



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-250 30 00
www.hkr.se

Examensarbete, 15 hp
Kandidatexamen i folkhälsovetenskap
VT 2024
Fakulteten för Hälsovetenskap

”Att få släppa allting och göra något kul någon gång ibland liksom”

– En kvalitativ studie om
ungdomars upplevelser av en
meningsfull fritid.

Angelica Kinnander & Isabelle Nyhlén

Författare

Angelica Kinnander och Isabelle Nyhlén

Titel

“Att få släppa allting och göra något kul någon gång ibland liksom” – En kvalitativ studie om ungdomars upplevelser av en meningsfull fritid.

Engelsk titel

"To be able to let go of everything and do something fun once in a while" - A qualitative study on young people's experiences of meaningful leisure time.

Handledare

Maria Nyholm

Examinator

Gita Hedin

Sammanfattning

Bakgrund: Barn och unga har rätt till lek, vila och en meningsfull fritid. De har även rätt att vara delaktiga i samhällsutvecklingen och att ha makt, kontroll och inflytande över sin vardag. Genom en trygg och tillgänglig fritidsmiljö skapas möjligheter för målgruppen att delta i fysiska, sociala och kulturella aktiviteter. Dessa sammanhang och aktiviteter utgör skyddsfaktorer för ungdomars hälsa och välbefinnande, vilket innebär att en meningsfull fritid kan bidra till hälsa ur ett individ-, grupp-, och samhällsperspektiv. Dock uppger många ungdomar att de är stressade över att de har för lite tid till fritiden, samt över vad de ska fylla sin fritid med. **Syfte:** Syftet med studien var att undersöka och få kunskap om gymnasieungdomars (15-19 år) erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid. **Metod:** Studien är baserad på en kvalitativ metod med induktiv ansats. Totalt genomfördes tio semistrukturerade och individuella intervjuer, som analyserades med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. **Resultat:** Studiens resultat visar att ungdomar upplever sig ha lite tid över för fritid, och att fritiden på olika sätt präglas av höga krav. Det är väl synligt i resultatet att ungdomar värderar sociala sammanhang och kontakt med andra människor högt, samt att digitala medier spelar en självklar roll i deras vardag. **Konklusion:** Ungdomar värderar sin fritid högt. Fritiden är en tid för avkoppling, sociala sammanhang och egna intressen, samt är en skyddsfaktor för ungdomars hälsa. Studiens resultat visar att tid är det mest framträdande hindret för en meningsfull fritid, vilket motiverar till vidare forskning kring ungdomars förutsättningar för en meningsfull fritid.

Ämnesord

Erfarenheter, Fritid, Förutsättningar, Meningsfullhet, Ungdomar

Author

Angelica Kinnander and Isabelle Nyhlén

Title

"To be able to let go of everything and do something fun once in a while" - A qualitative study on young people's experiences of meaningful free time.

Supervisor

Maria Nyholm

Examiner

Gita Hedin

Abstract

Background: Children and young people have the right to play, rest and meaningful leisure time. They also have the right to participate in social development and to have power, control and influence over their everyday lives. Through a safe and accessible leisure environment, opportunities are created for the target group to participate in physical, social and cultural activities. These contexts and activities are protective factors for young people's health and well-being, which means that meaningful leisure time can contribute to health from an individual, group and societal perspective. However, many young people state that they are stressed that they have too little time for leisure time, as well as what they should fill their leisure time with. **Purpose:** The purpose of the study was to examine and gain knowledge about high school youth (15–19 years) experiences and conditions for meaningful leisure time. **Method:** The study is based on a qualitative method with an inductive approach. A total of ten semi-structured and individual interviews were conducted, which were analyzed using a qualitative content analysis. **Results:** The results of the study show that young people feel they have little time left for leisure, and that leisure is characterized by high demands in various ways. It is clearly visible in the results that young people value social context and contact with other people highly, and that digital media play an obvious role in their everyday life. **Conclusion:** Young people value their leisure time highly. Leisure time is a time for relaxation, social connections and personal interests, as well as a protective factor for young people's health. The results show that time is the most prominent obstacle to meaningful leisure time, which motivates further research into young people's conditions for meaningful leisure time.

Keywords

Conditions, Experiences, Leisure, Meaningfulness, Youth

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| Förord | 6 |
| Inledning | 7 |
| Litteraturgenomgång | 8 |
| Att vara ung idag..... | 9 |
| <i>Generation Z</i> | 9 |
| Fritidens betydelse för ungdomars hälsa..... | 10 |
| Förutsättningar för en meningsfull fritid..... | 12 |
| Ungdomars upplevelser av fritid..... | 14 |
| Problemformulering | 15 |
| Syfte | 16 |
| Metod | 16 |
| Studiedesign och metodval | 16 |
| Urval och deltagare | 16 |
| Genomförande..... | 17 |
| Analys | 18 |
| Etiska överväganden | 19 |
| Resultat | 21 |
| Fritidens innebörd | 21 |
| <i>Fritidsaktiviteter</i> | 22 |
| <i>Vila och avkoppling</i> | 22 |
| <i>Sociala sammanhang</i> | 23 |
| <i>Digitala medier</i> | 23 |
| Möjligheter och hinder..... | 24 |
| <i>Tid</i> | 24 |
| <i>Transport</i> | 25 |
| <i>Ekonomi</i> | 25 |
| Att styra och forma sin fritid..... | 26 |
| <i>Prioriteringar</i> | 26 |
| <i>Krav och prestationer</i> | 26 |
| <i>Möjligheten att styra sin fritid</i> | 27 |
| Diskussion | 27 |
| Resultatdiskussion..... | 27 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Metoddiskussion | 31 |
| Konklusion | 34 |
| Referenslista..... | 36 |
| Bilagor | 42 |
| Bilaga 1 Intervjuguide..... | 42 |
| Bilaga 2 Informationsbrev..... | 43 |
| Bilaga 3 Samtyckesblankett | 44 |

Förord

Intresset för barn och ungdomars hälsa sträcker sig långt tillbaka i tiden för oss båda. Angelica har erfarenhet från flera års arbete inom skola och LSS-verksamhet och Isabelle har under hela sitt vuxna liv varit aktiv ledare till barn och unga inom föreningsidrotten.

Under vår utbildning till folkhälsovetare har vi fått en ökad kunskap kring hur barn och ungas förutsättningar påverkas av såväl individuella som samhälleliga faktorer. Denna kunskap har genererat i en nyfikenhet kring hur ungdomar själva ser på sin situation och deras möjligheter till inflytande, kontroll och delaktighet i samhället. Vi vill att ungdomars röster ska höras när det kommer till deras erfarenheter och förutsättningar, då det är dem som är experterna på sina liv.

Vi vill rikta ett stort tack till de personer som har varit handledande under den här processen, allt från lärare och kurskamrater till vänner och släktingar. Vi vill även rikta ett stort tack till de ungdomar som ställde upp och gjorde denna studie möjlig, och framför allt så givande för vår lärprocess. Ett extra stort tack till de personer som bidrog till att vi kom i kontakt med våra informanter!

Alla arbetets delar har skrivits gemensamt, vilket har resulterat i många timmar med långa diskussioner och reflektioner på Zoom. Vi har kompletterat varandra i våra olika egenskaper som studenter och som människor, vilket har varit en framgångsfaktor som gjort arbetet väldigt givande för oss båda.

Angelica Kinnander och Isabelle Nyhlén

Lidingö/Malung 2024-05-31

Inledning

Ungdomars psykosociala hälsa är en viktig indikator på ett samhälles tillstånd och framtida utveckling (Hallberg, Ahrén & Lager 2018, s. 296). Vid samhällsförändringar påverkas ungdomar generellt först eftersom de sällan är etablerade i arbete, familjebildning eller bostad. Ungdomar utvecklar fortfarande sin identitet, vilket betyder att även deras värderingar, beteenden och färdigheter utvecklas och det gör målgruppen extra sårbar för inre och yttre belastning (ibid.).

Regeringens övergripande ungdomspolitiska mål är att alla ungdomar ska ha goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen (Prop. 2013/14:191, s. 1). Detta styrks även av det sjunde folkhälsopolitiska målområdet som beskriver vikten av att alla individer ska ha möjlighet till kontroll, inflytande och delaktighet i samhället och det dagliga livet. Brist på inflytande och kontroll har negativa effekter på individers hälsa samtidigt som sämre hälsa kan påverka upplevelsen av kontroll, delaktighet och inflytande (Prop. 2017/18:249, s. 94).

Fritiden kan skapa en plats för gemenskap och ge ungdomar utrymme för att utveckla nya förmågor, ta plats och bli delaktiga i samhället, vilket är en viktig del i arbetet mot det ungdomspolitiska målet (Skr. 2020/21:105, s. 94). Enligt Ungdomsstyrelsen (2007, s. 9) kan ungdomars fritid bestå av allt från spontana till organiserade aktiviteter, som skapas inom många olika kontexter. Fritiden beskrivs som en möjlighet att stimulera sinnena, kroppen och intellektet samt skapa utrymme för vila, avkoppling och återhämtning (ibid.).

Enligt myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) (2023:2, s. 5) är fritiden viktig för den fysiska och psykiska hälsan, samt bidrar till den personliga och sociala utvecklingen. Även artikel 31 i barnkonventionen lyfter fritiden som en viktig del i barn och ungas liv och att alla barn ska ha rätt till lek, rekreation, vila och fritid (SFS 2018:1197).

Det är av stor betydelse för ungas hälsa att fritiden upplevs som meningsfull (FORTE 2023, s. 6). Det är komplext att generalisera och definiera vad en meningsfull fritid är, eftersom det är en subjektiv upplevelse. Avkoppling och

återhämtning, gemenskap, sociala sammanhang och fritidsaktiviteter, är friskfaktorer som kan bidra till en meningsfull fritid (Folkhälsomyndigheten 2023b). Balansen mellan krav och avkoppling i relation till dessa friskfaktorer beskrivs som avgörande för vad som upplevs som meningsfullt (FORTE 2023, s. 6). Ungas fritid behöver rymma tid för oplanerade, spontana och icke strukturerade aktiviteter. Fritidsaktiviteter (organiserade eller spontana) kan ge utrymme för att sätta eventuella stressiga och oroliga tankar på paus genom att uppslukas av fritidsaktiviteten (ibid). En meningsfull fritid kan även verka kompensatoriskt för unga som möter utmaningar i livet och fritidsaktiviteter kan bidra till ett informellt lärande (MUCF 2023:2, s. 5).

Redan 2006 framkom det dock att höga prestationskrav (egna och andras), tidsbrist, baksidan av valfriheten (det man tvingas välja bort) samt den höga aktivitetsnivån på fritiden bidrar till stress (SOU 2006:77, s. 255). Aktuella siffror från Ungdomsbarometern 2023 visar att 70% av dagens ungdomar upplever en ökad stress till följd av tidsbrist och höga krav på sig själva (Ungdomsbarometern 2023, s. 11). Den tidsbrist som ungdomar upplever i relation till sin fritid kan enligt FORTE (2023, s. 7) vara ett resultat av flera faktorer, såsom höga prestationskrav, egna och andras förväntningar kopplat till normer och ideal, samt förväntningar kring hur de ska spendera sin fritid.

Med bakgrund av fritidens betydelse för ungdomars hälsa och de stressfaktorer de ger uttryck för i tidigare undersökningar, väcker det ytterligare frågor kring hur det är att vara ung idag, samt vilka erfarenheter och förutsättningar ungdomar har för en meningsfull fritid.

Litteraturgenomgång

Litteraturgenomgången ämnar beskriva hur det är att vara ung idag och vad som påverkar ungdomars förutsättningar för en meningsfull fritid.

En ungdom definieras utifrån ålder (13–29 år) och i Sverige finns idag ca 2 miljoner ungdomar (Statistikdatabasen 2023). Till följd av den aktuella

studiens omfattning har det gjorts en avgränsning till ungdomar i gymnasieåldern (15–19 år).

Att vara ung idag

Som målgrupp kan ungdomar ses som en heterogen grupp med stora individuella skillnader, både sett till fysiska såväl som psykologiska faktorer (Ungdomsstyrelsen 2010, s. 3). Ungdomstiden är en identitetssökande livsfas där beteenden, färdigheter och värderingar är under utveckling, vilket kan medföra en extra sårbarhet för individen (Hallberg, Ahrén och Lager 2018, s. 296).

I Folkhälsomyndighetens rapport *Skolbarns hälsovanor 2021–2022* så framkommer det att det skett en positiv utveckling inom vissa områden när det gäller barn och ungas levnadsvanor. Under de senaste decennierna upplever allt fler unga en nära relation till sina föräldrar och antalet unga som kan prata med sina föräldrar om sina bekymmer ökar stadigt. Under samma period syns det även en ökning bland unga som tränar minst fyra gånger i veckan, däremot är det fortsatt en stor andel unga som inte rör sig aktivt en timme om dagen (Folkhälsomyndigheten 2023b, s.146). Rapporten visar även negativa trender där skolstressen bland barn och unga fortsätter att öka och allt fler rapporterar att de inte trivs i skolan. De självrapporterade hälsobesvärerna har även ökat till den grad att majoriteten av flickor och över hälften av pojkar i högstadieåldern har minst två hälsobesvär varje vecka. Dessa hälsobesvär kan yttra sig som huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen, nedstämdhet, nervositet och sömnsvårigheter (ibid.).

Generation Z

Individer födda mellan 1996 och 2010 brukar benämnas som Generation Z (Ungdomsbarometern 2024, s. 2). Det är en generation som präglas av en orolig omvärld till följd av krig, ökad gängkriminalitet, terror-attentat, inflation och den explosionsartade utvecklingen av artificiell intelligens (AI), faktorer som kan komma att påverka både samhällets och arbetsmarknadens framtid. Det oroliga omvärldsläget gör att många unga fokuserar mindre på de långsiktiga samhällsfrågorna och riktar i stället fokus på det som skapar trygghet och säkerhet i nuet. Generation Z har vuxit upp med smartphones, digitala plattformar och

sociala medier, vilket gör det digitala livet lika naturligt som det fysiska och medför att ungdomar spenderar mer tid hemma och online. Det oupphörliga informationsflödet gör dem till en medveten generation som är ständigt uppdaterade om vad som sker i deras närhet såväl som i den globala omvärlden (ibid, s. 6).

Den trygghetssökande Generation Z väljer generellt skola och kompisar framför att festa och träffa nya människor, samt står närmre i relationen till sina föräldrar. Även fast fokus skiftat under senare år till följd av det oroliga världsläget, så har Generation Z ett större samhällsintresse än tidigare generationer. Denna utveckling kan bero på de digitala förutsättningarna, vilket ger ungdomar ökade möjligheter att delta och påverka samhället i större utsträckning (Ungdomsbarometern 2024, s. 6).

En annan effekt av att unga i större utsträckning fokuserar på den egna tillvaron och "jaget" är att Generation Z prioriterar egen träning och idrottsutövandet högt i dagens samhälle. Generationen har generellt ett stort intresse för kost och hälsa, och vill leva upp till det starka hälsoideal som de exponeras för genom sociala medier. Denna exponering kan skapa höga och orimliga krav som på sikt kan leda till psykisk ohälsa (Ungdomsbarometern 2024, s. 6).

Fritidens betydelse för ungdomars hälsa

Bälter, Johansson, Karvonen Sheikh och Eriksson (2023, s. 8) belyser fritiden som en skyddsfaktor för hälsa som kan verka meningsskapande för ungdomar. I deras studie beskrivs ungdomars fritid som en kravlös, avslappnande och rolig tillvaro som kan innefatta både kulturella, sociala och fysiska aktiviteter (ibid.).

Att delta i fysisk aktivitet på fritiden har visat sig främja ungdomars psykiska hälsa då unga som är fysiskt aktiva på sin fritid löper mindre risk att utveckla depressiva symptom (Ma, Hagquist & Løvheim Kleppang 2020, s. 7). Fysisk aktivitet och deltagande i föreningslivet kan även utgöra ett socialt sammanhang och skapa social interaktion som kan bidra till ett bättre självförtroende. Särskilt tydliga är de sociala och psykologiska hälsofördelarna av att delta i lagidrott

(Eime, Young & Harvey 2013, s.19). Förutom föreningsliv och fysisk aktivitet så kan fritiden även skapa utrymme för andra aktiviteter som har positiv effekt på ungdomars psykiska, fysiska och sociala hälsa. Att exempelvis ta del av kulturella aktiviteter i grupp har visat sig ha stor effekt på ungas välbefinnande då dessa kan bidra till självförtroende, självkänsla, relationsbyggande, resiliens och en känsla av tillhörighet (Bungay & Zarboe 2017, s. 346).

För ungdomar är umgänge med vänner en viktig och stor del av fritiden. Att delta i mindre strukturerade aktiviteter med sina vänner är enligt MUCF (2023, s. 39) något som hela 94% av alla ungdomar gör på sin fritid, och är något som sker på olika mötesplatser. Enligt Fredriksson, Geidne och Eriksson (2018, s. 74-75) så kan ungdomsgårdarna spela en viktig roll i att utgöra en trygg mötesplats för unga under fritiden. Ungdomsgården kan skapa möjligheter för ungdomar att utveckla nya färdigheter, hitta på roliga aktiviteter och skapa trygga relationer med jämnåriga och vuxna (ibid.).

Många unga slutar dock besöka ungdomsgården i sen högstadieålder av den huvudsakliga anledningen att ungdomsgården inte är intressant och att de hellre vill umgås med vänner i hemmamiljö (MUCF 2016, s. 40) Enligt Lengheden, Blomdahl och Elofsson (2016 se MUCF 2016, s. 39) så önskar unga på gymnasiet att ungdomsgården skapar möjligheter för dem att sitta och studera, träffa kompisar, fika, få hjälp av vuxna att söka arbete eller utbildning, idrotta, ta det lugnt eller att spela dator- och tv-spel (ibid.).

För att nå den äldre åldersgruppen och locka dessa till ungdomsgården så föreslår MUCF (2016, s. 9) att fokus bör ligga på att skapa riktade verksamheter och aktivitetshus som är öppna för alla åldrar. De belyser även att verksamheterna bör uppmuntra till ansvar, ledarskap, delaktighet och egen organisering samt att det finns en tät samverkan med lokalsamhället, vilket gör att ungdomar kan slussas till rätt instanser och skapa en känsla av delaktighet i samhället (ibid.).

Ungdomar umgås även via olika digitala nätverkstjänster under fritiden. Sociala medier, data-spel och tv-spel samspelar med den fysiska världen och är en naturlig del av ungdomars fritid (FORTE 2023, s. 25). Sociala medier används av

näst intill alla ungdomar och utgör en digital plattform för kommunikation och en social mötesplats för målgruppen (ibid., s. 34). Digitala nätverk kan på det sättet skapa ett socialt sammanhang för många ungdomar och ha en positiv effekt på deras sociala hälsa. Däremot så diskuteras det ofta kring vilka negativa konsekvenser digitala nätverkstjänster och sociala medier har på målgruppens fysiska och psykiska hälsa till följd av mindre sömn (Garmy, Idecrans, Hertz, Sollerhed & Hagell 2019, s. 7) samt den ökade risken att utsättas för nätmobbning eller kränkning (Mediemyndigheten 2024 s. 7–8). Nutley och Helle (2020, s. 13) lyfter i en rapport om ungas mående i en digital värld, att mer forskning behövs kring sambandet mellan ungas användning av digitala medier och deras psykiska ohälsa. Om det är digitala medier som ger mer ohälsa eller om de med ohälsa använder digitala medier mer (ibid.).

Förutsättningar för en meningsfull fritid

Det är komplext att beskriva ungas fritid då det är ett mångfacetterat begrepp utan en entydig definition (FORTE 2023, s. 20). Upplevelsen av vad som är *fritid* och *fri tid* är subjektivt och skiljer sig åt mellan individer. Trots att ungdomar med många åtaganden och aktiviteter kan uppfattas ha mycket fritid, kan dessa individer ofta känna att de har begränsat med obunden tid som de styr över själva (ibid.). Enligt FORTE (2023, s. 6) är balans mellan kravfylld och kravlös tid en förutsättning för att fritiden ska upplevas som meningsfull.

Många ungdomar uttrycker en obalans mellan den tid som bidrar till krav och prestation och den tid som är obunden. De uttrycker även att brist på tid är ett av de största hindren till en meningsfull fritid (FORTE, s. 63)

Ungdomars förutsättningar för en meningsfull fritid påverkas till stor del av den miljö de lever i. En stödjande miljö byggs upp av flera komponenter, såsom fysiska miljöer som uppmuntrar till aktivitet, att olika aktörer och arenor samverkar kring målgruppen, samt en tydlig hälsopolicy som ger ungdomar möjligheter att göra hälsosamma val och att forma sin fritid därefter (St Leger 1997, s. 99).

Fritidsmiljöer för både organiserade och spontana aktiviteter som är tillgängliga och trygga, fyller en viktig funktion för ungas möjligheter att kunna mötas på lika villkor (FORTE 2023, s. 63). Vissa grupper som exempelvis hbtqi-personer och unga med särskilda behov av anpassade fritidsaktiviteter upplever hinder och otrygghet i större utsträckning än andra unga. Det kan handla om diskriminering, kränkningar, stigmatiserade föreställningar eller exkludering från föreningslivet. Även unga som bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar upplever fler hinder i förhållande till sin fritid. Fritidens betydelse för hälsa och välbefinnande innebär att dessa grupper löper en större risk att drabbas av ohälsa (FORTE, s. 63). Fredriksson, Geidne och Eriksson (2018) beskriver fritidsgårdarnas betydande roll som stödjande miljö för ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden. Generösa öppettider på lov och helger, samt läxhjälp för att stödja engagemanget i skolan, lyfts som avgörande faktorer för att bygga en stödjande miljö i dessa områden och därmed minska ojämlikheten i samhället (Fredriksson, Geidne & Eriksson 2018, s. 75).

Att satsa på barn och ungas förutsättningar för en meningsfull fritid kan med bakgrund av detta minska hälsoklyftor och utanförskap och kan därmed ses som en långsiktig social investering. Barn och ungdomar i ekonomisk utsatthet har generellt sett färre organiserade aktiviteter och en mindre aktiv fritid (Hallberg, Ahrén & Lager 2018, s. 306). Samhället behöver rikta särskilda insatser för att barn och unga till vårdnadshavare med låg inkomst ska kunna delta i både organiserade och spontana fritidsaktiviteter och leva ett mer hälsosamt liv (Annwall, Ersberg & J-son Höök 2024, s. 21).

Utifrån att barn och ungas möjligheter att delta i fritidsaktiviteter inte ska avgöras av plånbokens storlek, planerar nu regeringen för en stor satsning på det så kallade *Fritidskortet* (Socialdepartementet 2024). Kortet ska innehålla ett värde som kan användas som betalning för fritidsaktiviteter, för att stötta barn och unga i socioekonomiskt utsatta hushåll. Målet med reformen är att det ska ge barn och unga en ökad tillgång till en aktiv och meningsfull fritid i gemenskap med andra och väntas införas under 2025 (ibid.).

Ungdomars upplevelser av fritid

De flesta ungdomar i Sverige är nöjda med sin fritid, men upplevelsen skiljer sig åt mellan olika grupper (FORTE 2023, s. 32). De största skillnaderna syns mellan ungdomar som bor i socioekonomiskt utsatta områden där endast 58 procent är nöjda med sin fritid, jämfört med ungdomar som bor i socioekonomiskt starka områden där 72 procent svarar detsamma. Även ungdomar med funktionsnedsättning rapporterar i hög utsträckning att de inte är nöjda med sin fritid. Det finns även tydliga skillnader mellan könen och mellan äldre och yngre ungdomar, där pojkar generellt sett är mer nöjda än flickor och ungdomar i tidiga tonåren är mer nöjda än ungdomar i övre tonåren (ibid.). I en studie av Bälter, Johansson, Karvonen Sheikh och Eriksson (2023, s. 8) framkommer det att de största skillnaderna i tillgången till och deltagandet i meningsfulla aktiviteter kan kopplas till ålder, kön och socioekonomisk status.

I en studie av Geidne och Quennerstedt (2021, s. 7–8) beskriver ungdomar faktorer som är viktiga inom organiserad idrott och föreningsliv. I studien lyfter ungdomar sociala relationer, personligt välbefinnande, meningsfulla aktiviteter samt en välkomnande och stöttande miljö som nyckelfaktorer. I studien framkommer det att ungdomar ser idrottsföreningen som en familjär plats som skapar känslor av laganda och gemenskap (ibid.). Detta påvisas även i en studie av Gotfredsen, Goicolea och Landstedt (2020, s. 12) där ungdomar i åldrarna 14–21 beskriver värdet i att få fokusera på en aktivitet och att detta kan hjälpa dem att släppa andra stressfaktorer. Att delta i föreningslivet kan därmed verka som en distraktion och avkoppling. Ungdomarna i studien uttrycker även att ansvarstagandet inom olika fritidsaktiviteter skapar en gemenskap och en kollektiv känsla som hjälper dem att hantera stress kopplat till skolprestationer och samhällets förväntningar (ibid.). Lazcano, Madariaga, Romero och Kleiber (2022, s. 30) beskriver vikten av ungdomars självbestämmande, ansvarstagande och deltagande i utformandet av aktiviteterna som en viktig faktor för att aktiviteten ska upplevas som meningsfull och lustfylld, vare sig det handlar om kulturella, digitala eller fysiska aktiviteter (ibid.).

Problemformulering

Sammanfattningsvis visar litteraturgenomgången att ungdomar på många sätt har goda förutsättningar för hälsa, men att de även möter utmaningar i vardagen som ställer höga krav på deras förmåga att hantera stress.

Dagens unga har generellt sett en närmre relation till sina föräldrar och tränar aktivt i större utsträckning jämfört med tidigare generationer (Ungdomsbarometern 2024). Samtidigt är det en mer stillasittande generation som kantas av ett ständigt digitalt informationsflöde, höga krav på prestation, samt ett oroligt världsläge. Det oroliga världsläget bidrar till att ungdomar fokuserar mindre på de stora samhällsfrågorna och mer på det som skapar trygghet och säkrar nuet (ibid.). Det finns en utbredd upplevelse av tidsbrist och stress bland dagens ungdomar, både till följd av höga krav på skolprestationer och av de förväntningar som finns inom ungdomars fritid och fritidsaktiviteter (Folkhälsomyndigheten 2023a; FORTE 2023).

Enligt barnkonventionen har barn och unga rätt till lek, rekreation, vila och fritid (SFS 2018:1197). Fritiden kan utgöra en skyddsfaktor för hälsa och kan bidra med friskfaktorer som spiller över på andra delar av livet. Upplevelsen av fritid skiljer sig dock mellan olika grupper av ungdomar, där de som är minst nöjda med sin fritid är unga med funktionsnedsättningar och unga i socioekonomiskt utsatta områden (FORTE 2023 s. 32).

Att ungdomar har förutsättningar för en meningsfull fritid, som innefattar trygga miljöer samt tillgängliga och anpassade fritidsaktiviteter, kan ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv minska de påverkbara klyftorna i samhället, och därmed främja jämlikhet i hälsa (Fredriksson, Geidne & Eriksson 2018, s. 75).

Då det är en subjektiv upplevelse vad en meningsfull fritid innebär är det av värde att låta ungdomarnas egna röster bli hörda. Genom att lyssna på ungdomars erfarenheter av sin fritid, kan vi lättare förstå ungdomars förutsättningar och hur vi kan förbättra dem.

Mot bakgrund av fritidens betydelse för ungas hälsa, samt barn och ungas rätt till lek, rekreation, vila och fritid så är det av intresse att undersöka ungdomars erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid.

Syfte

Studiens syfte är att undersöka och få kunskap om gymnasieungdomars (15–19 år) erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid.

Metod

Studiedesign och metodval

Studien använde en kvalitativ design för att undersöka ungdomars erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid. För att uppnå ökad förståelse för ungdomars erfarenheter och förutsättningar valdes individuella semistrukturerade intervjuer som metod (Eliasson 2018, s. 24–26). Dessa intervjuer baserades på en förutbestämd intervjuguide (se bilaga 1) med teman relaterade till studiens syfte (Patel & Davidsson 2019, s. 105). Frågorna och svaren var öppna och fokus låg på att den intervjuade hade möjlighet att utveckla sina synpunkter (Denscombe 2018 s. 269).

I syftet att låta ungdomars erfarenheter ta plats i studien, med så lite yttre påverkan som möjligt så valdes en induktiv ansats. Den induktiva ansatsen innebar att studien inte utgick från någon specifik teori, som hade kunnat färga studiens resultat (Patel & Davidsson 2019, s. 27).

Urval och deltagare

Deltagarna i studien var totalt tio gymnasieungdomar (15-19 år), från två kommuner i Mellansverige.

Målgruppen var svår att nå via gymnasieskolor, till följd av en låg svarsfrekvens från rektorer på förfrågan om tillgängliga deltagare till studien. Därför användes ett *bekvämlighetsurval* i kombination med ett *snöbollsurval* för att hitta informanter som var relevanta för studien (Patel & Davidson 2019, s. 141).

Ungdomar som var kända för författarna kontaktades, som i sin tur hänvisade vidare till fler ungdomar likt en snöbollseffekt. Första informanten var en lagkamrat inom föreningsidrotten till en av författarna. Denna informant bollade sedan vidare till sex andra informanter från sin gymnasieskola, vilka var okända för författarna. Därefter värvades den sjunde informanten via en vuxenkontakt till den andra författaren, denna informant bollade sedan vidare till de två resterande informanterna.

Genomförande

För att utforma en intervjuguide som svarar mot syftet behövdes begreppet *meningsfull fritid* brytas ner och definieras utifrån de faktorer som bidrar till att en fritid kan upplevas som meningsfull. En litteratursökning på ämnet gjordes och gav följande friskfaktorer: *vila och avkoppling, sociala sammanhang, spontana aktiviteter och organiserade aktiviteter*. Det gjordes även en litteratursökning på vilka faktorer som kan skapa förutsättningar för upplevelsen av en meningsfull fritid, där följande förutsättningar var framträdande: *ekonomisk situation, tillgänglighet och tid*.

När intervjuguiden (se bilaga 1) var färdigställd och frågorna bedömdes täcka ovanstående faktorer så genomfördes en pilotintervju för att få en uppfattning om intervjuguiden var lämpligt utformad för målgruppen (Denscombe 2018, s. 242). Valet av informant till pilotintervjun gjordes med ett bekvämlighetsurval, vilket innebär att det var en person som fanns till hands i författarnas närhet (Denscombe 2018, s. 71).

Efter genomförd pilotintervju reviderades intervjuguiden på det sätt att frågor och följdfrågor formulerades mer öppet, vilket gav större möjligheter för informanterna att utveckla sina svar. Därefter kontaktades personer i författarnas närhet för vidare intervjuer, dessa personer hänvisade i sin tur vidare till flera informanter, likt en snöbollseffekt. Studien resulterade i sammanlagt tio intervjuer som utgör studiens resultat.

Hälften av intervjuerna genomfördes i form utav ett fysiskt möte och hälften genomfördes via ett digitalt zoom-möte. De första fem intervjuerna var kortare (ca 10 minuter) och allt eftersom intervjuerna lärde känna målgruppen, blev tryggare i situationen och lärde sig olika tekniker så blev intervjuerna mer omfattande (ca 30–40 minuter). Det hade varit önskvärt att göra om de första intervjuerna för att få ett fylligare material, men på grund av studiens korta tidsram beslutade författarna att materialet var tillräckligt fylligt för analys. De två intervjuerna genomförde hälften av intervjuerna enskilt och resterande tillsammans. I de gemensamma intervjuerna turades de om i rollen som samtalsledare, där den andra ansvarade för att ställa följdfrågor.

Inför varje intervju fick deltagarna ett skriftligt informationsbrev (se bilaga 2) och en samtyckesblankett (se bilaga 3). Intervjuerna spelades in med hjälp av en smartphone och transkriberades därefter i ordbehandlingsprogrammet Word och Klang.AI.

Analys

Den analysmetod som använts för denna studie är en kvalitativ innehållsanalys, som innebär en strukturerad process som följer vissa bestämda steg för att identifiera, koda och kategorisera mönster eller teman i det insamlade materialet (Isaksson 2021, s. 284–286). Då studien har en kvalitativ ansats har fokus legat på att analysera innehållet i transkriberingarna av intervjuerna, både utifrån det manifesta innehållet och det latent. Det manifesta innehållet anses vara det uppenbara, det som sagts i intervjuerna och det latent innehåller relaterar mer till den underliggande meningen av den data som samlats in (ibid.). I studien var det främst de längre intervjuerna (ca 30–40 min) som gav möjlighet till analys på en latent nivå.

Innehållsanalysen antog en induktiv ansats i linje med studiens ansats, vilket betyder att det inte fanns en teori som styrde utan att analysen av det insamlade materialet skedde förutsättningslöst (Isaksson 2021, s. 284–286).

Första steget i analysprocessen var att transkribera intervjuerna för att sedan läsa igenom dem ett flertal gånger, för att få en uppfattning om helheten (Graneheim & Lundman 2004, s. 106–108). Därefter plockades meningsbärande enheter ut, som kunde vara enstaka ord, meningar eller hela stycken som relaterade till varandra, samt studiens innehåll och syfte. De meningsbärande enheterna lades in i en tabell (se tabell 1) för att lättare kunna se innehållet som en helhet. Varje meningsbärande enhet hade en central kärna som i nästa steg i analysen plockades ut och blev tydlig i en kondenserad enhet. Därefter sattes en kod på den kondenserade enheten, som gjorde det möjligt att se på innehållet med nya ögon och nya perspektiv (ibid.). Koderna jämfördes med varandra och delades in i 10 subkategorier och 3 kategorier.

Tabell 1. Exempel på del av analysen

| Meningsbärande enhet | Kondenserad enhet | Kod | Subkategori | Kategori |
|--|--|--|----------------------------------|--------------------------------|
| ”Nej, men jag tycker att jag ändå har friheten att välja det själv rätt så mycket. Jag vet inte, nej, men det tror jag att, det tycker jag att jag har” | Tycker att jag har friheten att välja själv rätt så mycket. | Frihet att välja själv | Möjligheten att styra sin fritid | Att styra och forma sin fritid |
| ”Alltså typ så här nu under vintern så har det ju varit svårt för mig. Jag håller på att ta körkort så jag har fortfarande inte fått körkort. Och då har det varit svårt för mig, för jag har varit beroende av någon annan och liksom fått skjuts om jag ska hem till någon så” | På vintern är det svårt med transport utan körkort, beroende av att någon annan kan skjutsa om jag ska hem till någon. | Svårt med transport utan körkort, beroende av att någon annan kan skjutsa. | Transport | Möjligheter och hinder |

Etiska överväganden

Inför studien var det viktigt att göra etiska överväganden med stöd av forskningsetiska principer för att skydda deltagarnas medverkan. De etiska

principerna består av *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet*, och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet 2002, s. 6).

De berörda individerna fick i samband med att de tilldelas informationsbrevet (se bilaga 2) information om den aktuella studiens syfte, samt att deltagandet var frivilligt med hänsyn till autonomiprincipen och informationskravet (Vetenskapsrådet 2002, s. 7). I informationsbrevet informerades de även om att de uppgifter som samlades in i samband med studien inte skulle användas till något annat än studiens syfte enligt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, s. 14). De informerades även om att det insamlade materialet skulle förvaras på författarnas privata dator (låst med lösenord) så att obehöriga inte kunde ta del av det, samt att individen anonymiseras i studiens resultat med hänsyn tagen till konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet 2002, s. 12–13). De fick därefter lämna samtycke om att ingå i studien enligt samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, s. 9). Vid de digitala intervjuerna gavs ett muntligt samtycke och vid de fysiska intervjuerna lämnades samtycke skriftligt.

Intervjuerna utformades på ett sådant sätt att risken för upplevt obehag skulle vara minimal, dock fanns det inga garantier för detta då intervjuerna relaterar till deltagarnas egna erfarenheter och förutsättningar (Denscombe 2018, s. 294). Därför informerades deltagarna om sin möjlighet att när som helst avsluta intervjun utan anledning, samt att stöd fanns att tillgå via ungdomsmottagningen eller skolans elevhälsa, om det skulle uppstå obehag i efterhand (Vetenskapsrådet 2002, s. 10).

Den tänkbara nyttan med studien var att undersöka och få kunskap om gymnasieungdomars erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid, vilket kan bidra till nya upptäckter som hjälper oss förstå ungdomars förutsättningar. Den ökade kunskapen om hur ungdomar upplever sin fritid kan i förlängningen leda till tillämpningar i form av hälsoarbeten som förbättrar målgruppens förutsättningar i samhället (Patel & Davidson 2019, s. 12).

Resultat

I följande avsnitt presenteras det empiriska materialet, vilket svarar på studiens syfte att undersöka och få kunskap om gymnasieungdomars (15–19 år) erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid. Genom den kvalitativa innehållsanalysen har tre kategorier, med totalt 10 subkategorier framträtt. Kategorierna tillsammans och var för sig visar ungdomars erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid, vilket gav ett tema som även speglar studiens huvudsakliga syfte (se tabell 2).

Tabell 2. Övergripande resultat i tabellform

| Tema Ungdomars erfarenheter av och förutsättningar för en meningsfull fritid | |
|---|----------------------------------|
| Kategori | Subkategori |
| Fritidens innebörd | Fritidsaktiviteter |
| | Vila och avkoppling |
| | Sociala sammanhang |
| | Digitala medier |
| Möjligheter och hinder | Tid |
| | Transport |
| | Ekonomi |
| Att styra och forma sin fritid | Prioriteringar |
| | Krav och prestationer |
| | Möjligheten att styra sin fritid |

Fritidens innebörd

När det kommer till att definiera begreppet fritid, beskriver informanterna det som en tid för egna intressen och det man själv vill göra. Att göra det man känner för och att inte ha några måsten är något som kopplas samman med fritiden.

“När man kan göra det man känner för utan att behöva ha några måsten, eller hitta på saker man tycker är kul. Som ger en någonting” (Informant 2).

Fritidsaktiviteter

För informanterna är idrott och träning en självklar del av fritiden och majoriteten är medlemmar i en förening. Informanterna uttrycker att vänner prioriteras mellan organiserad träning och skola. För de som inte deltar i organiserade aktiviteter utgörs fritiden av umgänge med vänner och familj, egen träning, samt att spela dator. Informanterna beskriver att socialt umgänge och spontana aktiviteter med vänner ofta innebär att laga mat tillsammans hemma hos någon, gå ut och äta, gå på bio, åka skidor, tillbringa tid i skogen, träna eller studera tillsammans.

“Vi brukar mest bara äta middag och alltså vi brukar bara ha filmkvällar och ibland går ut och äta, mest liksom chilla tillsammans” (Informant 7).

Informanterna ger uttryck för att skolarbete tar en stor del av den lediga tiden. De som är aktiva i föreningslivet beskriver att skolarbete kläms in mellan aktiviteter, vilket upplevs lättare för vissa och svårare för andra.

“Men sen pluggar jag även mycket och jag försöker plugga varje dag. I princip varje dag i alla fall, så det är väl en del av min fritid” (Informant 5).

“När jag väl får tid, så får jag göra skolarbete och sånt, så det är inte jättemycket tid till och göra annat än hockey och skolarbete” (Informant 1).

Vila och avkoppling

Informanterna definierar vila och avkoppling som att släppa krav och ta det lugnt. Det innebär att inte ha några måsten, inte anstränga kroppen samt att sova eller titta på tv. Fysisk aktivitet upplevs även som ett sätt att koppla av, rensa tankarna och att flytta fokus från skolarbetet. De betonar att vila och avkoppling är viktigt för återhämtningen.

“Det är väl den här delen att inte behöva göra någonting, att man kan bara koppla av och inte behöva tänka på något speciellt, inte ha några måsten, bara få vara [...]. Den behövs för att man ska orka med allt annat” (Informant 2).

Informanterna berättar att de får vila och avkoppling under fritiden, men de ger även uttryck för ett behov av mer tid till att vila. De menar att människor i deras omgivning tycker att de borde vila mer, ta det lugnare och fokusera mer på återhämtning.

“Ibland behöver man väl kanske koppla av och ta det lite lugnt även fast man liksom inte själv känner det, och då kan dem dra ner en i soffan liksom så här; nu sitter vi still här ett tag” (Informant 8).

Sociala sammanhang

Att ingå i sociala sammanhang är något som informanterna på olika sätt belyser som en viktig och stor del av fritiden. De beskriver positiva upplevelser kring att umgås med vänner, vara en del av ett lag eller att ha människor omkring sig under sin lediga tid. Att umgås med andra är något som ger informanterna energi, glädje och betyder mycket för hälsan.

“Ja de är jävligt viktiga och man känner att det är jävligt tufft annars, så är det. [...]. Det här att känna sig delaktig” (Informant 1).

En del informanter beskriver att de inte gillar att vara själva och att det kan framkalla känslor av stress, tristess eller rastlöshet. Andra uttrycker ett behov av att få vara själv ibland och att det är något som skapar utrymme för att tänka och att återhämta sig.

“Ibland kan jag bli ganska nere om jag inte hänger med någon. Kanske inte deprimerad kanske, men jag kan bli väldigt uttråkad” (Informant 7).

“Men jag är också en människa som behöver få vara själv, ibland helt själv. Det är då jag återhämtar mig också” (Informant 9).

Digitala medier

Informanterna beskriver digitala medier som en stor del av fritiden. De använder sociala medier såsom Instagram, onlinespel och Snapchat, vilket även är ett sätt att hålla kontakt med vänner. Appar som Tiktok används ofta när dem exempelvis sitter på bussen, tar en paus eller umgås med vänner.

“Det har väl blivit ett sätt att umgås på liksom, att man sitter runt ett bord och alla kollar Tiktok och skickar över videos till varandra” (Informant 8).

Informanter beskriver att de inte är nöjda med tiden de lägger på sin mobiltelefon och sociala medier. De önskar att de kunde lägga bort telefonen på kvällarna eller när de umgås med andra. De uttrycker att de ibland blir blinda för hur mycket tid de använder till att scrolla på telefonen, vilket har en negativ påverkan på deras sömn och fysiska umgänge med kamrater.

“Jo men ibland, då sitter man ju där med telefonerna och scrollar och sen så har det gått ett tag och bara oj då. Man blir ju fast på ett vis. Men jag tror inte man tänker riktigt på det när man är inne i det, utan det är sen man kommer på det. Att oj då, nu har jag suttit här i någon timme” (Informant 9).

Informanterna uttrycker att digitala medier ofta distraherar dem från skolarbetet, särskilt när studierna sker via dator. De beskriver hur det är enkelt att oavsiktligt hamna på andra medier, vilket leder till att värdefull studietid går förlorad.

“Allt plugg ligger på datorerna. Och då har man ju en sån stor tillgång till andra medier än bara plugg. Det blir ju lätt att man halkar över ibland och så [...]. Det är verkligen lätt att man bara, men jag ska bara kolla ett avsnitt och sen kollar man 5 avsnitt och har inte tid att plugga liksom” (Informant 8).

Möjligheter och hinder

Tid

Informanterna beskriver tiden som en begränsande faktor för fritidsaktiviteter. De uttrycker att tiden inte räcker till för allt de vill göra. Många har därför valt bort både organiserade och spontana aktiviteter på grund av tidsbrist och för att aktiviteterna krockar med varandra.

“Jag gick ju på två sporter förut. Där jag hade ganska mycket med både skola och gympa och fotboll. Och då var jag tvungen att välja bort gympan för att skolan och fotbollen tog för mycket tid [...]. Men det var fortfarande skönt för att

jag slapp ha två sporter att prioritera för skolan. Men det var samtidigt väldigt tråkigt för jag gillade ju gymnastik” (Informant 7).

Skola och extrajobb tar också mycket tid och beskrivs som ett hinder för att ägna sig åt sina intressen och att umgås med vänner. Informanterna menar även att skolan till stor del inkräktar på fritiden, då de behöver studera på kvällar och helger. Vissa uttrycker att de studerar varje dag. De önskar mer tid för fritiden, för att vara med vänner och ha större möjligheter att ägna tid åt sina intressen.

“Det känns inte som att jag har jättemycket fritid. Skolan tar väldigt stor del och mycket av min tid” (Informant 9).

Transport

Informanterna beskriver flera olika sätt att transportera sig till och från fritidsaktiviteter. De lyfter körkort och möjligheten att transportera sig själv med bil som en stor frihet, eftersom de då inte behöver vara beroende av andra.

Cykel, buss eller annan kollektivtrafik beskrivs som huvudsakliga transportmedel när man inte har körkort. Informanterna beskriver även att föräldrar eller andra anhöriga skjutsar dem, exempelvis när det är sent på kvällen, destinationen är långt borta, dåligt väder eller när bussen inte längre går.

“De brukar ofta säga att vad du än är och hur som helst kan du ringa om du behöver skjuts. För det är inte säkert att åka hem som tjej kommunalt på natten” (Informant 7).

Ekonomi

Informanterna upplever inte att deras ekonomiska förutsättningar begränsar dem i deras fritidsaktiviteter. De beskriver att extrajobb under helger och lov ger dem egna pengar att röra sig med, men även att föräldrar betalar om de inte själva har råd. Majoriteten känner sig inte begränsade av ekonomin, men att de ändå ibland behöver prioritera sina utgifter.

“Och ja ibland så här får man väl prioritera bort typ om man har varit och ätit middag i så här i stan typ då kanske jag inte ska äta lunch med kompisar igen dagen efter” (Informant 6).

Att styra och forma sin fritid

Prioriteringar

Informanterna beskriver att de behöver prioritera sin tid när det kommer till skola, jobb, organiserade fritidsaktiviteter och mer spontana aktiviteter som exempelvis att umgås med vänner och familj. Att prioritera tid är något som de lärt sig genom att ha flera åtaganden samtidigt, samt att de har utvecklat strategier för att få ihop vardagen.

“Man har ju liksom lärt sig hur man ska prioritera grejer för att hinna med så mycket som möjligt på en dag liksom” (Informant 8).

Informanterna beskriver även svårigheter i att prioritera då de upplever att tiden inte räcker till och att skolan behöver prioriteras framför andra aktiviteter. De framhäver att organiserad idrott prioriteras framför både skola och vänner.

“Imorgon så skulle jag hem till min kompis för att hon har fyllt år och har middag. Men det går inte för att då har jag träning så att det behöver jag prioritera bort då, vilket är ganska tråkigt tycker jag” (Informant 6).

Krav och prestationer

Enligt informanterna präglas deras fritid av diverse krav och förväntningar, både från omgivningen och dem själva. Egna krav, konkurrens och prestationer inom skola och idrott lyfts fram som stressande och påfrestande. Samtidigt ses högre press och hårdare krav som en del av att bli äldre och att idrotta.

“Jag känner mig inte såhär tvingad att gå dit, men det blir ju tvång att gå dit ändå, liksom [...]. Det blir nog liksom i mitt egna huvud att, du ska dit liksom, spelar ingen roll, du ska dit liksom” (Informant 8).

Informanterna beskriver att det finns förväntningar från andra och dem själva att ge mer än 100 procent och att alltid prestera på topp inom organiserad idrott och skolarbete. De lyfter att de själva behöver sätta gränser för att idrott och skolarbete inte ska leda till ohälsosam stress.

“Man vill väl alltid göra liksom lite mer än 100 % i allt jag gör och det finns inte, alltså skulle jag göra det i skolan då nu då som vi pratar om. Då skulle jag liksom ha ihjäl mig själv i varje kurs” (Informant 9).

“Man vill ju alltid prestera på topp och man förväntas också göra det och det blir jobbigt när man tänker för mycket på det” (Informant 10).

Möjligheten att styra sin fritid

Majoriteten av informanterna upplever sig kunna styra sin fritid själv och att de har goda möjligheter att välja vad de vill göra, samt hur de vill lägga upp sin tid. Det ges även uttryck för att fritiden styrs mycket av föräldrar och att de inte alltid är överens med föräldrar kring vad som borde prioriteras. Att vara styrd av skola och jobb beskrivs också påverka möjligheten att vara spontan.

“Jag tycker att jag är väldigt styrande att jag har bra möjligheter att kunna ja lägga upp min tid som jag vill och lägga den på det jag tycker” (Informant 2).

“De tror att jag blir för trött och utmattad och inte hinner återhämta mig liksom. Jag förstår det också men ja, jag skulle hellre bestämma själv” (Informant 10).

Diskussion

Nedan kommer studiens huvudresultat att presenteras och diskuteras utifrån tidigare forskning och kopplas till relevanta teorier.

Studiens genomförande och metodval kommer därefter att diskuteras i en metoddiskussion.

Resultatdiskussion

Resultatet visade att ungdomarna definierade fritid som en tid för egna intressen, att göra det man känner för och att inte ha några måsten. Ungdomars beskrivning av fritidens innebörd stämmer väl överens med den definition som Bälter, Johansson, Karvonen Sheikh & Eriksson (2023, s. 8) använder där fritid definieras som en kravlös, avslappnande och rolig tillvaro.

Det finns en enighet i att fritid är samma sak som tiden utanför skola och jobb, samtidigt som det finns uttryck för att en stor del av fritiden går åt till att plugga. Detta tyder på en komplexitet när det kommer till att beskriva vad fritid faktiskt är, när gränsen mellan skola och fritid suddas ut, då skolan på många sätt inkräktar på den obundna och fria tiden bland ungdomar. I resultatet uttrycker ungdomar att skolan tar tid från andra intressen och att de periodvis behöver plugga både på helger och kvällar. I Folkhälsomyndighetens rapport *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021–2022* framkommer det att skolstress bland barn och unga är ett utbredd problem som fortsätter att öka över tid. Rapporten visar även att ungdomar upplever stress kopplat till en obalans mellan skola och fritid, där äldre ungdomar är mer stressade än yngre och flickor är mer stressade än pojkar i alla åldersgrupper (Folkhälsomyndigheten 2023a, s. 43–44). Detta framkommer även i den aktuella studiens resultat där ungdomar uttrycker att kraven ökat med åldern och att det är stor skillnad mellan högstadiet och gymnasiet. I Högberg, Lindgren, Johansson, Strandh och Petersens (2021) studie visar resultatet att införandet av den nya skolreformen 2011, med bland annat ett nytt betygssystem och högre behörighetskrav till gymnasiet gav konsekvenser som ökad skolstress, fler självrapporterade hälsobesvär och lägre livstillfredsställelse bland ungdomar (ibid.)

I den aktuella studien uttrycker ungdomar att det är svårt att balansera vågskålen när det kommer till skola och organiserade aktiviteter. Det finns ett synligt dilemma i att ungdomar som värderar skolarbete högt får lov att välja bort idrott helt eller minska sitt idrottsutövande när de börjar gymnasiet, och att ungdomar som satsar på sin idrott förväntas prioritera det framför skolarbetet. Kopplat till förväntningar uttrycker även ungdomar att det **alltid** finns något att göra när det kommer till skola, och att de aktivt måste sätta gränser för sig själva och koppla bort skolarbetet för att undvika ohälsosam stress.

I den aktuella studien uttrycker ungdomar att naturupplevelser, fysisk aktivitet och umgänge med vänner kan bidra till att släppa skolan och tänka på något annat en stund. Detta kopplas starkt till resultatet i Gotfredsen, Goicolea och Landstedts (2020, s. 7-8) studie som belyser att fritidsaktiviteter distraherar individen från

stress, samt att aktiviteter i grupp eller lag kan skapa en kollektiv stressrespons som verkar positivt för individen. Holt et al. (2019, s. 710–711) lyfter socialt stöd som en av flera stödfaktorer för att hantera stress. Detta då individer som känner tillhörighet till en grupp också upplever sig ha mer kontroll över stressfulla situationer. Socialt stöd minskar även risken för att utsättas för ensamhet som kan orsaka stress, samt att gruppen i sig kan utgöra ett positivt gruppträck som förhindrar att individen använder exempelvis alkohol eller droger för att hantera stress (ibid.)

I den aktuella studiens resultat beskriver ungdomar föreningen och idrotten som en källa till gemenskap, delaktighet och glädje. Dessa faktorer har en positiv inverkan på ungdomars välbefinnande och verkar som skyddsfaktorer för hälsa (Folkhälsomyndigheten 2022). I resultatet beskrivs träning på många sätt som en självklar del av ungdomars fritid, oavsett om den sker organiserat eller på egen hand. Fysisk aktivitet är på många sätt en skyddsfaktor för ungas hälsa och fungerar som en bidragande faktor till ungdomars positiva kroppsuppfattning, samt psykiska och fysiska välbefinnande (Sollerhed, Fransson, Skoog & Garmy 2022, s. 3–7).

Samtidigt kan idrott och föreningsliv även vara förenat med höga krav och en idrottares vardag präglas inte allt för sällan av många “måsten” och åtaganden. Ungdomar i den aktuella studien uttrycker en negativ sida av höga prestationskrav och det faktum att idrotten tar mycket tid. Detta beskrivs påverka deras möjlighet att vara spontana och att delta i sociala aktiviteter med vänner.

Samtidigt kan förväntningar från tränare och lagkamrater indirekt upplevas som att individen har en betydande roll för laget och skapa en känsla av sammanhang. Krav och förväntningar som är hanterbara, begripliga och meningsfulla för individen är enligt Aaron Antonovskys teori om *känsla av sammanhang* något som är positivt och direkt avgörande för att hantera stress och leva ett gott liv (Antonovsky 2005 s. 43–46).

Att uppleva tillvaron som hanterbar och begriplig syns även i den aktuella studiens resultat, där ungdomar beskriver hur de är vana att “hålla många bollar i

luften” och att samtidigt göra det bra. Tidskrävande fritidsaktiviteter som idrott balanseras mellan skola, vänner och familj, vilket ställer höga krav på ungdomars förmåga att prioritera sin tid.

Att ungdomar styr och formar sin egen fritid är avgörande för att den ska upplevas meningsfull (Lazcano et al. 2022, s. 30). I den aktuella studien visar resultatet att ungdomar upplever sig själva som styrande när det kommer till fritid och fritidsaktiviteter. De känner sig inte begränsade av andra människor men uttrycker å andra sidan att tränare och föräldrar har ett visst inflytande på deras beslut. Att ha makt och kontroll att forma sin fritid är förenat med individens nivå av *empowerment*. Askheim (2007, se Korp 2016, s. 96) beskriver individbaserad empowerment som att individen har makten och förmågan att styra sitt liv samt att eftersträva och uppnå sina mål. Betoningen i individbaserad empowerment ligger på individens möjligheter att göra självständiga val (ibid.) Enligt Llena Berñe, Planas-Lladó, Vila-Mumbrú & Valdiva-Vizarreta (2023, s. 599) så är den viktigaste faktorn för att öka ungdomars empowerment en stödjande närmiljö och ungdomars interaktion med varandra inom dessa miljöer. I studien lyfts bland annat skolan, hemmet, arbetsplatsen, kulturföreningar, idrottsföreningar och digitala plattformar som miljöer där ungdomars empowerment påverkas både positivt och negativt (ibid.).

Det ungdomspolitiska målet förutsätter att ungdomar har inflytande över samhällsutvecklingen, vilket betyder att mötesplatser för unga ska utgå från målgruppens önskemål och behov. Genom att skapa tillgängliga mötesplatser för ungas fritid så kan samhället bidra med en stödjande miljö där ungdomar kan delta i strukturerade vuxenledda aktiviteter, men också skapa utrymme för socialt häng och spontanitet (Fredriksson, Geidne & Eriksson 2018, s. 2-3). Med bakgrund av detta är det anmärkningsvärt att mötesplatser som exempelvis ungdomsgårdar inte syns någonstans i den aktuella studiens resultat. Ungdomar beskriver i stället att umgänge sker i hemmamiljö eller på offentliga platser som restauranger eller biografier. Att det finns få tillgängliga mötesplatser för äldre ungdomar är något som FORTE (2023, s. 60) belyser som problematiskt då detta innebär färre sammanhang och risk för ytterligare utanförskap inom målgruppen.

I takt med att ungdomar allt mindre väljer, eller har sämre möjligheter att besöka ungdomsgårdar så skapas i stället andra mötesplatser. Dessa mötesplatser utgörs inte sällan av digitala nätverk och sociala medier där ungdomar kommunicerar med varandra och umgås virtuellt (FORTE 2023, s. 40). Sociala medier beskrivs som en självklar del av ungdomars liv och i resultatet ges en tydlig bild av hur digitaliserad deras vardag faktiskt är. I den aktuella studien uttrycker ungdomarna att de ägnar mycket av sin fria tid till gaming och sociala medier, ibland mer än de önskar. Det finns en synlig paradox i ungdomars beskrivning av deras användning av digitala medier, där det uttrycks som en källa till socialt umgänge i vissa fall och i andra fall som en begränsning i det fysiska umgänget. Digitala och sociala nätverk är enligt ungdomarna något som skapar möjligheter för dem att ha kontakt med vänner, men beskrivs även som distraherande när de umgås med andra fysiskt samt kan påverka sömnen och koncentrationsförmågan negativt.

Ungdomar uttrycker att vänner och bekanta är väldigt viktiga, särskilt i relation till fritiden. En fritid utan vänner och sociala sammanhang beskrivs som både konstig och tråkig. Kopplat till sociala sammanhang, vänner och sociala nätverk så beskrivs också socialt stöd från föräldrar eller andra vuxna i resultatet. Det finns ett enat uttryck om att föräldrar ställer upp både när det gäller ekonomisk stöttning och att skjutsa till och från olika fritidsaktiviteter. Holt et al. (2019, s. 711) beskriver socialt stöd som en av de viktigaste resurserna för individers hälsa och välbefinnande. Rostila (2018, s. 199) framhäver dessutom socialt stöd och sociala nätverk som en källa till positiva känslor såsom mening med livet, tillhörighet, trygghet, erkännande och förutsägbarhet. Dessa känslor minskar risken för nedstämdhet och resulterar i en bättre förmåga att ta hand om sig själv, samt har positiva effekter på immunförsvaret (ibid.).

Metoddiskussion

För att systematiskt kunna diskutera *tillförlitligheten (trustworthiness)* i den aktuella studien används de fem begreppen *trovärdighet (credibility)*, *pålitlighet (dependability)*, *konfirmerbarhet (conformability)*, *överförbarhet (transferability)* och *autencitet (authenticity)* (Elo et al. 2014).

Då syftet med studien var att undersöka och få kunskap om gymnasieungdomars (15–19 år) erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid, så ansågs det viktigt att det var just ungdomar som var informanter i studien, vilket stärker studiens *trovärdighet* (Elo et al. 2014, s. 2).

Det enda kriteriet för att delta i studien var således ålder, att vara mellan 15 och 19 år. Denna ålder valdes dels för att avgränsa studien och skapa ett smalare fokus, och dels av bekvämlighetsskäl, då medgivande från vårdnadshavare inte är nödvändigt för informanter över 15 år (Vetenskapsrådet 2002, s. 9). Dock utgick en del av de vetenskapliga källor som nämndes i litteraturgenomgången från ett bredare åldersspann och ibland med fokus på yngre åldrar, vilket kan vara missvisande för studiens målgrupp. I de fall då källor med ett tydligt fokus på yngre åldrar nämndes, styrktes dessa upp med andra källor som innefattade åldern för den aktuella studiens målgrupp.

Då det inte tagits hänsyn till vare sig kön eller socioekonomisk status så finns risken att resultatet blir riktat mot en specifik grupp av ungdomar. Det kan därmed påverka *överförbarheten* av studiens resultat negativt, vilket innebär att resultatet inte kan direkt överföras till andra miljöer och grupper. Detta då ungdomar med exempelvis olika socioekonomisk status kan ha skilda uppfattningar om deras förutsättningar för en meningsfull fritid (Elo et al. 2014, s. 2).

För att stärka *trovärdigheten* i den aktuella studien reflekterade författarna mycket kring vilken metod för insamling av data som var lämpligast för målgruppen (Elo et al 2014, s. 3). Det diskuterades om individuella intervjuer eller fokusgrupper skulle lämpa sig bäst för studien. Fokusgrupper ansågs ha fördelen av att skapa en diskussion och interaktion som ger ett rikt material, att intervjuarens roll skulle vara naturligt nedtonad, samt att gruppen skapar en tryggare intervjusituation för den intervjuade (Dellve 2021, s. 98-99). Tankarna kretsade dock kring risken att fokusgrupper skulle innebära ett visst gruppsyck och därmed skapa en allt för stor samstämmighet mellan de intervjuade (Denscombe 2017, s. 272). Då det var viktigt för studiens syfte och *trovärdighet* att spegla ungdomarnas personliga upplevelser, resulterade det i att individuella intervjuer valdes.

Då målgruppen antogs vara svår att nå, så planerades det för ett *snöbollsurval*, som innebär en process där en kontaktad informant hänvisar till en annan eller flera andra personer som kan vara relevanta för undersökningen. Eftersom det inte fanns någon tillgänglig urvalsram för deltagarna av studien så blev ett snöbollsurval särskilt användbart (Patel & Davidson 2019, s. 141). Fördelen med detta urval var att författarna kunde komma varje ny person närmre genom att använda förslagsställaren som en slags referens för att öka sin trovärdighet (Denscombe 2018 s. 70). Dock medförde snöbollsurvalet att det blev en relativt homogen deltagargrupp, som hade liknande hemförhållanden och socioekonomisk status, vilket kan påverka studiens *pålitlighet* (Elo et al. 2014, s. 4). Då ungdomar beskrivs som en heterogen grupp med stora individuella skillnader, så hade studiens pålitlighet ökat om urvalsgruppen speglat denna variation. Å andra sidan kan en snävare målgrupp öka *överförbarheten* till en liknande grupp, dock bör målgruppen då beskrivas tydligt för att det ska anses trovärdigt (Elo et al. 2014, s. 2).

Pilotintervjun var till stor nytta i processen då det upptäcktes tidigt att frågorna behövde utvecklas för att ge informanten större möjligheter att utveckla sina svar. Efter pilotintervjun reflekterades det över ifall frågorna i intervjun var ledande, eller om frågorna var för breda eller svårt formulerade för målgruppen. Intervjuguiden ändrades därefter och vissa frågor togs bort eller bytte karaktär till formen av stödord eller teman. Detta gjorde att intervjun mer antog formen av ett samtal i och med att frågorna inte formulerades som att de hade ett "rätt svar" (Patel & Davidsson 2019, s. 105). Denna förändring gav informanterna en större frihet att utforma sina svar, samt större möjlighet för intervjuaren att lyssna in informanterna och att ställa följdfrågor (ibid.), något som även stärkte *tillförlitligheten* (Elo et al. 2014, s. 4).

Inför intervjuerna diskuterade författarna kring vilken kontext som skulle vara lämpligast sett till målgruppen, där det fysiska mötet sattes i relation till det digitala. Till en början utfördes fysiska intervjuer, men av praktiska skäl testades dock digitala möten efterhand, vilket visade sig ge mer utrymme för deltagarna att välja tid och plats. Detta ingav ett större lugn och möjligheter för deltagarna att

öppna upp sig, vilket medförde att även resten av intervjuerna utfördes i digital form. Under tiden för intervjuerna var det viktigt att försöka minska den så kallade *intervjuareffekten*, detta genom att påminna sig om hur förförståelse, förväntningar och förutfattade meningar om målgruppen och ämnet kunde påverka processen (Wide & Hakeberg 2021, s. 84–85).

Autencitet innebär att forskaren har återgivit en nyanserad verklighet på ett rättvist och sanningsenligt sätt (Elo et al. 2014, s. 2). Kvaliteten på intervjuerna är avgörande för kvaliteten på följande innehållsanalys och därmed det resultat och den kunskap som presenteras. Att de första fem intervjuerna var relativt korta påverkade troligen kvaliteten på den insamlade datan och den efterföljande analysen (Kvale & Brinkmann 2014, s. 180).

Författarna i den aktuella studien hade begränsad erfarenhet av att leda kvalitativa intervjuer och att utföra en induktiv innehållsanalys, vilket troligen påverkade studiens *autencitet* och därmed resultat (ibid.).

Konklusion

Studiens resultat visar att ungdomar värderar sin fritid högt, att fritiden är en tid för avkoppling, sociala sammanhang och egna intressen. I likhet med tidigare forskning så visar resultatet att fritiden skapar förutsättningar för ungdomar att ingå i sociala sammanhang, samt att delta i både organiserade och spontana fritidsaktiviteter. Dessa sammanhang och aktiviteter beskrivs ge en känsla av gemenskap som hjälper ungdomar att hantera stressfyllda situationer. Fritiden är på många sätt en skyddsfaktor för ungdomars hälsa i och med att den skapar förutsättningar för dem att både förebygga ohälsa och främja hälsa.

Resultatet visar även att ungdomars fritid på många sätt präglas av höga krav och förväntningar, både från ungdomar själva men också från omgivningen. Tidsbrist, skolstress, idrottsliga och akademiska prestationer präglar ungdomars fritid och påverkar därmed även förutsättningarna för att den ska upplevas som meningsfull.

Många ungdomar har erfarenheter av att ha för lite tid över för just fritid, vilket tyder på en obalans mellan bunden och obunden tid i ungdomars vardag. Studien

som helhet visar i linje med tidigare forskning att *tid* är det mest framträdande hindret för att skapa en meningsfull fritid.

Detta motiverar till vidare forskning som fokuserar på den upplevda tidsbristen kopplat till ungdomars fritid, vad den grundar sig i, samt hur den kan förebyggas utifrån ett folkhälsovetenskapligt perspektiv.

Referenslista

1. Annwall, E., Ersberg, L. & J-son Höök, M. (2024). *Pep-rapporten 2024: Ekonomisk ojämlikhet bidrar till barnens hälsoklyfta*.
https://generationpep.se/media/3650/pep_rapporten-2024_digital.pdf
2. Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur.
3. Bungay, H. & Zarboe, L. (2017). The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspectives in Public Health*, 137(6).
<https://doi.org/10.1177/1757913917712283>
4. Bälter, K., Johansson, J., Karvonen Sheikh, S. & Eriksson, C. (2023). Making leisure time meaningful for adolescents: an interview study from Sweden, *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being*, 18(1). doi:10.1080/17482631.2023.2286664
5. Dellve, L. (2021). *Fokusgrupper*. I Klingberg, G. & Hallberg, U. (red.) *Kvalitativa metoder helt enkelt!* Studentlitteratur, s. 53–75.
6. Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 4 uppl., Studentlitteratur.
7. Eime, R.M., Young, J.A. & Harvey, J.T. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10(98).
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
8. Eliasson, A. (2018). *Kvantitativ metod från början*. 4 uppl., Studentlitteratur.
9. Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. (2014). *Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness*. *SAGE Open*. doi: 10.1177/2158244014522633
10. Folkhälsomyndigheten (2022). *Hälsans bestämningsfaktorer*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/sociala-besta-ningsfaktorer/> [2024-05-29]

11. Folkhälsomyndigheten (2023a). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 - Nationella resultat*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>
12. Folkhälsomyndigheten (2023b). *Ta vara på din fritid*.
<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/tips-for-att-ma-battre/ta-vara-pa-din-fritid/> [2024-05-29]
13. FORTE (2023). *Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa – rättigheter, möjligheter och hinder*.
https://forte.se/app/uploads/2023/10/fort0098_fritidens-betydelse-fo-r-ungas-psykiska-ha-lsa-ta.pdf
14. Fredriksson, I., Geidne, S., Eriksson, C. (2018). Leisure-time youth centres as health-promoting settings: Experiences from multicultural neighbourhoods in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(20), s. 72-79. doi:10.1177/1403494817743900
15. Garmy, P., Idecrans, T., Hertz, M., Sollerhed, A. C., & Hagell, P. (2019). Is sleep duration associated with self-reported overall health, screen time, and nighttime texting among adolescents? *The Journal of international medical research*, 48(3), 300060519892399.
<https://doi.org/10.1177/0300060519892399>
16. Geidne, S. and Quennerstedt, M. (2021). Youth perspectives on what makes a sports club a health-promoting setting—viewed through a salutogenic settings-based lens. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). doi:10.3390/ijerph18147704.
17. Gotfredsen, A. C., Goicolea, I., & Landstedt, E. (2020). Carving out space for collective action: A study on how girls respond to everyday stressors within leisure participation. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), Article 1815486.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1815486>

18. Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Elsevier*, 24, s. 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001
19. Hallberg, U., Ahrén, J. C. & Lager, A. (2018). Ungdomars psykosociala hälsa. I Rostila, M. & Toivanen, S. (red.) *Den orättvisa hälsan: Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd*. 2 uppl. Stockholm: Liber, s. 296–315.
20. Holt, N. Bremner, A. Sutherland, E. Vlieg, M. Passer M.W. & Smith, R. E. (2019). *Psychology - the science of mind and behaviour*. 4e upplagan. London. McGraw-Hill Education.
21. Högberg, B., Lindgren, J., Johansson, K., Strandh, M. & Petersen, S. (2021). Consequences of school grading systems on adolescent health: evidence from a Swedish school reform. *Journal of education policy*. 36(1), s. 84–106. doi:10.1080/02680939.2019.1686540.
22. Isaksson, J. (2021). Riktad kvalitativ innehållsanalys. I Klingberg, G. & Hallberg, U. (red.) *Kvalitativa metoder helt enkelt!* Studentlitteratur, s. 283-302.
23. Korp, P. (2016). *Vad är hälsopromotion?* Lund: Studentlitteratur AB.
24. Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3 uppl., Studentlitteratur.
25. Lazcano, I., Madariaga, A., Romero, S. & Kleiber, D. (2022) The importance of self-management in the leisure activities of young people, *World Leisure Journal*, 64(1), s. 23–34. doi: 10.1080/16078055.2021.1937303.
26. Llena Berñe, A., Planas-Lladó, A., Vila-Mumbrú, C. & Valdivia-Vizarreta, P. (2023). Factors That Enhance and Limit Youth Empowerment, According to Social Educators. *Qualitative Research Journal*, 23(5), s. 588–603. doi:10.1108/QRJ-04-2023-0063.
27. Ma, L., Hagquist, C. & Kleppang, A.L. (2020). Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, 20, Artikel 997. doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09022-8>

28. Mediemyndigheten (2024). *Rapport om ungas perspektiv på skadlig mediepåverkan*. https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2024/rapport-om-ungas-perspektiv-pa-skadlig-mediepaverkan_2024.pdf
29. MUCF (2016). *Kartläggning av öppen fritidsverksamhet – En nationell bild och faktorer som påverkar deltagande*. <https://www.mucf.se/publikationer/kartlaggning-av-oppen-fritidsverksamhet>
30. MUCF (2023:2). *Ung idag: en fördjupad bild av ungas fritid*. <https://www.mucf.se/publikationer/en-fordjupad-bild-av-ungas-fritid>
31. MUCF (2023). *Ung idag: en sammanfattad bild av ungas levnadsvillkor i Sverige*. <https://www.mucf.se/publikationer/en-sammanfattad-bild-av-ungas-levnadsvillkor-i-sverige>
32. Nutley, S. & Helle, S. (2020). *Mår unga sämre i en digital värld? - En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande*. MIND. <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf>
33. Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 5 uppl., Lund: Studentlitteratur.
34. Prop. 2013/14:191. *Med fokus på unga – en politik för goda levnadsvillkor, makt och inflytande*.
35. Prop. 2017/18:249. *God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik*.
36. Rostila, M. (2018). Sociala nätverk, socialt kapital och ojämlikhet i hälsa. I Rostila, M. & Toivanen, S. (red.) *Den orättvisa hälsan: Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd*. 2 uppl. Stockholm: Liber, s. 192–211.
37. SFS 2018:1197. *Lag om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter*.
38. Skr. 2020/21:105. *Ungdomspolitisk skrivelse*.

39. Socialdepartementet (2024). *Fullt fokus på fritidskortet när myndigheter och organisationer möttes*.
<https://www.regeringen.se/artiklar/2024/02/fullt-fokus-pa-fritidskortet-nar-myndigheter-och-organisationer-mottes/> [2024-04-29]
40. Sollerhed, A-C., Fransson, J., Skoog, I., & Garmy, P. (2022). Physical Activity Levels, Perceived Body Appearance, and Body Functioning in Relation to Perceived Wellbeing Among Adolescents. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. doi:10.3389/fspor.2022.830913.
41. SOU 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag till åtgärder*.
42. St Leger, L. (1997). Health promoting settings: from Ottawa to Jakarta. *Health Promotion International*, 12(2), s. 99–101.
<http://www.jstor.org/stable/45152354>
43. Statistikdatabasen (2023). *Folkmängden efter region, civilstånd, ålder och kön. År 1968-2023*.
https://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_BE_BE01_01_BE0101A/BefolkningNy/?loadedQueryId=132690&timeType=top&timeValue=1 [2024-04-29]
44. Ungdomsbarometern (2023). *Generationsrapporten 2023: Generation Z*. <https://www.ungdomsbarometern.se/generation-z-2023/?fbclid=IwAR0vXbqygeyK6pSCCu833YZhkb9IRRDuxNd8HT7XxyTxFoXUn11WxZLFvk>
45. Ungdomsbarometern (2024). *Generationsrapporten 2024*.
<https://info.ungdomsbarometern.se/publika-rapporter/generationsrapporten-2024>
46. Ungdomsstyrelsen (2007). *Ungdomar, fritid och hälsa – En forskningsöversikt om fritidens skydds- och riskfaktorer*. <https://www.mucf.se/sites/default/files/2013/04/ungdomar-fritid-halsa.pdf>
47. Ungdomsstyrelsen (2010). *Ungdom och ungdomspolitik – ett svenskt perspektiv*. <https://www.mucf.se/sites/default/files/2013/04/ungdom-och-ungdomspolitik.pdf>

48. Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.
https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf
49. Wide, U. & Hakeberg, M. (2021). Individuella intervjuer. I Klingberg, G. & Hallberg, U. (red.) *Kvalitativa metoder helt enkelt!* Studentlitteratur, s. 77-93.

Bilagor

Bilaga 1 Intervjuguide

Basfrågor

- Vad tänker du när du hör ordet fritid? Vad innebär fritid för dig?
- Kan du berätta om hur du upplever din fritid?
- Organiserade aktiviteter?
- Spontana aktiviteter?
- Upplever du att det finns möjlighet för dig att vila och koppla av på din fritid?
- Att umgås med andra på din fritid, vad betyder det för dig?
- Kan du berätta om din upplevelse att själv styra över din fritid, vad du vill göra osv
- Hur påverkar transportmöjligheter vad du kan göra på din fritid
- Hur påverkar ekonomi vad du kan göra på din fritid?
- Tid
- Hur mycket av din tid upplever du tas upp av digitala medier, typ spel eller sociala medier?
- Som din fritid ser ut idag, finns det någonting som du saknar/vill ha mer av?
- Finns det något som du har för mycket av?
- Finns det något du upplever ha blivit tvungen att välja bort som du egentligen hade velat göra?
- Är du nöjd med din fritid? Kan du berätta mer om vad du är nöjd med?
Exempel?
- Har din fritid förändrats sedan du var yngre?

Följdfrågor på samtliga frågor

- Berätta mer.
- Hur menar du då?
- På vilket sätt?

Finns det något som du skulle vilja lägga till eller prata mer om innan vi avslutar?

Bilaga 2 Informationsbrev

Hejsan!

Vi heter Angelica och Isabelle och läser vår sista termin på det folkhälsovetenskapliga programmet vid Höskolan Kristianstad. Vi är intresserade av att intervjua dig för att du ingår i målgruppen (ungdomar 15-19 år) som vi vill studera i vårt examensarbete.

Syftet med studien är att undersöka och få kunskap om gymnasieungdomars erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid, då en meningsfull fritid är av stor betydelse för ungas välbefinnande och hälsa.

Deltagandet är hela tiden frivilligt, vilket betyder att du när som helst har möjlighet att avbryta intervjun utan anledning. Materialet som samlas in kommer att förvaras säkert och raderas när arbetet är klart, samt kommer endast att vara tillgängligt för oss som skriver arbetet. Du kommer att anonymiseras, vilket betyder att vi inte kommer skriva ut ditt riktiga namn. Det slutgiltiga resultatet kommer att presenteras i vårt examensarbete som även du kommer att kunna ta del av.

Vi önskar ditt samtycke om att ingå i intervjun, samt att få spela in intervjun för att lättare kunna bearbeta den i vårt arbete. Inspelningen kommer enbart innefatta en ljudupptagning utan bild eller video. Vi har utformat intervjun så att risken för dig att uppleva obehag ska vara minimal, skulle du trots det uppleva ett obehag under intervjun eller att frågorna gör dig obekväma så kan du välja att enbart svara på de frågor som du känner dig bekväm med. Om det uppstår obehag efter intervjun finns hjälp att få via din skolas elevhälsa eller din närmsta ungdomsmottagning.

Kontakta oss gärna via email om du har frågor!

Med vänliga hälsningar

Angelica Kinnander

Student vid Höskolan Kristianstad
angelica.kinnander0030@stud.hkr.se

Isabelle Nyhlén

Student vid Höskolan Kristianstad
isabelle.nyhlen0010@stud.hkr.se

Maria Nyholm

Handledare
maria.nyholm@hkr.se

Bilaga 3 Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien

Jag har fått muntlig och/eller skriftlig information om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.

Jag samtycker till att delta i studien *Ungdomars erfarenheter och förutsättningar för en meningsfull fritid*.

| | |
|-----------------|-------------------|
| Plats och datum | Underskrift |
| | |
| | Namnförtydligande |
| | |

Vid önskemål om att ta del av studien vid publicering, vänligen uppge din email:
