



LUNDS  
UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

## **Åtta 15-åringars upplevelser av värde och återhämtning i fritidsaktiviteter**

Författare: Cecilia Stolt  
Moa Graham

Handledare: Gunilla Carlsson

Juni 2016

Kandidatuppsats

Adress: Institutionen för hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund

*Vi vill rikta ett särskilt stort tack för all den bra feedback vi har fått från vår handledare!*

*Även ett tack till rektor, lärare och deltagare som har gjort det möjligt att genomföra denna studie.*



LUNDS  
UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

2016-04-28

## Åtta 15-åringars upplevelser av värde och återhämtning i fritidsaktiviteter

Cecilia Stolt och Moa Graham

### **Abstrakt:**

Många ungdomar är mycket stressade och detta kan på längre sikt leda till psykisk ohälsa. Det är viktigt att ha aktiviteter där de kan återhämta sig från påfrestningar som kroppen utsätts för. Syftet med studien var att undersöka högstadiel elever i årskurs 9 upplever sin fritid, med fokus på vilka värdeupplevelser och möjlighet till återhämtning de upplever i sina fritidsaktiviteter. Åtta femtonåringar deltog i en semistrukturerad intervju. Alla deltagare beskrev sig ha återhämtning på fritiden. I alla fritidsaktiviteter upplevdes följande värden: att kunna vara i nuet, känna gemenskap bland vänner, familj och i fritidsaktiviteter samt att kunna utvecklas och prestera i sina fritidsaktiviteter och i skolan. Att vara i nuet hade starkast koppling till återhämtning, då en känsla av bland annat glädje och nöje beskrevs av deltagarna. Genom preventivt arbete kring återhämtade aktiviteter på fritiden kan stress och psykisk ohälsa förebyggas.

Nyckelord: *aktiviteter, arbetsterapi, fritid, högstadiel elever, ValMO*

Kandidatuppsats

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



The Occupational Therapy Program

2016-04-28

## Eight fifteen year old teenagers experiences of value and recovery in leisure occupations

Cecilia Stolt and Moa Graham

### **Abstract:**

Today, many adolescents are stressed which might lead to the development of mental illness. Therefore it is important to have occupations that allow the body and mind to recover from the stress that they have been exposed to. The aim of this study was to investigate how high school students in 10th grade experience their leisure time, focusing on the experienced value and their experienced possibilities of recovery during their leisure activities. Eight fifteen year old students participated in semi-structured interviews. All participants described themselves to have recovering occupations during their leisure-time. Following values was experienced in their leisure occupations: to be in the present, to feel related to friends, family and in their leisure occupations and also being able to develop and perform in their occupations and in the school. Being in the present had the strongest connection to recovery, due to a feeling of happiness and pleasure being described by the participants. Working preventive with focus on occupations during leisure time stress and mental illness can be prevented.

**Keywords:** *occupations, occupational therapy, leisure, high school students, ValMO*

Bachelor thesis

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

# Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b> .....	1
Problemområde.....	1
Mening och värde i aktivitet.....	1
Fritid.....	2
Stress och psykisk ohälsa bland ungdomar.....	3
Återhämtning.....	3
Återhämtning på fritiden.....	5
<b>Studiens betydelse</b> .....	5
<b>Syfte</b> .....	6
<b>Metod</b> .....	6
Design.....	6
Urval.....	6
Datainsamling.....	7
Procedur.....	7
Dataanalys.....	8
Etiska överväganden.....	8
<b>Resultat</b> .....	9
Att kunna vara i nuet.....	10
Känna avkoppling.....	10
Uppleva nöje och glädje.....	10
Gemenskap har betydelse.....	11
Vänner på fritiden.....	11
Gemenskap med familjen.....	11
Möjlighet att utvecklas och prestera.....	12
Utveckla sin fysiska kapacitet.....	12

Utvecklas i sitt fritidsintresse .....	12
Skolarbete på fritiden .....	12
<b>Resultatdiskussion</b> .....	13
Upplevda värden på fritiden .....	13
Återhämtning .....	15
Skola i relation till återhämtning .....	15
Återhämtning - en del i värdeupplevelserna .....	17
<b>Metoddiskussion</b> .....	18
Författare .....	18
Intervjuguide .....	18
Deltagare .....	19
<b>Slutsats</b> .....	20
<b>Referenser</b> .....	21

Bilaga 1 (Intervjuguide)

# Bakgrund

## **Problemområde**

Den psykiska ohälsan bland ungdomar är ett växande problem i dagens samhälle (Socialstyrelsen, 2009; 2013). Många ungdomar känner sig stressade då det är svårt att upprätthålla balansen mellan studier och fritid (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007). Idag förväntas ungdomar att prestera, hinna med att göra många saker och äga den senaste teknologin vilket kan vara en stressfaktor (Währborg, 2009). Den påfrestning som individen utsätts för behöver individen på något sätt återhämta sig ifrån. Möjligheterna till återhämtning under den vakna tiden finns främst på fritiden (Sonnentag & Fritz, 2015). Idag finns det få studier om ungdomars aktiviteter i vardagen och möjlighet till återhämtning i sina fritidsaktiviteter. Detta är ett område som behöver mer forskning och därför har författarna valt att fördjupa sig i detta område.

## **Mening och värde i aktivitet**

Value, Meaning and Occupations model [ValMO] (Erlandsson & Persson, 2014) är en aktivitetsbaserad modell. Aktivitet är något som människan gör och aktiviteter utgör grunden för de känslor som människan förknippar med sig själv. Aktivitet stärker människans förmåga och kompetens till att kunna utföra det som anses vara viktigt. För att kunna förstå aktivitetens betydelse är det viktigt att ta hänsyn till individens upplevelse. Aktivitetsvärde är något som modellen menar är en förutsättning för att uppleva mening i sitt liv. Människor utför hela tiden saker som binds samman till ett personligt värde, vilket i sin tur gör att livet som en helhet får ett värde. Beroende på vad individen upplever kan ens aktivitetsvärde variera. Vidare i texten kommer författarna att använda sig av aktivitetsvärde.

ValMOs tre komponenter är aktivitetstriaden, värdetriaden och perspektivtriaden, vilket dessa komponenter samspelar och utgör ett dynamiskt aktivitetsmönster hos varje individ (Erlandsson & Persson, 2014). Aktivitet delas in i skötsel, arbete, lek och rekreation. Där lek och rekreation är de aktiviteter som sker på fritiden. I aktivitetstriaden belyser modellen hur samspelet mellan en uppgift, individ och dess miljö tillsammans skapar en aktivitet när

individens väl väljer att utföra denna. Aktiviteter anses vara något som ger människan utmaning och möjliggör en personlig utveckling.

Under en aktivitet kan individen uppleva olika värden vilket i värdetriaden nämns som konkret, sociosymboliskt eller självbelönande. När en aktivitet har ett riktat mål benämns detta som ett konkret värde. Det sociosymboliska värdet utgörs av ett samspel mellan tre olika nivåer vilka är, personligt, socio-kulturellt och universellt. Då en aktivitet upplevs lustfylld ses detta istället som ett självbelönande värde.

Aktiviteterna som individen utför är hela tiden bundet till tiden. ValMOs tredje komponent är perspektivtriaden som belyser tidsaspekten som hela tiden är återkommande i allt vi gör. Denna triad delas in i makro, meso och mikro. Makro handlar om hela individens livsförlopp av det aktivitetsmönster vi har och lever i. Meso handlar om de aktiviteter vi utför utifrån vårt vardagsperspektiv, där mikro istället handlar om de små handlingar som innefattas i den aktivitet vi gör (Erlandsson & Persson, 2014).

## **Fritid**

Fritid är ett begrepp som innefattar många aktiviteter, t.ex., idrott, kör, socialt umgänge, media eller titta på tv. Det är den tiden som inte innehåller studier eller förvärvsarbete. Många ungdomar menar att fritiden ger möjlighet till att komma ifrån de ”måsten” som finns under veckodagarna (Ungdomsstyrelsen, 2006). I den arbetsterapeutiska litteraturen (Christiansen, Baum & Bass, 2015) beskrivs fritiden som självvalda aktiviteter som motiveras av ett inre engagemang. Där behovet av exempel tillhörighet, kognitiv stimulering, kreativitet, tävling, avslappning och möjligheten till att uttrycka sig själv uppfylls. Enligt Christiansen et al., (2015) och Erlandsson och Persson (2014) anses sömn inte vara en aktivitet utan en förutsättning för att orka med sina aktiviteter. Detta har gjort att författarna i denna studie definierat fritid som den tid där aktiviteter inte läggs på skötsel, arbete eller sömn (Erlandsson & Persson, 2014).

Ungdomarna själv upplever sin fritid som den tid de själva upplever som fri att använda utanför sina studier. De har organiserad fritid och oorganiserad fritid (Ungdomsstyrelsen, 2006). Organiserad fritid är schemalagda aktiviteter, medan oorganiserad fritid utgör sig mer av att vara aktiviteter utan krav. Det är viktigt att ungdomar har tid för både organiserade och



oorganiserade fritidsaktiviteter för att kunna uppleva återhämtning (Ungdomsstyrelsen, 2006). Deras fritid kan se olika ut beroende på sociodemografiska faktorer som kan påverka möjligheten till en lågaktiv fritid. Detta kan vara att de rör sig mindre än en gång i veckan gällande motionering på egen hand eller genom en förening, hantverk och föreningsarbete (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor [MUCF] 2014). MUCF (2014) skriver hur kön, funktionsnedsättning och ekonomi kan påverka fritidens val och möjligheten till aktivitet. Att ha högutbildade föräldrar visar hur detta kan minska chansen till att ha en lågaktiv fritid. Det har även visat sig att det finns ett samband mellan en lågaktiv fritid och ungdomars upplevda hälsa (MUCF, 2014).

### **Stress och psykisk ohälsa bland ungdomar**

Dagens samhälle utvecklas allt snabbare och det ställs fler krav på individen. Stress uppstår när kraven från omgivningen blir för höga för individens förmåga. Om kraven blir för höga kan individen reagera och agera negativt på sin situation. Nedsatt koncentrationsförmåga, ändrad sinnesstämning, minskad uppmärksamhet och ökad trötthet kan vara konsekvenser av för mycket stress (Währborg, 2009). Rent fysiskt kan stressen påverka individens matspjälkningssystem, blodtryck, tillväxtrubbningar och hur immunförsvaret kan ge ökad känslighet för diverse infektioner. Vid långvarig stress kan individen vara allt mer mottaglig för olika sjukdomar, t.ex., kan hjärt- och kärlsjukdomar vara vanligt förekommande vid långvarig stress (Sand, V. Sjaastad, Haug & Bjålie, 2006; Mörelius, 2014). Återkommande stressituationer påverkar kroppens möjlighet till vila och återhämtning negativt (Socialstyrelsen, 2009).

Flera undersökningar visar på att psykisk ohälsa ökar bland ungdomar och hur detta kan påverka förmågan till att klara sina studier (Socialstyrelsen, 2013; Petersen et al., 2010). Många ungdomar som inte har balans mellan studier och fritid kan uppleva stress (Byrne et al., 2007). Jobbmöjligheter, studieprestationer eller relationer är tre förekommande områden som skapar oro inför framtiden främst hos denna målgrupp (Socialstyrelsen, 2009).

### **Återhämtning**

Återhämtning är något alla människor behöver och en stor del av återhämtningen sker under den tid vi sover. Människan utsätts för stora påfrestningar under en dag (Åkerstedt, 2004).

Sömnen kan påverkas av flera faktorer vilket kan vara informations och kommunikationsteknologi [IKT] (Thomé, Eklöf, Gustafsson, Nilsson & Hagberg, 2007) samt tv-spel och dess inverkan i vardagen (Hale & Guan, 2015). Det är därför viktigt att kroppen får möjlighet till att återställa sig till en normal fungerande nivå genom vila (Åkerstedt, 2004).

Återhämtning är ett klientcentrerat perspektiv med fokus på den enskilda individen oberoende av symptom eller svårighet. Återhämtning är ett begrepp som utgår ifrån individens hopp, mening och syfte, där genom återhämtningsprocessen utvecklar individen ett syfte och mening med sitt liv. Detta oberoende av hälsotillstånd (Onken, Craig, Ridgway, Ralph & Cook, 2007). Återhämtning beskrivs som en djup, personlig och unik process som bland annat förändrar personens värderingar, attityder, känslor, mål och/eller roller. Det är ett sätt att leva med tillfredsställelse och glädje med de begränsningar funktionsnedsättningen ger (Anthony, 1993). Även om begreppet återhämtning används mycket inom psykiatri (Iwasaki, 2014) förekommer det också inom arbetsrelaterad stress. Vid återhämtning ifrån arbetet kan stress reduceras och individens psykosociala välmående stärkas (Sonntag & Fritz, 2015; van Hooff, 2015; Garrick, Mak, Cathcart, Winwood, Bakker & Lushington, 2014). Studierna visar vikten av att frigöra tankar och funderingar om ens arbete på icke-arbets tid. Sonntag och Fritz (2015) understryker vikten av "psychological detachment". Det vill säga att det är viktigt att lägga fokus på saker som inte skapar oro och stress. I detta fall handlar det om att inte lägga energi på sitt arbete under den tid individen är hemma. När individen frigör sina tankar kring sitt arbete påbörjas avslappning som ökar välmående och möjlighet till återhämtning (van Hooff, 2015).

Vid upplevelse av tillfredsställelse på fritiden, kan utmattning förebyggas och en god nattsömn upprätthålls (Tucker, Dahlgren, Åkerstedt & Waterhouse, 2008). Kraven som sätts på individen från en arbetsplats kan påverka vilken typ av fritidsaktivitet som är lämplig (Tucker, Dahlgren, Åkerstedt & Waterhouse, 2008). I en studie beskriver van Hooff (2015) att återhämtning sker på fritiden, när individen distraheras från arbetsrelaterade tankar och funderingar. Inom psykiatri innebär det aktiviteter som ger individen tillfredsställelse, glädje, mening och ett syfte (Onken et al., 2007).

## Återhämtning på fritiden

Fritid innebär hur självvalda aktiviteter ger möjlighet till ökad balans och välbefinnande (Christiansen et al., 2015). Fritidens olika delar som involverar prestation, sociala och avslappnande aktiviteter, visar att sociala och prestationsrelaterade fritidsaktiviteter är en central del i att kunna höja ungdomars kompetens och förmågor, som i sin tur förbättrar den mentala hälsan (Passmore, 2003). Vilka aktiviteter som involveras i fritidsaktiviteterna är väldigt varierande beroende på vad individen vill och anser vara meningsfullt. För personer med psykisk ohälsa så är fritiden en viktig faktor för återhämtning (Iwasaki et al., 2014). Det finns studier som visar hur fritiden har en förebyggande roll, där fritidsaktiviteter kan motverka och bearbeta stress (Iwasaki, 2006). I utövandet av fritidsaktiviteter upplever deltagare i en studie ett förbättrat humör, sänkt puls, ökat intresse och mindre upplevelse av stress i aktivitet (Zawadzki, Smyth & Costigan, 2015).

Idag visar de studier som finns på att fritiden har en påverkan på ungdomars möjlighet till återhämtning (Zawadzki et al., 2015; Iwasaki, 2014; Passmore, 2003). Ungdomar med en otrygg anknytning (Hwang & Nilsson, 2011) kan däremot ha en mer begränsad möjlighet till återhämtning. Detta kan bero på dåliga relationer inom familjen samt miljöns inverkan på ungdomens kognitiva förmågor (Rodriguez, Donenberg, Emerson, Wilson, Brown & Houck, 2014). Kognitionen i sin tur är en påverkande faktor på vardagens struktur och dess aktiviteter (Kielhofner, 2012).

Däremot finns det få studier som har undersökt högstadielävers möjlighet till återhämtning i relation till deras fritidsaktiviteter. När många ungdomar känner svårigheter med att upprätthålla balansen mellan studier och fritid kan stress upplevas (Byrne et al., 2007).

Därför är det intressant att undersöka ifall högstadieläver får möjlighet till återhämtning på sin fritid.

## Studiens betydelse

För att kroppen ska orka prestera krävs återhämtning (Åkerstedt, 2004; Iwasaki, 2006). Idag finns det få studier kring sambandet mellan ungdomars fritidsaktiviteter och återhämtning. Att få inblick i vikten av återhämtning på fritiden kan psykiska besvär minskas (Onken et al.,

2007). Betydelsen av fritiden är något som behöver större fokus. Genom att öka kunskapen kring högstadieelevers möjlighet till återhämtning kan interventioner sättas in för att uppmärksamma elevens tidsanvändning och samtidigt kunna arbeta preventivt med denna målgrupp.

## Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur högstadieelever i årskurs 9 upplever sin fritid, med fokus på vilka värdeupplevelser och möjlighet till återhämtning de upplever i sina fritidsaktiviteter.

## Metod

### **Design**

Studien är en tvärsnittstudie med kvalitativ ansats. Författarna utgick ifrån ett bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014) där alla deltagare skulle gå på samma skola. Genom att använda sig av semistrukturerade intervjuer samlades information in kring deltagarnas tankar, känslor och erfarenheter (Kristensson, 2014).

### **Urval**

Totalt bestod urvalsgruppen av fyra killar och fyra tjejer som gick i tre olika klasser på en och samma skola. Inklusionskriterier var att det skulle vara åtta femtonåringar i årskurs nio och bestå av tjejer och killar. Av 21 intresserade elever så valdes fyra tjejer och fyra killar ut av lärare genom lottning. Eleverna kom ifrån en fristående skola som låg i södra Sverige. Skolan låg i en medelstor stad och under intervjuerna framkom det att enstaka deltagare hade pendlingsavstånd till staden där skolan låg.

## **Datainsamling**

Inför intervjuerna utarbetades en intervjuguide (bilaga 1) med frågor som berörde fritid och återhämtning. Med hjälp av ValMO (Erlandsson & Persson, 2014) utformades frågor som berörde olika värden i aktivitet. En semistrukturerad intervju med öppna frågor kunde ge en bredd och djupare förståelse kring deltagarnas fritid (Kristensson, 2014; Engquist, 2009).

Innan intervjuerna påbörjades valde författarna att göra en provintervju. Detta för att författarna skulle vara förberedda, flexibla och bättre kunna hantera olika hinder under intervjuerna (Trost, 2010).

## **Procedur**

För att få kontakt med intervjupersoner, kontaktades tjugotre skolor per mejl och tre skolor per telefon runt om i Sverige. Två skolor visade intresse. En fristående skola i södra Sverige valdes då den var först att visa intresse av att delta i studien. Informationsbrev, medgivandeblankett och projektplan skickades ut via mejl till rektorn på skolan som vidarebefordrade alla blanketter och information till en lärare på skolan. Vidare kontakt etablerades med den ansvarige läraren som författarna skickade ut informationsbrev till. En muntlig förfrågan av läraren gick ut i samtliga niondeklasser för att säkerhetsställa skolans deltagande i studien. Tjugoen elever visade sitt intresse och av dessa lottade läraren ut åtta elever till att delta i studien. Vid fortsatt mejlkontakt med läraren fick författarna tid och plats bokad till intervjuerna. Ett klassrum på skolan användes under samtliga intervjutillfällen. Innan intervjun påbörjades informerades deltagarna kring att deltagandet var frivilligt, att man fick avbryta sitt deltagande när man ville och att allt intervjumaterial oidentifierades i studien. Deltagarna informerades även att datan var inlåst för obehöriga, att det endast var till för detta forskningsändamål och att intervjumaterialet skulle förstöras efter att examensarbetet blivit godkänt. Efter att deltagarna gett sitt samtycke muntligt och skriftligt, fick de även möjlighet att läsa igenom frågeguiden innan och under intervjun.

Båda författarna deltog under intervjun. Genom att båda författarna valde att närvara vid intervjutillfällena skapades en maktbalans mellan författarna och deltagaren. För att minska denna maktbalans turades författarna om att ta vid olika roller under intervjuerna. En ledande roll som ledde intervjun och en passiv roll som satt avsidet och förde anteckningar. Dessa

roller byttes varannan intervju. Den person som hade en mer passiv roll kunde komplettera med frågor under samtalsgången ifall något upplevdes oklart (Trost, 2010). Efter varje avslutad intervju skrev författarna ner tankar och funderingar som hade kommit upp under intervjun. De frågeområden som intervjun belyste var definition av fritid, vilka fritidsaktiviteter som gjordes, upplevelsen av fritidsaktiviteter och aktivitetsvärden i fritidsaktivitet. Intervjuerna pågick i cirka 30 min, där författarna började intervjun med att kartlägga vilka fritidsaktiviteter som förekom hos deltagaren för att sedan fördjupa sig kring återhämtning och fritidsaktiviteternas upplevda värde.

## **Dataanalys**

Analys av materialet skedde kontinuerligt under arbetet. Det började som tankar som skrevs ned efter intervjun. Vidare analys skedde under och efter att intervjuerna transkriberats. En kvalitativ innehållsanalys användes för att på ett vetenskapligt sätt kunna analysera det transkriberade intervjumaterialet (Kristensson, 2014). På ett strukturerat sätt bearbetades materialet för att upptäcka likheter och skillnader. Under första steget lästes samtliga intervjuer igenom. Dessa lästes enskilt i syfte för att få en egen överblick av texterna. Därefter identifierades meningsbärande enheter och kodning av dessa enheter skedde enskilt. Koderna fick ett kort, sammanfattande ord eller en mening tilldelat sig, därefter sökte författarna efter gemensamma likheter och skillnader mellan koderna och de kategoriserades i form av en rubrik. Kategorier som liknade varandra samlades i större grupper som kallades teman. När dessa teman hade gjorts läste författarna enskilt igenom intervjuerna igen för att se att de olika teman överensstämde med vad som hade framkommit i intervjumaterialet. Vid beskrivning av resultatets teman användes de transkriberade intervjuerna, koder och kategorier (Kristensson, 2014).

## **Etiska överväganden**

I lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS, 2003) så får forskning endast godkännas ifall det utförs med respekt för individens värde. Denna studie tog därför hänsyn till de fyra individskyddskraven. Informationskravet innebar att deltagare, lärare och rektor informerades om studiens syfte, att det är frivilligt deltagande och även fick ta del av de tre andra individskyddskraven. Samtyckeskravet var för att deltagarna själva skulle kunna bestämma över sitt deltagande i studien och skedde genom en samtyckesblankett.

Konfidentialitetskravet innebar att deltagarnas personuppgifter och material förvarades inlåst för obehöriga. Nyttjandekravet innebar att författarna endast använde det insamlade materialet för denna studie (Vetenskapsrådet, 2011). Den information som delades ut till deltagarna innehöll allt som kan tänkas påverka elevernas ställningstagande till att delta i studien. Inget medgivande från vårdnadshavare krävdes då intervjupersonerna var över femton år (Vetenskapsrådet, 2011). Intervjupersonerna informerades skriftligt och muntligt kring att deltagandet var frivilligt, att man fick avbryta sitt deltagande när som helst och att intervjupersonerna oidentifierades i studien. Deltagarna informerades även om att rådatan skulle vara inlåst för obehöriga, att de endast var till för detta forskningsändamål och att intervjumaterialet skulle förstöras efter att examensarbetet blivit godkänt.

## Resultat

Deltagarna definierade fritiden som den tid de får välja vad de vill göra. Hälften av deltagarna tillade även att de ser fritiden som tiden som är utanför skolan. Fritidsaktiviteter beskrevs vara av varierande slag, som de höll på med i varierande omfattning, utifrån sina intressen t.ex., dans, simning och trumpet. Aktiviteterna var mer eller mindre organiserade och skedde ofta på vardagar, helger såväl som på lov.



**Figur 1.** En sammanställning av resultat i teman och kategorier.

## Att kunna vara i nuet

### *Känna avkoppling*

Många av de aktiviteter deltagarna beskrev upplevdes som avkopplande.

*”Jag känner mig ganska lugn, jag stressar inte. Man kan inte plugga och sådant under den tiden. Den tiden jag simmar så simmar jag, då kan jag inte göra något annat.”*

Flera av de avkopplande aktiviteterna beskrevs som stillasittande aktiviteter som att läsa en bra bok eller titta på serier. Dessa aktiviteter gjordes utanför skolan men var inte kopplande till deras huvudintressen.

Många deltagare värderade att kunna ägna sig åt sitt stora fritidsintresse och att detta kändes skönt och avkopplande. De beskrev ett värde i att göra aktiviteter som ger utrymme till att vara för sig själv och “gå in i en annan värld”. Vissa aktiviteter gav en känsla av att vara fri, där de kunde släppa tankar om annat, orostankar samt känna glädje och lycka.

*”Det är väldigt skönt att göra något själv när jag dansar och det känns skönt att jag klarar det själv. Det är min lilla egentid.”*

### *Uppleva nöje och glädje*

Alla deltagare uttryckte en glädje av att de har valt sina aktiviteter själv. Aktiviteterna beskrevs som kul och roliga. Många fritidsaktiviteter kunde de ägna sig tillsammans med andra såväl som ensam. En positiv känsla kunde deltagarna uppleva efter att de hade gjort något nyttigt eller bra.

En av deltagarna sa följande om sina fritidsaktiviteter:

*”Jag trivs med mina fritidsaktiviteter därför dem är kul.  
Jag har ju valt ut dem själva.”*



## **Gemenskap har betydelse**

Något som var gemensamt för deltagarnas fritidsaktiviteter var att de gick att utöva i sociala sammanhang.

### *Vänner på fritiden*

Vännerna sågs som ett fritidsintresse. De värderade att umgås med sina vänner då de kände förtroende och tillit till varandra. Aktiviteter deltagarna gjorde tillsammans med sina vänner kunde ske i olika miljöer såsom café, hemma och skola.

*”Mina kompisar betyder jättemycket. Man vill ha en gemenskap, alltid.  
Man kan alltid vända sig till dem och man har roligt tillsammans.”*

I fritidsaktiviteterna upplevde deltagarna en känsla av gemenskap. Det var en plats att utöva det man gillade tillsammans med andra som delade samma intresse. Eleverna kände en gemenskap med dem personer som de träffade inom sina fritidsintressen.

*”I stallet så är man ett ganska stort gäng. Det brukar alltid finnas någon där som man kan prata med, rida tillsammans med och det är jättekul.”*

### *Gemenskap med familjen*

Många kände även att en gemenskap kunde upplevas i aktiviteter som gjordes med familjen. Eleverna beskrev det som något roligt och att de blev glada av detta. En enstaka deltagare nämnde hur valet av aktivitet tillsammans med familjen kunde påverka sin upplevelse, t.ex., kunde det vara tråkigt att gå på museum med familjen eller att det var mysigt att se på film tillsammans.

*“Jag älskar att äta middag med familjen.  
Det är jättemysigt och alla får berätta om sin dag.”*

## Möjlighet att utvecklas och prestera

### *Utveckla sin fysiska kapacitet*

Det fanns ett värde i att hålla sig aktiv, bli stark och förbättra sin kondition. Många deltagare kände att de mådde bra av att röra på sig. Vikten av att hålla sig aktiv kopplade de till att kunna prestera bättre, både inom sin fritidsaktivitet men även överlag.

*”Jag joggar för att det är bra att jag rör på mig. Känner mig bättre fysisk.”*

### *Utvecklas i sitt fritidsintresse*

Deltagarna upplevde av de kunde utvecklas och genom att ägna sig åt sitt intresse kunde de lära sig mer och bli bättre. Inom sitt fritidsintresse gavs en positiv känsla av att vara bra på det som de tyckte om att göra. Det uttrycktes att eleverna ville kunna prestera och göra bra ifrån sig, främst inom sina fritidsaktiviteter.

*”Lära mig mer och ju bättre man blir desto bättre självförtroende blir det.”*

### Sagt om konståkning

### *Skolarbete på fritiden*

Några enstaka deltagare nämnde att hen gjorde skolarbete på sin fritid. Det uttrycktes som att skolan var ett måste och att det var viktigt att lägga tid på skolan för att få bra betyg. Det nämndes att högstadietygen kunde påverka hens kommande gymnasieval och att stress kunde upplevas i samband med detta. Att komma långt i sina studier var något som prioriterades då detta kunde påverka elevernas kommande yrkesval.

*”Jag vill kunna bli vad jag vill. Inte bara, nu när vi ska söka in till gymnasiet, ha två eller tre alternativ. Jag tänker på det lilla som jag kan göra nu och det kommer göra nytta jättelänge sen. Det är så få år av mitt liv som kommer kunna påverkas. Det ställer krav.”*

En deltagare uttryckte en osäkerhet ifall skolan skulle ses som fritid eller inte. Skolarbete skapade inte glädje men var något som deltagaren prioriterade att göra.

## Resultatdiskussion

Resultatet visade att deltagarna hade olika värdeupplevelser i sina fritidsaktiviteter och att dessa också beskrivs i ValMOs värdetriad (Erlandsson & Persson, 2014). I enlighet med ValMO kan en och samma aktivitet ha flera aktivitetsvärden. De värden deltagarna upplevde hade mer eller mindre tydliga kopplingar till återhämtning.

### Upplevda värden på fritiden

Deltagarna beskrev ett värde av *att kunna vara i nuet*. De upplevde en känsla av avkoppling, glädje samt nöje och de gjorde aktiviteterna för sin egen skull t.ex., scouterna, konståkning och tv-spel. Detta kan tolkas som att eleverna upplevde ett värde som liknar ValMOs självbelönande värde i aktiviteterna (Erlandsson & Persson, 2014). Fritidsaktiviteterna skapade utrymme för att kunna fokusera på annat och “gå in i en annan värld” där exempelvis, tankar om skolan kunde lämnas utanför. I aktiviteterna kunde deltagarna tappa tid och rum, “glömma sig själv” och känna glädje. Denna känsla kan benämnas som flow (Csikszentmihlyi, 1992). Att flow uppstod i deltagarnas fritidsaktiviteter framkommer inte tydligt i resultatet, men möjligheten till flow fanns då deltagarna kunde fokusera på annat under själva aktiviteten, aktivitetens krav och deltagarnas förmåga var på samma nivå och därigenom känna glädje.

Kanske är det inte enbart glädje, nöje och avkoppling som är viktigt i aktiviteten, utan av någon anledning valde deltagarna att fortsätta med sina fritidsaktiviteter. Kanske har aktiviteterna även ett dolt värde. Det var en deltagare som specifikt nämnde att det fanns ett nöje att själv ha valt sina fritidsaktiviteter. Genom att själv valt sina fritidsaktiviteter kanske möjligtvis en känsla av glädje och nöje skapades hos deltagarna. Detta överensstämmer med att människan är en autonom och aktiv varelse som har ett biologiskt behov av att göra och utnyttja sitt eget självbestämmande (Wilcock, 2015).

För deltagarna var *gemenskap av betydelse*. I princip så kunde alla fritidsaktiviteter utövas i ett socialt sammanhang eller på egen hand. Därför kan ett sociosymboliskt värde förekomma i de aktiviteter där deltagarna var tillsammans med sina vänner eller familj.

Det sociosymboliska värdet (Erlandsson & Persson, 2014) är kopplat till sociala aktiviteter.

Deltagarna värderade att kunna umgås med sina vänner där känslan av tillit kan kopplas till den personliga nivån inom det sociosymboliska värdet. Vidare, kan på den sociokulturella nivån spegla i de aktiviteter som deltagarna utförde på sin fritid. Deltagarna kunde välja aktiviteter efter deras kultur, t.ex., så gick de på café. Betydelsen av att känna gemenskap kunde även kopplas till den tillhörighetskänsla de fick i deras sociala aktiviteter.

Tillhörighetskänslan de kände kunde ge en känsla av acceptans i gruppen. Hwang och Nilsson (2011) beskriver att ungdomen bli accepterad för den hen är och tillhörigheten till en grupp skapar en plats för identitetsskapande.

Eleverna umgicks med sina vänner för sin egen skull och detta kan kopplas till ValMOs självbelönande värde (Erlandsson & Persson, 2014). Ett värde av gemenskap med familjen upplevdes av deltagarna. Dock kunde detta upplevda värde variera utifrån vad deltagarna gjorde. En av deltagarna uttryckte ett värde av tristess och upplevde troligtvis inte alls nöje, glädje eller gemenskap. Att inte uppleva någon glädje eller gemenskap kan tyda på att det finns ytterligare ett värde hos deltagarna som inte har framkommit i resultatet. Ett värde som kanske innebär att deltagarna väljer att göra något fast det inte finns ett värde av t.ex., glädje eller gemenskap. Författarna tror att det kanske finns ett värde av att göra något för någon annans skull.

Många av fritidsaktiviteterna handlade om möjligheten att utvecklas och prestera, dvs., att kunna göra något bra ifrån sig, se sig själv utvecklas och känna att de kunde bidra med något. I ridningen fanns dessa möjligheter i form av att gemensamt sköta hästarna och känna ett ansvar i detta, medan i fotbollen ville hen utvecklas och i matchsammanhang göra bättre ifrån sig. Detta kan kopplas till att vilja bidra i aktiviteten och dess utveckling, t.ex., prestera inom fotbollen kunde deltagarna bidra till lagets utveckling. Detta värde av att prestera och att utvecklas var överraskande för författarna, då detta värde liknar ValMOs konkreta värde (Erlandsson & Persson, 2014). Valet av aktiviteter kan variera från individ till individ. Kanske fanns en nyfikenhet i att vilja utforska sina gränser och att kunna utvecklas och bli bra på något kan handla om att individens självbild stärks och sammankopplas med aktivitetsidentitet (Kielhofner, 2012). Kielhofner (2012) beskriver att individen definierar sig själv genom det individen gör och det hen önskar att bli i ett aktivitetssammanhang. Genom att göra något man är bra på och se ett resultat i detta, kanske skapade glädje och ökad

motivation hos deltagarna. Då det är vanligt i tonåren att utforska olika saker och att detta kan stärka ungdomars uppfattning om sig själv (Hwang & Nilsson, 2011).

Deltagarna uttryckte att skolan sågs som ett måste. Detta skiljer sig från fritidsaktiviteternas konkreta värde, där skolan inte kännetecknades av någon glädje eller lust utan istället sågs som något viktigt inför framtiden.

### **Återhämtning**

Deltagarna beskrev sin fritid och betydelsen av den genom att de var tidsbundna, återkommande varje vecka, strukturerade och genomfördes ofta i grupp med andra som delade samma intresse, t.ex., ridning, simning och schack. Dessa aktiviteter kan benämnas som organiserade aktiviteter (Ungdomsstyrelsen, 2006). Aktiviteterna gav en upplevelse av återhämtning genom att de främst kände glädje och avkoppling (Sonnentag & Fritz, 2015; Onken et al., 2007). Deltagarna nämnde att kunna vara i nuet som gav möjlighet till att kunna "gå in i en annan värld". Dessa upplevelser kan sammankoppla återhämtning med flow (Csikszentmihlyi, 1992). Både flow och återhämtning kan ge liknande upplevelser men det betyder inte att de är beroende av varandra. Återhämtning kännetecknas inte av att aktivitetens krav ska möta individens förmåga till skillnad från flow (Csikszentmihlyi, 1992).

De oorganiserade aktiviteterna (Ungdomsstyrelsen, 2006) var aktiviteter som deltagarna inte definierade som sina fritidsaktiviteter, men som däremot fortfarande gjordes på fritiden t.ex., titta serier, läsa en bok eller se på tv. De stillasittande aktiviteter hade en tydligare och nästan enbart ett värde av avkoppling jämfört med de upplevda värdena i de organiserade aktiviteterna.

### *Skola i relation till återhämtning*

Enligt resultatet var skolarbete inte något vanligt förekommande på fritiden för denna målgrupp. Det är möjligt att de var stressade men att detta inte framkom i intervjuerna eller att deltagarna kunde hantera balansen mellan skola och fritid. Då forskning tyder på att dagens ungdomar kan uppleva stress i samband med jobb, studier och relationer (Socialstyrelsen, 2009) var det intressant hur denna forskning inte framgick i studiens resultat. Författarna trodde att deltagarna skulle nämna skolan som en större stressfaktor än vad det gjordes under

intervjuerna. Resultatet speglade att tid fanns för återhämtning då de kunde varva ner och släppa tankar om skolan. Detta kan kopplas till Sonnentag och Fritz (2015) studie "Psychological Detachment" där författarna skriver hur återhämtning kan påbörjas när individen distraheras från olika stressmoment. Återhämtning sker även när den vuxnes tankar om arbete lämnas utanför arbetstid (van Hoof, 2015) och detta kan tänkas vara samma för ungdomar då skolan ses som ungdomars arbete (Christiansen, Baum & Bass, 2015).

Trots att stress inte upplevdes hos deltagarna var det några deltagare som gjorde skolarbete på fritiden. Utifrån Sonnentag och Fritz (2015) och van Hoof (2015) så kan möjligheten till återhämtning tänkas påverka ifall arbetet görs på fritiden. Skolarbetet kan möjligtvis påverka deltagarnas utrymme till att ha fritid men detta behöver inte inverka negativt, då stress inte upplevdes av deltagarna. Varför de inte upplevde stress i samband med skolan kan bero på flera faktorer, varav en faktor kan vara typen av skola. Skolan kan ha haft en positiv påverkan på deltagarnas stressnivå och fritid. Meritvärdena från fristående skolor är generellt sett högre än i kommunala skolor (Skolverket, 2015). Denna skillnad kan möjligtvis påverka deltagarnas stressnivå och skolprestationer. Skillnader från fristående och kommunala skolor framgår inte tydligt där flera faktorer kan påverka detta.

Miljömässiga faktorer kan påverka förutsättningarna till upplevd god hälsa och låg stressnivå, t.ex., lärare, klassrum och andra resurser som skiljer sig från vad kommunala skolor kan tänkas erbjuda. Dessa förutsättningar kunde möjligtvis påverka förmågan till att skolarbetet under skoltiden blev allt mer effektivt och att detta i sin tur gav mer utrymme för fritidsaktiviteter. Förutsatt att skolan inte påverkade fritiden, kan återhämtning upplevas i de aktiviteter som deltagarna gjorde på sin fritid. Ifall skolan skulle utgöra stress hos denna målgrupp är det viktigt att hitta orsaken till varför skolarbetet tar upp mycket tid av fritiden. Något en arbetsterapeut kan tänkas göra i detta fall är att se över individens inlärningsförmåga, tidsanvändning mellan skola och fritid samt studera över skolmiljön.

Länder runtom i världen är det vanligt att ha en arbetsterapeut anställd. Dessa kan arbeta med olika saker såsom att öka studenters delaktighet i skolan (Bonnard & Anaby, 2016). Att skolan anställer en arbetsterapeut skulle kunna vara en möjlighet för att nå ut till denna målgrupp. Genom ökad kunskap och förståelse kring fritid och dess betydelse för återhämtning kan göra ungdomarna mer medvetna kring sina aktiviteter och hur tidsanvändningen mellan skola och fritid inverkar hos individen. Att jobba med att informera

och förklara hur fritiden utgör en viktig roll hos individen kan detta påverka skolan positivt. Då arbetsterapeuter inom skolan kan studera och öka elevens förståelse för sin tidsanvändning och dess tillhörande aktivitetsmönster (Christensson & Baum 2005) kan detta hjälpa eleven med att strukturera och planera sina aktiviteter samt få en insikt hur mycket tid som läggs åt varje aktivitet. Genom att hjälpa eleven att kolla över sin tidsanvändning kan vanor och rutiner upprätthållas och förstärkas (Christensson & Baum, 2005).

### *Återhämtning - en del i värdeupplevelserna*

De värden som uttrycker glädje och avkoppling i aktiviteter har kopplats till ett värde av att vara i nuet och att detta bidrar till möjlighet av återhämtning. Att göra saker för sin egen skull kan upplevas vara återhämtande för individen. Återhämtning var något som även förekom vid sociala aktiviteter där gemenskap och tillhörighetskänsla upplevdes som en positiv känsla bland deltagarna. Främsta återhämtningen kan tänkas finnas tillsammans med deras vänner då känslan av gemenskap skapade utrymme till att uppleva en kravlös miljö och en plats att "bara få vara" med varandra. Kanske var det möjligheten att få utbyta tankar och känslor med varandra, som en deltagare uttryckte det, som gav denna känsla. Huruvida återhämtning upplevs med familjen framkommer inte tydligt i resultatet. Beroende på valet av aktivitet de gör tillsammans med sin familj kan inverka på deras upplevelse av värde och känsla av återhämtning. Författarna kan tänka sig att återhämtning upplevs i familjen då deltagaren gör något gemensamt med familjen upplever ett värde av glädje och/eller avkoppling.

I elevernas fritidsaktiviteter som hade ett värde av att utvecklas och prestera kunde individens utförandekapacitet sammankopplas med sin aktivitetsidentitet och vad de kan och inte kan göra (Kielhofner, 2012). Det upplevda nöjet i att de kunde ägna sig åt något som de var bra på eller kunde utvecklas i och det kunde ge tillfredsställelse och självbekräftelse. Det kan tolkas som att även om ett visst värde uttrycks i form av att kunna prestera och utvecklas gör de fortfarande aktiviteten samt för att få bekräftelse. De gör aktiviteterna för sin egen skull och kanske kan även möjlighet till återhämtning förekomma i dessa aktiviteter.

Sammanfattningsvis, kan det konstateras att flera av deltagarnas värden har utrymme för att uppleva återhämtning. Vidare forskning behövs kring ungdomars aktivitetsbalans och tidsanvändning i vardagen, att belysa skillnader mellan fristående och kommunala skolor och hur dessa skillnader kan inverka på fritiden och möjlighet till återhämtning.

## Metoddiskussion

Valet att ha med högstadiel elever i studien var för att undersöka deras upplevda värde i aktivitet och möjlighet till återhämtning i deras fritidsaktiviteter. Då urvalet av är litet antal kan inte detta representera en större population. Därför bör detta beaktas när man läser resultatet.

### **Författare**

Anledningen till att använda en kvalitativ ansats var för att ta del av deltagarnas tankar och upplevelser. Vad som kunde ha påverkat resultatet är författarnas brist på tidigare erfarenheter av att utföra kvalitativa intervjuer. En provintervju gjordes för att kontrollera att intervjuguidens frågor var bra formulerade samt för att bättre kunna hantera deltagarnas svar på vissa frågor och att vidare kunna fördjupa sig med följdfrågor. Denna provintervju ger därför studien en större trovärdighet. Utefter varje intervjutillfälle blev författarna allt mer erfarna att intervjua och att intervjuerna kunde få en större kvalitet och bli mer innehållsrik.

### **Intervjuguide**

Författarna valde att utforma en egen intervjuguide med fokus på studiens syfte samt för att upprätthålla en semistrukturerad intervju (Kristensson, 2014). Då intervjuguiden är egenutformad och inte har testats i andra sammanhang kan ingen hög validitet och reliabilitet garanteras. Däremot grundar sig intervjuguiden i en teoretisk modell, vilket kan ge större trovärdighet till studiens resultat. Att använda ett standardiserat bedömningsinstrument t.ex., en återberättad dagbok (Pentland, Harvey, Powell Lawton & McColl, 1999) eller Oval-pd (Eklund, Erlandsson & Persson, 2003) skulle dessa instrument kunna tillgodose studien med en högre tillförlitlighet och trovärdighet. Att använda en återberättad dagbok var något som kunde göras under intervjun men författarna upplevde att det skulle behövas fler dagar till att kolla på vad för typ av fritidsaktiviteter deltagarna utförde. Att studera en dag skulle inte ge en representativ dag hos deltagarna och det skulle ta för lång tid att gå igenom flera dagar.



Frågorna i Oval-pd upplevdes vara riktade till ValMOs olika värden och författarna upplevde att det kunde begränsas av att deltagarnas värden skulle vara sammankopplade med de beskrivna upplevelserna i detta instrument (Erlandsson & Persson, 2014). Då författarna ville skapa en mer öppen dialog tillsammans med deltagarna gjordes intervjuguiden med en ytterligare fokus på deltagarnas fritidsaktiviteter och möjlighet till återhämtning. Frågorna utformades efter ValMOs värdetriad (Erlandsson & Persson, 2014) och innebär att vissa frågor kunde bli riktade och att förväntade svar efter ValMOs tre olika värden (Erlandsson & Persson, 2014) gavs. Författarna upplevde att många av deltagarna hade svårt att uttrycka sina känslor i vissa frågor. Detta kan bero på att frågorna inte var tillräckligt välformulerade, t.ex., en fråga om återhämtning där ordet utvilad användes till skillnad från avkopplad. Det kan även bero på att deltagarna behövde mer tid på sig att formulera sina svar kring sina upplevelser och känslor.

## **Deltagare**

Något som även kan påverka resultatet är deltagarna. Det kan vara så att det skiljer sig skolor emellan (Skolverket, 2015). Dessa utvalda ungdomar går på en fristående skola. Detta innebär att det kan tänkas ha gjorts ett aktivt val från ungdomen och även möjligtvis föräldrarna till varför ungdomarna just har valt att gå på denna skola. Ungdomarnas olika bakgrunder och förutsättningar kan ha spelat roll i valet att gå på en fristående skola. Författarna valde att enbart fokusera på en skola då det var svårt att få skolor i södra och östra delen av Sverige som visade sitt intresse. Genom att ha deltagare på flera olika skolor i Sverige skulle gett resultatet en ökad trovärdighet. Det behövs därför vidare studier med ett urval med t.ex. en större sociodemografisk variation för att uppnå detta.

Många av de öppna frågorna var för vissa deltagare svåra att bevara till skillnad från de mer slutna frågorna. Vissa svar var mer abstrakta och under dessa intervjuer kunde frågor ställas på ett annat sätt och innehållet kunde fördjupas. Medan andra intervjuer inte nådde denna abstrakta nivå och hade svårt att berätta hur fritiden kunde skilja sig åt mellan exempelvis, vardagar, helger och lov samt hur detta kan vara faktorer som kan ha påverkat resultatet.

## Slutsats

I denna studie ses inte återhämtning enbart ske under sömnen, utan fritiden utgör en stor del av individens möjlighet till återhämtning. Deltagarna upplevde återhämtning på sin fritid. Återhämtning kunde förekomma i alla deltagarnas upplevda aktivitetsvärden. Värdet att vara i nuet hade en tydligare koppling till återhämtning. Att känna gemenskap hade ett stort värde för deltagarna och detta var en möjlighet till att känna återhämtning. Att utvecklas och prestera var tydligt kopplat till att deltagarna ville ha ett resultat av det de gjorde. Detta gällde både i fritidsaktiviteter och i skolan. En skillnad var dock att skolan inte upplevdes med glädje, till skillnad från fritidsaktiviteterna. Kanske behövs alla olika värden upplevas för att få en balanserad fritid och därigenom kunna känna återhämtning.

## Referenser

- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, (4), 11-23.
- Bonnard, M., & Anaby, D. (2016). Enabling participation of students through school-based occupational therapy services: Towards a broader scope of practice. *British Journal Of Occupational Therapy*, 79, (3), 188-192.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, (3), 393-416.
- Christiansen, C. H., Baum, C. M., & Bass, J. D. (2015). Health, Occupational Performance, and Occupational Therapy. In C. H. Christiansen, C. M. Baum & J. D. Bass (Eds.), *Occupational Therapy: Performance, Participation and Well-Being* (4<sup>th</sup> Ed) (pp. 7-21). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.
- Csikszentmihlyi, (1992). *Flow - Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Engquist, A. (2009). *Om konsten att samtala: en bok för människor i kontaktyrken* (4. uppl.). Stockholm: Norstedt.
- Eklund, M., Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2003). Occupational value among individuals with long-term mental illness. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 70, (5), s. 276-284.
- Erlandsson, L. & Persson, D. (2014). *ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Garrick, A., Mak, A. S., Cathcart, S., Winwood, P. C., Bakker, A. B., & Lushington, K. (2014). Psychosocial safety climate moderating the effects of daily job demands and recovery on fatigue and work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, (4), 694-714.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Clinical review: Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 2, (1), 50-58.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: a prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11, (2), 209-220.

- Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Porter, H., Salzer, M., Kishbauch, G., Naveiras-Cabello, R., Mitchell, L., Ryan, A., Koons, G., Messina, E., & Baron, D. (2014). Role of Leisure in Recovery from Mental Illness. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 17, (2), 147-165.
- 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*. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur.
- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (2002). Core Concepts of Occupational Therapy. In Canadian Association of Occupational Therapists [CAOT] (red.), *Enabling Occupation: An Occupational therapy perspective* (pp. 29-56). Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Mörelius, E. (2014). *Stress hos barn och ungdom*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF). (2014). *Fokus 14 - Ungas fritid och organisering*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF).
- Onken, S. J., Craig, C. M., Ridgway, P., Ralph, R. O., & Cook, J. A. (2007). An Analysis of the Definitions and Elements of Recovery: A Review of the Literature. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 31, (1), 9-22.
- Passmore, A. (2003). The Occupation of Leisure: Three Typologies and Their Influence on Mental Health in Adolescence. *OTJR: Occupation, Participation & Health*, 23, (2), 76-83.
- Pentland, W., Harvey, A. S., Powell, Lawton, M., & McColl, M. A. (1999). *Time use research in the social science*. New York: Kluwer Academic.
- Petersen, S., Bergström, E., Cederblad, M., Ivarsson, A., Köhler, L., Rydell, A.-M., Stenbeck, M., Sundelin, C., & Hägglöf, B. (2010). *Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige: En systematisk litteraturöversikt med tonvikt på förändringar över tid*. Stockholm: Kungliga Vetenskapsakademien.
- Rodriguez, E. M., Donenberg, G. R., Emerson, E., Wilson, H. W., Brown, L. K., & Houck, C. (2014). Family environment, coping, and mental health in adolescents attending therapeutic day schools. *Journal Of Adolescence*, 3, (7), 1133-1142.

- Sand, O., V. Sjaastad, Ø., Haug, E., & G. Bjålie., J. (2006). *Människokroppen: fysiologi och anatomi*. (2. uppl.). Stockholm: Liber.
- SFS 2003:460. *Om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet. Hämtad 2015-05-25 från: [https://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning\\_sfs-2003-460/](https://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning_sfs-2003-460/)
- Skolverket. (2015). *PM – Slutbetyg i grundskolan, våren 2015*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2015-05-25 från: [http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/betyg-bedomning?\\_xurl\\_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FBlob%2Fpdf3528.pdf%3Fk%3D3528](http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/betyg-bedomning?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FBlob%2Fpdf3528.pdf%3Fk%3D3528)
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport*. Socialstyrelsen: Stockholm.
- Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga: Underlagsrapport till barns och ungas hälsa, vård och omsorg*. Socialstyrelsen: Stockholm.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behaviour*, 36, (1), 72-103.
- Thomé, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., & Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults – an explorative prospective study. *Computers in Human Behaviour*, 23, (Special Issue: Avoiding Simplicity, Confronting Complexity: Advances in Designing Powerful Electronic Learning Environments), 1300-1321.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Tucker, P., Dahlgren, A., Akerstedt, T., & Waterhouse, J. (2008). The impact of free-time activities on sleep, recovery and well-being. *Applied Ergonomics*, 39, (Special Issue: Contemporary Research Findings in Shiftwork), 653-662.
- Ungdomsstyrelsen. (2006:4). *Fokus 06 - En analys av ungas kultur och fritid*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

- Van Hooff, M. M. (2015). The daily commute from work to home: Examining employees experiences in relation to their recovery status. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31, (2), 124-137.
- Vetenskapsrådet. (2011). *God forsknings sed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wilcock, A. A. (2006). Occupation: Becoming through doing and being. In A. A. Willcock (Ed.), *An Occupational Perspective of Health* (pp. 147-178) (2 ed.). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.
- Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.
- Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J. (2015). Real-Time Associations Between Engaging in Leisure and Daily Health and Well-Being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49, (4), 605-615.
- Åkerstedt, T. (2004). Sömn som återhämtning efter stress. *Läkartidningen*. 101, (17), 1501-1505.

# **Bilaga 1**

## Intervjuguide

Inledning...

*”Tack, intervjuperson (siffra) för att du vill delta. Vi tänkte prata om vad du gör på din fritid. Innan vi börjar undrar vi ifall vi båda två kan sitta med? Är det okej ifall vi spelar in samtalet? Är det även okej ifall vi antecknar under tiden? Du vet om att du alltid kan avbryta när du vill under samtalets gång och vill du inte svara på någon fråga är detta okej. Har du några frågor innan vi börjar?”*

1. Vad gör du på din fritid?
2. Vad är fritid för dig?
3. Hur mycket ägnar du dig åt de olika fritidsaktiviteterna per dag och vecka?
4. Trivs du med dina fritidsaktiviteter? Varför/varför inte?
5. Är det något du skulle vilja ändra på i din fritid? Vad?

*Sammanfatta vad som är sagt kring fritiden. Fördjupa sig i första frågan!*

6. Vad gör du för att koppla av/känna dig utvilad?
7. Vad gör dig glad i till dina fritidsaktiviteter?
8. Känner du att du har tid att göra det du vill på din fritid?
9. Ser din fritid likadan ut varje dag? (lov, helger, vardagar)

10. Vanligtvis brukar inte skolarbete förekomma lika mycket på helger och lov...

10 a. Hur ser din fritid ut en vanlig helg?

10 b. Hur ser din fritid ut när du har lov? Skiljer det mycket från ditt sommarlov?

### **Fördjupningsfrågor**

- Hur ser du på det?
- Hur tänker du kring det?
- Varför är det...?
- Vill du utveckla?
- Hur hanterar du det? (jag känner mig exempelvis stressad)
- Finns det ett intresse?
- Hur ofta?
- Hur kommer det sig?
- Vad är dina känslor kring att ...?
- Vad motiverar dig till att...?
- Vad driver dig till att...?
- Vad får du utav...?
- Hur känner du dig när...?
- Varför ägnar du tid på att...?
- Vad innebär...för dig? (aktiviteten)

### **Avslutande frågor**

- Är det något du vill tillägga?
- Får vi återkomma ifall vi undrar något?

*”Tack för ditt deltagande!”*