



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Gymnasieungdomars upplevelse av stress och flow i aktivitet

Författare: Charlotte Rosendahl
Nelly Eriksson

Handledare: Dennis Persson

Oktober 2013

Kandidatuppsats

Adress: Institutionen för hälsa vård och samhälle, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

2013-11-14

Gymnasieungdomars upplevelse av stress och flow i aktivitet

Charlotte Rosendahl och Nelly Eriksson

Abstrakt

Bakgrund: Ungdomar upplever ökade psykiska besvär och stressrelaterade symtom. En orsak till denna stress kan vara aktivitetsobalans i form av för många aktiviteter samt stress från skolan. All stress behöver inte vara negativ utan den positiva stressen kan ge individen motivation till att utföra önskad aktivitet. Det finns många positiva aspekter med att uppleva flow dock finns det även negativa konsekvenser av flow.

Syfte: Syftet med vår studie var att undersöka gymnasieungdomars upplevelse av stress och flow i aktivitet.

Metod: En tvärsnittsstudie samt kvalitativ ansats användes. Datasamlingen genomfördes med semistrukturerad intervju med tio stycken ungdomar i södra Skåne. Urvalskriterierna var att de skulle gå ett studieinriktat program samt vara över 18 år. Målinriktad sampling användes. Pilotstudie genomfördes på intervjufrågorna. Kvalitativ innehållsanalys användes. Analysen sammanfattades i fem kategorier samt en underkategori.

Resultat: Stressen upplevdes i samband med aktivitet i framförallt skolan och fritidsaktiviteter. Deltagarna hanterade stressen genom strategier, omorganisering av aktivitetsmönster och planering. Vissa klarade dock inte av att hantera stress. Flow-upplevelsen gav glädje, energi och självförtroende. Faktorer som påverkade flowet var den sociala omgivningen och hur lustfylld aktiviteten ansågs vara. Detta kunde även påverka skillnad i upplevelsen av flow. Det fanns en upplevd relation mellan flow och stress där dessa två begrepp påverkade varandra.

Diskussion: Det fanns en brist på fördelning av aktiviteter som kan leda till aktivitetsobalans. Deltagarnas sätt att hantera sin stress kan kopplas till spela död-programmet och kamp och flykt. Flow-upplevelsen gav både positiva och negativa konsekvenser.

Slutsats: Meningsfulla aktiviteter bidrar till flow och minskad stress, vilket förbättrar hälsan. Arbetsterapeuter kan arbeta med meningsfulla aktiviteter med personer för att få en så optimal hälsa som möjligt.

Nyckelord: Arbetsterapi, Aktivitetsbalans, ValMO.

Kandidatuppsats

Institutionen för hälsa vård och samhälle, Box 157, S-221 00 Lund



LUND UNIVERSITY

Faculty of Medicine

2013- 11-14

High school seniors experience of stress and flow in occupation

Charlotte Rosendahl and Nelly Eriksson

Background: Adolescents are experiencing increased psychological disorders and stress-related symptoms. One cause of this stress may be the activity imbalance in too many occupations and stress from school. All stress is not necessarily negative, the positive stress can give the individual motivation to perform the desired occupation. There are many positive aspects to experience flow, however, there are some negative consequences of flow.

Purpose: The aim of this study was to investigate High school seniors experience of stress and flow in occupation.

Method: A cross-sectional study and qualitative approach was used. Data collection was performed by semi-structured interviews with ten young people in the south of Sweden. The criteria were that they were over 18 and studying a field of study program. Purposeful sampling was used. Pilot study was conducted on the interview questions. Qualitative content analysis was used. The analysis was summarized in five categories and a sub category.

Results: The stress experienced in connection with the occupation in particular in school and extracurricular activities. They handled stress through strategies, reorganization of occupational patterns and planning. However, some young people are not in to manage stress. Flow experience gave joy, energy and confidence. Factors that influenced the experience of flow was the social environment and how joyful the occupation was considered being. This could also affect the differences in the experience of flow. There was a perceived relationship between flow and stress where these two concepts affect each other.

Discussion: There was a lack of distribution of activities that can lead to occupational imbalance. Participants ways to manage their stress can be linked to play dead program and fight and flight. Flow experience gave both positive and negative aspects.

Conclusion: Meaningful occupations contributed to the flow and reduced stress and increased health. Occupational therapists should work with meaningful occupations with people to increase their health.

Keywords: Occupational Therapy, Occupational balance, ValMO.

Bachelor thesis

Department of Health Sciences, Occupational Therapy and Occupational Science, Box 157, S-221 00 Lund

Innehållsförteckning

INLEDNING	1
BAKGRUND	1
AKTIVITET.....	1
STRESS.....	3
FLOW.....	4
SYFTE.....	7
METOD.....	7
DESIGN	7
URVAL.....	7
PROCEDUR.....	7
DATAINSAMLING	8
DATAANALYS.....	9
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	11
RESULTAT	11
STRESS I SAMBAND MED AKTIVITET	12
HANTERING AV STRESS I VARDAGEN	13
FLOW- UPPLEVELSEN GER GLÄDJE, ENERGI OCH SJÄLVFÖRTROENDE	14
FAKTORER SOM PÅVERKAR FLOW.....	14
UPPLEVD RELATION MELLAN FLOW OCH STRESS	15
DISKUSSION	16
RESULTATDISKUSSION.....	16
METODDISKUSSION.....	18
SLUTSATS.....	20
REFERENS	22
BILAGOR	27
INTERVJUGUIDE.....	27
INFORMATIONSBREV.....	28

Ett stort tack till gymnasirektorn, mellanhanden och deltagarna som gjorde det möjligt att genomföra denna studie.

Vi vill även ge ett speciellt tack till Christel Leufstadius för det stöd hon givit oss i vår arbetsprocess.

Inledning

När individer utsätts för långvarig stress finns en ökad risk att drabbas av sjukdomar (Svanström, 2002). Stress kan ge olika symtom för individen, till exempel depression, värk och spänningar (Åkerlind, 2005) men all stress behöver inte vara negativ utan kan även ha en positiv inverkan på individen och aktiviteter (Levi, 2001).

Något som också påverkar aktivitet och hälsa är flow. De ungdomar som ökar sin upplevelse av flow utför mer skolarbete, får bättre koncentration, bättre självförtroende samt upplever oftare att deras dagliga aktiviteter är viktiga för framtida mål (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996). En flow-upplevelse kan ge individen en möjlighet till att ”få vila huvudet” (Argentzell & Leufstadius, 2010). Upplevelse av flow kan skapa ett beroende, ett exempel på ett sådant beroende kan vara internetanvändandet vilket leder till att personen blir mer tillbakadragen och spenderar mer tid på internet (Schuler, 2012).

Vi finner det därför intressant och vill undersöka ungdomar och deras upplevelse av stress och förmåga att uppleva flow i aktivitet. Med kunskap inom detta område skulle arbetsterapeuter kunna hjälpa ungdomar till att finna aktivitetsbalans.

Bakgrund

Aktivitet

Det står skrivet på många ställen i arbetsterapeutisklitteratur om aktivitetens koppling till hälsa. (Eklund, 2010). Arbetsterapiens fokus ligger på aktiviteter och att varje individ är unik och har en vilja att engagera sig i meningsfulla aktiviteter (Fisher, 2008). För att en aktivitet ska vara meningsfull ska de uppfylla ett individuellt eller kulturellt mål eller syfte (CAOT, 2002). I alla miljöer och situationer är det alltid individen som väljer vad en aktivitet är. Aktiviteten blir alltså inte en aktivitet förrän den valts av en specifik person och utförs i en specifik miljö (Erlandsson & Persson, 2005). Individens ambitioner och mål förändras genom livets gång, vilket påverkar val och prioritering av aktiviteter (Backman, 2010). Aktivitet sträcker sig längre än bara här och nu, aktivitet är nämligen det vi gör, det vi har gjort och det vi kommer att göra i framtiden och skapar individens aktivitetsrepertoar (Harvey & Pentland, 2010).

Wilcock (2006) skriver om definitionen av hälsa och hur synen på hälsa har förändrats under civilisationens framfart. Hon tar upp människans biologi och hur den påverkar hälsan, att människan är skapt för att jaga etc., det vill säga att vara aktiv. Wilcock (2006) nämner även hur människan genom görandet av aktiviteter skapar sig en bild av sig själv och vem de skulle vilja vara och på så sätt utvecklas som individer. Dunton menade att "occupation is as necessary to life as food and drink" (Wilcock, 2005, p. 139).

Värde triaden inom ValMO

För att kunna klargöra meningsfullheten och värdet av aktivitet finns Value, Meaning and Occupations model, ValMO (Erlandsson & Persson, 2005). ValMO beskrivs utifrån tre triader som i sin tur samverkar med varandra och bildar en helhet. En av triaderna är värde triaden som består av; konkret värde, symboliskt värde och självbelönande värde. Dessa tre värden kan alla ingå i en och samma aktivitet, men en aktivitet kan också ha ett enskilt värde. Resultatet av en aktivitet innefattar det konkreta värdet, som exempelvis kan vara ett eget handgjort armband. En omedelbar självbelönande aktivitet är något individen tycker om att göra och där tid och rum glöms bort för stunden. Ett symboliskt värde kan delas in i personlig nivå, kulturell nivå och universell nivå och kan sägas vara mer svårdefinierat då det inbegriper symboliska betydelser och laddningar som aktiviteten kan ha på en eller flera av dessa tre nivåer.

Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans kan definieras på olika sätt. Argentzell och Leufstadius (2010) beskriver att för att kunna uppnå hälsa och välbefinnande, krävs aktivitetsbalans mellan aktivitet, lek, vila och personlig vård. Utöver balans kring aktivitetskategorierna bör det även finnas en balans mellan att vara aktiv och vila samt mellan att vara ensam och vara socialt engagerad. Hur individen upplever aktivitetsbalans skiljer sig från person till person. Det finns inte heller någon definitiv ram för hur lång tid varje enskild aktivitet bör vara och hur fördelningen mellan aktiviteterna bör se ut (Argentzell & Leufstadius, 2010).

Barns aktivitetsmönster består mestadels av lek och skötselaktiviteter medan vuxnas består mest av arbete (Erlandsson & Persson, 2005). Aktivitetsobalans kan bland annat syfta till när en individ upplever brist i fördelning mellan aktiviteter. Livet förändras samt aktiviteter, därför kan en individ uppleva perioder med skiftande aktivitetsbalans i vardagen. Genom att individen själv får reflektera kring balansen kan nya strategier uppnås för att få en fungerande vardag med jämvikt kring vila och aktivitet (Backman, 2010). Tiden kan bli en bristvara för

individen och fritidssysslor blir då bortprioriterade (Währborg, 2009) vilket kan leda till att individen upplever aktivitetsobalans. Vid sådant tillfälle kan individen börja stressa för att hinna med allting då hon/han inte vill/kan bortprioritera aktiviteter, vilket i sin tur kan ge konsekvenser för hälsan. En studie visade att skolbarn som hade tre eller fler fritidsaktiviteter löpte större risk att uppleva stress (Brown, Nobiling, Teufel & Birch, 2011).

Stress

Negativ stress

Ordet stress är ursprungligen engelskt och har definierats som nöd, svält och vedermödor. En modern definition är belastning och påfrestning (Malmström & Nihlén, 2002). Negativ stress kan ge symptom som obehagskänslor från magen, huvudvärk, förstoppning, viss oregelbunden hjärtrytm, en känsla av svaghet, trötthet, irritabilitet (Cullberg, 2006), utbrändhet, utmattnings och störd sömn (Åkerlind, 2005). Den mentala prestationsförmågan, som påverkas av negativ stress, kan leda till nedsatt fokuseringsförmåga, minskad kreativitet, försämrade uppmärksamhet och sämre sociala interaktioner (Malmström & Nihlén, 2002).

Hur individen reagerar på belastning avgörs av dennes resurser att hantera det (Perski, 2006). Kamp och flykt är en stressreaktion där de olika kroppssystemen aktiveras för att antingen fly eller fäkta. Spela död-programmet är en annan stressreaktion som vi tillgriper när vi bedömer att faran är övermäktig. Denna stressreaktion medför ofta trötthet, yrsel, muskelsvaghet, nedstämdhet och depression (Perski, 2006). I dagens samhälle reagerar vi på samma sätt som på stenåldern men evolutionen förändras och dagens påfrestningar kräver andra lösningar. Detta kräver en anpassning av individen för att inte drabbas av psykisk ohälsa (Währborg, 2009).

Stressrelaterad ohälsa kan bero på aktivitetsobalans. En arbetsterapeut kan då hjälpa klienten att finna en aktivitetsbalans som är hälsobefrämjande (Erlandsson & Persson, 2005).

Positiv stress

Stress behöver inte enbart vara negativt utan kan i exempelvis kortvariga situationer där det krävs muskelaktivitet vara ändamålsenligt då det sker fysiologiska förändringar i kroppen. Med dessa förändringar blir kroppen redo för påfrestningen (Levi, 2001). Stress kan även vara positiv för psyket då personen blir mer skärpt när situationen kräver det. Blir påfrestningarna långvariga kan det dock leda till negativ stress. Därför är det viktigt med en jämn fördelning mellan positiv stress och återhämtning. Detta stimulerar individen och höjer prestationsförmågan samt ökar personens tålighet gällande negativ stress (Levi, 2001).

Ungdomar och stress

Studier visar att psykiska besvär och stressrelaterade symtom ökar bland ungdomar i form av oro och nedstämdhet (SOU, 2006). En rapport som Skolverket (2001) gjort visade att två tredjedelar av ungdomarna ofta eller alltid upplevde stress i skolan. En annan rapport från Skolverket (2010) visar att de elever som går studieinriktade gymnasieprogram, till exempel naturprogram, oftare är stressade än de elever som går yrkesinriktade program, till exempel byggprogram.

I en studie av Bovier, Chamot & Perneger (2004) fann de samband mellan stress och sämre mental hälsa. De visade även ett samband mellan interpersonella resurser och bättre mental hälsa bland universitetsstuderande.

Fler och fler personer mellan 16-44 år anser sig ha dålig hälsa i Sverige, vilket i sin tur bidrar till fler sjukskrivningar. Diagnoser som bidrar till sjukskrivning är oftast trötthet, depression, oro, ångest, stress och utbrändhet. Psykisk ohälsa bland barn blir också alltmer vanligt och i en pilotstudie som gjorts av 153 skolor i Sverige för ungdomar i årskurs 6-9, visades att 25 procent av flickorna i årskurs 9 hade allvarliga psykosomatiska besvär (Währborg, 2009). En tredjedel av schweiziska gymnasieelever uppgav att de hade ont i bl.a. magen, huvudet och ryggen. Eleverna uppgav även att de upplevde sig behöva hjälp med stresshantering, men bara en mindre andel sökte professionell hjälp (Jeannin et al. 2005). I en studie om 9-13 åringar och deras aktiviteter, stress och fullbokade schema, visade det sig att läxor var den största faktorn till upplevd stress (Brown, Nobiling, Teufel & Birch, 2011).

Flow

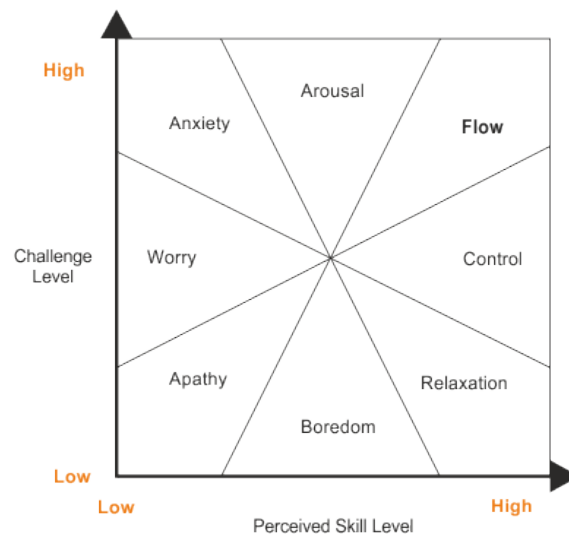
Csikszentmihaly forskade på 1960-talet om kreativitet och fann att vissa personer var djupt engagerade i sitt målände att de inte slutade fast de blev trötta, hungriga eller kände annat obehag. Han började därefter undersöka vad det var som drev människorna till att fortsätta med aktiviteten under dessa omständigheter och utvecklade senare begreppet flow (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Flow är ett tillstånd där personen är helt uppslukad och har full koncentration i en aktivitet (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Engeser & Schiepe-Tiska, 2012).

Olika studier visade att det fanns vissa förutsättningar för att en person skulle uppleva flow. Förutsättningarna var att ens förmågor och aktivitetens utmaning var i balans, att det fanns ett mål och att personen fick direkt feedback på förloppet som skedde. Under dessa

förutsättningar upplevde personerna fullt fokus och koncentration på uppgiften. Handling och medvetenhet smälte ihop, ens självmedvetenhet blev irrelevant (hon/han förlorade sin självmedvetenhet). Personen fick en känsla av kontroll över sitt handlande och över miljön. Tiden upplevdes gå fortare än normalt och det behövdes inte finnas något yttre mål eller belöning med aktiviteten (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Flow kan upplevas i både naturliga miljöer och online miljöer (Schuler, 2012).

Den senaste flow-modellen, åttakanals modellen, består av åtta olika begrepp: ångest, upphetsning, flow, kontroll, avslappning, långtråkighet, likgiltighet, och oro (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2011). Låg utmaning och låg förmåga kan leda till likgiltighet. Är utmaningen lite för hög för ens förmåga kan det leda till oro. Är utmaningen för hög för ens förmåga kan det leda till ångest. Om ens förmåga är högre än utmaningen kan långtråkighet upplevas. Är utmaningen lite högre än ens förmåga kan personen känna upphetsning. Personen kan bli avslappnad i aktiviteten då dennes förmåga är hög och utmaningen låg. Är utmaningen och personen förmåga inte för låg/för hög kan kontroll upplevas över aktiviteten. Flow är den optimalaste upplevelsen enligt denna modellen och det krävs att både utmaningen och persons förmåga är hög.



Figur 1. Åttakanals flow-modell (Moneta, 2012).

Flow-upplevelsen

Under aktiviteten när personen upplever flow reflekterar han/hon inte om sitt tillstånd. Men efter själva aktiviteten då de upplevt flow är personerna i ett mer positivt tillstånd (Csikszentmihalyi, 1999), och de som mer frekvent upplever flow känner oftare att deras liv

är meningsfullt (Jonsson & Josephsson, 2005). Forskning betonar ett samband mellan flow och hög livskvalité (Jonsson & Josephsson, 2005) men upplevelse av flow är ingen garanti för lycka, dvs. det finns inte en definitiv koppling mellan lycka och flow (Csikszentmihalyi, 1999).

Som vi nämnde tidigare krävs en balans mellan färdighet och utmaning för att upplevelsen av flow ska vara möjlig. Vid utförande av aktiviteter förbättras oftast personers färdigheter vilket innebär att även utmaningen måste öka för att balansen ska vara den samma så att flow kan upplevas (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996). Detta skapar en drivkraft hos personen att utmana sig i aktiviteten för att fortsätta uppleva flow (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012; Nakamura & Csikszentmihalyi 2002).

Känslan som personen får när hon/han upplever flow kan skapa ett beroende för aktiviteten. Detta kan i sin tur leda till att personen väljer bort andra aktiviteter och därför inte utvecklar förmågor som personen hade kunnat få glädje av i andra sammanhang, vilket i förlängningen kan skapa ohälsa (Csikszentmihalyi, 1999; Jonsson & Persson, 2006). Personen kan bli så involverad i aktiviteten att allt annat i personens liv förlorar sin betydelse. Personen fortsätter att utföra aktiviteten fastän han/hon har mycket att förlora på att fortsätta med den, t ex att personen försummar sysslor, socialt umgänge, sig själv, och sina framtida mål. Flow-upplevelsen kan då ge negativa konsekvenser, t.ex. att de som spelar videospel är inne i aktiviteten och försummar andra delar av sitt liv (Schuler, 2012). Detta kan även härledas till arbetsnarkomani, då största delen av dygnets timmar spenderas genom att arbeta (Argentzell & Leufstadius, 2010).

Vissa aktiviteter kan vara destruktiva för personerna, t ex uttråkade ungdomar som begår ett brott och upplever flow under själva handlingen, vilket kan leda till att nästa gång de är uttråkade begår de ett nytt brott för att få flow-upplevelsen igen (Csikszentmihalyi, 1999). Vissa aktiviteter kan vara farliga och genom att utföra dessa aktiviteter riskerar personen sitt eget liv, till exempel vissa våghalsiga sporter.

Genom att få en förståelse för hur ungdomar upplever stress och flow i aktivitet kan en överblick fås över hur ”flowet” och stressen påverkar ungdomarna både i positiv och negativ bemärkelse. Arbetsterapeuter skulle då kunna använda sig utav denna kunskap för att kunna jobba hälsobefrämjande tillsammans med ungdomar som är en utsatt grupp i dagens samhälle med flera stressfaktorer.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka gymnasieungdomars upplevelse av flow och stress i aktivitet.

Metod

Design

I studien användes en kvalitativ metod i form av intervjuer. Genom att använda en kvalitativ metod kan deltagarnas egna beskrivningar av upplevelse, motiv och tankesätt lättare fångas upp (Repstad, 2007).

En tvärsnittstudie användes då den var lämplig för studien och tidsramen. I en tvärsnittstudie studeras ett fenomen endast vid en tidpunkt och inte under en längre period som vid longitudinella studier (DePoy & Gitlin, 1999).

Urval

Undersökningen gjordes genom en målinriktad sampling (DePoy & Gitlin, 1999), vilket innebär att vår mellanhand, en lärare, valde ut en klass utifrån de definierade kriterierna för studien. Inklusionskriterierna för undersökningen var att ungdomarna skulle gå samhälls- eller naturprogrammet. Intervjuerna genomfördes med tio deltagare, varav fem var pojkar och fem flickor, detta för att få en jämn könsfördelning och en heterogen grupp.

Ett annat kriterium för inklusion var att eleverna skulle vara 18 år eller äldre, då de själv skulle kunna ge sitt samtycke. De undersökningspersoner vi intervjuade var alla födda 1994 och gick på en gymnasieskola i södra Sverige. Alla undersökningspersonerna fullföljde intervjuerna och inget bortfall förekom.

Procedur

Vi skickade ett brev till en rektor och en mellanhand på en gymnasieskola i södra Sverige med information om studien. Mellanhanden informerades om tillvägagångssättet i brevet samt studiens syfte. Vi kom genom denne i kontakt med en klass inom samhällsprogrammet med inriktningen på idrott.

Läraren gav oss tillåtelse att besöka skolan på lektionstid för att informera eleverna om studien samt fråga om någon var intresserad att medverka. Vid detta besök hölls en kort föreläsning på 20 minuter om innebörden av begreppen: flow, positiv och negativ stress. I samband med informationsmötet fick eleverna ett brev med information om studien. Brevet till eleverna (Bilaga 2) innehöll information om studien, garanti av konfidentialitet, författarnas tystnadsplikt, varför deltagarna valts ut för att delta i studien samt deras rättigheter som bland annat innebar frivilligt medverkande och deras rätt till avhopp under studiens gång. De elever som redan vid informationsmötet visste att de ville medverka kunde skriva under en samtyckesblankett. De elever som ville ha betänketid kunde maila sitt samtycke till oss inom fem arbetsdagar. Redan vid informationsmötet visade tio elever intresse, fem pojkar och fem flickor, och skrev under en samtyckesblankett. Inga fler elever visade intresse att delta i studien och därför behövde ingen lottning ske för att välja ut deltagarna. Datum för intervjutillfällena bestämdes mellan oss, mellanhanden och deltagarna. Intervjuerna genomfördes därefter på skolan under lektionstid. Deltagarna tillfrågades i början av intervjun om medgivande för eventuell ytterligare kontakt om mer information skulle behövas. Information gavs att inga namn skulle användas samt att materialet skulle avkodas. Deltagarna fick även information om att de kunde avbryta intervjun när som helst. Intervjuerna gjordes enskilt då risken med gruppintervjuer är att deltagarna påverkar varandra och samlas kring en och samma åsikt (Trost, 2010), vilket hade kunnat påverka tillförlitligheten. En annan risk med gruppintervjuer kan vara att endast de dominanta vågar yttra sig eller att åsikter och attityder överdrivs (Repstad, 2007)

Intervjuerna spelades in för att fokus skulle kunna riktas mot deltagarna och frågorna istället för att anteckna. Vissa människor kan bli hämmade av användandet av ljudfil (Repstad, 2007). Därför inledde vi intervjuerna med att informera att det inspelade materialet skulle raderas när studien var genomförd och godkänd. Materialet förvarades så att endast författarna och handledaren hade tillgång till datainsamlingen.

Datainsamling

Vi använde en semistrukturerad intervju för att få ett så naturligt samtal som möjligt (Repstad, 2007). Frågorna utvecklades med fokus på upplevelse av stress och flow i aktivitet och hur det påverkade deras aktivitetsval (Bilaga 1). Före datainsamlingen genomfördes en pilotstudie på två gymnasieelever som inte ingick i studien. Genom pilotstudien fick vi information om forskningsdesignen gav ett korrekt svar på syftet samt gav oss tillfälle att testa frågeguiden.

Frågeguiden korrigerades genom att förtydliga frågorna innan intervjuerna genomfördes, då deltagarna i pilotstudien visade brist på förståelsen av frågorna.

Intervjuerna tog mellan 20-30 min och innehöll tolv frågor samt ”probing” vilket innebär att fördjupade frågor ställdes, till exempel ”skulle du vilja berätta mer om det?”, ”hur känner du då?” (Polit & Beck, 2012). På så sätt kunde deltagarna fördjupa sin tankegång.

Intervjun ägde rum på en plats där det var lugnt och där deltagarna kunde känna sig trygga, vilket Repstad (2007) betonar vikten av. Platsen som valdes ut var ett grupprum i skolan som låg avskilt. Risken med att vara två vid intervjutillfället är att deltagaren känner sig i minoritet, därför delades intervjun upp i att den ena författaren ställde intervjufrågorna medan den andra höll sig i bakgrunden. Bisittaren hade möjlighet att ställa följdfrågor och notera icke verbala beteenden, gester samt ansiktsuttryck som kunde påverka svaren.

Dataanalys

Samtliga intervjuer transkriberades. Vi analyserade materialet genom en innehållsanalys då intervjuerna fokuserade på personernas upplevelse och åsikter. Denna analysmetod valdes då den är utvecklad för att hantera stora mängder data och är induktiv. Det finns både en kvalitativ och kvantitativ gren inom innehållsanalys. Vi använde den kvalitativa då den fokuserar på granskning och tolkning av texter från till exempel bandade intervjuer (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008).

Analysen gick till enligt följande: Författarna läste de transkriberade intervjuerna självständigt för att få en helhet av materialet. Därefter diskuterades innehållet och delades in i tre olika domäner enligt Lundmans och Hällgren Graneheims (2008) modell. Domänerna vi delade in materialet efter var negativ stress, positiv stress och flow. Skapandet av dessa domäner grundade sig i intervjuguiden som använts vid intervjutillfällena. Efter skapandet av domäner togs meningsbärande enheter ut som var väsentliga för syftet och sorterades in i sina respektive domäner. Detta gjordes av författarna var för sig för att stärka tillförlitligheten. De meningsbärande enheterna kondenserades genom att det centrala togs ut och på så sätt gjordes texten mer lätthanterlig. Därefter diskuterades och jämfördes vilka meningsbärande enheter som tagits ut för att kontrollera att ingen viktig information valts bort eller att det fanns irrelevanta meningsbärande enheter uttagna. Efter det återgick författarna till att jobba var för sig för att skapa en kod till varje meningsenhet. Koden innebär en början till tolkning, och hänsyn togs till de meningsbärande enheternas kontext. Författarna arbetade efter detta tillsammans för att diskutera de olika koderna, tolkningarna och bildade kategorier samt

underkategorier som till slut blev resultatet. Författarna var noga med att ingen data som svarade på syftet skulle falla mellan två kategorier eller kunna passa in på fler än ett ställe.

Tabell 1. Utdrag ur analysprocessen.

Meningsbärande enheter	Kondenserad Meningsbärande enhet	Kod	Kategori	Underkategori
Alltså det kan ju vara mycket hemifrån kanske. Ehm alltså om man har, om det händer något hemma till exempel eller alltså med kompisar ... Om kompisarna är på ett visst humör en dag så smittar det direkt av sig på en själv, så det beror lite på, vad som händer runt omkring en tycker jag.	Kan vara mycket hemifrån, händer något hemma eller med kompisar. Att kompisarna är på ett visst humör, det smittar av sig. Beror vad som händer runtomkring	Omgivning och socialt	Faktorer som påverkar flow	
Det handlar om egentligen att man ska lägga upp schema och strategier om hur man ska klara det men med viljan tror jag att man klarar av det mesta men det är klart att om man har mycket i skolan så är det klart att man då är det som sagt då får träningen ta stryk..så det är väl så.	Lägga upp schema och strategier om hur man ska klara det, med viljan klarar man det mesta. Är det mycket i skolan får träningen ta stryk	Lösningar	Hantering av stress i vardagen	Omorganisering av sitt aktivitetsmönster

Etiska överväganden

Deltagarnas namn avidentifieras för att garantera konfidentialitet. Data hanterades på ett sådant sätt att deltagarna inte kunde identifieras. Detta gjorde genom att numrera varje intervju. Inspelningarna lagrades på dator med lösenord.

Deltagarna informerades om studiens syfte och momenten som ingick, att deras medverkan var frivillig, att deras uppgifter behandlades med största möjliga konfidentialitet och att uppgifterna som samlades in endast användes för studiens syfte. Deltagarna informerades om att de utan angivet skäl, när som helst kunde avbryta sitt deltagande (Repstad, 2007).

Resultat

Utifrån det material som analyserades fick vi fram ett resultat som svarade på syftet.

Resultatet består av fem kategorier med en underkategori, (Tabell 2).

Efter varje citat finns en siffra inom parentes som markerar vilken av informanterna som blivit citerad.

Tabell 2. Översikt över kategorier samt underkategorier till resultatet.

Kategorier	Underkategorier
Stress i samband med aktivitet	
Hantering av stress i vardagen	Omorganisering av sitt aktivitetsmönster
Flow-upplevelsen ger glädje, energi och självförtroende	
Faktorer som påverkar flow	
Upplevd relation mellan flow och stress	

Stress i samband med aktivitet

Deltagarna uppgav både en positiv och negativ upplevelse av stress i samband med aktivitet. Upplevelsen av positiv stress kunde deltagarna känna i skolan i form av prov, uppsatser och redovisningar. De kunde även uppleva det på träning, matcher/tävlingar, arbete, övningskörning, samt matlagning. Anledningen till varför vissa deltagare upplevde positiv stress var på grund av utmaningen som aktiviteten gav, hur rolig de upplevde aktiviteten och att de ville prestera. Genom den positiva stressen upplevde sig deltagarna bli mer fokuserade och drivna inför aktiviteten. Detta gjorde att deltagarna tog tag i aktiviteterna och utförde dessa, till exempel skolarbete.

En deltagare beskrev hur den positiva stressen påverkade aktiviteten; *”...det gör oftast att man anstränger sig mer och blir bättre. Det kan vara likadant i skolan, då anstränger du dig mer för du är stressad och nervös inför det och det leder till. Man ska ju ha lite, man ska ju vara lite stressad och nervös. Det är då ansträngningen blir som bäst liksom, det optimalaste.”* (6)

Vissa deltagare berättade att då de hade många aktiviteter att utföra kände de att tiden inte räckte till. Denna tidsbrist kunde upplevas som stressande och ge en känsla av orkeslöshet och brist på energi. De beskrev det som ett negativt kretslopp där de ville hinna med allting men till slut inte orkade göra något vilket skapade ännu mer stress.

”Vi hade fotbollsträning från åtta till halv tio...slutade jag klockan fyra, sen hade jag träning klockan fyra också. Så jag fick direkt liksom, gå till träningen. Var... så fem gånger i veckan...Efter typ ett halvår så klarade jag inte längre...Jag kände att min prestationsförmåga var försämrad, liksom jag var helt död liksom. Och jag var stressad såklart också..” (1)

De deltagare som kände prestationskrav i aktiviteter upplevde prestationsångest och mer stress än de som inte hade lika höga krav. Många deltagare ville ha höga betyg för att kunna komma in på önskad utbildning. Andra upplevde även krav i sina fritidsaktiviteter där de satsade högt.

En oro inför framtida aktivitetsval så som utbildning, arbete och fritidsaktiviteter beskrev deltagarna som bidragande orsaker till upplevd stress. Några deltagare funderade kring hur de skulle få ihop fritidsaktiviteter tillsammans med universitetsutbildning och arbete.

”Jag har ju rätt mycket så att...prestationsångest. Jag vill alltså ha bra betyg och allt, jag satsar högt.” (4)

Hantering av stress i vardagen

De intervjuade hanterade stress på olika sätt. Vissa hanterade stressen genom att strukturera om och planera vardagen i form av upplägg av schema. Ett par av dem hanterade den genom att umgås med vänner. Andra försökte ändra sin inställning genom att bita ihop och kämpa på eller försökte inte att se så allvarligt på situationen.

Då deltagarna inte klarade av att hantera stressen påverkades deras humör i form av nedstämdhet och de upplevde även sig vara lättirriterade. De upplevde minskad självkänsla och de fick destruktiva tankar och en önskan att ge upp. Även deras inställning och prestationsförmåga upplevdes försämrade. Deltagarna berättade att när de upplevt stress under en längre period beskrev de hur de till slut inte orkade med situationen och ville komma bort.

En deltagare förklarade att när han upplevde mycket stress påverkades skolarbetet; *” Jag brukar lägga det åt sidan och det har man gjort en del nu på sistone...Det märks direkt i resultaten om man gör det..” (7)*

”Då vill man bara försvinna, man vill bara...ta mig härifrån.” (3)

Omorganisering av sitt aktivitetsmönster

Stressen påverkade deltagarna i deras vardag och sociala liv då de fick omorganisera sitt aktivitetsmönster. Ett vanligt sätt att hantera sin stress bland deltagarna var att byta från en aktivitet till en annan. Vissa deltagare tog en paus i sitt pluggande för att rensa hjärnan. Detta gjorde de genom olika aktiviteter. Vissa mediterade, andra tog en promenad eller gick till gymmet.

Många deltagare berättade att de valde bort aktiviteter för att hinna med den stressiga vardagen. De aktiviteter som valdes bort var oftast de som upplevdes som meningsfulla för dem, t.ex. fritidsintresse. Det var ofta skolrelaterade uppgifter som gjorde att deltagarna kände sig tvungna att välja bort övriga aktiviteter för att hinna med.

”Men ibland får man ju hoppa en träning för att sitta ner och plugga och det är ju inte bra det heller för man mår ju som bäst när man är på träningen och då

får man ju sätta den till sidan. Och då sätter man inte sig själv i första rum...”

(2)

”Jag var tvungen att ta 10 minuter, bara att göra ingenting, alltså bara vara för mig själv och sitta och blunda och tänka mig bort...typ små meditera” (8)

Flow-upplevelsen ger glädje, energi och självförtroende

Deltagarna upplevde och beskrev flow i sin vardag. Under flow-upplevelsen kände deltagarna sig fokuserade på aktiviteten och glömde allt annat genom att stänga ute omvärlden. De intervjuade fick en förhöjd positiv känsla av glädje samt förhöjt självförtroende vilket följde med till nästa gång aktiviteten utfördes.

”När...det går bra så liksom du glömmer att publiken finns där, du glömmer att tränaren finns, han kan skrika hur mkt som helst...jag bryr mig inte någonting bara att jag får fokusera på mitt eget. Allting känns, alltså riktigt bra för tillfället och ja man är verkligen i ett flow som man säger” (10)

Genom flow fick deltagarna energi som de sedan kunde använda till andra aktiviteter och de blev mer motiverade till att studera. Upplevelsen av flow fick deltagarna att vilja höja sin prestationsförmåga. De beskrev att det kändes bra och att de var stolta över vad de åstadkommit. En upplevelse av flow visade sig resultera i att deltagarna ville utföra aktiviteten igen.

”allting går som det ska, ingen stress, ingen motgång, det ger liksom energi till att göra andra saker” (9)

Faktorer som påverkar flow

Det framkom att olika faktorer påverkade deltagarnas upplevelse av flow. Något som påverkade deltagarna var omgivningen och sociala faktorer så som familjen, vännerna eller lagkamraterna. Om det t.ex. förekommit ett bråk med en familjemedlem eller vän var det svårt att uppleva flow i någon aktivitet.

Deltagarna upplevde det som lättare att uppleva flow i aktiviteter som var njutningsfulla eller där de inte behövde prestera. Vissa deltagare berättade att de upplevde sin aktivitet så pass lustfylld att inte några yttre faktorer kunde påverka flow-upplevelsen.

”När man tycker något är riktigt kul så tror jag, för mig spelar det ingen roll liksom....Om jag får spela fotboll så kommer jag ändå komma in i ett flow någon gång.” (1)

De intervjuade beskrev även en skillnad mellan olika flow-upplevelser och hur det yttrade sig i olika aktiviteter som utfördes. Skillnaden kunde bero på om aktiviteten utfördes i grupp eller enskilt samt glädjen de kände inför aktiviteten. Vissa deltagare ansåg att genom lagsport kunde man hjälpa sina lagkamrater och känna gemenskap och därför upplevdes flowet annorlunda i de aktiviteterna.

En deltagare beskrev flow-upplevelsen som mer extrem (stark) då han tittade på film jämfört med när han spelade handboll *”Filmupplevelsen är mer extrem för att jag inte kan förbruka den energin jag får, jämfört med handbollen.” (3)*

Upplevd relation mellan flow och stress

Stressen kunde påverka flow-upplevelsen, till exempel när deltagarna upplevde negativ stress hade de svårare att uppleva flow. Det framkom i intervjuerna att stress gjorde det svårare att tillgodose sig de positiva effekterna av flowet, så som t.ex. lugn och ett ökat självförtroende, efter aktiviteten. Vissa deltagare upplevde trots detta mindre stress efter att de upplevt flow.

”Det är ju väldigt mycket stress nu....med alla prov och jobb och allt detta så det är nästan ingen flow alls om man säger så.” (5)

Några deltagare berättade om sina negativa konsekvenser av flow. Det kunde bland annat påverka deras prestation i skolarbetet då de inte kunde avsluta aktiviteten som gav flow. Detta i sig kunde göra att personen upplevde stress i vardagen.

”Förr i tiden var det bara dator och träning som gällde...fast jag har ju slutat med det nu och...nu spelar jag bara då och då...Men datorspelande...jag hade kunnat sitta där hur länge som helst....Ja då har jag lite så inte ångest, ...varför

gjorde jag inte något annat istället, för man slösar ju rätt mycket tid. T.ex. det påverkar mycket min skola....istället för att fått MVG eller VG så har jag istället fått G på grund av att jag prioriterar datorn först. Och sen är tiden borta, då hinner jag inte plugga och då är det rätt kört.” (10)

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultatet visade att faktorer till upplevd stress var skolan, där de med högre prestationskrav upplevde sig vara mer stressade. De med högre prestationskrav, har en större arbetsbörda, vilket gör att de är mer stressade. Desto fler aktiviteter en person har, ju mer stressad blir denne om det inte finns tid att utföra dessa. När deltagarna var stressade valde de bort aktiviteter som var meningsfulla för dem. Detta gjorde att de upplevde ännu mer stress då de inte kunde koppla bort stressen genom att engagera sig i aktiviteter. Detta i sin tur kan leda till en aktivitetsobalans i vardagen då personen inte hinner utföra meningsfulla aktiviteter eller få en balans mellan krav och återhämtning. Wilcock (2005) nämner att en aktivitetsobalans kan leda till försämrad hälsa och ökad stress. En bättre fördelning och balans i deras aktiviteter, anser vi skulle kunna bidra till minskad stress och förbättrad hälsa hos denna grupp. Denna aktivitetsbalans hade arbetsterapeuter kunnat hjälpa ungdomar att uppleva. En struktur i vardagen som är fylld av meningsfulla aktiviteter samt att känna gemenskap och mening i vardagen är av vikt för att inte uppleva och öka risken för ohälsa (Bejerholm, 2010).

Resultatet tydde på att deltagarnas fritidsaktiviteter innebar ett självbelönande värde då de upplevde en njutning i aktiviteten. När deltagarna hade ett fullt schema och var stressade kunde de dock uppleva dessa fritidsaktiviteter som ännu ett krav som gav dem mer stress.

Deltagarnas sätt att hantera stress skiljde sig åt genom att vissa reagerade i enlighet med spela död- programmet, och gav upp. Denna stressreaktion var vanligare att ta till när de upplevde att situationen blev ohållbar. Andra reagerade med ett kamp- och flyktbeteende, då de flydde från situationen genom att byta aktivitet.

En positiv aspekt som framkom var att många deltagare utövande någon form av fysisk träning för att kunna hantera stressen. Fysisk träning har visat sig dämpa depression, ångest och upplevd stressnivå (Glise, Lindegård-Andersson & Jonsdottir, 2011), vilket kan vara en förklaring till att så många tränade. På vilket sätt våra deltagare hanterade sin stress skiljde sig

inte nämnvärt från en annan studie som Pierceall och Keim (2007) gjort. Studenterna från deras studie hanterade stress genom t.ex. att umgås med vänner och familj, träna och utöva fritidsaktiviteter.

Den positiva stressen gjorde deltagarna mer fokuserade inför utmaningen. Detta i sin tur kunde leda till att deras kapacitet höjdes och flow kunde upplevas. Vi tror därför att det finns ett samband mellan positiv stress och flow. Sambandet är dock inte absolut då positiv stress inte bör ses som en nödvändig förutsättning för flow. Fler studier kring positiv stress och dess koppling till flow kan vara intressanta att genomföra.

Hektner och Csikszentmihalyi (1996) beskriver de positiva effekterna med flow som även deltagarna i vår studie beskrev. Något vi anser är av vikt att lyfta fram är att flowet bland annat stärkte deras självförtroende, gav dem energi och skapade glädje. Flowet upplevdes främst i meningsfulla aktiviteter, därför ser vi ett värde i att kunna utföra dessa aktiviteter för att minska stressen.

Deltagarna beskrev negativa konsekvenserna som de upplevt av flow, vilka var att de hade svårigheter med att avsluta påbörjad aktivitet fastän att övriga aktiviteter blev påverkade. Dessa aktiviteter kunde vara tv-spel och internetanvändning. Fastän många av deltagarna spenderade många timmar med att utföra sin idrott var det ingen av deltagarna som påpekade att flowet i idrotten gav dem negativa konsekvenser i vardagen. Några deltagare berättade att när de hade mycket att göra, oftast på grund av skolan, prioriterade de bort skolarbetet för att hinna med sin idrott, även om de visste att det skulle få negativa konsekvenser för framförallt deras betyg. Vi tror detta beror på att deltagarna är beroende av flow-upplevelsen i dessa aktiviteter och försummar då andra aktiviteter, även om dessa kan vara viktiga för aktivitetsbalansen. Erlandsson och Persson (2005) skriver om vikten av att ha en jämn fördelning mellan de olika värdena i värdetriaden då de aktiviteter vi gör, görs i samverkan med andra aktiviteter och skapar ett aktivitetsmönster som påverkar vår aktivitetsrepertoar genom livet. När individen bara utför självbelönande värden kan det bli en ond cirkel som i förlängningen skapar stress och aktivitetsobalans.

Jonsson och Persson (2006) belyser vikten av balans mellan krav, lust och återhämtning och menar att de tre begreppen ska finnas i vardagsaktiviteter för att minska risken för ohälsa och minskat välmående. Det finns en ökad risk för ohälsa och försämrat välmående om en av dessa tre begrepp är för dominerande i vardagen. Vårt resultat visar att ungdomarna främst upplever lust och krav genom sina fritidsaktiviteter och skolan och att de inte får den för hälsan nödvändiga återhämtningen. Vi anser att denna notering är betydelsefull då arbetsterapeuter kan arbeta tillsammans med personerna för att finna balans mellan dessa tre

begrepp. Detta för att undvika ohälsa och minskat välmående men också för att de ska orka utföra de aktiviteter som de vill. Ottoson och Ottoson (2006) menar att det är bristen på återhämtning och vila som är den avgörande faktorn om stressen blir skadlig eller inte.

Vid tidsbrist försökte deltagarna att hinna med alla sina aktiviteter under dagen. För att hinna med det krävdes det att vissa aktiviteter utfördes snabbare än vad personens förmåga klarade av. Detta tror vi kan leda till ångest då individen inte klarar av utmaningen på den tid som krävs vilket kan kopplas till åttakanals flow-modellen.

Metoddiskussion

Genom att använda kvalitativ intervjumetod kunde vi få insikt i deltagarnas känslor, tankar och erfarenheter (Dalen, 2011) som i sin tur svarade på vårt syfte. Genom att göra en pilotstudie och undersöka om frågorna besvarade syftet samt korrigera och förtydliga dem, ökade tillförlitligheten (Malterud, 2008). Giltigheten stärktes då vårt urval bestod av en jämn fördelning av flickor och pojkar och på så sätt fick vi en differens kring upplevelser och åsikter om stress och flow (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Genom att vi informerade klassen om studiens syfte samt förklarade innebörden av begreppen flow och stress fick eleverna kunskap om begreppen innan de anmälde sitt intresse att delta. Därför exkluderades inga elever att delta bara för att de saknade kunskap om begreppen.

Under intervjuerna kunde deltagarna ställa frågor till oss om det var något oklart med frågorna vilket gjorde att missförstånd kunde undvikas. Genom att använda enkätundersökningar hade det naturliga samtalet mellan en intervjuare och deltagare uteslutits och olika nyanseringar hade kunnat gå förlorad (Repstad, 2007). En risk med intervjuer är så kallad "intervjueffekt" vilket innebär att intervjuaren använder ett visst ordval, tonfall, ansiktsuttryck eller på något sätt påverkar deltagarens svar (Stukát, 2005). Vi hade detta i åtanke och var noggranna med att inte påverka deltagarna. Genom denna förståelse bidrog det till att vi var mer öppna. Detta gjorde att trovärdigheten till studien stärktes (Graneheim & Lundman, 2004). Att använda ljudfil var till stor hjälp vid analysering av data, då vi fick helheten av intervjuerna och vi kunde undvika misstolkningar samt missa viktig information, vilket stärker tillförlitligheten (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Intervjuerna genomfördes inom loppet av en vecka för samtliga deltagare (Graneheim & Lundman, 2004). Genom att intervjua deltagarna inom samma vecka var det inte förändrade förutsättningar för deltagarna i form av mer eller mindre skolarbete. Genom att intervjua elever som gick sista

året i gymnasiet kan det ha haft en viss påverkan på resultatet då viss ovisshet inom framtiden kan finnas för denna grupp.

En svaghet i studien är att vi var oerfarna intervjuare vid datainsamlingen, vilket kan ha inneburit att vi inte ställt ”rätt” frågor för att få de som var tystare att öppna upp sig och utveckla sin tankegång. Trots detta anser vi att semistrukturerad intervju var en flexibel teknik som gjorde det möjligt för oss att gå tillbaka till deltagarna om ytterligare information hade behövts i samband med analyseringen.

Genom att arbeta både enskilt samt gemensamt med analyseringen av materialet kunde vi jämföra vår tankegång som blev ett gemensamt resultat, vilket vi anser stärker tillförlitligheten (Lundman & Hällgren Graneheim, 2009). Vid val av meningsbärande enheter var vi noggranna att inte ta med irrelevant data, att meningsenheten inte innehöll flera olika betydelser, samt att inte fragmentera meningsenheterna. Endast relevant data som svarade på syftet inkluderades. Det kan vara svårt när en text handlar om människors upplevelse då deras upplevelse kan vara integrerade vilket gör att det kan passa in i två kategorier eller fler (Lundman & Hällgren Graneheim, 2009). Vi tyckte detta var svårt, då det krävde att vi var extra noga och observanta på att ingen relevant data uteblev eller föll mellan två eller fler kategorier.

Genom att använda citat i resultatet som speglade kategoriernas innehåll samt skriva ut respektive siffra inom parantes efter de citat som representerade de olika deltagarna, stärktes både giltigheten samt tillförlitligheten (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Detta visar att alla intervjuade fått komma till tals i resultatet.

De flesta av våra deltagare var idrottsintresserade och sysslade med en idrott, vilket vi anser kan ha haft en viss betydelse för resultatet. För att öka giltigheten kunde urvalet gjorts på olika gymnasieskolor samt olika program och en större spridning hade då erhållits (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008; Malterud, 1998). Vi tror dock inte att resultatet kunde blivit annorlunda beroende av vilken gymnasieskola de går på. Snarare tror vi att det som hade kunnat haft betydelse är vilken linje de går, då vissa linjer kräver höga betyg för att komma in på, till exempel samhäll och natur. Dessa elever tror vi är mer studiemotiverade, vilket innebär att de lägger ner mer tid på sitt skolarbete än elever som går andra linjer. Sen skiljer det sig från individ till individ.

Vårt resultat anser vi kan vara överförbart på andra grupper i andra kontexter. Ungdomar är inte en enskild grupp att uppleva stress samt flow. En grupp som skulle kunna visa liknande resultat är bland annat universitetsstudenter som ska ta examen, vilket även det kan leda till

ovisshet inför framtiden. Ombytet av miljön kan eventuellt göra dem stressade och påverka deras upplevelse av flow.

Skillnaden mellan gymnasieelever och andra grupper kan vara att de fortfarande bor hemma och därför inte har lika många skötselaktiviteter som de individer som har egen bostad och eventuellt barn. Trots detta behöver det inte betyda att de upplever mindre stress. Individer som går i skolan, tror vi, inte kan koppla av på samma sätt som de så har ett arbete, då mycket av deras tid behöver läggas på studier.

Slutsats

Vi fann att ungdomar oftast upplever flow i meningsfulla aktiviteter, att flow har en positiv inverkan på deras välmående och minskar stressen. Stressen kan dock försvåra upplevelsen av flow samt göra att ungdomarna bortprioriterar meningsfulla aktiviteter som kan vara avgörande för aktivitetsbalansen.

Studien visar på vikten av meningsfulla aktiviteter att det bidrar till minskad stress och ökar möjligheten till flow-upplevelse och dess positiva effekter. Fler studier hade behövts göras om meningsfulla aktiviteter och dess betydelse för individer.

Arbetsterapeuter bör arbeta med fokus på aktiviteter som individerna upplever som meningsfulla för förbättrad hälsa. Vad som även kan vara av vikt att arbeta med för ungdomar är att finna en balans i aktivitet, lek, vila och personlig vård samt även en balans mellan självbelönande, konkret och symbolsikt värde. Balansen bör även finnas mellan flow, återhämtning och krav då dessa olika aspekter påverkar individens hälsa och välmående.

Efter att ha lyssnat på ungdomarnas berättelse om negativa konsekvenser av flow, känner vi att flow kan vara negativt. Fast ungdomarna ville avsluta aktiviteten kunde de inte det, då de var uppslukade i flowet. Vi frågar oss därför om detta fenomen borde benämnas negativ flow eftersom deltagarna redan under flowets gång upplevde ångest då de upplevde sig inte kunna avsluta aktiviteten, t.ex. tv-spelande. Liksom man talar om negativ stress borde man möjligtvis tala om negativ flow. Vi ser gärna fler studie inom området flow, både dess positiva och negativa aspekter.

Referenser

- Ahern, N. R. & Norris, A. E. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*, 26, 530-540
- Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson, & C. Leufstadius, *Aktivitet och relation- mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 41- 71). Lund: Studentlitteratur.
- Backman, C. L. (2010). Occupational balance and well-being. In C. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.). *Introduction to occupation. The art and science of living*. (2nd ed.). (pp. 231- 249). Upper Saddle River New Jersey: Pearson education.
- Bejerholm, U. (2010). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarsson, & C. Leufstadius, *Aktivitet och relation- mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s. 131-150). Lund: Studentlitteratur.
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004) Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation* 13, (1) 161-70
- Brown, S. L., Nobiling, B. D., Teufel, J., & Birch, D. A. (2011). Are kids too busy? Early adolescents perceptions of discretionary activities, overscheduling, and stress. *Journal of school health*, 81, (9), 574-580
- Canadian Association of Occupational Therapists (2002). Enabling occupation. An occupational therapy perspective (Rev. ed.). Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.
- Christakis D. (2008). The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? *Acta Paediatr*, 98, 8-16
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling* (5 uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, (10), 821-827

- Dalen, M. (2008). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups utbildning.
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson, & C. Leufstadius, *Aktivitet och relation- mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (s.19-39). Lund: Studentlitteratur.
- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In S. Engser, *Advances in Flow Research* (pp. 1-22). New York: Springer.
- Englund, B. (red). (2004). Att skapa mening och identitet, bildterapi som komplementär metod. I B. Englund, *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier* (s. 137-170). Lund: Studentlitteratur.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2005). Brott och smutstvätt. I H. J. Bendixen, T. Borg, E. Frydendal Pedersen & U. Altenborg. *Aktivitetsvidenskap i et nordiskt perspektiv* (s. 147-165). Copenhagen: FADL's förlag.
- Fischer, A. G., & Nyman, A. (2008). *FoU 1/2007 OTIPM, en modell för ett professionellt resonemang som främjar bästa praxis i arbetsterapi* (2 uppl.). Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.
- Glise, K., Lindegård-Andersson Agneta., & Jonsdottir, I. (2011). *Fysisk aktivitet bra mot stressrelaterad psykisk sjuklighet*. Hämtad oktober, 13, 2013 från http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/16889/LKT1136s1692_1694.pdf
http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/16889/LKT1136s1692_1694.pdf
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. 24, 105-112.
- Harvey, A. S., & Pentland, W. (2010). What do people do? In C. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.). *Introduction to occupation. The art and science of living*. (2nd ed.).

- (pp. 101-134). Upper Saddle River New Jersey: Pearson education.
- Hektner, J. M., & Csikszentmihalyi, M. (1996). *A longitudinal exploration of flow an intrinsic motivation in adolescents*. Paper presented at the annual meeting of the American education research association. New York: Alfred Sloan Foundation.
- Jeannin, A., Narring, F., Tschumper, A., Bonivento, L. I., Addor, V., Butikofer, A., Suris, J. C., Diserens, C., Alsaker, F., van Melle, G., & Michaud, P. A. (2005) Self-reported health needs and use of primary health care services by adolescents enrolled in post-mandatory schools or vocational training programmes in Switzerland. *Swiss Med Wkly* 8, (35) 11-8
- Jonsson, H. & Josephsson, S. (2005). Occupation and meaning. In C. H. Christiansen, C. M. Baum, & J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3rd ed). (pp. 117-166). Thorofare: Slack Incorporated.
- Jonsson, H. & Persson, D. (2006). Towards an experiential Model of Occupational Balance: An Alternative Perspective on Flow Theory Analysis. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 62-73.
- Levi, L. (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm: Skandia.
- Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s. 159-172). Lund: Studentlitteratur
- Malmström, C., & Nihlén, C. (2002). *Positiv stress: leda och utveckla med hälsokompetens*. Malmö: Liber ekonomi.
- Malterud, K. (1998). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Medin, J., & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur
- Moneta, G. B. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. In S. Engser, *Advances in Flow Research* (pp. 23-50). New York: Springer.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2011). Flow theory and research. In S. J. Lopes & C. R. Snyder (2. ed), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp.195-206). New York: Oxford university press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. E. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford university press.
- Ottoson, A., & Ottoson, M. (2006). *Naturkraft. Om naturens lugnade, stärkande och läkande krafter*. Falun: Wahlström & Widstrand.
- Peifer, C. (2012). Psychophysiological Correlates of Flow-Experience. In S. Engser, *Advances in Flow Research* (pp. 139-164). New York: Springer.
- Perski, A. (2006). *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Pierceall, E.A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college student. *Community College Journal of Research and practice*, 32, 703- 712.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research. Generating and assessing evidence for nursing practice* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Repstad, P. (2007). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Schuler, J. (2012). The Dark Side of the Moon. In S. Engser, *Advances in Flow Research* (pp. 123-137). New York: Springer.
- Skolverket (2001). *Attityder till skolan 2000*. Skolverket: Stockholm
- Skolverket (2010). *Attityder till skolan 2009*. Skolverket: Stockholm
- SOU 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Edita Sverige AB.
- Statensfolkhälsainstitut (2011). *Skolbarns vanor inom fysisk aktivitet, tv-tittande och*

datoranvändning - Trender och sociala skillnader 2001–2010. Hämtad oktober, 10, 2013 från www.fhi.se/PageFiles/11926/A2011-06-Skolbarns-halsovanor-fysakt-tv-dator-Ett-friskare-Sverige.pdf

Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Svanström, L. (2002). *En introduktion till folkhälsovetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A. (2006). *An occupational perspective of health*. (2:nd ed). Thorofare, NJ: Slack.

Wilcock, A. (2005). Relationship of occupations to health and well-being. In C. Christiansen, C. Baum & J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational Therapy: Performance, Participation and Well-Being* (pp. 136-157). Thorofare: Slack Incorporated.

Währborg, P. (2009). *Stress den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.

Åkerlind, I. (2005). Varför ökar de stressrelaterade sjukdomarna i samhället? I T. Faresjö & I. Åkerlind (Red.), *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan?: Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning* (s. 128-132). Lund: Studentlitteratur.

Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide

1. Har du några fritidsaktiviteter, i så fall vilka?

1.2 Är du någon gång så uppslukad i aktiviteten att du glömmer rum och tid, d.v.s. upplever flow?

2. Finns det andra aktiviteter du upplever flow i?

3. Hur ofta upplever du flow i din vardag?

3.2 Finns det något som kan påverka dig att det blir svårare att uppleva flow?

4. Kan du beskriva hur det känns efter att du upplevt flow?

5. Kan du ge något exempel på när du upplever negativ stress?

5.1 Varför tror du att du känner stress över aktiviteten?

6. Kan du ge något exempel på när du upplever positiv stress?

6.1 Varför tror du att du känner stress över aktiviteten?

7. Hur hanterar du din stress?

8. Påverkar stressen ditt val av aktivitet?

9. Har du något ytterligare du vill tillägga?

Bilaga 2. Informationsbrev



INFORMATIONSBREV

LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och
samhälle

Information till Undersökningsperson

Titel: Gymnasieungdomars upplevelse av stress och förmåga att uppleva flow i aktivitet

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående studie.

Bakgrund till studien

När man aldrig hinner vila och återhämta sig kan stress övergå till negativ stress. Vilket kan leda till bland annat *värk och spänningar i rygg, axlar och nacke, störd sömn, ont i magen, huvudvärk, trötthet, irritabilitet, utmatning, depression, ångest, nedsatt fokuseringsförmåga, minskad*. Men ibland kan man ha nytta av stressreaktionen. Inför t.ex. vissa mer krävande uppgifter eller framträdanden skärper man sig extra och presterar bättre, både fysiskt och intellektuellt, om man har "lagom" stressnivå. En del människor fungerar bättre och får mer gjort under en viss press / stress. Detta kallas Positiv stress.

Det finns vissa förutsättningar för att en person ska uppleva flow, t ex att ens förmågor och aktivitetens utmaning är i balans. Vilket innebär att uppgiften inte är svårare än att man klarar av det men ändå tillräckligt svår så det blir en utmaning så att man inte blir uttråkad.

När man upplever flow är man helt fokuserad på uppgiften man gör, man reflekterar inte vad det är man gör utan det går av sig själv, man har en känsla av kontroll över vad som behövs göras och tiden glöms bort och upplevs gå fortare än normalt. Flow kan upplevas i både naturliga miljöer och online miljöer, t ex , att surfa på nätet, spela tv-spel, läsa en bok, när du utövar en sport, pluggar.

En studie visade att de ungdomar som ökade sin upplevelse av flow utförde mer skolarbete, fick bättre koncentration, bättre självförtroende samt upplevde oftare att deras dagliga aktiviteter var viktiga för framtida mål. En flow-upplevelse kan ge individen en möjlighet till att "få vila huvudet". Dagens teknik kan lätt skapa beroende och samtidigt ställa press på ungdomar i dagens samhälle. Då stress kan bidra till olika symtom och sjukdomar för individen kan prestationsförmågan påverkas och ge konsekvenser för individen.

Syftet med vår studie är att beskriva gymnasieungdomars upplevelser av positiv och negativ stress och förmåga att uppleva flow i aktivitet.

Intervjun beräknas ta cirka 20-30 minuter och genomförs av Nelly Eriksson och Charlotte Rosendahl. Intervjuerna görs på skolan i en bokad sal om inte ni har andra önskemål.

Med Din tillåtelse vill vi gärna spela in intervjun. Inspelningen kommer att förvaras på en dator som har lösenord så att ingen obehörig kan ta del av den. Materialet raderas efter att studien är klar och godkänd.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller med några konsekvenser för Dina studier. Resultatet av vår studie kommer att redovisas så att Du inte kan identifieras.

Om Du vill delta i studien ber vi Dig maila till charlotte.rosendahl.882@student.lu.se eller nelly.eriksson.187@student.lu.se där Du skriver Ditt telefonnummer samt klipper in följande:
Jag har tagit del av informationen om "Gymnasieungdomars stressnivå och förmåga att uppleva flow i aktivitet"

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller med några konsekvenser.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad och att intervjun spelas in på band.

Studien ingår som ett examensarbete i Arbetsterapeutprogrammet.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, ring eller maila gärna till oss eller vår handledare.

Med vänlig hälsning/

Nelly Eriksson
Student
nelly.eriksson.187@student.lu.se

Charlotte Rosendahl
Student
charlotte.rosendahl.882@student.lu.se

Handledare: Gunilla Carlsson
Titel: Universitetslektor, leg arbetsterapeut.
Institutionen för hälsa, vård och samhälle Health Sciences Centre, Box 157.
Baravägen 3, 221 00 Lund
gunilla.carlsson@med.lu.se

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om ”Gymnasieungdomars stressnivå och förmåga att uppleva flow i aktivitet”

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller med några konsekvenser.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad och att intervjun spelas in på band.

Underskrift av undersökningsperson

Underskrift av student

Ort, datum

Ort, datum

Underskrift

Underskrift

Telefonnummer

Telefonnummer