



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp
Hösten 2018

Värdet av att vara aktiv med sitt husdjur
hos unga vuxna kvinnor med psykisk
ohälsa
-En webbaserad enkätstudie

Författare: Hanna Gísladóttir och Manela Musić

Handledare: Suzanne Johanson

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

Värdet av att vara aktiv med sitt husdjur hos unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa.

-En webbaserad enkätstudie

Författare: Hanna Gísladóttir and Manela Musić

Handledare: Suzanne Johanson

Examensarbete på kandidatnivå

Hösten 2018

Abstrakt

Bakgrund: Forskning visar att husdjur bidrar till upplevelse av mening, hälsa och välbefinnande hos äldre, dock behövs studier om vilka värdeupplevelser aktiviteter med husdjur, ger yngre människor. **Syfte:** Undersöka vilka värdeupplevelser kvinnor med psykisk ohälsa i åldern 18–29 har av att vara aktiva med sitt husdjur, samt undersöka eventuellt samband mellan hälsa och värdedimensioner samt mellan värdedimensionerna. **Metod:** En webbaserad enkätstudie delades på en Facebook-grupp. Deltagarna skattade värdeupplevelserna med instrumentet OVal-9 och sin hälsa med utvalda frågor från SF-36. **Resultat:** Studien bestod av 69 deltagare där majoriteten skattade sin allmänna och psykiska hälsa lågt, som yttrade sig i form av energibrist och emotionell instabilitet. I OVal-9 skattades aktiviteter med husdjur som, nödvändiga, de gav uppskattning, bidrog till glädje och avkoppling, samt utgjorde en viktig del för deltagarna. Dock fanns inget samband mellan hälsa och värdedimensionerna. **Slutsats:** Värdedimensionerna skattades högt, vilket bekräftar tidigare studier. Hälsa skattades lågt men den icke-signifikanta korrelationen mellan värdedimensionerna och hälsa var inte i linje med tidigare studier vilket visar att det behövs ytterligare studier.

Nyckelord

Psykisk hälsa, psykisk ohälsa, unga vuxna kvinnor, husdjur, sällskapsdjur, husdjursägare, terapi med husdjur, aktivitetsvetenskap, aktivitet, värde, ValMO-modellen.

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

The value of being active with your own pets among young adult women with mental ill health. -Online survey study

Author/s: Hanna Gísladóttir and Manela Musić

Supervisor: Suzanne Johanson

Bachelor thesis

Autumn 2018

Abstract

Background: Research shows that pets contribute to perceived meaning, health and well-being of the elderly, however, studies are needed on younger people's experienced values in occupations with pets. **Purpose:** To investigate experienced values in occupations with own pets among women with mental ill health at age 18–29 and investigate possible correlation between health and the value dimensions, and within the value dimensions. **Method:** A web-based survey was shared on a Facebook group and participants estimated the value experiences with the OVal-9 instrument and their health with selected questions from the SF-36 questionnaire. **Results:** The study consisted of 69 participants, in which the majority estimated their general and mental health low, expressed in terms of energy shortage and emotional instability. In OVal-9, activities with pets were assessed as necessary, they gave appreciation, contributed to joy and relaxation, and constituted an important part of the participants. However, there was no correlation found between health and value dimensions. **Conclusion:** The highly estimated value dimensions confirmed other studies. Health was estimated low but the non-significant correlation between the value dimensions and health, was not in line with former studies, which proves the need for further studies.

Keywords

Mental health, mental ill health, young adult women, pets, pet ownership, pet assisted therapy, occupational science, occupation, value, ValMO-model.

Lund University
Faculty of Medicin
Occupational Therapy Programme
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund	2
Husdjurs påverkan på psykisk hälsa & aktivitet	2
Hälsa	3
Unga vuxna kvinnor och psykisk ohälsa	4
Husdjur	4
Aktivitetsvetenskap	5
Aktiviteters värde	6
Självbelönande värden	6
Konkreta värden	7
Sociosymboliska värden	7
Problemformulering	7
Syfte	8
Frågeställningar	8
Metod	8
Design	8
Urval	9
Datainsamling	9
Short Form 36 Health Survey	10
Instrumentet OVal-9	11
Dataanalys	11
Forskningsetiska överväganden	12
Resultat	12
Husdjur	12
Hälsa	13
Aktivitetsvärde	15
Diskussion	18
Resultatdiskussion	18
Hälsa	18
Aktivitetsvärde	19
Metoddiskussion	23
Slutsats	25
Referenslista	26
Bilaga 1 (2)	32
Bilaga 2 (2)	37

Inledning

Psykisk ohälsa anses vara ett växande problem (Wilcock & Hocking, 2015). Vanliga symtom på psykisk ohälsa i Europa är ångest och depression. Depression förväntas öka i världen och kommer att bli den vanligaste orsaken till psykisk ohälsa år 2020 (Creek & Lougher, 2008). Liknande problem finns i Sverige, i form av ökad sjukfrånvaro och självrapporterad psykisk ohälsa. Cirka 45 % av alla personer som är sjukskrivna är det p.g.a. psykisk diagnos (Sveriges kommuner och landsting, 2018). Ökning av psykisk ohälsa är vanligare bland unga vuxna kvinnor i åldern 16–34 än bland andra grupper (Sveriges kommuner och landsting, 2016). Ett intresse som unga kvinnor pratar om på sociala medier, bland annat Facebook, är deras husdjur. Husdjursägare vill ofta visa sina fyrbenta vänner och få positiv feedback från sina Facebook vänner. Personer med psykisk ohälsa upplever starkt socialt stöd från sitt husdjur eftersom de inte ställer några specifika krav (De Souza, 2000 refererad i Zimolag & Krupa, 2009). Husdjur minskar känslan av ensamhet, betraktas som en stödjande familjemedlem och påverkar hälsan positivt (Zimolag & Krupa, 2009; Hayden-Evans, Milbourn & Netto, 2018; Langfield & James, 2009). Baserat på den aktuella arbetsterapeutiska forskning som finns idag går det inte att dra långtgående slutsatser när det gäller om husdjur inverkar på värdeupplevelsen och den psykiska hälsan hos unga vuxna kvinnor. Författarna ser ett behov av vidare forskning. Denna uppsats undersöker därför vilka värdedimensioner unga vuxna upplever när de är aktiva med sitt husdjur och om det finns ett samband mellan värdedimensioner och hälsa.

Bakgrund

Husdjurs påverkan på psykisk hälsa & aktivitet

Enligt Langfield och James (2009) visar många studier från olika vetenskapsområden att interaktion mellan djur och människa kan påverka individens hälsa och välbefinnande. Inom aktivitetsvetenskap har dock få studier publicerats om hur djurterapi påverkar hälsa och välbefinnande samt hur det har inflytande på aktiviteter och sociala relationer för vuxna med psykiska sjukdomar. Dessutom är urvalet i de tillgängliga studierna vanligtvis äldre personer och har både kvinnliga och manliga deltagare (Zimolag & Krupa, 2009; Langfield & James, 2009). En studie visade att fler kvinnor hade husdjur än män och den mest osannolika diagnosgruppen att äga husdjur var män med schizofreni (Zimolag & Krupa, 2009).

En australiensisk kvalitativ intervjustudie undersökte äldre människors erfarenhet av att äga fiskar. Studien visade att aktiviteten att sköta om fisk gav mening, inte minst skapandet av att inreda akvariet som ett hem för fiskarna, men den påverkade även stämningen i hemmet. Fiskarna gav lugnande effekter och glädje när ägarna tittade på dem. Vissa deltagare tyckte att fiskarna underlättade socialt när gäster kom på besök eftersom fiskarna ofta blev ett samtalsämne (Langfield & James, 2009). Tre studier om personer med allvarlig psykisk ohälsa, vuxna personer som diagnostiserats med borderline personlighetsstörning, respektive hjärtsjuka patienter, hade liknande resultat om husdjur (Zimolag & Krupa, 2009; Hayden-Evans et al., 2018; Friedmann, Katcher, Lynch & Thomas, 1980). Resultaten av dessa studier visar att många tyckte att husdjur bidrog till avkoppling, skapade möjligheter att delta i samhället och verkade som socialt stöd. Husdjursaktiviteter gav ägaren en viktig roll och ansvar som bidrog till motivation och rutiner i vardagen. Dessutom gav husdjur upplevelse av mening, engagemang i meningsfulla aktiviteter samt hade terapeutiskt värde som påverkade den mentala hälsan positivt (Zimolag & Krupa, 2009; Hayden-Evans et al., 2018; Friedmann et al., 1980). Några deltagare motiverade anledningen till att ha ett husdjur med sociala aspekter, det vill säga att ha en vän och någon att älska (Zimolag & Krupa, 2009). Zimolag och Krupa (2009) antyder att individer med psykiska sjukdomar, vilka upplever känsla av isolering och avvisning, har social och känslomässig vinst av att umgås med sina husdjur. För en person med borderline personlighetsstörning verkade husdjurets behov av att bli omhändertaget som motivation för att kliva upp ur sängen (Hayden-Evans et al., 2018). I samma studie beskrev en deltagare hur

aktiviteten att krama katten användes som en strategi för att uppleva lugnande effekt. I Allen, Kellegrew och Jaffe (2000) framkom det att husdjur var en stor del av deltagarnas liv. En deltagare tyckte exempelvis att dess katt bidrog till ett längre liv och för honom var den lika viktig som läkemedel och läkare.

Liknande studier som fokuserar på användning av djur i terapeutiskt syfte för olika patientgrupper finns inom olika vetenskapsområden. Bland annat finns en studie som fokuserade på aktiviteten att ta hand om boskap där författarna ville se ifall det kunde ha en god inverkan på den psykiska hälsan (Berget, Ekeberg, Pedersen & Braastad, 2011). Resultatet visade minskad ångest och depression bland individer med psykiska sjukdomar 6 månader efter interventionen (Berget et al., 2011). Langfield och James (2009) påpekar däremot att djurterapi inte går att jämföra med att äga ett husdjur och ger mer kortsiktiga effekter på grund av att detta leder till social interaktion och mindre ansvar än husdjursägare har med sina husdjur.

Hälsa

Hälsa betraktas ur ett positivt perspektiv och anses vara en nödvändig resurs för vardagen (Schmid, 2005). World Health Organization (2018) definierar hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Wilcock och Hocking (2015) beskriver hälsa som en interaktion mellan människan och miljön under en människas livstid. Hälsan är dynamisk och förändras, den är individuell samt subjektiv, och därför svår att mäta (Wilcock & Hocking, 2015). Therese Schmid (2005) beskriver psykologiskt välbefinnande som en subjektiv upplevelse, som innebär behagliga känslor, känslor av lycka, hälsa och bekvämlighet. Motsatsen till hälsa, det vill säga ohälsa, betraktas som en negativ kvalitet av hälsa, och kan beskrivas med andra termer som skador, sjukdom samt dysfunktion (Schmid, 2005).

Den psykiska hälsan har olika kulturella antaganden vilket komplicerar en konkret definition av begreppet. Psykisk hälsa är en grundläggande och stärkande resurs för våra förmågor i livet (Creek & Lougher, 2008). Folkhälsomyndigheten (2016a) definierar psykisk hälsa som en "hälsorelaterad livskvalitet där upplevt välbefinnande, symtom och funktion i dagliga aktiviteter ingår". Psykisk ohälsa är en bred term där både psykiska besvär och psykisk sjukdom inkluderas. Psykiska besvär är en form av psykisk obalans eller symtom som kan påverka kroppen (Folkhälsomyndigheten, 2017) och orsaka funktionsnedsättning av fysisk, psykisk

eller intellektuell funktionsförmåga (Socialstyrelsen, 2016). Psykiska besvär kan vara normala reaktioner på livshändelser (Folkhälsomyndigheten, 2017) men vissa besvär kan i några fall bli långvariga och leda till större risk att drabbas av allvarlig psykisk ohälsa (Kunskapsguiden, 2016). Långvarig psykisk ohälsa kan leda till psykiskt funktionshinder, vilka beskrivs som omfattande svårigheter med att utföra aktiviteter som berör personens viktiga livsområden (Nationell psykiatrisamordning, 2006).

Unga vuxna kvinnor och psykisk ohälsa

En undersökning visar att unga kvinnor upplevde alltmer psykisk ohälsa såsom stress, ångest och sömnbesvär än unga män (Folkhälsomyndigheten, 2016b). I samma undersökning skattade 29 % av unga kvinnor i åldern 16–29 att de kände sig ganska eller väldigt stressade. Det skiljer sig mycket mellan kvinnor och män i samma åldersgrupp, bland män upplevde 12 % samma besvär. Kvinnor upplevde mer ångest, oro och ängslan (54 %) än män (33 %) och över en tredjedel av kvinnorna i gruppen hade sömnbesvär (Folkhälsomyndigheten, 2016b). Det är oklart varför det är stor skillnad på köns upplevelse av psykisk ohälsa bland unga vuxna. Psykisk ohälsa utvecklas beroende på samspelet mellan arv och miljö (Uppdrag psykisk hälsa, u.å.). Det finns faktorer hos individen som ökar eller minskar risken för utveckling av psykisk ohälsa. Uppdrag psykisk hälsa (u.å.) delar in skydds- och riskfaktorer som består bl.a. av individens förmågor, egenskaper och stödjande nätverk. Vissa livsförhållanden kan öka risken för psykisk ohälsa. Sådana förhållanden kan vara missbruk, ekonomiska problem eller att leva tillsammans med en förälder med sjukdom eller funktionsnedsättning (Uppdrag psykisk hälsa, u.å.). Det är fortfarande oklart varför psykisk ohälsa ökar i samhället, möjligtvis beror det på ökad individualisering, sociala medier, livsvillkor, skolan, få möjligheter att få ett jobb, arbetslöshet och stress över det framtida vuxenlivet (Folkhälsomyndigheten, 2018; Socialstyrelsen, 2017)

Husdjur

Husdjur kan beskrivas enligt (Johnson, 2001, s. 201a citerad i Zimolag & Krupa, 2009) som ”en varelse som vi har en betydande relation och nära samband med, och som bor, arbetar och leker med oss dagligen”. De vanligaste husdjuren i Sverige är enligt Statistiska centralbyrån (2012) hund och katt. Andra vanliga smådjur som är vanliga husdjur i Sverige är kanin, marsvin,

hamster, fågel, eller mus/råtta (Statistiska centralbyrån, 2012). Grundad på Johnsons (2001) definition av djur och Statistiska centralbyråns (2012) översikt av vanliga husdjur definierar författarna i denna studie husdjur som alla ovanstående som är tama, eller andra mindre vanliga husdjur som insekter, fiskar eller ormar. Att ha ett husdjur ger stor variation på aktiviteter och upplevelser i vardagen, dessa aktiviteter bär mening både på individ- och samhällsnivå, samt ställer krav på individens psykiska, kognitiva och fysiska förmågor (Zimolag & Krupa, 2009). Aktiviteter kan innebära att utföra grundläggande behov hos husdjur t.ex. ge skydd, mat, vatten och veterinärvård. Utöver detta kan aktiviteter som lek, motion, krama om, sömn och titta på film med sina husdjur inkluderas (Slatter, Lloyd & King, 2012; Williams & Metz, 2014). Enligt Langfield och James (2009) kan aktivitet kring ett husdjur variera beroende på vilken sorts husdjur man har. Exempelvis att tillfredsställa fiskarnas behov kan påverka hur ägarnas rutiner i dessa aktiviteter ser ut. En annan aspekt är att husdjur inte enbart är till för att bli omhändertagna utan kan betraktas som en hobby som kan stimulera till andra aktiviteter (Langfield & James, 2009).

Aktivitetsvetenskap

Arbetsterapeuter använder aktiviteter för att främja mental hälsa och delaktighet för bland annat individer som riskerar psykiska sjukdomar, beteendestörningar och missbruk (Burson et al., 2017). En av grundtankarna inom aktivitetsvetenskap är att aktivt engagemang i aktiviteter främjar, stödjer, underlättar och bibehåller hälsa och delaktighet (American Occupational Therapy Association, 2014). Aktivitet är ett centralt begrepp inom arbetsterapi och kategoriseras oftast i arbete, lek och aktiviteter i dagliga livet (Erlandsson & Persson, 2014). Hammell (2004) delade begreppet mening i fyra dimensioner: görande, varande, tillhörighet och blivande. Görande förklaras som meningsfull aktivitet med viktigt syfte som kan främja struktur och självkänsla. Varande förklaras som aktivitet som bidrar till reflekterande tankar och känsla av att vara i nuet. Tillhörigheten är aktiviteter som skapar social interaktion och individen upplever sig inkluderad i en gemenskap. Blivandet innebär för en person att tänka på framtida möjligheter och den personen vill vara. Utifrån detta perspektiv kan görande omfatta att mata, leka och vårda sitt husdjur. Varande kan upplevas, då husdjur ställer få krav och är fördomsfria som gör att individen kan vara sig själv. Husdjur har en förmåga att öka social interaktion mellan människor, genom att bygga relationer och individen upplever tillhörighet i den sociala kontexten. Individens upplevelse av blivande kan innebära nya roller för att ansvara

för sitt husdjur och börja se sig själv som en kapabel individ (Hammell, 2004). Vidare beskriver Persson, Erlandsson, Eklund och Iwarsson, (2001) att upplevelse av värde sker i aktivitet och anses vara en viktig grundsten för att kunna uppleva en aktivitet som meningsfull. Till skillnad från värde, bär mening en narrativ form och ändras under livsloppet (Bruner, 1990). Dessa fenomen har starkt anknytning till varandra, och kan betraktas som en spiral där värde i aktivitet ger mening som sedan bidrar till upplevd hälsa och välbefinnande (Erlandsson & Persson, 2014).

Aktivitetens värde

Enligt Erlandsson och Persson (2014) beskriver ValMO-modellen aktiviteten ur flera synvinklar och innefattar tre olika triader: *aktivitetstriaden*, *värde-triaden* och *perspektivtriaden*. Aktivitetstriaden innehåller den dynamiska systemteorin som är en av grunderna i arbetsterapi för att fånga hur aktivitet, person och omgivning möts i så kallad aktivitetsutförande. Värde-triaden har syftet att fånga upplevelse av personligt värde som aktivitet ger. Perspektivtriaden kan användas för att kartlägga aktivitet utifrån tre olika tidsperspektiv: makro-, meso- och mikroperspektiven. Makro- omfattar individens repertoar av aktiviteter ur hela livsförloppet, meso- omfattar individens vardagliga aktiviteter och mikroperspektiven innebär små handlingar vi gör och som sker i en liten del av en aktivitet (Erlandsson & Persson, 2014).

Självbelönande värden

Denna värdedimension tar upp hur aktiviteter som är meningsfulla för individen ger upplevelse av direkt belöning det vill säga glädje, njutning och motivation att vilja återvända till samma aktivitet. Självbelönande aktiviteter kräver inte mycket energi eller förmågor, några exempel på aktiviteter är att promenera, bada eller ligga ute i solen. Självbelönande värde är individuell, samma aktivitet kan upplevas olika hos människor (Erlandsson & Persson, 2014). Aktiviteter som har starkt värde kan ge upplevelse av *flow*. Det är en upplevelse som gör att man glömmer sig själv samt tid och rum vid utförande av en aktivitet (Csikszentmihalyi, 1975).

Konkreta värden

Den konkreta värdedimensionen beskriver hur utförande och görandet av en aktivitet kan ge något som är synligt och ofta påtagligt. En person får konkreta värden när den gör en produkt som är tillfredsställande. Exempelvis en person som springer får bättre kondition, starkare muskler och avkoppling i den friska luften. Personer anpassar sig till sin egen vilja och därmed kan värden upplevas på olika sätt. Aktiviteter som upplevs som negativa för individen undviks och kan leda till något som är både positivt men även negativt i längden (Erlandsson & Persson, 2014).

Sociosymboliska värden

Denna värdedimension belyser upplevelsen av tillhörighet och indikation inom viss kultur/subkultur. Värden kan beskrivas ur tre nivåer: personlig nivå, sociokulturell nivå och universell nivå. Personliga nivån beskriver en individs upplevelse som styrs av erfarenheter och bakgrund. Aktiviteter som utförs hos personen ger värde och speglar vem man är som individ. Den sociokulturella nivån innefattar vilken betydelse en aktivitet har ur en kulturell och social kontext. Universell nivå, relaterar till aktiviteter som har samma betydelse över hela världen (Erlandsson & Persson, 2014).

Problemformulering

Det finns för lite forskning och evidens inom området för att kunna konstatera att aktiviteter med husdjur kan påverka den psykiska hälsan positivt för personer med psykisk ohälsa. Djupare kunskap behövs för att upptäcka hur husdjur påverkar människan (Ko, Youn, Kim & Kim, 2016; Langfield & James, 2009). En studie menar att mer forskning bör utföras inom olika länder och kulturer för att kunna jämföra resultaten i olika miljöer samt för att öka kunskapen om husdjurs inverkan (Wood et al., 2015). Inom aktivitetsvetenskap finns det få studier om hur aktiviteter med husdjur kan påverka hälsa, vilket värde eller mening det har för individen. Ingen studie har hittats av författarna som fokuserar på vilka värdeupplevelser som kan uppstå av aktiviteten att vara aktiv med husdjur i vardagliga aktiviteter för unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa. Studiens fokus är på en viktig grupp som kan lätt glömmas bort och behöver

uppmärksammas inom aktivitetsvetenskap. Den här studien skulle kunna bidra med mer kunskap om värdeupplevelsen av att vara aktiv med sitt husdjur för kvinnor med psykisk ohälsa och sambandet mellan värdedimensioner och hälsa.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka vilka värdeupplevelser unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa har av att vara aktiva med sitt husdjur i vardagen, samt undersöka eventuellt samband mellan hälsa och värdedimensionerna, samt mellan värdedimensionerna.

Frågeställningar

- Hur skattar unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa upplevelser av värde i dagliga aktiviteter som innebär att vara aktiva med sitt husdjur?
- Hur skattar unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa sin allmänna hälsa och psykiska hälsa?
- Finns det samband mellan allmän hälsa och värdedimensionerna, respektive mellan värdedimensionerna?

Metod

Design

Studien genomfördes som en kvantitativ enkätstudie. Metoden baserades på en tvärsnittsstudie då enkäten hade ett enda mättillfälle och användes för att kartlägga verkligheten (Kristensson, 2014). Studiens syfte hade deduktivt inslag som enligt Kristensson (2014) utgår ifrån teori och antaganden och provar dessa med att samla information och fakta.

Urval

I denna studie användes bekvämlighetsurval vilket innebar att deltagarna rekryterades ur ett specifikt sammanhang och tidpunkt, och som på egen hand valde att delta i studien (Kristensson, 2014). I studien valdes kvinnor mellan 18–29 år med psykisk ohälsa i Sverige. Inklusionskriterier i studien var personer som identifierade sig som kvinnor, var mellan 18–29 år med självrapporterad psykisk ohälsa som ägde husdjur. De som inte definierade sig som kvinna och inte var i åldersspannet exkluderades. Författarna ansåg att åldersspannet representerade en lämplig övergång från gymnasiet till vuxenlivet. Deltagarna rekryterades från en sluten svensk kvinnogrupp på Facebook som en av författarna har varit medlem i några år och har god kännedom om. I gruppen diskuteras bland annat om psykisk ohälsa och husdjur. Gruppen hade ca. 117 000 medlemmar när studien gjordes. Merparten av medlemmarna i Facebook-gruppen är kvinnor som förstår svenska och lever med eller utan psykisk ohälsa. Urvalet för studien ansågs vara lämplig för studiens syfte som innebar att mäta värdeupplevelse av att vara aktiva med sitt husdjur i vardagen hos unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa och samband mellan hälsa och värdedimensionera. I studien deltog 82 deltagare men 13 deltagare blev exkluderade för de inte passade in i inklusionskriterierna. Det var en person som definierade sig som icke-binär och tolv deltagare var yngre än 18 eller äldre än 29 år.

Totalt inkluderades 69 kvinnor i studien, åldersfördelningen var mellan 18–28 år med medelålder 22 år. Hälften av deltagarna var bosatta i storstad och hälften på landsbygden. De flesta deltagarna var sammanboende, antingen med make/sambo (46 %) eller förälder/föräldrar (33 %). En deltagare valde två valmöjligheter både “ensamboende” och “bor med föräldrar”. Få deltagare (17 %) var ensamboende och en deltagare valde övrigt. Det var mindre vanligt att ha barn, endast 4 % hade barn. Nästan hälften av deltagarna hade ett arbete, 31 % studerade och 9 % arbetade och studerade. Vidare i resultatet visades att 7 % letade efter jobb och 11 % hade andra sysselsättningar.

Datainsamling

Enligt Kristensson (2014) är det viktigt att konstruera en enkät noggrant innan den lämnas ut, enkäten bör också spegla det som ska undersökas. Enkäten pilottestades hos sex unga vuxna kvinnor i syfte att förbättra enkäten som Kristensson (2014) rekommenderar. Dessa svar var

inte inkluderade i resultatet. Pilottestet gav några tips om ordval som användes för att förbättra enkäten. Den kvantitativa datainsamlingen genomfördes som en webbaserad enkät som skapades på Google forms och sedan lades in som en länk på gruppens Facebook sida. Deltagarna fyllde i enkäten genom självrapportering. Författarna sökte tillstånd från Facebook-gruppens föreståndare för att lägga ut enkäten. Författarna kontaktade sedan gruppmedlemmarna i Facebook-gruppen genom ett inlägg med bifogad länk till enkäten. Inlägget innehöll information om studiens upplägg, att författarna representerade Lunds universitet, att deltagandet var frivilligt och att de kunde avsluta när som helst. Författarna förklarade var tillgången till datainsamlingen fanns, att den skulle förvaras med sekretess och att deltagarna kunde kontakta författarna eller handledaren för mer information. Deltagarna behövde ge sitt samtycke på första sidan i enkäten genom att trycka på "ja" för att kunna fortsätta vidare. I början av enkäten informerades deltagaren i text om vad aktivitet, värde och mening innebar inom arbetsterapi. Syftet med det var att underlätta deltagarnas förståelse av dessa tre fenomen och applicera det i förhållande till aktivitet och husdjur. Enkätens uppbyggnad bestod av både nominalskalor och ordinalskalor. Frågorna var relaterade till syftet och frågeställningar baserades på frågor om socio-demografiska egenskaper, två kompletterande frågor från Short Form 36 Health Survey [SF-36] som belyser psykisk hälsa samt egentillverkade frågor om husdjur. Enkäten avslutades med alla frågorna från OVal-9 instrumentet. Enkäten finns i bilaga 1. Målet för denna studie var att nå upp till 70 svar för att kunna göra korrelationer mellan allmänna hälsan och värdedimensioner. Enkäten via Google Form var tänkt att vara öppen ca 1–2 veckor eller tills tillräckligt många svar hade kommit in. När studien uppnådde sitt mål på mindre än 24 timmar valde författarna att stänga enkäten och behövde inte skicka en påminnelse för att få god svarsfrekvens.

Short Form 36 Health Survey

Svenska versionen av SF-36 användes för att mäta självskattad hälsa. Den innehåller 36 frågor med fokus på fysisk funktion, kroppslig smärta, allmän hälsa, känslomässigt välbefinnande, energi och mental hälsa (Kristjánsdóttir, Olsson, Sundelin, & Naessen, 2011; Ware et al., 1995;). Instrumentet har evaluerats flera gånger och har stark validitet och reliabilitet inom olika grupper av människor och socio-demografiska egenskaper (Kristjánsdóttir et al., 2011). Författarna valde att använda två frågor från enkäten som ansågs vara relevanta till ämnet på grund av att de besvarade en av frågeställningarna i studien om den allmänna hälsan och

psykiska hälsan. Första frågan var "I allmänhet, hur skulle du vilja säga att din hälsa är", vidare skattade deltagarna frågan utifrån fem svarsmöjligheter på en 5 gradig skala från "utmärkt" till "dålig". Den andra frågan som valdes från SF-36 innehåller nio underfrågor som börjar med "hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna" och avslutas med en fråga t.ex. "har du känt dig dystert och ledsen?" eller "har du känt dig full av energi?". Deltagarna hade sex olika svarsmöjligheter om hur de kände sig på en 6 gradig skala från "hela tiden" till "inget av tiden".

Instrumentet OVal-9

Syftet med OVal-9 är att mäta hur en aktivitet upplevs utifrån konkreta, sociosymboliska och självbelönande värden. Instrumentet kan användas i utvärderings- och behandlingssyfte för att kontrollera om aktiviteten ger effekt eller för att öka förståelse hos en klient om aktivitetens värdeupplevelse. Instrumentet är baserat på nio påståenden som börjar med "när jag utför denna aktivitet" och avslutas med någon aspekt utifrån de tre värdedimensionerna "känner jag glädje eller/och njutning", "får jag uppskattning" och "jag blir bättre på något eller lär mig något nytt". Instrumentet fylls i när en aktivitet har utförts, det sker genom att skatta alla värdeupplevelsorna på en 7 gradig skala från "låg grad" till "mycket hög grad" (Erlandsson & Persson, 2014). Instrumentet har testats av lärare, studenter och klienter som har analyserat hur bra det speglar ValMO-modellens värdedimensioner och visat god validitet (Persson & Erlandsson, 2010).

Dataanalys

Enkätinstrumentet Google Forms användes för alla frågorna. Efter att svaren samlats in överfördes datasamlingen direkt till Excel och sedan till Statistical Package for the Social Science [SPSS] version 25. Författarna använde SPSS för att få fram beskrivande statistik, exempelvis procentuell andel, medianvärde, lägsta värde och högsta värde i form av stapeldiagram och boxdiagram utifrån enkätens frågor (Kristensson, 2014). Boxdiagram användes för att visa spridning på variabler (Edling & Hedström, 2003) genom att dela svaren i fyra kvartiler. Med boxdiagram kan två eller fler statistiska mått visas samtidigt och på ett tydligt sätt visa median och kvartiler i olika grupper (Backman, 2016). Utifrån beskrivande statistik gjordes beskrivning i löpande text som belyste deltagarnas skattade socio-demografiska egenskaper, värdeupplevelser, bakgrundsfrågor om husdjur och om allmän och

psykisk hälsa. Korrelationen mellan variabler allmän hälsa och värdedimensionerna (konkreta-, självbelönande- och sociosymboliska värden) testades med Spearmans rangkorrelation som är ett av de icke-parametriska test som rekommenderas att använda om variablerna har ordinal skala (Eliasson, 2013). Signifikansnivå med 5 % säkerhet användes och även 1 % säkerhet för att se hur trovärdiga resultaten var (Eliasson, 2013).

Forskningsetiska överväganden

Enligt Kristensson (2014) är det viktigt att beakta fyra aspekter rörande forskningsetiska överväganden, det vill säga autonomiprincipen, nyttoprincipen, inte skada-principen och rättvisepincipen. Tillstånd söktes från Facebook-gruppen som nämnts ovan och samtycke inhämtades via enkäten. För integritet förvarades allt material på USB inlåst i skåp eller privat mejl. Efter användning destruerade författarna data från USB samt mejl. Författarna tog hänsyn till att enkätfrågorna formuleras etiskt och med respekt, samt använde frågor som endast hade betydelse för studiens syfte. Författarna formulerade själva bakgrundsfrågor och ansåg att de inte var känsliga.

Resultat

I resultatet redovisas deltagarnas svar från enkäten som består av frågor om att äga husdjur, självskattad hälsa, svar från instrumentet OVal-9 och avslutningsvis samband mellan allmän hälsa och värdedimensionerna. För socio-demografiska egenskaper se metod (urval).

Husdjur

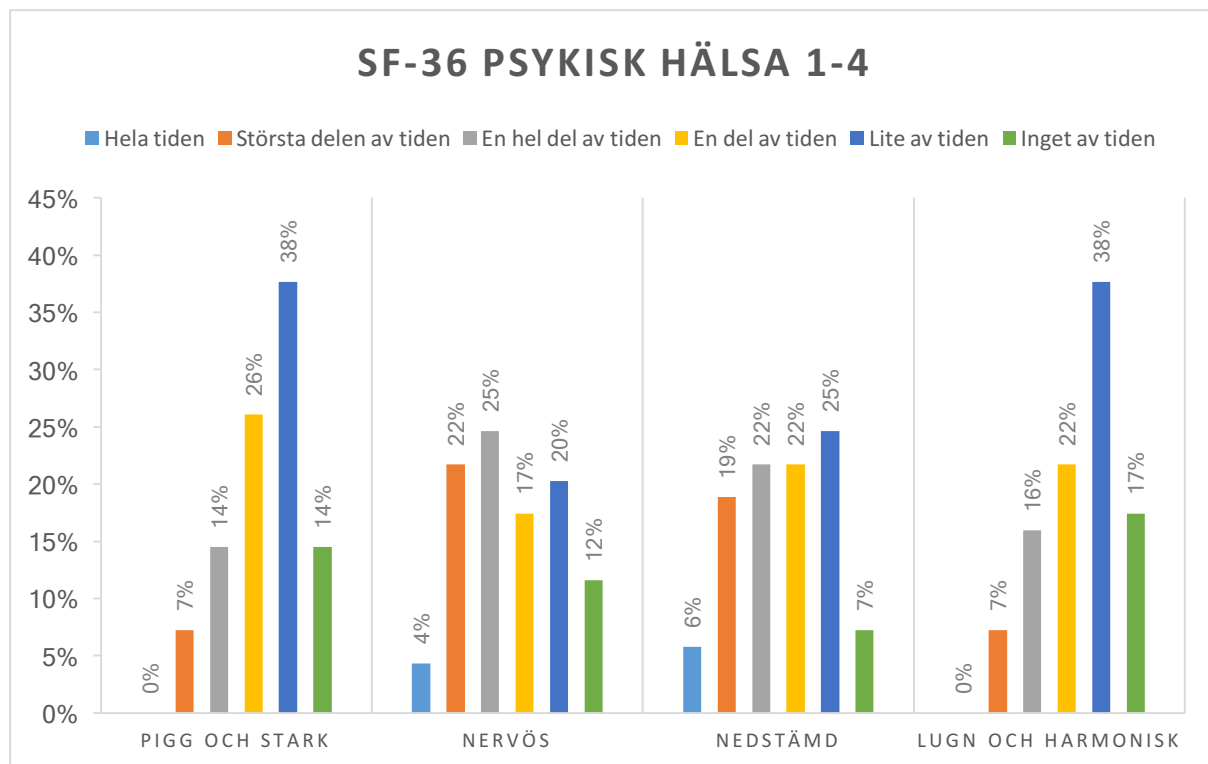
Till 62 % var deltagarna själva huvudägare till sina husdjur och föräldrar var ägare i 22 % av de andra fallen. Andra som ansågs vara huvudägare var sambon eller maken (7 %), syskon (4 %) eller andra (4 %). Deltagarna frågades vilka husdjur de hade och kunde välja fler än ett svarsalternativ eftersom några hade fler typer av husdjur. Resultatet visade att 39 deltagare (57

%) hade katt och 34 deltagare (49 %) hade hund. Andra deltagare ägde lite mindre vanliga husdjur, exempelvis hade fem deltagare kanin, tre deltagare hade häst, tre hade hamster, två deltagare hade fåglar och en deltagare hade fisk eller annat. Det var vanligt bland deltagarna att ha ett till två husdjur, 45 % av deltagarna hade ett husdjur och 32 % hade två. Vidare visade resultatet att 13 % hade tre husdjur, 3 % hade fyra till fem husdjur och 4 % hade fler än fem husdjur. Svaren fördelades relativt jämnt vid frågan hur länge ägarna hade haft husdjur. Deltagarna hade i 38 % av fallen haft husdjur i mer än tio år och 27,5 % hade haft husdjur i två till fem år. Cirka hälften (48 %) av deltagarna tillbringade mer än sex timmar med sina husdjur under en hel dag, 52 % tillbringade från noll till sex timmar med husdjuren.

Hälsa

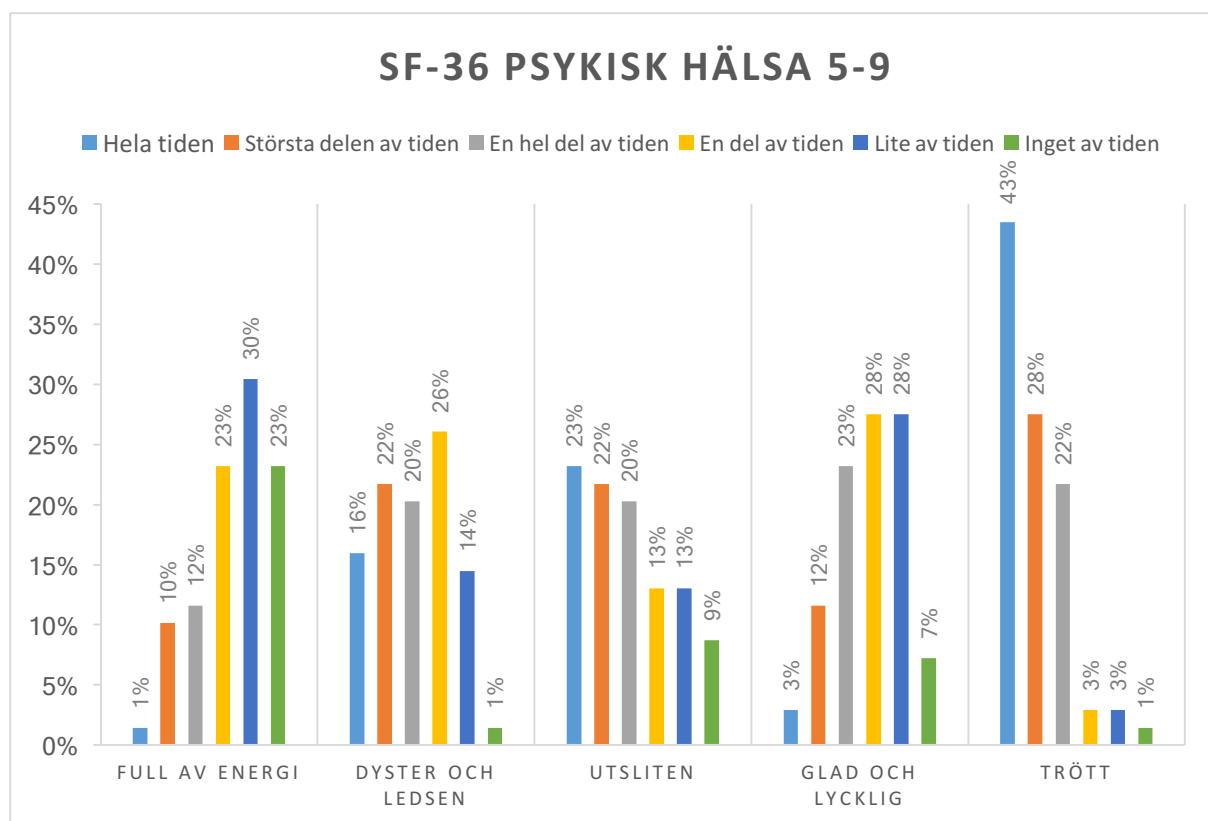
Resultatet visade att flest deltagare (43 %) skattade sin allmänna hälsa som ”någorlunda” och 14 % som ”dålig”. En fjärdedel skattade sin hälsa som god, 17 % som mycket god men ingen skattade sin hälsa som utmärkt.

Figur 1 och 2 visar hur deltagarna hade känt sig under de senaste fyra veckorna. Alla nio frågor började med: ”Hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna...” och avslutades med olika frågor. Dessa hade sex svarsmöjligheter som låg på en skala från ”hela tiden” och till ”inget av tiden”.



Figur 1. SF-36 – Självskattad hälsa de senaste 4 veckorna (N=69).

Av de frågor i figur 1 och 2 som utgick ifrån positiva aspekter skattade färre deltagare sig som pigga och starka eller lugna och harmoniska då 38 % valde ”lite av tiden” i båda frågorna. Endast få av deltagarna kände sig fulla av energi medan majoriteten skattade lite eller ingen energi alls. Drygt en tredjedel hade känt sig glada och lyckliga lite eller en del av tiden och 7 % hade inte känt sig glada och lyckliga något av tiden.



Figur 2. SF-36 – Självskattad hälsa de senaste 4 veckorna (N=69).

Frågorna i figur 1 och 2 som utgick utifrån negativa aspekter visade att deltagarna upplevde sig trötta, utslitna, dystra, ledsna, nervösa och nedstämda. Upplevelsen av att vara nervös varierade hos deltagarna, endast få kände sig nervösa hela tiden eller inget av tiden. Figur 1 visar att nedstämdhet och nervositet hade nästan liknande resultat. Många deltagare hade känt sig ledsna eller dystra och det var fler som kände detta antingen hela tiden, största delen av tiden eller en hel del av tiden. Figur 2 visar att många deltagare hade känt sig utslitna och trötta under de fyra senaste veckorna och särskilt det sistnämnda då nästan hälften av deltagarna (43 %) upplevde sig trötta hela tiden.

Aktivitetsvärde

Som tidigare nämnts uppmuntrades deltagarna till att utföra en aktivitet med sitt husdjur och direkt efter svara på värdefrågorna. Dessa aktiviteter kunde bland annat innebära att gosa, mata, rasta, städa bur/sovplats, leka, klappa och träna husdjuret. På det viset kopplades dessa aktiviteter till värdedimensionerna. Resultaten från OVal-9 presenteras i figur 3 som är ett boxdiagram som visar medianvärden och hur deltagarna skattade nio påståenden genom en 7

gradig skala från “väldig låg grad” till “mycket hög grad”. Alla nio påståenden började med “när jag är aktiv med mitt husdjur” och avslutas med ett påstående som visas här nedan.

Frågor kopplade till konkret värde:

Fråga 1. “... *utför jag något som känns nödvändigt.*”

Fråga 2. “... *blir jag bättre på något eller lär mig något nytt.*”

Fråga 5. “... *får jag uppskattning.*”

Frågor kopplade till sociosymboliskt värde:

Fråga 4. “... *ger jag olika känslor utlopp.*”

Fråga 6. “... *uttrycker jag en viktig del av mig själv.*”

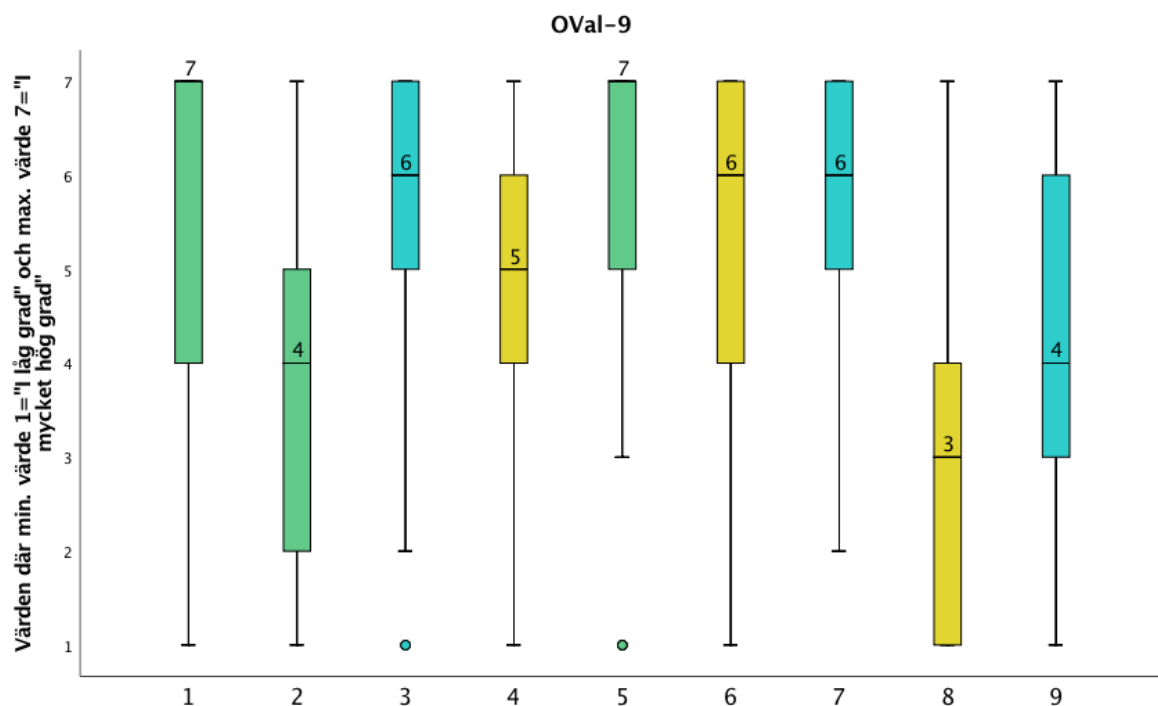
Fråga 8. “... *gör jag något som är tradition i min familj eller kultur.*”

Frågor kopplade till självbelönande värde:

Fråga 3. “...*kopplar jag av.*”

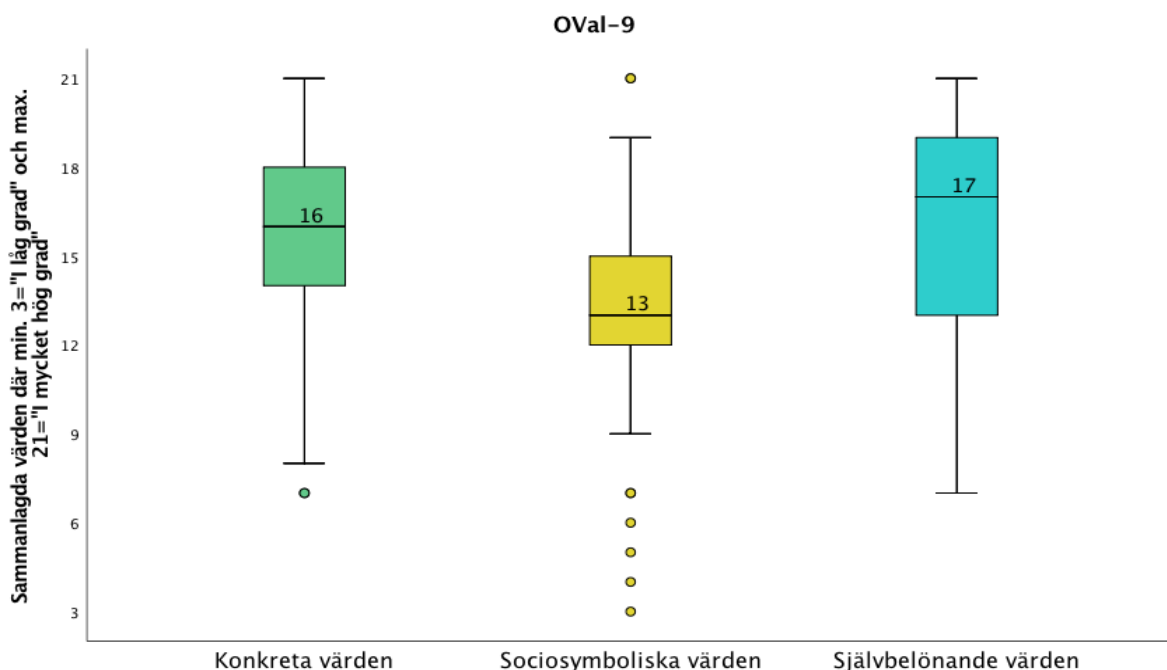
Fråga 7 “...*känner jag glädje och/eller njutning.*”

Fråga 9 “...*blir jag så engagerad att jag glömmer mig själv och tid och rum.*”



Figur 3. Boxdiagram med svaren från OVal-9 (N=69). Siffrorna 1–9 representerar varje påstående i OVal-9 instrumentet. Grön: konkreta värden, blå: självbelönande värden, gul: sociosymboliska värden. Siffrorna i boxen representerar medianvärden.

Majoriteten av deltagarna skattade de konkreta värden väldigt högt vilket var relaterat till att aktiviteter med husdjur sågs som nödvändiga samt att deltagarna kände sig uppskattade i husdjursaktiviteter. Lägst skattning angående konkret värde fick påstående 2, med medianvärde 4, som handlade om deltagarna blev bättre på något och/eller lärde sig något nytt genom aktivitet med sitt husdjur. En stor andel av deltagarna skattade det sociosymboliska värdet relativt högt. Deltagarna kunde i aktiviteterna uppleva olika känslor och uttrycka en viktig del av sig själva. Vidare visades att aktiviteter med husdjur var mindre relaterat till tradition i familj eller kultur. Detta värde skattades lägst av alla påstående och fick 3 i medianvärde. Däremot fick självbelönande värden relaterade till att husdjursaktiviteter bidrar till avkoppling och glädje eller njutning hög skattning. Det självbelönande värdet som fick lägre skattning, dock med medianvärde 4, var påståendet om att aktivitet kan leda till så mycket engagemang att deltagarna kan glömma sig själva i tid och rum. Några avvikande värden syns som punkter längst ner i figur 3 i påstående 3 och 5 då få deltagare inte alls upplevde att husdjur bidrog till avkoppling eller upplevelse av uppskattning.



Figur 4. Boxdiagram med svaren från de tre värdedimensionerna (N=69). Siffrorna 3–21 representerar sammanlagda värden från varje värdedimension i OVal-9 instrumentet. Siffrorna i boxen representerar medianvärden.

Figur 4 visar sammanställningen av värdedimensionerna där självbelönande värden får högst poäng och konkreta värden kommer på andra plats. Varje värdedimension kan få maximum 21

poäng för de sammanlagda tre påståendena. Figur 4 visar på att sociosymboliska värden fått flesta avvikande värden. De låga värdena förklaras med att några deltagare skattade påståenden lägre jämfört med majoriteten.

Statistiskt samband mellan variablerna allmän hälsa och värdedimensionerna testades med användning av Spearmans rangkorrelation. Testet visade inget signifikant samband mellan allmän hälsa och konkreta värden ($r = -0,068$). Inget statistiskt samband fanns mellan allmän hälsa och sociosymboliska värden ($r = -0,181$) eller mellan allmän hälsa och självbelönande värden ($r = -0,032$). Resultatet visar att konkreta värden och sociosymboliska värden har starkt positivt samband ($r = 0,551$) då signifikansen för korrelationen var mindre än 0,01. Det fanns även ett starkt positivt samband mellan sociosymboliska värden och självbelönande värden då p-värdet var lägre än 0,01.

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultaten visade att majoriteten av deltagarna skattade sin hälsa lågt och upplevde främst brist på energi och emotionell stabilitet. Aktiviteter med husdjur skattades högre i konkreta värden och självbelönande värden än i sociosymboliska värden. Två av de tre konkreta påståendena skattades med högsta möjliga medianvärde, gällande aktivitetens nödvändighet och deltagarnas känsla av uppskattning. Självbelönande påståenden skattades nästan lika högt, dessa var avkoppling och glädje eller njutning. Påståendet som skattades lägst var sociosymboliska värdet om aktivitetens koppling till familj tradition och kultur. Inget statistiskt samband hittades mellan hälsa och värdedimensionerna.

Hälsa

Många faktorer påverkar att majoriteten av deltagarna skattade både sin allmänna och psykiska hälsa lågt. Inom aktivitetsvetenskap finns det forskning på att psykisk ohälsa har att göra med brist på meningsfulla aktiviteter och aktivitetsobalans (Håkansson & Ahlborg, 2010). Aktivitetsbalans kan betraktas ur olika perspektiv inom många studier, men enligt Persson et

al. (2001) handlar det om att ha balans mellan olika värdeupplevelser inom de tre värdedimensionerna. Som författarna tidigare nämnt i studien är upplevelse av värde och mening i aktivitet kopplat till upplevd hälsa och välbefinnande. En studie påvisar liknande koppling, att kvinnor som upplever mindre stress, bättre balans och meningsfulla aktiviteter har bättre hälsa (Håkansson & Ahlberg, 2010). Deltagarna i denna studie upplevde olika värden i aktivitet med sina husdjur, vilket förklaras enligt Erlandsson och Persson (2014) att upplevelse av värdedimensionerna är individuella, och upplevs mer eller mindre i alla aktiviteter. Dessa aktivitetsupplevelser bör dock betraktas ur ett helhetsperspektiv (Erlandsson & Persson, 2014). Det innebär att en aktivitet med husdjur inte kan avgöra om upplevd mening och hälsa finns i vardagen, därav är hälsa och aktivitet komplexa fenomen. Resultatet i denna studie visar dock att deltagarna skattade en specifik aktivitet högt i de tre värdedimensionerna och enligt Persson et al. (2001) tyder det på att dessa aktiviteter har värde för att kunna upplevas som meningsfulla. De ovannämnda studierna påpekar att meningsfullhet i aktivitet är viktig för upplevd hälsa men det är oklart varför deltagarna i denna studien skattade sin hälsa lågt. Eventuellt kan det bero på att värdedimensionerna har inget samband med självskattad allmän hälsa. Ett annat resultat visades i en studie som jämförde grupperns upplevda generella värden av vardagsaktiviteter, och analyserade samband mellan självskattad hälsa och aktivitetsvärden, bland friska och psykiskt långtidssjuka personer. Studien visade starkt samband mellan värdedimensionerna och självskattad hälsa samt välbefinnande. Dock var det inte statistisk skillnad mellan hur friska och psykiskt långtidssjuka personer upplevde aktivitetsvärden, vilket indikerar att alla kan uppleva värde i aktiviteter trots ohälsa (Eklund, Erlandsson & Persson, 2003). Detta skiljer sig från aktuellt resultat som hade icke-signifikant samband mellan hälsa och värdedimensionerna, vilket kan förklaras med att det är olika grupper och mätinstrument som används och att aktivitetens värde bör beaktas ur ett helhetsperspektiv.

Aktivitetsvärde

Konkreta värdedimensionen

Det var intressant att många deltagare upplevde höga konkreta värden av att vara aktiva med sitt husdjur och att detta värde fick högsta möjliga medianvärde i två av de tre påståendena. Aktiviteter som anses vara nödvändiga kan vara husdjurets grundläggande behov. Enligt Langfield och James (2009) är nödvändiga aktiviteter relaterade till matning eller husdjurens boendemiljö. Dessa kan vara aktiviteter som främjar husdjurets hälsa. Ur ett annat perspektiv

har man kunnat se att nödvändiga aktiviteter med husdjur bidra till mer aktivitetsbalans för personer med psykisk ohälsa då djuren behöver tas hand om (Hayden-Evans et al., 2018), och dessa aktiviteter kan även vara motivation för personer med livshotande sjukdom att hålla ut (Allen et al., 2000). Dock kan inte resultatet i aktuell studie bekräfta detta, vilket kan bero på att inget samband hittades och påståendet inte är tillräckligt omfattande. I studien skattade några deltagare nödvändiga aktiviteter lågt i OVal-9 instrumentet. Förklaringen kan vara att de tänkte på aktiviteter som inte var nödvändiga, exempelvis att leka med husdjuret. Utifrån de artiklar som granskats i studien har man inte kunnat påvisa vilka eller om det finns aktiviteter med husdjur som upplevdes mindre nödvändiga. Aktiviteterna är inte enbart nödvändiga, deltagarna kunde även uppleva uppskattning i aktivitet med husdjur, detta kan exempelvis vara när en hund uttrycker glädje genom att vifta på svansen medan ägaren klappar den. Författarna anser att det inte är möjligt att veta hur alla husdjur visar uppskattning och kanske kan inte alla husdjur visa det överhuvudtaget därför blir tolkningen av detta påstående svår. Vidare i resultatet skattade deltagarna olika om huruvida de blev bättre på något eller lärde sig något nytt. Det kan möjligtvis bero på vilket husdjur man har, hur länge man har ägt samma husdjur, hur mycket tid som tillbringas tillsammans, och framför allt om man gör nya aktiviteter med sitt husdjur. Det är intressant att resultatet i studien visar låg koppling till att lära sig något nytt eller bli bättre på något, men i en kvalitativ studie var det tvärtom där blev ägarna motiverade till att utföra nya hobbies med sina husdjur (Hayden-Evans et al., 2018). Resultaten kan skilja sig åt i den aktuella studien och den kvalitativa på grund av deltagarnas olika erfarenheter och tolkningar av påståendet.

Sociosymboliska värdedimensionen

En oväntad upptäckt var att aktiviteter med husdjur visade sig ha en svag koppling till familj tradition eller kultur. Möjligtvis har val av aktivitet påverkat hur deltagarna har skattat. Enligt Erlandsson och Persson (2014) kan det bero på att vissa aktiviteter inte har så stark sociosymboliskt värde. Påståendet har tidigare fått låg skattning i annan studie som testade validiteten av instrumentet och det kan vara på grund av att deltagarna som inte har läst arbetsterapi inte har vana att tänka särskilt på att aktiviteter har ett värde (Persson & Erlandsson, 2010). Författarna tror även att detta kan bero på förståelse av påståendet och hur det är ställt. Men enligt Erlandsson och Persson (2014) har värdedimensionerna utvecklats för att vara känsliga för olika perspektiv inom kulturer då samma aktivitet inte är lik i alla kulturer. En annan förklaring kan vara att deltagarna har svårare att se det sociosymboliska värdet i sitt eget

liv jämfört med de andra värde dimensionerna. Vidare i resultatet ser man att några skattat detta påstående relativt högt, vilket kan bero på att vald aktivitet var lätt att applicera ur ett sociokulturellt perspektiv och har starkt sociosymboliskt värde. Exempelvis kan, det att dela bilder på sitt husdjur på Facebook-grupp för husdjursägare, ha gett känsla av samhörighet. Trots att detta påstående fick lägst skattning utöver alla nio påståendena finns det studier som visar att aktiviteter med husdjur leder till social interaktion. Exempelvis när man rastar sin hund kommer människor fram till ägaren för att prata och klappa husdjuret, vilket kan leda till att man får nya vänner (Chandler, Fernando, Minton & Portrie-Bethke, 2015; Hayden-Evans et al., 2018). Detta kan ha en koppling till den sociokulturella nivån där vissa aktiviteter kan stärka upplevelsen av tillhörighet i samhället (Erlandsson & Persson, 2014). På den personliga nivån kan husdjur även förbättra relationen med familjen. Några studier har påpekat att husdjuret kan underlätta för familjen att hitta ett samtalsämne och skapar en anledning till att tillbringa tid med varandra (Chandler et al., 2015; Hayden-Evans et al., 2018). Det aktuella resultatet kunde dock inte bekräfta att aktiviteter med husdjur har en stark koppling till familj tradition och kultur.

Husdjursaktivitet är mer än bara en aktivitet som utförs tillsammans med sitt husdjur. Deltagarna upplevde att de uttryckte en viktig del av sig själva när de utförde aktiviteter relaterat till husdjur. Detta kan vara förknippat till deras identitet, upplevelsen vem man är och önskan att bli (Christiansen, 1999) eller deltagarnas aktivitetsidentitet, vilket innefattar bland annat individens roller, rutiner, intressen och värderingar (Kielhofner, 2012). Det är möjligt att deltagarnas aktivitetsidentitet har formats genom husdjursaktiviteter och enligt Chandler et al. (2015) kan ansvaret för ett husdjur vara en faktor som också påverkar identitet. I en studie visas hur deltagarna identifierade sig som husdjursägare och såg sig själva som mer kapabla när de hade ansvaret för ett husdjur. Att ha ett husdjur främjade även upplevelse av mening (Chandler et al., 2015). Detta kan förklara det aktuella resultatet i studien, att deltagarna har genom tid varit delaktiga i aktiviteter tillsammans med sitt husdjur vilket har format deras identitet och självkänsla.

Aktiviteter med husdjur kunde enligt deltagarna leda till att de fick utlopp för olika känslor. Detta kan enligt Yalom (1975), benämnas *katarsis*, som förklaras av att vissa aktiviteter

”tillåter” individen att uttrycka känslor som man i vanliga fall inte visar. Resultatet i studien visar inte vilka känslor eller hur de kommer till uttryck hos deltagarna, vilket gör det möjligt att tolka dessa utifrån både positiva och negativa perspektiv, exempelvis att få kunna uttrycka känslor eller inte. I Langfield och James (2009) beskrevs hur några ägare till akvariefiskar hanterade sorgprocessen när fiskarna gick bort, utan att ha en ceremoni. Det kunde vara genom att spola ner eller kasta dem. Möjligtvis kan detta bero på att vissa aktiviteter uttrycks olika inom kulturer, exempelvis kan det skilja på hur kvinnor och män får uttrycka sorg för avlidit husdjur. I andra sammanhang kan aktiviteten att prata med sitt husdjur ge husdjursägare med ohälsa möjlighet att uttrycka känslor. I en studie sa en deltagare: “It’s kind of nice to have a pet if you don’t have someone. You can talk to them without people thinking you are crazy” (Allen et al., 2000, s. 276). Detta kan relateras till aktiviteter som sker både inomhus och utomhus exempelvis rasta, leka och mysa med sitt husdjur.

Självbelönande värdedimensionen

Aktiviteter med husdjur medförde att drygt hälften av deltagarna kände sig så engagerade att de glömde sig själva i tid och rum, dock gällde inte det för alla. Anledningen varför vissa upplevde engagemang i aktivitet kan bero på att husdjursaktiviteter matchade individens förmågor vilket enligt Csikszentmihalyi (1975) behövs för att kunna uppleva flow. Interaktionen mellan husdjur och ägare kan också ha påverkat upplevelse av flow, exempelvis om husdjuret inte medverkar eller avbryter en påbörjat aktivitet. De andra två påståendena i självbelönande värden fick ännu högre skattning. Dessa påståendena var relaterade till aktivitet med husdjur som bidrog till avkoppling och glädje eller njutning. Liknande resultat bekräftats i Chandler et al. (2015) som hävdar att husdjur har en förmåga till emotionell självreglering. I samma studie visades att ägarna upplevde glädje i samband med husdjursaktiviteter, exempelvis när de klappade eller lekte med sina husdjur, men även när husdjuren uttryckte glädje av att se ägaren. Sammanfattningsvis kan detta relatera till lek- och rekreativa aktiviteter som beskrivs ha ett starkt självbelönande värde (Erlandsson & Persson, 2014), och därmed bekräfta att självbelönande värde finns även i husdjursaktiviteter. Självbelöning i husdjursaktiviteter ger mer än enbart glädje och avkoppling, den kan även minska upplevelse av stress (Chandler et al., 2015). Andra studier har också påvisat att självbelöning i aktiviteter stärker individens förmåga att vara närvarande i nuet och underlättar hur bekymmer i livet hanteras (Erlandsson, Eklund & Persson, 2011; Hammell, 2004; Palsdottir, Grahn, & Persson,

2013). Möjligtvis kan deltagarna i aktuell studie ha utfört aktiviteter med sitt husdjur som ger glädje och avkoppling för att kunna hantera sin psykiska ohälsa och vardag.

Metoddiskussion

Enkäten pilottestades av sex unga vuxna kvinnor med och utan husdjur. Pilotdeltagarna refererade antingen till sitt eget husdjur eller anhörigas husdjur när de svarade på enkäten. Styrkan med att använda pilottest var att deltagarna kunde beskriva hur enkäten upplevdes med att exempelvis lyfta fram det som var svårt att förstå och ge förslag på förbättringar. En annan styrka med pilottestet var att se om deltagarna orkade svara på enkäten och om centrala begrepp inom arbetsterapi var lättförstådda.

Styrkan med en webbaserad studie var att den gav flexibilitet då författarna hade inga tider att passa och det fanns större chans att få svar då denna Facebook-grupp pratade öppet om psykisk ohälsa och husdjur. Författarna såg några svagheter med denna metod. Första svagheten med en webbaserad studie är hur svårt det kan vara att styra vad deltagarna bestämmer att göra. Åtta av de 82 deltagare som deltog valde att inte vara anonyma i studien genom att kommentera "klart" på Facebook-inlägget vilket tolkades som att de hade deltagit i enkäten. Den andra svagheten är att det inte finns någon möjlighet att ställa ytterligare frågor som kan ge förståelse på djupare plan eller kontroll över vilka som svarar i webbenkät än över en postad pappersenkät. Eventuellt hade en intervjustudie kunnat ge svar på frågor ur olika perspektiv. Exempelvis varför deltagarna inte upplever att aktivitet med sitt husdjur är en del av familj tradition och kultur. Eller om glädje och njutning kan upplevas i alla husdjursaktiviteter eller bara i vissa.

I studien användes ValMO-modellen som är grundad på arbetsterapeutiska teorier och beprövad erfarenhet (Erlandsson & Persson, 2014). ValMO-modellen passade bra med studiens syfte för den kan förklara individens komplexa aktiviteter och värdedimensioner som ingen annan arbetsterapeutisk modell gör. Fördelarna med instrumentet OVal-9 upplevs som enkelt, kortfattat och har syftet att mäta aktivitetsvärde för en specifik aktivitet. Instrumentet anses vara lämpligt att använda kliniskt för att öppna tankar om upplevelse och förväntningar i en aktivitet (Eklund, Erlandsson, Persson & Hagell, 2009). En nackdel med OVal-9 är att instrumentet inte har använts i många vetenskapliga artiklar. Däremot hittade författarna flera artiklar om

Occupational Value with pre-defines items [OVal-pd] som speglar nästan samma innehåll som OVal-9, dock mäter OVal-pd värdet i vardagliga aktiviteter vilket kan bero på att många forskare är intresserade att mäta brett. Det är även möjligt att instrumentets validitet kan ha påverkats om deltagarna inte följde instruktionerna i enkäten. Antingen kan de ha fyllt i enkäten utan att först utföra en aktivitet med husdjuren eller enkäten ha svarats långt efter aktivitetsutförandet. Tanken är att man besvarar OVal-9 påståendena direkt efter att en aktivitet har utförts. Eftersom författarna inte vet om detta har gjorts är det möjligt att svaren blir felaktig. Exempelvis har deltagaren tänkt på en rolig aktivitet, och då skattat högsta möjliga alternativ eller tvärtom. Det är omöjligt att veta hur en aktivitet kommer att upplevas för varje gång och därför används OVal-9. Något som författarna upplevde var påståendena kunde betraktas ur olika perspektiv när de skulle kopplas till olika studier. Som tidigare nämnt har inga liknande studier gjorts vilket gjorde det svårt att kunna koppla resultatet till en relevant studie som berör samma ämne. Deltagarna fick inte specificera vilken typ av aktivitet utfördes, vilket hade kunnat underlätta tolkningen. I studien uppmärksammades att några av frågorna från OVal-9 fick högt medianvärde. Enligt Terwee et al. (2007) kan det vara tecken på takeffekten, detta uppstår när fler än 15 % av svaren skattas på högsta möjliga svar. Takeffekten kan även orsakas av att instrumentet inte har tillräckligt många valmöjligheter. Instrumentets reliabilitet kan minska när det är svårt att skilja mellan de högst skattade svaren och blir därmed inte lika känsligt för att mäta förändringar (Terwee et al., 2007). Att instrumentet kan mäta förändringar kan ha en stor betydelse för framtida studier om syftet är att hitta samband mellan olika variabler exempelvis hälsa och värdedimensioner. Vid Spearman korrelationstest visades att själva OVal-9 instrumentet hade starkt positivt samband mellan värdedimensionerna vilket kan förklara varför många skattade högt i de flesta värdedimensionerna.

Författarna fick hjälp av handledaren att välja två relevanta frågor från SF-36 och upplevs ha kunnat besvara studiens syfte. Denna instrumentet valdes då instrumentet används ofta kliniskt och inom forskning, och visat ha stark validitet och reliabilitet (Kristjánsdóttir et al., 2011). Egna tillverkade bakgrundsfrågor kunde inte besvara studiens syfte, men försökte användas vid tolkning av resultatet. Författarna upplever att bakgrundsfrågor var intressanta att ha med då dessa speglade urvalets karaktäristiska. Bakgrundsfrågorna som exempelvis den om hur mycket tid tillbringas med husdjuret hade givit mer nytta i jämförelsestudier hur tiden spenderas mellan olika aktiviteter.

Slutsats

I studien framkom att unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa upplevde höga värden i aktiviteter med sina husdjur men skattade sin allmänna och psykiska hälsa lågt. Inget signifikant samband hittades mellan värdedimensionerna och den allmänna hälsan. Resultatet stödjer tidigare studier om att aktiviteter med husdjur upplevs som nödvändiga, bidrar till glädje och avkoppling, samt utgör en viktig del för deltagarna. Det skiljer sig mellan studier om det finns signifikant samband mellan värdedimensionerna och hälsa, vilket bekräftar behovet av vidare studier. Det finns fortsatt behov av mer forskning om hur värdet skiljer sig mellan vilka aktiviteter ägaren utför med sitt husdjur. Forskning inom samma ämne skulle kunna vara en intervjustudie med liknande urval eller med fokus på andra grupper. Dessa kan vara personer med allvarliga psykiska sjukdomar eller unga vuxna män med psykisk ohälsa. Det finns även behov av jämförelsestudier mellan grupper, med och utan husdjur som visar om aktiviteter med husdjur påverkar hälsa.

Referenslista

- Allen, J. M., Kellegrew, D. H., & Jaffe, D. (2000). The experience of pet ownership as a meaningful occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy, 67*(4), 271-278. doi:10.1177/000841740006700409
- American Occupational Therapy Association. (2014). Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.). *American Journal of Occupational Therapy, 68*(Suppl. 1), S1-S48. <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.682006>
- Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I., & Braastad, B. O. (2011). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial, *Occupational Therapy in Mental Health, 27*(1), 50-64. doi:10.1080/0164212X.2011.543641
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. London: Harvard University Press.
- Burson, K., Fette, C., Orentlicher, M., Precin, P. J., Roush, S. N., & Kannenberg, K. (2017). Mental health promotion, Prevention, and Intervention in Occupational Therapy Practice. *American Journal of Occupational Therapy, 71*(Suppl. 2), 1-19. <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edo&AN=127183753&site=eds-live&scope=site>
- Chandler, C. K., Fernando, D. M., Minton, C. A. B., & Portrie-Bethke, T. L. (2015). Eight domains of pet-owner wellness: Valuing the owner-pet relationship in the counseling process. *Journal of Mental Health Counseling, 37*(3), 268-282. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.17744/mehc.37.3.06>
- Christiansen, C. H. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy, 53*(6), 547-558. <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.53.6.547>
- Creek, J., & Lougher, L. (2008). *Occupational therapy and mental health* [Elektronisk resurs] (4th ed.). Hämtad från <http://www.legimus.se/work?workId=d5e7fc4a-cff4-410d-8797-14dfd7e70f66>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Edling, C., & Hedström, P. (2003). *Kvantitativa metoder. Grundläggande analysmetoder för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.

Eklund, M., Erlandsson, L.-K., & Persson, E. (2003). Occupational value among individuals with long-term mental illness. *Canadian Journal of Occupational therapy*, 70(5), 276–284. doi:10.1177/000841740307000504

Eklund, M., Erlandsson, L.-K., Persson, D., & Hagell, P. (2009). Rasch analysis of an instrument for measuring occupational value: Implications for theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(2), 118–128. doi:10.1080/11038120802596253

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början* (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2014). *ValMO-modellen. Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, L.-K., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to perceived meaning and subjective health: elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18(1), 72–80. doi:10.3109/11038121003671619

Folkhälsomyndigheten. (2016a). Psykisk hälsa - Nationella folkhälsoenkäten. Hämtad 2018-10-01 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistikdatabaser-och-visualisering/nationella-folkhalsoenkaten/psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2016b). Statistik över vuxnas psykiska hälsa. Hämtad 2018-10-01 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/#depression>

Folkhälsomyndigheten. (2017). Begrepp. Hämtad 2018-09-11 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/begrepp-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2018). Därför ökar psykisk ohälsa bland unga. Hämtad 2018-09-11 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Rep.*, 95(4), 307-312. <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.4596316&site=eds-live&scope=site>

Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(5), 296-305.

<https://doi.org/10.1177/000841740407100509>

Hayden-Evans, M., Milbourn, B., & Netto, J. (2018). 'Pets provide meaning and purpose': a qualitative study of pet ownership from the perspectives of people diagnosed with borderline personality disorder. *Advances in Mental Health*, 16(2), 152-162.

doi:10.1080/18387357.2018.1485508

Håkansson, C., & Ahlborg, G. (2010). Perceptions of employment, domestic work, and leisure as predictors of health among women and men. *Journal of Occupational Science*, 17(3), 150–157. doi:10.1080/14427591.2010.9686689

Kielhofner, G. (2012). Dimensioner av görande. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning* (C. Falk, K. Falk, & H. Stedman övers.). (s 101–108).

Lund: Studentlitteratur.

Ko, H.-J., Youn, C.-H., Kim, S.-H., & Kim, S.-Y. (2016). Effect of pet insects on the psychological health of community-dwelling elderly people: A single-blinded, randomized, controlled trial. *Gerontology*, 62(2), 200–209. doi:10.1159/000439129

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.

Kristjánsdóttir, J., Olsson, G. I., Sundelin, C., & Naessen, T. (2011). Could SF-36 be used as a screening instrument for depression in a Swedish youth population? *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25(2), 262–268. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00821.x>

Kunskapsguiden. (2016). Vad är psykisk ohälsa? Hämtad 2018-09-12 från <http://www.kunskapsguiden.se/barn-och-unga/Teman/psykisk-ohalsa-hos-barn-unga/Sidor/Vad-ar-psykisk-ohalsa.aspx>

Langfield, J., & James, C. (2009). Fishy tales: Experiences of the occupation of keeping fish as pets. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(8), 349-356. <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=105418654&site=eds-live&scope=site>

Nationell psykiatrisamordning. (2006). *Vad är psykiskt funktionshinder? Nationell psykiatrisamordning ger sin definition av begreppet psykiskt funktionshinder* (2006:5). Hämtad från <https://www.socialstyrelsen.se/psyiskohalsa/psyiskfunktionsnedsattning/inventeringsverktyg/Documents/Rapport-definition-psykiskt-funktionshinder.pdf>

Palsdottir, A.-M., Grahn, P., & Persson, D. (2013). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(1), 58–68. doi:10.3109/11038128.2013.832794

Persson, D., & Erlandsson, L-K. (2010). Evaluating OVal-9, an instrument for detecting experiences of value in daily occupations. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26(1), 32–50. <https://doi.org/10.1080/01642120903515284>

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation – A tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 7–18. <https://doi.org/10.1080/11038120119727>

Schmid, T. (2005). Promoting health through creativity: an introduction. I A. T. Schmid (Red.), *Promoting health through creativity: For professionals in health, arts and education*. (s. 1-26). London: Whurr Publishers.

Slatter, J., Lloyd, C., & King, R. (2012). Homelessness and companion animals: more than just a pet? *British Journal of Occupational Therapy*, 75(8), 377–383. doi:10.4276/030802212X13433105374350

Socialstyrelsen. (2016). *Insatser och stöd till personer med funktionsnedsättning: Lägesrapport 2016*. Hämtad från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20078/2016-2-20.pdf>

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna: till och med 2016*. Hämtad från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

Statistiska centralbyrån. (2012). *Hundar, katter och andra sällskapsdjur 2012*. Hämtad från <https://www.agria.se/globalassets/sv/pressrum/enkater-diagram-och-rapporter/se-press-scb-undersokning-hundar-katter-och-andra-sallskapsdjur-20121.pdf>

Sveriges kommuner och landsting. (2016). *Jämlig vård och hälsa: Arbeten som pågår för att uppnå en mer jämlig vård och hälsa*. Hämtad från <https://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7585-335-2.pdf?issuusl=ignore>

Sveriges kommuner och landsting. (2018). *Hälso- och sjukvårdsrapporten 2018* (ISBN-nummer: 978-91-7585-637-7). Hämtad från <https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/halso-och-sjukvardsrapporten-2018.html>

Terwee, C. B., Bot, S. D., de Boer, M. R., van der Windt, D. A., Knol, D. L., Dekker, J., ... de Vet, H. C. (2007). Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of clinical epidemiology*, *60*(1), 34–42. doi:10.1016/j.jclinepi.2006.03.012

Uppdrag psykisk hälsa. (u.å.). Skydds- och riskfaktorer för psykisk ohälsa. Hämtad 2018-09-19 från <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/skydds-och-riskfaktorer-for-psykisk-ohalsa/>

Ware, J. E., Jr., Kosinski, M., Bayliss, M. S., McHorney, C. A., Rogers, W. H., & Raczek, A. (1995). Comparison of methods for the scoring and statistical analysis of SF-36 health profile and summary measures: Summary of results from the medical outcomes study. *Medical Care*, *33*(4), AS264-AS279. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebsco-host.com/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.3766635&site=eds-live&scope=site>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3rd ed.). Thorofare NJ: SLACK Incorporated.

Williams, R, L., & Metz, A, E. (2014). Examining the meaning of training animals: A photovoice study with at-risk youth. *Occupational Therapy in Mental Health*, *30*(4), 337-357. doi:10.1080/0164212X.2014.938563

Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S., ... McCune, S. (2015). The pet factor-companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PLoS ONE*, *10*(4), p E0122085. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1371/journal.pone.0122085>

World health organization (WHO). (2018). Constitution of WHO: principles. Hämtad 2018-09-20 från <http://www.who.int/about/mission/en/>

Yalom, I. D. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy* (2. uppl.). New York: Basic Books.

Zimolag, U., & Krupa, T. (2009). Pet ownership as a meaningful community occupation for people with serious mental illness. *American Journal of Occupational Therapy*, 63(2), 126-137. <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=105507688&site=eds-live&scope=site>

Enkät om ditt upplevelse av värde och hur du upplever din psykiska hälsa

Inom aktivitetsvetenskap är ordet aktivitet ett centralt begrepp som kan beskrivas som det som en individ gör i sitt arbete/skola, i aktiviteter i dagliga livet och på fritiden. Upplevelse av värden är en viktig grund för att uppleva mening i våra aktiviteter och bidrar till psykisk hälsa och välbefinnande. I enkäten försöker vi få fram upplevelsen värde i att vara aktiv med ditt husdjur och din psykiska hälsa.

När du svarar på frågorna under rubriken "Oval-9" är det viktigt att tänka på den aktivitet du nyligen har utfört med ditt husdjur.

* Required

Samtycke

1. Jag bekräftar härmed att jag har tagit del av skriftlig och muntlig information om studien och accepterar att delta. Jag har fått möjlighet att ställa frågor om studien. Jag har fått information om att de uppgifter som samlas in om mig kommer att behandlas på ett sådant sätt att min identitet inte kommer att avslöjas för obehöriga. Jag är medveten om att min medverkan är helt frivillig och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande. *

Mark only one oval.

Ja

Bakgrundsfrågor

2. Kön *

Mark only one oval.

- Kvinna
 Man
 Icke-binär
 Vill ej uppge

3. Ålder *

4. Geografisk bosatt *

Mark only one oval.

- Storstad
 Landsbygd

4. Geografisk bosatt *

Mark only one oval.

- Storstad
 Landsbygd

5. Civilstatus *

Check all that apply.

- Ensamboende
 Gift/Sambo
 Änka/änkeman
 Bor med förälder/föräldrar
 Övrigt

6. Har du barn? *

Mark only one oval.

- Ja
 Nej

7. Sysselsättning *

Check all that apply.

- Arbetar
 Studerar
 Arbetsökande
 Annat
 Vill ej uppge

Hälsa

8. I allmänhet, skulle Du vilja säga att Din hälsa är: *

Mark only one oval.

- Utmärkt
 Mycket god
 God
 Någorlunda
 Dålig

Frågorna här handlar om hur Du känner Dig och hur Du haft det under de senaste fyra veckorna. Ange för varje fråga det svarsalternativ som bäst beskriver hur Du känt Dig.

9. Hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna... *

Mark only one oval per row.

	Hela tiden	Största delen av tiden	En hel del av tiden	En del av tiden	Lite av tiden	Inget av tiden
...har du känt dig riktigt pigg och stark?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har du känt dig mycket nervös?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har du känt Dig så nedstämd att ingenting kunnat muntra upp Dig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har Du känt Dig lugn och harmonisk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har Du varit full av energi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har Du känt Dig dystert och ledsen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har Du känt Dig utsliten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har Du känt Dig glad och lycklig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har Du känt Dig trött?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Husdjur

10. Vem är huvudägaren till husdjuret *

Mark only one oval.

- Jag
- Sambo/make
- Förälder/föräldrar
- Syskon
- Barn/barnen
- Annat

11. Vilka husdjur har du/ni? *

Check all that apply.

- Hund
- Katt
- Fågel
- Fisk
- Hamster
- Marsvin
- Häst
- Kanin
- Annat

12. Hur många djur har du/ni? *

Mark only one oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 Fler än 5

13. Hur länge har du/ni haft husdjur? *

Mark only one oval.

- 0-2 år
 2-5 år
 5-10 år
 Mer än 10 år

14. Hur mycket tid tillbringar du med ditt/ert husdjur på en dag? *

Mark only one oval.

- 0-1 timme
 1-2 timmar
 2-4 timmar
 4-6 timmar
 Mer än 6 timmar

Oval-9

Nu ska du fokusera på din upplevelse att vara aktiv med ditt husdjur. Det kan innebära att gosa, mata, rasta, städa bur/sovplats, leka, klappa, träna m.m. Aktiviteten påbörjas när antingen du är aktiv med husdjuret eller när husdjuret söker uppmärksamhet och avslutas när du slutar att vara aktiv med ditt husdjur.

När jag är aktiv med mitt husdjur...

15. ...utför jag något som känns nödvändigt *

Mark only one oval.

- 1 2 3 4 5 6 7
-
- I låg grad I mycket hög grad

16. ...blir jag bättre på något eller lär mig något nytt *

Mark only one oval.

17. ...kopplar jag av *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
I låg grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I mycket hög grad

18. ...ger jag olika känslor utlopp *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
I låg grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I mycket hög grad

19. ...får jag uppskattning *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
I låg grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I mycket hög grad

20. ...uttrycker jag en viktig del av mig själv *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
I låg grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I mycket hög grad

21. ...känner jag glädje och/eller njutning *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
I låg grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I mycket hög grad

22. ...gör jag något som är tradition i min familj eller kultur *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
I låg grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I mycket hög grad

23. ...blir jag så engagerad att jag glömmer mig själv och tid och rum *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
I låg grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I mycket hög grad

Nu är du klar och kan trycka på "submit".



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper

INFORMATIONSBREV TILL STUDIE-
DELTAGARE

2018-10-05

Värdet av att vara aktiv med sitt husdjur hos unga vuxna kvinnor med psykisk ohälsa

Hej

Vi heter Hanna och Manela och gör vårt examensarbete i arbetsterapeutprogrammet på Lund universitet. Vi skulle vara tacksamma om Du kan delta i ovanstående enkätstudie. Det tar ca 4 minuter.

Studien fokuserar på psykisk ohälsa som är ett växande problem där ökningen är vanligare bland unga vuxna kvinnor i åldern 16–34. Det har visats att personer med psykisk ohälsa upplever högt socialt stöd från sitt husdjur som inte ställer några specifika krav. Det är en brist på forskning om hur aktiviteter med husdjur påverkar psykisk hälsa.

Den här studien fokuserar på vilka värdeupplevelser husdjur ger och hur unga vuxna kvinnor mellan 18 till 29 år skattar sin hälsa.

Studien genomförs med hjälp av ett frågeformulär som består av 23 frågor, man svarar genom att klicka i svaren. Om Du accepterar att delta ber vi Dig att ge ditt samtycke och besvara frågorna i bifogat länk.

Ditt deltagande är helt frivilligt och vill Du inte medverka behöver Du inte förklara varför. Du besvarar frågorna fullständigt anonymt, d.v.s. ingen kommer att kunna veta att det är du som besvarat dem. Allt material förvaras inlåst på USB och mejl som sedan skrotas i februari 2019 (eller tidigare) efter användning.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, kontakta gärna oss eller vår handledare.

Med vänlig hälsning

Hanna Gísladóttir
Studerande på arbetsterapeutpro-
grammet
e-post: ha1180gi-s@student.lu.se

Manela Musić
Studerande på arbetsterapeutpro-
grammet
e-post: ma8467mu-s@student.lu.se

Handledare
Suzanne Johanson
Leg. arbetsterapeut, Dr. med. vet.
e-post: suzanne.johanson@med.lu.se