



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper

Arbetssterapi och aktivitetsvetenskap

Höga krav och stress i vardagen

Gymnasieungdomars upplevelse av utbildning, aktivitetsbalans och hälsa

Författare: Jenny Rolfsson

Marie Stenström

Handledare: Pia Hovbrandt

Mars, 2015

Kandidatuppsats

Adress: Hälsa, vård och samhälle, Arbetssterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper

Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

31 mars 2015

Höga krav och stress i vardagen

Gymnasieungdomars upplevelse av utbildning, aktivitetsbalans och hälsa

Jenny Rolfsson och Marie Stenström

Bakgrund: Ökningen av ungas psykiska ohälsa är ett växande folkhälsoproblem och skolrelaterad stress är vanligt förekommande bland ungdomar på gymnasiet. Ur hälsosynpunkt har skolan det yttersta ansvaret för ungas utveckling och deras huvuduppgift är att hjälpa eleverna att nå kunskapsmålen. I dagsläget är forskning kring ungas aktivitetsbalans samt effektiviteten av arbetsterapeutiska interventioner bland gymnasieungdomar i Sverige begränsad. **Syfte:** Syftet var att beskriva gymnasieungdomars självskattade upplevelser av utbildning samt av aktivitetsbalans och hälsa i vardagen. **Metod:** Webbaserad enkät användes som kvantitativ datainsamlingsmetod och analyserades genom deskriptiv statistik. **Resultat:** Resultatet visade att gymnasieungdomarna upplever obalans mellan vardagens aktiviteter samt stress i skolan respektive i vardagen. Resultatet visade även att gymnasieungdomarna upplevde svårigheter i både tidigare och nuvarande skolgång, i kombination med höga krav, och att det finns ett behov av ökat stöd i skolan. **Slutsats:** Arbetsterapi, som en stödjande resurs, kan med sitt specifika tänk kring samspelet mellan person, miljö och aktivitet arbeta hälsofrämjande med elever och lärare i den svenska skolvärlden.

Nyckelord: Arbetsterapi, Gymnasieskola, Ungdom, Aktivitetsbalans

Adress: Hälsa, vård och samhälle, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUND UNIVERSITY
Faculty of Medicine

31 march 2015

High demands and stress in everyday life

The experience of education, occupational balance and health among high school youth

Jenny Rolfsson and Marie Stenström

Background: The increase in young people's mental health is a growing problem in public health and school-related stress is common among high school students. The school has the ultimate responsibility for the students' development, regarding a perspective of health, and their main task is to help students achieve the goals of learning. In the current situation research on young people's occupational balance and the effectiveness of occupational therapy interventions among high school students in Sweden is narrow. **Aim:** The aim was to describe the high school students' subjective experiences of education and the occupational balance and health in everyday life. **Method:** A web-based questionnaire was used in the study as quantitative data collection methods and the answers were analyzed by descriptive statistics. **Result:** The result showed that high school students experiencing imbalance between everyday activities and school-related stress in everyday life. The result also showed that difficulties in previous and current schooling are an occurring phenomenon combined with high demands and a need for increased support in school. **Conclusion:** Occupational therapy, as a resource of support, can with their specific focus on the interaction between the person, the environment and occupation promote health by working with students and teachers in the Swedish school system.

Keywords: Occupational Therapy, High school, Youth, Occupational balance

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

TACK

*Vi vill först och främst rikta ett stort tack till vår handledare Pia Hovbrandt för
allt stöd, engagemang och handledning!*

*Vi vill även rikta ett tack till alla respondenter som tagit sig tid att besvara
enkäten.*

Innehållsförteckning

BAKGRUND	1
GYMNASIESKOLAN – FÖRUTSÄTTNINGAR OCH RIKTLINJER	1
KRAV OCH STRESS I VARDAGEN	2
HÄLSA OCH AKTIVITETSVANOR.....	2
AKTIVITETSBALANS	3
ARBETSTERAPI.....	4
SYFTE	5
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	5
METOD	5
DESIGN.....	5
URVAL	6
DATAINSAMLING.....	6
PROCEDUR.....	7
DATAANALYS.....	8
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	9
RESULTAT	9
AKTIVITETSBALANS	10
SKOLGÅNG	13
<i>Svårigheter i tidigare skolgång</i>	13
<i>Svårigheter i nuvarande skolgång</i>	15
<i>Svårigheter i tidigare och nuvarande skolgång</i>	17
DISKUSSION	18
METODDISKUSSION	18
RESULTATDISKUSSION	20
<i>Aktivitetsbalans</i>	20
<i>Svårigheter i tidigare och nuvarande skolgång</i>	22
SLUTSATS	25
REFERENSLISTA	26
BILAGA 1	34

Bakgrund

Genom gymnasieutbildning ska ungdomar enligt Skolverket (2012) erhålla en god grund för yrkesverksamhet, fortsatta studier, personlig utveckling samt ett aktivt deltagande i samhällslivet. Trots detta visar statistik att mer än hälften av de svenska gymnasieungdomar som påbörjat en gymnasial utbildning examineras med otillräckliga betyg och en fjärdedel av alla gymnasieungdomar fullbordar inte sin utbildning (Skolinspektionen, 2009). Utöver detta leder låg skolprestation till försämrad självkänsla (Kungliga Vetenskapsakademien, 2010) och enligt Webster-Stratton (2009) kan ungdomars skolprestation, utveckling och hälsa påverkas både positivt och negativt av utbildningen och det sociala skolklimatet. En rapport från Socialstyrelsen (2013) visar på en ökning av psykisk ohälsa bland unga och enligt rapporten är denna ökning ett växande folkhälsoproblem. Det är därför viktigt att kartlägga gymnasieungdomarnas välmående för att kunna minska utvecklingen av detta hälsoproblem.

Gymnasieskolan – förutsättningar och riktlinjer

Alla ungdomar som avslutat grundskolan har rätt till en treårig gymnasieutbildning (Skolverket, 2012) och program som erbjuds är nationella yrkesförberedande program, högskoleförberedande program och specialinriktade idrottsprogram samt introduktionsprogram för de ungdomar som inte uppnår behörighet för de nationella programmen (Cederberg, 2012). Enligt allmänna bestämmelser i skollagen (SFS 2010:800) ska gymnasieskolan främja social gemenskap och en utredning om ungdomars psykiska hälsa tydliggör att skolan har det yttersta ansvaret för ungas utveckling, inte minst ur hälsosynpunkt (Isaksson, 2010). Skolans huvuduppgift är enligt Plantin och Demmer Selstam (2013) att hjälpa eleverna att nå kunskapsmålen och kopplar detta till främjandet av hälsa. Detta bekräftas i 25§ i skollagen där det framgår att det ska finnas elevhälsa för alla ungdomar i den svenska skolan. Elevhälsan ska vara förebyggande och hälsofrämjande, erbjuda medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser samt bidra till individens utveckling så att utbildningsmålen kan uppnås, **i enlighet med skollagen (SFS 2010:800)**. Enligt skollagen (SFS, 2010:800) ska skolan även hjälpa elever att inhämta och utveckla kunskap samt främja elevens utveckling och undervisningen ska anpassas efter varje individ. Trots att det föreligger riktlinjer och bestämmelser om att arbeta aktivt i skolan för att främja hälsa upplever många ungdomar sig stressade och att det saknas tillfredsställande arbetsro

(Rädda Barnen, 2014). Orsaker till upplevelse av stress bland ungdomar behöver dock undersökas för att relevanta åtgärder ska kunna genomföras.

Krav och stress i vardagen

Tempot i dagens samhälle blir allt snabbare, känslan av att inte hinna med dagens uppgifter blir allt vanligare, och vid obalans mellan krav och resurser uppstår *stress* (Währborg, 2009). Stress uppstår som en reaktion på olika situationer som kräver extra fokus, kraft och energi, vilka kan vara både positiva och negativa. Positiv stress benämns även som *press* och ger individen en upplevelse av styrka och stimulans medan negativ stress leder till att individen presterar sämre på grund av för hög belastning och krav. Många ungdomar upplever idag att de lever i ett prestationssamhälle som genererar stress och flertalet ungdomar anser att stress är en synonym till tidsnöd (Isaksson, 2010; [SOU 2006:77](#)).

Bland ungdomar på gymnasiet är stress ett vanligt fenomen (Schraml, Perski, Grossi & Simonsson-Sarnecki, 2011). Många ungdomar har enligt Statens Offentliga Utredningar ([SOU 2006:77](#)) uttryckt att de som går högskoleförberedande program är mer stressade än de som går yrkesförberedande program på grund av konkurrens och höga krav från föräldrar, lärare och sig själva. Ungdomar uppger även att skolstressen framförallt beror på det arbete som utförs på egen hand i hemmet, och att kompisar och meningsfulla fritidsaktiviteter försakats (Isaksson, 2010). Enligt Socialstyrelsen (2009) och Währborg (2009) är skolrelaterad stress och symptom som sömnsvårigheter, oro, trötthet, huvudvärk och nedstämdhet allt vanligare bland unga och en bidragande faktor till ökad ohälsa i skolåldern.

Hälsa och aktivitetsvanor

Hälsa definieras enligt WHO (1948) som *”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och svaghet”*, men Faresjö och Åkerlind (2005) menar att detta kan innebära att ingen människa skulle betraktas som frisk eftersom totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande är svårt att uppleva. Definitionen kan enligt Faresjö och Åkerlind (2005) snarare tolkas som ett normativt mål att sträva efter. I föreliggande arbete används en humanistisk definition av hälsa vilket innebär att hälsa ses som något annat än frånvaro av sjukdom och där individens subjektiva upplevelse är i fokus (Medin & Alexanderson, 2000).

Tidig identifiering av ungdomar som visar tecken på ohälsa är av vikt för att kunna minska risken för allvarliga konsekvenser på sikt, som bland annat bristande engagemang i skolan och svårigheter att etablera sig på arbetsmarknaden, och för att kunna ge det stöd som behövs (Plantin & Demmer Selstam, 2013; Socialstyrelsen, 2013). Andra faktorer som påverkar hälsan är enligt [Statens Offentliga Utredningar \(SOU 2010:80\)](#) vanor, aktivitetsmönster och dygnsrytm, där sömnen är en viktig aspekt för att orka prestera i vardagen. I Sverige finns det, enligt [Statens Offentliga Utredningar \(SOU 2010:80\)](#), inga bra uppgifter över ungdomars sömnvanor men mycket pekar på att ungdomar idag får mindre sömn än tidigare och psykiska problem bland ungdomar kan öka som en följd av för lite sömn (LeBourgeois, Giannotti, Cortesi, Wolfson & Harsh, 2005; Vignau, Bailly, Duhamel, Vervaecke, Beuscart & Collinet, 1997). En rapport av Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77) tydliggör också att ungdomar upplever att de behöver avsätta mycket tid för skolan och att media dessutom pressar dem till att lägga ner lika mycket tid på att äta rätt, motionera och att vara smala och snygga. Bland ungdomar är det vanligt att utöva fysisk aktivitet, vilket har visat sig förbättra skolprestationer, lindra oro och sömnsvårigheter samt förebygga psykisk ohälsa (DiLorenzo, Bargman, Stucky-Ropp, Brassington, Frensch & LaFontaine, 1999; Field, Diego & Sanders, 2001; Statens folkhälsoinstitut, 2003). Dock pekar mycket på att de aktiviteter som individen utför i dagliga livet kan påverka hälsan både positivt och negativt. De krav som ställs på ungdomar kan innebära att de deltar i för många aktiviteter och Wilcock (2005) har visat att för stort antal aktiviteter skapar obalans i vardagen.

Aktivitetsbalans

Balans mellan skola, hem, familj och fritidsaktiviteter är viktigt (Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer och Björklund, 2012), likaså att ha tillräckligt med tid för både obligatoriska och frivilliga aktiviteter. När önskade aktiviteter och aktivitetsmönster stämmer överens med varandra kan det enligt Matuska och Christiansen (2008) tolkas som att ha aktivitetsbalans. Studier har påvisat att ostrukturerade aktiviteter kan ha en negativ effekt på psykiskt välbefinnande, medan strukturerade aktiviteter däremot främjar en positiv psykisk hälsa genom att underlätta för individens sociala kompetens och positiva sociala normer (Fletcher, Nickerson & Wright, 2003; Passmore, 2003). Ostrukturerade aktiviteter innebär spontana aktiviteter, exempelvis umgås med vänner och läsa eller lyssna på musik ensam medan strukturerade aktiviteter syftar till organiserade aktiviteter med specifikt socialt mål,

exempelvis sportaktiviteter, musiklektioner eller släktmiddag (Fletcher, Nickerson & Wright, 2003). Med dessa antaganden menas dock inte att ostrukturerade aktiviteter är ohälsosamma utan att de i större grad kan vara en bidragande faktor till upplevd stress på grund av tidsbrist i vardagen och att de inte ingår i individens vardagliga rutiner. I motsats till aktivitetsbalans står aktivitetsobalans, ett fenomen som uppstår på grund av för många aktiviteter i vardagen, för mycket ostrukturerad tid eller brist på delaktighet i meningsfull sysselsättning (Backman, 2010; Wilcock, 2005). Trots att begreppet aktivitetsbalans har funnits sedan lång tid tillbaka och använts flitigt inom professionen arbetsterapi är det enligt Wagman och Håkansson (2014) fortfarande relativt osynligt i publikationer. Med detta som utgångspunkt är därför aktivitetsbalans ett begrepp som behöver undersökas ytterligare i hälsosammanhang.

Arbetsterapi

Att vara aktiv och att möjliggöra delaktighet och tillfredsställelse i meningsfulla aktiviteter för individer, grupper och organisationer är fokus inom arbetsterapi (Fisher & Nyman, 2007; Townsend & Polatajko, 2007; Wilcock, 2006). Ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv innebär *Occupational Justice* att engagemang i aktivitet är en rättighet, ett ansvar och en frihet och genom aktivitet kan individen uppleva hälsa och livskvalitet (Townsend & Whiteford, 2005; Wilcock & Townsend, 2000). Enligt Wolf, Ripat, Davis, Becker och MacSwiggan (2010) uppstår dess motsvarighet, *Occupational Injustice*, när en individ förnekas fysisk, social, ekonomisk eller kulturella resurser och möjligheter att vara aktiv i sin vardag. För att uppleva hälsa och aktivitetsbalans är det därför viktigt för ungdomar att vara aktiva i sin vardag och kunna delta i, för dem, meningsfulla aktiviteter.

Inom arbetsterapi anses person, miljö och aktivitet ha ett dynamiskt samspel där aktivitetsutförandet står i centrum (Kielhofner, 2012; Law, Cooper, Strong, Stewart, Rigby & Letts, 1996). Personen i detta samspel står för individen och dennes förmågor och miljön utgör den fysiska, sociala och kulturella kontext där individen utför sina aktiviteter (Baum & Christiansen, 2005; Kielhofner, 2012; Law et.al., 1996). Aktiviteten kan delas in i aktivitet i dagliga livet, lek och arbete/skola (Kielhofner, 2012) och det finns ett tydligt samband mellan aktivitet, hälsa och välbefinnande (Eklund, 2010; Kielhofner, 2008; Leufstadius, 2008). Men även om samband har visats behöver ytterligare studier göras och ett fokus på ungdomars aktivitet och hälsa är ytterst angeläget.

När det gäller arbetsterapi i den svenska skolvärlden är forskningen i dagsläget begränsad (Haglund, 2012), men däremot är området mer utforskat utomlands. En studie som gjorts i USA visar att arbetsterapeuter med sin kompetens underlättar för barn med nedsättning av sensorisk förmåga och främjar både deras hälsa och deras inläring och koncentration i skolan (Sweet, 2010). En annan studie har undersökt hur elevers kompetensutveckling påverkas av sambandet mellan lärare och arbetsterapeuter, där det visat sig att ett gott samarbete gynnat utbildningsresultaten (Barnes & Turner, 2001). Hutton (2009) visade att samtliga elevers lärande, oavsett upplevelse av svårighet eller inte, kan gynnas genom arbetsterapeutiskt arbete i skolan.

Trots att arbetsterapeuter verkar inom en stor variation av arbetsområden är den svenska skolan fortfarande en domän där professionens kompetens till stor del är okänd. För att arbetsterapeutiska insatser i skolan ska kunna etableras behövs kunskapen om samt förståelsen av ungdomars aktivitetsbalans kartläggas och baseras på de aktivitetsproblem som ungdomarna kan uppleva i vardagen.

Syfte

Syftet med studien var att beskriva gymnasieungdomars självskattade upplevelser av utbildning samt av aktivitetsbalans och hälsa i vardagen.

Frågeställningar

Vilken betydelse har svårigheter i tidigare skolgång för upplevelsen av hälsa?

Vilken betydelse har svårigheter i nuvarande skolgång för upplevelsen av hälsa?

Metod

Design

För att besvara studiens syfte samt frågeställningar användes en kvantitativ ansats med kvalitativa inslag, i form av en webbenkät med ett öppet kommentarsfält via Google Drive. En kvantitativ ansats strävar efter att så objektivt som möjligt undersöka förekomster, skillnader, samband och effekter som berör ett fenomen (Kristensson, 2014), vilket görs i föreliggande studie. En kvalitativ ansats används för att skapa fördjupad förståelse för exempelvis attityder och åsikter (Kristensson, 2014), vilket ämnas att göra med enkätens öppna kommentarsfält. Enligt Ejlertsson (2005) och Trost (2012) möjliggör en webbenkät deltagande direkt via internet samt bidrar till att undersökningen når ut till en större grupp deltagare. För att beskriva ungdomarnas upplevelser karaktäriseras studien som en tvärsnittstudie som enligt Kristensson (2014) används för att kartlägga den aktuella verkligheten.

Urval

Eftersom en totalundersökning inte kunde göras och nå alla gymnasieungdomar i landet, har ett urval gjorts och för att besvara studiens syfte samt frågeställningar bestod urvalet av ungdomar i åldrarna 16 till 19 år och som studerar på ett gymnasieprogram i södra delarna av Sverige. För att nå ut till ett stort antal ungdomar kontaktades gymnasielärare i författarnas kontaktnät men även idrottsföreningar där åldersgruppen kunde nås. Bekvämlighetsurval användes som urvalsmetod i studien, vilket innebär att lättillgängliga personer väljs ut utifrån ett specifikt sammanhang (Eliasson, 2013; Kristensson, 2014). Inklusionskriterierna för studien var att deltagarna måste studera på ett högskoleförberedande program, ett yrkesförberedande program eller ett specialinriktat idrottsprogram. Exklusionskriterier för studien var gymnasieungdomar som ännu inte fyllt 16 år. Totalt var det 120 gymnasieungdomar som besvarade enkäten, varav 18 var killar och 102 var tjejer. Ur dessa 120 enkätsvar var fördelningen mellan antal enkätsvar från idrottsföreningar respektive gymnasieskolor jämn. Externt bortfall i studien, det vill säga de som skickat in ett enkätsvar men inte besvarat någon fråga, uppgick till fyra deltagare. Internt bortfall, det vill säga de frågor där svar inte lämnats, uppgick till 25 stycken.

Datainsamling

Den utformade webbenkäten (se Bilaga 1) inleddes med fem frågor om kön, ålder, programform, eventuell utövad sport på fritiden samt träningstid. Därefter följde en första del

med åtta egenformulerade frågor som belyste hur gymnasieungdomarna upplevt svårigheter och krav i sin tidigare skolgång, en andra del med sju egenformulerade frågor som berörde hur ungdomarna upplever svårigheter, krav och stress i sin nuvarande skolgång samt en tredje del baserat på frågeformuläret *Occupational Balance Questionnaire [OBQ]* (Wagman & Håkansson, 2014). **Frågeformuläret valdes ut eftersom frågorna stämde bra överens med syftet i föreliggande studie.** Webbenkäten avslutades med två egenformulerade frågor kring upplevd stress och hälsa i vardagen och slutligen bestod enkäten av ett öppet kommentarsfält för att ge respondenterna möjlighet till ytterligare åsikter om upplevd hälsa.

Occupational Balance Questionnaire [OBQ] (Wagman & Håkansson, 2014), som i dagsläget inte applicerats på personer under 18 år, handlar om hur tillfredsställd individen är med sin aktivitetsbalans, det vill säga mängd och variation av vardagens aktiviteter, och består av sammanlagt 13 frågor. De fyra fasta svarsalternativen, från ”stämmer inte alls” till ”stämmer helt”, utgör en ordinalskala, eftersom svarsalternativen kan rangordnas (Eliasson, 2013). Frågeformuläret är reliabilitetstestat men formuläret behöver ytterligare validitetsprövning innan trovärdigheten kan säkerhetsställas (Wagman & Håkansson, 2014).

Det är svårt att kontrollera enkätens trovärdighet och mätsäkerhet innan datainsamlingen (Kristensson, 2014) men för att revidera och säkerställa enkätens validitet och reliabilitet samt få möjlighet att justera frågorna innan datainsamlingen, genomfördes en förstudie med ett antal ungdomar. Genom förstudien framgick det att deltagarnas uppfattning och tolkning av frågorna var som önskat och inga justeringar behövde göras innan datainsamlingen.

Procedur

Som en start i datainsamlingen kontaktades lärare i författarnas kontaktnät på sex olika gymnasieskolor i södra Sverige och tillfrågades om förmedling av information kring studien samt länk till webbenkäten bland sina gymnasieungdomar. Även gymnasieungdomar i författarnas nätverk kontaktades personligen med information och förfrågan om deltagande i undersökningen samt en länk till webbenkäten. Genom förmedling av webblänken gavs ungdomarna möjligheten att besvara enkäten under frivillig tid på dygnet.

För att nå ut till ett större antal gymnasieungdomar skickades även information ut till ett sjuttiootal olika idrottsföreningar, med verksamma ungdomar i gymnasieåldern, i södra delarna

av Sverige. Informationen skickades via mail samt via idrottsföreningarnas facebooksidor. Idrottsföreningarna kontaktades för att, förutom att nå ut till ett större antal ungdomar, även kunna fastställa eventuella samband i resultatdelen mellan utövad sport på fritiden samt aktivitetsbalans och hälsa. Efter godkännande via mail av tränare i två av idrottsföreningarna kunde besök genomföras vid två träningstillfällen, ett utfördes på morgonen och ett på kvällen. Under studiebesöken lämnades muntlig information kring studien och varför ungdomarna valts ut. Efter informationen erbjöds ungdomarna att frivilligt medverka och besvara webbenkäten och tilldelades webbadressen skriftligt. De idrottsföreningar som inte svarade om besök var möjligt ombads, via mail och facebooksidor, att förmedla länken till webbenkäten vidare till sina ungdomar, dock fick författarna ingen bekräftelse på att detta gjordes.

Dataanalys

Den kvantitativa insamlingsdatan matades in manuellt i en databas i ett statistiskt analysprogram för noggrann analys av svarsfrekvensen. Det analysprogram som användes var *IBM SPSS Statistics 22* (Bryman & Bell, 2013) som är det mest använda statistiska dataanalysprogram vad gäller kvantitativa forskningsmetoder. I SPSS omvandlades enkätfrågorna till 35 variabler som namngavs efter enkätens tre delar: tidigare skolgång, nuvarande skolgång samt aktivitetsbalans. Svartalternativen i enkäten omvandlades till numeriska koder (DePoy & Gitlin, 1999) i SPSS. Enkätfrågan kring eventuell specifik utövad sport på fritiden var utformad med multipel respons, vilket möjliggör att deltagaren kan kryssa i fler än ett svarsalternativ (DePoy & Gitlin, 1999), detta tolkade författarna sedan om till kategorierna lagsport, individuell sport, fler än en sport och ingen sport alls i samband med dataanalysen.

Beskrivande statistik, även kallad deskriptiv statistik (Kristensson, 2014), användes för att analysera svaren på frågorna och genom statistikprogrammets analysfunktioner kunde flera variabler snabbt ställas mot varandra. Därmed kunde samband mellan gymnasieungdomarnas upplevelser av höga krav, stress och hälsa studeras för att uppnå studiens syfte **samt frågeställningar**, detta presenteras i tabeller och figurer under resultatdelen. Variabler som ställdes mot varandra var kön och programform mot upplevd stress och hälsa, kön mot sportform i relation till aktivitetsbalans, kön mot upplevda svårigheter i både tidigare och

nuvarande skolgång samt båda könen upplevelse av höga krav och stress i skolan respektive i vardagen.

Det öppna kommentarsfältet genererade i ett fåtal kommentarer som författarna sammanställde i ett word-dokument. De kommentarer som ansågs vara användbara plockade författarna sedan direkt ut till citat för att styrka studiens resultat.

Etiska överväganden

Studiens deltagare innefattade minderåriga, de gymnasieungdomar som var 16-17 år gamla, vilket var en viktig aspekt att ta hänsyn till. Därför användes lärarna samt tränarna som mellanhänder och gymnasieungdomarna informerades om att studien var frivillig och att de genom medverkan samtyckte till deltagande i studien men att deltagandet kunde avbrytas när som helst utan konsekvenser för den enskilde individen. Detta menar Kristensson (2014) är av vikt att informera om vid rekrytering av respondenter. Gymnasieungdomarna informerades dessutom om att ingen enkätfråga var obligatorisk att besvara utan att det var upp till den enskilda individen att avgöra vilken information denne ville bidra med i studien. Information gällande konfidentialitet och avidentifiering av individens enkätsvar samt författarnas sekretess och tystnadsplikt klagjordes, något som Kristensson (2014) styrker tydligt ska framgå. Alla inblandade informerades om att studien gjordes i utbildningssyfte. All insamlingsdata behandlades konfidentiellt och förvarades i en lösenordskyddad databas där webbenkätsvaren inte kunde kopplas till några personuppgifter. Om datamaterialet ska användas i forskningssammanhang måste författarna ta kontakt med samtliga lärare och idrottföreningar för att där igenom få medgivande från målsmän till de deltagare som är under 18 år gamla.

Resultat

Totalt var det 120 gymnasieungdomar som deltog i studien, varav 18 var killar och 102 var tjejer. Dessa ungdomar representerade tre olika programformer på gymnasiet och majoriteten av alla gymnasieungdomar utövade någon form av sport på fritiden (Tabell 1). I studien uppgick externt bortfall till fyra deltagare, vilka uteslutits i Tabell 1. Resultatet beskriver hur

elever på gymnasiet självskattade sina upplevelser av utbildning, aktivitetsbalans och hälsa i vardagen. Resultatet visar även upplevda svårigheter och krav i tidigare och nuvarande skolgång, upplevd stress i skolan respektive i vardagen idag samt upplevd aktivitetsbalans och hälsa i vardagen.

Tabell 1 Översikt av hela undersökningsgruppen (n = 120).

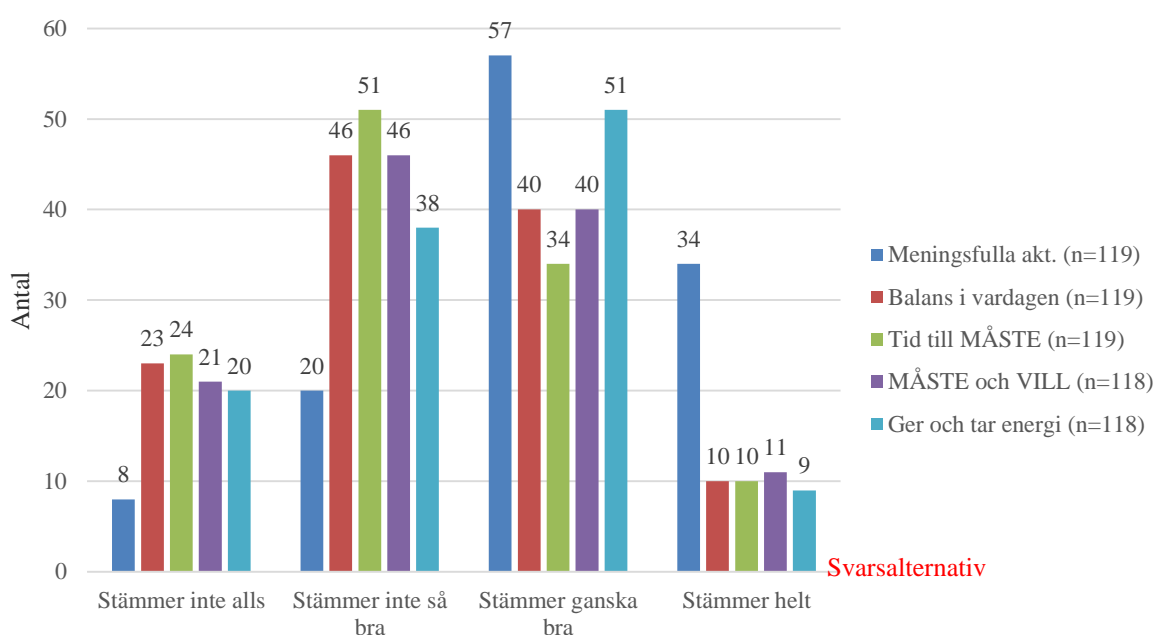
	Tjejer	Killar	Totalt
Antal	102	18	120
Ålder			
16 år	35	6	41
17 år	40	7	47
18 år	26	4	30
19 år	1	1	2
Programform			
Högskoleförberedande program	74	14	88
Yrkesförberedande program	25	1	26
Specialinriktat idrottsprogram	3	3	6
Sportform			
Lagsport	15	8	23
Individuell sport	55	6	61
Två eller fler sporter	6	1	7
Ingen sport	26	3	29
Skolgång			
Upplevt svårigheter i tidigare skolgång	64	11	75
Upplever svårigheter i nuvarande skolgång	59	8	67

Aktivitetsbalans

Gymnasieungdomarna upplever obalans i vardagen och Figur 1 visar att majoriteten av antalet gymnasieungdomar upplever att de har meningsfulla aktiviteter i sin vardag men uttrycker att de inte upplever balans mellan de olika aktiviteterna, till exempel skola, fritid, hemsysslor, vila och sömn.

”Det är alldeles för mycket att göra i skolan som gör att man har inte tid med något annat än att bara plugga, jag personligen känner att jag aldrig har tid med mina kompisar, vilket gör en väldigt ledsen och man har inte samma ork”.

Gymnasieungdomarna upplever att de inte har tillräckligt med variation mellan att utföra aktiviteter som de måste och som de vill. De uppger att det föreligger variation mellan aktiviteter som ger och tar energi men att tiden inte räcker till deras måsten (Figur 1). Resultatet visar även att det finns ett samband mellan att tiden inte räcker till måsten och upplevd stress i vardagen.



Figur 1 Frekvensen av undersökningsgruppens upplevelser av aktiviteter, tid och balans i vardagen.

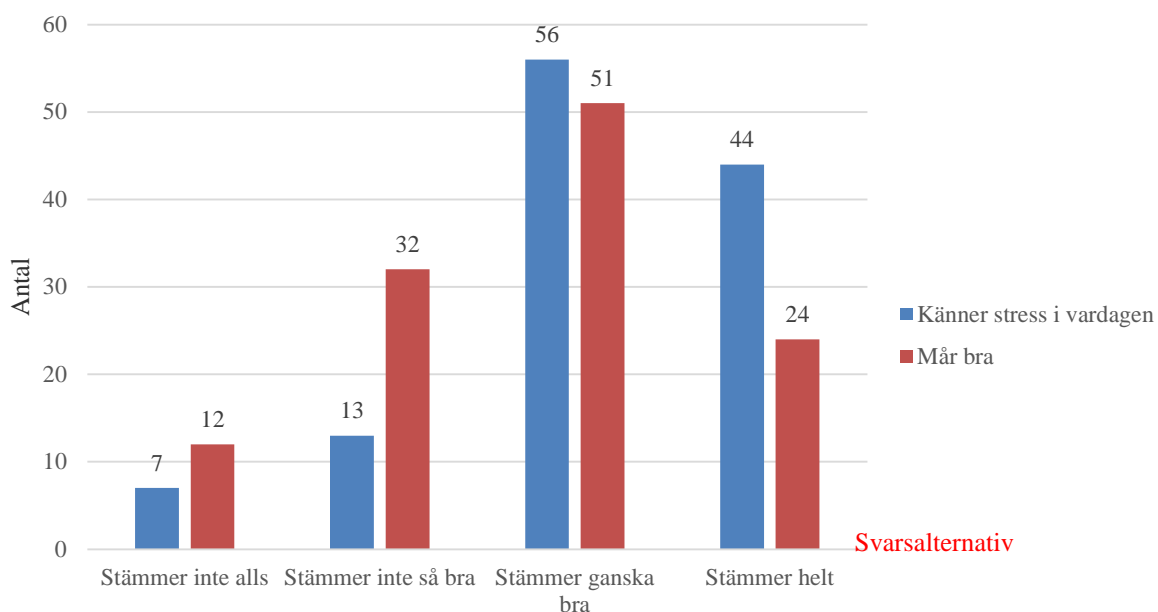
Trots att gymnasieungdomarna upplever att de inte har balans mellan de olika aktiviteterna (skola, fritid, hemsysslor, vila och sömn), uppger ungefär hälften av samtliga gymnasieungdomar att de är nöjda med den tid som läggs på olika aktiviteter i vardagen. Gymnasieungdomarna upplever att de har balans mellan sådant som de gör för andras och sin egen skull och de flesta anser att de har lagom variation mellan aktiviteter som de utför ensamma eller tillsammans med andra. Hälften av samtliga gymnasieungdomar är nöjda med antalet aktiviteter de är engagerade i och flertalet uppger att de har balans mellan antalet

fysiska, sociala och vilsamma aktiviteter. Större delen av hela undersökningsgruppen uttrycker däremot missnöje med den tid som läggs på vila, återhämtning och sömn.

”Jag är en stressad tonårstjej som just nu lever i allt plugg blandat med att gå på brottargymnasiet och då ha mellan 9-10 pass i veckan. Det tar mycket på kroppen och därför kan jag ofta känna att jag mår psykiskt dåligt”

Mer än tre fjärdedelar av hela undersökningsgruppen upplever sig stressade i vardagen och nästan hälften upplever att de inte mår bra (Figur 2), vilket majoriteten bland både de som utövar och som inte utövar sport på fritiden uttrycker. Flertalet av hela undersökningsgruppen utövar någon form av sport på fritiden, se Tabell 1. Majoriteten upplever inte att träningen tar för mycket tid av deras fritid, men detta uppger dock en fjärdedel av tjejerna. Det förekommer skillnad mellan de som deltar i lagsport respektive individuell sport vad gäller upplevelse av träningstid. Flertalet av de gymnasieungdomar som utövar lagsport upplever inte att träningen tar för mycket tid av fritiden vilket en tredjedel av de med individuell sport gör.

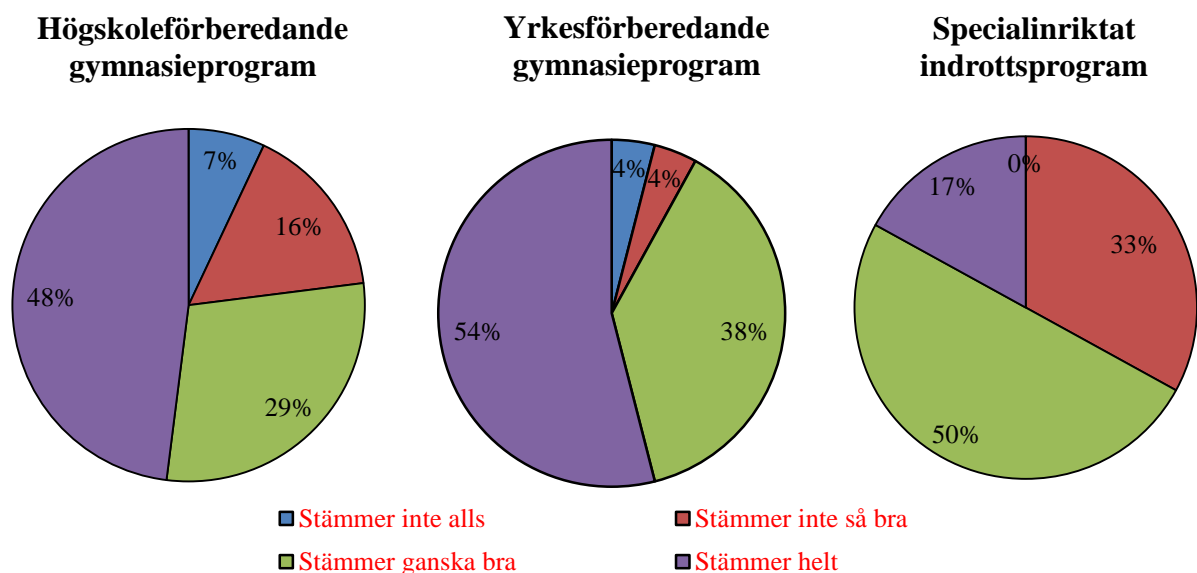
”Att vara ungdom idag handlar om att vara stressad och samtidigt försöka hitta ett lugn i stressen för att må bra”.



Figur 2 Frekvens av hela undersökningsgruppens upplevelse av stress (n=120) samt välbefinnande (n=119) i vardagen.

Skolgång

Bland den totala undersökningsgruppen upplever flertalet gymnasieungdomar specifikt stress i skolan. Av gymnasieungdomarna var det 88 stycken som studerar högskoleförberedande program, 26 stycken som studerar yrkesförberedande program samt sex stycken som studerar specialinriktat idrottsprogram (se Tabell 1). Drygt hälften av gymnasieungdomarna upplever att skolan ställer för höga krav, dock visar resultatet ingen större skillnad mellan de olika programformerna. Tre fjärdedelar av de som går högskoleförberedande program, nio av tio elever som går yrkesförberedande program samt två tredjedelar av de som går specialinriktat idrottsprogram känner sig stressade i skolan, vilket illustreras i Figur 3.



Figur 3 Upplevd stress i skolan i relation till högskoleförberedande program (n=87), yrkesförberedande program (n=26) och specialinriktat idrottsprogram (n=6).

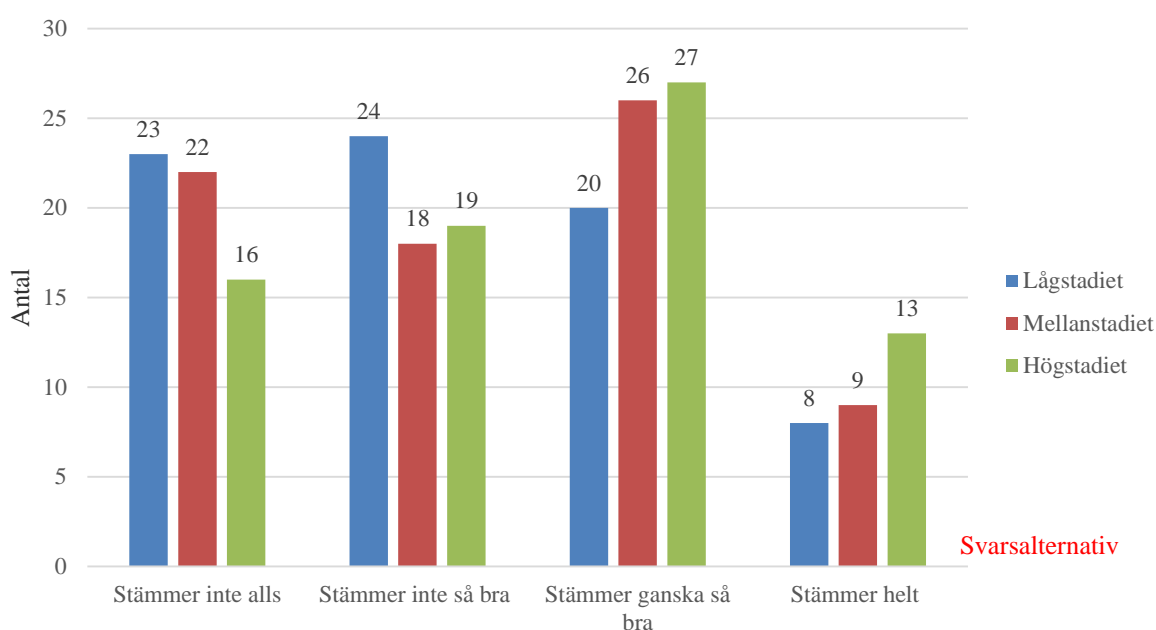
Svårigheter i tidigare skolgång

Flertalet av tjejerna och hälften av killarna anser att skolan har ställt för höga krav under tidigare skolgång (lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet). Bland gymnasieungdomarna upplevde mer än hälften svårigheter i sin tidigare skolgång (Tabell 2). Vanligaste förekommande problemet bland den totala undersökningsgruppen var koncentrationssvårigheter eller en kombination av två eller flera svårigheter.

Tabell 2 Frekvens och andel av upplevda svårigheter i tidigare skolgång i hela undersökningsgruppen (n=119).

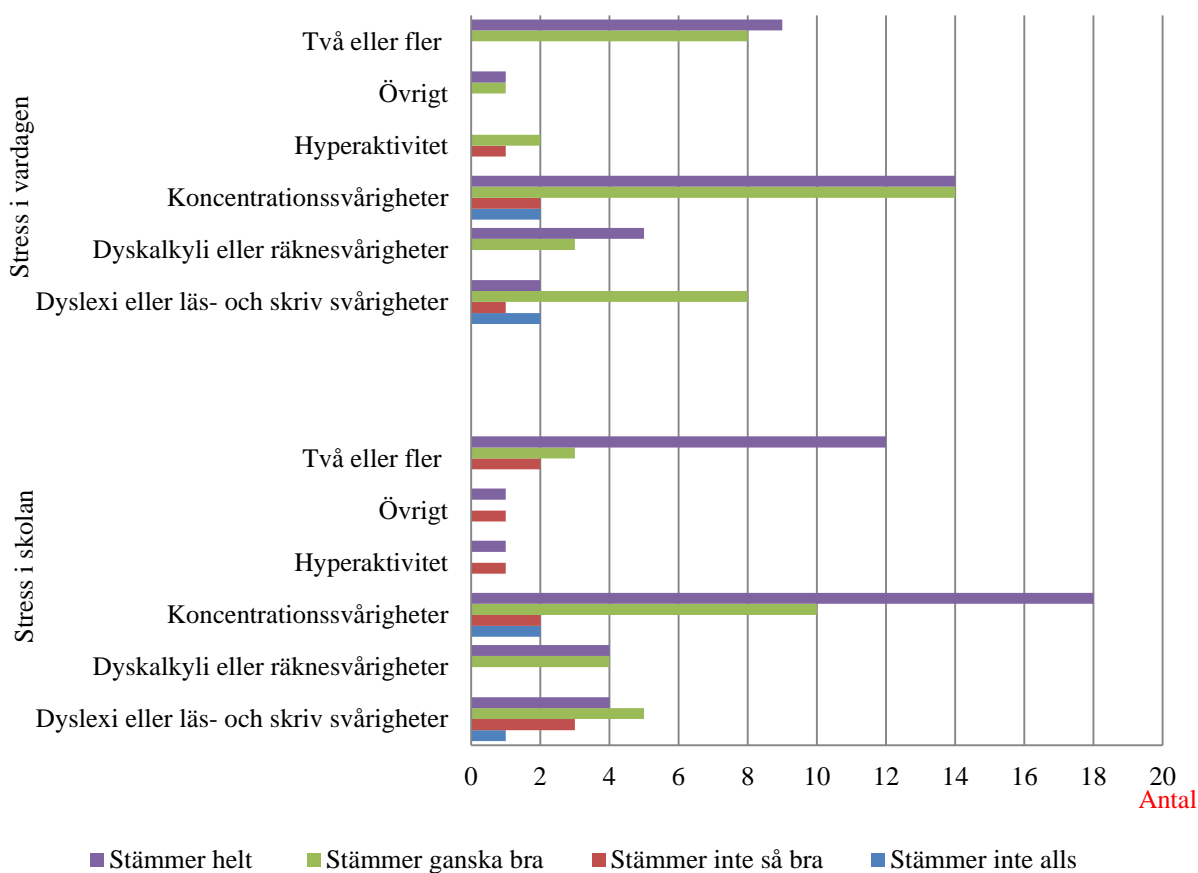
	Dyslexi eller läs- och skriv-svårigheter	Dyskalkyli eller räkne-svårigheter	Koncentrations-svårigheter	Hyperaktiv	Övrigt	Två eller fler svårigheter	Inga svårigheter
	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)
Tjejer n= 101	8 (7,9)	6 (5,9)	30 (29,7)	2 (2,0)	2 (2,0)	16 (15,8)	37 (36,6)
Killar n= 18	5 (27,8)	2 (11,1)	2 (11,1)	1 (5,6)	0 (0)	1 (5,6)	7 (38,9)
Totalt n= 119	13 (10,9)	8 (6,7)	32 (26,9)	3 (2,5)	2 (1,7)	17 (14,3)	44 (37,0)

De gymnasieungdomar som upplevt svårigheter i tidigare skolgång uppger att de inte fått tillräckligt med hjälp för sina svårigheter. I gruppen med koncentrationssvårigheter var det drygt två tredjedelar som upplevde att de inte fått tillräckligt med hjälp. Samtliga som upplevt hyperaktivitet i sin tidigare skolgång och majoriteten av de som upplevt två eller flera svårigheter i sin tidigare skolgång uppgav att de inte fått tillräckligt med hjälp för sina svårigheter. Figur 4 visar antalet ungdomar som upplevt att de behövt mer hjälp under lågstadiet, mellanstadiet respektive högstadiet, där behovet framförallt uttrycks på högstadienivå.



Figur 4 Gymnasieungdomar som upplevt svårigheter i tidigare skolgång som behövt mer hjälp i låg-, mellan- och högstadiet (n=75).

De gymnasieungdomar som upplevt svårigheter i tidigare skolgång uppger att de känner sig stressade både i skolan och i vardagen idag. De gymnasieungdomar som upplevt koncentrationssvårigheter samt två eller flera svårigheter uttrycker framförallt att de känner sig stressade i skolan idag. Dessa gymnasieungdomar uttrycker även hög nivå av upplevd stress i övriga vardagen. Av de gymnasieungdomar som upplevt hyperaktivitet eller övriga svårigheter i tidigare skolgång uttrycker samtliga stress i vardagen och specifikt i skolan idag (Figur 5).



Figur 5 Gymnasieungdomar med svårigheter i tidigare skolgång som upplever stress i specifikt skolan (n=110) respektive i vardagen (n= 93) idag.

Svårigheter i nuvarande skolgång

Drygt hälften av samtliga gymnasieungdomar upplever att de har någon form av svårighet i sin nuvarande skolgång (Tabell 4). Ungefär hälften av killarna upplever att de har svårigheter i sin nuvarande skolgång, där dyslexi och lässvårigheter är det vanligaste förekommande.

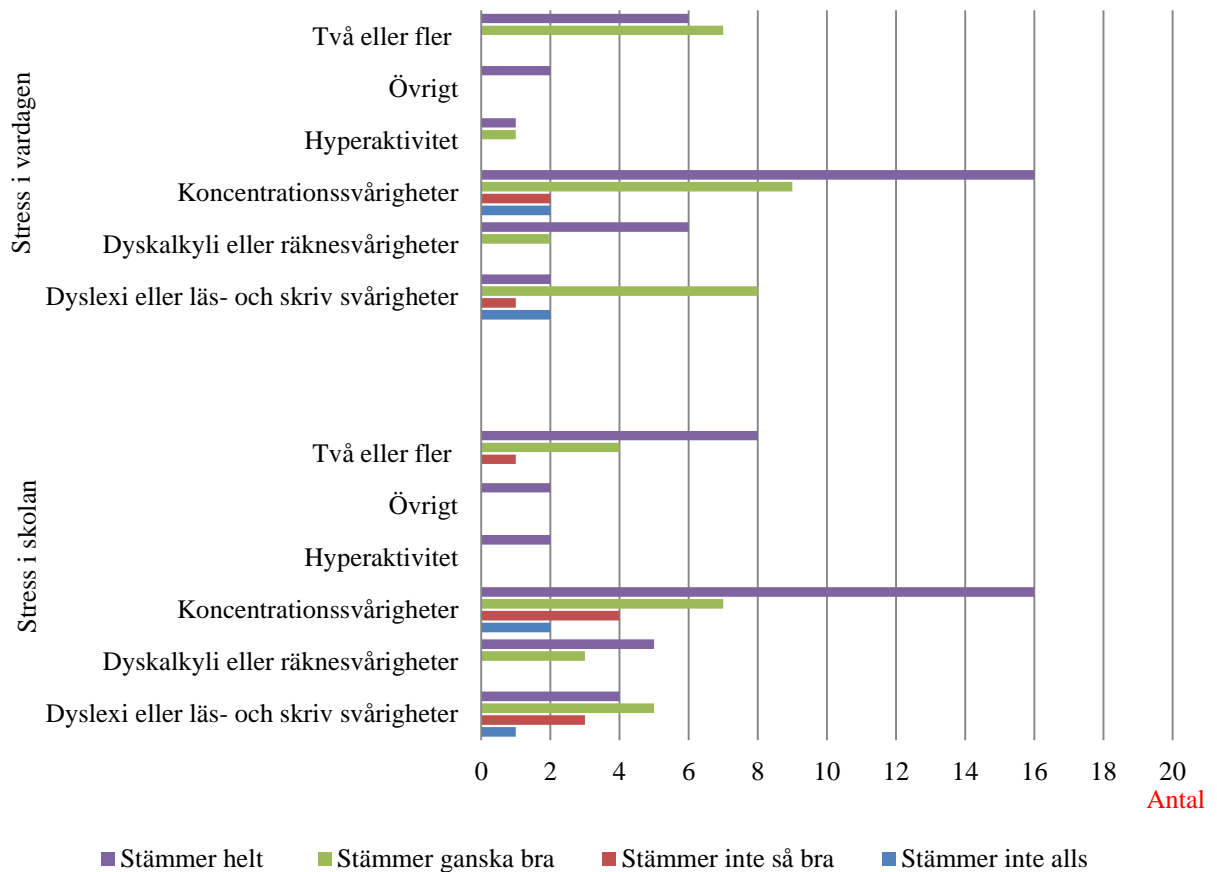
Majoriteten av tjejerna upplever att de har svårigheter i sin nuvarande skolgång, där koncentrationssvårigheter eller kombination av två eller flera svårigheter är det vanligaste förekommande. En fjärdedel av samtliga gymnasieungdomar upplever att de har koncentrationssvårigheter i skolan.

Tabell 4 Frekvens och andel av upplevda svårigheter i nuvarande skolgång i hela undersökningsgruppen (n=113).

	Dyslexi eller läs- och skriv-svårigheter	Dyskalkyli eller räkne-svårigheter	Koncentrations-svårigheter	Hyper-aktiv	Övrigt	Två eller fler svårigheter	Inga svårigheter
	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)	Antal (%)
Tjejer n= 96	8 (8,3)	6 (6,3)	28 (29,2)	2 (2,1)	2 (2,1)	13 (13,5)	37 (38,5)
Killar n= 17	5 (29,4)	2 (11,8)	1 (5,9)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	9 (52,9)
Totalt n= 113	13 (11,5)	8 (7,1)	29 (25,7)	2 (1,8)	2 (1,8)	13 (11,5)	46 (40,7)

Majoriteten av gymnasieungdomarna som upplever svårigheter i nuvarande skolgång uppger att de inte får tillräckligt med hjälp för sina svårigheter och ungefär hälften upplever att de behöver mer hjälp för sina svårigheter i nuvarande skolgång. Drygt en tredjedel av gymnasieungdomarna är inte nöjda med den hjälp de får och lite mer än hälften av dem upplever att skolan ställer för höga krav. Större delen av de gymnasieungdomar som upplever svårigheter i nuvarande skolgång uppger att skolan tar för mycket tid av fritiden.

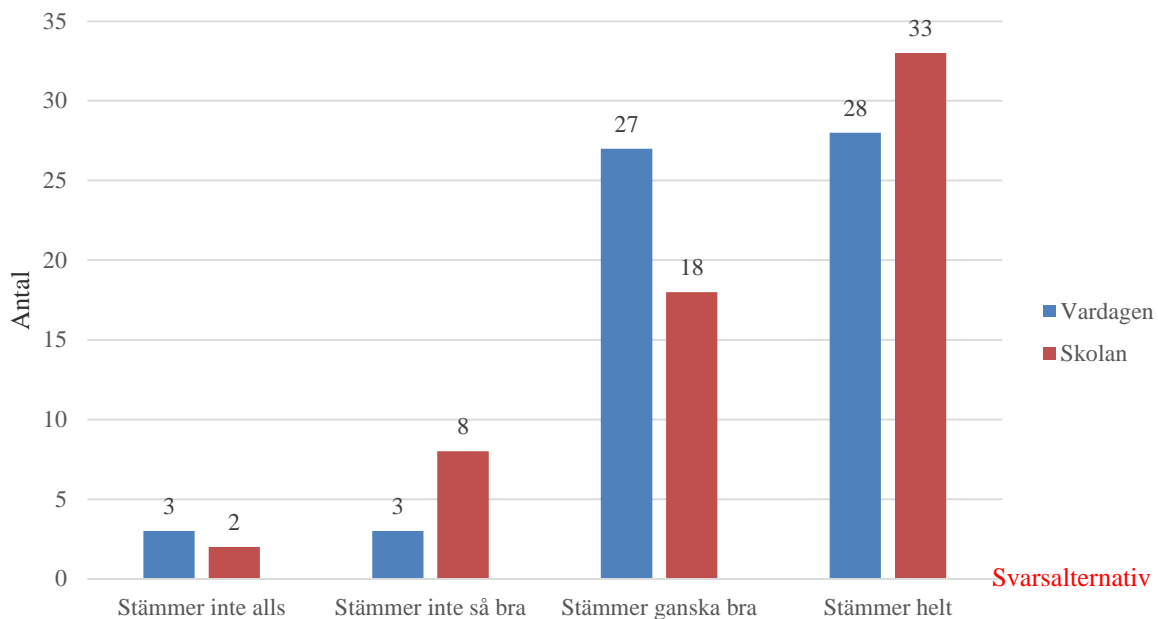
Bland de som upplever svårigheter i nuvarande skolgång är upplevelsen av stress både i skolan och i vardagen hög (Figur 6). De gymnasieungdomar som upplever fler än två svårigheter eller koncentrationssvårigheter uttrycker hög nivå av stress både i vardagen och specifikt i skolan. Samtliga gymnasieungdomar som upplever hyperaktivitet eller övriga svårigheter i nuvarande skolgång uttrycker stress både i skolan och i vardagen.



Figur 6 Gymnasieungdomar med svårigheter i nuvarande skolgång som upplever stress i specifikt skolan (n= 67) respektive i vardagen (n= 67) idag.

Svårigheter i tidigare och nuvarande skolgång

Majoriteten av de gymnasieungdomar som upplevt svårigheter i tidigare skolgång men även svårigheter i nuvarande skolgång anser att de har en obalans mellan vardagens olika aktiviteter. Dessa gymnasieungdomar uppger att de är missnöjda med den tid som läggs på vila, återhämtning och sömn. Majoriteten av dessa gymnasieungdomar känner sig stressade i vardagen. Flertalet av gymnasieungdomarna i samma grupp uttrycker även stress specifikt i skolan (Figur 7).



Figur 7 Gymnasieungdomar med svårigheter i tidigare och nuvarande skolgång som upplever stress i vardagen och specifikt i skolan idag (n=61).

Diskussion

Metoddiskussion

I studien användes en webbenkät, detta för att undvika kostnader samt för att nå ut till ett större antal respondenter och geografiskt område. Vald metod svarade väl på studiens syfte samt frågeställningar. Kristensson (2014) hävdar att enkätsvaren kan påverkas negativt och leda till ett skevt resultat orsakat av ogenomtänkta eller förhastade svar om respondenterna känner tidspress under besvarandet av enkäten. Ejlertsson (2005) menar däremot att en fördel med en webbaserad enkät är att respondenterna själva kan välja när och var de ska fylla i enkäten, vilket var ytterligare en anledning till vald metod i föreliggande studie. Ännu en fördel är att frågeformuleringarna är standardiserade, det vill säga att frågorna och svarsalternativen presenteras på samma sätt för alla respondenterna. En nackdel är dock att antalet frågor är begränsat (Ejlertsson, 2005). Totalt innefattade studien 35 frågor uppdelade i fyra enkätavsnitt, bestående av grundfakta, tidigare skolgång, nuvarande skolgång samt aktivitetsbalans. Detta menar Kristensson (2014) tydliggör en enkät, vilken alltid bör börja

med ett avsnitt med bakgrundsfrågor följt av andra avsnitt med andra typer av frågor samt att varje avsnitt bör inledas med en kort information.

En förstudie genomfördes för att stärka enkätens **validitet och reliabilitet, det vill säga att enkäten mäter det som den avser att mäta och att mätningarna ska vara så säkra som möjligt (Kristensson, 2014)**. Förstudien genomfördes också eftersom en enkät inte ger respondenterna möjlighet att ställa kompletterande frågor och det är svårt att göra ändringar när undersökningen påbörjats. Detta är i enlighet med Kristensson (2014) om att en enkätstudie inte har samma flexibilitet som en kvalitativ studie eftersom frågorna måste konstrueras innan studien startar.

I studien användes ett bekvämlighetsurval och lättillgängliga personer valdes ut för att förmedla länken till enkäten vidare till önskad målgrupp. Med ett bekvämlighetsurval ökar risken för ett skevt resultat, trots detta är det en vanlig och dessutom lämplig metod för en uppsats. För att minska risken för skevhet rekommenderas att vända sig till flera personer i olika sammanhang och verksamheter (Kristensson, 2014). I föreliggande studie tillfrågades sex lärare på sex olika gymnasieskolor samt idrottsföreningar, **där gymnasieungdomarna kunde nås**, inom ett stort geografiskt område. Undersökningen genererade i 120 enkätsvar varav 18 var killar och 102 var tjejer. På grund av den ojämna svarsfrekvensen mellan tjejer och killar begränsas studien och dess resultat vilket leder till att en rättvis slutsats inte kan fastställas. För att generera fler svar från killar hade författarna kunnat rikta sig till fler idrottsföreningar eller till gymnasielärare i klasser där andelen killar var dominerande.

Externt bortfall i studien uppgick till fyra deltagare och internt bortfall det vill säga de frågor där svar uteblev, uppgick till 25 stycken. Enligt Ejlertsson (2005) ger enkätundersökningar i regel ett visst och ibland till och med ett betydande bortfall, dock visar statistik att undersökningar inom hälsoområdet förhållandevis ger ett lågt bortfall (Ejlertsson, 2005), vilket påvisas i genomförd studie.

I studien avslutades enkäten med ett öppet kommentarsfält som ett komplement till de slutna frågorna. Genom öppna frågor i en enkätundersökning ges, enligt Kristensson (2014), respondenten möjligheten att uttrycka sig fritt, dock finns risk för lägre svarsfrekvens och att det därför kan bli svårt att överblicka och analysera på gruppnivå. I föreliggande studie var

svarsfrekvensen av det öppna kommentarsfältet låg men specifika citat kunde plockas ut för att styrka resultatet i relation till syftet **samt frågeställningarna**.

Resultatdiskussion

De främsta fynden i studien är att nästintill samtliga gymnasieungdomar upplever sig stressade i vardagen samt att det föreligger obalans mellan deras aktiviteter, framförallt på grund av att tiden inte räcker till. Ytterligare fynd i studien är att svårigheter i tidigare och nuvarande skolgång är ett rådande problem bland en stor andel av gymnasieungdomarna, i kombination med höga krav, stress och otillräckligt stöd i skolan.

Aktivitetsbalans

Gymnasieungdomarna uppger att tid till måsten och önskade aktiviteter inte alltid går jämnt upp och att skolan tar för mycket tid av fritiden. Resultatet pekar på att det finns ett samband mellan tidsbrist, höga krav och upplevd stress i vardagen. Detta belyser Barnombudsmannen (2010) och Robson (2013) som menar att skolan ofta är en bidragande faktor till stress bland barn och unga, vilket framförallt beror på läxor, prov och egna högt ställda krav. Dessutom är det enligt Statens offentliga utredningar (SOU 2006:77) mer vanligt att ungdomar som går högskoleförberedande program upplever sig mer stressade än de som går yrkesförberedande program. Genomförd studie påvisar däremot att stress är ett högst förekommande fenomen oberoende programform på gymnasiet. När gymnasieungdomarna av olika skäl, exempelvis på grund av tidsbrist, höga krav och stress, inte kan delta i, för dem, meningsfulla aktiviteter drabbas de av "occupational injustice", vilket innebär att de förnekas att vara aktiva i sin vardag (Wolf, Ripat, Davis, Becker och MacSwiggan, 2010). Enligt Wilcock (2006) har individen ett behov av att engagera sig i aktivitet och individen kan genom engagemang i aktivitet uppleva hälsa och livskvalitet. När gymnasieungdomarna på grund av tidsbrist inte ges tillfälle att delta i en önskad aktivitet förnekas dem möjligheten till att vara självständiga, vilket kan speglas i begreppet "occupational marginalization" (Wolf, Ripat, Davis, Becker och MacSwiggan, 2010). Som en följd genererar tidsbristen upplevd stress i vardagen när gymnasieungdomarna försöker få tiden att räcka till. Ur detta faktum skapas "occupational imbalance" (Wolf, Ripat, Davis, Becker och MacSwiggan, 2010) i deras vardag, vilket innebär att aktiviteterna är för många eller för få i relation till den tid som finns. Det framgår i resultatet att det föreligger variation mellan aktiviteter som ger och tar energi men att tiden

inte räcker till gymnasieungdomarnas **alla** måsten. Detta skulle kunna bero på antalet strukturerade samt ostrukturerade aktiviteter som deras vardag innefattar då för många ostrukturerade aktiviteter kan ta överhand och därmed orsaka den tidsbrist gymnasieungdomarna uttrycker kring sina måsten, vilket kan leda till aktivitetsobalans och sämre livskvalitet.

Trots att det råder stress i gymnasieungdomarnas vardag anser de att de har balans mellan antalet fysiska, sociala och vilsamma aktiviteter som de utför. Samtidigt uttrycker gymnasieungdomarna att tiden som läggs på vila, återhämtning och sömn inte är tillfredställande. Det faktum, att gymnasieungdomarna upplever balans mellan antalet aktiviteter i vardagen men uttrycker missnöje med tiden som läggs på återhämtning, är ett område som behöver undersökas vidare. Med för lite återhämtning och sömn skapas obalans mellan aktiviteter i gymnasieungdomarnas vardag, vilket på sikt kan leda till ett sämre psykiskt och socialt välmående. Detta antagande ligger i linje med resonemanget om att sömnbrist på kort sikt leder till trötthet, sänkt prestationsförmåga, humörsvängningar, försämrat minne samt koncentrationssvårigheter (WHO, 2004; Socialstyrelsen, 2009). Samtidigt vill författarna trycka på Backmans (2005) samt Bejerholm och Eklunds (2004) uttalande om att aktivitetsbalans är en subjektiv upplevelse som kan förändras över tid. I enlighet med Folkhälsan (u.å.) behöver alla människor balans mellan aktivitet och vila i sin vardag och Persson (2001) tydliggör att individens dagliga aktivitetsrepertoar är en betydelsefull faktor för att utveckla hälsa respektive ohälsa. I föreliggande studie uppger mer än hälften av gymnasieungdomarna att de inte mår bra vilket kopplas till deras subjektiva upplevelse av hälsa i vardagen. Gymnasieungdomarnas bristande välmående skulle kunna bero på de krav som samhället ställer på unga idag eller den stress och obalans som de uttrycker finns i vardagen men också som en följd av den tidsbrist som gymnasieungdomarna uttrycker finns gällande måsten, återhämtning och sömn.

Med utgångspunkt i studiens resultat skulle arbetsterapeuter kunna arbeta hälsofrämjande med gymnasieungdomarnas aktivitetsrepertoar med fokus på vanor, rutiner samt aktivitetsbalans. En arbetsterapeutisk metod för att studera aktivitetsbalans i vardagen är tidsdagbok (Bejerholm & Eklund, 2004; Eklund, Erlandsson & Leufstadius, 2010). Genom användning av tidsdagbok kan gymnasieungdomarna få en ökad förståelse för vardagen samt få en bild av hur de fördelar sin tid på olika aktiviteter. I Håkansson, Dalin-Ivanoff, och Sonns (2006) studie om att uppnå balans i vardagen betonade deltagarna betydelsen av variation i

aktivitetsrepertoaren och att det måste finnas harmoni mellan arbete och fritid. Tidigare studie inom arbetsterapi visar att aktivitetsbalans är en individuell upplevelse av att ha rätt mängd av aktiviteter i vardagen (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012). Med dessa studier som grund är gymnasieungdomarnas aktivitetsbalans en essentiell del att kartlägga i det arbetsterapeutiska arbetet för att främja deras hälsa och välmående.

Gymnasieungdomarnas vanor vad gäller fysisk aktivitet undersöktes och resultatet visar att mer än hälften utövar någon form av sport på fritiden och att det finns ett samband mellan att utöva en fysisk aktivitet på fritiden och upplevd stress i vardagen. Resultatet visar dessutom att de som inte utövar någon fysisk aktivitet också upplever stress i vardagen. Enligt Kallings och Hellénus (2010) kan upplevd stressnivå dämpas genom en lagom dos fysisk aktivitet vilket dock inte verkar vara fallet i föreliggande studie. Genom dessa resultat konstaterar författarna att utövad fysisk aktivitet på fritiden nödvändigtvis inte är en källa till stress i vardagen, däremot kan en bidragande faktor till upplevd stress vara att dosen av fysisk aktivitet är för hög så att andra meningsfulla aktiviteter försakas. En annan tänkbar faktor som kan bidra till upplevd stress kan vara att tvingas avsätta tid för den fysiska aktiviteten. Dock behöver detta undersökas vidare.

Svårigheter i tidigare och nuvarande skolgång

Studien fokuserade även på gymnasieungdomarnas tidigare respektive nuvarande skolgång och framförallt på eventuella upplevda svårigheter i skolan. Svårigheter i tidigare och i nuvarande skolgång är ett förekommande fenomen hos gymnasieungdomarna. De menar att de inte har fått tillräckligt med hjälp för sina svårigheter, vare sig det gäller lågstadiet, mellanstadiet, högstadiet eller gymnasiet. Gällande nuvarande skolgång uttrycker de ett behov av mer hjälp i skolan. Resultatet redogör även att skolan, enligt gymnasieungdomarna, ställer för höga krav där följderna blir upplevd stress i skolan.

För att minimera problem i skolan och främja elevers hälsa betraktar författarna att tidigt stöd i skolan är en gynnsam faktor för deras framtida förutsättningar att utvecklas. Genom att utveckla ett samarbete mellan olika professioner i skolan skulle elever med behov av extra stöd lättare kunna fångas upp och tidiga insatser **sättas** in, vilket även bekräftar i andra studier. Detta antagande bekräftar av von Greiff, Sjögren och Wieselgren (2012) och Sahagian Whalen (2002). Författarna menar att utgångspunkten för en funktionell skola är att ge elever

goda förutsättningar för att utvecklas och lära samt att tidiga interventioner är viktiga för att minimera problem orsakade av utmaningar i det dagliga livet. Att utveckla samarbeten kring elever i behov av extra stöd i skolan ligger i linje med **lag om ändring av skollagen (SFS 2011:189)** som anger skolans förändrade ansvar vilket medfört att nya yrkesgrupper måste finnas presenterade inom elevhälsan. Detta är av stor vikt för att elevers behov av specialpedagogiska insatser ska kunna tillgodoses och för att kunskapsmålen ska kunna uppnås (Barnes & Turner, 2001; von Greiff, Sjögren & Wiselgren, 2012). Att bidra med resurser som möjliggör ett bättre lärande skulle kunna leda till ökat välbefinnande och god hälsa. Dessa tankegångar speglas i Plantin & Demmer Selstams (2013) resonemang om att hälsa kan främjas genom att hjälpa elever att nå kunskapsmålen. Exempel på en ny yrkesgrupp som skulle kunna bidra med resurser i skolan är arbetsterapeuter. Tidigare studier kring arbetsterapi i skolan pekar på att yrkesgruppen genom sitt hälsofrämjande fokus på aktivitet och delaktighet möjliggör för elever att uppnå kunskapsmålen (Fischer & Duran, 2004; Sahagian Whalen, 2002) och att arbetsterapeutiska interventioner bidrar till att främja elevers inläring, koncentration samt hälsa i skolan (Sweet, 2010). Genom att komplettera elevhälsoteamen med den arbetsterapeutiska kompetensen kan barn och unga i förskola och skola tidigt identifieras för behov av särskilt stöd, något som projekt ”Arbetsterapi i skolan” har sin grund i (Carlbom & Nordström, 2010). I samband med tidig identifiering av särskilt stöd i skolan kan arbetsterapeuter med sin kunskap bedöma behov av insatser och anpassning samt kartlägga möjligheter och hinder att delta i aktiviteter (FSA, 2012).

Gymnasieungdomarna uttryckte framförallt koncentrationssvårigheter, lässvårigheter eller en kombination av två eller flera svårigheter i sin skolgång. **Med bred kunskap kring sambandet mellan person, miljö och aktivitet (Kielhofner, 2012) kan arbetsterapeuter identifiera behov av insatser i skolan.** Trots detta finns idag ingen etablerad arbetsterapiverksamhet i den svenska skolvärlden (Carlbom & Nordström, 2010), men arbetsterapeuter skulle kunna utgöra en viktig resurs både i grundskolan och på gymnasiet. Även om tidiga insatser är att föredra kan senare insatser också vara nödvändiga och effektiva i de fall där svårigheterna upptäcks sent (von Greiff, Sjögren & Wiselgren, 2012). I arbetet med elever som upplever svårigheter i skolan kan arbetsterapeuter arbeta pedagogiskt och kompensatoriskt samt träna i aktiviteter där svårigheterna utgör hinder (Fisher & Nyman, 2007). **Dessa insatser kan möjliggöra delaktighet i aktivitet vilket enligt Eklund (2010), Kielhofner (2008) och Leufstadius (2008) kan kopplas till upplevelse av hälsa och välbefinnande.**

I ett pedagogiskt arbete kan arbetsterapeuter lära ut strategier till eleverna för att underlätta skolarbetet, utifrån den enskilde elevens behov. **Exempel på strategier kan vara att informera eleverna om förekommande svårigheter i skolan och hur dessa kan minimeras genom kunskap, förståelse och nya tillvägagångssätt.** Ytterligare ett pedagogiskt arbetssätt kan vara att förmedla rätt verktyg till lärare och annan personal på skolan för att de enklare ska kunna hantera situationer där elever är i behov av extra stöd (Hoffman, Fickes & Nielsen, 2014). Många lärare upplever att de saknar kunskap om hur de ska arbeta och stötta elever med svårigheter (von Greiff, Sjögren & Wiselgren, 2012) och därför skulle det kunna vara fördelaktigt att implementera arbetsterapi i skolans organisation. Utifrån ett kompensatoriskt arbetssätt kan arbetsterapeuter tillgängliggöra och anpassa material, skoluppgifter och skolmiljö. Exempel på kompensatoriska insatser i skolan skulle kunna vara att se över arbetsplatsens placering i klassrummet samt utformning för en optimal arbetsställning och tillfredställande arbetsro. Dessa exempel stämmer överens med de förslag som presenteras i en genomförd studie kring modifiering i klassrummet för att underlätta inläring där det framgår att modifieringen kan vara gynnsam för alla elever oavsett svårigheter eller inte (Barg, Carlsson & Moser, 2013). Ytterligare kompensatoriska insatser till denna grupp är hjälpmedel i form av teknikstöd, **exempelvis läsplatta, smartphone eller appar**, för att utifrån det enskilda behovet underlätta planering av och utförandet av skoluppgifter. Teknikstöd i skolan har, enligt Dahlin och Lagerkrans (2013), visat sig förbättra studieresultat och hantering av utmanande situationer i skolan. Genom att använda interventionen att träna i aktivitet, där upplevda svårigheter utgör ett hinder, exempelvis att läsa en text som kräver koncentration med yttre påfrestningar i form av ljud, kan eleven lära sig hitta strategier för att på längre sikt klara av att utföra aktiviteten.

I enlighet med tidigare studier trycker författarna på att sänkt skolprestation kan leda till försämrad självkänsla och därmed påverka den egna utvecklingen och hälsan. Att ha en positiv självbild och tilltro till den egna förmågan är av vikt för att kunna hantera hinder och stressade situationer i vardagen. Begreppet självtilltro, "self-efficacy", kan förklaras som individens uppfattning av den egna förmågan att utföra önskade handlingar i en specifik aktivitet, vilket är en betydelsefull egenskap för att kunna hantera utmaningar i vardagen (Natvig, Albreksen, Anderssen & Qvarnström, 1999). En stark tilltro till den egna förmågan behövs således för att stärka gymnasieungdomarnas självbild och främja deras välmående. Genom att förmedla kunskap om självtilltro bland gymnasieungdomarna kan deras vardag

underlättas och utmaningar i skolan bemötas med en mer positiv attityd. Detta, menar författarna, är något som arbetsterapeuter skulle kunna arbeta med i skolan.

Slutsats

Stress och obalans i vardagens aktiviteter visar sig i studien vara ett högst förekommande fenomen bland gymnasieungdomar. Studien bidrar även med fakta kring behov av extra stöd i skolan. Arbetsterapeuter skulle med sin **specifika** kompetens kring sambandet mellan person, miljö och aktivitet samt kring aktivitetsbalans i vardagen kunna fungera som en stödjande och hälsofrämjande resurs för både lärare och elever i skolan. I anslutning till kunskapsområdet behövs dock ytterligare forskning för att fastslå behovet av arbetsterapi som profession i den svenska skolvärlden.

Referenslista

- Backman, C. (2005). Occupational Balance – measuring time use and satisfaction across occupational performance areas. In M. Law., C. Baum., and W. Dunn (Eds.), *Measuring Occupational Performance – supporting best practice in occupational therapy* (2nd ed., pp. 287- 298). Thorofare NJ: SLACK Incorporated.
- Backman, C. L. (2010). Occupational balance and well-being. In C. H. Christiansen., and E. A. Townsend, *Introduction to occupation: the art and science of living* (2nd ed., pp. 231-249). New Jersey: Pearson Education.
- Barg, M., Carlsson, R., & Moser, C. (2013). Classroom modifications. *Journal of occupational therapy, schools, & early intervention*, 6(2), 73–80.
- Barnes, K. J., & Turner, K. D. (2001). Team collaborative practices between teachers and occupational therapists. *The american journal of occupational therapy*, 55(1), 83-89.
- Barnombudsmannen. (2010). *Upp till 18 – fakta om barn och ungdom*. Stockholm: Statistiska Centralbyrån.
- Baum, C. M., & Christiansen, C. H. (2005). Person-environment-occupation-performance: an occupation-based framework for practice. In C. H. Christiansen., C. M. Baum., and J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: performance, participation, and well-being* (3rd ed., pp. 243-266). Thorofare, NJ: SLACK incorporated.
- Bejerholm, U., & Eklund, M. (2004). Time use and occupational performance among persons with schizophrenia. *Occupational therapy in mental health*, 20(1), 27-47.
- Bryman, A., & Bell, E. (2013). *Företagsekonomiska forskningsmetoder* (2 uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Carlbom, M., & Nordström, S. (2010). *Utvärdering av projektet Arbetsterapi i skolan*. Umeå: ATiS projektet.

- Cederberg, M. (2012). *Gymnasieskolan – inte en skola för alla? En forskningssammanställning om låg utbildning och hälsa*. Malmö: Malmökommissionen.
- Dahlin, E., & Lagerkrans, E. (2013). *Teknikstöd i skolan - slutrapport*. Stockholm: Hjälpmedelsinstitutet.
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- DiLorenzo, T. M., Bargman, E. P., Stucky-Ropp, R., Brassington, G. S., Frensch, P. A., & LaFontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive medicine, 28*(1), 75–85.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund., B. Gunnarsson., och C. Leufstadius (Red.). *Aktivitet & relation – mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M., Erlandsson, L. K., & Leufstadius, C. (2010). Time use in relation to valued and satisfying occupations among people with persistent mental illness - exploring occupational balance. *Journal of occupational science, 17*, 231-238.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Faresjö, T., & Åkerlind, I. (Red.). (2005). *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan? Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur.
- Field, T., Diego, M., & Sanders, C. E. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *ADOLESCENCE, 36*(141), 105-110.
- Fischer, A. G. & Duran, G. A. (2004). Schoolwork task performance of students at risk of delays. *Scandinavian journal of occupational therapy, 11*(4), 191-198.

- Fisher, A. G., & Nyman, A. (2007). *OTIPM: En modell för ett professionellt resonemang som främja bästa praxis i arbetsterapi*. FOU-RAPPORT 1/2007. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.
- Fletcher, A. C., Nickerson, P., & Wright, K. L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: links to well-being. *Journal of community psychology*, 31, 641-659.
- Folkhälsan. (u.å.). *Skolbarn, sömn och återhämtning*. Hämtad den 6 mars, 2015, från <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Goda-levnadsvanor/Skolbarn-somn-och-aterhamtning/>
- FSA. (2012). *Arbetsterapeutens värde i skolan*. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.
- Haglund, L. (2012). *Skolan behöver arbetsterapeuter*. Hämtad den 2 juni, 2014, från <http://www.fsa.se/Nyhetsarkiv/Nyhetslista-2012/Skolan-behover-arbetsterapeuter/>
- Hoffman, K., Fickes, K., & Nielsen, S. K. (2014) Motivating the Unmotivated Child: Using Psychosocial Intervention Methods in the School. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 7, 185-193.
- Hutton, E. (2009). Occupational therapy in mainstream primary schools: an evaluation of a pilot project. *British journal of occupational therapy*, 72(7), 308-313.
- Håkansson, C., Dalin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of occupational science*, 13(1), 74-82.
- Isaksson, P. (2010). *Ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa och ohälsa - hur skapar vi förutsättningar för en god psykisk hälsa i Halland?*. Region Halland.
- Kallings, L., & Hellénus, M-L. (2010). Mindre stillasittande och mer fysisk aktivitet bra för hälsan. *Läkartidningen*, 36(107), 2090-2095.
- Kielhofner, G. (2008). *A model of human occupation. Theory and application* (4th ed.). Lippincott: Williams & Wilkins.

- Kielhofner, G. (2012). *Model of human occupation. Teori och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kungliga Vetenskapsakademien. (2010). State-of-the-science konferensuttalande. *Skola, lärande och psykisk hälsa*. Stockholm: Kungliga Vetenskapsakademien, Hälsoutskottet.
- Lag om ändring i skollagen (SFS 2011:189). Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The person-environment-occupation model: a transactive approach to occupational performance. *Canadian journal occupational therapy*, 63(1), 9-23.
- LeBourgeois, M., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A., & Harsh, J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115 (1), 257-265.
- Leufstadius, C. (2008). *Spending my time: time use and meaningfulness in daily occupations as perceived by people with persistent mental illness*. Doktorsavhandling, Lunds Universitet, Medicinska Fakulteten.
- Matuska, K. M., & Christansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of occupational science*, 15, 9-19.
- Medin, J., & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande- en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Natvig, G. K., Albreksen, G., Anderssen, N., & Qvarnström, U. (1999). School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *Journal of school health*, 69(9), 362-368.

- Olsson, H., & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence. *OTJR: Occupation participation and health*, 23, 76-83.
- Persson, D. (2001). *Aspects of meaning in everyday occupations and its relationships to health-related factors*. Lund: Studentlitteratur
- Plantin, I., & Demmer Selstam, V. (2013). Skolan- en hälsofrämjande arena. I. A-C., Bramhagen, och A., Carlsson, *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur.
- Robson, C. (2013). *Barn stressade av läxor och prov*. Stockholm: Statistiska Centralbyrån.
- Rädda Barnen. (2014). *Ung röst*. Hämtad den 5 november, 2014, från <http://raddabarnen.sidvisning.se/ungrost2014/>.
- Sahagian Whalen, S. (2002). How occupational therapy makes a difference in the school system: a summary of the literature. *Occupational therapy now, may/june*, 15-18.
- Sahagian Whalen, S. S. (2002). Occupational therapy in the school system: Evidently making a difference. *Occupational therapy now*, 4(3), 15-18.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of adolescence*, 34(5), 987-996.
- Skolinspektionen. (2009). *Varannan i mål. Om gymnasieskolors (o)förmåga att få alla elever att fullfölja sin utbildning*. Rapport 2009:1. Stockholm: Skolinspektionen.
- Skollagen (SFS 2010:800). Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Skolverket. (2012). *Kort om gymnasieskolan*. Stockholm: Skolverket.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Stockholm: Socialstyrelsen.

SOU 2006:77. (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Statens Offentliga Utredningar.

SOU 2010:80. (2010). *Skolan och ungdomars psykosociala hälsa*. Stockholm: Statens Offentliga Utredningar.

Statens folkhälsoinstitut. (2003). *FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Sweet, M. (2010). Helping children with sensory processing disorders: the role of occupational therapy. *Odyssey: New directions in deaf education*, 11(1), 20-22.

Townsend, E., & Polatajko, A. (2007). *Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being, and justice through occupation*. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Townsend, E. A., & Whiteford, G. (2005). A participatory occupational justice framework: population-based processes of practice. In F. Kronenberg., S. S. Alagado., and N. Pollard (Eds.), *Occupational therapy without borders: learning from the spirit of survivors*. Toronto: Elsevier Churchill Livingstone.

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Vignau, J., Bailly, D., Duhamel, A., Vervaecke, P., Beuscart, R., & Collinet, C. (1997). Epidemiologic study of sleep quality and troubles in French secondary school adolescents. *Journal of adolescent health*, 21(5), 343-350.

- Von Greiff, C., Sjögren, A., & Wieselgren, I-M. (2012). *En god start – en ESO-rapport om tidigt stöd i skolan*. ESO-rapport 2012:2. Stockholm: Regeringskansliet, Finansdepartementet.
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ). *Scandinavian journal of occupational therapy*, 3, 1-5.
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 19(4), 322-327.
- Wagman, P., Håkansson, C., Jacobsson, C., Falkmer, T., & Björklund, A. (2012). What is considered important for life balance? Similarities and differences among working adults. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 19, 377-384
- Webster-Stratton, C. (2009). *Utveckla barns emotionella och sociala kompetens*. Malmö: Epago/Gleerups Utbildning AB.
- WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion: an international conference on health promotion*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2004). *Technical meeting on sleep and health*. Bonn: World Health Organization.
- Wilcock, A. (2005). Relationship of occupations to health and well-being. In C. H. Christiansen, C. M. Baum, and J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: performance, participation, and well-being* (3rd ed., pp. 135-157). Thorofare NJ: SLACK Incorporated.
- Wilcock, A. (2006). *An occupational perspective of health* (2nd Ed.). Thorefare, NJ: SLACK Incorporated.
- Wilcock, A. A., & Townsend, E. (2000). Occupational terminology interactive dialogue. *Journal of occupational science*, 7(2), 84-86.

Wolf, L., Ripat, J., Davis, E., Becker, P., & MacSwiggan, J. (2010). Applying an occupational justice framework. *Occupational therapy now*, 12(1), 15-17.

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

Bilaga 1



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

**Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap**

Höga krav och stress i vardagen

En enkätundersökning om hur gymnasieungdomar skattar upplevelser av utbildning, aktivitetsbalans och hälsa

Författare: Marie Stenström & Jenny Rolfsson, Arbets terapeutprogrammet Termin 5

Webbenkät: <http://korta.nu/minhalsa>

Enkätfrågor

Kön:

Kille

Tjej

Ålder:

16 år

17 år

18 år

Programform:

Yrkesförberedande
program

Högskoleförberedande
program

Specialinriktat
idrottsprogram

Sport:

Sätt ett eller flera kryss för den sport/sporter Du utövar

Fotboll

Volleyboll

Gymnastik

Innebandy

Brottning

Friidrott

Handboll

Simning

Ishockey

Annat, vad? _____

Jag upplever att träning tar för mycket av min fritid

Stämmer
inte alls

Stämmer
inte så bra

Stämmer
ganska bra

Stämmer
helt

Utbildning – Tidigare skolgång

Nedan följer ett antal frågor som är inriktade mot hur Du som elev har upplevt din skolgång och de krav som ställts under skolåren.

Jag har under min skolgång upplevt något/några av nedanstående svårigheter i skolan

Sätt ett eller flera kryss i rutan för lämpligast alternativ

Dyslexi eller läs- och skrivsvårighet

Dyskalkyli eller räkningsvårigheter

Koncentrationssvårigheter

Hyperaktivitet

Annat, vad? _____

Nej, jag har aldrig upplevt några svårigheter

Sätt ett kryss i rutan med lämpligast alternativ

Jag har under min skoltid fått extrahjälp för mina svårigheter

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag upplever att jag hade behövt mer hjälp under lågstadiet

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag upplever att jag hade behövt mer hjälp under mellanstadiet

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag upplever att jag hade behövt mer hjälp under högstadiet

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag tycker att skolan har haft för höga krav på mig under min skolgång

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag tycker att mina föräldrar har haft för höga krav på mig under min skolgång

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag tycker att jag under min skolgång haft för höga krav på mig själv

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stämmer
inte alls | Stämmer
inte så bra | Stämmer
ganska bra | Stämmer
helt |

Utbildning – Nuvarande skolgång

Nedan följer ett antal frågor som är inriktade mot hur Du som elev idag upplever din skolgång och de krav som ställs.

Jag upplever idag något/några av nedanstående svårigheter i skolan

*Sätt **ett eller flera** kryss i rutan för lämpligast alternativ*

- Dyslexi eller läs- och skrivsvårighet
- Dyskalkyli eller räkningsvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Hyperaktivitet
- Annat, vad? _____
- Nej, jag har aldrig upplevt några svårigheter

*Sätt **ett** kryss i rutan med lämpligast alternativ*

Jag får extrahjälp i skolan för mina svårigheter

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stämmer
inte alls | Stämmer
inte så bra | Stämmer
ganska bra | Stämmer
helt |

Jag upplever att jag behöver mer hjälp för mina svårigheter i skolan

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stämmer
inte alls | Stämmer
inte så bra | Stämmer
ganska bra | Stämmer
helt |

Jag är nöjd med den hjälp jag får i skolan

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag tycker att skolan ställer för höga krav på mig

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag upplever att skolarbete tar för mycket av min fritid

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag känner mig stressad i skolan

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Aktivitetsbalans

Nedan följer ett antal frågor som är inriktade mot Din egen upplevelse av balans mellan olika aktiviteter i vardagen samt hur Du ser på din hälsa.

*Sätt **ett** kryss i rutan med lämpligast alternativ*

När jag tänker på en vanlig vecka har jag lagom mycket att göra

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

De aktiviteter jag gör i min vardag är meningsfulla

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag ser till att göra sådant jag verkligen vill

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag har balans mellan olika aktiviteter i min vardag (ex. arbete/skola, hemsysslor, fritid, vila och sömn)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag har balans mellan sådant jag gör för andras skull och min egen skull

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag har lagom variation mellan att göra saker ensam och tillsammans med andra

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag har balans mellan fysiska, sociala och vilsamma aktiviteter

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag har tillräckligt med tid till att göra sådant jag måste

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag är nöjd med den tid jag lägger på olika aktiviteter i min vardag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

När jag tänker på en vanlig vecka är jag nöjd med det antal aktiviteter jag är engagerad i

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag har tillräcklig variation mellan att göra sådant jag måste och sådant jag vill

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag har balans mellan aktiviteter som ger och tar energi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag är nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag känner mig stressad i vardagen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Jag upplever att jag mår bra

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stämmer inte alls	Stämmer inte så bra	Stämmer ganska bra	Stämmer helt

Kommentar _____

Tack för Din medverkan i vår studie!