



# **Upplevd aktivitetsbalans hos e-sportstuderande**

En fallstudie

Jaana Manner, Marina Saloranta & Martin Tuppurainen

Examensarbete

Ergoterapi

2019

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| EXAMENSARBETE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| Utbildningsprogram:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ergoterapeut                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| Identifikationsnummer:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |
| Författare:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jaana Manner, Marina Saloranta & Martin Tuppurainen                                  |
| Arbetets namn:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Upplevd aktivitetsbalans hos e-sportstuderande                                       |
| Handledare (Arcada):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Marko Vaappo & Topi Taskinen                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| Uppdragsgivare:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prakticum                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| <p>Sammandrag:</p> <p>I denna fallstudie utreds e-sportstuderandes upplevda aktivitetsbalans. E-sport är en sportform som handlar om att spela digitala spel på en professionell tävlingsnivå, oftast i lag. Bland de populäraste spel finns <i>Counter-Strike: Global Offensive</i> och <i>PlayerUnknown's Battlegrounds</i>. Denna form av sport utförs stillasittande och spelarna tränar spelandet flera timmar dagligen. Stillasittandet är kopplat med ohälsa och ohälsosamma levnadsvanor. Yrkesinstitutet Practicum har ett utbildningsprogram som undervisar unga studerande inom denna sportform. Utbildningen på e-sportprogrammet innefattar undervisning inom motion, mental träning, laganda, kost, vila m.m. Enligt ansvariga lärare förekommer det ohälsosamma levnadsvanor samt problematik angående livshantering hos de unga som studerar inom e-sportprogrammet. Aktivitetsbalans är en central referensram inom ergoterapi och den går hand i hand med livshantering. Aktivitetsbalans handlar om balansen mellan olika aktivitetskategorier så som arbete, vila, sömn och fritid. Denna balans definieras som personens subjektiva upplevelse angående den rätta kombinationen av mängd och variation i hens aktivitetsmönster. Det finns ytterst lite forskning om aktivitetsbalans hos e-sportare, även om aktivitetsbalansens betydelse för välbefinnandet är väl etablerat. Denna studie är baserad på ett standardiserat självskattningsinstrument, Occupational Balance Questionnaire, samt semi-strukturerade individuella intervjuer. Studien är kvalitativ och har sex deltagare. Svarsresultat kan inte generaliseras eftersom deltagarmängden är så liten, men antagande kring upplevd aktivitetsbalans hos e-sportstuderande görs. Alla deltagare uppfattar sina vardagliga aktiviteter som meningsfulla och är nöjda med sitt liv samt sin tidsanvändning. Stora skillnader i svar framkommer angående den upplevda tillfredställelsen inom tidsanvändning i vila, återhämtning och sömn. Majoriteten av deltagarna upplever en god balans inom den sociala dimensionen och beskriver sig ha tillräckligt med socialt umgänge. I resultaten framkommer både upplevd balans och obalans inom de olika kategorierna. Aktivitetsbalans är alltid individuellt samt kopplat med nutid och kan ändras från dag till dag. Kategorierna inom aktivitetsbalans förstås annorlunda beroende på person. Resultaten i studien visar på hur multidimensionell aktivitetsbalans är. E-sportprogrammets ansvarspersoner kan få nytta av detta arbete i planering av programmet och vidare forskning kring ämnet behövs.</p> |                                                                                      |
| Nyckelord:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Aktivitetsbalans, Occupational Balance Questionnaire, ergoterapi, e-sport, Practicum |
| Sidantal:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 36+4                                                                                 |
| Språk:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | svenska                                                                              |
| Datum för godkännande:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEGREE THESIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                     |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Degree Programme:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Occupational therapist                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Identification number:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |
| Author:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jaana Manner, Marina Saloranta & Martin Tuppurainen                                                 |
| Title:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E-sports students' occupational balance                                                             |
| Supervisor (Arcada):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Marko Vaappo & Topi Taskinen                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Commissioned by:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prakticum                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| <p>Abstract:</p> <p>The aim of the thesis is to examine the occupational balance of the e-sports students. E-sports is a growingly popular professional sport in which the players compete by playing video games, usually in teams. Among the most popular games are <i>Counter-Strike: Global Offensive</i> and <i>PlayerUnknown's Battlegrounds</i>. E-sports players have a lot of sedentary time which can be harmful for their health and wellbeing. Sports school Prakticum offers education for future professional e-sports players, including information on physical education, mental coaching, ergonomics, rest, team spirit and being goal-directed. Unhealthy lifestyles and challenges in life management occur among the students according to the teachers and instructors in the e-sports program. The occupational balance, a central frame of reference in occupational therapy, means a person's subjective experience of their balance between different activity categories, such as work, rest, sleep and leisure. Time use and the person's satisfaction with it is also a part of the occupational balance. There are some studies on the health and life habits of the e-sports players, but very little knowledge on their occupational balance even though it is strongly associated with health and wellbeing. To gain information for this study, the standardised self-evaluation measurement Occupational Balance Questionnaire and semi structured individual interviews are used. Six e-sports students from Prakticum participate in the interviews. The interview material is analysed qualitatively. The authors regard that the results cannot be generalized due to a small number of respondents, but interpretations of the e-sports students occupational balance are made. The results in the categories of the occupational balance vary greatly between balance and imbalance. All the respondents experience their activities as meaningful and are both satisfied with their lives and their time use in general. More variation occurs in balance within time use for sleep and rest. Majority of the interviewees experience balance within social activities and are satisfied with their social relationships. The results of this study show that the interviewees experience both balance and unbalance within the categories of occupational balance. Occupational balance is individual, connected with the present moment and every person understands the meaning of occupation differently. The balance might vary from day to day. The categories within occupational balance are understood differently by every person. The results of this study show how multidimensional occupational balance is. The results may benefit the professionals at Prakticum in developing the e-sports education programme. Further study on the topic is recommended.</p> |                                                                                                     |
| Keywords:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Occupational balance, Occupational Balance Questionnaire, occupational therapy, e-sports, Prakticum |
| Number of pages:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 36+4                                                                                                |
| Language:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Swedish                                                                                             |
| Date of acceptance:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OPINNÄYTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
| Koulutusohjelma:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Toimintaterapeutti                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
| Tunnistenumero:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
| Tekijä:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jaana Manner, Marina Saloranta & Martin Tuppurainen                                            |
| Työn nimi:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | E-urheiluopiskelijoiden koettu toiminnan tasapaino                                             |
| Työn ohjaaja (Arcada):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Marko Vaappo & Topi Taskinen                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
| Toimeksiantaja:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Practicum                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
| <p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Opinnäytetyössä selvitetään suomalaisten nuorten e-urheiluopiskelijoiden koettua toiminnan tasapainoa. E-urheilu on suosittu ammattiuurheilun laji, jossa pelataan videopelejä tietokoneella kilpailullisesti. Kilpailuissa pelataan yleensä joukkueina ja suosituimpia pelejä ovat mm. <i>Counter-Strike: Global Offensive</i> sekä <i>PlayerUnknown's Battlegrounds</i>. E-urheilijat käyttävät päivittäin useita tunteja harjoitteluun tietokoneen äärellä istuen. Rungas istuminen on tutkitusti yhteydessä terveyshaittoihin ja epäterveellisiin elintapoihin. Urheilukoulu Practicum tarjoaa e-urheiluohjelmassaan koulutusta e-urheilusta kiinnostuneille opiskelijoilleen. Ohjelmaan kuuluu mm. henkistä valmennusta ja liikuntaa sekä opetusta joukkuehengestä, ruokavaliosta ja elämänhallinnasta. E-urheiluohjelman opettajien mukaan opiskelijoilla ilmenee haasteita elämänhallinnassa ja elintavoissa. Toiminnan tasapaino on toimintaterapian keskeinen viitekehys. Se tarkoittaa henkilön subjektiivista kokemusta omasta tasapainostaan toiminnan eri osa-alueiden välillä, joita ovat mm. työ, vapaa-aika, lepo ja uni. Tasapainoon vaikuttaa myös ajankäyttö, eli kokeeko henkilö käyttävänsä haluamansa määrän aikaa kuhunkin toimintaan. E-urheilijoiden terveydestä ja elintavoista on joitain tutkimuksia, mutta tutkimusta toimintaterapian näkökulmasta ei ole, vaikka toiminnan tasapaino on tärkeä osa hyvinvointia. Opinnäytetyössä käytetään tiedonkeruussa yksilöllisten, osittain strukturoitujen haastatteluiden muodossa standardisoitua Occupational Balance Questionnaire –mittaria sekä viittä tutkimusta varten luotua kysymystä. Haastatteluihin osallistuu kuusi Practicumien e-urheiluopiskelijaa. Vastaukset analysoidaan kvalitatiivisesti. Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää, sillä osallistujamäärä on pieni, mutta tuloksia e-urheiluopiskelijoiden toiminnan tasapainosta tehdään. Kaikki osallistujat kokevat arjen toimintansa merkitykselliseksi ja ovat tyytyväisiä elämäänsä ja ajankäyttöön. Enemmän vaihtelua ilmenee kokemuksissa riittävän unen saannista sekä ajankäytössä uneen, lepoon ja palautumiseen. Valtaosa osallistujista kokee arjessaan olevan riittävästi sosiaalista kanssakäymistä. Tuloksista ilmenee sekä toiminnan tasapainoa että sen puutetta eri osa-alueilla. Toiminnan tasapaino on yksilöllistä sekä moniulotteista ja ihmiset käsittävät toiminnan merkityksen eri tavoin. Toiminnan tasapaino on sidottu nykyhetkeen, joten se voi muuttua päivästä toiseen. Jokainen ihminen käsittää toiminnan tasapainon osa-alueet eri tavalla. Toiminnan tasapainon moniulotteisuus ilmenee tuloksissa. Tutkimuksen tulokset voivat hyödyttää Practicumien e-urheiluohjelman kehittämisessä. Tutkimusta e-urheilijoiden ja sitä opiskelevien nuorten toiminnan tasapainosta tarvitaan lisää.</p> |                                                                                                |
| Avainsanat:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Toiminnan tasapaino, toimintaterapia, e-urheilu, Practicum, Occupational Balance Questionnaire |
| Sivumäärä:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36+4                                                                                           |
| Kieli:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ruotsi                                                                                         |
| Hyväksymispäivämäärä:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |

## INNEHÅLL

|           |                                                                    |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>  | <b><i>Inledning</i></b> .....                                      | <b>6</b>  |
| <b>2</b>  | <b><i>Syfte och frågeställningar</i></b> .....                     | <b>7</b>  |
| <b>3</b>  | <b><i>E-sport</i></b> .....                                        | <b>8</b>  |
| <b>4</b>  | <b><i>Tidigare forskning</i></b> .....                             | <b>9</b>  |
| <b>5</b>  | <b><i>Aktivitetsbalans</i></b> .....                               | <b>10</b> |
| <b>6</b>  | <b><i>Meningsfull aktivitet</i></b> .....                          | <b>12</b> |
| 6.1       | ValMO-modellen .....                                               | 13        |
|           | <i>Tre olika värden för mening i aktivitet</i> .....               | 14        |
| 6.2       | Aktivitetsroller .....                                             | 14        |
| 6.3       | Tidsanvändning .....                                               | 15        |
| 6.4       | Levnadsvanor och kost.....                                         | 16        |
| 6.5       | Sömn och viloaktiviteter.....                                      | 17        |
| 6.6       | Stillasittande livsstil vid skärmen .....                          | 17        |
| 6.7       | Social delaktighet .....                                           | 18        |
| <b>7</b>  | <b><i>Occupational Balance Questionnaire (OBQ)</i></b> .....       | <b>18</b> |
| <b>8</b>  | <b><i>Metod och arbetsprocess</i></b> .....                        | <b>19</b> |
| 8.1       | Infosökning .....                                                  | 19        |
| 8.2       | Intervju och innehållsanalys.....                                  | 20        |
| 8.3       | Etiska överväganden .....                                          | 23        |
| <b>9</b>  | <b><i>Resultat</i></b> .....                                       | <b>23</b> |
| 9.1       | Tidsanvändning .....                                               | 23        |
| 9.2       | Den sociala dimensionen.....                                       | 24        |
| 9.3       | Vila.....                                                          | 24        |
| 9.4       | Andra fynd .....                                                   | 25        |
| <b>10</b> | <b><i>Diskussion</i></b> .....                                     | <b>27</b> |
| 10.1      | Metoddiskussion .....                                              | 27        |
| 10.2      | Resultatdiskussion.....                                            | 29        |
| <b>11</b> | <b><i>Slutsatser</i></b> .....                                     | <b>31</b> |
| <b>12</b> | <b><i>Arbetsfördelning</i></b> .....                               | <b>33</b> |
|           | <b><i>Källor</i></b> .....                                         | <b>34</b> |
|           | <b><i>Bilaga 1. Bedömning av aktivitetsbalans (OBQ)</i></b> .....  | <b>37</b> |
|           | <b><i>Bilaga 2. Toiminnan tasapainon arviointi (OBQ)</i></b> ..... | <b>38</b> |
|           | <b><i>Bilaga 3. Deltagarbrev</i></b> .....                         | <b>39</b> |
|           | <b><i>Bilaga 4. Samtyckebrev</i></b> .....                         | <b>40</b> |

## FIGURER

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b><i>Figur 1. Balans i temat "vila"</i></b> ..... | <b>25</b> |
|----------------------------------------------------|-----------|

## 1 INLEDNING

Till ergoterapeuters arbetsuppgifter hör att möjliggöra en fungerande och meningsfull vardag för klienterna, samt främja deras hälsa och välbefinnande. En viktig del av detta är att beakta klienternas aktivitetsbalans. I denna ingår balansen mellan olika aktivitetskategorier, upplevd tillfredsställelse i aktiviteter, samt tidsanvändning och upplevelsen av meningsfullhet i de aktiviteter som utförs i vardagen. Upplevd aktivitetsbalans är enligt det ergoterapeutiska synsättet förknippat med personens fysiska och psykiska välbefinnande. Aktivitetsbalans kan anses vara ett tillstånd och en subjektiv upplevelse som har en koppling med personens livshantering och välbefinnande (Christiansen & Townsend 2010: 231–247). Aktivitetsbalans är ett komplext och brett begrepp som vi öppnar upp vidare inom detta arbete.

Yrkesinstitutet Praktikum har ett e-sportprogram som skolar studeranden inom relevanta områden med syftet att erbjuda möjligheten för utveckling av intresset och talangerna inom ramen för elektroniskt spelande. Programmet innehåller undervisning inom kost- och träningslära, samt syftar till studerandens personliga utveckling som spelare. Skjutspelet *Counter-Strike: Global Offensive* (CS:GO) är det som dessa studerandena spelar mest. Undervisningen innefattar ämnesinlärn timer inom motion, mental coaching, ergonomi, vila, laganda, målmedvetenhet mm. (Ögland et al.) Ohälsosamma levnadsvanor, samt problematik angående livshantering förekommer hos de unga e-sportstuderanden enligt programansvariga lärare och handledare inom programmet. Ämnen som livshantiering och välbefinnande är aktuella teman för studeranden inom detta e-sportprogram.

E-sport är en kraftigt växande aktivitet bland finska ungdomar. Vi öppnar upp e-sport redan i början av arbetet för att ge läsaren en förståelse om denna relativt nya sportgren. Vi tre skribenterna är både personligen och professionellt intresserade av e-sport och aktivitetsbalans, eftersom det kan vara ofta aktuellt för våra framtida klienter inom ergoterapi. När vi bekantade oss med ämnesområden och projekt som vi hade möjligheten att ta del av, lade vi märke till att Praktikums e-sportsprogram lyfte fram livshantering som ett tema. Detta väckte så småningom tanken om utredning angående e-sportarnas aktivitetsbalans. E-sport är ofta förknippad med ohälsosamma levnadsvanor. Enligt Schutz (2016) misslyckas flera e-sportare med att förbereda sig på ett professionellt sätt inför matcher när det gäller fysisk träning och hälsosam kost. Studien av Schutz betonar att

fysisk träning och en mångsidig kost är ett måste när det kommer till professionellt spelande.

Det finns ytterst lite forskning om aktivitetsbalans hos e-sportare, även om aktivitetsbalansens betydelse för välbefinnandet är väletablerat (Jonsson et al. 2012). Studier som är kopplade till välbefinnandet av e-sportare och ungdomar, fokuserar regelmässigt på kost, sömn och fysisk kondition. Det finns förvånansvärt lite forskning angående e-sport och aktivitetsbalans, och vi kunde inte hitta någon information angående aktivitetsbalans hos unga e-sportare i Finland. På basen av detta kunde vi tillsammans med kontaktpersonerna från Praktikums e-sportprogram anse behovet för detta arbete där vi utrett denna balans hos e-sportstuderandena. I detta arbete presenterar vi vår fallstudie som baserar sig på ett standardiserat självskattningsinstrument Occupational Balance Questionnaire samt semistrukturerade individuella intervjuer av sex stycken e-sportstuderanden från Prakticum.

## **2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet är att undersöka hur aktivitetsbalansen hos unga e-sportstuderanden på Prakticum ser ut i nuläget. Studien behandlar kartläggning av aktiviteter och aktivitetsbalans hos denna målgrupp. Målet är att ge professionella som medverkar i e-sportprogrammet en uppfattning om hur aktivitetsbalans ser ut hos studeranden inom detta program, d.v.s. hur studeranden inom detta program upplever sin aktivitetsbalans.

Våra frågeställningar ser ut enligt följande:

Hur ser aktivitetsbalansen hos dessa e-sportstuderande ut i dagens läge?

Hur upplever dessa e-sportstuderande sin aktivitetsbalans i dagens läge?

En fruktbar frågeställning innehåller fyra viktiga element: Vad, vem, tid, och rum (Jacobson 2012: 46–47). Vad står för vad man vill forska – aktivitetsbalans hos finska e-sportstuderanden. Vem i sin tur står för enheter man vill forska – tonåriga studeranden på idrottsskolan Prakticum. När det kommer till tid handlar det om avgränsning i tid – våren 2019 – och rum står för var undersökningen kommer att ske, i detta fall på huvudstadsregionen.

### 3 E-SPORT

E-sport handlar om att spela digitala spel på en professionell tävlingsnivå. Att ha video-spel som fritidshobby, oberoende vilket spel det handlar om eller hur mycket personen spelar tidsmässigt, kategoriseras inte som e-sport. På tävlingar spelar man oftast i lag men det går även att spela individuellt. E-sport har blivit allt vanligare under de senaste 10 åren. E-sport har blivit ett internationellt fenomen och hundratals miljoner åskådare runt världen följer dessa spelturneringar. I och med att e-sport har blivit vanligare tillbringar människor längre tid med att spela och följa med i dessa videospel. De som spelar på professionell nivå ägnar ofta en stor del av sin tid till att öva. Att medverka i e-sport kräver sociala färdigheter eftersom man oftast spelar i lag och dessutom träffar man nya människor på olika speltillställningar och matcher. (Kozachuck et al. 2016: 2118–2119)

I allmänhet imiterar e-sports inte traditionella spel eller idrottsgrenar, som fotboll eller ishockey, även om sådana finns också. De mest populära e-sportsspel, som *Counter-Strike: Global Offensive* (CS: GO), *League of Legends* (LoL) eller *Playerunknown's Battlegrounds* (PUBG) är skjutspel där man spelar i team tillsammans med andra spelare. Vanliga videospelare spelar då med kompisar eller obekanta spelare runt världen, professionella tränar med sina lag. Dessa spel är bland de tio populäraste spelen på utsändningssajten Twitch, tillsammans med *Apex Legends*, *Dota 2*, *World of Warcraft* och *Fortnite* (ISPO 2019). I en av de största tävlingar inom e-sport under året 2018, var PUBG Global Invitational, som tog plats i Berlin under juli. Vinnaren av denna tävling blev belönad med 2 miljoner dollar. Som jämförelse, i Finlands största CS:GO-tävling, Arctic Invitational i september 2019, delas ut 100 000 euro. Dessa ovanstående spel spelas även mest bland studerandena på Praktikums e-sportprogram.

E-sport har inte alltid setts som en "riktig" sport. I november 2016 blev Suomen elektro-nisen urheilun liitto ry (SEUL ry) accepterad till den finländska olympiska kommittén. Detta ledde till att många idrottsorganisationer i Finland skapade egna e-sportlag (Turtiainen et al. 2018: 2).

Trots att e-sport anses vara en stillasittande aktivitet, kan det vara fysiskt krävande. Att e-sport äger rum i en elektronisk omgivning med tillexempel en massa datorer betyder



nödvändigtvis inte att kroppen inte utsätts för fysisk ansträngning. Hur ansträngande e-sport är beror till en stor del på spelet. (Hamari & Sjöblom 2017: 3) Fastän det finns fördomar om att e-sportare är i fysiskt dåligt skick är många topp e-sportare i bättre fysiskt skick än icke e-sportare. Att vara i fysiskt gott skick främjar hand-öga-koordinationen och kognitiva funktioner. (Hamari & Sjöblom 2017: 10)

I en studie där olika stillasittande aktiviteter jämfördes (mängden framför skärmen vid TV, videospel, rekreativ användning av dator), framkom att videospel var den enda enskilda formen av stillasittande som är förknippat med förhöjt blodtryck och lipider. Att förminska mängden av videospel, kan möjligen förbättra hälsan och förebygga riskfaktorer angående förekomsten av hjärt- och blodkärslsjukdomar hos överviktiga tonåringar. (Goldfield et al. 2011: 1-6) Det finns nog en möjlig förklaring varför videospelarna spelar flera timmar per gång. T.ex. på CS:GO i dess tävlingsform, *competitive*, tar en match ca. 90 minuter och avbrott leder till straff, vilken påverkar spelarens placering inom spelet. Det lönar sig att spela matchen till slut.

## 4 TIDIGARE FORSKNING

Lindberg och Mållberg (2017) studerade den subjektiva upplevelsen av aktivitetsbalans hos 16-20 åriga manliga datorspelare i Sverige. Studien var ett examensarbete som utfördes som en kvantitativ enkätstudie och gjordes med hjälp av Occupational Balance Questionnaire (OBQ). Den kom till slutsatsen att deltagaren upplever sig ha hög aktivitetsbalans, möjligen eftersom spelandet känns meningsfullt.

Existerande forskning är fokuserat på datorspelare i allmänhet, trots att det finns en skillnad mellan ”vanliga” människor som spelar dator- och videospel på fritiden och de professionella e-sportspelarna, eller spelare som tränar för att bli professionella. Även om stereotypen av en spelare är en ung, blek man, har det framkommit att den genomsnittliga spelaren i USA under året 2008, är 33 år gammal. I samma studie framkom att 40% av vuxna spelade regelbundet och 38% av spelarna var av kvinnligt kön. Williams studie konstaterade att spelarna hade en betydligt mindre BMI och var fysiskt mycket mera aktiva än de genomsnittliga vuxna i USA. (Williams et al. 2008: 993-995, 1005, 1007)

Det finns indikationer på att den kardio-metaboliska hälsan hos ungdomar förbättras då mängden av videospelandet förminskas och då sömnmängden normaliseras (Turel et al. 2016). Överdrivet spelande är förknippat med dåliga sömnvanor, lägre utbildningsnivå och depression (Myrseth et al. 2017: 1658). Detta är dock endast kopplat till personer som spelar överdrivna mängder.

En studie som gjorts på basis av 2832 frågeformulär visar att tonåringar (Medelålder 15.26) har varierande kostvanor. I delen om kostvanor platsade medeltalet i kategorin "Behöver utvecklas". (Costa-Tutusaus & Guerra-Balic 2016: 10) Forskningen visade att tonåringar i allmänhet har lite sämre kostvanor men dock ändå inte mycket dåliga. De ungas hälsa skulle gynnas av en förbättring inom dessa.

Enligt ett kvantitativ studie överdriver medier tiden som e-sportarna spelar dagligen. E-sportarna kan använda 12-14 timmar för spelrelaterade aktiviteter, så som team-möten och evenemang, men bara något över 5 timmar för själva spelandet. Professionella e-sportare använder dagligen i genomsnitt över en timme för fysisk träning, vilket överskrider WHO:s rekommendation för vuxna (21 minuter dagligen) (WHO 2010). Cirka hälften av professionella e-sportare håller sig i bra fysisk kondition för den övriga hälsans skull, men också tror att fysisk träning har en positiv påverkan på spelandet och karriären inom spel. (Kari & Karhulahti 2016)

## **5 AKTIVITETSBALANS**

Alla personer upplever aktivitetsbalansen på annorlunda sätt och upplevelsen varierar under livets gång. Aktivitetsbalans är inget oföränderligt eller permanent tillstånd, utan den påverkas och förändras ständigt under livet. Faktorer som påverkar på denna balans är exempelvis: tidigare erfarenheter, omständigheter i livet och livsval. I den ena ändan kan anses vara optimal harmoni i aktiviteter (aktivitetsbalans), medan fullständig aktivitetsobalans är motsatsen. Det handlar vanligtvis inte om någondera, utan upplevelsen är något emellan dessa motsatta poler. Aktivitetsbalansen kan påverkas av flera olika faktorer så som av att personen har aktiviteter som är tillräckligt stimulerande eller utmanande och att aktiviteterna möter personens individuella värderingar och prioriteter. Ergoterapeuter lyfter ofta fram balansen mellan olika kategorier av aktiviteter så som skötselaktiviteter,

produktiva aktiviteter och aktiviteter inom området vila. Men med tanke på aktivitetsbalans behöver även andra faktorer beaktas. Urvalet av olika föreställda och upplevda roller i aktivitet och även underliggande meningar i aktiviteter har också en påverkan på personens aktivitetsbalans. (Christiansen & Townsend 2010: 231–247)

Aktivitetsobalans definieras som en överdriven, eller för stor mängd av tid som spenderas i ett visst område av livet på bekostnaden av andra aktivitetsområden. Obalansen kan även anses åstadkommas av att vara för mycket-eller för lite upptagen, som en slags otillämplighet i personens aktiviteter (Christiansen & Townsend 2010: 236). Balans mellan aktiviteter hos personen kallas "aktivitetsbalans". Detta innebär att personen upplever balans bland aktiviteter som: Arbete, fritid, vila och familjeaktiviteter. (Wagman & Håkansson 2014a: 227)

Wagman et al. citerar Wilcocks definition av aktivitetsbalans: "A balance of engagement in occupation that leads to well-being. For example, the balance may be among physical, mental and social occupations; between chosen and obligatory occupations; between strenuous and restful occupations, or between doing and being" (Wagman et al. 2012: 322). Detta citat beskriver väldigt tydligt de olika delarna som utgör aktivitetsbalans.

Kvalitén i aktivitetsengagemanget påverkar på personens upplevelse angående aktivitetsbalans, aktiviteter som upplevs vara meningsfulla har med större sannolikhet en positiv påverkan på upplevd aktivitetsbalans. Aktivitetsbalansen handlar inte om en jämnt in- delad mängd av tid mellan vissa aktiviteter eller olika aktivitetskategorier (arbete, fritid och vila). Aktivitetsbalans kan anses att uppnås med hjälp av ett så kallat harmoniskt arrangemang av aktiviteter som leder till upplevt välbefinnande. Det handlar om valet av aktiviteter, kvalitén av upplevelsen vid aktivitetsengagemanget, den tillfördelade tiden för individuella aktiviteter och de sociala interaktionerna som är förknippade till aktiviteterna. Varje persons intressen och passioner emot olika aktiviteter varierar. Den själv- upplevda tillfredsställelsen i olika aktiviteter är unik och aktivitetsbalans är alltid något individuellt och handlar om personens subjektiva upplevelse. Kombinationen av vissa aktiviteter kan tillfredsställa vissa personer, medan andra personer har andra behov. Aktivitetsbalans kan anses vara en dynamisk process, vilket betyder att det är något som

ändras med tiden och handlar alltid om personens individuella uppfattning om sitt eget tillstånd. (Christiansen & Townsend 2010: 231–247)

Aktivitetsbalans kan definieras som personens subjektiva upplevelse angående den rätta kombinationen av mängd och variation i hens aktivitetsmönster. Aktivitetsbalans har att göra med balansen mellan flera olika och komplexa faktorer så som: olika aktivitetsområden, olika karaktärer och utmaningar av aktivitet, aktivitetsmönster och -roller, rytmen av aktiviteter, tillfredställelsen i aktiviteterna, samt tid- och den sociala omgivningen. (Wagman et al. 2012)

## **6 MENINGSFULL AKTIVITET**

Aktivitetens mening har genom ergoterapins historia varit en signifikant del av det som anses bidra till hälsa. Ökad förståelse för personens upplevelse av mening i förhållande till en viss aktivitet, kan anses bidra till förståelsen av aktivitetens möjligheter. (Erlandsson & Persson 2014: 29-34) Upplevelsen av mening i aktiviteter har en väsentlig koppling till upplevd aktivitetsbalans.

Det finns ofta en eftersträvan för meningsfullhet inom och från de aktiviteter som personen utför. Meningsfullhet i aktiviteter avgörs av interna faktorer hos personen eller genom samverkan mellan personen och aktiviteten. Externa faktorer, så som omgivningen kan vara en möjliggörande faktor för aktivitet eller även en orsak till att personen inte kan engagera sig i aktiviteter som upplevs vara meningsfulla. Dessutom kan aktiviteter i relation till varandra skapa en meningsfullhet. Meningsfullhet i förhållande till aktivitet har flera olika teoretiska och filosofiska perspektiv, vilka kan särskiljas till exempel genom att uppdelas dem i två kategorier för att förenkla resonemanget: Det sociokulturella och det världsliga perspektivet förtydligar vad som påverkar och orsakar upplevelsen av mening i aktivitet. Det sociokulturella perspektivet eller det sociala och kulturella perspektivet, handlar om hur kultur, social interaktion och samtycke påverkar på upplevelsen av meningsfullhet i aktivitet. Perspektivet beaktar hur den kulturella omgivningen och dess värderingar, normer, samt, spiritualitet och tron (religiös eller icke-religiös), samt allmänna uppfattningar, påverkar på personens upplevda mening i det hen gör. Det världsliga perspektivet, handlar i sin tur om personens narrativ, upplevelser och medvetenhet angående mening. Detta individuella perspektiv anses skapa ramarna för vad som upplevs vara

meningsfullt. Genom det s.k. livs- och världsliga perspektivet, förstås aktivitetens mening genom egna livserfarenheter och upplevelser. (Christiansen & Baum 2005: 117-129)

Att bli botad från sjukdom eller att bli fri från en funktionsnedsättning är inte ergoterapins huvudfokus. Fokus ligger på empowerment (en process som hjälper människor att fullständigt vara delaktiga i faktorer som styr deras hälsa och välbefinnande) och värde i aktiviteter. Att ha meningsfulla aktiviteter i sin vardag har påvisats ha en stark koppling till hälsa och välbefinnande. (Eklund & Sandlund 2014: 582-583) Meningsfulla aktiviteter kan vara vilka aktiviteter som helst och dessa varierar bland olika individer. Mening i aktiviteter framkommer då värdet integreras med individens identitet och livshistoria. Detta möjliggör också kontroll över sitt eget liv och sina aktiviteter hos individen och formar med tiden en aktivitetsidentitet. Att ha en aktivitetsidentitet och att ha meningsfulla aktiviteter i sin vardag främjar hälsan och välmående hos en individ. (Eklund & Sandlund 2014: 582-583) Några exempel på meningsfulla aktiviteter kan vara till exempel: Att sjunga, att spela fotboll, att spela datorspel, att pyssla och så vidare.

## 6.1 ValMO-modellen

Upplevelsen av mening i en aktivitet varierar beroende på person och tid. Aktiviteten kan upplevas som meningsfull under en viss tidsperiod i livet, medan samma aktivitet kan kännas som meningslös och bidra till känslan av tomhet, under en annan livsfas och situation (Erlandsson & Persson 2014: 29-34). ValMO-modellen (*Value and Meaning in Occupation*, Värde och mening i aktiviteter -modellen) presenterar begreppet aktivitetsvärdet, som redovisas vara en förutsättning för upplevelsen av mening i livet. Detta handlar om att varje aktivitet som personen utför, skapar någon upplevelse av värde och dessa värdeupplevelser bidrar till upplevelsen av mening i personens vardag och även således hela livet som helhet. Personens aktivitetsval och den tid hen använder i specifika aktiviteter, och hur meningsfulla dessa utförda aktiviteter upplevs vara, påverkar direkt på personens upplevelse av meningsfullhet i livet. Upplevd mening i vardagen som uppkommer från personens värdeupplevelser är en väsentlig faktor för upplevelsen och bibehåll av välbefinnande och hälsa (Erlandsson & Persson 2014: 68–71). Värdeupplevelsen bidrar till upplevd mening och upplevelser av mening i vardagen kan i sin tur betraktas påverka

på personens subjektiva upplevelse av meningsfullhet i livet som helhet. (Erlandsson et al. 2011)

### **Tre olika värden för mening i aktivitet**

ValMO delar in aktivitetsvärdet i tre olika dimensioner för att identifiera de värden som aktiviteter kan ge: konkret, socio-symboliskt och självbelönande. Det konkreta värdet handlar om det synliga resultatet av görandet, vilket kan till exempel handla om ett synligt resultat eller en konkret produkt som utfall av görandet (så som städning eller träning). Det socio-symboliska värdet representerar ett mera indirekt värde som beskrivs vara en kombination av tre dimensioner som är i ett samspel med varandra: personlig, sociokulturell och universell. Den personliga dimensionen är individuell och baserad på individens upplevelser och erfarenheter, medan den sociokulturella dimensionen handlar om det upplevda värdet i sociala sammanhang eller vissa kulturer. Den universella dimensionen har däremot att göra med de socio-symboliska värden som har samma betydelse för olika personer tvärs över kulturella och nationella gränser (exempelvis dansens eller gatukonstens betydelse för gemenskap och tillhörighet). Det socio-symboliska värdet kan även anses vara en kanal för ickeverbal kommunikation med omgivningen. Aktiviteter som skapar direkt belöning, glädje eller njutning, anses ge det självbelönande värdet. Detta värde kännetecknas av upplevd glädje i görandet och skapandet (t.ex. hantverk eller en lugn promenad). Det självbelönande värdet är dock alltid beroende på individens förmågor, inställningar och tendenser (Erlandsson & Persson 2014: 35-45).

## **6.2 Aktivitetsroller**

Roll har blivit ett centralt begrepp inom ergoterapi. Enligt Model Of Human Occupation (MOHO) påverkar roller personens välmående och förser personen med självkänsla, intressen och mål. Dessutom bidrar roller till att personen anpassar sig till omgivningens krav. Tidigare litteratur visar på att mängden av roller i aktivitet har en korrelation med upplevd livstillfredsställelse. Dock kan en för stor mängd roller leda till stress eftersom personen kan känna stor press att uppfylla de krav som rollerna ställer på personen. (Avrech Bar et al. 2013: 455)

Sjukdom, funktionsnedsättning eller olika händelser i livet kan begränsa engagemang i sociala roller och detta kan begränsa social delaktighet. Roller förändras under livets gång och ergoterapi kan hjälpa personen i rollförändringar som uppstår. Förändringsfaser inom roller kan till exempel vara: Att bli pensionerad, att bli student och att komma in i arbetslivet. Människor kan också välja att skapa eller lämna roller. Medfödda roller kan vara bland annat: Att vara någons son eller dotter, barnbarn osv. De sociala rollerna formas under livets gång och dessa formar till en stor del personens identitet. (Bonsaksen 2018: 1-2)

Fallstudiens e-sportstuderande kan innefatta aktivitetsroller som till exempel: Spelkaraktär, son eller dotter, studerande osv. Dessa roller formar till en stor del deras identitet och vilka aktiviteter de engagerar sig i.

### 6.3 Tidsanvändning

Händelser är någonting som händer i tid och rum. I dessa fall är händelsen en aktivitet av något slag. I vår studie är vi intresserade om tidsanvändningen under 24 timmar och om hurdan balans e-sportarna upplever att de har i sina aktiviteter. De olika kontext av en aktivitet består av: Tid, plats och social kontakt. Tiden kan delas in i två delar. Den första delen är längden på en händelse, till exempel hur länge det tog att äta lunch. Den andra delen är längden på en samling händelser inom samma kategori. Detta kan till exempel vara hur länge matsituationerna under dagen tagit. (Harvey & Singleton 2009: 96)

Platsen har två olika dimensioner: Funktion och geografisk placering. Funktionen kan vara till exempel på jobbet eller i hemmet medan den geografiska placeringen syftar till vart något är beläget. Klassificering av aktiviteter på individnivå sker genom samspelet mellan de inre objektiva omständigheterna hos individen och omgivningen. Detta kan till exempel vara: Med *vem* och för *vem* man utför aktiviteter samt *var* aktiviteten äger rum. Känslomässiga omständigheter ingår också i detta samspel och detta kan bestå av till exempel tankar, känslor och attityder. (Harvey & Singleton 2009: 96)

Man kan dela in tidsanvändning i fyra typer av tid. Den första är: Nödvändig tid, det vill säga tiden det tar att äta, sova och att sköta sin personliga hygien. Den andra är: Kontrakterande tid, vilket betyder att ägna sig åt utbildning och betalt arbete. Den tredje typen av

tid är: Begående tid, det vill säga tiden man ägnar åt familj, hemmet och att göra frivilliga tjänster åt andra. Tidigare forskning visar att människor behöver spendera tid med andra. Om man spenderar sitt liv i ensamhet löper man större risk för ohälsa och den förväntade livslängden kan bli kortare. En viktig del av livsbalans är att ha självbelönande relationer till andra människor. (Harvey & Singleton 2009: 103) Den sista typen av tid är: Fritid. Med fritid menas att man har tid att göra sådana aktiviteter som man vill göra. Exempel på fritidsaktiviteter kan vara: Spela gitarr, simma, och att delta i olika klubbar. (Harvey & Singleton 2009: 96) Fritidshobbyer kan vara lika krävande och stressande för individen som produktiva aktiviteter (som utbildning och arbete), vilket påverkar den subjektiva upplevelsen av aktivitetens värde samt aktivitetsbalans (Pemberton & Cox 2011: 80).

Aktivitet främjar välbefinnande då också balans, rytm och tidsmedvetenhet ingår (Pemberton & Cox 2011: 83). Tidsanvändning ingår starkt i aktivitetsbalans och påverkar den beroende på hur mycket tid som spenderas i utförandet av olika aktiviteter. För upplevd balans och ökat välbefinnande krävs dock inte alltid att man spenderar lika mycket tid på alla aktiviteter, utan tidsanvändningen inom olika områden kan variera enligt hur personen vill använda sin tid. Både balans och obalans i tidsanvändning kan upplevas samtidigt. En jämt delad tid mellan olika aktivitetskategorier kan medföra ett balanserat tillstånd. Samtidigt kan personen ändå uppleva obalans eftersom hen vill dela tiden mellan kategorierna på ett annat sätt. (Wagman et al. 2012: 323; Anaby et al. 2010: 285)

## **6.4 Levnadsvanor och kost**

Levnadsvanor har en stor betydelse för personens hälsa. En studie under namnet: "Alameda 7" visar på att vanliga sjukdomar samt ohälsa kan förebyggas genom sunda levnadsvanor så som: tillräckligt med sömn, måttlig konsumtion av alkohol, frånvaro av cigarettprodukter, regelbunden motion och vikt balans med hjälp av en hälsosam kost. Dessa levnadsvanor kan påverkas av både inre och yttre faktorer. Till de inre faktorerna hör bland annat personliga faktorer och motivationsfaktorer. Till yttre faktorer hör tillgänglighet och möjlighet för livstilsval samt den yttre kontexten. Genom att förstå dessa faktorer som påverkar levnadsvanor kan man identifiera och finna möjliga problem och Ökad förståelse för dessa faktorer kan stöda i identifieringen av möjliga problem och hjälpa med adaptionen av goda levnadsvanor hos personer. (Booker & Mullan 2013: 746)



En hälsosam kost innebär att minimera konsumtion av mat som innehåller mycket salt, mättade fetter och bearbetade sockerarter. Det är även viktigt att hålla den dagliga kaloriintagningen under kontroll. Dessa dåliga matvanor är en av orsakerna till att fetma är vanligt bland befolkningen i världen. (Swan et al. 2015: 71) Studier tyder även på en kausal relation mellan välbefinnande och konsumtion av frukter och grönsaker. Det finns indikationer på att ökad konsumtion av frukter och grönsaker har en koppling med förbättringar i det psykologiska välbefinnandet hos ungdomar. Förbättringar i vitalitet, motivation och framgång, framkom under en tidsperiod där intaget av högkvalitativa frukter och grönsaker ökade kortvarigt hos ungdomarna. (Conner et al. 2017)

## **6.5 Sömn och viloaktiviteter**

Otillräcklig sömn har påvisats ha koppling till ohälsa, som t.ex. övervikt, diabetes, hypertension, hjärt- och kärlsjukdomar samt cancer. Dessutom har en dåligt upplevd kvalitet på sömn en koppling till sämre livskvalitet. Tillräcklig sömn är viktigt för förebyggande av sjukdomar samt underhåll av hälsa. En god nattsömn är alltså viktig för en persons hälsa och välbefinnande. (Dalmases et al. 2015: 2) Mängden sömn varierar från olika åldrar. För tonåringar rekommenderas 8-10 timmar per natt och för unga vuxna och vuxna 7-9 timmar per natt. Dessutom varierar den nödvändiga mängden sömn från person till person. (Hirshkowitz et al. 2015: 40) Deltagarna i vår studie faller under gruppen tonåringar. Detta betyder att den rekommenderade mängden sömn för dem är 8-10 timmar per natt.

## **6.6 Stillasittande livsstil vid skärmen**

Minskad skärmtid (tv/dator) i relation till ökat engagemang i fysiska aktiviteter har påvisats minska förekomsten för mental ohälsa bland ungdomar. En studie utförd på Island visar på att unga i åldern 15–16 år som spenderar mindre tid än medeltalet vid skärmen, har en mindre risk för mental ohälsa i jämförelse med unga som spenderar mera tid än medeltalet vid skärmen. Dessutom minskar risken för mental ohälsa ytterligare om den unga engagerar sig i fysiskt krävande aktiviteter regelbundet. Studien påvisade att unga som engagerade sig minst 4 gånger om veckan i fysiskt krävande aktiviteter hade en minskad risk på 42–69% för utveckling av mental ohälsa. De unga som spenderade minst tid vid skärmen och engagerade sig i fysiska aktiviteter regelbundet hade även den minsta

riskerna att utveckla låg självkänsla. Studien innefattade dock inte professionella e-sportare. (Hrafnkelsdottir et al. 2018: 3, 9)

Ökad skärmtid, speciellt ökning av tiden framför datorn hos ungdomar, tyder däremot på en koppling mellan utveckling av depression och ångest vid senare år. Ökad datoranvändning hos unga som är i 16 års ålder, är associerat med större risk för depression och ångest vid åldern 18 år, även om kausaliteten har ej fastställts. (Khouja et al. 2019)

## **6.7 Social delaktighet**

Att känna sig nära, förstått och värderat samt att vara i kontakt med jämlika unga dagligen är kopplad med bättre välbefinnande hos unga personer. Nära och meningsfulla sociala kontakter är lika viktiga för ungas som för vuxnas välbefinnande. Sociala relationer med jämlika unga har en positiv påverkan på ungas självkänsla och välbefinnande, och tvärtom: brist på nära sociala relationer kan orsaka känslor av social utsatthet, sämre självkänsla och depression. Trots den ökade skärmtidens nackdelar, kan datoranvändning ha en positiv påverkan på ungas välbefinnande, då de unga är i kontakt online med sina vänner i stort sätt lika som de är i kontakt i vardagen. Unga som dagligen känner sig ensam eller socialt oroligt i skolomgivning är dock med större sannolikhet i kontakt med främmande människor via internet. (Gross et al. 2002: 76, 86-87; Vroman 2015: 118)

## **7 OCCUPATIONAL BALANCE QUESTIONNAIRE (OBQ)**

Bedömningsinstrumentet Occupational Balance Questionnaire (OBQ) av Wagman & Håkansson (2014a) har fokuset i utredning av den självupplevda tillfredställelsen i mängden och variationen av aktiviteterna i personens vardag. Instrumentet kartlägger inte vilken slags (hurudana) aktiviteter personen utför, utan det handlar om utredning av deltagarnas subjektiva tillfredställelse i de aktiviteter som hen utför. OBQ innehåller 13 påståenden angående den subjektiva upplevelsen av tillfredställelse och balans i de dagliga aktiviteterna som personen utför. Deltagaren värderar sin aktivitetsbalans och tillfredställelse i aktiviteter enligt den numeriska skalan 0-5 (0 = stämmer inte alls, 5 = stämmer fullständigt), som syftar till att ge en uppfattning eller indikation om hur deltagarens aktivitetsbalans ser ut. Exempel på påståenden från OBQ ser ut enligt följande: "Balans mellan

jobb, hem, familj, fritid, vila och sömn” och “Att ha tillräckligt med saker att göra under en vanlig vecka”. Eftersom OBQ endast ger numeriska resultat, blev valet av kompletterande tilläggsfrågor en självklarhet i syftet att fördjupa förståelsen angående deltagarnas aktivitetsbalans. Tydliga frågor angående aktiviteter, aktivitetsval och upplevd tillfredsställelse i dessa, syftar till att erbjuda en djupare inblick i målgruppens aktivitetsbalans i nuläget. Fem (5) tilläggsfrågor blev formulerat baserat på gemensamma diskussioner och reflektioner angående den information som skribenterna fått angående deltagarnas aktivitetsval i relation till temat aktivitetsbalans.

## 8 METOD OCH ARBETSPROCESS

Vårt arbete är en fallstudie på en e-sportstuderandegrupp i Finland. Fallstudie som metod är bra då vi vill öka förståelsen av en specifik händelse samt utveckla teorier. En fallstudie kan bidra till information som inte upptäckts tidigare. Resultaten av en studie utav denna natur generaliseras oftast inte, utan det handlar om att öka förståelsen om personers individuella upplevelse av en situation. Målgruppen – unga e-sportstuderande i Finland – är också liten, vilket begränsar generaliserbarheten och möjligheter till kvantitativ forskning. Studieobjekten i fallstudier är alltid avgränsade i tid och rum och dessutom riktas fokus i fallstudier mot endast en enhet. (Jacobsen 2012: 64-66)

### 8.1 Infosökning

Under arbetets gång hittade vi vetenskapliga artiklar gällande existerande litteratur kring problemområdet, samt ett examensarbete som behandlar aktivitetsbalans hos unga e-sportare. Vi använde databaserna SAGE Journals och Academic Search Elite (EBSCO) för att hitta relevanta artiklar. Utvalda artiklar som vi använde i arbetet var förhandsgranskade och högst 10 år gamla. I några fall måste vi nöja oss med lite äldre litteratur från 2000-talet då det inte fanns bättre och nyare studier kring ämnet. Använda sökord var: *youth or adolescents or young people or teen or young adults; electronic sports, e-sports, electronic gaming, competitive gaming, gaming; activities, habits, health, wellbeing, life balance, lifestyle, occupational roles, activity balance, occupational balance.*

## 8.2 Intervju och innehållsanalys

Intervju kan anses vara ett tillämpligt tillvägagångssätt då forskaren vill ha beskrivningar i betydelsen att förstå olika fenomen eller situationer. I detta arbete handlade det om att få beskrivning och ökad förståelse för de unga e-sportstuderandes upplevelse av aktivitetsbalans. Vi planerade intervjutillfället noggrant och väl för att uppnå bästa möjliga resultat. Inlärnings- och läsning inom samtliga temaområden skedde inför planering och implementering för att åstadkomma givande intervjuer. Urvalet av deltagarna baseras på studiens syfte, unga e-sportstuderanden i Finland (Henricson 2012: 163–164). Deltagare i fallstudier har oftast någonting gemensamt. Den beräknade deltagarmängden (minst 15 deltagare) baserades på analysbarheten av resultat.

Nackdelen i ett kvalitativt tillvägagångssätt kan vara att resultaten inte är generaliserbara eftersom deltagarmängden är relativt liten. Fördelarna med denna slags undersökning är att den kan erbjuda en djupare förståelse för målgruppens aktiviteter och upplevelser angående bedömningsinstrumentet. Fördelen med ett kvantitativt tillvägagångssätt är bland annat standardisering av den insamlade informationen, vilket gör att det är lättare att behandla stora mängder av data (Jacobsen 2012: 68–69, 72). Kvalitativt och kvantitativt tillvägagångssätt konkurrerar inte, utan kompletterar varandra.

Idealet i forskningen och syftet i vårt arbete var först att kombinera de två metoderna för att erhålla fördelarna av båda. (Jacobsen 2012: 86) Slutligen använde vi dock endast kvalitativt tillvägagångssätt i arbetet eftersom mängden av deltagare och tillvägagångssättet inte tillämpades för en kvantitativ analys.

Vi visste inte på förhand ifall någon av deltagarna skulle känna sig mera bekväm med att använda det finska språket, så vi översatte bedömningsinstrumentet Occupational Balance Questionnaire (OBQ) till både svenska och finska. Vi ville få en bredare inblick angående aktivitetsbalansen inom aktiviteterna i studenternas vardag och formulerade fem tilläggsfrågor på finska och svenska. Frågorna syftar till att utreda deltagarnas upplevda aktivitetsbalans i vardagens aktiviteter och till att forma en grundligare överblick angående deltagarnas aktiviteter, eftersom OBQ endast ger numeriska resultat. På detta sätt fick vi mera verbala och kvalitativa resultat. Tilläggsfrågorna formulerades på basen av gemensamma diskussioner, reflektioner och litteraturläsning inom temaområdet. Eftersom aktivitetsbalans är ett mycket brett ämnesområde och tiden för denna studie var

begränsad, behövdes val av underteman bestämmas. Vi valde frågor kring upplevelsen av sömn, kost och socialt umgänge, samt kartläggning av deltagarnas hobbyer, eftersom alla dessa områden påverkar på individens upplevelse av sin aktivitetsbalans.

Bedömningen pilottestades på tre personer inför de egentliga intervjuerna. Vi ville få en uppfattning om frågornas förståelighet och klarhet av de använda begreppen. Det framkom att vissa ordval orsakade att frågan blev en aning svår att förstå och krävde förklaring. Till exempel ordet "toiminta" och "aktivitet" orsakade oklarhet i vissa meningar, den som svarade hade svårheter med att förstå ordets betydelse i meningen. Orden ändrades efter piloteringen till mera vardagligt språk som "att göra" och "tehdä" för att förbättra förståeligheten. Vi modifierade också tilläggsfrågorna en aning i syftet att få en bättre uppfattning över deltagarnas aktiviteter och tillfredsställelse i dessa. Till exempel frågan om deltagarens hobbys lades till för att få en inblick i de aktiviteter som ingår i deltagarnas vardag. Pilottestning erbjöd en uppfattning angående frågornas omfattning, förståelighet, och gav en förståelse för preliminär tidsreservering. Tekniskt material prövades på förhand i samband med pilottestning, för att säkerställa att inspelningsutrustning fungerar som förväntat. De intervjuade blev förfrågade enligt allmänna riktlinjer inför intervjuer. (Henricson 2012: 165-169)

Vi använde bedömningsinstrumentet Occupational Balance Questionnaire (OBQ) av Wagman & Håkansson (2014a) tillsammans med de semistrukturerade intervjuer (tilläggsfrågorna) under samma intervjutillfälle. Instrumentets reliabilitet och stabilitet över tid presenteras i en peer-reviewed artikel (Wagman & Håkansson 2014a). Vi använde oss av ordböcker för att försäkra översättningens korrekthet. Potentiella deltagare kontaktades med hjälp av e-sportprogrammets kontaktperson. All kommunikation inför undersökningen skedde på svenska. Användning av den svenska OBQ (Occupational Balance Questionnaire), var således slutligen ett naturligt val. Deltagare blev dock förfrågade innan genomförandet, ifall det passade att undersökningen utfördes på svenska.

Även om deltagare hade blivit informerade om vad forskningen går ut på, förklarade vi detta återigen innan vi påbörjade intervjuerna. Vi förklarade genomförandeprocessen, frivilligheten i att delta, samt möjligheten att avbryta deltagandet, för alla deltagare innan själva genomförandet. Deltagarna var andra och tredje årets studerande från Praktikums

e-sportprogram, och i åldern 16-18 år. Urvalet av andra och tredje årets studerande baserade sig på den preliminära informationen om att denna målgrupp redan har bekantat sig med frågor och ämnen angående hälsosamma levnadsvanor och livshantering inom e-sportprogrammet.

Ansvariga lärare och handledare inom programmet gav oss preliminär information om att minst 15 e-sportstuderande skulle delta i vår undersökning. Slutligen deltog endast 6 personer, oavsett flera kontakttaganden och förfrågningar. Deltagarna intervjuades under två separata dagar i mitten av februari 2019.

Vi fick märka att fåtal ord inom påståenden och frågor behövde öppnas upp under intervjutillfället. Begreppet ”tillfredsställelse”, påvisade sig vara svårbegripligt för flera deltagare. Detta öppnades upp med hjälp av mera vardagliga ord så som: ”belåtenhet/nöjdhet”. Fastän deltagarmängden var på den färre sidan försvårades inte analysen av intervjun märkbart.

Vi spelade in intervjuerna och förvarade materialet på ett säkert ställe. Vi transkriberade det insamlade materialet i efterhand och placerade numeriska svar i en tabell som räknar modal- och medelvärden. Den transkriberade intervjudatan och allt material förvarades på ett säkert ställe enligt anvisningar (Henricson 2012: 172).

Vi använde oss av kvalitativ innehållsanalys då vi analyserade det insamlade materialet. Detta består av följande faser: kategorisering, tematisering, fyllning av kategorier med innehåll, räknandet av antal gånger som ett tema nämnts, sökning av förklaringar till skillnader och jämförelse av intervjuer. Kategorisering innebär placering av olika teman i grupper, baserat på olika kriterier. Tematisering däremot innebär förenkling av texten, så att slutresultatet blev en samling tematiska enheter. Deltagarnas kommentarer räknades och kategoriserades. Sedan granskades materialet i syftet att hitta förklaringar. Uppfattningar om olika teman studerades med hjälp av citat som illustrerade dem. (Jacobsen 2012: 146-152) Det insamlade materialets innehåll, likheter, olikheter och teman diskuterades. Den kvalitativa innehållsanalysen ansåg vara passande eftersom den används för att identifiera varianter inom likheter och olikheter i text (Lundman & Hällgren Graneheim 2008: 164). Resultaten från OBQ placerades i en Excel-tabell.

## 8.3 Etiska överväganden

I forskningen följdes goda etiska principer (Forskningsetiska delegationen 2013: 18-19). Vi samlade inga personliga uppgifter som namn, födelsedatum eller adress, eftersom dessa inte behövdes i arbetet eller i behandling av intervjumaterial. Det insamlade materialet bevarades på ett säkert ställe och användes på ett sätt som försäkrade att deltagarna inte blir igenkända. Deltagarna blev inte utvalda enligt kön, etnicitet eller andra personliga egenskaper. Deltagandet var frivilligt och deltagarna hade rätten att avbryta deltagandet när som helst. Känsliga frågor undveks under intervjuerna. Projektledaren kontaktades och forskningslovets från Praktikum utgavs innan studien genomfördes. E-sportprogrammets ansvariga förmedlade oss deltagarna genom mobilens WhatsApp-tjänst. Vi var således inte självständigt i kontakt med enskilda studeranden.

## 9 RESULTAT

Enkäten OBQ användes och analyserades på ett kvalitativt sätt och svaren kategoriserades i en skala från 0–5. Värden 0 tolkades som obefintlig; 1–2 svag, 3 medelgod, 4 god och 5 utmärkt. Ett högre värde i de numeriska resultaten syftar till en bättre aktivitetsbalans.

Frågor kategoriserades enligt teman tidsanvändning, den sociala dimensionen, vila samt andra fynd. Nedan presenteras resultaten inom dessa kategorier och en analys av svaren. Nummer i parenteser tyder på frågorna i OBQ och bokstäver i parenteser tyder på tillägsfrågor i intervjuerna (se bilaga 1).

### 9.1 Tidsanvändning

Tidsanvändning framkom i flera frågor (3, 7, 9 & 13). Tre deltagare upplevde sig ha gott om tid för att göra saker som dom själv vill, medan resten svarade att tiden räckte utmärkt (1 deltagare), medelgott (1 deltagare) och svagt (1 deltagare). En (1 st.) deltagare hade utmärkt med tid för att göra obligatoriska aktiviteter, tre (3 st.) deltagare svarade gott även i denna fråga, medan två (2 st.) svarade svagt.

Få deltagare var missnöjda med sin tidsanvändning i det vardagliga livet, tre (3 st.) deltagare upplevde god tillfredsställelse i sin tidsanvändning och två (2 st.) deltagare upplevde

medelgod. Endast en (1 st.) deltagare upplevde tillfredställelsen inom denna kategori som svag. Tillfredställelsen med tidsanvändningen i vila, återhämtning och sömn, visade sig vara sämre hos deltagarna: två (2 st.) deltagare upplevde utmärkt, en (1 st.) upplevde god, medan resten (3 deltagare), upplevde svag tillfredställelse. Deltagarna upplevde sin balans i vardagens aktiviteter vara mellan allt från obefintlig till utmärkt. Två deltagare upplevde utmärkt balans, en upplevde god, en medelgod och en annan obefintlig.

## **9.2 Den sociala dimensionen**

Den sociala dimensionen är central i två av frågorna (1 och 5). Sammanlagt två av deltagarna upplevde obefintlig (1 deltagare) eller svag balans (1 deltagare) mellan att göra aktiviteter ensam eller med andra, en (1 st.) deltagare upplevde medelgod balans, medan majoriteten upplevde balansen vara god (3 deltagare).

Undersökningen visade på att alla deltagare upplevde sig ha en god (3 deltagare) eller medelgod (3 deltagare) balans mellan att göra saker åt någon annan eller sig själv.

Två (2 st.) av deltagarna upplevde balansen mellan vardagens aktivitetskategorier ”jobb, hem, familj, fritid, vila och sömn”, vara utmärkt. Resten av deltagarna upplevde balansen som god (1 deltagare), medelgod (1 deltagare), svag (1 deltagare) eller obefintlig (1 deltagare).

Tre (3 st.) av deltagarna beskrev sig ha tillräckligt med socialt umgänge i vardagen, medan en (1 st.) deltagare upplevde sig inte ha det. Två (2 st.) av deltagarna beskrev sig ha sociala kontakter, men svaren förblev relativt oklara och öppna för fri tolkning.

## **9.3 Vila**

Temat ”vila” framkom inom fyra frågor. Hälften (3 st.) av deltagarna upplevde sig sova tillräckligt, medan den andra hälften upplevde sig inte få tillräckligt med sömn. Individuellt varierande sömnmängder beskrevs från allt mellan 9,5 till 4 timmar per natt. Två deltagare beskrev sig ha gjort medvetna förbättringar angående mängden av sömn.



Två av frågorna i OBQ handlar om balansen mellan olika aktivitetskategorier (4 och 8) medan en utreder tillfredsställelsen i tidsanvändning i viloaktiviteter (13). Den upplevda tillfredsställelsen inom viloaktiviteter (vila, återhämtning och sömn), varierade stort hos deltagarna. I figuren nedan har vi räknat ihop svaren från frågorna 4, 8 och 13.

Ingen av deltagarna upplevde utmärkt balans mellan fysiska, sociala, mentala och viloaktiviteter: balansen inom dessa kategorier hade det sämsta medelvärdet. En deltagare upplevde god balans, tre upplevde medelgod, medan två deltagare upplevde sin balans inom denna kategori vara svag.

Svaren angående tillfredsställelsen med tidsanvändning i sömn, återhämtning och vila, delade sig mellan svag och utmärkt. Två (2 st.) deltagare upplevde utmärkt, endast en (1 st.) upplevde god, medan tre (3 st.) andra upplevde svag tillfredsställelse.



Figur 1. Balans i temat "vila".

## 9.4 Andra fynd

Alla deltagare uppfattade sina vardagliga aktiviteter som meningsfulla och medelvärdet inom detta område var störst. Svaren fördelade sig jämnt mellan medelgod (2 deltagare), god (2 deltagare) och utmärkt (2 deltagare).

Tillfredsställelse i mängden av aktiviteter i det vardagliga livet varierade mellan god (1 st.), medelgod (3 st.) och svag (2 st.).

En (1 st.) deltagare besvarade "obefintligt" angående påståendet: "Att ha tillräckligt med saker att göra under en vanlig vecka, medan två (2 st.) upplevde mängden vara utmärkt, en (1 st.) medelgod och två (2 st.) deltagare upplevde mängden som svag.

Obefintlig balans framkom endast en gång och inom två olika områden: Inom balansen mellan jobb, hem, familj, fritid, vila och sömn, samt inom balansen mellan att göra saker ensam eller med andra. En deltagare upplevde även sig ha obefintligt med saker att göra under en vanlig vecka.

Balansen mellan obligatoriska/frivilliga aktiviteter varierade mellan utmärkt (2 st.), god (1 st.), medelgod (1 st.) och svag (2 st.)

Fem utav sex deltagare beskrev sig vara nöjda i sitt liv, vilket även förknippades med framtidsvisioner och med att ha något att se fram emot.

Hälften av deltagarna (3 st.) upplevde sina matvanor inte vara goda, medan den andra hälften upplevde vanorna som goda (3 st.).

Alla deltagare (5 st.) utom en (1 st.) beskrev sig ha hobbyn. Hobbyn beskrevs innehålla gym, ritning, spelning av piano, datorrelaterade aktiviteter (fixande och andra dataspel) och socialt umgänge med släkt- och familjemedlemmar. Tre deltagare nämnde e-sport som hobby, medan två deltagare ansåg att e-sport inte hörde till hobbyerna.

Svaren angående den upplevda balansen mellan energigivande och energitagande aktiviteter fördelade sig enligt följande: en (1 st.) deltagare upplevde god balans, två (2 st.) deltagare upplevde balansen vara medelgod, och tre (3 st.) ansåg sin balans inom denna kategori som svag.

## 10 DISKUSSION

Detta kapitel börjar med metoddiskussion, där utförandet av denna studie granskas kritiskt och även andra alternativ i utförandet diskuteras. Efter detta följer resultatdiskussion. Slutsatser dras till sist i ett eget kapitel.

### 10.1 Metoddiskussion

Vi diskuterade med e-sportprogrammets ansvarspersoner och lärare under ide- och planeringsfasen för detta arbete och fick veta om att programmet har ett stort antal deltagare per årskurs. Vi förväntade vi oss att få minst 15 deltagare på basen av förhandsinformationen, men den egentliga mängden av deltagare blev betydligt mindre alldeles oförväntat. En större deltagarmängd hade antagligen gett vår studie en stadigare grund, möjlighet till kvantitativt tillvägagångssätt och möjligen även annorlunda resultat. Vi har inte kunnat bidra med kvantitativa resultat och vår studie uppfyller inte kriterierna av en kvantitativ studie, även om grundtanken var att kombinera både kvalitativ och kvantitativ forskning. Själva utförandet borde ha skett via enkäter för en mycket större mängd deltagare och med ett annorlunda tillvägagångssätt för att möjliggöra ett kvantitativt tillvägagångssätt. Mätninginstrumentet OBQ hjälpte oss dock med att utreda balansen inom de olika aktivitetskategorierna strukturerat och användes som ett redskap för att få kvalitativa resultat inom aktivitetsbalansens område.

På grund av att vi fått så få deltagare, är studiens reliabilitet en aning svag och resultaten kan således inte generaliseras. Vi anser dock att studiens validitet är relativt god på grund av den använda metoden.

Under idé- och planfasen diskuterade vi om att samla svar till OBQ genom muntliga intervjuer, i grupp eller individuellt, eller med en anonym enkät på nätet. En enkätundersökning kunde ha möjliggjort en större mängd deltagare och svar, men då vore risken för att deltagarna inte förstår frågorna varit större. Denna grundtanke visade sig vara sann, eftersom vi behövde öppna upp och förklara betydelsen av flera påståenden mer än regelmässigt under intervjuernas gång. Dessutom misstänkte vi att deltagarna inte nödvändigtvis skulle ha orkat ta sig tiden att fundera och svara på blanketternas frågor. Utifrån ett gemensamt resonemang kom vi fram till att en möjlig risk kunde ha varit att deltagarna skulle ha kryssat för det första bästa alternativet.

OBQ kändes som ett lämpligt instrument för denna undersökning eftersom den beaktar tillfredsställelse och meningsfullhet i vardagens aktiviteter, samt kartlägger balansen i vardagens aktivitetskategorier. OBQ var också det enda lättillgängliga och färdiga instrumentet inom aktivitetsbalansens område. Dessutom ansåg vi att resultaten från detta instrument vore lätta att tolka, medan tilläggsfrågorna skulle bidra med mer detaljerad information angående deltagarnas aktiviteter och den subjektiva upplevelsen av det psykiska och fysiska välbefinnandet.

Vi lade märke till att det finns en stor möjlighet för att påståenden i OBQ blir tolkade på flera olika sätt, oberoende om begreppen inom dessa förklaras och öppnas upp för deltagaren. Detta kan bero på att alla människor har individuella sätt för att tolka vad begreppen "balans" och "tillfredsställelse" innebär. Meningen inom begreppen kan få olika innebörd beroende på hur personen tolkar det. Flera av påståenden och begreppen kan även förbli relativt oklara och förbli som lösryckta ord och meningar. Enligt oss behöver intervjuaren ha grundkunskaper inom ergoterapins område och dess centrala begrepp, för att kunna stöda (öppna upp och förklara begrepp) deltagaren i att förstå betydelsen bakom flera av påståenden i OBQ. Upplevelsen av tillfredsställelse (nöjdhet) och balans är alltid subjektivt och kan således vara svårt att mäta. OBQ kan ge vissa indikationer på hur tillfredsställelsen och balansen ser ut inom aktivitetskategorier som ingår i personens vardag.

Vi anser att för att kunna forma en verklig och grundlig inblick i personens aktivitetsbalans, skulle det krävas mycket flera och specifika tilläggsfrågor vid intervju, än de som vi använde. Grundliga frågor angående upplevelsen av mening, aktivitetsvärden, tidsanvändning och aktiviteter, kunde behövas som stöd i syftet att forma en mångsidigare uppfattning angående e-sportstudenternas aktivitetsbalans i framtida undersökningar. Att vidare utreda e-sportstudenternas vardagsaktiviteter och aktivitetsvärden (konkret, socio-symboliskt och självbelönande) enligt ValMO-modellen (Erlandsson & Persson 2014) som beskriver hur värdeupplevelsen påverkar på upplevelsen av vardagens och livets meningsfullhet (Erlandsson et al. 2011), kan möjligen bidra med mera specifik information i framtiden angående den upplevda meningen och de aktiviteter som studenterna spenderar sin tid med. Framtida undersökningar kunde således behövas för att forma en mera omfattande bild angående aktivitetsbalansen genom att nyttja ValMO-modellen. Med hjälp av denna kunde grundligt utredas vilka aktiviteter som upplevs meningsfulla, samt

vad som påverkar på att e-sportstudenterna upplever vissa aktiviteter som värdefulla, det vill säga vad som bidrar till värdeupplevelsen och den upplevda meningen i aktiviteterna. Det skulle kunna behövas en forskningsinblick i vilka värden som e-sportstudenterna värderar som högst (konkret, socio-symboliskt eller självbelönande). Vi hade dock inte tyvärr möjligheten för utredning av detta slag, då tiden inom arbetet redan blivit ytters knapp. Modellen är ändå en väsentlig del av arbetet pga. av att den beskriver de olika värdedimensionerna i aktivitet och öppnar upp hur upplevelsen av värde i aktivitet påverkar på upplevd mening som kan upplevas på basen av väldigt annorlunda skäl. Eftersom aktivitetsbalans är en så central del av vårt arbete, är det även viktigt för läsaren att få en uppfattning om hur olika värdeupplevelser i aktiviteter skapar upplevelser av mening.

## 10.2 Resultatdiskussion

Ett intressant fynd inom detta arbete var att alla deltagare uppfattade sina aktiviteter som meningsfulla, och denna kategori hade det högsta medelvärdet. Faktumet att personen upplever sina aktiviteter som meningsfulla har påvisats ha en positiv påverkan på den upplevda aktivitetsbalansen (Christiansen & Townsend 2010: 231–247). Fyndet lutar enligt oss mot att dessa meningsfulla aktiviteter främjar en god aktivitetsbalans hos alla deltagare. Det är således viktigt att deltagarna fortsätter att utföra dessa aktiviteter som upplevs vara meningsfulla även i fortsättningen. Att ha meningsfulla aktiviteter som till exempel hobbyn i vardagen, möjliggör känslan av empowerment (känslan av att ha makt över sin egen situation, sina arbetsuppgifter, sin närmiljö mm.) hos personen, vilket i sin tur främjar det psykiska och fysiska välmående (Eklund & Sandlund 2014: 582-583). Alla andra svar i undersökningen hade dock mera variabler och ingen av deltagarna upplevde utmärkt balans mellan fysiska, sociala, mentala och viloaktiviteter. Alla deltagare förutom en hade hobbyn i sin vardag.

Svarsresultaten tyder enligt oss på komplexiteten bakom aktivitetsbalans och förespråkar för hur multidimensionellt aktivitetsbalans egentligen är. Vidare forskning med en större deltagarmängd kunde bidra med en grundligare uppfattning angående e-sportstuderandenas aktivitetsbalans. Syftet var att undersöka hur aktivitetsbalansen hos unga e-sportstuderanden på Prakticum ser ut i nuläget. Som frågeställningar hade vi följande:

1. Hur ser aktivitetsbalansen hos dessa e-sportstuderande ut i dagens läge?

## 2. Hur upplever dessa e-sportstuderande sin aktivitetsbalans i dagens läge?

Slutsatser som kan dras av alla svarsresultat är att aktivitetsbalansen hos dessa e-sportstuderande ser i dagens läge ut att variera stort och påverkas av flera olika faktorer. Det framkommer både upplevd balans och obalans inom olika kategorier som påverkar på deltagarnas aktivitetsbalans. Det kan inte konstateras att dessa unga e-sport studerandenas aktivitetsbalans ser ut som god eller dålig, medan den upplevda balansen inom kategorierna kan beskrivas.

Mängden av sömn varierade förvånansvärt mycket hos deltagarna och även svaren angående tillfredställelsen med tidsanvändning i sömn, återhämtning och vila. Sömnen och vilan har en oförnekbar betydelse för personens aktivitetsbalans och hälsa (Dalmases et al. 2015: 2), och studenternas aktivitetsbalans blir oförnekbart påverkad av tillfredställelsen och mängden inom denna kategori. Inga generaliserbara slutsatser kan dock dras på basen av svaren enligt oss, eftersom deltagarmängden var så sorligt knapp. En oregelbunden sömnrhythm, samt behovet av att sova mera, nämndes i förhållande till mängden av sömn. Det rekommenderade mängden sömn för tonåringar är 8-10 timmar per natt (Hirshkowitz et al. 2015: 40), och deltagarna beskrev sig sova mellan 4 och 9,5 timmar per natt. Detta tyder på att en del av e-sportstuderandena kan ha en uppenbar brist på sömn och upplever möjligtvis aktivitetsobalans samt ohälsa i sin vardag på grund av det. Flera deltagare nämnde ändå under intervjuerna att de var medvetna om sömnens och kostens betydelse för upplevd aktivitetsbalans och ökat välbefinnande. En del av deltagarna hade inom närtid även gjort medvetna förbättringar angående dessa kategorier.

Majoriteten av deltagarna upplevde ha god balans i frågorna kring den sociala dimensionen och de beskrev sig ha tillräckligt med socialt umgänge. Samtidigt upplevde sig några deltagare ha svag eller obefintlig balans i den sociala dimensionen och sociala kontakter som är inte tillräckliga. Resultaten inom denna kategori varierade stort och tyder på att deltagarnas aktivitetsbalans blir påverkad av den på olika sätt. Den sociala dimensionen är en väsentlig del av aktivitetsbalans och människans välbefinnande (Wagman et al. 2012: 322). Stark sammanhållning med familj under tonåren är förknippad med mindre ensamhet i vuxen ålder (Chiao et al. 2019: 10). Dessutom tar spelandet i sig bort tid från socialt sammanhang med familj och vänner, spelaren kan även fästa sig emotionellt med andra som spelar online, och lägga mindre vikt på sociala kontakter som är 'offline', dvs.

äkta och riktiga. Detta kan orsaka interpersonella konflikter, ensamhet och social isolering (Smohai et al. 2017: 115). Bedömningsinstrumentet OBQ och tilläggsfrågor i vår studie var inte ämnat för att särskilja hurdan påverkan spelandet och skärmtiden har för deltagarnas upplevelse av balans i den sociala dimensionen. Under intervjuerna kom det ändå fram att deltagarna inte anser tiden som spenderas framför dator som socialt umgänge, även om de spelar på distans med kompisar som de känner till. Deltagarna upplever att socialt umgänge sker i fysisk närvaro av kompisar eller familjemedlemmar. Att spelandet och datoranvändning kan enligt studierna ha både positivt (Gross et al. 2002: 76, 86-87) och negativt intryck på social delaktighet hos unga är intressant och påkallar således mera framtida forskning inom ämnet.

Majoriteten av deltagarna var nöjda med sin tidsanvändning, de upplevde sig ha mellan utmärkt och medelgott om tid att göra saker som dom själv vill och majoriteten (fem utav sex deltagare) beskrev sig också vara nöjda i sitt liv. Således kan det konstateras att deltagarnas tillfredsställelse i sin tidsanvändning främjar deras aktivitetsbalans, samt möjligen välbefinnande. Aktivitetsbalans beskrivs dock som en dynamisk process som ändras konstant med tiden (Christiansen & Townsend 2010: 231–247) och vi kan inte veta ifall svarsresultaten inom kategorierna skulle vara annorlunda redan några veckor efteråt. Personen kan även samtidigt uppleva balans och obalans i tidsanvändning: personen kan uppleva befinna sig i ett balanserat tillstånd då tiden är jämt delat mellan olika aktivitetskategorier, medan hen ändå upplever sig vela dela tiden mellan kategorierna på ett annat sätt (Anaby et al. 2010: 285). Det är viktigt att observera att inom temat aktivitetsbalans betyder 'tillfredsställelse i tidsanvändning' personens egen upplevelse – inte ifall hen använder sin tid enligt rekommendationer (t.ex. mängden sömn, idrott och arbete), eller enligt förväntningar av den sociala miljön personen befinner sig i.

## **11 SLUTSATSER**

Komplexiteten av aktivitetsbalans och svårheten av dess mätbarhet blev uppenbar under arbetets gång. Utifrån vår forskning kan man säga att unga e-sportstuderanden på Prakticum i dagens läge upplever balansen och tillfredställelsen inom de olika kategorierna i aktivitetsbalans på olika sätt.

Vi har fått inse att våra två forskningsfrågor representerar samma fråga i detta arbete. Även om numeriska svar kan jämföras och analyseras, så är aktivitetsbalansens alla kategorier ändå baserade på personens subjektiva upplevelse.

Att utföra detta arbete har varit en komplex process, eftersom aktivitetsbalans är ett så mångfacetterat och brett begrepp. Det har varit en utmaning att hitta ett fokus och bilda en helhet inom arbetet – att sammanfatta olika personens subjektiva upplevelser om den individuella aktivitetsbalansen – eftersom allt i personens liv påverkar på hans aktivitetsbalans.

Vi hoppas på att e-sportprogrammet beaktar de aspekter som stigit fram i resultaten inom detta arbete (tex. balansen mellan de olika aktivitetskategorierna). Balansen mellan fysiska, sociala, mentala och viloaktiviteter, kunde vara ett aktuellt diskussionsämne inom utbildningsprogrammets kurser, eftersom igen av deltagarna upplevde utmärkt balans mellan kategorierna. Vi ser att diskussioner och reflektering angående studenternas tidsanvändning inom vardagens aktiviteter och den subjektiva upplevelsen av balans inom olika vardagsaktiviteter, samt tillfredsställelsen inom dessa, kunde ha sin plats inom e-sportprogrammet. Vi hoppas också på att studien och dess resultat ger e-sportprogrammet en viss uppfattning angående studerandenas aktivitetsbalans och hoppas på att utbildningsprogrammet nyttjar de fynd som framkommit inom de olika kategorierna. Utbildningsprogrammet kunde möjligen få en nytta av gemensamma reflektioner inom ämnet.



## 12 ARBETSFÖRDELNING

Vi alla skribenter har deltagit i materialsökning och intervjutillfällen, samt bearbetat på detta skriftliga arbete. Vi har diskuterat aktivt och resonerat kring arbetet, dess syfte och dess ämnen. Jaana Manner och Marina Saloranta bearbetade det insamlade intervju-materialet.

Marina Saloranta letade efter bakgrundsinformation, litteratur och skrev om meningsfull aktivitet, aktivitetens värdedimensioner, aktivitetsbalans, metod mm. Hon ansvarade för arbetets språkriktighet och bearbetning av resultatbeskrivning till en löpande text. Hon intervjuade deltagarna och ansvarade huvudsakligen för arbetets skriftliga diskussionsdel och för kontakten med handledarna och e-sportprogrammets ansvarspersoner under processens gång.

Jaana Manner har planerat och skapat deltagarbrevet, samtyckebrevet samt frågeformulären som användes i intervjuer, samt delat dessa med deltagaren. Hon bandade in intervjuerna, transkriberade materialet och formulerade intervjusvaren i en tabell. Hon arbetade med innehållsanalys och bearbetade resultaten till text och figur. Hon har samlat litteratur kring e-sports och skrivit om det och dess påverkan på unga. Hon har ansvarat för formalia och källförteckning, samt behandling av material och andra uppgifter av teknisk natur.

Martin Tuppurainen har samlat litteratur och hänvisat till denna samt fokuserat på metod delen. Förutom detta har han jobbat kring syftet och frågeställningarna. Han har även fungerat som sekreterare under intervjuerna och skrivit i diskussionen. Martin har skrivit om e-sport och öppnat upp begreppet.

## KÄLLOR

- Anaby, D. R., Backman, C. L. & Jarus, T. 2010. Measuring occupational balance: A theoretical exploration of two approaches, *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 77, 280-288.
- Avrech Bar, M., Rubin, V., Gavriael-Tyichman, G. & Jarus, T. 2013, The validity and reliability of the modified version of the Role Checklist (M-RCL), *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 20, 454-462.
- Bonsaksen, T. 2018, Role Participation: A Comparison across Age Groups in a Norwegian General Population Sample, *Oslo Metropolitan University*, 1-8.
- Booker, L. & Mullan, B. 2013, Using the temporal self-regulation theory to examine the influence of environmental cues on maintaining a healthy lifestyle, *British Journal of Health Psychology*, 18, 745-762.
- Chiao, C., Chen, Y.-H. & Yi, C.-C. 2019, Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan, *Plos One*, 14:5.
- Christiansen, C. & Townsend, E. 2010, *Introduction to Occupation, The art and science of living*, 2. uppl., New Jersey, Pearson.
- Christiansen, C., Baum, C. & Bass-Haugen, J. 2005, *Occupational Therapy: Performance, Participation, and Well-Being*, Slack Incorporated, USA, 653 s.
- Conner, TS., Brookie, KL., Carr, AC., Mainvil, LA. & Vissers, MCM. 2017, Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: A randomized controlled trial, *PLoS ONE*, 12:2, 1-19.
- Costa-Tutusaus, L. Guerra-Balic, M. 2016, Relationship between Healthy Lifestyle and Sociodemographic Factors in Adolescents in Catalonia: Application of VISA-TEEN Questionnaire, *PLoS ONE*, 9, 1-19.
- Dalmases, M. Benitez, I. Mas, A. Garcia-Codina, O. Medina-Bustos, A. Escarrabill, J. Salto, E. Buysse, D. Roure, N. Sanchez-de-la-Torre1, M. Rue, M. Barbe, F. de Batlle, J., 2015, *Assessing sleep health in a European population: Results of the Catalan Health Survey 2015*, *PLoS ONE*, 13:4, 1-13.
- Eklund, M. & Sandlund, M. 2014, Predictors of valued everyday occupations, empowerment and satisfaction in day centres: Implications for services for persons with psychiatric disabilities, *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 28, 582-590.
- Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C. 2010, *Aktivitet och Relation – Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*, 1. uppl., Lund: Studentlitteratur AB.
- Erlandsson, L-K. & Persson, D. 2014, *ValMO-modellen, Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*, Lund: Studentlitteratur.
- Erlandsson, L-K., Eklund, M. & Persson, D. 2011, Occupational value and relationships to perceived meaning and subjective health: Elaborations of the ValMO model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18, 72-80.
- Forskningsetiska delegationen. 2013, *God vetenskaplig praxis och handläggning av miss-tankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).
- Goldfield, G. S., Kenny, G.P., Hadjiyannakis, S., Phillips, P., Alberga, A. S., Saunders, T. J., Tremblay, M. S., Malcolm, J., Prud'homme D., Gougeon, R. & Sigal, R. J. 2011, Video Game Playing Is Independently Associated with Blood Pressure and Lipids in Overweight and Obese Adolescents, *PLoS ONE*, 6:11.
- Gross, E. F., Juvonen, J. & Gable, S. L. 2002, Internet Use and Well-Being in Adolescence, *Journal of Social Issues*, 58:1, 75-90.

- Hamari, J. & Sjöblom, M. 2017, What is e-sports and why do people watch it? *Internet research*, 27:2.
- Harvey, A. & Singleton, J. 2009, *Time Use and Balance*, I: Matuska, K. & Christiansen, C. 2009, *Life Balance-Multidisciplinary Theories and Research*, Thorofare USA: Slack Incorporated, 274s.
- Henricson, M. 2012, *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*, Lund: Studentlitteratur AB, 590s.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D., O'Donnell, A., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R., Setters, B., Vitiello, M., Ware, C. & Adams Hillard, P. 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Journal of the National Sleep Foundation*, 1, 40-43.
- Hrafnkelsdottir, S., Brychta, R., Rognvaldsdottir, V., Gestsdottir, S., Chen, K., Johannsson, E., Guðmundsdottir, S. & Arngrimsson, S. 2018, Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents, *PLoS ONE*, 4, 1-15.
- ISPO. 2019, *Top 10: The Most Popular eSports Games on Twitch*. Tillgänglig: <https://www.ispo.com/en/trends/top-10-most-popular-esports-games-twitch>.
- Jacobsen, D. 2012, Förståelse, beskrivning och förklaring. *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2 uppl., Lund, Student-litteratur AB, 327 s.
- Jonsson, H., Håkansson, C. & Wagman, P. 2012. Aktivitetsbalans – ett centralt begrepp inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, *Arbetssterapeuten*, 6, 1-4.
- Kari, T. & Karhulahti V-M. 2016, Do E-Athletes Move? A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports, *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 8, 53-66.
- Khouja, JN, Munafò, MR, Tilling, K, Wiles, NJ, Joinson, C, Etchells, PJ, John, A, Hayes, FM, Gage, SH & Cornish, RP. 2019, Is screen time associated with anxiety or depression in young people? Results from a UK birth cohort, *BMC Public Health*, 19:1, 1–11.
- Kozachuck, J., Foroughi, C., & Freeman, G. 2016, Exploring electronic sports: An interdisciplinary approach, *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 2016 Annual Meeting*, 60:1, 2118-2122.
- Lindberg, R. & Mållberg, A. 2017, *Självupplevd aktivitetsbalans hos datorspelare – en enkätstudie gjord på unga killar*. Examensarbete. Jönköping university.
- Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. 2008, *Kvalitativ innehållsanalys. I: Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Myrseth, H., Notelaers, G., Strand, L., Borud, E. & Kjellebold Olsen, O. 2017, Introduction of a new instrument to measure motivation for gaming: The electronic gaming motives questionnaire, *Society for the Study of Addiction*, 112, 1658-1668.
- Pemberton, S. & Cox, D. 2011, What happened to the time? The relationship of occupational therapy to time, *British Journal of Occupational Therapy*, 74:2, 78-85.
- Schutz, M., 2016, Science shows that e-sports professionals are real athletes, Tillgänglig: <https://www.dw.com/en/science-shows-that-e-sports-professionals-are-real-athletes/a-19084993>.
- Smohai, M., Urbán, R., Griffiths, M. D., Király, O., Mirnics, Z., Vargha, A. & Demetrovics, Z. 2017, Online and offline video game use in adolescents: measurement invariance and problem severity, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 43:1, 111-116.

- Swan, E., Bouwman, L., Hiddink, G., Aarts, N. & Koelen, M. 2015, Applying the Salutogenic Framework to Nutrition Research and Practice, *American Journal of Health Promotion*, 2, 71-73.
- Turel, O., Romashkin, A. & Morrison, KM. 2016, Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio-Metabolic Deficiencies, *PLoS ONE*, 11:5, 1–14.
- Turtiainen, R., Friman, U. & Ruotsalainen, M., 2018, Not Only for a Celebration of Competitive Overwatch but Also for National Pride: Sportificating the Overwatch World Cup 2016, *Games and Culture*.
- Wagman, P. & Håkansson, C. 2014a, Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ), *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 3, 227-231.
- Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012, Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 4, 322-327.
- Williams, D., Yee, N. & Caplan, S. E. 2008, Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 993-1018.
- World Health Organization. 2010, *Global recommendations on physical activity for health*. Tillgänglig: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>.
- Vroman, K. 2015, Adolescent Development: Transitioning from Child to Adult. I: Case-Smith, J. & Clifford O'Brien, J. 2015, *Occupational Therapy for Children and Adolescents*, 7. uppl., Elsevier.
- Ögland, K., Nylund, B. & Tukia, M. *E-sport – Utbildarens handbok*, Helsingfors: Yrkesinstitutet Praktikum.

## BILAGA 1. BEDÖMNING AV AKTIVITETSBALANS (OBQ)

Wagman, P. & Håkansson, C. 2014, Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ), *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 3, 227-231

Bedömning av aktivitetsbalans

Självskattning mellan 0-5

Stämmer inte alls: 0

Stämmer fullständigt: 5

1. Balansen mellan att göra saker åt någon annan och åt sig själv
2. Uppfattning om ens aktiviteter som meningsfulla
3. Tid för att göra saker som man vill
4. Balans mellan jobb, hem, familj, fritid, vila och sömn
5. Balansen mellan att göra saker ensam och med andra
6. Att ha tillräckligt med saker att göra under en vanlig vecka
7. Att ha tillräckligt med tid för att göra obligatoriska aktiviteter
8. Balansen mellan fysiska, sociala, mentala och viloaktiviteter
9. Tillfredsställelsen i tidsanvändning i det vardagliga livet
10. Tillfredsställelsen i mängden av aktiviteter i det vardagliga livet
11. Balansen mellan obligatoriska och frivilliga aktiviteter
12. Balansen mellan energigivande och energitagande aktiviteter
13. Tillfredsställelsen med tidsanvändning i vila, återhämtning och sömn

Följdfrågor:

- A. Vilka hobbyn har du?
- B. Upplever du att du sover tillräckligt?
- C. Upplever du att du har tillräckligt med socialt umgänge?
- D. Upplever du att du har goda matvanor?
- E. Känner du dig nöjd i livet?

## BILAGA 2. TOIMINNAN TASAPAINON ARVIOINTI (OBQ)

Wagman, P. & Håkansson, C. 2014, Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ), *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 3, 227-231

Itsearviointi, 0-5

Täysin eri mieltä: 0

Täysin samaa mieltä: 5

1. Tasapaino asioiden tekemisessä muille ja itselle
2. Kokemus toiminnan merkityksellisyydestä
3. Aikaa mielekkäiden asioiden tekemiselle
4. Tasapaino työn, kodin, perheen, vapaa-ajan, levon ja unen välillä
5. Tasapaino toiminnoissa yksin ja yhdessä muiden kanssa
6. Riittävästi tekemistä tavallisen viikon aikana
7. Riittävästi aikaa pakollisten toimintojen suorittamiseen
8. Tasapaino fyysisten, sosiaalisten, henkisten ja levollisten toimintojen välillä
9. Tyytyväisyys päivittäiseen ajankäyttöön
10. Tyytyväisyys tehtävien toimintojen/asioiden määrään tavallisen viikon aikana
11. Tasapaino pakollisten/vapaaehtoisten asioiden välillä
12. Tasapaino energiaa antavien/energiaa vievien toimintojen välillä
13. Tyytyväisyys lepoon, palautumiseen ja uneen käytettyyn aikaan

Jatkokysymykset:

- A. Mitä harrastuksia sinulla on?
- B. Koetko nukkuvasi riittävästi?
- C. Koetko että sinulla on riittävästi sosiaalista kanssakäymistä?
- D. Koetko sinulla olevan hyvän ruokailutottumukset?
- E. Koetko olevasi tyytyväinen elämääsi?

## BILAGA 3. DELTAGARBREV



### DELTAGAR- BREV



[JAANA.MANNER@ARCADA.FI](mailto:JAANA.MANNER@ARCADA.FI)

[MARTIN.TUPPURAINEN@ARCADA.FI](mailto:MARTIN.TUPPURAINEN@ARCADA.FI)

[MARKO.VAAPPO@ARCADA.FI](mailto:MARKO.VAAPPO@ARCADA.FI)

[BJORN.NYLUND@ARCADA.FI](mailto:BJORN.NYLUND@ARCADA.FI)

[PRAKTICUM@ARCADA.FI](mailto:PRAKTICUM@ARCADA.FI)

### DELTAGARE TILL EXAMENSARBETE KRING ESPORTS

Hej,

Tack för intresset för vårt examensarbete kring balans i vardagen hos unga esportare samt professionella esportare.

Under februari 2019 intervjuar vi individuellt ca. 15 unga esportsstuderande. En intervju tar ca. 15 minuter. Du behöver inte förbereda dig på något sätt.

Under intervjutillfällen samlar vi ett skriftligt samtycke från alla deltagaren. Dokumentet är bifogat i densamma e-posten du fick, så du kan bekanta dig med den på förhand.

Svar från intervju kombineras inte med dina personliga uppgifter och vi behandlar materialet så att det inte går att identifiera enskilda personer från examensarbetet. Intervjuerna kommer att bandas och transskriberas.

Ta gärna kontakt med oss per e-post ifall du har frågor. Våra handledare på Arcada är Marko Vaappo och Topi Taskinen. Kontaktpersonen på Prakticum är Björn Nylund och Karl Ögland.

Med vänlig hälsning,

Jaana Manner, Marina Saloranta & Martin Tuppurainen



## BILAGA 4. SAMTYCKEBREV

### Samtycke för deltagandet i forskning

Med denna forskning vill vi utreda balans i vardagen hos esportare som studerar på Prakticum. Syftet är att kunna bidra med aspekten aktivitetsbalans från ergoterapins område. Resultaten används för att generellt klargöra om det finns aktivitetsobalans kring unga esportsstuderande.

Information samlas under februari 2019 via individuella intervjuer samt bedömningsinstrumenten Occupational Balance Questionnaire (OBQ). Intervjuerna kommer att bandas och transskriberas. Personlig information kombineras inte med svar och används inte i forskningen. Det går inte att från resultaten identifiera individer.

Deltagandet är frivilligt och deltagaren får avbryta när som helst.

Med underskrift bekräftar jag att jag har läst, förstått och godkänt ovanstående villkor.

---

**Namnförtydligande:**

Datum & plats:

---

#### Skribenten

Jaana Manner  
[jaana.manner@arcada.fi](mailto:jaana.manner@arcada.fi)

Marina Saloranta  
[marina.saloranta@arcada.fi](mailto:marina.saloranta@arcada.fi)

Martin Tuppurainen  
[martin.tuppurainen@arcada.fi](mailto:martin.tuppurainen@arcada.fi)