



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete

Upplevelser av aktivitetsbalans i det dagliga livet hos gymnasieelever i södra Sverige

En kvalitativ intervjustudie

Författare: Danijel Tacic & Mikael Wihlborg

Handledare: Björn Slaug

Kandidatuppsats, Empirisk studie

Hösten 2022

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 157, 221 00 LUND

Upplevelser av aktivitetsbalans i det dagliga livet hos gymnasieelever i södra Sverige

Kvalitativ intervjustudie

Författare: Danijel Tacic & Mikael Wihlborg
Handledare: Björn Slaug
Examensarbete på kandidatnivå, Empirisk studie
Hösten 2022

Abstrakt

Bakgrund: Gymnasieelever är en stor målgrupp i Sverige, där många inte tar examen, med skoltrötthet som den vanligaste orsaken. Aktivitetsbalans är viktigt för att bibehålla hälsa och välmående. I dagsläget saknas det studier kring gymnasieelevers upplevda aktivitetsbalans.

Syfte: Syftet var att undersöka upplevelser av aktivitetsbalans i det dagliga livet hos gymnasieelever i södra Sverige.

Metod: Kvalitativ intervjustudie med ett urval på åtta deltagare. Med hjälp av en intervjuguide genomfördes semistrukturerade intervjuer. Data analyserades med hjälp av en latent innehållsanalys.

Resultat: Deltagarnas upplevelser sammanfattades av fyra teman: *Behov av återhämtning, behov av planering, prioritering av aktiviteter och strategier för att må bra*. Deltagarna delade en gemensam uppfattning om att skolan tar upp en stor del av dagen och kände en avsaknad av variation i sitt aktivitetsmönster orsakat av brist på återhämtning samt meningsfullhet. Det fanns en gemensam upplevelse om att deltagarna emellanåt glömde bort sig själva. Meningsfullhet och rutiner upplevdes vara väsentligt för att uppnå aktivitetsbalans.

Slutsats: Resultaten tyder på att målgruppen upplever aktivitetsobalans vilket är en bidragande faktor till psykisk och fysisk ohälsa. Studien visar på vidare forskningsbehov kring detta ämne.

Nyckelord:

Aktivitetsvetenskap, arbetsterapi, aktivitetsmönster, aktivitetsrepertoar, gymnasieskola, ungdomar, utbildning

High school students' experiences of occupational balance in daily living in South Sweden

Qualitative interview study

Author: Danijel Tacic & Mikael Wihlborg
Supervisor: Björn Slaug
Bachelor thesis, Empirical Study
Fall 2022

Abstract

Background: High school students is a large target group in Sweden, where many do not graduate, with school fatigue being the most common reason. Occupational balance is important to sustain health and well-being. Currently there is a lack of studies about high school students' perceived occupational balance.

Aim: The aim of this study was to examine high school students' experiences of occupational balance in daily living in South Sweden.

Method: Qualitative interview study with a sample of eight participants. Semi-structured interviews were carried out with the help of an interview guide. Data was analyzed using a latent content analysis.

Results: Participants experiences were summerized by four themes: *Need of recovery, need of planning, prioritizing occupations and strategies for well-being*. Participants shared a perception that school takes over the day and felt a lack of variation in their patterns of daily occupations caused by lack of recovery and meaning. There was a common experience that participants occasionally forgot themselves. Meaning and routines were perceived as essential for occupational balance.

Conclusion: The results suggest that the target group experiences occupational imbalance, which is a contributing factor to mental and physical illness. The study shows a need of more research regarding this topic.

Keywords

Occupational science, occupational therapy, patterns of daily occupations, occupational repertoire, secondary school, adolescents, education

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 157, S-221 00 LUND

Tack!

Stort tack till vår fantastiska handledare Björn Slaug. Din hjälp och stöttning har väglett oss till att skapa ett arbete med en kvalitet som vi känner oss nöjda med.

Tack till gymnasieskolan & våra deltagare som har gjort det möjligt att genomföra denna kvalitativa studie.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Bakgrund	1
Gymnasieelever	1
Aktivitetsbalans	2
Dagliga livet.....	3
Problemformulering	4
Syfte	5
Metod	5
Urval	6
Datainsamling	6
Dataanalys	7
Forskningsetiska avvägningar.....	8
Resultat	9
Behov av återhämtning	9
Otillräckligt med sömn under skoldagar	9
Svårt att koppla av	10
Fritid går till återhämtning	11
Behov av planering	12
Skjuter upp studier.....	12
Hinner inte med	12
God planering resulterar i en hanterbar dag	12
Prioritering av aktiviteter	13
Valet mellan skolan och fritidsintressen	13
Kombinera aktiviteter	14
Strategier för att må bra	14
Fysisk träning och socialt umgänge ger energi	14
Meningsfulla aktiviteter som flykt från vardagen.....	15
Rutiner för att bibehålla en balans i vardagen	15
Diskussion	16
Resultatdiskussion	16
Behov av återhämtning.....	16
Behov av planering	17
Prioritering av aktiviteter	18
Strategier för att må bra.....	19
Gymnasieelever befinner sig i övergången till vuxenlivet	20
Metoddiskussion	21
Slutsats och implikationer	25
Referenser	27

Introduktion

Människan är en varelse med ett primärt behov att utforska omvärlden för utveckling, överlevnad och att finna mening i livet (Erlandsson & Persson, 2020). När en människa väljer att utföra en aktivitet skapas ett unikt görande som kännetecknar en unik erfarenhet och upplevelse för individen (Pierce, 2001).

Aktivitetsbalans är ett betydande område inom aktivitetsvetenskapen och kan enligt Matuska och Christiansen (2008) leda till förbättrad hälsa och välmående. Aktivitetsbalans är den subjektiva tolkningen av att det finns en variation av olika aktiviteter som upplevs meningsfulla i det vardagliga livet. Detta inkluderar aktiviteter som är avsatta för återhämtning och avslappning. En aktivitetsobalans kan uppstå vid avsaknad av detta (Eklund et al., 2017) och leda till stress samt fysisk och psykisk ohälsa (Håkansson & Ahlberg, 2018). Folkhälsomyndigheten (2022a) rapporterar att psykosomatiska symtom bland ungdomar (15 år) har fördubblats sedan 1980-talet. Psykisk ohälsa bland ungdomar ökar alltmer och i dagens Sverige lider nästan varannan ungdom av psykisk ohälsa. En målgrupp som är i riskzonen för aktivitetsobalans är gymnasieelever. Detta kan man se tecken på, då Skolinspektionen (2021) skriver att skolrelaterad stress och psykisk ohälsa ökar bland gymnasieelever i Sverige. Folkhälsomyndigheten (2022a) skriver att gymnasieelever känner en ökad press i att fullfölja sin gymnasieutbildning med högre betyg för att uppfylla arbetsmarknadens högre krav på kompetens och utbildning. Gymnasieutbildning bidrar med personlig utveckling och aktivt deltagande i samhället, det ger möjlighet till fortsatta studier och yrkesverksamhet (Skolverket, 2013) och därmed är en gymnasieutbildning vital för målgruppens framtid och mående. Det är därför av vikt att undersöka om aktivitetsobalans förekommer hos målgruppen. Detta kan leda till ny kunskap och ge upphov till framtida studier som fördjupar sig i ämnet och på sikt leder till att arbetsterapi blir aktuell för målgruppen, vilket i sin tur kan bidra till minskad ohälsa bland gymnasieelever.

Bakgrund

Gymnasieelever

För att kunna ha en god möjlighet till att etablera sig på arbetsmarknaden, är en fullföljd gymnasieutbildning avgörande. Trots det avslutar inte alla elever gymnasiet med en examen. I en rapport publicerad av Folkhälsomyndigheten (2022b) framkommer det att 72% av gymnasieeleverna tog examen 2021. Med andra ord var det 28% av gymnasieeleverna under perioden 2017-2021 som inte tog examen. Liknande siffror har även uppmätts i tidigare

undersökningar. Utav tio ungdomar som började gymnasiet under hösten 2011, var det tre som inte hade någon gymnasieexamen fem år senare (Statistikmyndigheten, 2017). Resultaten av en enkätundersökning som var riktad mot ungdomar födda mellan 1991-1994 utan någon gymnasieexamen, visade att hälften angav skolrötthet som skäl för att ej ha påbörjat eller fullföljt gymnasiet. Mindre vanliga skäl visade sig vara att några börjat arbeta och ett antal faktorer relaterat direkt till skolan, som exempelvis en stökig skolmiljö och oengagerade lärare (Statistikmyndigheten, 2017).

I Sverige finns det inom gymnasieskolan 18 nationella gymnasieprogram. Utav dessa är 6 högskoleförberedande program och 12 är yrkesförberedande program (Skolverket, 2022a). I samband med Gyll-reformen höjdes kraven för grundläggande behörighet till högskolan. Jämfört med tidigare blev det krav på mer omfattande studier i svenska eller svenska som andraspråk samt i engelska. Motiveringen till höjningen var att elever skulle få möjlighet att vara bättre förberedda inför studier på högskolenivå (Gymnasieutredningen, 2016). Under läsåret 2021/22 går 362 000 elever i gymnasieskolan, varav 218 632 i högskoleförberedande program. De tre största nationella programmen är Ekonomiprogrammet, Samhällsvetenskapsprogrammet och Naturvetenskapsprogrammet. Samtliga program är alla högskoleförberedande. Störst är Samhällsvetenskapsprogrammet med 63 600 elever. Inom de yrkesförberedande programmen är de tre största Bygg- och anläggningsprogrammet, El- och energiprogrammet och Fordons- och transportprogrammet. Utav dessa är El- och energiprogrammet det största yrkesprogrammet med 15 800 elever (Skolverket, 2022b).

Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans är ett subjektivt fenomen som är baserat på tre förutsättningar. Den första förutsättningen är att individen upplevs ha en välbalanserad variation mellan olika slags aktiviteter. Den andra förutsättningen är att den omgivande miljön ger möjligheter, resurser och förmågor för individen att både engagera sig i och utföra aktiviteterna. Den tredje och sista förutsättningen är att individen har tid till att engagera sig i och delta i aktiviteter som för individen är meningsfulla och som faller i linje med individens värderingar (Eklund et al., 2017). Ett begrepp som ofta förekommer i definitioner om aktivitetsbalans är *den harmoniska mixen*. En harmonisk mix innebär att man har rätt variationer av olika aktiviteter och att dessa aktiviteter tillsammans flyter ihop på ett harmoniskt sätt. Den optimala och harmoniska balansen av aktiviteter är dock unik till varje enskild individ (Hovbrandt et al., 2019).

Aktivitetsbalans definieras även som en tillfredsställande balans mellan arbete, lek, vila och sömn (Wagman et al., 2012a; Eklund et al., 2017). Aktivitetsbalans har tre operationaliseringar: den upplevda tillfredsställelsen med prestationen av ens huvudsakliga aktivitet, balansen av tid man spenderar på aktiviteter samt dagliga mål (Forhan & Backman, 2010).

Aktivitetsobalans kännetecknas av upplevelsen om för få eller för många aktiviteter i ett aktivitetsmönster (Wagman et al., 2011; Wilcock & Hocking, 2015) och ökar risken för fysisk och mental ohälsa då det innebär ett otillfredsställande aktivitetsmönster (Håkansson & Ahlberg, 2018; Matuska & Christiansen, 2008).

Gymnasieelevers önskan om att få höga betyg innebär att de ägnar helger åt skolarbete, vilket begränsar andra aktiviteter. En del gymnasieelever har även bristande motivation för skolan då skolan tar mycket tid av aktiviteter de hellre hade ägnat sig åt. Dessa gymnasieelever tror sig ha förmågan att genomföra utbildningen men saknar motivationen som krävs. De prioriterar därför sin fritid, men det påverkar samvetet negativt då de är medvetna om att de behöver ägna mer tid åt skolan. Väljer de skolarbete leder det till stress, prioriterar de fritiden så leder det till ohälsa i form av dåligt samvete (Hiltunen, 2017), vilket tyder på att de inte har en fungerande aktivitetsbalans. De upplever att skolan tar för mycket tid ifrån det de egentligen vill göra, det finns ingen upplevd balans mellan arbets- och lekaktiviteter. Ytterligare en faktor som aktivitetsbalansen påverkas av är hur gymnasieelevernas vardag är utformad i det dagliga livet.

Dagliga livet

Människor har en livslång aktivitetsrepertoar, den är kontinuerlig och förändras under livet, orsakat av livets olika sammanhang. Aktivitetsrepertoaren omfattar aktiviteter människan utför. Ett kortare inslag i en aktivitetsrepertoar, så kallat ur ett mesoperspektiv, visar en människas aktivitetsmönster vid en viss specifik tidsperiod i människans liv (Erlandsson & Persson, 2020).

Det dagliga livet består av ett aktivitetsmönster, som kan ses som en objektiv förklaring på hur en människas vardag är strukturerad (Eklund et al., 2017; Erlandsson & Christiansen, 2015). Enligt Erlandsson och Persson (2020) innehåller aktivitetsmönstret fyra aktivitetskategorier som har olika värden för människan. Det är skötsel-, lek-, arbets- och

rekreativa aktiviteter. När människor utför dessa aktiviteter skapas upplevelser som formar meningsfullhet i det dagliga livet. Med en meningsfull vardag upplever människan kontroll över sitt liv.

Inom aktivitetsvetenskapen talar man om att aktivitetsmönstret omfattar en persons roller, vanor och rutiner i det dagliga livet. Vår vardag formas utifrån våra roller. Dessa roller är dynamiska och ändras genom livet, gamla roller ersätts av nya (Kielhofner, 2012; Matuska & Barrett, 2019). Matuska och Barrett (2019) skriver att rollerna vi har påverkar vår vardag, är man student så går man i skolan och gör det som förväntas, detsamma gäller om man är anställd arbetare, en förälder eller liknande. Vanor är specifikt automatiska beteenden som man gör upprepade gånger, relativt automatiskt och med liten variation. I och med att vanor kan utföras i olika sammanhang, behöver det nödvändigtvis inte innebära att de utförs på exakt samma sätt varenda gång. Våra vanor kan vara användbara, men det kan även vara dåliga vanor som är svåra att bryta. Bra vanor kan hjälpa till att organisera tid och tillhörigheter så att mindre kognitiv energi används genom dagen. Rutiner är en typ av högre fungerande vanor som involverar sekvensering och kombinerar processer, procedurer, steg eller görande som bidrar med en struktur för det dagliga livet. Eftersom rutiner bidrar med en användbar struktur i vardagen, kan förluster av rutiner vara störande. Rutiner kan vara en viktig komponent för att bibehålla en bra hälsa, men det kan också vara skadliga rutiner.

Skolarbetet ska under gymnasietiden med ett föreskrivet schema fördelas jämnt under vardagarna i veckan (Skolverket, 2022c). Detta innebär att gymnasieelever i sin roll förväntas spendera sina vardagar med undervisning och studier. På fritiden idrottar fem av tio ungdomar i åldern 16-18. Tv-, dator- eller mobilspel är en annan fritidsaktivitet som ungdomar ägnar tid åt. Sju av tio ungdomar i åldern 16-18 är ute och surfar på internet minst tre timmar per vardag på sin fritid (Statistikmyndigheten, 2018). Gymnasieelevers rutiner och vanor påverkas av deras aktivitetsmönster. Enligt Hiltunen (2017) hade de elever som i hopp om att få höga betyg valt att uppoffra kvällar och helger för att studera, skapat dåliga vanor, då de inte hade organiserat tiden optimalt vilket påverkade deras sömn och vila.

Problemformulering

Författarna har gjort litteratursökningar i tre databaser inom omvårdnadsforskning och hittade ingen publicerad artikel som gjorts på gymnasieelever och deras upplevda aktivitetsbalans.

Under litteratursökningen hittade författarna studier som undersöker aktivitetsbalans i relation till arbete där Wagman et al. (2012b) undersökt personer i arbete mellan 18-64 år, och Hovbrandt et al. (2019) hos personer över 65 år. Vidare finns det en studie som undersöker kvinnor med stress-relaterad ohälsa och deras upplevelse av balans i vardagen (Håkansson et al., 2006). Det författarna hittat som mest liknar gymnasieelever och aktivitetsbalans är en studie där Larson (2020) skriver om collegestudenters aktivitetsbalans i USA.

Collegestudenter upplevde enligt studien hög stress och ångest i samband med oregelbundenheter i sin vardag. Det var de vanligaste orsakerna till att vissa studenter avbröt eller pausade sina studier för att söka hjälp. Studenterna motionerade antingen mindre eller inte alls under studieperioden, vissa skippade måltider för att hinna till lektioner eller valde ett snabbt men mindre hälsosamt alternativ. Studenterna behövde prioritera och lägga mer tid på studier för att prestera väl akademiskt. Oro kring betyg och uppgifter var vanligt förekommande under aktiviteter som ska vara återhämtande och till för avslappning (Larson, 2020).

Resultaten av studien tyder på att collegestudenterna upplevde psykisk ohälsa och stress orsakat av aktivitetsobalans och författarna vill undersöka svenska gymnasieelevers aktivitetsbalans för att se ifall det även här finns en koppling till gymnasieelevernas hälsa. I dagsläget saknas det studier om svenska gymnasieelevers aktivitetsbalans och en ökad kunskap inom detta område kan möjliggöra framtida arbetsterapeutiska interventioner för gymnasieelever vilket på längden kan minska psykisk ohälsa bland målgruppen.

Syfte

Syftet var att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans i det dagliga livet hos gymnasieelever i södra Sverige.

Metod

Examensarbetet är designat som en tvärsnittsstudie med kvalitativa intervjuer, vilket enligt Kristensson (2014) innebär att mättillfället i form av intervjuer sker endast en gång. Patel och Davidson (2019) skriver att kvalitativa intervjuer används för att fånga upp uppfattningar kring ett fenomen. Med kvalitativa intervjuer fångar man upp personens nyanserade beskrivningar av fenomenet i relation till sin livsvärld. Då författarna var ute efter att undersöka hur en målgrupp upplevde ett fenomen i relation till sin livsvärld har kvalitativa intervjuer ansetts vara den lämpligaste metoden.

Urval

Ett bekvämlighetsurval har använts, vilket Kristensson (2014) skriver är att tillfråga personer som är tillgängliga samt att söka sig till specifik målgrupp för studien. En av författarna har etablerat en kontakt med en gymnasieskola och fick godkännande att rekrytera deltagare till studien. Författarna har besökt gymnasieskolan och presenterat studien för två klasser och i samband med detta rekryterat deltagare bland alla elever i klasserna. Författarna har strävat efter att intervjua åtta deltagare i denna studie och har rekryterat elever allteftersom de tagit kontakt med författarna. Författarna valde de åtta första deltagarna som hörde av sig (Tabell 1), efter att målet med antal deltagare uppfyllts till studien avslutade författarna rekryteringen. Inklusionskriterier för deltagande i studien var gymnasieelever som talar svenska. Enligt lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460) får inte forskning ske på personer under 15 år och det var ett exklusionskriterium för denna studie.

Tabell 1

Översikt av studiedeltagare (N=8)

Deltagare	Ålder	Kön	Gymnasieutbildning
1.	17	Kvinna	Ekonomiprogrammet
2.	18	Man	Ekonomiprogrammet
3.	18	Man	Ekonomiprogrammet
4.	17	Kvinna	Ekonomiprogrammet
5.	17	Man	Ekonomiprogrammet
6.	17	Kvinna	Naturvetenskapsprogrammet
7.	17	Kvinna	Naturvetenskapsprogrammet
8.	17	Man	Naturvetenskapsprogrammet

Datainsamling

Datainsamling har skett via semistrukturerade intervjuer fysiskt på plats i skolan.

Semistrukturerade intervjuer innebär att vissa teman ska beröras i intervjun medan intervjupersonen har en stor frihet att utforma svar till teman, vilket motverkar möjligheten att ha förberedda svarsalternativ eller ett narrativ för intervjupersonen (Patel & Davidson, 2019). En intervjuguide baserad på studiens syfte har skapats med ett innehåll av frågor som berör teman aktivitetsbalans, vardagen och rollen som gymnasieelev (Bilaga 1). Det är i linje med författarnas idé om att arbeta induktivt för att besvara syftet i detta examensarbete, genom att

inte ha några förutfattade idéer eller förväntningar inför datainsamlingen. Syftet med detta var att intervjuerna skulle föras med öppen dialog där deltagarna styrde sina egna berättelser.

Intervjuerna anpassades språkmässigt för att inte hämma datainhämtningen, det vill säga att författarna använde ett språk som intervjupersonen kunde relatera till (Patel & Davidson, 2019). Aktivitetsbalans är inte ett välkänt begrepp utanför aktivitetsvetenskap och för att motverka begränsade tolkningar anpassades språkbruket i frågorna till målgruppen. Intervjuerna varade mellan 30-45 minuter och spelades in på båda författarnas telefoner för att motverka att tekniska problem på en av telefonerna påverkade ljudupptagningen, och säkerställa att intervjuerna blev inspelade.

Dataanalys

Analysen påbörjades efter att alla intervjuer var avslutade och transkriberade. Intervjuerna analyserades med latent innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017), där författarna fokuserade på tolkningen av texten. Angreppssättet var induktivt vilket Lundman och Hällgren Graneheim (2017) skriver är en förutsättningslös analys, där man arbetar från inhämtade data till teoretisk förståelse.

Innehållsanalys som fokuserar på det latent innehåll inriktar sig enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) på subjektiv tolkning, vad som sägs mellan raderna jämfört med manifest innehåll vilket fokuserar på det deskriptiva, textnära och uppenbara innehållet. Författarna följde Lundman och Hällgren Graneheims (2017) beskrivna analysprocess bestående av åtta centrala begrepp. Det är *domän*, *meningsenhet*, *kondensering*, *abstraktion*, *kod*, *kategori*, *tolkning* och *tema*. Under dataanalysen identifierades olika områden i texten som grund för att strukturera innehållet (*domäner*) och plockade ut meningsbärande delar som innehöll relevant information för att svara på syftet, (*meningsenheter*). Därefter sållade författarna bort oväsentligheter (*kondensera*) och kodade och kategoriserade texten (*abstrahera*). *Kodningen* fungerade som etiketter till meningsenheter och användes för att *kategoriseras* ihop med andra *kodningar* som innefattade liknande innehåll. Kategorierna är heteronoma och kodningar ska inte kunna tillhöra flera kategorier. Slutligen sammanbands kategorier och koder till teman (*tematisering*).

Tabell 2*Exempel på analysprocessen*

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori	Tema
“Men man har ju alltid det i hjärnan, asså man har det alltid i huvudet. Även om jag sitter och scrollar på någonting så har jag alltid nästa steg i huvudet, och har det här schemat i huvudet.. hela, hela tiden.” (Deltagare 1)	Har alltid nästa steg i huvudet. Även om jag sitter och scrollar på någonting.	Svårt att komma bort från tankar, även under en aktivitet.	Svårt att koppla av	Behov av återhämtning
“Jag kan inte slappna av när jag gör någonting jag tycker är kul. Typ om jag ska rida, vilket jag älskar, eller åker till stallet så är det såhär.. ‘Fan jag skulle pluggat denna tiden istället’ så det är.. jobbigt att man tänker på det hela tiden.” (Deltagare 4)	Har alltid tankar på att jag borde pluggat istället för att göra saker jag vill göra och tycker är kul.	Tankar om plugg invaderar meningsfulla aktiviteter	Svårt att koppla av	Behov av återhämtning

Forskningsetiska avvägningar

Studien har följt forskningsetiska principer om informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav (Kristensson, 2014; Patel & Davidson, 2019). Författarna informerade om studien syfte, metod och datahantering samt lämnade ut ett informationsbrev till deltagarna. Deltagandet var frivilligt och kunde avbrytas under vilken tidpunkt som helst (Kristensson, 2014; Patel & Davidson, 2019; SFS 2003:460). I relation till Dataskyddsförordningen (Integritetsskyddsmyndigheten, 2022) ersatte författarna personuppgifter med ett X i insamlad data för att avidentifiera deltagare, till exempel ”jag bor på X”. Författarna har avidentifierat deltagarnas identitet vid transkribering och tilldelat dem en siffra. Konfidentialitetskravet innefattar dessutom att personuppgifter ska förvaras säkert ifrån obehöriga (Patel & Davidson, 2019) och därmed har insamlad data lagrats på ett USB-minne. I relation till nyttjandekravet har data enbart använts för att besvara syftet och raderats vid avslutad studie. Deltagarna ska ha fyllt 15 år och måste ha insett vad deltagande i studien innebär för hen. För deltagande i studien har en samtyckesblankett fyllts i. Författarna anser att det fanns en risk att ställa frågor som berörde ohälsa då det kunde ha varit ett känsligt ämne. Författarna har därför valt att ej ställa direkta frågor kring ohälsa.

Resultat

Deltagarnas berättelser kring deras upplevda aktivitetsbalans rörde sig i huvudsak kring två områden: hur aktivitetsobalans påverkade det dagliga livet samt deltagarnas tillvägagångssätt för att hantera aktivitetsobalans i vardagen. Utifrån detta sammanställdes två domäner som fångar huvudinnehållet i intervjuerna, *Konsekvenser av en aktivitetsobalans* och *Åtgärder för att hantera aktivitetsobalans*. Som ett resultat av analysprocessen identifierades därefter fyra teman med underliggande kategorier: *Behov av återhämtning*, *Behov av planering*, *Prioritering av aktiviteter* och *Strategier för att må bra*. Se Tabell 3 för en översikt av samtliga teman och kategorier med deras koppling till domänerna.

Tabell 3

Översikt av teman och kategorier

Behov av återhämtning	Behov av planering	Prioritering av aktiviteter	Strategier för att må bra
Otillräckligt med sömn under skoldagar	Skjuter upp studier	Valet mellan fritidsintressen och skolan	Fysisk träning och socialt umgänge ger energi
Svårt att koppla av	Hinner inte med	Kombinera aktiviteter	Meningsfulla aktiviteter som flykt från vardagen
Fritid går till återhämtning	God planering resulterar i en hanterbar dag		Rutiner för att bibehålla en balans i vardagen

Fotnot. Teman är markerade med blått. Kategorier som hör till domänen *Konsekvenser av en aktivitetsobalans* är markerade med gult och kategorier som hör till domänen *Åtgärder för att hantera aktivitetsobalans* är markerade med grönt.

Behov av återhämtning

Otillräckligt med sömn under skoldagar

De flesta deltagarna upplevde otillräckligt med sömn mellan skoldagar orsakat av sena kvällar. Bland deltagarna som uppgav att de arbetade framkom det att arbetspasset orsakade sena kvällar eftersom det flyttade fram resterande aktiviteter, som att studera eller gymma. Deltagarna beskrev att det i rollen som gymnasieelev fanns ett ansvar i att upprätthålla studietid under vardagen för att kunna prestera högt i skolan. Det resulterade i att deltagarna tog igen med gympass och studiesessioner under kvällarna. Gemensamt för deltagarna oavsett om de arbetade eller inte, var att läggdags sågs som en tidpunkt för egentid. Det uttrycktes ett behov av att ägna tid på att utföra en rolig aktivitet innan morgondagen som startar med skola,

trots en vetskap om att senare läggdags medför en tröttsam konsekvens nästkommande dag. En deltagare beskrev:

“Jag lägger mig rätt sent.. kanske vid 12–1 om inte halv 2 ibland ... många sitter uppe och kollar serier, många håller på med TikTok, asså det blir.. asså det är inte många som går och lägger sig klockan 10 längre, och att då börja klockan 8, det är.. man är rätt slut och man ser alla komma med Nocco på morgonen.” - Deltagare 1

Deltagarna berättade att skoldagarna började för tidigt på morgonen och att de hade svårt att vakna, där vissa beskriver att de sov in till det sista under morgonen för att få in mer sömn. Tidiga skolmorgnar väcker känslan av en bristande möjlighet till att sova ut, som konsekvent orsakar trötthet under dagen. Skoldagar upplevs långa och förbrukar mycket energi, vilket medför en orkeslöshet under fritiden. En deltagare berättade:

“Man kan inte koncentrera sig på samma sätt när man kommer hem och har ont i huvudet utan då vill man bara ha lugn och ro, inte tänka på så mycket mer...” - Deltagare 7

Deltagarna upplevde att det fanns en bättre balans mellan återhämtning och aktivitet under skoldagar med sovmorgon och helger eftersom man kunde sova ut längre. Skoldagar med sovmorgon bidrog till att deltagarna upplevde sig mycket piggare, skoldagen gick mycket smidigare och tröttheten var inte lika omfattande efter skolan. En halvtimme sovmorgon beskrevs vara tillräckligt. Mängden sömn under skoldagar var lägre i jämförelse med mängden sömn under helgdagar eftersom man inte hade en tid att passa under helgerna.

Svårt att koppla av

Deltagarna ställde krav på sig själva att vara produktiva och ville få ut så mycket som det går i sin vardag. Orsakat av detta upplevde vissa deltagare att det var svårt att koppla av och släppa tankarna under dagarna vilket drabbade återhämtningen, samt upplevelser och prestationer i meningsfulla aktiviteter. Tankarna var distraherande och upplevdes stressiga då deltagarna konstant tänkte på nästkommande steg. Det blev inte lika roligt och avkopplande att utföra meningsfulla aktiviteter:

“Jag kan inte slappna av när jag gör någonting jag tycker är kul. Typ om jag ska rida, vilket jag älskar, eller åker till stallet så är det såhär.. ‘Fan jag skulle pluggat denna tiden istället’ så det är.. jobbigt att man tänker på det hela tiden.” - Deltagare 4

Fritid går till återhämtning

Skolan upplevdes ha en stor inverkan på vardagen och beskrevs påverka fritiden. För att hantera tröttheten under skoldagar kompenserade deltagarna genom att ställa in planerade fritidsaktiviteter för att istället uppfylla sitt återhämtningsbehov. Deltagarna upplevde att en vilostund vid hemkomst från skolan var vital för att kunna hålla igång resten av dagen. Vilostunden varierade mellan deltagarna, vissa tog en tupplur eller kollade serie. Det upplevdes både gynna och hämma aktivitetsbalansen. Vilan förutsatte en kontinuitet under dagen där deltagarna kunde fortsätta med planerade, önskvärda och krävande aktiviteter. Vilan bidrog samtidigt till att deltagarna blev bekväma och mindre benägna till att återta en aktiv roll under eftermiddagen. Vilostunden upplevdes även stjäla tid från fritiden som hade kunnat ägnas åt att hinna utföra fler planerade aktiviteter.

Under helgdagar har man mer kontroll över att distribuera tid till återhämtning och det upplevs vara positivt för aktivitetsbalansen. Helgdagar spenderades på meningsfulla aktiviteter som var viktiga för återhämtning inför kommande skolvecka. En deltagare beskrev:

“Det är då jag vill typ ladda mitt batteri ... att vara aktiv med skolan i sju dagar i veckan är inte.. jag känner inte att det är optimalt, det går inte ... Då kommer jag absolut inte kunna få något gjort i skolan.. och då kanske det blir att jag sjukanmäter mig, bara för att jag känner, asså jag har inte den orken..” - Deltagare 3

Veckor inför ett kommande lov, där det fanns flera prov, och veckor under nationella prov upplevdes som intensiva skolperioder där deltagarna beskrev sig förlora kontrollen över sina helgdagar. Det var orsakat av eget, familjens och skolans förväntningar på skolprestationen. Det upplevdes rubba aktivitetsbalansen där tid för återhämtning avtog och ägnades istället åt att studera. Dessa intensiva skolperioder upplevdes tuffa och svårare att hantera.

Behov av planering

Skjuter upp studier

Det framkom att deltagarna skjuter upp sina studier och gjorde dem framåt natten istället för under dagen eller att de istället tog tag i plagget dagen efter eller under helgen. Anledningar till att de skjuter upp sina studier beror på att de inte tyckte om att plugga, att de hellre ville vila och göra annat samt att de inte ville gå miste om de aktiviteter de redan har planerat för en dag. Konsekvensen av detta blir att istället för att ha en jämn fördelning av plugg över flera dagar, behöver deltagarna spendera hela dagar åt att studera eller använda nätterna och helgerna åt sina studier, vilket resulterar i en obalanserad dag. En deltagare beskriver att det medförde känslor av ångest:

“Det är ju skönt att inte behöva plugga just den dagen jag skjuter upp det liksom.. Men sen så får jag alltid så här ångest, att jag borde ju inte göra det.. Och så gör jag det ändå, för latheten tar över.” - Deltagare 6

Hinner inte med

En del deltagare upplevde att det finns för få timmar på dygnet och att de hade önskat fler. Detta då det inte finns tid till att hinna göra aktiviteter de vill göra som att exempelvis umgås med vänner på en vardag. Men även aktiviteter de känner att de behöver göra. En deltagare berättar att hen skulle vilja ha en bättre planerad dag där det finns mer tid till vila då det inte är något som det finns tid till.

“Man ska kunna sova bra för att återhämta sig, då ligger den [sömnen] på åtta timmar ... och dem får jag inte, jag kan jobba så att jag kan få igen dem åtta timmarna genom att jag kanske drar ner på något och liksom försöker planera bättre.” – Deltagare 8

God planering resulterar i en hanterbar dag

Dock finns det deltagare som tar upp vikten av att ha en välplanerad dag och vad det resulterar i. En god planering motverkar stress på olika plan. Att planera sin morgon kvällen innan kan motverka stress när man väl vaknar, att få så mycket som möjligt gjort i skolan resulterar i att man har mer fritid till att göra det man vill efter att man kommit hem. Fördelar man upp sina studier under vardagarna istället för att skjuta upp det, har man mer tid på helgen till sina fritidsaktiviteter.

Prioritering av aktiviteter

Valet mellan skolan och fritidsintressen

Deltagarna beskrev att rollen som gymnasieelev medför ett större ansvarstagande jämfört med grundskolan samt att det bidrar till självständigt utvecklande i form av eget beslutsfattande. Skolan tilldelar resurser som exempelvis information kring kommande provveckor framöver, men det ligger på eleven att ansvara för sina studier och vilka prioriteringar som behöver göras. Skolprestation, egna förväntningar att uppnå höga betyg prioriterades under fritiden. Betygen i gymnasiet är permanenta och har ett stor inflytande över framtiden. Deltagarna hade visioner över sin framtida karriär, de måste prestera i skolan för att uppnå tillräckligt bra betyg till planerad eftergymnasial utbildning. Det ledde till känslan av en svårighet i att få in spontana aktiviteter under fritiden:

“Så då får man ändå prioritera ens framtid i stället för att man kanske hade någon.. några kompisar som ville att man skulle med på någon padelmatch ... Det är klart man gärna hade velat gå på den träningen, men det är ... viktigt att skolan går först.” - Deltagare 5

Studier och arbete betraktades som inflytelserika på framtiden och prioriterades därför under fritiden. Arbete var självvalt och önskvärt, deltagarna fick erfarenhet inför vuxenlivet och tjänade pengar, att kunna täcka kostnader för sig själv var viktigt. Deltagarna hade mer kontroll över att styra arbetet och valde sina arbetsdagar medan studier upplevdes konstant finnas där efter skolan. Inför kommande prov tog studier över under helgerna. Deltagarna upplevde sig tvungna att ägna fritiden åt studier och hade önskat att få kunna spendera mer av sin fritid på andra meningsfulla aktiviteter. Det vill säga, den tiden de befinner sig i skolan ska tiden ägnas åt skolstudier och när de slutat för dagen, ska de ha frihet att göra det de vill.

“Att plugga mindre om det hade gått ... jag hade kunnat gå i skolan varje dag åtta till fyra så länge jag inte måste plugga när jag kommer hem, så man kan tänka på något annat.” -

Deltagare 2

Deltagarna berättade att det var svårt att både prioritera skolan och fritidsintressen. Orkeslöshet efter skoldagen gjorde det svårt för deltagarna att kunna prioritera båda. Att prioritera studier tog för mycket energi för att prestera i fritidsaktiviteter på önskat nivå, vilket medförde konsekvenser, och tvärtom. De ansåg att gymnasiet är viktigast i deras livsskede och att egna intressen kunde prioriteras i framtiden. Betygen värderades mer och konsekvenserna av att prioritera egna intressen kostade deltagarna mer om man hade

prioriterat tvärtom. Därmed upplevde deltagarna att de behövde välja mellan vad som ska prioriteras. Att välja skolan över egna intressen väckte känslan av att glömma bort sig själv.

“Så det är ju mer.. antingen får jag fokusera mer på skolan, eller får jag fokusera mer på asså träningen ... Fokusera lite mer asså.. lägga mig själv i.. asså i centrum.” - Deltagare 3

Kombinera aktiviteter

Istället för att prioritera mellan att exempelvis studera eller umgås med vänner, valde deltagarna att kombinera dessa aktiviteter när möjligheten fanns för att uppfylla flera behov samtidigt och känna sig effektiva i vardagen. Deltagarna upplevde att det var svårt att lyckas planera in umgänge med sina vänner på fritiden orsakat av bådass planering. Därav prioriterades möjligheterna till att kombinera olika aktiviteter för att hinna träffa sina vänner. Det kunde vara att spela onlinespel tillsammans med vänner för att socialisera sig och utöva sitt spelintresse, eller att ha studiesessioner tillsammans med sin partner, vänner eller familj under fritiden för att socialera sig och bibehålla sin prestation i studier.

“Springer kanske till en kafeteria med min vän som också jobbar ganska mycket ... vi båda kanske pluggar tillsammans, det blir mycket lättare asså hellre att liksom sitta och diskutera med en person om provet, för då sätter sig i huvudet lättare än att sitta och skriva, anteckna hela tiden tycker jag. Så mycket har med socialiseringen och göra” - Deltagare 8

Strategier för att må bra

Fysisk träning och socialt umgänge ger energi

Deltagarna upplevde att deras fysiska träning har en stor påverkan på deras mående i relation till deras energi och vakenhet under dagen. De upplevde att när de har en avsaknad av träning är de inte lika pigga i skolan och de har inte lika mycket energi under lektionerna. De kan inte fokusera lika bra när de studerar vilket i sin tur påverkar skolprestationen. För de som utövar en sport är träningen även ett tillfälle att spendera tid med sina lagkamrater och att socialisera sig. Men dagar då de inte tränar upplever de att de ej får ta nytta av det sociala umgänget på samma sätt.

“Vissa dagar blir ju att man skippar träningen, vilket träningen gör mig till en bättre människa där jag får röra på mig, vara med vänner och skratta och liksom aktivera mig på ett annat sätt ... Det blir ju att man kanske inte rör på sig, när jag rör på mig och kommer till

skolan dagen efter blir jag mycket piggare, man får en helt ny energi, en ny start.” –

Deltagare 7

Meningsfulla aktiviteter som flykt från vardagen

Gemensamt hos majoriteten av deltagarna var att aktiviteter de upplevde som meningsfulla användes som en flykt för att komma ifrån den övriga dagen. Aktiviteter som exempelvis fysisk träning och socialt umgänge av olika slag, upplevdes som avkopplande där deltagarna kunde koppla bort och distraheras från andra tankar, som exempelvis studier eller olika typer av stress. Deltagarna upplevde att det var skönt att utföra meningsfulla aktiviteter och att det var något de hade som en höjdpunkt i sin dag och såg framemot. Vissa deltagare såg det även som en belöning efter att de haft en intensiv dag med skola, jobb eller studier.

“Jag brukar ha mål att jag ska i alla fall hinna med träningen för de är det jag mår som bäst av. Så har det varit mycket jobb eller det har varit mycket plugg så är det där jag liksom får rensa, tänka på annat. För då tänker jag inte på något som är störande.” – Deltagare 1

Rutiner för att bibehålla en balans i vardagen

Deltagarna använde sig av strategier så som att föra anteckningar och ställa in påminnelser för att på ett enkelt sätt memorera vad som ska göras under en dag. Deltagarna berättade att det kan handla om rutiner som de ska komma ihåg eller för att visualisera dagen. De skriver ut tider för att se hur länge en aktivitet ska pågå, vilket får deltagarna att inse att de har utrymme mellan vissa aktiviteter till att göra det de vill. Det är en strategi som hjälper till att bibehålla en aktivitetsbalans i vardagen.

“Jag har skrivit tider när jag ska göra sakerna och allt det där, hur länge jag ska göra dem och så här, att jag inte ska överstiga dem under dagen ... För när jag skriver med tiderna så känner jag mer så här, shit jag har ändå ett mellanrum, jag hann bli klar med detta tidigare och då har jag liksom tid för mig själv.” – Deltagare 8

Diskussion

Resultatdiskussion

Behov av återhämtning

Ett påtagligt resultat var deltagarnas upplevelse av behov av återhämtning i vardagen. Egna samt andras krav på att vara produktiva med skolstudier och förvärvsarbeten orsakade att jobb och skolaktiviteter tog över aktivitetsmönstret. Deltagarna upplevde att skola och jobb tog över dagen vilket medförde att dagen saknade lekaktiviteter och rekreation. Deltagarnas upplevelse kring aktivitetsbalans stämmer överens med Wagman et al. (2012a) och Eklund et al. (2017) som säger att aktivitetsobalans kan orsakas av en brist av variation mellan olika aktivitetskategorier. För att deltagarna skulle uppnå en aktivitetsbalans beskrev de sig prioritera att utföra en meningsfull aktivitet vid läggdags över att få in god sömn. Deltagarna beskrev även att tidiga skoldagar var svåra att hantera och orsakade större trötthet där de behövde vila efter skoltid, vilket prioriterades över andra inplanerade aktiviteter. På liknande sätt skriver Larson (2020) att collegestudenter i USA var vakna senare nätter för att planera in nya aktiviteter, och det fanns en sammanlänkning mellan att sena nätter orsakade tröttare skoldagar vilket påverkade den akademiska prestationen och övriga aktiviteter. Förekomsten av bristande återhämtning visar en överensstämmelse med Kielhofners (2012) beskrivning att roller, vanor, rutiner är kontinuerliga och grundar sig individens värderingar, vilket kan förändra aktivitetsmönstret och drabba aktivitetsbalansen. Deltagarna har etablerat nya roller inför vuxenlivet utifrån sina värderingar och har skapat nya vanor och rutiner. Deltagarna verkar även ha skapat en del dåliga vanor utifrån sina omständigheter och krav. Matuska och Barrett (2019) skriver att dåliga vanor kan vara svåra att bryta, samt bidra till ohälsa. Deltagarna tycks sakna insikt över deras vanor och rutinens påverkan på aktivitetsmönstret och väljer istället att skylla på omgivningen i form av att lägga skulden på att skoldagar börjar tidigt, vilket orsakar en ond cirkel där behov av återhämtning blir mer prevalent under dagen. Återhämtningen har påverkats negativt genom denna förändring och medfört en aktivitetsobalans relaterat till brist på vila och sömn vilket enligt Wagman et al. (2012a) beskrivs bidra till en avsaknad tillfredsställande balans mellan aktivitetskategorier.

Som ett sätt att hantera aktivitetsobalans skriver Larson (2020) att en introduktion där collegestudenter kartlagde sin dag med en aktivitetsdagbok gav studenterna en djupare förståelse att identifiera positivt upplevda aktiviteter. De fick ta del av föreläsningar och läsuppgifter kring aktiviteter, med inslag av relationen mellan tidskrav, sömn och stress. Det

bidrog till ökad förståelse över vad som är mest essentiellt i att skapa en tillfredställande och hälsofrämjande livsstil. Även svenska gymnasieelever som uppvisat liknande beteende som collegestudenterna hade gynnats av att få en insikt kring sitt aktivitetsmönster för att få en bättre kunskap i sina roller, vanor och rutiners inverkan på aktivitetsbalansen. En kurs där gymnasieelever kartlägger sina dagar i en aktivitetsdagbok och visuellt ser hur deras aktivitetsmönster ser ut, för att sedan ha möjligheten att förändra sitt aktivitetsmönster och uppnå en tillfredsställande aktivitetsbalans är ett konkret förslag till åtgärd för att förbättra situationen för svenska gymnasieelever.

En annan faktor som vår studie visade drabbade aktivitetsbalansen hos vissa deltagare var svårigheter i att slappna av och att släppa skoltankar vid utförandet av meningsfulla aktiviteter. Deltagarnas svårigheter med att släppa skoltankar överensstämmer med Hiltunens (2017) beskrivning att gymnasieelever upplevde svårigheter i att komma bort från skoltankarna och gav de dåligt samvete, samt Larsons (2020) beskrivning att collegestudenter i USA upplevde en oro kring betyg och skoluppgifter som drabbade återhämtande aktiviteter. Skoltankarna påverkade både utförandet av meningsfulla aktiviteter under vardagen och återhämtningen. Enligt Eklund et al. (2017) är bristande engagemang i meningsfulla aktiviteter och återhämtning bidragande faktorer till aktivitetsobalans. Detta tyder på att deltagarna ställer höga krav på sin akademiska prestation, de har svårt att släppa rollen som gymnasieelev under sin fritid vilket gör att de upplever en aktivitetsobalans då andra aktiviteter påverkas negativt av malande tankar.

Behov av planering

Gemensamt bland många utav deltagarna i studien var att de ofta skjuter upp sina studier efter skolan och i stället gör det under natten, dagen därpå eller under helgen istället. Detta är något som resulterar i mer intensiva och stressiga studiesessioner. Anledningen är att de ej gillar att plugga eller att de vill hinna göra andra aktiviteter istället. Detta kan kopplas till Eklund et al. (2017) definition av aktivitetsbalans, där en förutsättning att uppnå en aktivitetsbalans är att man har en välbalanserad mix och variation mellan aktiviteter. Då deltagarna inte känner någon mening med att studera, vill de hellre göra annat som för deltagarna är mer meningsfullt. Detta leder till att variationen mellan aktiviteter blir förminskad och valet att studera helt plockas bort. Det i sin tur leder till att de har ännu mer plugg att göra och den tiden då de väljer att plugga, försvinner tid som är menat till annat, som exempelvis

meningsfulla aktiviteter eller aktiviteter som är till för att vila. Ett exempel kan vara att de väljer att lägga en hel dag eller helg på att studera, de får då inte heller någon variation mellan att studera, att göra meningsfulla aktiviteter och att vila. Att skjuta upp studier för att göra andra aktiviteter är även något man kan se hos collegestudenter i USA. Larson (2020) skriver att studenter prokrastinerar sina studier för att sedan ha intensiva studiesessioner för att hinna bli klara med en uppgift eller hinna studera inför ett prov. Deltagarna upplevde ångest på grund av att de sköt upp sina studier vilket även är en trend som Hiltunen (2017) sett då hon nämner att i de fall då gymnasieelever prioriterar fritiden framför skolarbete, leder det till ohälsa i form av dåligt samvete.

De deltagare som upplevde att de hade en god planering, uttryckte att det resulterade i en hanterbar dag. Det motverkar stress på flera olika plan och hjälper samtidigt till med att strukturera upp dagen så att det finns tid till både studier och fritidsaktiviteter. Detta tyder på att gymnasieelever hade behövt stöd i att strukturera upp och planera sina dagar, så att de kan ha en välbalanserad mix av både studier och fritid i sin vardag. Istället för att skjuta upp studier, behövs en jämn fördelning av studierna som sträcker sig över flera dagar.

Prioritering av aktiviteter

Deltagarna kände att inkludera fritidsaktiviteter i sitt aktivitetsmönster var viktigt för att inte glömma bort sig själva, trots detta upplevde de att skolan behövde prioriteras. Att prestera på toppnivå i skolan tog all deras energi, där det inte fanns energi till att utföra fritidsintressen på önskvärd nivå. Deltagarna beskrev att prioriteringen orsakat att de tappat intressen och sig själva, där skolan tar över dagen. Kopplat till Erlandsson och Persson (2020) betyder det att deltagarnas aktivitetsrepertoar har förminskats. Deltagarna beskriver att dagarna upplevs mindre meningsfulla, och att diskrepansen i variationen mellan egentid och arbete har ökat. I likhet med beskrivningar av Forhan och Backman (2010) upplever deltagarna en aktivitetsobalans orsakat av att aktivitetsbalansens operationalisering saknas samt är maladaptiva. Deltagarna upplevde ingen tillfredsställd prestation i sina fritidsaktiviteter och slutade med dem. De upplevde en ökad obalans i tiden som spenderas på fritid och arbete, där arbete tog över. Detta orsakades av maladaptiva dagliga mål formade av deras förväntningar på skolan.

Deltagarna beskrev även att den sociala omgivningen, bestående av vänner och klasskamrater, hade sina egna planeringar och att det hämmade samt begränsade möjligheterna till att planera in umgänge. När möjligheten fanns prioriterades detta och användes på ett sätt där aktiviteter kombinerades för att uppfylla flera behov. Detta förklarade deltagarna som ett sätt att gynna aktivitetsbalansen och det upplevdes positivt. Genom att kombinera aktiviteter uppnåddes en aktivitetsbalans, då det var tidseffektivt att få in flera aktivitetskategorier samtidigt samt att det gjorde aktiviteterna mer meningsfullt. Eklund et al. (2017) skriver att meningsfullhet och optimal tidshantering gynnar aktivitetsbalans. I och med att Hovbrand et al. (2019) och Håkansson et al. (2006) skriver att den harmoniska mixen är individuell kan det diskuteras om deltagarna nöjer sig med en inklusion av varje aktivitetskategori snarare än att behöva ha en jämn fördelning mellan aktivitetskategorierna. Den sociala miljön visar sig ha en viktig roll i att uppnå aktivitetsbalans för deltagarna. Att ansvariga på olika nivåer arbetar för en tillgänglig social miljö är därför av högsta vikt, då det kan bidra till en förbättrad hantering av aktivitetsmönstret och därav bättre aktivitetsbalans bland gymnasieelever.

Strategier för att må bra

Aktiviteter som för deltagarna upplevdes vara meningsfulla var bland annat fysisk träning och socialt umgänge, vilket gav energi och ökad vakenhet. Deltagarna uppgav att när de engagerade sig i aktiviteter som upplevs meningsfulla, kunde de koppla bort och distraheras från tankar som medförde stress. Meningsfulla aktiviteter var en höjdpunkt på dagen och något som de såg framemot och längtade till. Erlandsson och Persson (2020) skriver att upplevelser av meningsfullhet i det dagliga livet är viktigt för att man ska känna kontroll över sitt liv. Det kan även kopplas till Eklund et al. (2017) som skriver att engagera sig och utföra aktiviteter som för individen är meningsfulla är en förutsättning för att uppnå aktivitetsbalans. Deltagarna upplevde att rutiner är väsentligt för att kunna bibehålla en aktivitetsbalans, men enligt Matuska & Barrett (2019) är rutiner även en viktig komponent för att bibehålla en bra hälsa. Rutiner och utförandet av meningsfulla aktiviteter är sätt för deltagarna att komma ifrån skolstudier, skoltankar och stress. Hade det inte varit för rutiner och meningsfulla aktiviteter hade deltagarna inte kommit ifrån skoltankar, skolstudier och stress. Detta hade med stor sannolikhet kunnat orsaka skoltrötthet vilket Statistikmyndigheten (2017) skriver är den vanligaste orsaken till varför gymnasieelever hoppar av utbildningen. Detta visar alltså en indikation på att aktivitetsbalans kan hindra skoltröttheten som i sin tur motverkar skolavbrott

bland gymnasieelever. Detta kan i sin tur också minska skolrelaterad stress och psykisk ohälsa vilket Skolinspektionen (2021) skriver är en ökande risk bland gymnasieelever.

Gymnasieelever befinner sig i övergången till vuxenlivet

Deltagarna ser sin gymnasieroll som ett steg in i vuxenlivet där de får utveckla sitt ansvarstagande och fatta egna beslut som har en påtaglig inverkan på deras vardag och framtid. Detta är i linje med vad Skolverket (2013) uttrycker om att en gymnasieutbildning bidrar till personlig utveckling. Deltagarna har höga förväntningar på att prestera akademiskt i gymnasiet samtidigt som de känner att de har kommit till en ålder där de vill bli självständiga. Detta får dem att omvärdera sina aktiviteter och alltmer välja aktiviteter som gynnar deras framtid över fritidsaktiviteter de tycker om att göra.

Parsonage et al. (2022) skriver att tonåringar befinner sig i en väsentlig tidsperiod för deras framtida utveckling av sina aktivitetsval. Författarna i denna studie ser att gymnasieelevernas upplevelser kring sin aktivitetsbalans är resultatet av svårigheter i beteendet relaterat till hanteringen av sina aktivitetsval i en temporal kontext. Egna intressen bortprioriteras och resulterar i aktivitetsval där skolan tar över. Parsonage et al. (2022) skriver att aktivitetsval har en viktig roll för den framtida utvecklingen av personen och att aktivitetsbalans är en indikation på att tonåringar klarar av att hantera sina aktivitetsval. Författarna i denna studie menar med detta att de begränsade aktivitetsvalen kan resultera i en långsiktig konsekvens hos deltagarna, eftersom de förlorar aktiviteter som hade kunnat följa med i utvecklingen av deras framtid, orsakat av aktivitetsobalans, och därmed begränsas deras aktivitetsrepertoar.

Ett intressant fynd som var förvånansvärt var att så pass många av deltagarna hade ett arbete bredvid sina studier. Det är ett aktivt val som deltagarna själva har tagit, då de berättade att de vill få erfarenheter inför vuxenlivet och kunna täcka sina egna kostnader för att kunna bevisa på självständighet, att vara självständig var något deltagarna associerade med vuxenlivet.

Detta i sin tur hade en påverkan på deras aktivitetsbalans då mycket tid går åt arbete istället för studier och fritidsintresse. Vissa arbetar endast helger, medan vissa även arbetar vardagar. En liten del av deltagarna har till och med fler än ett jobb som de pendlar mellan, vilket även tyder på att det är elever med höga förväntningar på sig själva och med höga ambitioner. Dessa höga ambitioner och önskemål om att själva kunna försörja sig medförde fullspäckade dagar där luckor för egentid var minimala. Detta tyder på att deltagarna behöver lära sig att

planera sina dagar ordentligt och se till att det finns tid och utrymme till att både studera, arbeta och ha egentid. Om inte detta är möjligt får de exempelvis välja att arbeta de dagar de har tid till det, som exempelvis fria helger eller under lov.

I en artikel skriven av Parsonage-Harrison et al. (2022) beskrivs befintliga interventioner som finns för att förbättra den mentala hälsan eller det mentala välmåendet hos ungdomar. Men de kommer fram till att det finns alltför lite interventioner som specifikt riktar in sig på de tidiga stadierna av mental ohälsa. De lyfter även fram att fler interventioner för att främja mental hälsa och välmående behövs. Utifrån studiens resultat kan författarna hålla med om att ytterligare interventioner behövs för denna målgrupp för att främja mental hälsa. Parsonage et al. (2022) belyser med sina studier att för att kunna utveckla arbetsterapeutiska interventioner för att främja hälsa hos ungdomar i åldrarna 15-19 år, krävs det en djupare förståelse över vilka val ungdomar gör i relation till sina aktiviteter. Resultaten av denna studie ger ytterligare stöd till behovet av fortsatta studier för att främja hälsa och aktivitetsbalans hos målgruppen.

Metoddiskussion

Den kvalitativa metoden med semistrukturerade intervjuer kan anses högst lämplig för att besvara studiens syfte, som handlade om att undersöka deltagarnas upplevelser. Den bidrog till att fånga upp personliga upplevelser och tolkningar bland deltagarna genom deras beskrivningar, vilket stämmer överens med Patel och Davidson (2019) motivering till val av metoden. Vald metod gav en bra bild över deltagarnas livsberättelser och hur deltagarna upplever fenomenet i relation till deras egna liv. Under planeringen av studien diskuterade författarna kring det optimala metodvalet för att besvara studiens syfte. Användningen av en enkätundersökning diskuterades, men det ansågs ej vara lämpligt då intervjuer ger mer konkreta svar där det finns utrymme till följdfrågor för att förtydliga eller utveckla svar på frågor. Patel och Davidson (2019) menar att en enkätundersökning hade nått ut till fler respondenter men gett yttligare kunskap jämfört med intervjuer. Genom intervjuer har författarna fått höra deltagarna berätta sina egna upplevelser kring aktivitetsbalans i relation till sina egna liv, vilket ger en djupare förståelse för fenomenet aktivitetsbalans.

Författarna valde att rekrytera deltagare till studien med ett bekvämlighetsurval eftersom Kristensson (2014) skriver att fördelen med ett bekvämlighetsurval är att man aktivt söker sig

till en specifik målgrupp till studien, och att det är en tidseffektiv metod. Då arbetets syfte berörde gymnasieelever som specifik målgrupp valde författarna att komma i kontakt med, och besöka en gymnasieskola i södra Sverige för att rekrytera deltagare till studien. Detta styrker studiens giltighet enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) som beskriver att finna deltagare som bedöms ha erfarenhet av vad som ska studeras och är villiga till deltagande är en förutsättning till bra resultat, vilket har betydelse för studiens giltighet. Antalet gymnasieelever som anmälde intresse till att delta i studien var större än vad som var förväntat. I relation till tidsomfånget och studiens storlek har författarna utgått från Arbetsterapeutprogrammets antalskrav om minst åtta deltagare i kvalitativa kandidatuppsatser och därmed valde författarna att rekrytera de första åtta som anmälde intresse. Nackdelen med bekvämlighetsurvalet var att författarna inte fick en bred variation av deltagare då de befann sig i samma kontext.

Kristensson (2014) nämner att en nackdel med bekvämlighetsurval är en avsmalnad variation av deltagare. Författarna anser att den avsmalnade variationen bland deltagarna påverkade resultatet eftersom urvalet resulterade i deltagare från två olika klasser i en högpresterande privatskola som ställer höga krav på sina elever. Enligt Kristensson (2014) medför ett varierat urval ökad trovärdighet eftersom resultatet präglas av en större bredd perspektiv från målgruppen och ökar resultatets överförbarhet till målgruppen. Genom ett mer varierat urval anser författarna att resultatet hade återspeglat en tydligare bild av upplevelser kring aktivitetsbalans hos gymnasieelever som målgrupp. Ett mer varierat urval hade kunnat vara att rekrytera deltagare från kommunala gymnasieskolor, yrkesförberedande program eller deltagare från andra gymnasieförberedande program. Detta hade gett ett bredare perspektiv på gymnasieelevers upplevelser kring deras aktivitetsbalans. då syftet inte särskilt berör gymnasieelever i en högpresterande skola. Däremot har författarna sammanställt och lyft fram information om deltagarnas kön, ålder, gymnasieutbildning i en tabell för att ge läsaren en tydligare bild över deltagarna och studiekontexten, detta beskriver Kristensson (2014) stärker studiens överförbarhet, då läsaren kan avgöra om resultatet kan vara giltigt i andra sammanhang.

Semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod användes för att inhämta data genom ett öppet förhållningssätt till deltagarens svar. Patel och Davidson (2019) skriver att semistrukturerade intervjuer utgår ifrån öppna frågor som berör teman relaterat till studiens

syfte, vilket möjliggör det för deltagaren att berätta fritt och bli ställda följdfrågor utifrån sin berättelse vilket bidrar till mer innehållsrik data. Inför intervjuerna valde författarna att skapa en intervjuguide (Bilaga 1) för att få en struktur med fokus på studiens syfte och de frågor som skulle ställas under intervjun. Kristensson (2014) skriver att det krävs tydligt formulerade intervjufrågor som är så öppna som möjligt för att man ska kunna genomföra en bra intervju. Författarna formulerade tydliga frågor genom att konkretisera frågan och använda ett vardagligt språk för att det skulle anpassas till målgruppen. Frågorna formades och strukturerades utifrån tre områden som svarar på vårt syfte, det vill säga *rollen som gymnasieelev*, *vardagen* och *aktivitetsbalans*. Frågorna var utformade för att få öppna svar, som deltagarna kunde svara fritt på. Kristensson (2014) skriver att en intervjuguide ska innehålla genomtänkta aspekter som ska fokuseras på under intervjuerna. Med detta var syftet att inleda med *rollen som gymnasieelev* i intervjuerna för att få deltagarna till att öppna upp sig samtidigt som det skulle ge författarna en förståelse över deltagarnas perspektiv på sin livssituation, värderingar och syn på sin gymnasieroll. Därefter valde författarna att beröra *vardagen* och *aktivitetsbalans* för att få en ökad förståelse kring utformningen av deltagarnas vardag och därefter deras upplevelser kring sin vardag. Intervjuguiden förutsatte att deltagarna fick prata fritt under intervjuerna, att prata fritt stärker studiens tillförlitlighet genom att stärka sanningsenligheten i resultatet enligt Kristensson (2014). En brist i intervjuguiden som kan ha påverkat tillförlitligheten var frågan ”Hur upplever du perioder då det är intensivt i skolan?” eftersom den förutsätter att deltagarna upplever sådana perioder. Genom att ändra frågan till ”Upplever du intensiva perioder i skolan och i så fall hur?” så hade frågan varit förutsättningslös.

Utifrån svaren deltagarna gav författarna ställdes eventuella följdfrågor, antingen för att gå djupare på det som sagts eller för att tydliggöra det som sagts. Genom att författarna utgick från en intervjuguide och ställde samma frågor till samtliga deltagare stärktes giltigheten (Graneheim och Lundman, 2004). Intervjuer ska utföras på en avskild plats utan en störande omgivning (Kristensson, 2014) därav ägde intervjuerna rum i en enskild lokal på gymnasieskolan. Kristensson (2014) skriver att intervjuer ska spelas in för att användas vid analys av data samt att intervjupersonen behöver bli informerad om detta för att motverka missförstånd, vilket också gjordes för att motverka missförstånd.

Innan intervjun startade fick deltagarna en informationsblankett och muntlig information om studiens syfte och intervjuens inspelning. Författarna är oerfarna intervjuare och valde att genomföra intervjuerna tillsammans, där en hade rollen som intervjuare, den andra som observatör som flikade in med öppna följdfrågor. Författarna anser att det underlättade och förbättrade datainhämtningen då man kompletterade varandra under intervjuerna. Författarna upplevde att kvalitén på intervjuerna blev bättre ju fler intervjuer som utfördes och anser att en eller två pilotintervjuer hade underlättat för att bli mer bekväm med sin intervjuteknik och utformningen av intervjuguiden. Det hade resulterat i en bättre datainhämtning vid de första intervjuerna. Inför intervjuerna gjordes även en överenskommelse, där inga frågor som berörde ohälsa eller stress skulle ställas till deltagarna då författarna var oerfarna, samt att det kunde betraktas som ett känsligt område. Dock var ohälsa/stress något som deltagarna själva pratade fritt om när de svarade på frågor kring aktivitetsbalans. Genom att ställa frågor som direkt berörde området ohälsa/stress hade det kunnat resultera i mer utförliga svar kring ämnet och i relation till upplevd aktivitetsbalans och hade bidragit till mer omfattande datainhämtning.

Författarna anser även att en del av intervjun lades på deltagarnas berättelser kring sina dagar. Appen ”Vardagboken LU” är en kostnadsfri app utvecklad vid Lunds universitet, vilket används för att kartlägga en persons aktivitetsmönster och fånga upplevelser under kartläggningen (AppStore, u.å.). Med användning av Vardagboken inför intervjuerna hade deltagarna kunnat kartlägga sin dag och ökat deltagarnas insikt över sina dagar. Det hade gett en förgrund till intervjuerna där mer tid hade kunnat spenderats på fördjupade frågor om aktivitetsbalansen i relation till deltagares kartlagda dag.

Latent innehållsanalys användes för att tolka den bakomliggande betydelsen i insamlad data enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017). Författarna läste igenom samtliga transkriberade intervjuer till en början och diskuterade fram domäner i datan som skulle lägga grund för struktureringen av analysen. Därefter kodade författarna första transkriberade intervjun gemensamt för att överensstämna och diskutera kring varandras kodning. Resterande transkriberingar fördelades jämt mellan författarna och kodningarna utfördes enskilt. Under kodningen stämde författarna överens med varandra när oklarheter uppstod. Därefter utfördes kategorisering och tematisering gemensamt. Detta beskriver Kristensson (2014) som triangulering vilket innebär att analyserna inledningsvis utförs självständigt, för

att därpå föra resonemang mellan författarna kring tolkningar och uppfattningar i analysen. Triangulering medför verifierbarhet och tillförlitlighet till studien då samma data resoneras och stäms av bland flera författare (Kristensson, 2014).Handledaren har haft tillgång till analysen och medverkat vid tolkningsresonemang vilket tillför en stärkt verifierbarhet, tillförlitlighet och hjälpt att strukturera dataanalysen. För att, som Graneheim och Lundman (2004) skriver, påvisa hur data överensstämmer med resultatet och stärka studiens verifierbarhet har citat från deltagarna inkluderats i resultatdelen. Författarna har valt att lyfta fram citat från alla åtta deltagarna för att synliggöra att resultatet representerar alla deltagarna i studien. En tabell har lyfts fram med exempel på analysprocessen för att, som Graneheim och Lundman (2004) beskriver, synliggöra analysprocessen vilket stärker studiens tillförlitlighet.

Slutligen, för att stärka studiens trovärdighet har författarna vid upprepade tillfällen arbetat med texten i bakgrunden för att säkerställa definitioner av centrala begrepp för studien, samt att skriva ett resultat som tydligt besvarar studiens syfte. Lundman och Hällgren Graneheim (2017) beskriver att ett sådant arbetssätt stärker trovärdigheten i en studie som genomförts med kvalitativ innehållsanalys.

Slutsats och implikationer

Deltagarna delar en gemensam uppfattning om att skolan tar upp en stor del av dagen och uppger i sina berättelser kring aktivitetsbalans att de upplever behov av återhämtning och planering. Deltagarna känner sig ställda till att behöva välja mellan vilka aktiviteter som ska prioriteras och uppger sig ha funnit egna lösningar, strategier till att gynna aktivitetsbalansen.

Det finns interventioner för att förbättra den mentala hälsan eller det mentala måendet hos ungdomar, men få som specifikt inriktar sig på de tidiga stadierna av mental ohälsa.

Resultaten av denna studie indikerar att det finns risk för ohälsa hos målgruppen kopplat till aktivitetsobalans och delar uppfattningen att ytterligare interventioner behövs för att främja hälsa samt förebygga ohälsa hos gymnasieelever.

Studiens resultat tyder på att målgruppen upplever aktivitetsobalans. Aktivitetsobalans leder till fysisk och psykisk ohälsa. Målgruppen befinner sig i en tidsperiod i deras liv som är väsentlig för identitetsskapandet och den framtida utvecklingen inför vuxenlivet. En

aktivitetsobalans i den här tidsperioden indikerar på att målgruppen har svårt i hanteringen av övergången till vuxenlivet, där mer autonomi och ansvar ställs på individen. Det är därför av stor vikt med fortsatt forskning kring gymnasieelevers aktivitetsbalans. Detta bidrar till kunskap som kan användas för att utforma interventioner som specifikt inriktar sig på att främja aktivitetsbalans för gymnasieelever i Sverige. Den kunskap som arbetsterapeuter runt om i landet har om aktivitetsbalans skulle kunna vara av stor nytta i att förebygga ohälsa bland gymnasieelever.

Referenser

AppStore (u.å). *Vardagboken LU*. <https://apps.apple.com/se/app/vardagboken-lu/id1610323717>

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L-K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 41–56.
<http://dx.doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>

Erlandsson, L-K. & Christiansen, C. H. (2015). The complexity and patterns of human occupation. I C. H. Christiansen, C. M. Baum, & J. D. Bass (Red.), *Occupational Therapy : Performance, Participation, and Well-Being* (4 uppl., s. 113–127). SLACK Incorporated.

Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (3 mars 2022a). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

Folkhälsomyndigheten. (18 mars 2022b). *Gymnasieexamen*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-gymnasieexamen>

Forhan, M., & Backman, C. (2010). Exploring Occupational Balance in Adults With Rheumatoid Arthritis. *Occupational Therapy Journal of Research*, 30(3). 133-141.
<https://doi.org/10.3928/15394492-20090625-01>

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.

Gymnasieutredningen. (2016). *En gymnasieutbildning för alla – åtgärder för att alla unga ska påbörja och fullfölja gymnasieutbildning. Del 1* (SOU 2016:77).
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/statens-offentliga-utredningar/en-gymnasieutbildning-for-alla---atgarder-for-att_H4B377

Hovbrandt, P., Carlsson, G., Nilsson, K., Albin, M., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance as described by older workers over the age of 65. *Journal of Occupational Science* 26(1), 40-52 <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2018.1542616>

Hiltunen, L. (2017). *Lagom perfekt: erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Arkiv förlag.

Håkansson, C., & Ahlborg, G. (2018). Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 278–287. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1298666>

Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., Sonn, U. (2006). Achieving Balance In Everyday Life. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 74-82
<https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686572>

Integritetsskyddsmyndigheten. (2022). *Dataskyddsförordningen (GDPR)*.
<https://www.imy.se/verksamhet/dataskydd/det-har-galler-enligt-gdpr/introduktion-till-gdpr/dataskyddsförordningen-i-fulltext/>

Kielhofner, G. (2012). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I G. Kielhofner (Red.), *Model of Human Occupation – Teori och tillämpning* (s. 53–68). Studentlitteratur

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

Lag om etikprovning av forskning som avser människor (SFS 2003:460).

Utbildningsdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-författningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460

Larson, E. A. (2020). Threshold occupational science concepts for lifestyle change: “Doing” wellness in a course for US college students. *Journal of Occupational Science*, 27(2), 274-287
<https://doi.org/10.1080/14427591.2019.1689529>

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskär (Red.). (3 uppl., s. 219-234). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Studentlitteratur.

Matuska, K., & Barrett, K. (2019). Patterns of Occupation. I B. A. B. Schell & G. Gillen. (Red). *Willard and Spackman's Occupational Therapy*. (13 uppl., s. 212–222). Wolters Kluwer.

Matuska, K., & Christiansen, C. (2008). A Proposed Model of Lifestyle Balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19 <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2008.9686602>

Parsonage, J., Naylor Lund, K., Dawes, H., Almoajil, H., & Eklund, M. (2022). An exploration of occupational choices in adolescence: A constructive grounded theory study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 29(6), 464-481 <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1839965>

Parsonage-Harrison, J., Birken M., Harley, D., Dawes, H., & Eklund, M. (2022). A scoping review of interventions using occupation to improve mental health or mental wellbeing in adolescent populations. *British Journal of Occupational Therapy* 0(0), 1-15 <https://doi.org/10.1177/03080226221110391>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl.) Studentlitteratur.

Pierce, D. (2001). Untangling Occupation and Activity. *American Journal of Occupational Therapy* 55(2), 138-146.

Skolinspektionen. (2021). *Gymnasieskolan behöver förbättra arbetet mot psykisk ohälsa*. <https://www.skolinspektionen.se/om-oss/press/pm/gymnasieskolan-behoover-forbattra-arbetet-mot-psykisk-ohalsa>

Skolverket. (2013). *Kort om gymnasieskolan* [Broschyr]. <https://www.skolverket.se/getFile?file=2954>

Skolverket. (15 september 2022a). *Gymnasieprogrammen*.

<https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen>

Skolverket. (2022b). *Statistik över gymnasieskolans elever läsåret 2021/22*.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/statistik/fler-statistiknyheter/statistik/2022-03-10-statistik-over-gymnasieskolans-elever-lasaret-2021-22>

Skolverket. (5 september 2022c). *Undervisningstid, lärotider och schema*.

<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/undervisningstid-larotider-och-schema>

Statistikmyndigheten. (2017). *3 av 10 tar inte examen från gymnasieskolan*.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2017/3-av-10-tar-inte-examen-fran-gymnasieskolan/>

Statistikmyndigheten. (2018). *Så lever unga i Sverige – fakta om ungas liv*.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2018/unga-i-sverige/>

Wagman, P., Björklund, A., & Håkansson, C. (2011). Perceptions of life balance among a working population in Sweden. *Qualitative Health Research, 21*(3), 410-418.

<https://doi.org/10.1177/1049732310379240>

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012a). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 19*(4), 322-327

<https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Wagman, P., Håkansson, C., Matuska, K. M., Björklund, A., & Falkmer, T. (2012b).

Validating the Model of Lifestyle Balance on a Working Swedish Population. *Journal of Occupational Science, 19*(2), 106–114

[https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2011.575760](https://doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2011.575760)

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. (3 uppl.) Slack.

Bilaga 1

Intervjuguide

Rollen som gymnasieelev

Vad fick dig att söka till gymnasieskolan?

Vad har du för mål med gymnasietiden?

Vad tycker du är roligast med att gå i gymnasiet?

Vad tycker du är tråkigast med att gå i gymnasiet?

Vardagen

Hur ser en typisk skoldag ut för dig?

Hur brukar dagen se ut efter att du haft din sista lektion?

Vad brukar du göra på helgerna?

Vad tycker du om att göra på fritiden?

Aktivitetsbalans

Hur planerar du din dag?

Hur ser en perfekt vardag ut för dig?

Hur mycket sömn får du i genomsnitt på vardagar/skoldagar?

Hur mycket sömn får du i genomsnitt på helger?

Hur upplever du perioder då det är intensivt i skolan?

Hur ser din dag då ut efter du haft din sista lektion en intensiv skoldag?