



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Ung idag -

Informations- och kommunikationsmedel, aktivitet och stress

Författare: Viktoria Lundh, Pernilla Görjevik

Handledare: Monika Vestling

November, 2012

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2012-11-07

Ung idag

– Informations- och kommunikationsmedel, aktivitet och stress

Viktoria Lundh, Pernilla Görjevik

Bakgrund: Användandet av informations och kommunikationsmedel (IKM) har ökat kraftigt bland ungdomar. Hos vuxna har användandet av sociala medier blivit en ny källa till stress som också har visat sig påverka aktivitetsbalansen. Få studier finns om ungdomars aktivitetsbalans och stressupplevelser av informations och kommunikationsmedel. **Syftet:** Att undersöka gymnasieungdomars tidsanvändning och utnyttjandet av flera informations och kommunikationsmedel i förhållande till andra aktiviteter. Vidare var syftet också att undersöka upplevd balans och värde i aktiviteter samt upplevelse av stress. **Metod:** Datainsamlingen i den här studien var av både kvantitativ form genom aktivitetsdagböcker som genomfördes över ett dygn och kvalitativ form genom intervjuer. Undersökningsgruppen bestod av åtta gymnasieungdomar. För analys av intervjuer användes innehållsanalys och för aktivitetsdagböckerna räknades frekvensen av tidsanvändning och användning av IKM ut. **Resultat:** Resultatet visade att gymnasieungdomarna i studien spenderade mest tid på skola/arbete och övrig tid spenderades mest i fritidsaktiviteter och skötselaktiviteter. Oftast användes IKM samtidigt som någon annan aktivitet och i alla aktivitetskategorier under dagen. Många i undersökningsgruppen upplevde obalans i sina dagliga aktiviteter men skattade inte särskilt hög stressnivå. Ungdomarna upplevde ingen tydlig koppling mellan IKM-användning och stressupplevelse. Tidspress upplevdes ha en negativ påverkan på stressupplevelsen. Det konkreta, symboliska och självbelönande värdet fanns representerade i de olika aktiviteterna och IKM. **Slutsats:** Resultatet gav en ökad insikt i ungdomars tidsanvändning, värdet i aktiviteterna och upplevelse av stress och obalans. Det fanns en koppling mellan tidspress och stress, men däremot inte IKM och den upplevda stressnivån. Studien skulle kunna vara en öppning för vidare forskning om ungdomar på grupp nivå och för att undersöka vidare vilka tendenser till positiva och negativa effekter IKM-användandet har för ungdomar. Arbetsterapeuter kan genom sina kunskaper och en ökad förståelse för ungdomars dagliga aktiviteter arbeta preventivt för att förebygga aktivitetsobalans.

Nyckelord: Teknik, Tidspress, Aktivitetsbalans, Tidsanvändning, Ungdomar, Värde.

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2012-11-07

Young today – Information and communication technologies, activity and stress

Viktoria Lundh, Pernilla Görjevik

Background: The use of information and communication technologies (ICT) has increased dramatically among adolescents. In adults, the use of social media has become a new source of stress, which also has been shown to affect the activity balance. Few studies have investigated young peoples activity balance and stressful experiences of ICT. **Purpose:** To investigate high school students` use of time and the use of multiple ICT in relation to other activities. Furthermore, the aim was also to investigate the perceived balance and value of the activities and experience of stress. **Method:** Data collection methods in this study were both quantitative, through activity diaries conducted over one day, and qualitative, by interviews. The study group consisted of eight high school students in southern and middle Sweden. For analysis of the interviews, content analysis was used, and for activity diaries, frequency of time use and use of ICT were counted. **Results:** The results showed that the high school students in the study spent most of their time at school / work and remaining time were spent mostly in the leisure and self care activities. Most of them used ICT while doing other activities and in all categories of activities during the day. Many in the study group experienced imbalance in their daily activities, but did not estimate very high stress level. There was no clear link between ICT-use and stressful experience. Time pressure seemed to have a negative impact on the stress experience. The concrete, symbolic and self-rewarding values were represented in the various activities and ICT. **Conclusion:** The results yielded a greater understanding of young people's use of time, the value of activities and the experience of stress and imbalance. There was a link between time pressure and stress, but not the ICT-use and the perceived stress levels. The study could be an opening for further research on adolescents at the group level and to investigate further the tendency for positive and negative effects ICT-use has on youth. Occupational therapists can, through their knowledge and a greater understanding of young people's daily activities, work preventively to reduce activity imbalance.

Key words: Technology, Time pressure, Activity balance, Time use, Youth, Value.

Kandidatuppsats Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

Vi vill tacka vår handledare, Monika Vestling, som har lagt ner mycket tid och engagemang och gett oss feedback som fört oss framåt i vårt arbete med kandidatuppsatsen.

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Syfte	4
Metod	4
<i>Undersökningsgrupp</i>	4
<i>Beskrivning av undersökningsgrupp</i>	5
<i>Datainsamling</i>	5
<i>Procedur</i>	6
<i>Dataanalys</i>	7
<i>Analysmetod</i>	8
<i>Etiska överväganden</i>	9
Resultat	9
<i>Tidsanvändning i olika aktiviteter</i>	10
<i>Användandet av IKM</i>	10
<i>Upplevelse av stress enligt stresskalan</i>	10
<i>Upplevelse av tidsanvändning</i>	11
<i>Upplevelse av balans</i>	11
<i>Värde</i>	12
<i>IKM</i>	12
<i>Upplevelse av stress</i>	14
Diskussion	14
<i>Resultatdiskussion</i>	14
<i>Hur ser gymnasieungdomarnas tidsanvändning ut över en dag?</i>	15
<i>Hur upplever gymnasieungdomarna sin aktivitetsbalans och stress?</i>	15
<i>Hur använder gymnasieungdomarna IKM och upplever de någon stress i samband med detta?</i>	16
<i>Hur ser gymnasieungdomarna på sina aktiviteter?</i>	17
<i>Metoddiskussion</i>	18
Slutsats	20
Referenser	21
Bilagor	24
<i>Aktivitetsdagbok</i>	24
<i>Intervjuguide</i>	28

Bakgrund

"Människan av idag kan, i princip, göra vad som helst, när som helst, under dygnets alla timmar" (Bendixen, Borg, Frydendal Pedersen & Altenborg, 2005, s.158). Tidsrytmen i dagens samhälle styrs mycket av när olika aktiviteter ska utföras istället för dygnets variationer som natt och dag eller olika årstider. Vila och sömn har inte längre en självklar plats under dygnets 24 timmar. En konsekvens av detta kan vara att det blir svårt att se skillnader när det gäller helg och vardag, dag och natt, arbete och vila eftersom aktiviteter kan utföras i stort sett när som helst till följd av längre öppettider. När affärer och annat stängs så har de flesta ändå tillgång till mycket via Internet (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001).

I tidigare studier har man funnit att användandet av information och kommunikations- medel har ökat kraftigt bland ungdomar bara det senaste årtiondet (Ciccarelli, Straker, Mathiassen & Pollock, 2011). Efter en undersökning i USA framkom det att 90 procent av tonåringar använder Internet dagligen och mer än hälften av dem använder det till sociala aktiviteter som till exempel Facebook (Harvard Mental Health Letter, 2009). Detta kan kopplas samman med andra resultat som visar att ungdomar som har två heltidsarbetande föräldrar, vilket idag är signifikant för många barnfamiljer, spenderar mer tid vid datorn, än de som har ena eller båda föräldrarna hemma (Mullan, 2009). Tillgängligheten till informations och kommunikationsmedel har också ökat då de numera finns i de flesta hushåll. Det har visat sig att barn spenderar mer tid med olika typer av media än de gör i någon annan aktivitet under sin vakna tid. Om man tar med i beräkningen att många använder flera informations och kommunikationsmedel samtidigt, så blir den totala tiden för användningen av olika medier högre (Roberts & Foehr, 2008). I en studie som undersökte tidsanvändning och multianvändning rapporterades det att alla deltagarna utförde flera aktiviteter samtidigt någon gång varje vecka (Kenyon, 2008). I en annan studie undersökte man nio barn i skolåldern och deras användande av informations och kommunikationsmedel i olika sammanhang. Resultatet visade att teknik som datorer, Internet, mobiler och tv hade störst användningsområde i

barnens fritidsaktiviteter. Gamla medel som att använda papper, penna och böcker var vanligare i skolrelaterade aktiviteter (Ciccarelli et al., 2011).

När det gäller vuxna så har man enligt artikeln 'Facebook anxiety' highlighted by study (Therapy Today, 2011) kommit fram till att facebookanvändandet kan vara en stor källa till stress. Det framkom också att många upplevde en motvilja mot att logga ut då de var oroliga för att missa något viktigt. Den här oron har visat sig vara en ny orsak till att personer får mindre tid till sömn.

En teoretisk begreppsmodell inom aktivitetsvetenskap som kan användas som underlag för att belysa livsmönster, vilka krav och förväntningar som formar människan och hur dessa kan leda till ohälsa är **Value, Meaning and Occupations Model [ValMO]**. Modellen beskriver människans utförande av aktiviteter och kan användas för att tydliggöra aktivitetsmönster och meningsfullhet i vardagen, och visar även på aktivitetens inneslående värde i en värdetriad (Erlandsson & Persson, 2005). Med **aktivitet** menas allt som vi gör. Aktivitet kan innebära en mer allmän och opersonlig definition, då man enbart pratar om en aktivitetsform. I svenska versionen av International Classification of Functioning (Socialstyrelsen, 2003) definieras utförande av aktivitet som en persons genomförande av en uppgift eller handling. Aktivitet blir specifikt då man går in mer på den unika personen som utför en aktivitet och som i sin tur samspelar med miljön. Man talar då om ett aktivitetsutförande som är just interaktionen mellan personen, miljön och aktiviteten (Eklund, Gunnarsson & Leufstadius, 2010). Aktivitetsutförande är också kopplat till meningsfullhet och innebär en kombination av sammansatta handlingar där värdet inte endast ligger i resultatet (Erlandsson & Persson, 2005). Enligt värdetriaden i ValMO så är det konkreta **värdet** i aktivitet den färdiga produkten, det vill säga det som skapats men även att man utvecklat sina färdigheter och förbättrat sin teknik. Det symboliska värdet kan vara kommunikation med omgivningen att exempelvis förmedla sin identitet och grupptillhörighet. Det kan även innebära att man har en tidigare koppling till aktiviteten exempelvis något man brukade göra som barn. Det självbelönande värdet är förknippat med själva lusten i att utföra aktiviteten. ValMO

uppmärksammar även obalans i valen av aktiviteter (Erlandsson & Persson, 2005). Om en individ upplever en känsla av välbefinnande och är tillfredsställd med valet av aktiviteter, kan man tala om **aktivitetsbalans**. Aktivitetsbalans kan beskrivas på många olika sätt, en del forskare menar på att det är en temporalbalans. Det vill säga balans mellan tidsmässiga faktorer så som arbete, fritid och vila (Eklund et al., 2010), vilket även kan höras samman med **tidsanvändning**, som innebär tidens fördelning mellan de olika aktiviteterna i det dagliga livet (Jonsson, Håkansson & Wagman, 2012). Men aktivitetsbalans kan även innebära att man upplever balans när ens dagliga aktiviteter stämmer överens med ens upplevda behov. I motsats till aktivitetsbalans finns aktivitetsobalans som i sin tur kan leda till ökad stress och sämre hälsa (Eklund et al., 2010). World Health Organisation [WHO] (2011) definierar hälsa som ett tillstånd av fullständig fysisk, mental och social tillfredsställelse och inte endast frånvaro av sjukdom eller funktionshinder. En grundtanke inom arbetsterapi är att aktiviteter mening och människans möjligheter att utföra meningsfulla aktiviteter är en avgörande faktor för att uppnå hälsa (Medin & Alexandersson, 2000).

Stress kan definieras på många olika sätt, ett fysiskt perspektiv är att det blir en påverkan med en viss retning som leder till kroppsliga funktionsförändringar. Det är kroppens sätt att reagera på yttre och inre faktorer, som kan vara miljömässiga, eller faktorer som ligger hos personen själv som till exempel ett visst beteende. Men sedan kan kraften i reaktionen te sig olika beroende på vem som upplever stressen. Det är alltså den unika personens upplevelse och svarsmönster som bestämmer reaktionen som i sin tur avgör stressen. Stress är kroppens försvarssystem för att klara av svåra situationer. Längre tids stress leder i sin tur till att kroppens naturliga jämvikt kommer i obalans. Det blir en obalans mellan krav och resurser. Antingen är kraven för höga eller för låga i förhållande till individens resurser. Begreppet stress används allt mer, då samhället förändras i en allt snabbare takt och det ökande användandet av informations och kommunikationsmedel, speciellt mobiltelefoner och Internet, har gjort att det numera är svårt att skilja på arbete och fritid (Währborg, 2009). **Informations och kommunikationsmedel (IKM)** inkluderar TV, telefoni, dator, Internet, tv-spel, radio, musikspelare, böcker, tidningar, papper och penna.

I takt med att samhället och dess förutsättningar förändras så ändras också människors aktivitetsmönster och aktivitetsval. Aktiviteters betydelse för människors hälsa och välbefinnande, vikten av balans mellan aktivitet och vila och människans behov av sociala aktiviteter är grundläggande i det arbetsterapeutiska arbetet (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2005). Aktivitetsbalans anses som ett värdefullt redskap för välbefinnande och där en obalans mellan aktiviteterna kan leda till sämre hälsa (Eklund et al., 2010). Därför är det som arbetsterapeut viktigt att följa med i utvecklingen och att hela tiden undersöka vidare vilka aktiviteter som utförs och varför de utförs, samt individens egen upplevelse av aktivitetsbalans. Få studier finns vad gäller ungdomars tidsanvändning, stressupplevelser, aktivitetsbalans och IKM användning. Detta är ett viktigt område att forska vidare på för att öka kunskapen inom arbetsterapi som profession.

Syfte

Studiens syfte var att undersöka gymnasieungdomars tidsanvändning och utnyttjandet av flera informations och kommunikationsmedel i förhållande till andra aktiviteter. Vidare var syftet också att undersöka upplevd balans och värde i aktiviteter samt upplevelse av stress.

Metod

Undersökningsgrupp

Urvalsförfarandet gjordes med hänsyn till studiens utgångspunkt då fel urval och undersökningspersoner enligt Holme & Solvang (1997) kan leda till att syftet blir svårt att besvara. Inklusionskriterierna för urvalsgruppen var ungdomar som deltog i undervisning på gymnasienivå och som hade tillgång till dator med internetuppkoppling och mobiltelefon. Undersökningspersonerna behövde också behärska svenska språket i tal och skrift. Urvalet genomfördes dels genom personliga kontakter och dels via en förfrågan på Facebook. Efter yttrande från Vårdvetenskapliga etiknämnden [VEN] gjordes en del förändringar i

Facebookförfrågan, den gav dock endast ett fåtal intresserade varav ingen uppfyllde inklusionskriterierna.

Beskrivning av undersökningsgrupp

Av 11 personer som var intresserade av att medverka och dessutom uppfyllde inklusionskriterierna skedde det ett externt bortfall på tre personer. De externa bortfallet berodde på uteblivna svar. Undersökningsgruppen bestod således av åtta ungdomar, varav fyra personer var 17 år, tre personer 18 år och en person var 20 år. Fem var kvinnor och tre var män. Sex av personerna gick praktisk linje på gymnasiet och två gick teoretisk linje. Två av undersökningspersonerna var ensamboende och sex personer bodde tillsammans med sina föräldrar. Alla bodde utspritt över södra och mellersta Sverige.

Datainsamling

Metoderna som användes för datainsamling i den här studien var av både kvantitativ form genom aktivitetsdagbok och kvalitativ form genom intervju. Med utgångspunkt i tidsgeografisk metod (Kroksmark, 2005) utformades en aktivitetsdagbok (se bilaga 1) vars syfte var att kartlägga ungdomarnas tidsanvändning och användandet av IKM i olika aktiviteter, samt eventuell stressupplevelse. I aktivitetsdagboken fyllde undersökningspersonerna i vilken aktivitet som utfördes, var den utfördes och om de använde någon form av IKM. Även uppskattning av stressnivå fylldes i, enligt en tiogradig skala, där noll motsvarade ingen stressupplevelse och tio mycket hög stressnivå. En intervju med öppna frågor genomfördes. Eklund, Gunnarsson & Leufstadius (2010) beskriver att detta kan ge en fördjupad förståelse för ungdomarnas aktivitetssituation och upplevelse. En intervjuguide (se bilaga 2) med frågeområdena bakgrund, aktivitetsbalans/obalans, IKM och stress samt den ifyllda aktivitetsdagboken användes som underlag för intervjun. I intervjun fanns även utrymme för fritt samtal vilket enligt Widerberg (2002) möjliggör att fånga upp personens egen berättelse och tolkning och sätta det i samband med studiens syfte. Samtalen spelades in med en funktion på iphone eller ipad kallad röstmemo.

Kvalitativ metod har enligt Kjaer Jensen (1995) ofta stor giltighet eftersom metoden ger möjlighet att besvara flera frågor inom samma ämne och genom fördjupning i ämnena kan man få det svar som bäst motsvarar syftet. Samma författare menar även att en styrka med intervju som kvalitativ metod är att det ger en förbättrad förståelse av den aktuella frågeställningen. Kvale och Brinkmann (2009) belyser att samtal och frågor ger möjlighet att

möta varje person där den befinner sig, med sina unika erfarenheter och tankar och kan ge en bättre förståelse för livssituationen. Den kvantitativa metoden beskriver Holme och Solvang (1997) som en möjlighet att samla information utan att inverka på undersökningspersonernas svar och ger en mer strukturerad beskrivning av deras vardag. Genom att använda sig av både en kvalitativ och kvantitativ metod får man enligt Abowitz och Toole (2010) en högre tillförlitlighet och trovärdighet.

För den här studien hämtades inspiration ifrån Lauruschkus (2011) studie vid arbetsterapeutprogrammet vid Lunds universitet inom ett liknande område. I studien användes metoden enkätfrågor. Där tar författaren upp att det skulle vara användbart med exempelvis aktivitetsdagbok till den här typen av undersökning för att bättre kunna uppskatta den individuella tidsanvändningen.

Procedur

Information om studien och blanketter för medgivande delades ut till urvalsgruppen. De underskrivna medgivandeblanketterna samlades in innan intervjun genomfördes. Tillsammans med informationsbrevet tilldelades undersökningspersonerna också en aktivitetsdagbok samt skriftlig information om hur den skulle fyllas i. Utöver den skriftliga informationen fick de som efterfrågade det även muntliga instruktioner. Undersökningspersonerna fick information om att dagboken skulle vara ifylld och klar till intervjutillfället. Aktivitetsdagböckerna genomfördes självständigt av deltagarna en vanlig skoldag och sträckte sig över ett dygn. Aktivitetsdagboken samlades in innan intervjun genomfördes. Fem av intervjuerna utfördes via personligt möte och tre stycken via telefon. Fyra av de fem intervjuerna utfördes i intervjuarens hemmiljö och en intervju i undersökningspersonens hemmiljö. Under telefonintervjuerna befann sig undersökningspersonerna i sin hemmiljö. Inför alla intervjuerna bestämdes tid och datum i förväg och vid telefonintervjuerna blev undersökningspersonerna uppringda i det egna hemmet på överenskommen tid. Undersökningspersonerna fick även information om att intervjun beräknades ta cirka 30 minuter. Vid intervjuerna användes röstinspelning och anteckningsmaterial. Båda författarna medverkade vid tre av intervjuerna då den ena intervjuade och den andra antecknade och ställde kompletterande frågor i slutet av intervjun. Resterande fem intervjuer utfördes av en författare. Tiden varierade mellan 15– 30 minuter per intervju. Intervjuerna inleddes med att informera om att inspelningen av intervjun började och undersökningspersonerna fick även tilldelat sig ett kodnummer för att säkra konfidentialiteten. Därefter följde frågor om bakgrundsinformation om

undersökningspersonen. Resten av intervjun utgick från frågorna i intervjuguiden och svaren från aktivitetsdagboken. Ordningsföljden på frågorna varierade beroende på undersökningspersonernas svar. Varje intervju avslutades med att fråga om hur det var att fylla i aktivitetsdagboken och om den var lättförståelig. Undersökningspersonerna fick även tillfälle att ställa frågor och kommentera intervjun. En telefonintervju fick ett kort avbrott då undersökningspersonen blev störd av bakgrundsljud i det egna hemmet. Datainsamlingen skedde under en tidsperiod på två månader, varav de tre första intervjuerna genomfördes under en och samma dag, och resterande intervjuer på skilda dagar under perioden.

Dataanalys

För analys av aktivitetsdagböckerna har materialet registrerats i en utarbetad mall med fem kolumner med utgångspunkt från ValMO:s kategorier som är Lek och Rekreation, Skötselaktiviteter, Arbete och sömn (Erlandsson & Persson, 2005). Aktiviteterna Lek och Rekreation sammanfördes till en kategori som blev *fritid*. I Skötselaktiviteter ingår enligt ValMO-modellen hushållsarbete, samt egenvårdande aktiviteter (Erlandsson & Persson, 2005). Men i analysarbetet blev *hushållsarbete* och *skötsel* två skilda kategorier. Anledningen till detta var att tydligare visa skillnaden i tidsanvändning mellan dessa två. Aktiviteten Arbete kallas i den här studien *skola/arbete* för att förtydliga att det innefattar även skolarbete. Den sista kategorin i mallen blev *sömn*. Under respektive aktivitetskategori registrerades tidsåtgång uträknat i antal timmar, antalet tillfällen som olika typer av IKM användes och slutligen upplevd stress som graderats utifrån en stresskala 1-10. Den registrerade datan sammanfattades sedan på gruppnivå genom att räkna ut medianvärde samt minst och mest tid som spenderades i de olika kategorierna. För IKM räknades antal tillfällen ut och hur många personer som använde IKM i de olika aktivitetskategorierna. Det visade sig att flera av IKM inte användes, därför redovisas endast de tre mest använda (mobiltelefon, dator och TV) i resultatet. Stresskalan delades upp i tre delar där 1-3 representerar låg upplevd stress, 4-6 måttlig upplevd stress och 7-10 hög upplevd stress.

Analysen av intervjuerna skedde enligt Graneheim och Lundmans (2004) rekommendationer genom att först lyssna på de inspelade intervjuerna och transkribera dem under tiden. Transkriberingen delades upp mellan de båda författarna, intervjuerna skrevs sedan ut och lästes igenom flera gånger för att få en helhetsbild. Under läsningens gång markerades stycken som var relevanta för frågeställningarna. I arbetet med att registrera analysen användes även en mall för innehållsanalys, med inspiration från Graneheim och Lundman

(2004), med förbestämda kolumner; *Meningsbärande enhet*, *Sammanfattad meningsenhet*, *Reflektionskod*, *Kategori* och *Tema*. Textmassan från transkriberingen analyserades utifrån den konstruerade mallen och de avsnitt som direkt kunde identifieras som något av de förbestämda temana fördes in i mallen. Temana kopplades sedan till den teoretiska modellen, (Fejes & Thornbergs, 2009), som i den här studien är ValMO-modellen (Erlandsson & Persson, 2005). Från de markerade styckena i varje intervju plockades meningsbärande enheter ut som kunde kopplas till studiens syfte. Innehållet i enheterna sammanfattades i nästa kolumn utan att frånga det centrala budskapet. I nästa steg reflekterades över innehållet och koder utformades som representerade det centrala i texten. Innehållet kategoriserades sedan efter diskussion kring de koder som framkommit. Kategorierna ledde i sista steget fram till formulerade teman för varje meningsbärande enhet. Temana utformades efter studiens syfte, och redovisas i resultatintledningen.

Analysarbetet växlade mellan aktivitetsdagböckerna och intervjuerna och den enskilda informationen från respektive del jämfördes för att uppnå en så verklighetsbaserad tolkning som möjligt. Med utgångspunkt i innehållsanalysens teman sammanställdes de likheter och olikheter som framkom i intervjusvaren. Utifrån temana plockades sedan citat ut för att illustrera resultatet.

Analysmetod

Som tidigare nämnts utgick valet av metod med inspiration från Graneheim och Lundmans (2004) innehållsanalys som även inspirerade till utformningen av mallen. Övrig text analyserades utifrån Graneheim och Lundmans (2004) mall och successivt kunde texten tolkas i enlighet med de förbestämda temana. Det sista steget av innehållsanalysen inspirerades av Fejes och Thornberg (2009) för att kunna tolka de meningsbärande enheterna utifrån mallen och sätta samman med vald teoretisk modell.

Valet att använda en förkonstruerad mall gav möjlighet till att tolka de viktiga delarna i intervjun. Genom intervju analyseras även de individuella faktorerna, och med inspiration från Graneheim och Lundman (2004) användes mallen för att tolka innehållet. Genom att använda innehållsanalys för denna studie underlättades tolkning av texten och det gav också en djupare förståelse av innebörden i texten. Graneheim och Lundman (2004) påpekar också att det gäller att hitta en bra balans i de delar som väljs ut då viktig information kan förbises både om materialet blir för knappt eller för omfattande. Utmaningen i analysen var att kunna

identifiera mönster som var av betydelse för studien och sålla bort det mindre viktiga. För att tolka ett specifikt stycke av texten kan en kontext eller tema användas för att begrunda innehållets kärna (Fejes & Thornberg, 2009).

Etiska överväganden

Deltagarna fick information om att deltagandet var helt frivilligt och kunde avbrytas när som helst utan att ange någon orsak. De fick även lämna sitt skriftliga medgivande för deltagande i studien och till att bli inspelade under intervjun. I de fall där undersökningsspersonen var under 18 år fick även målsman skriva under medgivandet. Deltagarna garanterades konfidentialitet. Inspelat och nedskrivet material från datainsamlingen samt uppgifter om deltagarna kodades och förvarades inlåst så länge studien pågick. Information på hårddisk var lösenordsskyddad. Ett år efter avslutad studie kommer materialet att förstöras. Resultaten dokumenterades avidentifierade och sammanfattade på gruppnivå så att ingen enskild deltagare kunde identifieras.

Resultat

Inledningsvis kommer resultatet från aktivitetsdagböckerna redovisas med text och tabeller och därefter resultaten från intervjuerna med text och utvalda citat. Resultaten är indelade efter temana som skapades i innehållsanalysen.

Temana från analysen blev *stress*, *IKM*, *aktivitetsbalans*, *tidsanvändning*, samt *ValMO:s värdetriad*. Stress omfattar undersökningsspersonernas egen förklaring till upplevelsen av stress. IKM beskriver när var och hur undersökningsspersonerna använder IKM. Aktivitetsbalans innefattar den egna upplevelsen av balans mellan dagens aktiviteter. Tidsanvändning är hur dygnet är uppdelat för de olika aktivitetskategorierna och även vad undersökningsspersonerna spenderade mycket respektive lite tid på. ValMO:s värdetriad visar värdet i aktivitet och IKM-användning för undersökningsspersonerna.

Tidsanvändning i olika aktiviteter

Undersökningspersonerna spenderade mest tid i aktiviteten skola/arbete. Aktiviteterna skötsel och fritid kom på andra plats och minst tid spenderades på hushållsarbete. I tabell 1 redovisas tidsfördelningen mellan de olika aktivitetskategorierna samt sömn.

Tabell 1: Tidsfördelning mellan aktiviteter och sömn i antal timmar i median, min- och maxvärde

Aktiviteter	Medianvärde	Minst spenderad tid	Mest spenderad tid
Skola/arbete	7,5	5	11
Skötsel	3,3	2	5
Fritid	4,5	1	9
Hushållsarbete	0,5	0	2
Sömn	8	3	9

Användandet av IKM

Nästan alla undersökningspersoner använde mobiltelefonen någon gång i skötsel och skolaktiviteter. Mobiltelefonen användes mest i skola/arbete, datorn mest i fritid och TV användes jämnt fördelad mellan skötsel och fritid. Antalet tillfällen som de olika IKM användes under ett dygn redovisas i tabell 2. Ingen IKM användes i samband med sömn. Hushållsarbete exkluderas i tabellen eftersom flertalet av undersökningspersonerna inte utförde denna aktivitet.

Tabell 2: Antal tillfällen som IKM används i de olika aktiviteterna, angett i medianvärde, minst och max antal tillfällen

	Mobil			Dator			TV		
	Median	Min	Max	Median	Min	Max	Median	Min	Max
Skola/arbete	5,5	0	8	0,5	0	5	0	0	0
Skötsel	2,5	0	4	0	0	1	0	0	2
Fritid	0,5	0	5	1,5	0	6	1	0	2

Upplevelse av stress enligt stresskalan

I aktiviteten skola/arbete var den upplevda stressen låg, förutom i ett fall där upplevelsen var måttlig. I detta fall användes inte mobiltelefonen i skolan. I skötsel och fritidsaktiviteter varierade den upplevda stressen mellan låg och måttlig. Kommentarer fanns i några dagböcker att stressupplevelsen i fritidsaktivitet hade samband med att hinna med.

Upplevelse av tidsanvändning

Skolarbete var en aktivitet som upplevdes ta både för mycket och för lite tid. Datoraktiviteter blev det också för mycket tid av ibland.

”Ja det är väl skolan man lägger för mycket tid på tycker jag....”

”... ja ägnar väl antagligen för mycket åt fritid o så eftersom ja borde ägna mer åt skolan ... o lite mer hushållsarbete också kanske. O man e inne lite för mycket på datorn å sådär också.”

Upplevelse av balans

Upplevelsen av balans varierade och några undersökningspersoner var osäkra om de upplevde att de hade balans mellan aktiviteter.

”Jag pluggar för mycket men jag pluggar på fel saker. Jag kan typ ligga före i engelskan och plugga på engelskan och ligga efter i samhäll och så skita i att plugga på samhäll. Jag balanserar inte upp det.”

Eh nej jag tycker att jag har ganska balanserat mellan grejerna det är inte så det blir för mycket eller för lite av nåt för varken det ena eller det andra.”

Det som upplevdes som viktigt var att ha en bra balans mellan skola och fritid, och att ta sig tid att göra roliga saker för att orka med skolarbetet.

”Alltså skolan är ju viktig i sig det är ju viktigt att jag går dit och klarar det och så där men sen jag måste ju jobba och fritiden måste jag ju ha för att orka liksom ha nåt jag tycker är kul och ta det lugnt och så där för att må bra.”

”För att få ihop min dag så måste jag göra allt.”

Värde

Undersökningspersonerna upplevde sina aktiviteter på olika sätt och beskrev om det var viktiga för dem och varför. Den aktivitet som framhövdes mest var skolarbete. Skolan var viktig för framtiden, alltså att få bra betyg och kunna studera vidare, men det var även den sociala biten som var viktig – att träffa vännerna. Därför kan skolarbete höra samman med både det konkreta och symboliska värdet.

”Ee de e ju plugget som e mest viktigt ... För att de e asså om ja inte pluggar klarar jag inte av skolan asså ja får inte bra betyg. Så ja pluggar för å få bra betyg så ja kan utbilda mig till nåt bra.”

Träning var av stor betydelse när det gäller fritidsaktiviteter, både för att må bra, vara hälsosam, ha roligt, vara social och att nå resultat. Resultatet visar att träning har såväl det självbelönande, konkreta som det symboliska värdet.

”Ja precis asså jo ja tycker de e kul att träna o så jag har börjat träna ganska mycket o så så det tycker jag dessutom så går ja me alla mina kompisar också så det blir liksom en social grej.”

”Ja träna tycker jag är kul det har jag alltid velat göra och gör ju. Mår bra för det känns bra att träna liksom och det är kul.”

IKM

Liksom i aktivitetsdagböckerna visade resultatet från intervjuerna att mobiltelefon var det som användes mest av IKM, följt av dator. Några exempel på användningsområden för mobiltelefonen var att lyssna på musik, skicka sms, hålla kontakten med andra, spela spel, använda alarmfunktion och kolla nyheter.

”Mobilen jag använder typ alltid den jag kollar på den hela tiden på klockan jag har ju alltid den med mig var jag en går.”

”..... de kanske e i snitt fem gånger i timmen som jag kollar mobilen o såhär men det kan va mera att det kan va att jag tittar om jag sms:ar me nån å såhär då blir det ju att man kollar den hela tiden såå.”

Användningsområden för dator var Facebook eller sociala medier, lyssna på musik, spela spel, arbete, skolarbete och som sällskap. Flera av undersökningspersonerna tyckte att datorn och mobilen var bra som tidsfördriv. Nöjet med att använda IKM representeras av det självbelönande värdet.

”Typ när jag sitter på bussen eller liksom när jag inte har någonting att göra, då åker mobilen oftast upp och lyssnar på musik och man spelar lite spel och så här när jag liksom har tid som jag inte vad jag ska göra med den.”

IKM uttrycktes även som ett vanebeteende eller beroende, något som hörde till uppväxten och kan därför höras samman med ett symboliskt värde.

”Nej asså man är ju uppväxt med det så man har ju blivit så pass beroende av datorn så det är svårt att vara utan datorn det är väl mer att man är beroende av det så pass beroende av att vara vid det så hela tiden det blir väl att man sitter vid den rätt mycket.”

Användandet av IKM samtidigt som en annan aktivitet skedde dagligen och detta gällde även att använda två eller flera IKM samtidigt. Vanligast var att använda mobilen i samband med andra aktiviteter. I vissa aktiviteter, exempelvis träning, så användes inte IKM.

”asså jag är sån multitasker jag kan göra många grejer samtidigt asså under tiden jag lagar mat så sitter jag vid datorn och facebookar lite och så kanske jag diskar samtidigt eller nånting. Ja jag springer typ fram och tillbaka rätt mycket. Ja det har jag alltid samtidigt som jag lagar mat har jag alltid datorn i gång.”

”Ja det händer liksom typ varje gång jag tittar på tv så får jag ett sms så sitter jag med telefonen och så missar jag teven.”

Upplevelse av stress

Tidspress var den främsta orsaken till upplevelse av stress. Det var att hinna med morgonaktiviteter, bussen till skolan, skolarbete och att hinna med fritidsaktiviteter som oftast orsakade stressupplevelse. Användandet av IKM var ingen nämnvärd orsak till stress, då endast en person upplevde stress i samband med detta. Upplevelse av stress i samband med skolarbete kunde vara både positiv och negativ. Den positiva stressen gav ökat fokus på aktiviteten.

”När jag skulle åka till skolan också då e jag lite stressad när man ska då e det för sig när man ska hinna med en buss å sådär man blir liksom stressad de e för att man e stressad då om man behöver skynda sig till nåt sen så ja ... när jag skulle hem från skolan också o sen så när man skulle åka o träna så blir man lite stressad för o hinna till nånting liksom.”

”...de e typ när ja pluggar o sånt, inför ett prov. De e mycket stress asså där.”

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultatet visade att gymnasieungdomarna i studien spenderade mest tid på skola/arbete och övrig tid spenderades mest i fritidsaktiviteter och skötselaktiviteter. Resultatet visade att mobiltelefonen användes mest i skola/arbete, och datorn mest i fritid och skötsel. Oftast användes IKM samtidigt som någon annan aktivitet. Det tydligaste som resultatet visade var att användandet av IKM var så frekvent i undersökningsgruppen och representerades i alla aktivitetskategorier. Många i undersökningsgruppen upplevde, enligt resultatet, obalans i sina dagliga aktiviteter men skattade inte särskilt hög stressnivå. Det verkade inte heller som att gruppen upplevde någon tydlig koppling mellan IKM-användning och stressupplevelse. Däremot så verkade tidspress ha en negativ påverkan på stressupplevelsen. I resultatet visade det sig att det konkreta, symboliska och självbelönande värdet fanns representerade i alla de

olika aktiviteterna och IKM. Fortsättningsvis diskuteras resultatet utifrån frågeställningar som var kopplade till syftet.

Hur ser gymnasieungdomarnas tidsanvändning ut över en dag?

Ungdomarnas tidsfördelning över dagen kan bero på att dagboken utfördes en skoldag.

Enligt ValMO-modellen förändras människans aktivitetsrepertoar över livet, då aktiviteter som lek och rekreation tar upp mest tid för ett barn, så tar arbete och skötsel upp alltmer tid när man går in i vuxenvärlden (Erlandsson & Persson, 2005). Detta skulle för undersökningspersonerna i den här studien betyda att hushållsarbete som enskild aktivitet kommer att ta upp mer tid i det vardagliga livet i takt med att de slutar skolan och flyttar hemifrån. Alla deltagare i studien utförde enligt resultatet någon form av multiaktivitet under dagen. Detta skulle kunna ge deltagarna mer tid över till annat. Liknande resultat fick en större studie av Kenyon, (2008) där det även framkom att deltagarna fick fler timmar över till annat genom att utföra flera saker samtidigt. Multiaktivitet behöver inte nödvändigtvis vara positivt då det på sikt skulle kunna leda till aktivitetsobalans och därmed stress och sämre hälsa. Enligt Kenyon (2008) kan multiaktiviteter innebära både ökad eller minskad stress.

Hur upplever gymnasieungdomarna sin aktivitetsbalans och stress?

Enligt resultatet framkom det att gymnasieungdomarna upplevde obalans och då var det främst skolarbete som de ville lägga mer tid på. Resultatet visar också att tiden tycks vara en stor stressfaktor. Det var tiden som hade störst inverkan på deltagarnas stressupplevelse. Det som mest påverkade upplevelsen av stress var aktiviteter som utfördes på morgonen eller i samband med att hinna med. I en tidigare studie som gjorts så var det just tidsbrist som gjorde det svårt att hinna med alla aktiviteter under dagen (Bonke & Gerstoft, 2007). Oförutsägbara händelser hos de individer som hade ett stressat tidsschema kunde även leda till att den temporala kontexten kom i obalans (Johansson, Eklund, & Erlandsson, 2012). En annan studie visar att tidspress, som att inte hinna med de aktiviteter som behöver göras under en dag och att inte kunna påverka sin tid ökar upplevelsen av stress (Hilbrecht, Zuzanek & Mannell, 2008). Det behöver alltså inte vara knutet till antalet arbetstimmar i sig, utan personens upplevelser av vad som är viktigt att utföra och känslan av balans och hälsa som i större grad påverkar stressnivån (Bonke & Gerstoft, 2007). Det kan tänkas att deltagarna från den här studien upplevde lite stress eftersom de hade mindre krav på sig att utföra exempelvis hushållsaktiviteter än vuxna har, och fick därmed mer tid till exempelvis IKM. Att ha en bra balans mellan krav och kontroll ökar också känslan av välbefinnande (Währborg, 2009).

Hur använder gymnasieungdomarna IKM och upplever de någon stress i samband med detta?

Vad som framgår av resultatet är att den IKM som användes mest var mobiltelefonen och den användes också i alla aktivitetskategorier. Näst mest användes dator men den användes dock mindre frekvent i skolarbetet medan mobiltelefonen där hade en högre frekvens. Den deltagare som enligt resultatet hade högst skattad stress i skola/arbete var den som inte använde mobiltelefonen i skolan. Detta kan bero på att skolprogrammet som personen deltog i hade ett pressat schema och högre krav på prestation från eleverna än de övriga deltagarna hade. Som tidigare nämnts har studier från USA visat att det är vanligt med dagligt användande av Internet hos tonåringar (Harvard Mental Health Letter, 2009). Det finns även undersökningar från Sverige med liknande resultat gällande 12 till 15 åringar. Användande av IKM har även de senaste åren krupit lägre ner i åldrarna (Findahl, 2012).

Enligt resultatet var användandet av IKM mest frekvent i fritidsaktiviteter hos gymnasieungdomarna, med undantag för mobiltelefonen som användes mest i skolaktiviteter. När det gäller yngre barn i skolåldern så har det visat sig att de använder IKM mest i fritidsaktiviteter (Ciccarelli et al., 2011). Detta skulle till viss del kunna bero på att de yngre barnen inte har tillgång till en egen mobiltelefon eller har mer styrda lektioner än vad gymnasieungdomarna i den här studien hade. När det gäller risker med att använda IKM, har det visat sig att de som löpte störst risk för att använda Internet på ett skadligt sätt var de ungdomar som utförde riskbeteenden utanför Internet, vilket de sedan överförde till internetanvändningen (Harvard Mental Health Letter, 2009).

I resultatet gick det inte att påvisa något samband mellan IKM och upplevd stress hos ungdomar eller att det ledde till mindre sömn. Resultatet visade också att flertalet av ungdomarna i den genomförda studien inte upplevde användningen av IKM som störande och det påverkade heller inte utförandet av aktiviteten, i motsats till studien om vuxnas Facebook-användande och dess koppling till stress (Therapy Today, 2011). Även en annan studie om vuxna och IKM har visat att dator och telefon kunde upplevas irriterande av undersökningsspersonerna (Erlandsson & Eklund, 2003). Positiva effekter av att använda Internet för exempelvis spel, kan vara att aktivitetens innerliggande värde beror på individens upplevelse av meningsfullhet. Det kan också leda till att man utvecklar nya förmågor och kunskaper. Men ett problem kan vara att det är tidskrävande och att det blir svårt att avbryta

aktiviteten (Kylén & Johnsson, 2011). Detta kan innebära att för lite internetanvändning kan vara lika dåligt som för mycket användning av Internet (Belanger, Akre & Berchtold, 2011).

Hur ser gymnasieungdomarna på sina aktiviteter?

När det gäller gymnasieungdomarnas användning av mobiltelefon och dator så visade resultatet att var det starkt kopplat till det sociala samspelet. Det var ett sätt att hålla kontakt med sina vänner, men det kunde även användas för nöje och avkoppling. Enligt resultatet kan användandet av mobiltelefon och dator därför tolkas som ett symboliskt och självbelönande värde. Det symboliska värdet ligger även i att användandet av IKM är en vana, något som följt med sedan barndomen, men också för att det användes för det sociala samspelet. Internetanvändning har även visat sig vara viktigt för det sociala samspelet; om man inte har tillgång till Internet kan det leda till ett socialt utanförskap i den kulturella miljön som man befinner sig i, vilket ökar risken för ohälsa (Belanger, Akre & Berchtold, 2011). Resultatet visade att deltagarna i studien också prioriterade skolarbete, som var viktigt för det sociala och även kopplat till framtida mål, som till exempel arbete. Därför upplevdes det som en meningsfull aktivitet.

Erlandsson, Eklund och Persson (2011) belyser i sin artikel värdet för personen av att ha produktiva aktiviteter i sin vardag. De talar främst om arbete, vilket då blir en meningsfull aktivitet som bidrar till en bättre hälsa. Den aktivitet som hade stort värde för undersökningspersonerna i den här studien var skolarbete, men de uttryckte också att det var mycket värdefullt att ha tid till fritidsaktiviteter. Detta påtalas också i en annan studie vilken menar att brist på tid för fritidsaktiviteter hade samband med lägre välmående (Erlandsson & Eklund, 2003). Träning var en utmärkande aktivitet inom just fritid och socialt umgänge, då deltagarna enligt resultatet uttryckte att träning var viktigt för att må bra och för att det var socialt. Detta kan kopplas till de olika värdena i aktivitet där det självbelönande värdet kan vara att må bra i stunden och tycka att träningen är rolig. Den sociala delen av träningen kan höra samman med att tillhöra en grupp, vilket är viktigt för identiteten och det har därför ett symboliskt värde. Det konkreta värdet av träningen är själva resultatet att märka förbättring inom fysik och prestation (Erlandsson & Persson, 2005). Vad som framgår av resultatet var att stressnivån var låg hos deltagarna och detta skulle i så fall kunna ha ett samband med att de flesta ägnade sig åt någon form av fysisk aktivitet. I en tidigare studie så har man kunnat hitta en stark koppling mellan fysisk aktivitet och upplevd hälsa respektive självförtroende. En högre fysisk aktivitet gjorde även deltagarna bättre rustade för dagens utmaningar och gav

dem även bättre förutsättningar att hantera stress. De som inte utövade någon fysik aktivitet upplevde högre stress (Thøgersen-Ntoumani & Fox, 2005).

Som resultatet visar så framkommer det att tidspressen för att hinna med de aktiviteter som var viktiga för gymnasieungdomarna hörde samman med en högre upplevd stress. Det har även visat sig i en studie att aktivitetens värde för personen har betydelse för den upplevda stressen. Detta betyder att ju högre värde en aktivitet har för en person, gör att svårigheter att utföra denna kommer att leda till högre risk för stress (Thøgersen-Ntoumani & Fox, 2005). Exempelvis om man är en punktlig person är det viktigt att komma i tid och personen kan därför uppleva en högre stress av att inte hinna med bussen.

Metoddiskussion

Det faktum att deltagarna i studien kom från liknande uppväxtmiljöer kan ha påverkat resultatet. Som Malterud (2009) nämner kunde resultatet ha visat en större bredd av upplevelser om spridningen i undersökningsgruppen varit större. Spridningen av urvalsgruppen hade kunnat öka om flera olika instanser hade tillfrågats exempelvis skolor eller organisationer.

Eftersom två datainsamlingsmetoder användes kompletterade dessa varandra för att bäst kunna besvara syftet. Det ger även metoden en högre tillförlitlighet och trovärdighet enligt Abowitz och Toole (2010). Båda metoderna gav deltagarna tillfälle till reflektion kring tidsanvändning och IKM, vilket bidrog till en ökad förståelse för hur undersökningspersonerna upplevde sin aktivitetssituation. Enligt Krag Jacobsen (1993) är mötet mellan två personer en styrka med intervju som metod. Det faktum att undersökningsgruppen var liten kan enligt Kvale och Brinkmann (2009) ibland vara en fördel då det kan möjliggöra en grundlig tolkning av intervjuerna. Kvale och Brinkmann (2009) nämner även att en smal undersökningsgrupp kan ge mer tid åt förberedelser och analys av intervjuerna vilket ger en ökad kvalitet.

En styrka med att använda aktivitetsdagboken före intervjun var att det gav deltagarna möjlighet att reflektera kring kategorierna i aktivitetsdagboken som en förberedelse inför intervjun. Det är enligt Krag Jacobsen (1993) viktigt att den som intervjuas känner sig bekväm med intervjusituationen och de ämnen som behandlas. När sedan intervjun genomfördes kunde uppgifterna i aktivitetsdagboken bekräftas eller kommenteras. Om endast

aktivitetsdagboken hade använts som insamlingsmetod hade det varit svårt att påvisa vad i situationen som upplevdes som stressande. Syftet med en intervju är enligt Kvale och Brinkmann (2009) att fånga just upplevelsen. Instruktionerna för aktivitetsdagboken upplevdes tydliga och enkla att förstå av samtliga deltagare, men skulle kunna förtydligas ytterligare genom att rubricera varje sida i aktivitetsdagboken.

Varje intervju hade olikheter i utformningen även om en enhetlig intervjuguide låg till grund. Dessa olikheter försvårade till viss del analysen av den insamlade datan, vilket enligt Kjaer Jensen (1995) kan vara en svaghet. Lantz (2007) menar att detta även kan vara en styrka för förståelsen av just upplevelser och ge en ökad kvalitet. Erfarenheten av att utföra intervjuer var bristfällig och de första intervjuerna som genomfördes gav något sämre kvalitet med mer slutna än öppna frågor. Detta hade kunnat förhindras genom att utföra en provintervju vilket enligt Lantz (2007) underlättar arbetet och ökar tillförlitligheten. Den personliga kontakten som är en av fördelarna med intervju (Krag Jacobsen, 1993) gick förlorad i de fall då telefonintervju användes. Å andra sidan fanns det fördelar med telefonintervjuerna vad gällde att hitta tid och plats för intervjun. Enligt Krag Jacobsen (1993) är telefonintervjuer mer praktiska att genomföra och behöver inte innebära att intervjun blir sämre. Vid den telefonintervju där det förekom en störning kan det ha påverkat undersökningspersonens koncentration och därmed dennes svar vid intervjufrågorna. Detta hade kunnat undvikas genom att försäkra sig om att undersökningspersonen befann sig i en lugn miljö när intervjun startade.

Inför analys av aktivitetsdagboken fanns ingen färdig mall att tillgå, varför en egen metod för detta utformades, vilket kan ha påverkat analysarbetet. Styrkan i att inte följa en färdig mall var att analysen helt utgick från studiens syfte och Backman (2008) påpekar vikten av att analysarbetet kopplas till det ursprungliga syftet. Innehållsanalysen som användes för analys av intervjuerna gav struktur vilket gjorde resultatet mer lättöverskådligt. Enligt Graneheim och Lundman (2004) underlättar det att använda innehållsanalys för att ta ut viktiga delar av resultatet, för att besvara syftet.

Slutsats

Fokus för arbetsterapeutens arbete är att främja möjlighet för människor i alla åldrar att utföra de aktiviteter som hon har behov av och önskemål om att utföra, i relation till omgivningens krav (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2005). Arbetsterapeuter kan genom sina kunskaper och en ökad förståelse för ungdomars dagliga aktiviteter arbeta preventivt med ungdomar. Genom att informera om vikten av aktivitetsbalans och att aktivitetsobalans kan leda till stress och sämre hälsa, kan arbetsterapeuten hjälpa ungdomar att strukturera upp sina aktiviteter och användandet av IKM, för att skapa en bra aktivitetsbalans och minska risken för obalans. Arbetsterapeuten kan också göra ungdomar medvetna om att deras val av aktiviteter har betydelse för aktivitetsbalansen och kan även hjälpa till att strukturera upp den temporala balansen, i syfte att minska upplevd stressnivå.

För att minska risken för ungdomars aktivitetsobalans kan arbetsterapeuten visa på vikten av att välja vilka aktiviteter som ska utföras och när de utförs, i relation till de förutsättningar individen har. I arbetet med ungdomar är det viktigt att arbetsterapeuten ser till värdet i aktiviteter eller IKM eftersom IKM är en stor del av det sociala samspelet i ungdomars dagliga liv.

Studien pekar på att det finns en koppling mellan tidspress och stress, men däremot inte IKM och den upplevda stressnivån. Det skulle därför vara av stor vikt att undersöka vidare på en större grupp vilka tendenser till positiva och negativa effekter IKM-användandet har för ungdomar, deras aktivitetsbalans och upplevelse av stress. Eftersom det inte har forskats mycket i detta ämne skulle en mer omfattande studie över en längre tid behöva göras för att besvara detta; förslagsvis genom att använda aktivitetsdagböcker över fler dagar samt fokusgrupper för att inte missa de personliga beskrivningarna. Studiens syfte gav inte heller utrymme för analys ur ett genusperspektiv. Detta skulle vara intressant att undersöka genom förslagsvis en kvantitativ studie. Studien ger även en ökad insikt i ungdomars tidsanvändning, värdet i aktiviteterna och upplevelse av stress och obalans och skulle kunna vara en öppning för vidare forskning om ungdomar på gruppnivå.

Referenser

- Abowitz, A., & Toole, M. (2010). Mixed Method Research: Fundamental Issues of Design, Validity, and Reliability in Construction Research. *Of Construction Engineering and Management*, 136, (1), 108-116.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser* (2 uppdaterade [och utök.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Belanger, R., Akre, C., & Berchtold, A. (2011). Intensity of Internet use and health among older teens. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*, 27, (6), 3.
- Bonke, J., & Gerstoft, F. (2007). Stress, time use and gender. *Electronic International Journal of Time Use Research*, 4, (1), 47 – 68.
- Ciccarelli, M., Straker, L., Mathiassen, S. E., & Pollock, C. (2011). ITKids Part I: Children's occupations and use of information and communication technologies. *Work: A Journal Of Prevention, Assessment And Rehabilitation*, 38, (4), 401-412.
- Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C. (red.) (2010). *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Erlandsson, L., & Eklund, M. (2003). The relationships of hassles and uplifts to experience of health in working women. *Women & Health*, 38, (4), 19-37.
- Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to meaning and health: elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18, (1), 72 – 80.
- Erlandsson, L-K., & Eklund, M. (2003). Women's experiences of hassles and uplifts in their everyday patterns of occupations. *Occupational Therapy International*, 10, (2), 95 – 114.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2005). Brott och smutsvätt- en betraktelse av komplexiteten i vardagens göromål genom en litterär lins. H J. Bendixen, T. Borg, E F. Pedersen & U. Altenborg(red.), *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv* (s. 147-166). Copenhagen: FADL's forlag.
- Fejes, A., & Thornberg, R. (red.) (2009). *Handbok i kvalitativ analys* (1. uppl.). Stockholm: Liber.
- Findahl, O. (2012). *Svenskarna och Internet*. (Rapporten Svenskarna och Internet, 2012). Stockholm: .SE, Internetstatistik.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter: antagen av Förbundet Sveriges Arbetsterapeuters fullmäktige 1992 och reviderad 2004*. ([4.], rev. uppl.) Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (FSA).

- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, (2), 105-112.
- Harvard Mental Health Letter. (2009). Reducing teens risk on the internet. *Harvard Mental Health Letter*, 25, (10), 7.
- Hilbrecht, M., Zuzanek, J., & Mannell, R. (2008). Time Use, Time Pressure and Gendered Behavior in Early and Late Adolescence. *Sex Roles*, 58, 342 – 357.
- Holme, I.M., & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder* (2. [rev. och utök.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, G., Eklund, M., & Erlandsson, L-K. (2012). Everyday hassles and uplifts among women on long-term sick-leave due to stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, (3), 239 – 248.
- Jonsson, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2012) Aktivitetsbalans- ett centralt begrepp inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap. *Arbetsterapeuten* 6, *Forskning i praxis* 1-4.
- Kenyon, S. (2008). Internet Use and Time Use: The importance of multitasking. *Time society*, 17, (2/3), 283-318.
- Kjær Jensen, M. (1995). *Kvalitativa metoder för samhälls- och beteendevetare* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Krag Jacobsen, J. (1993). *Intervju: konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.
- Krokmark, U. (2005). Barns vardagsaktiviteter ur ett tidsgeografiskt perspektiv. H J. Bendixen, T. Borg, E F. Pedersen & U. Altenborg (red.), *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv* (s. 63-79). Copenhagen: FADL´s forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kylén, M., & Johnsson, L. (2011). Onlinespel – en given aktivitet för modern arbetsterapi. *Arbetsterapeuten*, nr 1, 18.
- Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik* (2., [omarb.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Lauruschkus, A. (2011). *Facebook som aktivitetsarena - en meningsfull aktivitet eller vägen till ohälsa?* (Kandidatuppsats). Lunds universitet, Institutionen för hälsa, vård och samhälle, Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund.
- Malterud, K. (2009). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

- McIntyre, K., Korn, J., & Matsuo, H. (2008). Sweating the small stuff: how different types of hassles result in the experience of stress. *Stress and Health*, 24, (5), 383 – 392.
- Medin, J., & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Mullan, K. (2009). Young people's time use and maternal employment in the UK. *The British Journal of Sociology*, 60, (4), 741-762.
- Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation - A tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2001, (8), 7-18.
- Roberts, D. F., & Foehr, U. (2008). Trends in Media Use. *The Future of Children*, 18, (1), 11-37.
- Robinson, J. (2011). IT Use and Leisure Time Displacement. *Information, Communication & Society*, 14, (4), 495-509.
- Socialstyrelsen 2003:4:1. Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa 2003*. Stockholm: Bjuerner och Bruno.
- Therapy Today (2011, mars). 'Facebook anxiety' highlighted by study. Hämtad december 17, 2011, från <http://www.therapytoday.net/article/show/2348/>
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Fox, K. (2005). Physical activity and mental well-being typologies in corporate employees: A mixed methods approach. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 19, (1), 50 – 67.
- WHO, *Definition av hälsa*, hämtad december, 17, 2011, från <https://apps.who.int/aboutwho/en/definition.html>
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan* (2., [rev. och utök.] utg.). Stockholm: Natur och kultur.

Instruktioner för aktivitetsdagbok

Aktivitetsdagboken omfattar ett dygn uppdelat på entimmesperioder. Dagboken ska fyllas i under en skoldag. För varje hel timme fyller du i de fyra vågräta kolumnerna.

Kolumn 1: aktivitet innefattar allt du gör under din vakna tid såsom personlig hygien, skolarbete, fritidsaktiviteter och hushållsarbete. Fyll även i vid vilken tidpunkt du vaknar och när du går och lägger dig.

Kolumn 2: Fyll här i var du befinner dig, exempelvis hemma eller i skolan.

Kolumn 3: Här fyller du i om du använder något informations och kommunikationsmedel under tiden du utför aktiviteten. Detta inkluderar TV, telefoni, dator, Internet, tv-spel, radio, musikspelare, böcker, tidningar, papper och penna. Det kan tex vara att du kollar mobilen samtidigt som du äter, eller sitter vid datorn och lyssnar på musik osv.

Kolumn 4: Fyll i en siffra mellan 1-10 där 1 är inte alls stressad och 10 är mycket stressad. Skriv kortfattat under varje kolumn.

Aktivitet: Den huvudsakliga aktiviteten som utförs under tidsperioden

Plats: Var aktiviteten utförs

Typ av
IKM: Används något informations eller kommunikationsmedel

Stress: Upplevde du någon stress under utförandet av aktiviteten – skatta 1-10

	Aktivitet	Plats	Typ av IKM	Stressupplevelse
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00				
06.00				
07.00				

08.00				
09.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				

16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				
00.00				

Intervjuguide

Bakgrundsfakta

- Ålder/kön
- Boende, ensamboende/familj och boendeläge
- Vilken utbildning/årskurs
- Extra/helgjobb
- Tillgång till egen dator/ telefon

Aktivitetsbalans/obalans

- Fördelningen mellan aktiviteter
- Balans mellan arbete/vila (reflektioner kring aktivitetsdagboken)
- (varför, värden)

Informations och kommunikationsmedel

- Mest använda
- Tid/plats
- Multianvändning- flera aktiviteter samtidigt
- Användningsområde (nöje, socialt, arbete, avkoppling)

Stress

- Tankar kring stress i samband med användandet av en eller flera informations och kommunikationsmedel (exempel)
- Stresspåverkan (situation, plats)

Sammanfattning

Utrymme för reflektioner och sammanfattning av intervjun, samt eventuella frågor från undersökningsspersonen.