

Högskolan Kristianstad

Psykologi C Våren 2007

Institutionen för Beteendevetenskap

ÄR FRITIDSAKTIVITETER RELATERAT TILL PSYKISKT VÄLBEFINNANDE BLAND UNGDOMAR

Författare

Arja Crim
Ann-Marie Wångmar

Handledare

Pia Rosander

ÄR FRITIDSAKTIVITETER RELATERAT TILL PSYKISKT VÄLBEFINNANDE BLAND UNGDOMAR?*

Arja Crim och Ann-Marie Wångmar

Studiens huvudsyfte var att se om ungdomars psykiska välbefinnande, definierad som frånvaro av psykosomatiska besvär, varierar med deltagande i fritidsaktiviteter, ålder och kön. Tidigare studier har visat på samband mellan vardagsstress och psykologiska avvikelser, uppdelat i form av externaliserat (t.ex. aggressivitet) och internaliserat (t.ex. somatiska besvär) beteende. Ett urval på 746 elever från årskurs 7, 8 och 9 från en nationell undersökning användes för att undersöka relationen mellan psykosomatiska besvär och deltagande i fritidsaktiviteter. Resultaten av hierarkisk regressionsanalys och t-test för oberoende grupper visade att musikalisk aktivitet, ålder och kön predicerade ett lägre välbefinnande, samt att flickor är mer aktiva i samtliga undersökta aktivitetsvariabler och har signifikant lägre psykiskt välbefinnande än pojkar. Som möjliga orsaker till resultaten diskuterades dels enkätkonstruktionen och validiteten hos mätinstrumenten, dels hur olika aktivitetsmängd och copingstrategier kan förklara skillnaden mellan könen.

Nyckelord: ungdomar, psykisk välbefinnande, fritidsaktiviteter

Skolungdomars hälsa, välbefinnande och fritid

Sett i ett internationellt perspektiv har barn och ungdomar i Sverige mycket god hälsa. Vid en sammanvägd skattning av folkhälsan hos barn i åldrarna 1–14 år rankade WHO Sverige bland de allra främsta nationerna i Europa 2002 (SOS, 2005). Under de senaste åren har det dock konstaterats att den mest märkbara trenden i BRIS (Barnens Rätt i Samhället) kontakter är den massiva ökningen av barn och ungdomar som hör av sig om olika problem som hänger samman med psykisk ohälsa. Under 2006 handlade nästan var fjärde barnkontakt om psykisk ohälsa, vilket är en ökning med 20 procent jämfört med föregående år. Mestadels handlade det om 14-17-åringar och det är mer än dubbelt så många flickor som pojkar som upplever dessa problem (BRIS, 2007). Tidigare forskning stöder denna könsskillnad. En studie med självrapportering visar att allmän hälsa, symptom ("physical" och "malaise") och depression i åldrarna 11, 13 och 15 år tenderar att öka med ålder och att denna ökning är större bland flickor än pojkar (Sweeting & West 2003). Ett kännetecken på tillvaron inom industrialiserade samhällen är att ungdomar har avsevärd mängd tid och pengar att ägna sig åt valfria aktiviteter. Det mest populära är bland annat deltagande i skolliknande aktiviteter, shopping,

*Vi tackar Pia Rosander (handledare), Åke Nyström (Mora), Magnus Bäckström (Ungdomsstyrelsen) för rapportens tillkomst.

”hänga med” kompisar och massmedia, som inkluderar TV, radio, bio, inspelad musik och video, videospel och internet (Steinberg, 2005). I den västeuropeiska världen tillbringas barn och ungdomar mer än halva sin vakna tid utanför skolan och hos många ungdomar är denna tid relativt fri och utan förpliktelser. Fritidskontexten erbjuder ungdomarna mer kontroll över sina egna erfarenheter och tillhandahåller möjligheter till att exempelvis utforska vuxenroller, utveckla andra talanger än de i skolan, tillbringa tid med kompisar eller vila. Fritidskontexten utgör således en unik och viktig roll i ungdomars utveckling (Persson, 2006). Ett flertal internationella studier stöder påståendet att ungdomars deltagande i organiserade fritidsaktiviteter är positivt för utvecklingen på flera områden. Aktivitet ger högre självförtroende och lägre tendens för depressioner (Barber, Eccles & Stone, 2001; Eccles & Barber, 1999; Mahoney, Schweder & Stattin, 2002, refererat i Fredricks & Eccles, 2006). Aktivitet kopplas även till lägre riskbeteende inom kriminalitet och drogbruk (Mahoney & Cairns, 1997; McNeal, 1995; Youniss, Yates & Su, 1997, refererat i Fredrick & Eccles, 2006).

Enligt Iwasaki (2001) styrker tidigare forskning idén att fritid kan vara en viktig buffert mot stress för att bibehålla god hälsa. Men frågan är om skillnader av psykiskt välbefinnande bland ungdomar kan förklaras av graden av ökad stress i förhållande till graden av fritidsaktiviteter, eller med andra ord om individens enskilda aktivitetsportfölj varierar med graden av stress i form av psykiskt välbefinnande.

Psykiskt välbefinnande och subjektivt välbefinnande

Att exakt ange en definition på psykiskt välbefinnande är en grannliga uppgift. Var går gränsen mellan psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa? Var finns skillnaden mellan nedsatt välbefinnande och det som i dagligt tal kallas ”att må dåligt”? I denna studie operationaliseras begreppet psykiskt välbefinnande med att inga allvarliga psykiska ohälsoproblem eller sjukdomar finns, utan mer subjektiva känslor av psykiskt välbefinnande eller ej.

Marks, Murray, Evans, Willing, Woodall och Syres (2005) anser att begreppet hälsa och sjukdom är inkluderad i allmänna diskussioner och föreställningar hos individer i alla språk, kulturer och religioner. Det är svårt att bestämma ett enkelt universellt grundbegrepp. Ett försök till en universell tillämpning publicerades av WHO 1946, med följande definition på hälsa ”The state of complete physical, social and spiritual well-being, not simply the absence of illness” (Mark et al., 2005, sid.4). Men Marks et al., (2005) menar att WHO förbisåg några centrala villkor av välbefinnande, exempelvis sociala faktorer, ekonomiska krafter och psykosociala aspekter. Eftersom även psykologiska processer är inkluderade i en social värld, en värld av interaktioner, så är det användbart i vissa sammanhang att beskriva psykologiska processer såsom en psykosocial kategori. Detta gäller inom sammanhang som hälsa och sjukdom. Marks et al. (2005) anammar således WHO definition av hälsa med komplement av missade faktorer, med följande lydelse: ”*Health is a state of well-being with physical, psychosocial, economic and spritual attributes, not simply the absence of illness*” (sid.4)

Diener (2000) definierar subjektivt välbefinnande som en mix av känslor och sinnesstämningar som upplevs i nuet (direkta reaktioner på händelser) eller i ett större perspektiv (bredare bedömningar om hur livet ter sig på olika områden). Det subjektiva

välbefinnande innehåller alltså flera komponenter: tillfredsställelse med livet i stort, tillfredsställelse med speciella viktiga områden i livet, många positiva och få negativa emotioner (Diener, 2000). Det ligger i sakens natur att det finns individuella skillnader i hur man upplever vardagsproblemen. Definitionen varierar mellan individerna och kan inte klart anges.

Vardagsstress, psykosomatiska besvär och coping.

Även stress är problematisk att mäta beroende på vad man menar med stress. Känslor av stress är beroende av hur individen uppfattar och värderar situationen (appraisal) och vilken förmåga individen har att hantera situationen (coping). Stressforskningen har från att mest ha intresserat sig för stora händelser mer och mer fokuserat på vardagsstress (Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989). Flera studier har också visat samband mellan vardagsstress och psykologiska avvikelser. Exempelvis gjorde Carter, Garber, Ciesla och Cole (2006) en longitudinell undersökning bland tonåringar, där man mätte psykologiska avvikelser, uppdelade i externaliserat (t.ex. aggressivitet) och internaliserat (t.ex. somatiska besvär) beteende. Studien fick signifikanta resultat som visade en relation mellan stress och psykologiska avvikelser i båda riktningarna. D.v.s. det finns en ömsesidig influens mellan stress och symptom. Enligt Dunn, Whelton och Sharpe (2006) är vardagsstress (daily hassles) små irriterande och frustrerande händelser som är typiska inslag i interaktionen mellan individer och deras omgivning.

Med utgångspunkt från Lazarus (1991) teori om emotioner som resultat av interaktion mellan individen och dennes omgivning definierar Passer och Smith (2003, sid.465) stress som ”ett mönster av kognitiva värderingar, fysiologiska responser och beteendemässiga tendenser som dyker upp som svar på en upplevd känsla av obalans mellan situationens krav och de resurser som krävs för att hantera den”. I litteratur som behandlar individers sätt att hantera stress delas dessa responser ofta upp i problem- respektive känslomässiga vilka kan vara mer eller mindre medvetna. Copingstrategier behöver inte heller vara effektiva (Compas, 1987; Sutton, Baum & Johnston, 2004). Psykosomatiska besvär kan ses som en emotionell respons på stress.

Skolungdomars deltagande i fritidsaktivitet/er

Enligt Persson (2006) har forskare systematiserat fritidsaktiviteter mellan strukturerade och ostrukturerade aktiviteter. Strukturerade aktiviteter utgörs ofta av regelbundna schemalagda möten, med vuxna ledare och regler. Exempel på sådana aktiviteter kan vara organiserad sport, skolliknade aktiviteter och religiösa ungdomsgrupper. Ostrukturerade aktiviteter däremot är mer spontana, utan vuxnas ingripanden och utan kunskapsbyggande/färdighetsträning. Mahoney, Cairns och Farmers (2003) studie visar att deltagande i strukturerade aktiviteter ger möjligheter till inspirerande utmaningar, interpersonell kompetens samt predicerar akademisk framgång. De menar att själva aktiviteten inte är avgörande utan det är istället andra faktorer som spelar den största rollen; dels att aktiviteten är frivillig och utövas därför att individen har ett äkta intresse, dels att aktiviteten är strukturerad och ledd av vuxna och dels att den innebär en utmaning som kräver någon form av ansträngning.

I Larson, Hansen och Monetas (2006) tvärsnittsstudie antas dessutom att olika aktiviteter engagerar ungdomar mot skilda normativa system, mål, rollrelationer och historiska organisationskulturer, vilket i viss mån tillhandahåller skilda utvecklingsmöjligheter. Larsson et al. (2006) jämför dels utveckling och negativa erfarenheter bland ordnade aktiviteter med målet att identifiera den genomsnittliga profilen som är förknippad med var och en av aktiviteterna. Erfarenheter bland dessa aktiviteter jämförs med tre andra viktiga aktivitetsområden hos tonåringar (skolrelaterade kurser, hänga med vänner på fritiden och extraarbete). Tonåringarna tillfrågades om erfarenheter motsvarande sex positiva områden av personlig utveckling och interpersonell utveckling. Personlig utveckling inkluderade identitetsformande, initiativförmåga och emotionell kontroll. Interpersonell utveckling inkluderade; teamwork och sociala färdigheter, positiva relationer, vuxennätverk och socialt kapital. De fem negativa områden av utveckling inkluderade; stress, vuxnas olämpliga beteenden, negativa influenser, social exkludering och negativ gruppdynamik. Resultatet visar att all positiv erfarenhetsutveckling inträffar signifikant mer inom ungdomsaktiviteter än under skoltid och att graden av stress inte är större än vad tonåringar redogör mot de tre andra viktiga aktivitetsområdena. Resultatet pekar även på det finns få interaktioner med sociodemografiska variabler. Larsson et al. (2006) konstaterar dock att även om designen ”within-person” minimerar risken att aktiviteterna blir självselektade, kan skillnaderna i personlighet, talang och tidigare erfarenheter i vilka som väljer att delta och kvarstå i särskilda aktiviteter påverka resultatet.

Fredricks och Eccles (2006) har också delat in aktiviteter i olika typer och undersökt dem var för sig för att se om en viss aktivitet påverkar en viss utveckling. Här mäter man akademisk och psykologisk anpassning, alkohol- och drogbruk samt samhällsengagemang inom aktivitetsgrupperna skolkulbar, organiserad sport och prosociala aktiviteter. Fredrick och Eccles (2006) menar att deltagande i strukturerade aktiviteter ger positiva resultat över tid vad gäller akademisk, psykologisk och beteendemässig anpassning. Men artikelförfattarna anser att dessa fördelar har överskattats i tidigare litteratur. Effektstorleken i Fredrick och Eccles studie var liten och relationerna svagare än i föregående forskning där man inte använt samma metodologiska design.

En undersökning gjord av Luthar, Shoum och Brown (2006) visar hur övre medelklassbarns anpassning påverkas i relation till hur många aktiviteter de deltar i utom skoltid och i relation till föräldrarnas agerande. Det antas att barn i övre medelklassen är överrepresenterade när det gäller stressrelaterade symtom så som sömnproblem, huvudvärk, magont, ångest och depression. Resultatet visar att familjerelationen har högre korrelation med missanpassning än vad ett högt deltagande i aktiviteter har. Den viktigaste variabeln för att predicera ungdomars depression, ångest, användande av droger, kriminalitet, missanpassning i skolan (i form av dåliga betyg och dåligt beteende under lektionerna) är enligt denna analys inte antalet timmar spenderade med aktiviteter utanför skoltid utan föräldrars inställning till prestation. Speciellt länkat till ovanstående problem är ungdomars känsla av att bli kritiserade av sina föräldrar.

En annan studie behandlar hur bredd och intensitet i fritidsaktiviteterna påverkar ungdomars utveckling över tid (Busseri, Rose-Krasnor, Willoughby & Chalmers, 2006).

De utvecklingsvariabler som mäts är riskbeteende, välbefinnande, akademisk orientering och interpersonell funktion. Artikelförfattarna menar att resultaten bidrar till att utöka de bevis som finns för att ungdomars deltagande i organiserade aktiviteter kan kopplas till en positiv utveckling. De konstaterar att bredden på aktiviteterna är viktigast för en bra utveckling och spekulerar om det kan vara så att många aktiviteter ger fler möjligheter till kontakter inom flera områden, t.ex. intellektuellt, socialt och emotionellt. Man finner dock inga belägg för att hög intensitet, d.v.s. antal timmar som spenderas med aktiviteter, påverkar utvecklingen positivt. Däremot är hög intensitet kopplat till sämre utveckling när det gäller interpersonell funktion och riskbeteende.

Att olika aktiviteter har olika värdegrunder förutsätts även hos Feldman och Matjasko, (2006) som, till skillnad mot Larsson et. al. (2006) undersökt på vilket sätt ungdomar kombinerar aktivitetsdeltagande över ett stort urval av aktiviteter. Feldman et al. (2006) antar, utifrån den bioekologiska modellen (EST, Bronfenbrenners ekologiska system teori, vår anm.), att det är tonåringars biologiska benägenhet, i relation med den omgivande miljön, som genererar deras utveckling. Resultatet visar att en majoritet av tonåringar deltar i multipla aktiviteter. En kontroll av bakomliggande faktorer visar att tonåringars demografiska faktorer och skolstorlek skilde mellan olika typer av aktivitetsdeltagande som icke-deltagare. Feldman et al. (2006) diskuterar bland annat i vilken grad individuella olikheter i val av aktivitet mellan multipla aktiviteter påverkar utvecklingen eller hur hälsosam utveckling påverkar val av aktivitet. I artikeln diskuteras dock inte om multipla aktiviteter genererar högre grad av stress.

Samhällsförändringar och individualisering

Det finns flera influenser till uppgången av fri tid för ungdomar i det moderna samhället. En aspekt är att införandet av den obligatoriska skolan ökade den fria tiden hos unga personer, en tid som tidigare utgjordes av arbete. Steinbeck (2005) menar att organiserad fritid blev en institutionaliserad del hos ungdomar såsom ett bihang till skolan och som ersättning för heltidsarbete. En annan aspekt härrör från efter andra världskriget, då påfundet av begreppet ”tonåring” gjordes och reklamerna och marknaden upptäckte dem. Det mesta av reklamens fokus gentemot yngre individer berör fritidsförbrukningar; musik, filmer, äta ute, kosmetika etc.

Samhällsförändringarna har samtidigt gjort att det blivit en hårdare press på prestationer och framgångar både i skolan och i arbetslivet. Enligt en offentlig utredning (SOU 2006:77) antas att:

De ökade psykiska problemen kan knytas till den individualisering som är en del av den moderna utvecklingen. Nya möjligheter har öppnats – vilket gör livet mindre förutsägbart. Det är självfallet positivt men ställer också krav på ungdomar att själva välja vilka liv de vill leva. Förmågan att hantera denna öppna situation förefaller inte ha utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit (SOU 2006:77 sid. 255).

Sett ur ett barnperspektiv, när barnen själva får tala, så handlar det mycket om stressiga situationer kring prov, skoltider, för mycket läxor och andra skolrelaterade frågor. Barnen får inte tillräcklig tid att utöva fritidsaktiviteter, umgås med kompisar eller vila. Många uppger således tidsbrist som stressande. Det finns så mycket man vill göra, men

dygnet är schemalagt med skola, läsläsning och olika fritidsaktiviteter. Det som upplevs som mest stressande är att hinna ta sig mellan hemmet och de olika aktiviteterna på fritiden. De flesta anser att stressen beror på krav från olika håll, från föräldrar, lärare eller dem själva. Överhuvudtaget anses krav på att prestera som något negativt, som ger obehagskänslor, sömnproblem samt ont i magen eller huvudet. Bland barn i åldrarna 9-16 år anges skolan som den främsta källan till stress. 77 procent menade att skolan stressade mest i deras liv (BO 2004:06). Ulf Blomdahl (BR 2003:02) menar dock att det "alltid" funnits oro i skolan och att det inte är läxorna som är stressfaktorn. Han menar att individualiseringen har resulterat i "ett behov och en ständig strävan efter att vara unik. Detta måste tas på allvar då jakten på att vara unik, behovet av att bli sedd och bli bekräftad, också kan vara en källa till negativ stress" (sid.74). I kombination med en starkt utökad valfrihet, t.ex. när det gäller utbildningsprogram, tv-kanaler, musikstilar, fritidsaktiviteter m.m. så ställer det krav på individen att välja rätt. Barnen nämner också valfriheten, eller individualiseringen, som en *stressor*. Det är svårt att veta om man väljer "rätt". Om man väljer en sak så kanske det finns något annat som är bättre (BO 2004:06).

I en offentlig rapport talas även om "barnifieringen" i samhället. Vissa omständigheter pekar mot att allt yngre barn finns i olika verksamheter. Exempelvis anmäls barn till "hockey från 4 år, barnskidåkning 0-4 år, karate från 5 år och teater från 2,5 år". (BR 2003:02). En av anledningarna till denna utveckling är enligt Blomdahl (BR 2003:02) en föreställning om att barn behöver stimulans, och att man skolar in dem i en socialiseringsprocess som är betydelsefull längre fram i livet. Det finns dock inga belägg för att det måste vara särskild aktivitet eller styrt av vuxna. Forskningen indikerar enligt Blomdahl (BR2003:03) att fri och spontan lek och idrott är viktig för barns utveckling, men den fria leken blir alltmer sällsynt. Den ersätts av organiserade verksamheter för allt yngre barn. I BO: s rapport (2004:06) anger barnen även fritiden och idrottsaktiviteter som *stressorer*. Fritiden kommer på 4: e plats och idrottsaktiviteter kommer på 5: e plats av 8 möjliga placeringar. Frånsett familjeproblematik, skolrelaterade frågor, problem med fysisk hälsa, kompisrelationer m.m., så kan alltså även fritidsaktiviteter ses som stressande. Ellneby (2000) anser att det finns risk för att barn överstimuleras genom sina aktiviteter. Att barnens överfyllda almanackor och planerade tid förhindrar att deras egen kreativitet stimuleras och att de inte har tid att bara finnas till. Något som kan leda till känslor av stress. En undersökning vid Göteborgs universitet visar att en femtedel av de barn som idrottar känner en stor press från föräldrar att de ska prestera i sin idrottsutövning (Ungdomsstyrelsen, 2003).

Syfte

Mot bakgrund av tidigare presentation är relationen mellan ungdomars psykiska välbefinnande och deltagande i fritidsaktiviteter relevant att studera.

Syftet med uppsatsen är således att genom en empirisk studie undersöka vilka samband som finns mellan ungdomars psykiska välbefinnande och fritidsaktiviteter. Mot bakgrund av tidigare beskrivna undersökningar undersöks följande hypotes/er i studien:

- Att deltagande i strukturerade fritidsaktiviteter är positivt för psykiskt välbefinnande.
- Att flickor har psykosomatiska besvär i större utsträckning än pojkar.

- Att flickor deltar i strukturerade aktiviteter i större utsträckning än pojkar.
- Att psykosomatiska besvär ökar med stigande ålder.

Metod

Undersökningsdeltagare

Deltagare var ett urval av 746 elever i 12- till 17 årsåldern (födda 1989-1994) på fem högstadieskolor i mellersta Sverige. 52 % (n=359) var pojkar och 48 % (n=383) flickor. Urvalet i denna studie gjordes från Ungdomsstyrelsens kommunala ungdomsenkät Lupp (*lokal uppföljning av ungdomspolitik*). 2006 deltog 27 kommuner i Luppundersökningen med totalt 11 101 deltagare.

Fördelningen mellan ålder i denna studie, som genomfördes hösten 2006 av den valda kommunen, var 0,4 % (12 år), 31 % (13 år), 33 % (14 år), 32 % (15 år), 3 % (16 år) och 0,7 % (17 år). Medelvärden (och standardavvikelse) i ålder för flickor (n= 357) var 14,02 år (SD=0.93) och för pojkar (n=382) 14,15 år (SD=0.89).

I denna studie gjordes ingen bortfallsanalys då datamaterialet inte gav möjlighet till detta. En bortfallsanalys görs, enligt Ungdomsstyrelsen enkätmanual (2007), genom att jämföra storleksförhållanden mellan grupper av svarande i datamaterialet med samma grupper i det totala urvalet. Rekommenderad svarsfrekvens bör ligga på minst 60 procent. Ju lägre svarsfrekvens desto större risk är det att speciella grupper blir underrepresenterade. Grupper som går att jämföra utifrån frågor i Luppenkäten är exempelvis män, kvinnor, skolor och utbildningsprogram. Ungdomsstyrelsen (2007) antagande var att om undersökningen gjordes i skolan så blev svarsfrekvensen i normalfallet över 80 procent. I denna studie var svarsfrekvensen 78 % (n=958) och för totalpopulationen 89 % (n=11 101).

I denna studie gjordes, av samma skäl som ovan, ingen analys med att minimera eventuella effekter på grund av oseriösa medverkanden. Till exempel att rensa bland de inkomna svaren genom att sätta upp kriterier för vad som kan betraktas vara rimliga kombinationer av svar.

Mätinstrument

En datorbaserad enkät - Ungdomsstyrelsens kommunala ungdomsenkät Lupp (*lokal uppföljning av ungdomspolitik*) användes. Projektet startade 2001 och från och med 2004 finns det även nationellt representativa undersökningar med likadana enkäter.

De som deltar i Ungdomsstyrelsens kommunala ungdomsenkät kan använda sig av en manual för Lupp (Manual för LUPP 2007). Denna manual följer i huvudsak fyra forskningsetiska principer: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2006).

Enkäten är indelad i olika delar där merparten av frågorna kommer från etablerade undersökningar. Frågorna handlar om: fritid, skola, politik, samhälle och inflytande, trygghet, hälsa, arbete och framtid. Förutom dessa indelningar finns en grundindelning med bakgrundsfrågor såsom ålder, kön, boendeförhållande och skola.

Avsikterna med denna studie var dels att undersöka om deltagande i fritidsaktiviteter var relaterat till psykiskt välbefinnande och dels att undersöka om det fanns skillnader i

aktivitetsdeltagande och psykosomatiska besvär mellan könen och om psykosomatiska besvär tenderar att öka med åldern. Studien var en kvantitativ studie där frågor om kön och aktivitetsdeltagande skulle ge möjlighet att testa effekten på psykiskt välbefinnande. Det psykiska välbefinnandet definierades i denna studie av individen själv genom självskattning i indirekta frågor om psykosomatiska besvär. Psykosomatiska besvär omfattade i denna studie huvudvärk, magont, sömnproblem, trötthet samt upplevelser av stress. I denna studie menades "vardagsstress" och inga stora, allvarliga händelser i en persons liv.

Dessutom användes kontrollvariabeln ålder.

Följande variabler undersöktes:

I Luppundersökningen efterfrågades ålder och kön. I denna studie ändrades skalan från födelseår till stigande skala från 12 år till 17 år. Kön är skalat med kille=2 och tjej=1.

Frånvaro av psykosomatiska besvär: En summavariabel skapades för de items som behandlade psykosomatiska problem. Detta index innehöll 6 items - hur ofta man haft besvär av följande det senaste halvåret: huvudvärk, ont i magen, svårt att somna, känt sig stressad, varit trött under dagarna och sovit dåligt på natten. Svarsalternativen var: 1=varje dag, 2=flera gånger i veckan, 3=en gång i veckan, 4=någon gång i månaden och 5=mer sällan eller aldrig. Ett högt värde representerade högt välbefinnande. Medelvärdet delades med de 6 items som behandlade psykosomatiska problem för att få kännedom om eleverna upplevde psykosomatiska besvär mellan en gång i veckan och någon gång i månaden. Cronbach's alpha=.84 innehållande samtliga 6 item..

Aktivitetstyper mättes genom att välja ut ett item per aktivitet. Försök att skapa summavariabler av aktivitetstyperna genom att slå samman items som ansågs mäta samma variabel resulterade i för låga alphavärden (mellan .30 och .60). Därför valdes ett item per aktivitet ut som representant för det speciella området. Eftersom denna undersökning strävade efter att endast ta med strukturerade aktiviteter föll flera områden bort, t.ex. hobby, umgås med kompisar och internetanvändning.

Idrott: Idrott/motionerar i klubb eller förening. Skalan vändes så att höga värden representerade högt deltagande. 1= aldrig, 2=varje år, 3=varje månad, 4=varje vecka och 5=varje dag.

Föreningsaktivitet: Deltar i föreningsaktivitet. Skalan vändes så att höga värden representerade högt deltagande. 1= aldrig, 2=varje år, 3=varje månad, 4=varje vecka och 5=varje dag.

Musikalisk aktivitet: Sjunger/spelar instrument/skapar musik. Skalan vändes så att höga värden representerade högt deltagande. 1= aldrig, 2=varje år, 3=varje månad, 4=varje vecka och 5=varje dag.

Procedur

I denna studie användes en av tre åldersanpassade versionerna av Luppenkäten; unga i skolår 7-9, 2006. Några få frågor skiljer versionerna åt. För att få tillgång till datamaterialet togs telefonkontakt med den aktuella kommunens ungdomssamordnare [Åke Nyström] vid fyra tillfällen (januari och juni 2007), samt telefon- och

emailkontakt med [Magnus Bäckström] på Ungdomsstyrelsen vid tre tillfällen (januari 2007).

I denna studie hade kommunens ungdomssamordnare gjort en totalundersökning av årskurserna (7-9) under hösten 2006. Enkätundersökningen har genomförts som en elektronisk enkät i skolan. Pappersenkäterna och de elektroniska enkäterna är dock identiska med varandra. Layouten skiljer dem åt men bedömningen är att det inte påverkar svaren. I enkäten får ungdomar möjlighet att själva uttrycka hur de upplever sin livssituation och utifrån svaren kan kommunen utveckla sin verksamhet i rätt riktning (Manual för LUPP 2007).

Enligt uppgift av ungdomssamordnaren i den aktuella kommunen har proceduren gått till enligt följande. Efter det politiska beslut som fattades att Luppenkäten skulle genomföras togs kontakt med berörda rektorer och skolchefer för information om hur undersökningen skulle genomföras. Därefter informerades berörda lärare och annan skolpersonal, dels via personligt brev och dels via personalmöten. Informationen bestod bl.a. i bakgrunden till undersökningen, Ungdomsstyrelsens intresse av att den genomförs och hur själva genomförandet skulle gå till. Därefter distribuerade de ansvariga i kommunen klassuppsättningar av enkäten till respektive lärare som fick ansvara för att eleverna fick möjlighet att under en lektion anonymt svara på frågorna. När klassen var klar med uppgiften skickades svaren tillbaka till de ansvariga i kommunen för inmatning elektroniskt. Det senare gällde endast högstadiet. Gymnasiet svarade på frågorna direkt på webben.

I denna studie framkom trots eftersökningar inga vetenskapligt publicerade rapporter som var producerad med hjälp av samma datainsamling som i denna studie. Däremot har Adrienne Sörbom, PhD in sociology, vid sociologiska institutionen vid Stockholms universitet skrivit rapporten ”Den goda viljan- en studie av ungdomspolitik i nio kommuner”. (Ungdomsstyrelsens skrifter 2003:5) där hon studerat nio kommuner som arbetat aktivt med ungdomspolitik i samverkan med Ungdomsstyrelsen. Trots att forskningsrapporten inte var relevant för denna studie kan kortfattat nämnas att rapporten hade i grunden två syften. Ett var att bidra med kunskap om och jämförelser av den förda kommunala ungdomspolitikerna inom projektet Lokal uppföljning av ungdomspolitikerna (LUPP). Ett andra syfte var att ge ett underlag till uppföljningen av tre av de 32 delmål som regeringen har beslutat om inom den nationella ungdomspolitikerna och som ska följas upp årligen.

Alla kommuner producerar rapporter utifrån undersökningen. Allt eftersom de blir färdiga publiceras de på ungdomsstyrelsens hemsida. Mellan 2003-2006 publicerades 54 lupp-rapporter (Ungdomsstyrelsen: Kommunrapporter). I denna studie granskades bland annat ”Lunds rapport: På väg mot en kunskapsbaserad ungdomspolitik. En kartläggning av attityderna bland Lunds ungdomar baserad på enkätundersökningen Lupp 2005” (Ungdomsstyrelsen: Lupp-rapporter 2005) som ett rapportexempel.

Resultat

En deskriptiv tabell utfördes för att utröna minimum, maximum och medeltal för de olika summavariablerna (se tabell 1).

Tabell 1. Minimum, maximum och medeltal för de olika summavariablerna. N=746

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Psykosombesvär	674	6,00	30,00	21,0371	5,35931
Idrottsaktivitet	724	1,00	5,00	2,9972	1,56376
Föreningsaktivitet	657	1,00	5,00	2,4658	1,46996
Musikaktivitet	723	1,00	5,00	2,5560	1,58004
ålder	743	12,00	17,00	14,0875	,91064
Valid N (listwise)	572				

Efter att, i en hierarkisk multipel regression (modell Enter), ha kontrollerat för kontrollvariablerna kön och ålder ($F(2,595)=28,13$, $p<.001$, Adjusted R-squared =.083), visade sig deltagande i aktiviteter inom idrott, föreningsliv och musik predicera psykosomatiska besvär ($F(3,592)=5,62$, $p<.01$, Adjusted R-squared =.104). Ålder och kön visade sig tillsammans förklara 8,6 % av variansen i psykosomatiska besvär, medan aktiviteterna tillsammans förklarade ytterligare 2,5 % av variansen i psykosomatiska besvär. En undersökning av betavärdena visade att ålder ($SEB= -.141$, $t=-3,59$, $p<.001$), kön ($SEB=.239$, $t= 5,87$, $p<.001$) och musikalisk aktivitet ($SEB= -.104$, $t= -2,56$, $p<0.5$) var signifikanta prediktorer för psykosomatiska besvär.

Föreningsaktivitet och idrottsaktivitet hade i denna regressionsmodell ingen effekt på psykosomatiska besvär. Ålder och kön förklarade den största delen av variansen och även musikalisk aktivitet visade en liten korrelation med psykosomatiska besvär.

Korrelationen var positiv för prediktorn kön. Korrelationen var negativ för prediktorerna ålder och musikalisk aktivitet, d.v.s. ju äldre man var och ju mer man ägnade sig åt musikalisk aktivitet desto mer psykosomatiska besvär.

Korrelationerna mellan variablerna i regressionsanalysen presenteras i tabell 2.

Tabell 2

M, SD och korrelationer mellan variabler i hierarkisk multipel regressionsanalys (N=572)

	Frånvar o av psyko- som. besvär	Ålder	kön	Idrottsakt.	Förenings akt.	M	SD
Frånvaro psykosomatiska besvär	av ---					21.04	5.36
Ålder	-.14***	---				14.09	0.91
Kön	.25***	.07*	---			3.00	1.56
Idrottsakt.	.10**	-.14***	-.11**	---		2.47	1.47
Föreningsakt.	.11**	-.13***	-.08*	.57***	---	2.56	1.58
Musikakt.	-.16***	-.01	-.29***	.07*	.13***		

Not.* $p<.05$

Not:** $p<.01$

Not:*** $p<.001$

Övrigt: Det fanns 3 fall av outliers, med ett så stort antal fall torde dock inte detta göra någon avgörande skillnad.

Skillnader i medelvärde och psykiskt välbefinnande mellan könen.

För att undersöka skillnader mellan könen i variablerna gjordes T-test för oberoende grupper.

Det fanns signifikanta skillnader mellan könen avseende psykosomatiska besvär, då flickorna upplevde fler psykosomatiska besvär (N=326, M=19, 71, SD=5, 39) än pojkarna [N=344, M=22, 34, SD=5, 00; $t(668)=6,55, p<.001$]. Effektstorleken i medelvärdena var moderat ($\eta^2=.060$).

Det fanns signifikanta skillnader mellan könen avseende hur ofta ungdomar ägnar sig åt musikaliska aktiviteter, då flickorna ägnade sig mer åt musik (N=347, M=3, 03, SD=1, 59) än pojkarna [N=372, M=2, 11, SD=1, 44; $t(697)=8,20, p<.001$]. Effektstorleken i medelvärdena var moderat ($\eta^2=.086$).

Det fanns en signifikant skillnad mellan könen avseende hur ofta ungdomar ägnar sig åt idrottsaktiviteter, då flickorna ägnade sig mer åt idrottsaktivitet (N=349, M=3, 17, SD=1, 44) än pojkarna [N=371, M=2, 84, SD=1, 66; $t(713)=2,94, p<.01$]. Storleken i skillnaden av medelvärdet var liten ($\eta^2=.012$).

Det fanns en signifikant skillnad mellan könen avseende hur ofta ungdomar ägnar sig åt föreningsaktivitet, då flickorna ägnade sig mer åt föreningsaktivitet (N=304, M=2, 60, SD=1, 40) än pojkarna [N=349, M=2, 36, SD=1, 52; $t(649)=2,10, p<.05$]. Storleken i skillnaden av medelvärdet var mycket liten ($\eta^2=.007$).

Diskussion

Det finns i tidigare forskning skilda bilder av hur ungdomars organiserade/strukturerade fritidsaktiviteter påverkar det psykiska välbefinnandet. I flertalet av studierna visade det sig att undersökningsspersonerna deltog i flera olika aktiviteter. Enligt Busseri et al. (2006) är just bredden på aktiviteterna viktig för en positiv utveckling. Även Fredrick och Eccles (2006) longitudinella studie stöder den teorin även om effektstorleken var liten och relationerna svaga. En intressant tanke är att vidareutveckla detta och undersöka om det finns någon eller några speciella strukturerade aktiviteter som särskilt utmärker sig i relation till ungdomars psykiska välbefinnande. På grund av utformningen av enkäten fanns i denna studie inte förutsättningarna för att kontrollera om ungdomarna deltar i flera aktiviteter. En av avsikterna var att studera om det finns någon eller några fritidsaktiviteter som predicerar högt eller lågt välbefinnande hos ungdomarna. Resultatet visar att ingen av de tre aktivitetstyperna predicerar högre psykiskt välbefinnande (i form av låg förekomst/frånvaro av psykosomatiska besvär). Det finns däremot i den här studien en negativ relation mellan psykiskt välbefinnande och musikalisk aktivitet. Som tidigare nämnts finns definitionsproblem med ”psykiskt välbefinnande”, som kan innefatta subjektiva värderingar där bara individen själv kan besvara vad begreppen innehåller. Här visar Dieners (2005) definition av subjektivt

välbefinnande hur det kan vara så att respondentens dagsform, tillfälliga sinnesstämning eller minne av t.ex. förra veckans magsjuka avgör hur man svarar på en fråga om hur man uppfattar sin hälsa. Kanske kan indirekta mätningar, som den av psykosomatiska besvär ge en mer rättvisande bild. Det kan förutom psykosomatiska besvär naturligtvis också finnas mängder med omständigheter som påverkar ungdomars psykiska välbefinnande, exempelvis familj, kompisar, kärleksproblem, skolan mm. Fokus i denna undersökning ligger dock på psykiskt välbefinnande i form av frånvaro av psykosomatiska besvär.

Rent allmänt kan man av medeltalen i den deskriptiva statistiken se att ungdomarna i denna undersökning upplever psykosomatiska besvär mellan en gång i veckan och någon gång i månaden. Undersökningen ger inga svar på vilket eller vilka specifika besvär som är dominerande.

Signifikanta prediktorer för lågt psykiskt välbefinnande är deltagande i musikalisk aktivitet, stigande ålder och kvinnligt kön.

Musikalisk aktivitet

Den negativa relationen mellan psykiskt välbefinnande och musikalisk aktivitet kan verka överraskande. Men denna studie ger inga svar på vilken sorts musikalisk aktivitet man ägnar sig åt. Sammanslagningen i enkäten av ”sjunga/spela instrument/skapa musik” ger ett brett spektrum av alternativ. Det kan gälla allt från att ta pianolektioner, sjunga i kör, spela instrument i musikkåren, till att spela, sjunga eller skapa musik i ett band eller kanske sitta hemma ensam och musicera. Det finns inga möjligheter att sluta sig till om den musikaliska aktiviteten är strukturerad eller ostrukturerad, om den utövas tillsammans med andra människor eller andra aktiviteter som kan påverka relationen. Enligt flera studier är det just bredden på aktiviteter/multipla aktiviteter som ger positiva utfall därför att de ger tillfälle till fler upplevelser och sociala kontakter (Fredricks & Eccles, 2006; Busseri, Rose-Krasnor, Willoughby & Chalmers, 2006). En spekulation om orsaker till det negativa utfallet i relationen musikedeltagande/lågt psykiskt välbefinnande kan vara deltagande i grupp kulturer där en viss musikstil råder. Det vill säga att gruppkulturen och gruppsytrycket inte gör det möjligt att samtidigt delta i andra aktiviteter. Ett sådant scenario kan skapa ensidiga kontaktnät och utanförskap, där möjligheter till stimulans från andra aktiviteter och grupper inte finns. Möjligtvis kan man här också fundera över om den negativa relationen kan bestå i stress- och obehagskänslor av att behöva prestera något, som tidigare nämndes av Barnombudsmannen (2004:06). En förutsättning för positiva utfall av aktiviteter är också enligt Mahoney, Cairns och Farmer (2003) att dessa är strukturerade, samt att frivillighet och äkta intresse finns.

Könsskillnader

En annan avsikt med denna studie var att undersöka om det finns skillnader i aktivitetsdeltagande och psykiskt välbefinnande mellan könen.

I de tre aktivitetsområden som undersöktes (idrott, föreningsaktivitet och musikalisk aktivitet) visade resultatet att flickor signifikant deltar mer i alla tre områdena. Samtidigt har flickor fler psykosomatiska besvär än pojkar. De psykosomatiska besvären tilltar med stigande ålder. Det finns fler sätt att tolka dessa data. En aspekt kan vara att flickor är mer aktiva, känner att de har mindre fritid och känner mer stress (i

form av psykosomatiska besvär). Här skulle alltså inte denna undersökningens resultat stämma med de rapporter som säger att deltagande i fritidsaktiviteter genererar positiva resultat vad det gäller psykologisk anpassning och välbefinnande (Fredricks & Eccles, 2006; Busseri et al, 2006). Forskarna använder mer grundläggande frågor för att mäta exempelvis depression och självförtroende. Aktiviteterna delas in i grupper om skolkubbar, organiserad idrottsaktivitet och social verksamhet. Något som inte lät sig göras med befintliga data ur LUPP-enkäten. Men däremot stämmer informationen överens med Sweeting och Wests (2003) rapport att fysiska symptom och känslor av missmod tenderar att öka med ålder och kvinnligt kön hos tonåringar. Även BRIS (2007) rapporterar ökande problem relaterade till psykisk ohälsa hos flickor. En annan aspekt handlar om innehållet i variabeln frånvaro av psykosomatiska besvär. Det kan tänkas att många flickor känner igen huvudvärk och ont i magen som återkommande besvär vid menstruation och därför rapporterar dessa besvär mer frekvent än pojkar, vilket skulle kunna innebära att psykosomatiska besvär inte mäter enbart psykiskt välbefinnande, utan också ”äkta” kroppsliga besvär. En tredje aspekt av könsskillnaderna rör hur pojkar och flickor använder sig av olika copingstrategier. Som tidigare nämntes kan psykosomatiska besvär tolkas som en form av omedveten emotionell respons på stress (Compas, 1987; Sutton et al, 2004). I en jämförande studie har Grant, Compas, Thurm, McMahan, Gipson, Campbell, Krochock och Westerholm (2005) funnit 39 studier med rapporter om att flickor tenderar att svara på stress med internaliserande strategier, medan pojkar tenderar att svara med externaliserande strategier. Flickor vänder alltså problemen inåt och somatiserar dem, medan pojkar vänder dem utåt och använder mer utagerande strategier. Detta skulle kunna vara en förklaring till skillnaden hos flickor och pojkar i stressrelaterade besvär. Även från offentligt håll (SOU 2006:77) söker man förklaringar till ökad psykisk ohälsa i ungdomars förmåga att hantera den stress det innebär att utsättas för samhällsförändringar. Förändringar som betyder en ökad press att prestera och ökade valmöjligheter på många områden – individualiseringen.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man konstatera att tidigare undersökningar visar att deltagande i aktiviteter utom skoltid är bra för ungdomars akademiska, psykologiska och beteendemässiga utveckling. Mätningar har skett vid både bredd och intensitet (Busseri et al, 2006). Larson et al, (2006) har delat in aktiviteter i olika typer och undersökt dem var för sig, för att se om en viss aktivitet påverkar en viss utveckling. I dessa studier är hänsyn tagen till om aktiviteterna är frivilliga eller sker efter påtryckningar, och har undersökt om föräldrars (i övre medelklass) inställning (kritiserande eller ej) påverkar (Luthar et al., 2006). Fredricks och Eccles, (2006) har kontrollerat för ungdomars motivation för att kunna undanröja eventuella sammanblandningar i vad som är vad i analysen. Det vill säga om det är deltagande i aktiviteter som predicerar positiv utveckling eller om det är positiv utveckling som predicerar aktivt deltagande i aktiviteter. När man gör den kontrollen finner man svagare relationer och liten effektstorlek jämfört med tidigare studier som inte gjort den kontrollen. Mätningen av den psykologiska utvecklingen skedde genom variablerna depression, självförtroende, social ångest, optimism och vardagstrubbel.

Fokus i denna undersökning har varit frågan om fritidsaktiviteter kan predicera psykiskt välbefinnande och det fanns också några intressanta signifikanta resultat. Att psykiskt välbefinnande kan prediceras av musikalisk aktivitet, ålder och kön, samt att det finns en skillnad i psykiskt välbefinnande mellan könen. Mätningen av psykiskt välbefinnande skedde genom en summavariabel för psykosomatiska besvär, där upplevelse av stress ingick. Upplevelse av stress är en viktig del för att mäta välbefinnande, speciellt i relation till fritidsaktiviteter. Stress mätning har dock fattats i de flesta studier som varit underlag för denna uppsats. Som tidigare nämnts kan reliabiliteten hos ”psykosomatiska besvär” ifrågasättas eftersom det kan vara så att detta instrument också mäter ”äkta” kroppsliga besvär. Detta mätinstrument används dock frekvent inom forskningen. Avsikten med uppsatsen var också att studera om strukturerade aktiviteter predicerar välbefinnande. På grund av enkätens utformning gick det inte att på ett bra sätt se vilka aktiviteter som var strukturerade respektive ostrukturerade. Därför kan validiteten ha blivit lidande. Resultaten mäter musikaliska aktiviteter oavsett om de är strukturerade eller inte.

Tidigare forskning har ofta vid mätning av psykologisk anpassning använt sig av variablerna depression, självförtroende, social ångest o.s.v., men inte så ofta av upplevd stress. Det kan vara viktigt att tänka på i framtida forskning, när man vill undersöka fritidsaktiviteter och psykiskt välbefinnande hos ungdomar. Det finns även andra variabler som kan tänkas vara intressanta i detta sammanhang. Exempelvis gruppstorlek inom aktiviteten, om den är tävlingsinriktad eller inte och om vissa personlighetsdrag (t.ex. att tycka om att ”ha många järn i elden”) kan ha betydelse för resultatet. En intressant infallsvinkel är också om deltagande i en, många eller ingen aktivitet har betydelse för det psykiska välbefinnandet. Ett annat tillvägagångssätt kan vara att börja med enkätundersökningen för att sedan fördjupa kunskaperna i intressanta områden med en kvalitativ ansats.

Referenser

- Barnombudsmannen rapporterar. (2003). Stress i barn och ungas vardag. [Elektronisk version]. *BR 2003:02*. Stockholm.
- Barnombudsmannen rapporterar. (2004). Upp till 18-fakta om barn och ungdom. [Elektronisk version]. *BR 2004:06*. Stockholm.
- Barnens rätt i samhället, BRIS rapporten, 1/2007, Barn i utsatthet, Psykisk ohälsa, Barns sorg. Hämtad 3 april 2007, från <http://www.bris.se/upload/library/brisreport/BRISrapporten2007.pdf>
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of Daily Stress on Negative Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 5, 808-818.
- Busseri, M.A., Rose-Krasnor, L., Willoughby, T., & Chalmers, H. (2006). A Longitudinal Examination of Breadth and Intensity of Youth Activity Involvement and Successful Development. *Developmental Psychology* Vol. 42, No. 6, 1313-1326.
- Carter, J. S., Garber, J., Ciesla, J. A., & Cole, D. A. (2006). Modeling Relations Between Hassles and Internalizing and Externalizing Symptoms in Adolescents: A Four-Year Prospective Study. *Journal of Abnormal Psychology* Vol. 115, No. 3, 428-442.
- Compas, B. (1987). Coping With Stress During Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin* Vol. 101, No. 3, 393-403.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 34-43.
- Dunn, J.C., Whelton, W.J., & Sharpe, D. (2006). Maladaptive Perfectionism, Hassles, Coping, and Psychological Distress in University Professors. *Journal of Counseling Psychology* Vol. 53, No. 4, 511-523.
- Ellneby, Y. (2000). "Vuxnas krav och känslan av att inte duga." *Barn och ungdom: En facktidning från Bris*. No. 1 2000
- Feldman, A.F., & Matjasko, J.L. (2006). Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activity. *Journal of Adolescence*, Article in Press, Corrected Proof
- Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2006). Is Extracurricular Participation Associated With Beneficial Outcomes? Current and Longitudinal Relations. *Developmental Psychology* Vol. 42, No.4, 698-713.
- Grant, K.E., Compas, B.E., Thurm, A.E., McMahon, S.D., Gipson, P.Y., Campbell, A.J., Krochhock, K., & Westerholm, R.I. (2005). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review* 26, 257-283.
- Iwasaki, Y. (2001). Contributions of Leisure to Coping with Daily Hassles in University Students Lives. *Canadian Journal of Behavioural Science*. Vol 33(2), pp. 128-141
- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing Profiles of Developmental Experiences Across Types of Organized Youth Activities. *Developmental Psychology* Vol. 42, No. 5, 849-863.
- Lazarus, R. S. (1991). Progression on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, Vol. 46, No. 8, 819-834.

Luthar, S.S., Shoum, K. A., & Brown, P. J. (2006). Extracurricular Involvement Among Affluent Youth: A Scapegoat for "Ubiquitous Achievement Pressures"? *Developmental Psychology* Vol. 42, No. 3, 583-597.

Mahoney, J.L., Cairns B. D., & Farmer T. W. (2003). Promoting Interpersonal Competence and Educational Success Through Extracurricular Activity Participation. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 95, No. 2, 409-418.

Manual för LUPP (2007)- Ungdomsstyrelsens kommunala ungdomsenkät
Hämtad 29 januari 2007, reviderad 12 juni 2007, från
http://ungdomsstyrelsen.se/ad2/user_documents/Manual_LUPP.pdf

Marks, D.F., Murray, M., Evans, B., Willing, C., Woodall, C., & Sykes, C.M. (2005). Health psychology. Theory, research and practice. Second edition. *Health psychology as a new field of inquiry* (sid.3-26). London: Sage publications Ltd.

Passer, M. W., Smith R. E. (2003). Psychology the science of mind and behavior. Second edition. *Adjusting to life. Stress, Coping, and Health* (sid. 463 – 504). New York, NY : McGraw-Hill.

Persson, A (2006) *Leisure in adolescence: Youths' activity choices and why they are linked to problems for some and not others*. Opublicerad doktorsavhandling, Örebro universitet.

Persson, A. (2003). Unga mår allt sämre [elektronisk version]. Ungdomsstyrelsens uppföljning av ungdomspolitiken. *Brus* no. 3, 2003.

Steinberg, L. (2005). Adolescence. Seventh edition. *Work and leisure* (sid. 232-251). Temple univ-Philadelphia. Mc Graw-Hill.

Sutton, S., Baum, A., & Johnston. M., 2004. The Sage handbook of health psychology. *Stress, health and illness* (sid. 169-196). London: Sage publications Ltd.

Sweeting, H., and West, P., (2003). Sex differences in health at ages 11, 13 and 15. *Social Science & Medicine, Volume 56, Issue 1*, 31-39

Socialstyrelsen, SOS. (2005). Folkhälsorapport. [Elektronisk version]. Stockholm.

SOU (2006) Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder. [Elektronisk version] *SOU 2006:77*, Stockholm.

Ungdomsstyrelsen: Kommunrapporter
Hämtad 8 augusti 2007 från
<http://www.ungdomsstyrelsen.se/kat/0,2070,1235,00.html>

Ungdomsstyrelsen: Lupp-rapporter 2005. Olov Brötell (red.). Lunds rapport: På väg mot en kunskapsbaserad ungdomspolitik. En kartläggning av attityderna bland Lunds ungdomar baserad på enkätundersökningen Lupp 2005
Hämtad 8 augusti 2007 från
http://www.ungdomsstyrelsen.se/ad2/user_documents/Lund_2005.pdf

Ungdomsstyrelsens skrifter 2003:5. Adrienne Sörbom, Den goda viljan - en studie av ungdomspolitik i nio kommuner.
Hämtad 8 augusti 2007 från
http://www.ungdomsstyrelsen.se/ad2/user_documents/Den_goda_viljan.pdf

Vetenskapsrådet. Forskningsetiska principer i humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning. [Elektronisk version] 2006