

Fabian Aleksander Sparboe og Kitt Mia Olsen

Alt eller ingenting: Aktivitetsbalanse hos ungdom

Antall ord: 8106

Bacheloroppgave i Ergoterapi

Veileder: Trine Tetlie Eik-Nes

Mai 2023

Fabian Aleksander Sparboe og Kitt Mia Olsen

Alt eller ingenting: Aktivitetsbalanse hos ungdom

Antall ord: 8106

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Veileder: Trine Tetlie Eik-Nes
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag:

Innledning og teori: Flere ungdom tilfredsstill ikke behov og anbefalinger for søvn og fysisk aktivitet, og oppgir stress som hovedårsaken til dårlig søvn. Mange slutter med organisert idrett i ungdomsårene og 1/3 oppgir tids- eller skolepress som årsak. For å oppleve aktivitetsbalanse er det behov for riktig mengde og variasjon av aktiviteter i hverdagen. Aktivitetsbalansen påvirkes av hvordan aktivitetsmønsteret ser ut, av ressurser, og ulike ferdigheter samt av kontekst og kultur. Flere studier viser at prioritering, gradering og regulering av aktivitet kan bidra til å oppnå aktivitetsbalanse.

Metode: I denne oppgaven har vi intervjuet fire ungdomsskoleelever i alderen 13 til 15 år. Vi benyttet oss av semistrukturerte intervju og tok inspirasjon fra OBQ11 i utvikling av spørsmål. For analyse av funn har vi tatt inspirasjon fra Malterud sin beskrivelse av metoden systematisk tekstkondensering.

Resultat: I denne studien beskrev ungdomsskoleelever opplevelsen av å være enten uproduktiv eller mønsterelev, og hadde utfordringer med å sjonglere hverdagslivet. Fysisk aktivitet og sosialt samvær hadde en positiv effekt på opplevelsen av hverdagen til deltakerne. Guttene i studien var tilfreds med egen aktivitetsbalanse og beskrev faste rutiner på skolearbeid, leggetid og trening. Jentene i studien var utilfreds med egen aktivitetsbalanse og beskrev ujevne mønster i de samme aktivitetene. Resultatene viste at jentene opplevde mer prestasjonspress, stress og krav fra omgivelsene. Jentene opplevde lite energi og hadde henholdsvis enten et høyt eller lavt aktivitetsnivå. Guttene var mer tilfredse med skoletilværelsen og egne prestasjoner.

Konklusjon: Opplevelsen ungdom har av aktivitetsbalanse kan påvirkes av hvordan hverdagen ser ut, av utførelseskapasiteten, av skolemessige, sosiale og fysiske ferdigheter, av sammenhengen som ungdom ønsker å prestere i og av kjønnkultur. Teori og funn kan tyde på at aktivitetsregulering kan ha en positiv effekt på opplevelsen av aktivitetsbalanse hos ungdom.

Nøkkelord: Aktivitetsbalanse, aktivitetsmønster, ungdom

Abstract:

Introduction and theory: Adolescents do not meet the recommendations for sleep and physical activity, and high stress is one of the main causes for poor sleep. Several adolescents quit organized sports and 1/3 state time- or schoolpressure as the reason. To experience occupational balance, the right amount and variety of activities is required. The occupational balance is affected by the activity pattern, by resources and skills, as well as context and culture. Several studies show that prioritizing, grading and regulating activity can help achieve occupational balance.

Method: We have interviewed four adolescents aged between 13 and 15, used semi-structured interviews and took inspiration from OBQ11 in developing questions. For the analysis of findings, we have taken inspiration from Malterud's description of the method systematic text-condensation.

Results: The participants described the experience of being either unproductive or a model student, and had challenges juggling everyday life. Physical activity and socializing had a positive effect on the experience of everyday life. The boys were satisfied with their occupational balance and described fixed routines for schoolwork, bedtime and exercise. The girls were dissatisfied with their own occupational balance and described uneven patterns in the same activities. The results showed that the girls experienced more performance pressure, stress and demands from their surroundings. The girls experienced little energy and respectively had either a high or a low level of activity. The boys were more satisfied with school life and their own achievements.

Conclusion: Adolescents experience of occupational balance can be influenced by what everyday life looks like, by performance capacity, by school-related, social and physical skills, by the context in which adolescent want to perform and by gender culture. Theory and findings may indicate that activity-regulation can have a positive effect on the experience of occupational balance

Keywords: Occupational balance, activity pattern, adolescents

Forord:

Denne bacheloroppgaven er skrevet av to ergoterapistudenter ved Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet (NTNU) våren 2023.

Oppgaveskrivingen har vært en veldig spennende prosess og interessen vår for temaet startet allerede på ungdomsskolen. Fra tidlig alder har vi erfart at det kan være utfordrende å få hverdagen til å gå opp. Vi er begge svært engasjert i organisert idrett, og har strebet etter gode prestasjoner på skolebenken. Etter å ha lekt i skolegården i 7.klasse, opplevde vi andre forventninger i 8.klasse. Lunsjpausene ble brukt til å «scrolle» på mobilene, og medelever var mer bekymret for sin sosiale status enn de var på å bli funnet siste på «boksen går». På kveldstid var vi oppe til langt på natt og de første timene av skoledagen var hodene våre sprengt av manglende søvn. Enkelte håndterte overgangen bedre enn andre, men de fleste hadde noe å stri med.

Først og fremst må vi takke vår veileder for veiledning, interesse og engasjement i arbeidet vårt. Tusen takk til lærere, trenere og venner som har vært veldig hjelpelige og satt oss i kontakt med deltakere til prosjektet. Sist, men ikke minst ønsker vi å takke ungdomsskoleelevene som tok seg tid til å bli intervjuet i en allerede hektisk hverdag.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
1.1 Bakgrunn for tema	5
1.2 Problemstilling	6
Oppgavens oppbygging.....	7
2.0 Ergoterapeutisk teoriramme	7
Dokumentert effekt av aktivitetsregulering for aktivitetsbalanse	8
3.0 Metode.....	9
3.1 Begrunnelse for valgt metode	9
3.2 Fremgangsmåte	9
Rekruttering	9
Intervjuguide.....	10
Pilotintervju.....	10
Gjennomføring av intervju.....	10
3.3 Analyse.....	11
Fremgangsmåte for analysering	11
3.4 Etikk.....	13
4.0 Resultater.....	13
4.1 Uproduktiv eller mønsterelev	14
Glede som drivkraft	14
Favorittfaget mitt er lunsj.....	15
Alt eller ingenting.....	16
4.2 Vansker med å sjonglere hverdagslivet	17
Manglende variasjon.....	17
Mer fritid betyr ikke mindre stress	18
5.0 Diskusjon	19
5.1 Diskusjon av resultat og funn.....	19
Aktivitetsmønster.....	19
Aktivitetsroller	22
5.2 Studiens styrker og svakheter.....	23
5.3 Relevans for praksis	24
6.0 Avslutning	25
Referanseliste	26
Vedlegg	28

1.0 Innledning

Temaet for denne bacheloroppgaven i ergoterapi er aktivitetsbalanse hos ungdom sett i lys av teori om aktivitetsbalanse. Hensikten er å forstå hvordan ungdomsskoleelever opplever egen hverdag, og balansen mellom fritid, skole, familie, trening, avslapning og søvn. En definisjon av aktivitetsbalanse kan forstås som opplevelsen av riktig mengde og variasjon av aktiviteter i hverdagen (Håkansson et al., 2022, s.153).

Høsten 2022 på ergoterapistudiet arbeidet vi med et prosjekt kalt «Trygge Idrettskropper». I løpet av prosjektet fattet vi stor interesse for frafallet fra organisert idrett blant ungdom. Vi valgte i emnet «Prosjektarbeid- og ledelse» å drøfte ulike årsaker til frafallet og lagde en prototype for hvordan vi mente at frafallet fra organisert idrett kunne bli redusert blant ungdom. Ut ifra arbeidet med “Trygge Idrettskropper” ble vi nysgjerrige på hverdagen til ungdom, deres opplevelser av sammensetningen av aktiviteter, og om hvordan sammensetningen påvirket deres tilfredshet med hverdagen. Av den grunn stilte vi oss spørsmål om hvordan valg, variasjon og mengde aktivitet påvirket aktivitetsbalansen til ungdom.

1.1 Bakgrunn for tema

Aktivitetsbalanse beskriver hvordan forskjellige type aktiviteter som arbeid, fritid, skole, familie, avslapning og søvn samspiller i livet (Magnusson et al., 2020, s. 643). Temaet er aktuelt i dagens samfunn da ungdom er i en overgangsfase av livet og opplever forandringer i aktivitetsmønsteret. En av forandringene i aktivitetsmønsteret kan være økt bruk av mobil og sosiale medier. Fra barn er 13 år bruker tilnærmet alle sosiale medier (Medietilsynet, 2022, s.1). Timevis med scrolling på skjermen og sosiale medier har vært antydning å true mange grunnleggende menneskelige behov (Krokstad, 2022). Forskning viser at ungdom er mindre sosiale med venner på fritiden. Ikke mer enn 3/4 av ungdom oppgir å ha kontakt med venner utenom internett, mer enn én gang i uken (Rangul & Kvaløy, rap 2, 2020, s. 23). I tillegg til at aktivitetsbalanse påvirkes av hvordan aktivitetsmønsteret ser ut, påvirkes det av ressurser, ulike ferdigheter samt av kontekst og kultur (Håkansson et al., 2022, s.157). En av de kulturelle forskjellene undersøkelser på norsk ungdom har dokumentert er kjønnsforskjellene på psykiske lidelser. 35% av jenter i 13-15 årsalderen oppgir symptomer på angst og depresjon, mens bare 13% av gutter i samme aldersgruppe rapporterer det samme (Rangul & Kvaløy, rap 1, 2020, s.16).

Ergoterapeuter er interessert i å senke barrierene mellom individet og samfunnet, og bidra til individets deltakelse i meningsfulle aktiviteter i hverdagen. Flere ungdom kan oppleve et behov for å

prestere på skole, trening, sosialt og/eller i andre aktiviteter. I det tilfelle at det blir for mange aktivitetsroller, kan det føre til mangel på tid og skape en følelse av tidspress (Christiansen & Townsend, 2014, s.211). Tidspress kan gå utover andre aktiviteter som søvn, og ungdom rapporterer stress som hovedårsaken til dårlig søvn (Pires & Serdavic, 2022, s.11). En studie på søvnvaner hos ungdom viser at om lag halvparten ikke får tilstrekkelig med søvn i hverdagene (Lundetræ & Bjorvatn, 2018, s.22). Forskning tyder på at søvnmangel kan påvirke psykisk helse og skoleprestasjoner negativt (Saxvig, 2023). Det antas at det er en sammenheng mellom manglende aktivitetsbalanse, opplevd stress, og stressrelaterte lidelser (Håkansson et al., 2022, s.164).

Store deler av den viktigste helserelaterte atferden formes i barne- og ungdomstiden, og atferdsmønstre er utfordrende å endre (Mæland, 2021, s.207). Både utvikling av vaner knyttet til for mye og for lite aktivitet kan begrense helse og velvære. Ved over- eller underaktivisering kan et individ havne i aktivitetsubalanse (Christiansen & Townsend, 2014, s.211). Blant annet formes vaner knyttet til fysisk aktivitet i tidlig alder, og fysisk inaktivitet regnes som en folkehelseutfordring (Folkehelseinstituttet, 2019). Fysisk aktivitet er viktig da det gir et mentalt og kroppslig overskudd (Mæland, 2021, s.195). En kartlegging av fysisk aktivitet blant ungdom viser at kun 2/5 av jenter og 1/2 av gutter på 15 år oppfyller de daglige anbefalingene (Steene-Johannesen et al., 2019, s. 23). UngHunt undersøkelsen rapporterer samtidig at nesten halvparten av ungdom ikke driver med organisert idrett (Rangul & Kvaløy, rap 2, 2020, s.29). Frafall fra organisert idrett kan påvirke aktivitetsnivået til ungdom, og Nova-rapporten viser at 1/5 av de som sluttet med organisert idrett, sluttet helt å trene (Bakken, 2019, s.8). I en masteroppgave om frafall fra ungdomsidretten oppgir 1/3 tids- eller skolepress som årsak til at de sluttet (Torp, 2019: 93).

1.2 Problemstilling

Formålet med denne oppgaven er å undersøke aktivitetsbalanse hos ungdom i lys av teorien om aktivitetsbalanse. Ved hjelp av kvalitative intervju med ungdom vil studien undersøke individuelle opplevelser av hvordan aktiviteter i hverdagen henger sammen og påvirker hverandre. Med det grunnlag at ungdom er i en overgangsfase i livet med mange arenaer der det forventes at de skal prestere, valgte vi å fokusere studien på ungdomsskoleelever. Til slutt ønsker vi å finne ut hvordan ergoterapeuter kan hjelpe ungdom å skape en aktivitetsbalanse de selv er tilfreds med for å fremme en sunn og balansert aktivitetsstil.

Problemstillingen i denne studien er derfor:

Hvordan opplever ungdomsskoleelever aktivitetsbalanse i egen hverdag?

Oppgavens oppbygging

Som akademisk tekst innenfor ergoterapeutisk forskning, har denne oppgaven benyttet en struktur som er vanlig i fagområdet. IMRAD- oppbyggingen gir en systematisk tilnærming til presentasjon av forskning, og sikrer at viktige elementer som bakgrunn, teori, metode, resultat, diskusjon og konklusjon blir diskutert.

I det neste kapitlet vil oppgavens ergoterapeutiske teoriramme presenteres. Deretter vil metoden for oppgaven presenteres, etterfulgt av vår fremgangsmåte for datainnsamling og analyse samt etiske betraktninger. Resultatdelen vil presentere konkrete funn fra datainnsamlingen. I diskusjonskapitlet vil resultater, teori, metode og relevans for ergoterapeutisk praksis drøftes. Avslutningsvis vil en konklusjon besvare problemstillingen i oppgaven.

2.0 Ergoterapeutisk teoriramme

Dette kapitlet vil legge frem oppgavens teoretiske referanseramme. Teorien vil bli sett i lys av oppgavens tema, samt problemstillingen:

Hvordan opplever ungdomsskoleelever aktivitetsbalanse i egen hverdag?

Psykiater Adolf Meyer adresserte allerede for over 100 år siden at opprettholdelse av balanse og struktur i hverdagsaktiviteter er kilder til sunnhet og velvære (Ness & Horghagen, 2022, s.38). Innenfor ergoterapifaget omfavner begrepet aktivitet de engelske begrepene *activity* og *occupation*, og er definert som hverdagslige ting folk foretar seg som gir personen mening og identitet (Kielhofner & O'Brian, 2019, s.61). Meningsfulle aktiviteter varierer fra individ til individ. For noen er arbeid, skiturer og søvn meningsfulle aktiviteter, mens andre kan identifisere aktiviteter som korøvinger, familiemiddager og forelesninger som meningsfulle. Som nevnt innledningsvis er det behov for riktig mengde og variasjon av aktivitet for å oppleve aktivitetsbalanse (Håkansson et al., 2022, s.153). Riktig mengde og variasjon av meningsfulle, nødvendige og må-gjøre aktiviteter må tilpasses behovet til den enkelte personen (Christiansen & Townsend, 2014, s.211). Som regel pleier en ergoterapeutisk prosess å ta utgangspunkt i Occupational Therapy Intervention Process Modell (OTIPM) for å strukturere arbeidet (Fisher & Marterella, 2019, s. 50).

Sammensetningen og bruken av tid på aktiviteter i hverdagen skaper et aktivitetsmønster. Aktivitetsmønster varierer fra individ til individ og formes av en person sin vilje, vanedannelse og utførelseskapasitet (Kielhofner & O'Brian, 2019, s.56). Vilje betegner motivasjon til å gjennomføre aktiviteter, vanedannelse betegner hvordan aktivitetene gjentas i hverdagslivets mønstre, og utførelseskapasitet betegner kapasiteten til å gjennomføre aktivitet (Kielsgaard et al., 2019, s.139). Opplevelsen av aktivitetsbalanse påvirkes av hvordan aktivitetsmønsteret ser ut, av ressurser, og

ulike ferdigheter, samt av kontekst og kultur. Et aktivitetsmønster kan studeres ut fra tidsbruk i forskjellige aktivitetskategorier, kompleksitet, og forandringer. Endringer i aktivitetsmønsteret påvirker opplevelsen av aktivitetsbalansen, og endringer i aktivitetsbalansen påvirker opplevelsen av aktivitetsmønsteret (Håkansson et al., 2022, s.157-158).

Opplevelsen av en aktivitet påvirkes i stor grad av positive eller negative erfaringer med aktiviteten. Dårlige opplevelser med en aktivitet fører som regel til at man velger å slutte, mens gode opplevelser gir motivasjon til å fortsette med en aktivitet. Ut ifra behovet for balanse mellom aktiviteter og opplevelser/erfaringer, kan aktivitetene beskrives i de tre dimensjonene *calming*, *flowing* og *exacting* (Håkansson et al., 2022, s. 156). Dimensjonen *calming* handler om små aktiviteter i hverdagen, som er lite utfordrende å gjennomføre i seg selv, men som kan bli kjedelige å gjøre i lengden og kan føre til at man blir apatisk. Aktiviteter i *calming* – dimensjonen er nødvendige for å lade batteriene og få energi til å gjennomføre andre aktiviteter. *Exacting* er aktiviteter som overstiger egen utførelseskapasitet, men som må gjennomføres, og som derfor kan medføre en følelse av nervøsitet og/eller angst. Hensikten med å gjennomføre aktiviteter i *exacting* – dimensjonen er å utfordre seg selv, samt skape nye *flowing* – aktiviteter. *Flowing* er aktiviteter der man opplever flyt og kontroll, og hvor kravene til aktiviteten og utførelseskapasitet stemmer overens (Håkansson et al., 2022, s.157).

Ved manglende harmoni og kontroll på sammensetningen av aktiviteter i hverdagen kan ubalanse oppstå. Ubalanse kan oppstå ved overdreven tid brukt på en aktivitet på bekostning av andre aktiviteter. Overaktivisering oppstår når en person tar på seg for mange aktivitetsroller og ikke klarer å tilfredsstille kravene for hver aktivitet, mens underaktivisering oppstår ved få eller manglende aktivitetsroller (Christiansen & Townsend, 2014, s.214). En u hensiktsmessig mengde aktivitet kan medføre utbrenthet, overtrening, inaktivitet, depresjon, livsstilssykdommer, manglende motivasjon og/eller stress (Christiansen & Townsend, 2014, s.221)

Dokumentert effekt av aktivitetsregulering for aktivitetsbalanse

Flere studier gjennomført av ergoterapeuter viser at prioritering, gradering og regulering av aktivitet kan bidra til å oppnå aktivitetsbalanse. For eksempel ved å gradere aktiviteter i arbeidslivet, det sosiale livet og i hjemmet ut ifra den enkeltes aktivitetskompetanse (Östholm et al., 2013 s. 2). En studie viser at deltakelse i meningsfull aktivitet, som arbeid, kan skape struktur i hverdagen og bidra til en opplevelse av balanse mellom arbeidsliv og hverdagsliv (Sandquis et al., 2012, s.2). Forskning fra Sverige viser også at ubalanse i aktiviteter i hverdagslivet, er den største faktoren til lav arbeidskapasitet (Håkansson et al., 2020, s. 3). For behandling av angst og depresjon ble det vist at ergoterapeutisk intervensjon kunne ha en positiv effekt på aktivitetsbalanse (Gunnarsson et al.,

2018, s.4). Studiet undersøkte deltakernes tilfredshet med utførelsen av hverdagsaktiviteter, og balanse mellom hverdagsaktivitetene. Aktivitetsbalanse ble målt ved bruk av Occupational Balance Questionnaire (OBQ) (Gunnarsson et al., 2018, s.3). Verktøyet OBQ har også blitt oversatt til norsk under navnet The Norwegian Occupational Balance Questionnaire (OBQ11) (Uhrmann et al., 2018, s.546-547). Det er ukjent hvordan ungdom selv opplever egen aktivitetsbalanse og hvilken effekt aktivitetsregulering kan ha på opplevelsen av hverdagen.

3.0 Metode

Dette kapitlet inneholder beskrivelse og begrunnelse av forskningsmetoden vi har benyttet. I metoddelen presenteres fremgangsmåte for rekruttering, utforming av intervjuguide, bruk av pilotintervjuer og gjennomføring av intervjuer. Videre beskrives fremgangsmåten for analysering av intervjuene og etiske betraktninger knyttet til studien. Samt så er det lagt til en illustrasjon over arbeidsforløpet. Hensikten med dette kapitlet er å vise fremgangsmåten vi har benyttet for å svare på problemstillingen:

Hvordan opplever ungdomsskoleelever aktivitetsbalanse i egen hverdag?

Ifølge Sverdrup er metode fremgangsmåten som benyttes for å finne frem til ny kunnskap. Metode har til hensikt å vise veien til svaret på problemstillingen på en bestemt måte (Sverdrup, 2021, S. 55). Kvalitativ metode er innhenting av kunnskap, hvor man er opptatt av å forstå sosiale relasjoner, samt meningen eller intensjonen bak individets holdninger og handlinger. Denne metoden benyttes også om man vil studere, og gå i dypet på individets egne erfaringer og opplevelser (Sverdrup, 2021, S. 58).

3.1 Begrunnelse for valgt metode

For å besvare forskningsspørsmålet har vi benyttet kvalitativ metode. Metoden er først og fremst valgt da problemstillingen ikke kunne besvares ut fra en tilmålt skala/verdi. Denne oppgaven tar derfor utgangspunkt i kvalitative intervju. Kvalitativ metode er også valgt for å utforske hvilke opplevelser og erfaringer ungdom har med egen aktivitetsbalanse. Det blir derfor en subjektiv tilnærming for å forstå deres opplevelser av aktivtetsbalansen.

3.2 Fremgangsmåte

Rekruttering

Vi opprettet tidlig kontakt med et idrettslag samt ungdomsskoler for å rekruttere deltagere til studien. Målet var å få en så variert gruppe som mulig innenfor aldersspennet 13-15 år, da vi ikke

ønsket fire deltagere fra samme vennegjeng, siden aktivitetsbalansen kunne være tilnærmet lik innad i gruppen. Vi selekterte derfor deltagere etter deltagelse i idrett, bydel, kjønn, vennegjeng og alder. I løpet av en uke fikk vi vært på to skoler og på to treninger med et idrettslag.

Intervjuguide

I forkant av de første intervjuene utformet vi et semistrukturert intervju. Et semistrukturert intervju er et intervju som inneholder få veiledende, åpne spørsmål innenfor relevante temaer hvor rekkefølgen kan varieres (Jacobsen, 2022, s. 162). Vi formulerte relevante spørsmål og kategoriserte disse innenfor de ergoterapeutiske temaene; hverdag og aktivitetsbalanse, søvn, og meningsfull aktivitet (se vedlegg 1). Ved utforming av spørsmål tok vi inspirasjon fra spørreskjemaet om aktivitetsbalanse, OBQ11 (se vedlegg 2). Videre innhentet vi informasjon fra forelesninger, en journalist, og vi leste om intervjuformen i pensumbøker for å tilegne oss kunnskap om hvordan vi kunne legge til rette for et godt intervju (Jacobsen, 2022, s. 166). Et av rådene vi erfarte var at vi skulle fokusere mer på å lytte til deltakerne, enn på å få stilt alle spørsmålene.

Pilotintervju

Før vårt første intervju valgte vi å teste ut intervjuguiden vår og spørreteknikkene vi hadde tilegnet oss. Dette gjorde vi for å øve, og for å bli kjent med hvordan målgruppen responderte på spørsmålene våre. Siden vi hadde fått anledningen til å intervjuere elever fra to skoleklasser og et årskull i en idrettsklubb fikk vi gjennomført 6 pilotintervjuer. Gjennom pilotintervjuene erfarte vi at noe av språket og begrepene vi brukte ikke ble forstått. For eksempel måtte begrepet aktivitetsbalanse utdypes og forklares med eksempler fra eget liv. Dette korrigerer vi fortløpende ved å utdype begrepene og forklare bedre det vi mente. Vi oppdaget samtidig at noen av spørsmålene var formulert på måter som ga oss lite utfyllende svar. Vi modifiserte derfor flere av spørsmålene og la også til spørsmål vi manglet. I tillegg lærte vi at vi måtte utfylle hverandre i spørsmålsstillingen, der det var naturlig.

Gjennomføring av intervju

Etter pilotintervjuene, ble fire intervju gjennomført i og utenfor en storby i Norge. Ett intervju ble gjennomført etter en trening hos en idrettsklubb. De andre intervjuene ble gjennomført på ungdomsskoler. Vi tilrettela for en behagelig og useriøs setting for å gjøre deltakerne komfortable. I forkant av det ene intervjuet var vi for eksempel med på en treningsøkt, som var med på å lette inngangen til utspørringen. Det var vanskeligere å skaffe en relasjon til ungdom på ungdomsskolene da de ble hentet ut av klasserommet. Vi satte likevel av tid til uformell småprat før intervjuets start. Deltakerne ga uttrykk for å være komfortable og snakkesalige, noe som gjorde intervjuene enklere for oss.

3.3 Analyse

Fremgangsmåte for analysering

Etter intervjuene satt vi igjen med mye informasjon som måtte sorteres, skilles fra hverandre og analyseres. For å gjøre analysen på en systematisk måte, hentet vi inspirasjon fra Malteruds beskrivelse av analysemetoden systematisk tekstkondensering. Systematisk tekstkondensering er ifølge Malterud, en pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data (Malterud, 2017, S. 97). Vi startet med å skaffe oss et helhetsinntrykk av dataen. Deretter identifiserte vi meningsbærende enheter og sorterte de i kodegrupper. I det tredje steget sammenfattet vi de meningsbærende enhetene om til et kondensat og lagde subgrupper. Avslutningsvis sammenfattet vi betydningen av alle funnene til en tematisk tekst og rekontekstualiserte. Vi valgte å vektlegge enkelte av trinnene mer enn andre da alle stegene ikke var like relevante for våre data (Malterud, 2017, s.98).

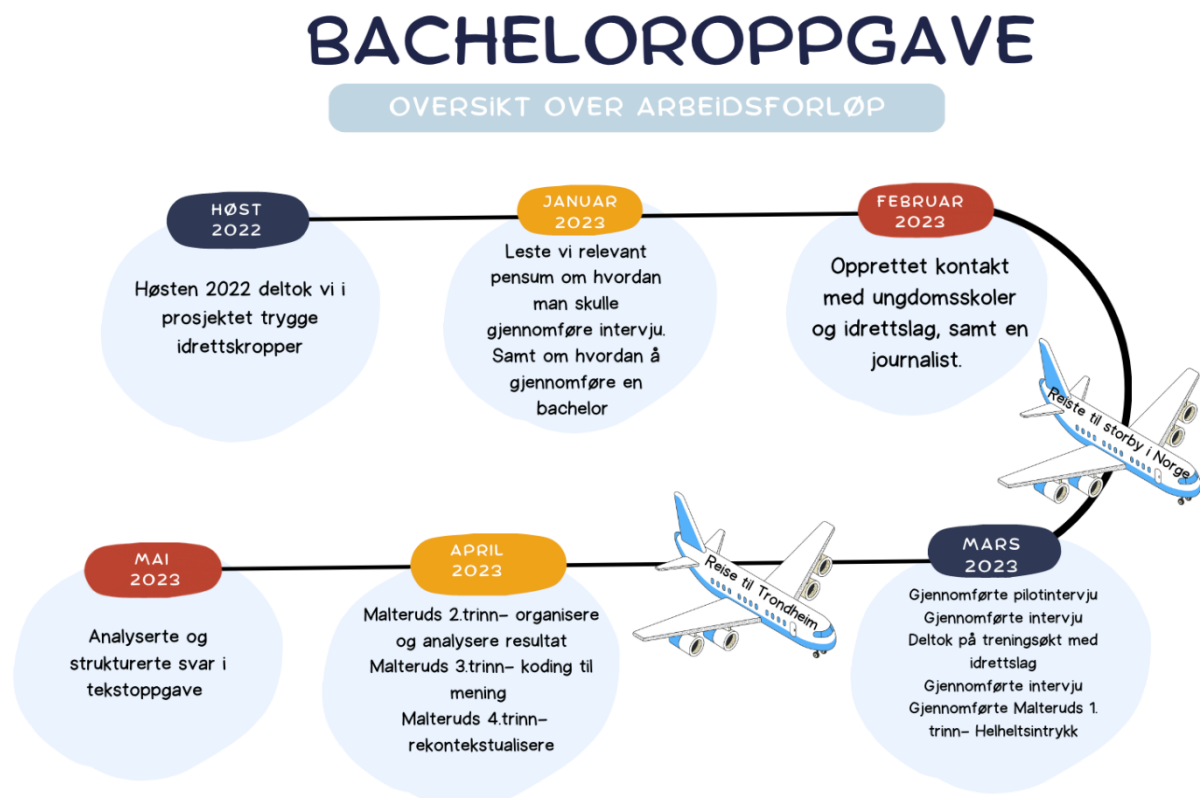
Fortløpende under, mellom og etter intervjuene startet vi med å skaffe oss et helhetsinntrykk (Malterud, 2017, s.99). Det vil si at vi formet oss ett inntrykk av temaene som ble dannet, og at vi diskuterte svarene og spørsmålene mellom intervjuene. Temaene som dannet seg ble deretter omgjort til tekst, som ble skrevet inn i nye hoved- og underkategorier, og ført inn i et rutenett, for mest mulig oversiktlig arbeid. Rutenettet besto av hovedkategoriene *prioriteringer*, *kommunikasjon* og *realistiske mål*. For eksempel bestod hovedkategorien *prioriteringer* av underkategoriene *hvile/søvn*, *lekser*, *rutiner* og *vaner*. Hver kategori hadde en beskrivelse, og under hver kategori stod det nøkkelord og sitater fra materialet (se vedlegg 3). For å skille svarene til deltakerne fra hverandre benyttet vi forskjellige farger på svarene. I løpet av dette steget oppdaget vi flere koblinger mellom temaene, noe som medførte videre selektering av sitater og kategorier. Etter at all tekst var kategorisert og fargekodet, valgte vi ut data som var relevant for å kunne besvare problemstillingen.

Steg to handlet om å organisere og analysere materialet vi hadde valgt inn i meningsbærende enheter og kodegrupper (Malterud, 2017, s.100). Innledningsvis i dette steget skummet vi hver for oss gjennom råmaterialet og skrev ned meningsbærende enheter på Post-it lapper. Deretter gikk vi gjennom hver av de meningsbærende enhetene hver for oss, og lagde koder som beskrev gruppen av sitater. Etter å ha laget hver våre koder, diskuterte vi tilhørigheten til hver av de meningsbærende enhetene og hvilke koder vi ønsket å beholde. På dette stadiet hadde vi 8 kodegrupper, og vi begynte å se hvilke av kategoriene som hadde fellesnevnerne, få meningsbærende enheter, eller ga for lite mening i forhold til vår problemstilling. Vi endte opp med de 4 kodegruppene; *den indre motoren*, *et tilfredsstillende aktivitetsmønster*, *mestring av tanker og følelser* og *utvikling av adferdsmønstre* (se vedlegg 4).

I Malteruds tredje trinn gikk vi fra koding til mening og abstraherte kunnskapen vi hadde etablert i andre trinn. Dette gjorde vi ved å systematisk hente ut meningen ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som var kodet sammen (Malterud, 2017, s.105). På dette stadiet av analysen gikk vi på nytt gjennom kodegruppene for å undersøke om vi var tilfreds med systematiseringen av de meningsbærende enhetene. Kodene ble delt inn i subgrupper som beskrev tilhørende og liknende erfaringer. For eksempel delte vi kodegruppen *et tilfredsstillende aktivitetsmønster* inn i subgruppene *calming*, *exacting* og *flowing*. Deretter så lagde vi et kunstig sitat der vi representerte opplevelsene til deltakernes ved å skrive i jeg-form (se vedlegg 5). I trinn 3 identifiserte vi samtidig gullsitatater som beskrev den abstraherte meningen av kondensatene.

Malteruds fjerde steg handlet om å sette alle de bitene vi hadde dratt fra hverandre, sammen igjen, altså rekontekstualisere (Malterud, 2017, s.108). Vi startet derfor med å skrive om jeg-kondensatene, med tilhørende gullsitatater til en analytisk tekst. De analytiske tekstene beskrev våre funn fra intervjuene (se vedlegg 6). For å utfordre konklusjonene vi på dette stadiet hadde, valgte vi å sammenligne funnene med råmaterialet. Samtidig undersøkte vi om vi var tilfreds med hvordan funnene besvarte problemstillingen, og vi valgte på dette stadiet å lage nye temaer og undertemaer. Hver kodegruppe fikk en treffende overskrift som passet til de analytiske tekstene og står beskrevet i resultatdelen.

Tabell 1. Bacheloroppgave: oversikt over arbeidsforløp



3.4 Etikk

I denne studien ble det ikke hentet inn noen personopplysninger og det var derfor ikke nødvendig å søke Norsk Senter for Forskningsdata (NSD). I forkant av intervjuene ble alle deltakerne informert om hensikten med oppgaven og at de ville anonymiseres. Med bakgrunn i at deltakerne ikke var myndige hentet lærere og trenere inn samtykke fra foresatte. Siden spørsmålene vi stilte var av en personlig art og deltakerne var i en sårbar alder, måtte vi ta hensyn til at spørsmålene kunne fremprovosere reaksjoner. Vi valgte derfor å nedskalere alvorligheten i spørsmålene og sette av tid til samtale rundt inntrykkene i etterkant.

4.0 Resultater

Dette kapitlet presenterer konkrete funn fra datainnsamlingen. Deltakerne vi valgte å intervju bestod av fire ungdom i alderen 13 til 15 år. I tabellen under står en enkel oversikt med informasjon om de forskjellige deltakerne. Vi valgte å lage fiktive navn på deltakerne som vi benyttet utover i resultatdelen.

Tabell 2. Oversikt over informanter

	Alder	Fritidsaktivitet	Skole i	Tilfredshet med aktivitetsbalanse
Informant 1- Lise	15 år	Ingen	By	Ikke tilfreds
Informant 2- Ole	15 år	Ski	By	Tilfreds
Informant 3- Per	14 år	Vektløfting	Tettsted	Tilfreds
Informant 4- Kari	13 år	Fotball	Tettsted	Ikke tilfreds

Etter analysen valgte vi å dele beskrivelsene ungdom hadde av aktivitetsbalanse inn i to sentrale temaer med tilhørende undertemaer. Temaene beskrev hvilke erfaringer ungdom hadde av aktivitetsbalanse i egen hverdag og hva som påvirket deres aktivitetsbalanse. Vi har derfor valgt å strukturere resultatdelen ut fra temaene *uproduktiv eller mønsterelev* og *vansker med å sjonglere hverdagslivet*. Resultatene er presentert i sammenheng med problemstillingen vår:

Hvordan opplever ungdomsskoleelever aktivitetsbalanse i egen hverdag?

Tabell 3. Oversikt over tema

<i>Sentralt tema</i>	<i>Undertema</i>
Uproduktiv eller mønsterelev	Glede som drivkraft Favorittfaget mitt er lunsj Alt eller ingenting
Vansker med å sjonglere hverdagslivet	Manglende variasjon Mer fritid betyr ikke mindre stress

4.1 Uproduktiv eller mønsterelev

Dette temaet beskriver hvordan ungdomsskoleelevene fremstilte egen hverdag og hva som gjør at de enten opplevde å være uproduktive eller å være en mønsterelev. Deltakerne beskrev fysisk aktivitet og sosialt samvær som positivt, og de uttrykte et svært varierende nivå av stress og energi til aktivitet. Guttene hadde faste rutiner på skolearbeid, leggetid og trening, mens jentene beskrev ujevne mønster i de samme aktivitetene. Det var beskrevet store forskjeller i tilfredshet med skolehverdagen. Jentene opplevde et stort forventningspress fra omgivelsene og hadde svært ulike metoder for å håndtere stresset. Begge guttene var lite påvirket av stressorer i hverdagen. Temaet kan i korte trekk beskrives med undertemaene *glede som drivkraft, favorittfaget mitt er lunsj og alt eller ingenting*.

Glede som drivkraft

Flertallet av deltakerne opplevde at deltakelse i fysisk aktivitet ga mening til hverdagen. De beskrev at de gledet seg til trening, og enkelte hadde ambisjoner om å bli profesjonelle idrettsutøvere. Kari fortalte at hun syntes det var trist å ikke ha trening dagen etter. På fotballtreninger opplevde hun å finne roen og slappe av. Alle som drev med en form for fritidsaktivitet beskrev at de gledet seg til treninger. Ole og Kari beskrev trening som viktigst i en drømmedag. Kari beskrev lysten til å bli god, samt å få selvtillit, som motiverende for trening. For andre var det motiverende å sette seg mål og å se fremgang.

«Med vektløfting vil jeg ha det gøy. Det er både gøy og jeg vil se resultater og bli sterkere.»

(Per 14år)

For flere av deltakerne påvirket deltakelse sammen med familie eller venner opplevelsen av aktiviteten. Alle deltakerne beskrev at de foretrakk å trene med noen fremfor alene. Deltakerne fikk blant annet energi av å gå turer, se på film, og spille basketball med venner etter skolen. Lise fortalte at familien hadde obligatoriske frokost- og middagssamlinger, og at dette var viktig for at de skulle få tid til hverandre. En av de beste følelsene hun viste om var å være ferdig med skoledagen, og være med venner. Til sammenligning fortalte Per at det var veldig morsomt å møte venner på trening, men at han likevel valgte å slutte da han opplevde at interessen minsket og fokuset endret seg fra

bredde til topping. Han ville delta i aktiviteter som var morsomme sammen med enten venner eller familien, samt aktiviteter som ga han glede.

«Trener helst med venner. Da blir økten mye morsommere.»

(Ole 15år)

Favorittfaget mitt er lunsj

Jentene opplevde skoletimer og skolearbeid som lite motiverende og opplevde at det tok energi fra dem. De beskrev overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen som hektisk, og at skolearbeidet bare var noe de måtte gjennom. Jentene beskrev blant annet følelse av tretthet, stress og press i forbindelse med skole. Lise fortalte at hun ofte valgte å gjøre andre aktiviteter fremfor skole, selv om hun opplevde at hun burde bruke mer tid på skole. Guttene hadde et mer avslappet forhold til skolen og opplevde å prestere godt nok.

“Skulle ønske jeg gjorde skolearbeidet fortere og tidligere på dagen, men jeg gidder bare ikke. Jeg vil heller gjøre gøyere ting. Det ender ofte opp med at jeg må gjøre skole sent på kvelden og noen ganger på natta.»

(Lise 15 år)

Deltakerne som opplevde å være tilfreds med egen aktivitetsbalanse hadde innarbeidet en struktur i hverdagen sin. Guttene beskrev gode rutiner vedr søvn, skolearbeid, og trening, mens jentene beskrev generelt lite struktur i sine rutiner. Ole foretrakk for eksempel å starte tidlig på skolen for å få en jevn rytme på ukedagene. Begge guttene valgte å gjøre litt skole hver dag og å gjøre skolearbeidet ferdig rett etter skolen. Per opplevde å få mer tid til fritidsaktiviteter med venner de dagene han gjorde skolearbeidet rett etter skolen.

“Jeg gjør lekser med en gang jeg kommer hjem og jeg føler jeg henger godt med. Jeg følger godt med og gjør innsats. Jeg har god tid til det jeg vil, men jeg har fortsatt nok å gjøre.”

(Per 14 år)

Begge jentene beskrev et ujevnt mønster på skolearbeid, leggetid, og fritidsaktiviteter. Lise brukte for eksempel mye tid på mobilen og Tiktok på dagtid, noe som resulterte i manglende tid til skolearbeidet. Både Lise og Kari ble ofte sittende med skolearbeid til langt ut på kveld/natt. Lise fortalte at utsetting av skolearbeid gikk utover søvnen hennes og førte til mer stress:

«Noen dager er det trening rett etter skolen, da får jeg ikke tid til skolearbeid. Når jeg kommer hjem, vil jeg bare slappe av. Jeg er ganske trøtt når jeg øver til prøver.»

(Lise 15 år)

Alt eller ingenting

Jentene delte seg inn i to kategorier med beskrivelser av *alt eller ingenting* i gjennomføring av aktivitet. Guttene hadde gjennomgående bedre rutiner som førte til bedre aktivitetsbalanse. For eksempel fortalte guttene at de opplevde at søvn og energi påvirket deres evne til å fungere optimalt i aktiviteter i hverdagen. For Ole var det viktig å få minst åtte timer søvn for å føle seg uthvilt, og for å prestere på skole og trening. Ole vektla for eksempel å spise nok mat som essensielt for å ha jevn energi gjennom dagen. For å sikre tilstrekkelig med mat forberedte han måltider for dagen på morgenen.

«Jeg har jevn energi. Hvert fall hvis jeg spiser nok i løpet av dagen.»

(Ole 15 år)

Alle jentene opplevde derimot å være trøtte og slitne i hverdagen. De fortalte at de var mye slitne og ofte hadde behov for å sove på dagtid, noe som resulterte i dårlig nattesøvn. Kari sitt mål var å satse videre på fotballen i de neste årene, og hun tenkte lite på sitt eget karaktersnitt. Ambisjonene på skolen var å få gode karakterer i ett eller to fag, men ikke i alle. Hun trente på tre forskjellige fotballag og fortalte for eksempel at hun ikke hadde tid til å sove så mye som hun ønsket på natten. På skolen opplevde hun utfordringer med å fokusere og hun var ofte trett. Manglende nattesøvn resulterte i at hun ofte fikk tilsnakk fra lærer fordi hun sovnet i timene.

«Får ofte tilsnakk av lærerne om å følge med. Jeg er ofte ganske sliten på skolen og mister litt fokus iblant.»

(Kari 13 år)

Stress knyttet til forventninger og krav fra omgivelsene påvirket energinivået til flere av deltakerne. Jentene brukte mye tid på å stresse over skolearbeidet og andre inntrykk fra hverdagen. De hadde utfordringer med å legge bort tankene ved leggetid og hadde ofte innsøvningsvansker. Kari fortalte at hun hadde laget egne strategier for å få kontroll på tankekjøret. En av strategiene var å se for seg positive fotballscenarier. I motsetning rapporterte ingen av guttene de samme problemstillingene. Lise fortalte at hun hadde følt seg så sliten og nedstemt at hun hadde tatt kontakt med psykolog:

«Jeg går til psykolog. Jeg har hatt mye å tenke på og det har gått ut over søvnen. Jeg opplever at søvnen er bedre nå enn før og jeg stresser mindre.»

(Lise 15 år)

Flere av deltakerne delte gode erfaringer rundt tid til avslapping. Guttene fortalte at de hadde tid til det de ville, men at de ikke følte på press. Lise opplevde derimot prestasjonspress og opplevde at dette påvirket tiden til avslapningen. Kari valgte å stå opp en time tidligere for å roe seg ned. Hun beskrev utfordringer med å håndtere forventningene som fulgte med fotballen på grunn av en konstant indre dialog:

«Det er mange som forventer ganske mye. Kari du er dritgod, nå må jeg gjøre det perfekt. Jeg får jo sluppet av, men jeg føler ikke jeg slapper av.»

(Kari 13 år)

4.2 Vansker med å sjonglere hverdagslivet

Dette temaet beskriver hvordan ungdomsskoleelevene prøvde å balansere tid til alle aktivitetene i hverdagen og hva som bidro til bedre og dårligere opplevelser. Guttene beskrev tilfredshet med egen hverdag. De prioriterte nødvendige og må-gjøre aktiviteter, som for eksempel skolearbeid, i større grad enn jentene gjorde i hverdagen. En av guttene opplevde at variasjon i aktivitetsform bidro til en bedre opplevelse av hverdagen. Begge jentene beskrev lite tilfredshet med egen hverdag. En av jentene opplevde at tiden ikke strakk til, mens den andre jenten opplevde at for mye fritid resulterte i lav produktivitet. Jentene gjorde skolearbeid på mindre hensiktsmessige tidspunkter og hadde dårligere nattesøvn. Temaet kan i korte trekk beskrives med undertemaene *manglende variasjon og mer fritid betyr ikke mindre stress.*

Manglende variasjon

Alle guttene opplevde at de vanligvis fikk tid til alt de ville, måtte, og burde gjøre i løpet av en dag. De opplevde at tilpasningen og prioritering av tidsbruk på aktiviteter i hverdagen bidro til å redusere stress. Per fortalte at han likevel kunne bli litt stresset i perioder med mye skolearbeid. Noen av deltakerne valgte å bruke mer tid på skolearbeid i de periodene det var mange prøver. Ole fortalte at han kunne prioritere bort en treningsøkt om det var en stressende periode på skolen:

“Har nok å gjøre, men jeg føler ikke på stress. Jeg rekker det meste, men utsetter trening hvis det er mye skole.”

(Ole 15 år)

Begge guttene opplevde at variasjon i aktivitetsformer bidro til å gjøre aktivitet mer interessant og spennende. Ole fortalte at skisatsingen gikk utover tiden med venner på vinteren da det var sesong. På sommeren varierte han treningsformer, dro ofte på hytta og trente mye mer med venner. Han beskrev variasjon som viktig for ham da vinteren ofte ble ensidig på grunn av skisatsingen. Det

samme gjaldt for Per, da han byttet på med å trene vektløfting, og å være ute med venner for å sykle, spille fotball og basketball. I motsetning valgte Kari å delta på så mange fotballtreninger at det gikk ut over andre aktiviteter. Hun fikk for eksempel ikke tid til å stå på slalåm, eller andre hobbyer, som hun hadde hatt glede av å gjøre før.

“Jeg trener alternativt på sommeren og gjør det jeg synes er gøy, men jeg får fremdeles inn kvalitetsøkter.”

(Ole 15 år)

Mer fritid betyr ikke mindre stress

Deltakerne som opplevde å prioritere riktig mengde og tid til aktivitet, opplevde mindre stress. Alle guttene opplevde gode prioriteringer og hadde for eksempel mer tid til å være med venner på fritiden. I motsetning opplevde Kari å ikke ha tilstrekkelig med tid i hverdagen til å gjøre alt som skulle gjøres. Hun opplevde at treninger hver dag, ofte rett etter skolen, gikk ut over skolearbeidet. Samtidig beskrev hun utfordringer med å få tid til å spille fotball, og å være med venner. Etter at hun begynte på fotball, hadde det blitt mindre tid til sosialt. På grunn av skolemengden opplevde hun utfordringer med å få tid til å hvile og sove så mye som hun ønsket. Som et resultat av mange aktiviteter som stiller høye krav var hun ofte stresset:

“Jeg kan ta hviledag, men velger å ikke gjøre det. Det er vanskelig å sjonglere fotball, venner og skole”

(Kari 13 år)

En annen deltaker opplevde å ha lite aktiviteter i hverdagen og følte seg uproduktiv. Lise manglet motivasjon til å gjøre skolearbeid tidlig på dagen og utsatte dette til senere. Hun kalte lunsj for favorittfaget sitt og beskrev misnøye med skolehverdagen. På fritiden likte hun å være med venner eller å trene på treningssenter. Likevel opplevde hun sjeldent å få tid til å trene eller være med venner, da hun ofte var sliten. Prokrastineringen av skolearbeid hadde ført til opplevd stress og utfordringer med å sovne.

“Det ender ofte opp med at jeg bare gjør ting jeg vil gjøre. Jeg bruker mye tid på å stresse over skolearbeid, og tror jeg hadde sluppet en del stress om jeg hadde prioritert annerledes”

(Lise 15 år)

5.0 Diskusjon

I dette kapitlet drøfter vi resultatene og funnene fra intervjuene i lys av teorien om aktivitetsbalanse som vi presenterte i kapittel 2, samt i sammenheng med forkunnskapen som vi presenterte i kapittel 1. Videre i kapitlet diskuteres hvordan metoden vi har brukt har påvirket studien og hvilken relevans studien har for ergoterapeutisk praksis. Drøftingen vil ta utgangspunktet i problemstillingen vår:

Hvordan opplever ungdomsskoleelever aktivitetsbalanse i egen hverdag?

5.1 Diskusjon av resultat og funn

Deltakerne i denne studien oppga store variasjoner i opplevelse av egen hverdag. Guttene opplevde større tilfredshet med aktivitetsbalansen enn jentene. Deltakerne opplevde at deltakelse i fysisk aktivitet og sosialt samvær kan bidra til å skape positive erfaringer med aktivitet. Begge guttene hadde struktur i hverdagen og prioriterte tid til restitusjon og skolearbeid. De opplevde lite stress, var tilfreds med egne prestasjoner på skole og trening, og hadde mer tid til andre aktiviteter. Jentene oppga henholdsvis for mye og for lite tid i hverdagen. Aktivitetsmønsteret deres påvirket andre aktiviteter som søvn, hvile og skolearbeid. De opplevde stress knyttet til prestasjonspress, forventninger og krav fra omgivelsene.

Aktivitetsmønster

Graden av motivasjon kan bidra til å skape positive erfaringer med aktiviteter og egen hverdag. Flere av deltakerne beskrev det som motiverende å delta eller å se fremgang i fysisk aktivitet. Aktiviteter som ble gjort sammen med familie eller venner ble også beskrevet som motiverende og deltakerne foretrakk å trene med noen, fremfor alene. Blant jentene var ikke arbeidsmotivasjonen eller ambisjonene på skolen like høye, og de beskrev skolearbeidet som nødvendig eller «må-gjøre» aktivitet. Forskning viste at under halvparten av ungdom oppfyller helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet (Steene-Johannessen et al., 2019, s.23). *Basisbog i Ergoterapi* beskriver vilje som motivasjon til å gjennomføre en aktivitet (Kielsgaard et al., 2019, s.139). Positive erfaringer med fysisk aktivitet kan påvirke viljen ungdom har til å være fysisk aktive. Opplevelsen av en aktivitet påvirkes i stor grad av positive eller negative erfaringer med aktiviteten (Håkansson et al., 2022, s.156). Samtidig kan positive erfaringer med en aktivitet føre til at ungdom opplever at aktiviteten faller innenfor dimensjonen *flowing*, der ferdigheter og utførelseskapasitet stemmer overens og det oppstår en følelse av flyt og kontroll i aktiviteten (Håkansson et al., 2022, s.157). Som studier på aktivitetsregulering viser kan meningsfull aktivitet ha en positiv effekt på struktur i hverdagen og aktivitetsbalanse (Sandquis et al., 2012, s.2).

Likevel kan motivasjon også ha en negativ påvirkning på aktivitetsbalansen til ungdommene. For eksempel nevnte en av deltakerne at hun ønsket å bli proff fotballspiller og prioriterte bort tid på skole og andre aktiviteter i fotballens favør. Deltakeren opplevde å være tilfreds med tidsbruken på fotballen, men var samtidig lite tilfreds med tiden hun fikk til avslapning og søvn. I en undersøkelse om årsak til frafall fra ungdomsidretten oppgir nesten 1/3 tids- eller skolepress som årsak (Torp, 2019, s.93). For mange aktivitetsroller kan medføre manglende tid i hverdagen og skape en følelse av tidspress blant ungdom (Christiansen & Townsend, 2014, s.211). Aktivitet er med på å gi mening og identitet til en person (Kielhofner & O'Brian, 2019, s.61). For mye tid brukt på én aktivitet sammenlignet med andre aktiviteter kan føre til manglende harmoni og kontroll, og ubalanse kan oppstå (Christiansen & Townsend, 2014, s.214). I hennes tilfelle kan mye tid på aktiviteter innenfor *flowing* dimensjonen, ha medført mangel på aktiviteter innenfor *calming* og *exacting* dimensjonene (Håkansson et al., 2022, s. 156).

På den ene siden kommer det frem at vaner kan være positivt for å skape en rytme i hverdagen. Guttene beskrev gode rutiner på søvn, skolearbeid, og trening. De opplevde samtidig å ha nok tid til fritidsaktiviteter og opplevde lite stress. Jentene beskrev ujevne mønstre på leggetid, skolearbeid, og trening. Manglende rutiner resulterte i stress knyttet til blant annet skolearbeid. I Mæland poengteres det at atferdsmønstre er utfordrende å endre og store deler av den viktigste helse relaterte atferden formes i barne- og ungdomstiden (Mæland, 2021, s.207). Uvaner som kan resultere i opplevelse av stress er viktig å forebygge da det er vist en sammenheng mellom manglende aktivitetsbalanse, opplevd stress og stressrelaterte lidelser (Håkansson et al., 2022, s.164). De positive utfallene guttene beskrev rutinene hadde, stemmer overens med hva Adolf Meyer adresserte for over 100 år siden. Nemlig at struktur i hverdagsaktiviteter kan være en kilde til sunnhet og velvære (Ness & Horghagen, 2022, s.38).

På den andre siden kan vanedannende aktiviteter som mobilbruk og utsetting av lekser ha negative konsekvenser. En av deltakerne oppga at hun brukte mobilen og sosiale medier mye på dagtid, og tok mobilen med seg i senga. De to jentene i studiet forklarte at utsetting av skolearbeid gikk utover søvnen og medførte stress. I en undersøkelse fra Medietilsynet oppgir tilnærmet alle barn over 13 år at de bruker sosiale medier (Medietilsynet, 2022, s.1). Professor Steinar Krogstad har vist bekymring for trenden, og hevdet at mobilbruk også kunne true grunnleggende menneskelige behov (Krogstad, 2022). Som nevnt betegner begrepet vanedannelse hvordan aktiviteter gjentas i hverdagen (Kielsgaard et al., 2019, s.139), og aktivitetsmønstre formes av vilje, vanedannelse og utførelseskapasitet (Kielhofner & O'Brian., 2019, s.56). Ved å skape vaner, som mobilbruk, som gjentas i uhensiktsmessige mønstre i hverdagen, kan aktivitetsmønsteret endres, noe som kan påvirke opplevelsen av aktivitetsbalanse i negativ forstand (Håkansson et al., 2022, s.157-158).

Flere resultater tydet på at tilstrekkelig med mat og søvn gjennom dagen hadde en positiv effekt på energinivået til deltakerne. For begge guttene var tilstrekkelig med energi viktig for at de skulle ha kapasitet til å prestere på skolen og fritidsaktiviteter. De var tilfredse med energinivået sitt og opplevde sjelden å være trøtte på dagtid. Flere ungdom sover for lite og det estimeres at ungdom mellom 14 og 17 år har behov for 8-10 timer søvn (Lundetræ & Bjorvatn, 2018, s.17). Tilstrekkelig med søvn er for de fleste viktig for å lade batteriene. I Håkansson faller aktiviteter som skal lade batteriene innenfor *calming* dimensjonen, og mangel på slike aktiviteter kan ha en sammenheng med lav utførelseskapasitet (Håkansson et al., 2022, s.157). I *Basisbog i Ergoterapi* betegnes utførelseskapasitet som kapasiteten til å gjennomføre en aktivitet (Kielsgaard et al., 2019, s.139).

Det kan hevdes at kvaliteten på restitusjonen er vel så viktig som mengden for å oppleve et tilfredsstillende energinivå. For eksempel opplevde jentene at forventninger, krav, prestasjonspress og stress påvirket energinivået deres. De opplevde det som utfordrende å legge bort tanker under avslapning eller søvn. Dette kan understrekes av en rapport skrevet av Pires og Serdavic, som hevdet at stress er en av hovedårsakene til dårlig søvn (Pires & Serdavic, 2022, s.11). Aktiviteter innenfor *calming* dimensjonen, som oppleves avslappende, er ofte små aktiviteter i hverdagen, men kan oppleves som kjedelige å gjøre i lengden (Håkansson et al., 2022, s.157). Over- eller underaktivisering kan gå utover søvn og føre til ubalanse. For eksempel kan overdreven tid brukt på mobil, trening eller skolearbeid gå på bekostning av kvaliteten og tiden på restitusjonen (Christiansen & Townsend, 2014, s.214). Forskning fra Sverige viser også at ubalanse i aktiviteter i hverdagslivet er den største faktoren til lav arbeidskapasitet (Håkansson et al., 2020, s.3).

Dette kan betraktes fra et annet perspektiv da enkelte av deltakerne ikke opplevde søvn og mat som en forutsetning for å tilfredsstille egne aktivitetsbehov. En av jentene opplevde å fungere godt i de aktivitetene hun kategoriserte som meningsfulle til tross for at hun var mye sliten og trøtt i løpet av skolehverdagen. På skolen var ambisjonene hennes å prestere i få fag, og hun følte dermed ikke på behovet for å være fokusert på skolen. Mæland skriver at fysisk aktivitet kan gi et mentalt og kroppslig overskudd (Mæland, 2021, s.195). I UngHunt rapporterer nesten halvparten av ungdom at de ikke driver med organisert idrett (Rangul & Kvaløy, rap 2, 2020, s. 19). Meningsfulle aktiviteter varierer fra individ til individ. Av den grunn kan aktiviteter innenfor *calming* dimensjonen oppleves som nødvendige eller må-gjøre for enkelte. Dette går igjen i at aktivitetsbalanse er et selvopplevd fenomen der mengde og variasjon av aktiviteter må tilpasses behovet til den enkelte personen (Christiansen & Townsend, 2014, s.211).

Aktivetsroller

Et annet relevant punkt er at tilpasning og prioritering av tidsbruk på aktiviteter i hverdagen opplevdes som positivt på aktivitetsbalansen til flere av deltakerne. Guttene var tilpasningsdyktige og regulerte tidsbruken på aktiviteter de opplevde som meningsfulle, i perioder der nødvendige og «må-gjør» aktiviteter krevde prioritet. De var samtidig mer tilfredse med egne skoleprestasjoner og opplevde mindre stress i hverdagen enn jentene. Dette samsvarer med UngHunt sin rapport hvor det kom frem at flere jenter enn gutter hadde symptomer på angst og depresjon (Rangul & Kvaløy, rap 1, 2020, s. 16). Forskning støtter denne opplevelsen ved at prioritering og regulering av aktivitet kan bidra til bedre opplevelse av aktivitetsbalanse (Östholm et.al, 2013 s. 2). Skolearbeid kan for flere kategoriseres innenfor *exacting* dimensjonen da det overstiger utførelseskapasiteten. Tilpasning og prioritering av tid på aktiviteter innenfor *exacting* dimensjonen kan skape nye *flowing* aktiviteter. Positive erfaringer med skolearbeidet kan være en årsak til at disse deltakerne opplevde mindre stress i hverdagen enn de som i mindre grad tilpasset og prioriterte tiden på skolearbeidet (Håkansson et al., 2022, s.156-157).

Til tross for at deltakelse i meningsfull aktivitet betraktes som positivt for opplevelsen av egen hverdag, kildret deltakerne negative aspekter med for mye aktivitet i hverdagen. En av jentene opplevde lite tid i hverdagen og hadde rollene som både toppidrettsutøver og elev. Dette resulterte i at det oppstod økt tidspress. Som en konsekvens av det stadige tidspresset opplevde hun mye stress og lite hvile og søvn. Forskning tyder på at søvnmangel kan påvirke psykisk helse og skoleprestasjoner negativt (Saxvig, 2023). Aktivitetsbalanse studeres ut fra samspillet mellom forskjellige aktiviteter som arbeid, fritid, skole, familie, avslapning og søvn (Magnusson et al., 2020, s.643). Det kan dermed hevdes at deltakerne som har påtatt seg en stor mengde aktivitet i hverdagen kan oppleve at de mangler kapasitet til å oppfylle kravene alle rollene krever av dem (Christiansen & Townsend, 2014, s.214). Et resultat av uhensiktsmessige mengder med aktivitet kan blant annet være stress, utbrenthet og overtrening (Christiansen & Townsend, 2014, s.221).

Sist, men ikke minst kan lite aktivitet skape en følelse av nervøsitet og angst, og påvirke helsen negativt. En av jentene deltok ikke i organisert idrett, trente sjeldent, og tilbrakte mye tid for seg selv. Hun manglet motivasjon til å utføre aktiviteter hun definerte som nødvendige og «må-gjøre» aktiviteter og følte seg uproduktiv. Deltakeren fortalte at hun hadde opplevd mye stress, hadde lite energi, negative tanker og var i kontakt med en psykolog. Fysisk inaktivitet regnes som en folkehelseutfordring (Folkehelseinstituttet, 2019). Mangelen på fysisk aktivitet deltakeren oppga sammenfaller med Nova rapporten der det oppgis at 1/5 av de som slutter med organisert idrett i ungdomsårene, slutter helt å trene (Bakken, 2019, s.8). En undersøkelse fra UngHunt viste samtidig at ungdom er mindre sosiale med venner på fritiden, og at hele ¾ av ungdom oppgir å ikke ha

kontakt med venner utenom internett, mer enn én gang i uken (Rangul & Kvaløy, rap 2, 2020, s. 23). En av grunnene til hennes negative opplevelser av hverdagen kan være utsetting av aktiviteter som overstiger utførelseskapasiteten. Aktiviteter innenfor *exacting* dimensjonen må ofte gjøres og kan derfor føre til en følelse av nervøsitet og angst. Studier på individer med opplevd angst og depresjon viste at ergoterapeutisk intervensjon kan ha en positiv effekt på aktivitetsbalanse (Gunnarsson et al., 2018, s.4).

5.2 Studiens styrker og svakheter

Semistrukturerte intervju, som er en kvalitativ metode, var en relevant metode for vår problemstilling, da den tillot oss å utforske individets egne meninger, holdninger og handlinger (Sverdrup, 2021, s.58). Ved å opprette tidlig kontakt med idrettslag og ungdomsskoler, ga vi oss selv tid og rom til å tematisere og designe en intervjuguide med få, veiledende spørsmål (Jacobsen, 2022, s.162). For å sikre høy kvalitet på intervjuene tok vi kontakt med en journalist, hentet informasjon fra forelesninger og leste pensumlitteratur om intervjuformen (Jacobsen, 2022, s.166). I tillegg gjennomførte vi 6 pilotintervju med ungdom for å bli bedre kjent med målgruppen, samt finne hensiktsmessige spørsmålsformuleringer. Både pensumlitteraturen vi leste, og pilotintervjuene lærte oss at målgruppen ga mer utfyllende svar dersom vi satte av tid til uformell småprat. Forarbeidet sikret oss tilstrekkelig med informasjonsgrunnlag til studiet og gjorde prosessen med analyse av funnene ryddigere.

På den andre siden opplevde vi at notering av intervjuene og det smale utvalget av deltakere som svakheter ved metoden. Lydopptak hadde gitt mer kontekst til utsagnene da det skaper struktur til muntlige uttrykk som kan virke ufullstendige i skriftlig form (Malterud, 2017, s.78). Med andre ord kunne bruk av lydopptak enda tydeligere formidlet det deltakerne ønsket å meddele. For at studien vår skulle være overførbar til andre ungdom var det viktig at utvalget vårt var variert og hadde høy informasjonsstyrke (Malterud, 2017, s.67). Da utvalget vårt hadde en jevn kjønnsfordeling og geografisk fordeling (se tabell 1), opplevde vi å få et representativt bilde av målgruppen vår. Likevel kan det lave antallet deltakere, og det smale aldersspennet ha bidratt til noen manglende nyanser og entydige svar. Avgrensningene som ble gjort på alder kan ha gjort at resultatene ikke nødvendigvis ble generaliserbare til andre aldersgrupper og populasjoner. (Malterud, 2017, s.66).

Vår analyse tok inspirasjon fra systematisk tekstkondensering, og ble strukturert i henhold til stegene i analysemodellen (Malterud, 2017, s.97). I tillegg har vi lagt ved vedlegg som viser hvordan vi har analysert data (se vedlegg 2 og 3). Selv om vi forsøkte å være systematiske og transparente ved analysen av innhentet data, vil valg og tolkning av data basere seg på våre subjektive vurderinger, og det vil være anlegg for feiltolkninger. Det må betraktes at informasjon kan ha blitt

holdt tilbake av deltakerne da informasjonen vi etterspurte var av personlig karakter. Å dele personlig informasjon krever gjensidig tillit og respekt, som ikke nødvendigvis oppnås med begrenset tid til relasjonsbygging (Malterud, 2017, s.211-212).

5.3 Relevans for praksis

Studien impliserer at ungdomsskoleelever opplevde utfordringer med å balansere skole, trening, fritid, søvn og avslapning i hverdagen. Ergoterapeutisk kompetanse kan hjelpe ungdom med å identifisere meningsfulle aktiviteter og regulere/gradere aktivitetsmengde ut fra vilje, vaner og utførelseskapasiteten. Ved å følge en ergoterapeutisk prosess, som OTIPM (Fisher & Marterella, 2019, s. 50), kan en ergoterapeut først samle inn informasjon om individet, deretter analysere aktiviteten, gjennomføre en intervensjon, for deretter å vurdere om det har skjedd en betydelig endring, samt om målene er oppnådd. Ved å bruke spørreskjemaet OBQ11 (se vedlegg 2) kan en ergoterapeut vurdere hvorvidt en ungdom opplever aktivitetsbalanse.

Aktivitetsregulering kan brukes til å hjelpe ungdom til å innse hvilke prioriteringer, graderinger og reguleringer som er nødvendige for å få en mer tilfredsstillende aktivitetsbalanse (Östholm et.al, 2013 s. 2). Observasjoner og kartlegginger gjort av en ergoterapeut kan hjelpe ungdom til å identifisere hvorvidt aktivitetsmengden overstiger utførelseskapasiteten. I tillegg kan en ergoterapeut hjelpe ungdom til å sette seg mål, og lage en plan for hvordan mål skal oppnås. Det er viktig at ungdommen deltar i prosessen for at de skal føle eierskap og autonomi over prosessen (Fisher & Marterella, 2019, s.64).

Det kan hevdes at det er behov for å skape større forståelse for utfordringene ungdom opplever med å sjonglere aktiviteter i hverdagen. For å skape større forståelse kan en tilnærming være at ergoterapeuter gir opplæring av støttespillere som foreldre, lærere og trenere. Opplæring kan for eksempel gjennomføres ved et foreldrekurs, med opplæring i hvordan foreldre kan hjelpe ungdom til å oppleve en tilfredsstillende aktivitetsbalanse. I tillegg kan det vise at uhensiktsmessig mengde aktivitet kan medføre utbrenthet, overtrening, inaktivitet, depresjon, livsstilsykdommer, manglende motivasjon og/eller stress (Christiansen & Townsend, 2014, s.221). Det kan også være hensiktsmessig å vise støttespillere at ergoterapeutisk intervensjon ved aktivitetsregulering kan ha en positiv effekt på behandling av depresjon og angst (Gunnarsson et al., 2018, s.4). Ergoterapeuten kan vise at meningsfull aktivitet kan bidra til å skape struktur i hverdagen, og bedre aktivitetsbalansen (Sandquis et al., 2012, s.2).

6.0 Avslutning

Innledningsvis presenterte vi at vi i denne bacheloroppgaven skulle rette søkelyset mot aktivitetsbalanse hos ungdom. Problemstillingen vi ønsket å besvare var:

Hvordan opplever ungdomsskoleelever aktivitetsbalanse i egen hverdag?

For å besvare problemstillingen har vi i løpet av denne studien gjennomført kvalitative intervjuer med 4 ungdom i alderen 13 til 15 år, ved hjelp av en semistrukturert intervjuguide. Vi håper at kunnskapen som kommer frem gjennom denne studien kan bidra til å belyse hva som påvirker ungdom sin opplevelse av aktivitetsbalanse i egen hverdag. Gjennom analyse og diskusjon av funn fant vi de 2 temaene *uproduktiv eller mønsterelev* og *vansker med å sjonglere hverdagslivet*. Opplevelsen av aktivitetsbalansen var varierende og flere jenter enn gutter opplevde utfordringer med å håndtere hverdagens forventninger.

I løpet av denne studien har vi sett hvordan trening, skole, fritidsaktiviteter, avslapning og søvn påvirker aktivitetsbalansen til ungdomsskoleelever. Opplevelsen ungdom har av aktivitetsbalanse kan påvirkes av hvordan aktivitetsmønsteret ser ut, av ressurser, og ulike ferdigheter samt av kontekst og kultur (Håkansson et al., 2022, s.157-158). Dette omfatter hvordan hverdagen ser ut, av utførelseskapasiteten, av skolemessige, sosiale og fysiske ferdigheter, av sammenhengen ungdom ønsker å prestere i, og av kjønnkultur. For at ungdom skal oppleve god aktivitetsbalanse tror vi det er behov for mer forståelse rundt utfordringene ungdom opplever og veiledning i håndtering av forventninger. Teori og funn kan tyde på at aktivitetsregulering kan ha en positiv effekt på opplevelsen av aktivitetsbalanse hos ungdom. Av den grunn ønsker vi at denne oppgaven kan tydeliggjøre behovet ungdom har for støtte og veiledning fra foreldre, trenere og lærere i denne fasen av livet.

Referanseliste

Bakken, A. (2019) *Idrettens posisjon i ungdomstida: hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* (NOVA rapport nr 2/19). Oslo metropolitan university
<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/1298/NOVA-Rapport-2-2019-Idrettens-posisjon-i-ungdomstida-25-februar-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Christiansen, C. & Townsend, E. (2014), *Introduction to Occupational: The Art of Science an Living* (2.utg.) PEARSON

Folkehelseinstituttet. (2019, 26. mars). *Ti store folkehelseutfordringer i Norge. Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* FHI.no <https://www.fhi.no/publ/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-i-norge.-hva-sier-analyse-av-sykdomsbyrde/>

Fisher, A. G. & Marterella, A. (2019). *Powerful practice: A model for authentic occupational therapy*. Fort Collins, CO: Center for Innovative OT Solutions.

[Gunnarsson, B. A., Wagman, P., Hedin, K. & Håkansson, C. \(2018\). Treatment of depression and/or anxiety – outcomes of a randomized controlled trial of the tree theme method® versus. BMC psychology, 2, 25. https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-018-0237-0](https://doi.org/10.1186/s40359-018-0237-0)

Håkansson C, Gard G & Lindegård A. (2020). *Perceived work stress, overcommitment, balance in everyday life, individual factors, self-rated health and work ability among women and men in the public sector in Sweden – a longitudinal study*. Archives of Public Health
<https://archpublichealth.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s13690-020-00512-0.pdf>

Håkansson, C., Morville, A.-L., Wagman, P. (2022). Aktivitetsbalance. I H. K. Kristiansen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskap* (2. utg., s. 153-170). Munksgaard, København.

Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (4. Utg). Cappelen Damm Akademisk

Kielhofner, G & O'Brian, J.C. (2017) *Samsillet mellom personen og omgivelsene*. I R.R Taylor (red) *Moho: Kielhofners model for menneskelig aktivitet* (3.utg.). Munksgaard

Kielsgaard, K., Madsen, A. J. & Skaarup, L. (2019). Referencerammer og teori i ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4.utg., s.129-148). Munksgaard, København.

Krokstad, S. (2022, 21. September) *Vi må gripe inn*. NHI <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/vi-ma-gripe-inn/>

Lundetræ, R.S & Bjornvatn, B. (2018) *Kartlegging av søvnvaner hos norske ungdommer* (Tidsskrift for søvn 2018 nr 2). Helse bergen, Haukeland universitetssjukehus https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%c3%b8vn_Nr.2%20202108.pdf

Magnusson, L., Håkansson, C., Brandt, S., Öberg, M. & Orban, K. (2021). Occupational balance and sleep among woman. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2021(28), 643-651
<https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1721558>

Malterud, K. (2017). *Kvalitative Forskningsmetoder for medisin og helsefag*. (4. Utg). Universitetsforlaget

Medietilsynet (2022, 21. september). *Barn og medier 2022: Barn og unges bruk av sosiale medier*. Medietilsynet/Kantar. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/Barn_og_unges_bruk_av_sosiale_medier.pdf

Mæland, J.G. (2021). *Forebyggende helsearbeid: Folkehelsearbeid i teori og praksis* (5.utg.). Universitetsforlaget.

Ness, N. E. & Horghagen, S. (2017). Ergoterapi i 100 år. *Ergoterapeuten*, 60(5), 36-42.

Pires, A. G. & Serdarevic, N. (2022). *Søvn og mobilvaner: Effekter av refleksjon og informasjonsduler* (SNF Rapport nr.05/22). Samfunns- og næringslivsforskning AS Bergen.
https://snf.no/media/irvfuvdk/r05_22.pdf

Rangul & Kvaløy (2020, 19. mars) *Selvopplevd helse, kroppsmasse og risikoadferd blant ungdommer i Nord- Trøndelag 2017- 2019* (Helsesatistikk- rapport nummer 1 fra Ung HUNT4). Trøndelag fylkeskommune

Rangul & Kvaløy (2020, 12. november) *Fritidsaktiviteter og kontakt med venner blant ungdommer i Nord- Trøndelag 2017-19* (Helsestatistikk- rapport nummer 2 fra Ung HUNT4). Trøndelag fylkeskommune

Sandquis, G., Hesselstrand, R., Scheja, A. & Håkansson, C (2012). Managin work life with systematic sclerosis. *Rhaumatology*, 51(2): 319-323 <https://doi.org/10.1093/rheumatology/ker324>

Saxvig, I. W. (2023, 28. februar). *Søvn hos ungdom*. Helse Bergen. <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-hos-ungdom>

Steene- Johannessen, J., Anderssen, SA., Bratteteig, M., Dahlhaug, E.M., Andresen, I.D., Andersen, O.K., Kolle. E., Ekelund, U., Dalene K.E. (2019) Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3) [rapport] . Tilgjengelig fra https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf

Sverdrup, S. (2021). *Bachelor- og masteroppgaver i sosial- og helsefag. Råd og vinkling. Skritt for skritt* (1. Utg). Cappelen Damm Akademisk

Torp, C.N.H. (2019). *Frafall fra ungdomsidrett: en kvalitativ og kvantitativ studie av ungdommenes egne begrunnelser til frafall*. (Masteroppgave) Norges idrettshøgskole <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2640984/Torp%20CN%20h2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Uhrmann, L., Hovengen, I., Wagman, P., Håkansson, C., Bonsaksen, T. (2018, 25. Juni) *The Norwegian Occupational Balance Questionnaire (OBQ11.N) - development and pilot study*.

Östholm, J.H., Börk, M & Håkansson, C. (2013) *Factors of importance for maintaining work as perceived by men with arthritis*. *Work*, 45 (4): 439-448 <https://doi.org/10.3233/WOR-121542>

Vedlegg

Vedlegg 1: Oversikt over hovedspørsmålene i intervjuguiden

Vedlegg 2: Spørreskjema om aktivtetsbalanse - OBQ11

Vedlegg 3: Rutenett i Malterud trinn 1

Vedlegg 4: Meningsbærende enheter og koder. Malterud steg 2

Vedlegg 5: Kunstig sitat i jeg- form. Malterud steg 3

Vedlegg 6: Analytisk tekst. Malterud steg 4

Vedlegg 1. Oversikt over hovedspørsmålene i intervjuguiden

Hverdag og aktivitetsbalanse:

1. Hvordan ser en vanlig hverdag ut for deg?
2. Hvordan opplever du å ha nok ting å gjøre i løpet av en dag/uke?
3. Hvordan opplever du at tiden strekker til i løpet av en hverdag?
4. Opplever du å ha nok tid til å gjøre alt du ønsker å gjøre i løpet av en dag/uke? Hvorfor/ hvorfor ikke?
5. Er du fornøyd med hvordan du bruker tiden din i løpet av en dag?
6. Hva gir/tar deg energi i løpet av en vanlig dag?
7. Opplever du balanse mellom skole, familie, fritid, hvile, og søvn?
8. Opplever du å være tilfreds med balansen mellom ting du må gjøre og ting du vil gjøre i løpet av en vanlig dag?

Søvn

1. Opplever du å ha nok tid til å slappe av/hvile og sove i løpet av en dag?
2. Hvordan føler du deg når du våkner opp?
3. Hvordan føler du deg de første skoletimene?
4. Hvordan opplever du å starte tidlig på skolen?
5. Hvordan er energinivået ditt i løpet av dagen?
6. Hvor mye sover du? Legger du deg til samme tid hver dag? Hvorfor sover du ikke mer?
7. Har du utfordringer med å sovne? Tar du med deg mobilen i senga?

Meningsfull aktivitet

1. Driver du med organisert idrett?
2. Trener du på egenhånd og/eller har driver med noen hobbyer?

Vedlegg 2. Spørreskjema om aktivitetsbalanse – OBQ11

Aktivitetsbalanse (OBQ11-N)

I hvor stor grad stemmer disse utsagnene for deg?

		Uenig	Delvis uenig	Ganske enig	Svært enig
1	Jeg opplever å ha nok ting å gjøre i løpet av en normal uke				
2	Jeg opplever å ha balanse mellom å gjøre ting for andre og for meg selv				
3	Jeg opplever å ha tid til å gjøre ting jeg ønsker				
4	Jeg opplever å ha balanse mellom jobb, hjem, familie, fritid, hvile og søvn				
5	Jeg opplever å ha nok tid til å gjøre obligatoriske aktiviteter				
6	Jeg opplever å ha balanse mellom fysiske, sosiale, mentale og avslappende aktiviteter				
7	Jeg er tilfreds med bruken av tid i hverdagen				
8	Jeg er tilfreds med mengden aktiviteter i hverdagen				
9	Jeg opplever å ha balanse mellom energigivende og energitappende aktiviteter				
10	Jeg opplever å ha balanse mellom obligatoriske og frivillige aktiviteter				
11	Jeg er tilfreds med tid brukt i hvile, restitusjon og søvn				

(0 = Uenig; 1 = Delvis uenig; 2 = Ganske enig 3 = Svært enig)

Vedlegg 3. Rutenett i Malterud steg 1

Hovedkategori	Hovedkategori	Hovedkategori
Prioriteringer	Kommunikasjon	Realistiske mål
Underkategorier	Underkategorier	Underkategorier
Hvile, søvn, lekser, rutiner, vaner	Psykolog	Overkommelige mål, forventninger fra folk rundt og seg selv, prestasjonspress, realisme, manglende krav, uidentifiserte mål, mengde innsats
Kategorier (Strategier ungdommer benytter for å håndtere forventninger)	Nøkkelord fra materialet	Sitater fra materialet
Prioriteringer	Hviledager, søvn, lekser, rutiner - gjøre lekser rett etter skolen vaner – ikke utsette lekser til kveld/natt	Rekker det meste, men må utsette trening hvis det er mye skole. Gjør skolearbeid kveld/natt Utsetter skolearbeid til kvelden eller til samme morgenen da hun ikke orker det rett etter skolen Kan ta hviledag, men velger å ikke gjøre det Jeg gjøre lekser med en gang jeg kommer hjem.
Kommunikasjon	Psykolog, dele tanker	Snakker ikke med foreldre, lærere eller venner, men bare med selv om negative tenker, stress, og andre uromomenter i hverdagen. Går til psykolog fordi hun har slitt med å sove. Hun har hatt mange tanker i hodet og følt på mye stress. Har hatt mindre utfordringer med det i det siste, da hun har fått snakket ut med psykolog.

Vedlegg 4. Meningsbærende enheter og koder. Malterud steg 2

DEN INDRE MOTOREN	ET TILFREDSTILLEDE AKTIVITETSMØNSTER	MESTRING AV TANKER OG FØLELSER	UTVIKLING AV ADFERDSMØNSTRE
Med vektløfting vil jeg ha det gøy. Det er både gøy og jeg vil se resultater og bli sterkere	Når jeg kommer hjem, vil jeg bare slappe av	Jeg får jo slappe at, men jeg føler ikke jeg får slappet av	"jeg føler meg uproduktiv"
Spilte fotball før, men treneren kjefte og jeg mistet interessen. Var ganske god, men hadde ikke motivasjonen Var gøy å være med venner	Har jevn energi. Hvert fall hvis jeg spiser nok	Bruker mye tid på å stresse over skolearbeid	Jeg føler fotballen tar for mye av fritiden
Det ender ofte opp med at jeg bare gjør de tingene jeg vil eller synes er gøy.	Sjelden sliten. Liker å starte tidlig. Vil ikke slitte senere	"jeg har nok å gjøre, men føler ikke på stress	Får ofte "påsnakk" av lærerne om å følge med. Sovner i timen hvert fall to til tre ganger i uken
Jeg gleder meg til fotballtrening	Åtte er ganske tidlig, men man kommer inn i en rytme etter hvert. Hadde jeg startet senere hadde jeg sluttet senere, så egentlig glad jeg starter tidlig	Går til psykolog. Har hatt mye å tenke på og det har gått ut over søvnen. Opplever det bedre nå enn før	Trøtt hele skoledagen. Sover som regle etter skolen
Etter treningen i går tenkte jeg "å nei, jeg har ikke trening i morgen"	Jeg tenker litt over søvnen på treninger, men det er vanskelig å oppfylle det, spesielt når jeg må gjøre skole.	"jeg føler meg uproduktiv"	Jeg skulle ønske jeg gjorde skolearbeidet fortere og tidligere på dagen. Gidder bare ikke og ender med å gjøre skole sent på kvelden og noen ganger midt på natta
		Jeg føler fotballen tar for mye av fritiden	Opplever at jeg har nok tid til å sove å slappe av
	Det er vanskelig å sjonglere skole, venner og fotball	Jeg er ofte stressa. Det er mange som forventer ganske mye. "Lotte du er dritgod". Nå må jeg gjøre det perfekt. Føler det kan bli vanskelig å håndtere	Jeg gjør lekser når jeg kommer hjem
		Jeg bruker mye tid på å stresse over skolearbeid, og tror jeg hadde sluppet en del stress om jeg hadde prioritert annerledes.	Føler jeg må litt gjøre skole hver dag
		Holder tankene for meg selv	Noen dager er det trening rett etter skolen, da får jeg ikke tid til skolearbeid
		Lager egne teknikker for å roe meg ned.	Jeg bruker mye tid på å stresse over skolearbeid, og tror jeg hadde sluppet en del stress om jeg hadde prioritert annerledes.
		Opplever noen ganger at overtenkingen har påvirket søvnen	

Vedlegg 5. Kunstig sitat i jeg- form. Malterud steg 3

Calming

Jeg er veldig tilfreds med hvordan hverdagen ser ut. Jeg konkurrerer aktivt på langrenn og er egentlig veldig sjeldent trøtt eller sliten. Jeg er sjeldent sliten, kanskje noen ganger etter en tøff rennhelg. For å ha jevn energi i løpet av dagen er det viktig for meg å spise nok. Jeg prepper måltider om morgenen og har faste tidspunkter jeg spiser på. Rett etter skolen gjør jeg lekser og dersom det er mye skolearbeid utsetter jeg trening eller tar fri. Jeg føler egentlig ikke på stress. Søvn er ikke noe problem heller. Jeg har begynt å føre treningsdagbok og der skriver jeg ned søvnen blant annet. Jeg liker å følge litt med i den og se om trening og søvn har gått bra. jeg har et godt sovehjerte og sover som regel minst åtte timer.

Vedlegg 6. Analytisk tekst. Malterud steg 4

Flowing/struktur i hverdagen

Det var større forskjeller på hvordan aktivitetsmønsteret til de ulike deltakerne så ut. For en av deltakerne var en tidlig start på skoledagen essensielt for en jevn rytme i dagens aktiviteter. En gutt på 14 år nevnte at han sjeldent var sliten, verken om morgenen eller på skolen. Begge guttene som ble intervjuet var glade for at de begynte tidlig og hadde den oppfatning at det å starte sent ville resultere i at de sluttet senere. Energinivået til gutten på 15 år ble påvirket av matinntaket. For å lade batteriene og få ny energi til nye aktiviteter var han avhengig av å spise nok. «Det er vanskelig å sjonglere skole, venner og fotball» forteller en 13 år gammel jente vi intervjuet. Med 6 treninger i uken i tillegg til kamper fortalte hun at det er vanskelig å få tid til alt. Etter at hun begynte på [fotball](#) har det blitt mindre tid til det sosiale. Skolearbeidet har som regel måtte vente til sent på kvelden og hun forteller at hun ikke er særlig motivert til å gjøre det. «Når jeg kommer hjem, så vil jeg bare slappe av».

“Det er vanskelig å sjonglere skole, venner og fotball”

Det var større forskjeller på hvordan aktivitetsmønsteret til de ulike deltakerne så ut. For en av deltakerne var en tidlig start på skoledagen essensielt for en jevn rytme i dagens aktiviteter. En gutt på 14 år nevnte at han sjeldent var sliten, verken om morgenen eller på skolen. Begge guttene som ble intervjuet var glade for at de begynte tidlig og hadde den oppfatning at det å starte sent ville resultere i at de sluttet senere. Energinivået til gutten på 15 år ble påvirket av matinntaket. For å lade batteriene og få ny energi til nye aktiviteter var han avhengig av å spise nok. «Det er vanskelig å sjonglere skole, venner og fotball» forteller en 13 år gammel jente vi intervjuet. Med 6 treninger i uken i tillegg til kamper fortalte hun at det er vanskelig å få tid til alt. Skolearbeidet har som regel måtte vente til sent på kvelden og hun forteller at hun ikke er særlig motivert til å gjøre det. «Når jeg kommer hjem, så vil jeg bare slappe av».

(mye aktivitet, tilfreds, for lite)

