



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Institutionen för Hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

# **Stress och aktivitetsobalans i unga kvinnors vardag**

Författare: Tahmina Osmani Faqiri & Iman Abdulmajid

Handledare: Kristina Orban

December 2014

Kandidatuppsats

Adress: Inst. för Hälsovetenskaper, Arbetsterapeutprogrammet, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Institutionen för Hälsovetenskaper

Arbetsterapeutprogrammet

December 2014

## **Stress och aktivitetsobalans i unga kvinnors vardag**

Tahmina Faqiri & Iman Abdulmajid

### **Abstrakt**

Stress blir ett allt vanligare fenomen i samhället idag som även drabbar den yngre generationen. Skolan ställer ofta höga krav som kan leda till att ungdomarna känner sig pressade. När det är för höga krav eller att tiden inte räcker till kan en aktivitetsobalans i vardagen uppstå. Syftet med studien var att undersöka och beskriva, hur unga kvinnor som går en gymnasieutbildning och uppger sig vara stressade, upplever sin vardag. Syftet var också att beskriva om de unga kvinnorna upplever att de har balans/obalans i sin vardag. En mixad metod användes. Respondenterna fick skriva tidsdagböcker under två vardagar som sedan överfördes till grafer. Tidsdagböckerna kompletterades med en intervju. Deltagarna bestod av åtta unga kvinnor i södra Sverige. Beskrivande statistik och kvalitativ innehållsanalys användes vid databearbetning och analys. Resultatet sammanfattades i fyra kategorier som visade att alla respondenter spenderade största delen av sin vardag i skolan och med studierna. Respondenterna hade brist på fritidsaktiviteter och beskrev upplevelser av stress och otillräcklighet. Aktivitetsobalans var förekommande i respondenternas vardag. Det som orsakade stress var att de unga kvinnorna upplevde höga krav i skolan och att de upplevde tidsbrist för andra meningsfulla aktiviteter. Att synliggöra behovet av balans mellan måsten och meningsfulla aktiviteter i vardagen kan möjligtvis bidra till minskad stress i vardagen.

**Nyckelord:** Stress, aktivitetsbalans/obalans, aktivitet, unga kvinnor, upplevelse, arbetsterapi  
Kandidatsuppsats

Adress: Inst. för Hälsovetenskaper, Arbetsterapeutprogrammet, Box 157, S-221 00, Lund.



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

December 2014

## **Stress and occupational imbalance in everyday life of female adolescence**

Tahmina Faqiri & Iman Abdulmajid

### **Abstract**

Stress is becoming increasingly common phenomenon in society today that also affects the younger generation. The school may set high demands that can lead students to feel stressed. When it is too demanding, or when there is insufficient time to meaningful activities imbalance in everyday life may occur. The aim of this study was to describe and investigate how highschool female adolescence, that mention they are stressed, experienced their daily lives. The aim was also to describe if the female adolescence experience occupational balance/imbalance. A mixed method was used in this study. Data collection was performed by using time-geographical diaries during two days, thereafter the diaries were transferred into graphs. The time-geographical diaries were complemented with interviews. The participants in this study were eight female adolescences in south Sweden. Qualitative content analysis was used. The result showed that all respondents spent most of their daily lives at school or studying. Since the respondents had a lack of leisure activities they experienced stress and felt insufficient. Occupational imbalance was an existing factor in all of the respondents everyday life. The main reason behind the stress was the high demands from school and the lack of time for other meaningful activities. In conclusion a balance between the mandatory and meaningful activities of everyday life may contribute to reduced stress.

**Keywords:** stress, occupational balance/imbalance, activities, female adolescence, experience, occupational therapy

Bachelor thesis

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

## **Innehållsförteckning**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inledning</b>                                 | <b>6</b>  |
| <b>Bakgrund</b>                                  | <b>6</b>  |
| <i>Stress</i>                                    | 6         |
| <i>Effekter av stress</i>                        | 7         |
| <i>Stress hos ungdomar</i>                       | 7         |
| <i>Aktivitetsbalans/obalans</i>                  | 8         |
| <i>Aktivitetsobalans i unga kvinnors vardag</i>  | 8         |
| <i>Aktivitet</i>                                 | 10        |
| <i>Tidsdagböcker</i>                             | 10        |
| <b>Syfte</b>                                     | <b>11</b> |
| <i>Frågeställning</i>                            | 11        |
| <b>Metod</b>                                     | <b>11</b> |
| <i>Design</i>                                    | 11        |
| <i>Urval</i>                                     | 12        |
| <b>Datainsamling</b>                             | <b>12</b> |
| <i>Tidsdagbok</i>                                | 12        |
| <i>Stimulated recall interview</i>               | 13        |
| <i>Procedur</i>                                  | 14        |
| <b>Dataanalys</b>                                | <b>14</b> |
| <i>Omvandling av tidsdagböcker till grafer</i>   | 14        |
| <i>Innehållsanalys</i>                           | 14        |
| <b>Etiska överväganden</b>                       | <b>16</b> |
| <b>Resultat</b>                                  | <b>16</b> |
| <i>De unga kvinnors vardag</i>                   | 16        |
| <i>Hur de unga kvinnorna upplever sin vardag</i> | 18        |
| <b>Diskussion</b>                                | <b>21</b> |
| <i>Resultatdiskussion</i>                        | 21        |
| <i>Metoddiskussion</i>                           | 24        |
| <b>Slutsats</b>                                  | <b>26</b> |
| <b>Referenser</b>                                | <b>28</b> |

*Ett stort tack till våra respondenter som gjorde det  
möjligt för oss att genomföra denna studie.  
Tack till vår handledare Kristina Orban för allt stöd.*

## **Inledning**

Ungdomstiden är en jobbig och utmanande livsfas. Under denna livsfas sker enorma biologiska förändringar och här sker även en övergång mellan barndomen och vuxenålder (Kielhofner, 2012).

Skolan kan ställa höga krav på dagens ungdomar och det kan leda till att ungdomarna känner sig pressade. Stress blir ett allt vanligare fenomen i samhället idag och tyvärr påverkar det också vår yngre generation. Stress kan leda till olika stressrelaterade besvär så som nedstämdhet, sömnproblem, magbesvär, trötthet, oro, utbrändhet, ångest och depression.

Flera studier visar att kvinnor är mer stressade än män. Därför riktar denna studie sig mot unga kvinnor som går en gymnasieutbildning som uppger sig vara stressade. Studien beskriver hur de upplever sina vardagsaktiviteter och om de unga kvinnorna upplever att de har balans/obalans i sin vardag.

## **Bakgrund**

### *Stress*

Stress kan definieras som belastning och påfrestning (Malmström & Nihlén, 2002). Stress kan uppstå inom människan, utifrån omgivningen eller i relation mellan individen och omgivningen. Stress blir allt vanligare fenomen i samhället idag, något som även påverkar den yngre generationen (Boström & Nykvist, 2004). En undersökning gjord av Statistiska centralbyrån [SCB] år 2012 visade att 65 % av 820 barn och ungdomar i åldrarna 10-18 år kände sig stressade på grund av läxor eller prov, höga krav på sig själva, höga krav från föräldrar eller höga krav från lärare. Undersökningen visade att ungefär 40 % av deltagarna kände sig stressade på grund av att de hade höga krav på sig själva. I en åldersgrupp mellan 16 och 18 år svarade 67 % av flickor att de kände sig stressade på grund av höga krav på sig själva jämfört med 41 % av pojkarna.

Währborg (2002) påtalar att flera studier visar att kvinnor är mer stressade än män. En anledning kan vara att systemet som reglerar stress i kroppen hos kvinnor och män fungerar olika. Kvinnor har svårt att lämna ifrån sig stressen efter en avslutad aktivitet, till exempel arbete. Medan män har förmågan att lämna ifrån sig stressen på arbetet och har lättare att varva ner efter en avslutad aktivitet. En annan förklaring till varför flickor rapporterar mer

stress än pojkar kan vara att flickor är särskilt känsliga för inre stress och är mer benägna att ta på sig ansvaret för problem i relationer, vilket leder till negativa känslomässiga reaktioner. En studie i USA gjord av Poltavski & Ferraro (2003) visar att kvinnliga studenter visade högre ångestnivåer och mer stress i jämförelse med manliga studenter. Studier har enligt Haraldsson, Lindgren, Mattson, Frilund och Marklund (2011) också visat på samband mellan socialt utanförskap, mobbning och skolrelaterad stress hos tonårsflickor. Skolan kan kännas som en press för flickor när deras klasskamrater möter dem med distans. Kontinuerlig stress i en tonårig flickas vardag kan leda till en känsla av otillräcklighet.

### *Effekter av stress*

Enligt Währborg (2002) kan stress leda till nedstämdhet och varar det i mer än två veckor kan det övergå till ångest som i sin tur kan leda till att den stressade personen utvecklar depression. Detta är mycket vanligt bland medelålders personer. Studier visar att var fjärde person kommer att drabbas av depression under sin livstid. Dessutom är siffrorna högre för kvinnor, där hälften kommer att drabbas någon gång av depression. Även om medellivslängden har ökat i Sverige är det allt fler personer mellan 16-44 års ålder som anser sig ha en dålig hälsa. Olyckligtvis är det stressrelaterade besvär som står högst så som trötthet, oro, utbrändhet, ångest och depression (Währborg, 2002). Welle & Graf (2013) menar att om man är stressad under en längre period kan kroppen till sist få svårt att stänga bort stress och koppla av. Istället leder det till att människan blir utmattad vilket resulterar till en utbrändhet. En långvarig stress är lika med både fysisk ohälsa och mental ohälsa.

### *Stress hos ungdomar*

Enligt Welle & Graf (2013) anses gymnasieåren vara ett av det mest stressfulla åren i en människas liv. Ungdomen känner press av den sociala omgivningen att skapa nya vänner och bygga upp meningsfulla och stabila relationer. Omgivningen ställer också högre krav på att ungdomen skall vara självständig, genom att till exempel att hantera sin ekonomi. Kielhofner (2012) menar att under ungdomstiden lär ungdomar sig att ta mer ansvar, så som att köpa egna kläder, laga mat samt att börja bidra ekonomiskt till familjen genom att arbeta deltid.

Under ungdomstiden ändras ungdomars intresse mycket. Deras nya intressen formas oftast efter deras sociala omgivning. Tidigare har deras intresse varit familjebaserade och under ungdomstiden övergår deras intresse till kompiskretsen med nya intressen. Deras nya

intressen skapar en identitet hos ungdomen och dessa nya intressen är en beskrivning av vem ungdomen är (Kielhofner, 2012).

Haraldsson, Lindgren, Mattsson, Fridlund & Marklund (2011) menar att stress hos ungdomar är förknippad med bland annat familjerelaterade problem, relationer, socialt stöd, skola och dess psykosociala miljö. Exempelvis kan misslyckande i prov, socialt utanförskap och mobbning i skolan leda till ökade symptom på stress.

Ungdomar stöter dessutom på många hot mot deras hälsa, trygghet och välbefinnande, vilket gör att de löper större risk att få omfattande problem på grund av stress och press (Fischhoff & Willis, 2002).

### *Aktivitetsbalans/obalans*

Aktivitetsbalans är ett centralt och komplext begrepp inom arbetsterapi. Aktivitetsobalans är att ha brist på balans mellan lek, personlig vård, arbete och vila (Wilcock, 2006). Håkansson och Erlandsson (2009) menar att ha en balans mellan sina vardagliga aktiviteter med hänsyn till tid och att inte bli avbruten under aktivitetens gång kan relateras till en bättre hälsa och välbefinnande. Enligt Wilcock (2006) kan en aktivitetsobalans uppstå när människans fysiska, sociala eller psykiska krav är ett hinder för aktiviteten som i sin tur resulterar till ohälsa och minskat välbefinnande. Wilcock (2006) menar också att aktivitetsobalans kan leda till nedsättning i en persons aktivitetsförmåga. Model of Lifestyle Balance är en modell som är grundad av Matuska och Christiansen (2008). De menar att för att nå välbefinnande är det nödvändigt att ha en balans mellan modellens fem dimensioner. De fem dimensionerna handlar bland annat om den biologiska och fysiska tryggheten, att skapa goda relationer, att känna intresse, motivation, utmaning och att kunna fördela tiden och energin för att uppnå sina mål. Modellen beskriver de olika dimensionerna som grundläggande för välbefinnande och vikten av att ha en balans mellan dem. Att det finns människor i vårt samhälle som har svårigheter att balansera olika aspekter i vardagen som personen lever i är inget okänt (Erlandsson & Persson, 2014).

### *Aktivitetsobalans i unga kvinnors vardag*

Erlandsson & Håkansson (2009) menar att det är viktigt att ha varierade aktiviteter i sin vardag, samtidigt som det kan vara svårt att hitta tid för att utföra alla aktiviteter.



Det är även svårt att utföra alla aktiviteter man önskar och samtidigt uppleva känslan av tillfredsställelse och balans i sin vardag. En studie gjord av Erlandsson & Håkansson (2009) på arbetande kvinnor visar att det inte är nödvändigt att ha en jämn fördelning mellan tiden på aktiviteterna de utförde för att de skulle uppleva balans i vardagen istället är det viktigt att känna att man har kontroll över sin situation och känna en tillfällig harmoni under sina aktiviteter.

En intervjustudie som inkluderade 14 17-åriga flickor gjord av Haraldsson, Lindgren, Fridlund och Marklund (2010) i Göteborg med syftet att uppmärksamma och beskriva unga tjejers reflektioner och erfarenheter kring vad som gör vardagen mindre stressig, visade att flickorna kände tillit och lättnad när de hade någon att prata med om sina inre känslor och lösningar till den stressiga vardagen. Studien visade också att flickorna behövde mer förståelse från sina föräldrar bland annat för deras situation och att det var viktigt för dem att ha vänner som de kunde lita på. För att minska känslan av stress var det bra för dessa flickor att använda sig av problemlösning, vilket innebar att de själv reflekterade och hittade lösningar till sina problem. Flickorna berättade att deras stress ofta berodde på tidsbrist. Fanns det mer tid skulle de ägna den åt mer fritids-/kulturaktiviteter så som att umgås med vänner och husdjur och avslappning som fick dem att känna sig mindre stressade. För övrigt önskade flickorna som deltog i studien mer hälsofrämjande och stressminskande aktiviteter i skolan som de ansåg kunde påverka deras stressituation. En annan studie av Håkansson, Dahlin-Ivanoff och Sonn (2006) undersökte kvinnors aktivitetsbalans i vardagen. Kvinnorna som deltog i studien var yrkesarbetande samt hade en stressrelaterad sjukdom. Studien visade att kvinnornas upplevelse av välbefinnande resulterade i en upplevelse av balans i vardagen. Studien visade att kvinnor kan genom att engagera sig i meningsfulla aktiviteter uppnå balans i vardagen.

Studierna som har redovisats ovan antyder till att kvinnor påverkas negativt av stress och att kvinnor i olika åldrar själv upplever sig vara stressade i sin vardag. Ingen forskning undersöker hur unga kvinnor som går en gymnasieutbildning upplever sin vardag som inkluderar alla vardagsaktiviteter. Under litteratursökningsperioden hittades inte någon forskning som undersöker hur dessa unga kvinnors aktivitetsbalans ser ut.

## *Aktivitet*

Aktivitet kan definieras på olika sätt. Som vi nämnt ovan är arbetsterapins filosofiska grundantaganden att människan har ett behov av att vara aktiv, vilket ligger i människans natur och utgör grunden för människans motivation till aktivitetsutförande (Kielhofner, 2012). Enligt Christiansen (1996) måste en aktivitet vara lagom utmanande. Utmaningen får inte vara allt för hög och inte heller för låg. Enligt Erlandsson och Persson (2014) blir en aktivitet personlig när en person väljer att utföra en specifik uppgift.

Kielhofner (2012) delar in mänsklig aktivitet i tre kategorier; aktiviteter i dagliga livet, lek, och produktivitet. I aktiviteter i dagliga livet ingår de sysslor vi ägnar oss åt för att ta hand om oss själva, exempelvis duscha, äta, sköta personlig hygien, dammsuga och städa. Lek är våra frivilliga aktiviteter som vi utför för vår egen skull, till exempel dansa och träna. Produktivitet är betalda och obetalda aktiviteter ”som förmedlar tjänster eller produkter till andra, exempelvis idéer, kunskap, hjälp, informationsutbyte, underhållning, funktionella eller konstnärliga föremål och skydd” (Kielhofner, 2012, s.11). Wilcock (2006) menar att människan genom görandet av aktiviteter skapar sig en bild av sig själv och vem den skulle vilja vara.

Enligt Erlandsson och Persson (2014) kan en vardag innehålla utmaningar och utmaningarna är olika beroende på vilken livs fas man befinner sig i. Det som är viktigt att ha i minnet är att även om flera människor befinner sig i samma livs fas behöver de inte ha liknande vardagsmönster. En vardag kan innehålla massa situationer som omvärlden förväntar sig att vi klarar av.

## *Tidsdagböcker*

Inom arbetsterapi används tidsdagboken som en intervention men även som ett verktyg för att påbörja en terapeutisk insats. Genom att undersöka om de unga kvinnorna har balans/obalans i vardagen och att de själv får beskriva hur de upplever sin vardag blir det lättare att förstå bakomliggande orsak till deras upplevda stress.

Det finns få studier som är utförda med tidsgeografiska tidsdagböcker tillsammans med en intervju. Vid studier utförda av Orban (2013) undersöktes förändring i aktivitetsmönster hos föräldrar till barn i förskoleåldern med fetma. I en av studierna där tidsgeografiska tidsdagböcker användes fick två kvinnor skriva dagböcker under två dagar med 10 veckors

mellanrum. Tidsdagböckerna omvandlades till grafer och en intervju utfördes i syfte att stimulera till reflektion. Resultatet visade att metoden var effektiv och möjliggjorde för deltagarna att få syn på sin vardag och reflektera över sitt görande.

Alla människor lever inte på samma sätt och man bör se människan utifrån deras biografiska, sociala, ekonomiska och hälsomässiga kontexter enligt Ellegård (2001). Ellegård (2001) menar att en människa kan ha flera olika roller (småbarnsmamma, resenär, hustru etc.) under en och samma dag när de rör sig mellan olika organisationer och utför olika aktiviteter. Således har personer inte endast en roll under sin vardag. Detta framgår tydligt i tidsdagböckerna eftersom det anges tillsammans med vem och var aktiviteter utförs. Enligt Ellegård (2011) finns det flera fördelar med att föra tidgeografisk dagbok. En fördel är att just den att man får möjlighet till att reflektera kring sin vardag efter att man har skrivit ner och kartlagt vilka aktiviteter man utför under ett dygn.

## **Syfte**

Syftet med studien var att undersöka och beskriva hur unga kvinnor, som går en gymnasieutbildning och uppger sig vara stressade, upplever sin vardag. Syftet var också att beskriva om de unga kvinnorna upplevde att de har balans/obalans i sin vardag

### *Frågeställning*

- Hur ser unga kvinnors vardag ut?
- Hur upplever unga kvinnor sin vardag?
- Upplever unga kvinnor balans/obalans i vardagen?

## **Metod**

### *Design*

Studiens design är "*mixed methods*" som är en blandning av kvalitativ och kvantitativ metod (Creswell, 2009). Creswell & Plano (2011) nämner att denna metod är värdefull att använda vid analys av dagboksmaterial. Det beror på att den innehåller numerisk data (kvantitativ) och textdata (kvalitativ) som kompletterar varandra. På så sätt kan eventuella begränsningar från

respektive metod minskas och istället fokusera på metodernas styrkor. I studien är tidsdagboken den kvantitativa delen och den kompletterande intervjun den kvalitativa.

### *Urval*

I studien tillämpades ett icke slumpmässigt urval så kallat snöbollsurval. Den går ut på att man genom för författarna kända personer får kontakt med ytterligare personer som är relevanta för studien som sedan tillfrågas om deltagande. (Denscombe, 2009).

Studien innefattade 8 respondenter. Urvalskriterierna i studien var unga kvinnor i åldern 17-19 år. De unga kvinnorna gick gymnasieutbildning och uppgav sig vara stressade. Deltagarna gick i årskurs 2 eller 3 på gymnasiet och var från 3 olika gymnasieskolor i södra Sverige.

Tabell 1: Tabell som visar ålder, årskurs, gymnasieprogram på respondenterna (SH=Samhällsvetenskapsprogrammet, NV=Naturvetenskapsprogrammet).

| <b>Respondent</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Ålder             | 17       | 18       | 18       | 19       | 17       | 18       | 18       | 17       |
| Årskurs           | 2        | 3        | 3        | 3        | 2        | 3        | 3        | 2        |
| Program           | SH       | NV       | NV       | NV       | NV       | SH       | SH       | NV       |

## **Datainsamling**

Respondenterna fyllde i en tidsdagbok under två vardagar mellan måndag och torsdag. Respondenterna bestämde själva hur detaljerat de fyllde i tidsdagböckerna. Efter att respondenterna hade fyllt i tidsdagboken under två vardagar samlades de in av författarna. Därefter togs kontakt med respondenterna via telefon och tid bokades för intervjuerna.

### *Tidsdagbok*

Enligt Ellegård & Wihlborg (2001) är en tidsdagbok kombinerat med en intervju en bra kombination för datainsamling. Dessa två metoder kompletterar varandra och ger en fördjupad förståelse av vardagliga fenomen. Efter att författarna läste respondenternas tidsdagbok blev det lättare att ställa frågor utifrån det man har läst i tidsdagboken, som i sin tur ledde till djupare diskussioner. Det är viktigt att upplysa om att det inte finns någon ”normal vardag” som gäller för alla individer (Ellegård & Wihlborg, 2001). Vi introducerade tidsdagboken enligt Ellegård (2001) vilket betyder att respondenterna fyller i dagboken

genom att ange vilken aktivitet de utför varje gång de byter aktivitet samt med vem och var man är under aktiviteten.

En vardag beskrevs utifrån följande rubriker och tidsdagboken gjordes efter nedanstående mall:

- " *Vad klockan är* när en aktivitet påbörjas"
- "*Vilken aktivitet* som genomförs"
- "*Var* aktiviteten genomförs"
- "*Vem* man är tillsammans med när aktiviteter genomförs"
- "Vilken teknik som utnyttjas"
- "Egna kommentarer"

### *Stimulated recall interview*

För att undersöka respondenternas upplevelser kring sin vardag, hur och varför de utförde aktiviteterna på det sättet som de gjorde, kompletterades tidsdagböckerna med en intervjuteknik kallad för stimulated recall interview. Denna metod används för att locka fram deltagarnas minne för de aktiviteter som utfördes den aktuella dagen. O'Brien (1993) beskriver intervjumetoden som en öppen intervju där man uppmuntrar intervjupersonen att berätta precis hur de kände och vad som fanns i deras tankar under de genomförda aktiviteterna. Detta görs genom att titta på de genomförda aktiviteterna (i detta fall graferna) och kalla tillbaka minnen och känslor från de aktuella händelserna. Intervjun ska inte kontrolleras eller styras av intervjuaren genom att begränsa sig till specifika frågor, istället ska deltagarna själva försöka locka fram sina tankar och upplevelser kring den aktuella aktiviteten och beskriva vad de gjorde och hur de gjorde det.

Respondenterna intervjuades två till tre dygn efter att de ifyllda tidsdagböckerna hade lämnats in. Respondenterna fick se sina tidsdagböcker i form av grafer där de sedan ombads att berätta om sin dag enligt beskrivning ovan. Respondenterna intervjuades i deras hemmiljöer efter deras eget önskemål. Intervjuerna varade i cirka 20-30 minuter och spelades in på en av författarnas mobiltelefon för att sedan transkriberas ordagrant.

## *Procedur*

Innan telefonkontakt togs med respondenterna fick de allmän information om studien av den första kända personen. Efter visat intresse från respondenterna tog författarna kontakt per telefon och muntlig information gavs om studien. Sedan skickade författarna ett informationsbrev om studien samt en samtyckesblankett till respondenterna via posten. Respondenterna hade en veckas svarstid där de godkände sitt deltagande i studien som innefattar tidsdagbok och en kompletterande intervju. Efter att författarna erhållit respondenternas godkännande tilldelades tidsdagböcker ut samt muntlig information om hur den ska fyllas i. Efter att respondenterna hade fyllt i tidsdagboken under två vardagar bokades tid för insamling av tidsdagböckerna samt en kompletterande intervju.

## **Dataanalys**

### *Omvandling av tidsdagböcker till grafer*

En programvara kallad Vardagen 2011, utvecklad av Ellegård och Nordell (2011) användes för att koda tidsdagböckerna där de sedan omvandlades till grafer. Graferna som skapades innehöll bland annat notering om vilken tidpunkt respondenterna påbörjade sina aktiviteter, i vilka miljöer de vistades i och vem de var tillsammans med samt en kort kommentar på upplevelsen kring varje aktivitet.

### *Innehållsanalys*

När intervjuerna transkriberats ordagrant analyserades de utifrån en kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2004). Enligt Graneheim och Lundman (2004) utförs en innehållsanalys i sex olika steg där ”meningsenhet”, ”kondenserad meningsenhet”, ”kod”, ”kategori” och ”tema” identifieras.

Först transkriberades intervjuerna ordagrant av författarna och lästes ett antal gånger för att få en helhet av intervjuerna. Kodningens första steg var att ta ut meningsenheter ur intervjuerna sedan kondenserades meningarna ytterligare så att det blev mer lätthanterliga att skapa koder utifrån. Sedan skrevs meningsenheterna, de förkortade meningsenheterna och koderna i form av en tabell (se tabell 2). För att fortsätta med analysen jämfördes och diskuterades den formade tabellen med transkriptionerna för att försäkra att kodningen stämde med

intervjuernas innehåll. Efter varje citat i resultatet skrevs en siffra som kunde härledas till en specifik intervjuperson.

Tabell 2: Schematisk bild över analysprocessen.

| <b>Meningsenhet</b>  | <b>Kondenserad meningsenhet</b>       | <b>Kod</b>                           | <b>Kategori</b>                          |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <b>”alltså detta med balans i vardagen tycker jag är svårt. Jag kan inte dela tiden jämnt mellan skolan, fritiden och familjen, det får mig att vara orolig hela tiden och må dåligt”(2)</b> | Känsla av att inte rätta till         | Känsla av oro                        | Upplevelse av ohälsa                     |
| <b>”fick panik, trodde jag hade försovit mig.. alltså jag hade aldrigiiiiig blivit insläppt om jag hade kommit försent till lektionen”(4)</b>  | Panik för att missa lektionen         | Ångest över de strikta skolreglerna. | Upplevelse av otillräcklighet/ osäkerhet |
| <b>”mycket att göra på morgonen som jag gillar men njuter inte för att jag är stressad”(3)</b>   | Hinner inte göra saker som är roliga. | Brist på kontroll                    | Upplevelse av tidsbrist                  |

## **Etiska överväganden**

Enligt Vetenskapsrådets (2002) etiska principer innefattar individskyddskravet fyra allmänna huvudkrav som man måste utföra för att påbörja en forskning, dessa tillämpades i studien. De innefattande kraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Våra respondenter blev informerade om studiens syfte och vilka principer som gällde för deras deltagande. Författarna var noga med att informera att deltagandet var frivilligt och respondenterna hade rätt att avbryta sin medverkan när de ville. Ytterligare information som respondenterna fick var att all information som kommer att samlas in kommer inte att användas för något annat syfte än författarnas studie. Det krävdes ett samtycke från respondenterna innan de deltog i studien. Eftersom respondenterna i studien var mellan 17 och 19 år behövdes det inget samtycke från förälder/vårdnadshavare. Innan intervjun påbörjas med respondenterna blev de ännu en gång informerade om att de hade rätt till att avbryta sitt deltagande när de ville samt att de bestämde själva hur länge och på vilka villkor de ska delta i undersökningen. Alla uppgifter och information som samlades in kring respondenterna förvarades på ett sådant sätt att bara författarna kunde komma åt och ta del av. Författarna talade om för respondenterna att de hade tystnadsplikt och att ingen information skall komma ut till obehöriga.

## **Resultat**

Resultatet är uppdelat i två delar. Den första delen är en konkret beskrivning av de unga kvinnornas vardag utifrån graferna som togs fram från tidsdagböckerna. Andra delen av resultatet är resultatet från innehållsanalysen, en subjektiv beskrivning av kvinnornas upplevelser av vardagen och deras balans/obalans i deras vardag. Upplevelserna togs fram av de transkriberade intervjuerna som sedan delades in i fyra kategorier utifrån analysen.

### *De unga kvinnors vardag*

De flesta unga kvinnornas vardag bestod mest av produktiva aktiviteter, i deras fall skolan och skolarbete. Alla kvinnor spenderade största delen av sin vardag i skolan. Utifrån graferna fick vi fram att de unga kvinnorna hade brist på fritidsaktiviteter. Typiska fritidsaktiviteter som de unga kvinnorna hade i sin vardag var surfa på internet, läsa böcker, titta på TV, fika med vänner och rita. Aktiviteter som inkluderade personlig vård såsom borsta tänderna, klä på sig, ta en duscha och sminka sig framgick tydligt i början av dagen. Oftast var det ont om tid på



morgonen, den tiden gick mest åt personlig vård.

Resultatet visar att de unga kvinnornas matvanor inte var regelbundna, de flesta hann med frukost på morgonen och lunch i skolan, därefter var det inga bestämda tider när de åt nästa gång. För några av deltagarna kunde det gå en hel dag utan att lägga tid på måltider mer än en snabb frukost på morgonen och lunch i skolan. I Tabell 3 presenteras ett medelvärde på antal timmar som spenderades åt sömn/vila, personligvård, måltid, skolan inkluderat studier, fritidsaktiviteter och transport.

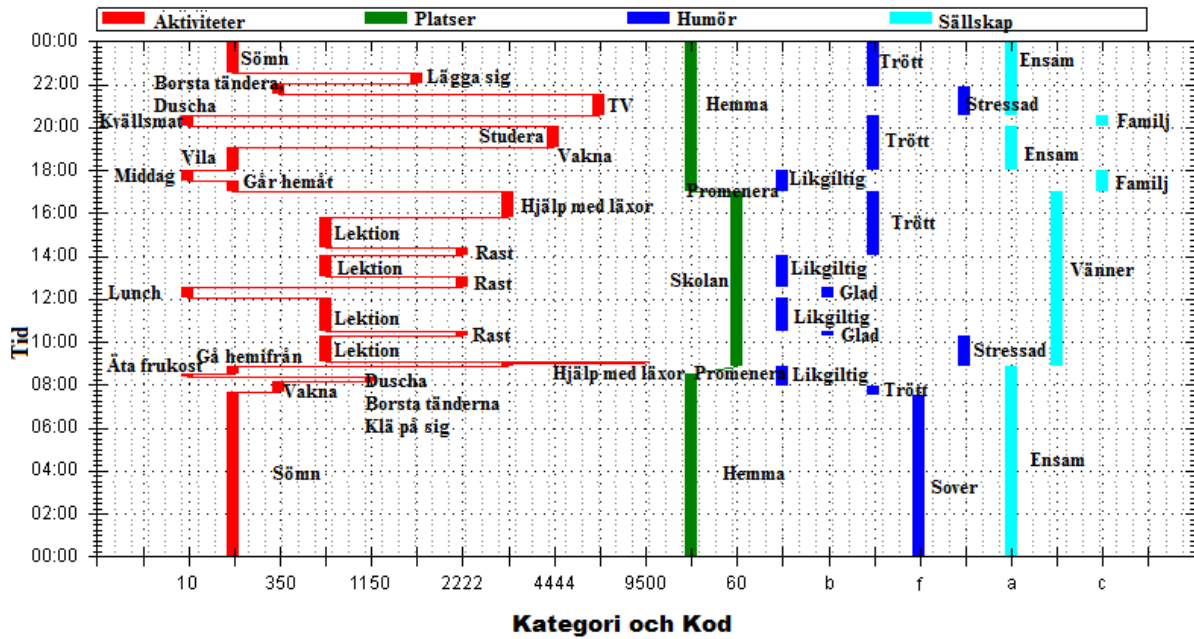
Tabell 3: Antal timmar i medel som spenderades under 24 timmar. (h=timme)

| <b>Sömn/vila</b> | <b>Personligvård</b> | <b>Måltid</b> | <b>Skolan &amp; studier</b> | <b>Fritid</b> | <b>Transport</b> |
|------------------|----------------------|---------------|-----------------------------|---------------|------------------|
| 7,6h/1h          | 1,5h                 | 1h            | 9,9h                        | 1,5h          | 1,5h             |

Vid analys av graferna visade det sig att flesta unga kvinnorna träffade vänner endast under skoltid. Endast en deltagare umgicks med vänner efter skolan.

Under vardagarna var de unga kvinnorna mestadels ensamma morgon och kväll, men träffade familjen under middagen eller framför Tv:n.

I Figur 1 visas ett exempel på en graf på en av respondenternas aktivitetsmönster.



Figur 1: Graf som visar aktiviteter, platser, humör och sällskap.

### *Hur de unga kvinnorna upplever sin vardag*

Resultatet från den kvalitativa innehållsanalysen sammanfattades i fyra kategorier och ett övergripande tema. I Tabell 4 åskådliggörs resultatet.

Tabell 4: Resultat från innehållsanalysen ledde fram till kategorier och ett tema

|   |                         |                      |                   |
|---|-------------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Tema</b>                               |                         |                      |                   |
| Känsla av otillräcklighet och frustration |                         |                      |                   |
| <b>Kategorier</b>                         |                         |                      |                   |
| Upplevelse av otillräcklighet/osäkerhet   | Upplevelse av tidsbrist | Upplevelse av ohälsa | Aktivitetsobalans |

### *Upplevelse av otillräcklighet/osäkerhet*

Majoriteten av de åtta unga kvinnorna uppgav sig vara stressade på grund av att skolan och studierna tog största delen av vardagen. De upplevde att de hade svårt att koppla av och fokusera på andra aktiviteter än studierna, detta upplevde de även under deras fritid.

*"jag känner mig alltid så stressad efter skolan, det är för att jag tänker hela tiden på studierna och så." (3)*

Det framkom i intervjuerna att stressen de upplevde kunde leda till att de hade svårt att njuta och känna glädje under deras aktiviteter som exempelvis matlagning, personlig vård, äta middag, fika, surfa och gå på promenad.

Stressen de kände framkom mest under morgonen eftersom det var mycket som skulle hinnas med så som att äta frukost, personlig vård och transporten till skolan. En upplevd stress kunde även framkomma under kvällen innan läggdags eftersom det var mycket som skulle förberedas inför skolan nästa dag.

Sju av åtta deltagare nämnde att det var en stressig period i skolan eftersom det var terminsslut och många prov skulle skrivas.

*" Jag har en stressig period i skolan just nu, jag började skolan kl. 08:00 och slutade 16:00, men ändå var jag tvungen att stanna kvar efter skolan för att göra ett grupparbete..." (1)*

### *Upplevelse av tidsbrist*

De flesta deltagarna upplevde att de inte hann med aktiviteter under sin vardag. Flera unga kvinnor uppgav att de önskade att dygnet hade fler timmar så att de kunde hinna med aktiviteterna de önskade att utföra.

*" jag önskar att dagen hade fler timmar, då skulle jag utnyttjat timmarna att gå på gymnastik och umgås mer med vänner..." (5)*

De flesta timmarna i respondenternas vardag spenderades i skolan, sömn och att studera på fritiden. Respondenterna upplevde att tiden inte räckte till för andra intressen och meningsfulla aktiviteter. Även i skolan upplevdes tidsbrist, en av respondenterna kände att rasterna var för korta för att hinna ta frisk luft och återhämta sig inför nästa lektion.

*"jag har korta raster och hinner inte ta frisk luft..." (7)*

### *Upplevelse av ohälsa*

Alla respondenter upplevde att de inte fick någon sinnesro under sina vardagar. Det berodde mest på pressen och stressen i skolan. Majoriteten av respondenterna kände att de hade höga prestationskrav inför skolbetygen och framtidsvalen. Dessa höga krav de unga kvinnorna hade på sig själv resulterade till prestationsångest för att höga betyg och få en lyckad framtid.

Majoriteten av respondenterna var oroliga över att de inte kunde ha en balans mellan fritidsaktiviteter och skolan. En stor oro fanns även inför framtiden.

*"alltså detta med balans i vardagen tycker jag är svårt. Jag kan inte dela tiden jämnt mellan skolan, fritiden och familjen, det får mig att vara orolig hela tiden och må dåligt.." (2)*

När stressen och kraven blev för höga och tiden inte räckte till, upplevde respondenterna att de blev lättirriterade, nedstämda och kände sig trötta. Detta kunde leda till försämrat resultat i skolan men även att deras inställning inför andra aktiviteter blev försämrade.

De flesta deltagarna kände en längtan till sommarlov och avkoppling, denna längtan fick de på bättre humör.

*"jag längtar bara tills skolan är över så att jag bara får koppla av och umgås till sena nätter med mina polare." (6)*

### *Aktivitetsoabalans*

Alla respondenter kände att de hade brist på fritidsaktiviteter. De upplevde aktiviteter i sin vardag som obligatoriska mer än meningsfulla. De upplevde att de själva inte fick välja sina meningsfulla aktiviteter på grund av omständigheterna i skolan.

*"idag hann jag inte träffa mina vänner på middag som det var planerat, fick som vanligt gå hem och plugga.. öh..trist." (3)*

Ett antal respondenter hade fritidsaktiviteter i sin vardag men även de önskade att de hade mer tid för fritidsaktiviteter. Längtan till fritidsaktiviteter var stor bland de flesta respondenterna. Längtan och känslan av otillräcklighet orsakade en stor oro i de unga kvinnornas vardag.

## **Diskussion**

### *Resultatdiskussion*

#### Upplevelse av otillräcklighet/osäkerhet

Majoriteten av respondenterna gick sista året på gymnasiet, det är ett känsligt stadie i livet eftersom det blir dags för viktiga framtids och livsval. Troligtvis orsakade det en form av press på respondenterna i deras vardag. Utifrån tidsdagböckerna kunde vi tydligt markera att respondenterna var begränsade med sina vardagsaktiviteter som studenter, detta gav de ingen känsla av tillräcklighet och tillfredställelse i de aktuella aktiviteterna. Att vara en student och de plikterna som medföljer en student kan troligtvis göra att respondenterna kan uppleva frustration och nedstämdhet över deras begränsade vardag. De kände att de inte var tillräckliga eftersom tiden inte räckte till för andra meningsfulla aktiviteter. Skolan hade sina höga krav på respondenterna som förmodligen gav respondenterna prestationsångest eftersom de vill prestera bra i skolan men de kände att de kanske inte räckte till.

#### Upplevelse av tidsbrist

Alla åtta respondenter uppgav sig vara stressade på grund av tidsbrist och mycket press från skolan. Vikten av att hantera och fördela tiden belyser den femte dimensionen i Model of Lifestyle Balance. Dimensionen ”Organize time and energy to meet important personal goals and persona/ renewal” handlar om att man ska kunna organisera tiden och energin till att möta viktiga personliga mål. För att vi ska kunna möta våra behov måste vi människor kunna hantera vår tid så att det räcker till för att vi ska kunna uppnå våra mål och skapa tid för att kunna få förnybar energi. Tid och energi är viktiga aspekter i denna modell för att de är centrala för att kunna förstå hur viktig livsstilsbalans är.

Vi kom fram till att respondenter var oftast trötta och hade låg energi eftersom de hade svårt att fördela tiden så som de önskade i sin vardag. Vardagarna var tuffa för respondenterna eftersom skolan krävde mycket energi och lämnade ingen ork till andra meningsfulla aktiviteter.

Vi kunde se ett samband mellan att respondenterna inte kunde fördela tiden så som de önskade och att de oftast var trötta och hade låg energi. Detta skiljer sig inte så mycket från Wilcock (2006) som också menar att aktivitetsobalans kan leda till nedsättning i en persons

aktivitetsförmåga. Respondenterna kände en enorm otillräcklighet för att de inte hann med aktiviteter som de önskade utföra och delta i. De var upprörda över att de inte hade tid för att umgås med sina familjer och vänner.

#### Upplevelse av ohälsa

Resultatet visade att respondenterna hade en obalans mellan aktiviteter och sömn. De sov i genomsnitt 7,6 timmar per natt, medan andra aktiviteter och måltider fick mindre tid i snitt. Respondenterna spenderade största delen av vardagen i skolan och studerade även på fritiden. Ibland kunde respondenterna hoppa över frukosten eftersom det var ont om tid eller för att de prioriterade andra viktigare aktiviteter. Studier visar att genom att få i sig en bra och varierad kost kan man få en bättre prestationsförmåga, uppnå hälsa och minska risken för att få olika sjukdomar (Wieckowski, 2004). Kosten har en stor påverkan på hur man mår och mängden energi man har för att klara vardagen. Det hade respondenterna brist på. De åt en snabb frukost på morgonen sedan dröjde det lång tid innan de fick i sig sin andra måltid. Majoriteten av deltagarna fick inte mer än 3 måltider per dag. Dessa fenomen uppmärksammas även i den första dimensionen i Model of Lifestyle Balance ”Biological health and physical safety” (Matuska & Christiansen, 2008) som poängterar att det är viktigt att skapa en god livsstil genom att bland annat motionera, ha bra kost och få tillräckligt med sömn.

Den fysiska motionen fick alla respondenter genom att promenera till och från skolan eller till och från busshållplatsen. Endast en av åtta respondenter hade en sportaktivitet.

#### Upplevelse av aktivitetsobalans

Respondenter hade en synlig obalans (vilket syntes i graferna) mellan aktiviteter i deras vardag. De hade svårt att fördela tiden mellan sömn, studier, personliga aktiviteter och fritidsaktiviteter. Detta ledde till att respondenter kände sig stressade och hade ingen möjlighet till att fördela tiden till andra aktiviteter som de önskade att utföra. Kielfoner (2012) menar för att nå aktivitetsbalans samt hälsa och välbefinnande ska man ha en balans mellan de olika aktiviteterna. Wilcock (2006) som också menar att aktivitetsobalans kan leda till nedsättning i en persons aktivitetsförmåga. Respondenterna kände en enorm otillräcklighet för att de inte hann med aktiviteter som de önskade utföra och delta i. De var upprörda över att de inte hade tid för att umgås med sina familjer och vänner.

Efter våra intervjuer kunde vi konstatera att respondenterna inte hade några särskilda aktiviteter som var intressanta och utmanande för de eftersom de hade ingen tid för sådana aktiviteter. Respondenterna uppgav att skolan kunde ibland vara en utmaning som kunde ge en känsla av stolthet och självförtroende när de lyckades på prov. Respondenterna uttryckte sig ha en längtan till att utföra andra intressanta och meningsfulla aktiviteter under sommarlovet för att de hade brist på sådana aktiviteter under skolutgången.

Wilcock (2005) påpekar att en aktivitetsobalans kan resultera till försämrad hälsa och ökad stress. Vi fann likheter mellan respondenternas obalans och Model of Lifestyle Balance tredje dimension ”Feel interested, engaged, challenged and competent” som menar att ha en balanserad livsstil innebär att man får möjlighet till att känna sig kompetent och engagerad genom aktiviteter som är intressanta och utmanande. Engagemang i aktiviteter är grundläggande i livet eftersom det är genom aktiva transaktioner med människor, platser och saker i en miljö som får människor att utveckla en känsla av kompetens och självförtroende. Detta bidrar till att man skapar identitet och mening i livet. När människor är framgångsrika i sina åtgärder som möter deras behov och fyller deras roller utvecklar de en känsla av mästare som leder i sin tur till att deras känsla för kompetens och självförtroende ökar.

När vi tittade på deras grafer kunde vi konstatera att de hade för få aktiviteter tillsammans med andra individer. Den enda gången alla respondenter tillbringade tid med sina familjer var vid middagen eller när de tittade på TV. Vännerna träffade respondenterna endast under skoltid, där de inte fick mycket tid att diskutera annat än skolarbete. Även studien av Haraldsson, Lindgren, Mattsson, Fridlund & Marklund (2011) påtalar att stress hos ungdomar är förknippad med bland annat socialt stöd och skolan. Bristen på det sociala umgänget hos respondenterna kan relateras till den andra dimensionen i Model of Lifestyle Balance ”Rewarding and self-affirming relationships with others” som beskriver hur ett socialt stöd och en bra relation till andra är viktiga aspekter för att minska psykisk ohälsa såsom stress och kroniska sjukdomar.

Vissa respondenter uttryckte sig ha en svag relation till sina föräldrar för att de aldrig hann umgås med varandra och utveckla familjerelationen. Den tiden de fick möjlighet att umgås med varandra var vid matbordet, de kände att den lilla stunden inte var tillräcklig. Det fanns dagar där respondenterna inte fick möjlighet att ens umgås med sina familjer alls. Vi fann att respondenterna önskade att få umgås med sina vänner efter skolan. De saknade att träffa sina

barndomsvänner. Brist på socialt umgänge kan leda till att man känner sig osäker, ensam och otillräcklig. Vi tror att det upplevda sociala utanförskapet kan leda till en ohälsosam livsstil och att välbefinnandet minskar. Kielhofner (2012) menar att kompisar har stor betydelse under denna period, det är med kompisar de testar nya idéer och beteenden. Under denna livsfasen som respondenterna befann sig i lär ungdomar att se sig själva som författare till sitt eget liv och de sammankopplar sina handlingar som de utför under ungdomstiden med framtida resultat och möjligheter. Deras behov att skapa egna aktivitetsval och aktivitetskompetens står högt eftersom de ska göra karriärval (Kielhofner, 2012).

### *Metoddiskussion*

Genom att använda en mixad metod med både kvalitativ och kvantitativ datainsamling kunde vi få fram ett brett och detaljrikt resultat. Den kvalitativa insamlingsmetoden gick ut på att samla information genom tidsdagböckerna och intervjuerna gav oss en bättre insikt i respondenternas känslor, reflektioner och tankar. Genom att analysera graferna kunde vi utnyttja den kvantitativa metoden och räkna ut hur många timmar som gick åt sömn, måltider, skolan fritidsaktiviteter och andra aktiviteter som utfördes med andra människor.

Vår urvalsmetod som var snöbollsteknik hade både fördelar och nackdelar. Fördelen med snöbollstekniken var att det var enkelt att få tag på relevanta respondenter som uppfyllde våra kriterier. Nackdelen med snöbollstekniken var att det kan ha varit svårt för respondenterna att tacka nej till att delta i undersökningen. De var alla högpresterande och ville troligtvis inte säga nej när de blev tillfrågade. Detta upplevde författarna efter att intervjuerna hade genomförts med respondenterna.

Datainsamlingen pågick under två vardagar med åtta respondenter utan bortfall detta gjorde att vi kunde samla mycket relevant information, reflektioner och känslor som vi kunde bearbeta utifrån. Att vi inte behövde få ett bortfall berodde mycket på att respondenterna fick mycket information och tydliga instruktioner innan de fick tidsdagböckerna av oss författare. De informerades även hur detaljrikt tidsdagböckerna skulle fyllas i och att det sedan skulle finnas en kompletterande intervju därefter. Det gjorde att respondenterna var väl förberedda innan datainsamlingen började. Anledningen till att författarna valde två vardagar och inte helg var för att begränsa datainsamlingen och inte få för bred insamling som kunde leda till att fokuset på syftet faller bort. Författarna ville undersöka en dag som innefattade skolan men även andra fritidsaktiviteter.



Utseende på tidsdagböckerna lockade våra deltagare eftersom de var utformade på ett enkelt sätt med ett fint utseende, respondenterna påpekade detta. Innan vi utformade tidsdagböckerna la vi mycket fokus på att de inte skulle vara komplicerade med ett tråkigt utseende som skulle riskera att påverka respondenternas lust till att fylla i dem.

Tidsdagböckerna innehåll fler sidor än det behövdes för att respondenterna inte skulle behöva känna sig begränsad med informationen de ville fylla i.

Att spela in intervjuerna var till en fördel för att få fram intervjun i helhet för att inte riskera att något försvinner eller missas.

Vi använde oss av en öppen intervju, vilket gjorde att respondenterna kände sig mer fria och att inte behövde känna sig begränsade med svaren de gav. Intervjumetoden var väldigt effektivt eftersom det gav respondenterna en möjlighet till att kunna gå tillbaka till sina vardagar och själv kunna reflektera med egna ord.

Att omvandla tidsdagböcker till grafer hade både fördel och nackdel. Fördelen med att omvandla tidsdagböcker till grafer i programmet Vardagen 2011 var att man kunde få en tydlig översikt på respondenternas vardag. Graferna underlättade för oss vid analysen då vi kunde på ett effektivt sätt markera om respondenterna hade en ojämn fördelning mellan sina aktiviteter. Det var även en stor fördel för respondenterna eftersom graferna gav dem ett visuellt stöd och en bättre översikt över deras vardag.

Nackdelen med graferna var att det krävde mycket tid från författarna. Programmet Vardagen 2011 var ett känsligt program. Det krävdes mycket koncentration och noggrannhet vid kodning av dagböckerna.

Ahrne och Svensson (2011) menar att trovärdighet i en kvalitativ studie handlar om att kunna övertyga läsaren om studiens innehåll. Genom att förklara och beskriva ordgrant hur arbetsprocessen gick till och resonera kring metodvalen ökar studiens trovärdighet. Att beskriva och resonera kring urvalet och analysprocessen är en viktig del av trovärdigheten. Ytterligare en viktig aspekt som Ahrne och Svensson (2011) nämner är att författarna beskriver ärligt vilka styrkor och svagheter som förekom i studien för att öka trovärdigheten. I studien beskrevs metodvalet och arbetsprocessen noggrant och tydligt, författarna försökte även nämna svagheter som dök upp för att studien inte ska tappa sin trovärdighet.

Ahrne och Svensson (2011) menar att det är viktigt att man är öppen och tydlig på hur arbetsprocessen gick till. Tillvägagångssättet genom arbetet ska beskrivas ordagrant så att andra individer kan upprepa samma studie. Detta har vi uppnått genom att beskriva tydligt hur vi gick tillväga och varför vi gjorde på följande sätt. I en kvalitativ studie bestäms giltigheten av hur väl man har bevarat helhetens mening i studien.

Validitet beskriver hur väl metoden mäter det som ska mätas (Holloway & Wheeler, 2010).

Vår metod som var tidsdagböcker och intervjuer hade en hög validitet eftersom vi fick närkontakt med våra respondenter. Intervjuerna spelades in och sedan transkriberades, det gjorde att vi kunde fånga upp allt respondenterna berättade ordagrant. Validiteten på tidsdagböckerna var också hög eftersom respondenterna fick tydlig information om hur böckerna skulle skrivas och att de hade en möjlighet att ta kontakt med oss om något var otydligt.

Överförbarhet innebär i vilken grad studiens resultat kan generaliseras och i vilken grad resultatet kan relateras till andra individer med liknande kriterier som respondenterna som deltog i studien (Olsson & Sörensen, 2011). Eftersom respondenterna fick uttrycka sig angående sina individuella vardagar och sina personliga upplevelser kan vi inte säkerställa att resultatet kan generaliseras.

Verifierbarhet handlar om materialet som har redovisats i resultatet, hur väl resultatet är presenterat och i vilken utsträckning tolkningar och resultat kan säkerställas.

Författarna har tagit ut citat utifrån intervjuerna och redovisat i arbetet och det är ett av sätten att visa för läsaren hur väl citaten relaterar till resultatet (Graneheim & Lundman, 2004).

## **Slutsats**

Resultatet visade att respondenterna hade en obalans mellan sina aktiviteter i vardagen. Respondenterna hade en tydlig brist på fritidsaktiviteter och för dem meningsfulla aktiviteter. Respondenterna upplevde att de inte var tillfredsställda med sina roller som student eftersom rollen hade för höga krav, de hade en rädsla för att inte duga eller att inte kunna uppfylla förväntningar. De hade begränsade vanor och aktiviteter som gav dem en känsla av otillräcklighet och frustration. Vi fann att vår studie är viktig för arbetsterapi eftersom arbetsterapeutens ansvar kretsar mycket kring de tre olika aktivitetskategorier; arbete, fritid och personligvård och att finna en balans mellan dem. Arbetsterapeutiska interventioner bör erbjudas i ett tidigt skede och på så sätt motverka stressen och obalansen i vardagen.

Arbetsterapeuter bör arbeta mer med att finna meningsfulla aktiviteter hos ungdomar och lägga fokus på att finna en balans mellan sömn, personligvård, fritid och skola.

Vi kom fram till att det är viktigt att ha meningsfulla aktiviteter samt fritidsaktiviteter i sin vardag som kan bidra till minskad stress som i sin tur kan öka självkänslan.

Vi tycker att det behövs mer forskning som baseras på tidsgeografiska dagböcker eftersom det har visats sig vara en bra metod att fånga vardagen och synliggöra vardagens aktivitetsrepertoar.

## Referenser

Ahrne, G & Svensson, P. (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Boström, G. and Nykvist, K. (2004) *Levnadsvanor och Hälsa - de första resultaten från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på olika villkor*. [Health Behaviour and Health—the First Results from the National Public Health Survey Equal Health]. Swedish National Institute of Public Health, Stockholm, Report 48.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A. & Smith, R. Christiansen, C. H. (1996). I Zemke, R & Clark, F. (red). *Three perspectives on balance in occupation. Occupational science, the evolving discipline* (s.431-452). Philadelphia: F.A. Davis.

Christiansen, C., Baum, C. M., & Bass-Haugen, J. (2005). *Occupational therapy: performance, participation, and well-being*. (3. uppl). Thorofare, NJ: Slack.

Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, Quantitative and Mixed methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Creswell, J.W., & Plano Clark, V.L. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur AB.

Ellegård, K. (2001). Att hitta system i den välkända vardagen: En tankeram för studier av vardagens aktivitetsmönster och projekt. I K. Ellegård & E. Wihlborg (Red.), *Fånga vardagen: Ett tvärvetenskapligt perspektiv*. (s. 41-66). Lund: Studentlitteratur.

Ellegård, K., & Wihlborg, E. (2001). Metoder för att analysera vardagen. I K. Ellegård & E. Wihlborg (Red.), *Fånga vardagen: Ett tvärvetenskapligt perspektiv*. (s.16-21). Lund: Studentlitteratur.

Ellegård, K., & Nordell, K. (2008). *Daily Life*, version 2008. Linköping.

Erlandsson., LA., & Håkansson, C. (2009). Aspects of Daily Occupations That Promote Life Balance Among Women in Sweden. I Matuska, K. & Christiansen, C. (red.) (2009). *Life*

- balance: multidisciplinary theories and research.* (s.115-130). Thorofare, NJ: Slack.
- Erlandsson., LA & Persson., D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi.* (1.uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Fischhoff, B., & Willis, H. (2002). Adolescent Vulnerability: Measurement and Priority Setting. *Journal of Adolescent Health, 31*, 58-75.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2012). *Etisk kod för arbetsterapeuter.* Nacka: Trydells Tryckeri AB.
- Granheim, U.H & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing reserach: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today 24*, 105-113.
- Haraldsson, K., Lindgren, E.C., Hildingh, C., & Marklund, B. (2010). What makes the everyday life of Swedish adolescent girls less stressful: A qualitative analysis. *Journal of promotion international, 25*, 192-199.
- Haraldsson, K., Lindgren, E.C., Mattsson, B., Fridlund, B., & Marklund, B. (2011). Adolescent Girls' Experiences of Underlying Social Processes Triggering Stress in Their Everyday Life: a Grounded Theory Study. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 27*, 61-70.
- Holloway, I. & Wheeler, S. (2010). *Qualitative Research in Nursing and Healthcare.* (3: uppl.). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving Balance In Everyday Life. *Journal of Occupational Science, 13:1*, 74-82.
- Kielhofner, G. (2012). Introduktion till Model of Human Occupation (MOHO). I G. Kielhofner. *Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning.* (s.11). Lund: Studentlitteratur.
- Kielhofner, G. (2012). *Model Of Human Occupation – Teori och tillämpning.* Lund: Studentlitteratur.

- Malmström, C., & Nihlen, C. (2002). *Positiv stress: Leda till och utveckla med hälsokompetens*. Malmö: Liber Ekonomi.
- Matuska, K.M., & Christiansen, C.H. (2008). A proposed Model of Lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 12(1), 9-19.
- O'brien, J. (1993). Action research through stimulated recall. *Research in Science Education*, 23, 214-221.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa Perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Orban, K. (2013). *The Process of Change in Patterns of Daily Occupation among Parents of Children with Obesity- Time use, family characteristics, and factors related to change*. ISBN 978-91-87189-84-5
- Poltavski, D., & Ferraro, F.R. (2003). Stress and Illness in American and Russian college students. *Personality and Individual Differences*, 34, 971-982.
- Statistiska Centralbyrån. (2012). *Undersökningarna av barns levnadsförhållanden Örebro*: SCB- Tryck.
- Townsend, E. A., & Polatajko H.J. (Eds.). (2007). *Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.
- Welle, P.D., & Graf, M.G. (2013). Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance Among College Students. *American Journal of Health Education*, 42, 96-105.
- Whiteford, G. (2000). Occupational Deprivation: Global challenge in the new millennium, *British journal of occupational therapy*, 63, 200-204.
- 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.

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

Wilcock, A. A., Chelin, M., Hall, M., Hamley, N., Morrison, B., Scrivener, L., Townsend, M. & Treen, K. (1997). The relationship between occupational balance and health: a pilot study. *Occupational Therapy International*, 4, (1), 17–30

Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.