



# **Undersökning av ergoterapistudenters internetvanor och aktivitetsbalans**

En studie inom yrkeshögskolan Arcada

Duc Nguyen & William Söderholm

Lärdomsprov

Ergoterapi

2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	8240 & 8239
Författare:	Duc Nguyen & William Söderholm
Arbetets namn:	Undersökning av ergoterapistudenters internetvanor och aktivitetsbalans - En studie inom yrkeshögskolan Arcada
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	Arcada Health tech Hub
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med lärdomsprovet var att undersöka aktivitetsbalans och internetberoende hos ergoterapistuderande på Arcada. Detta arbete skrevs inom Arcada Health Tech Hub. Ergoterapi handlar om att hjälpa individer uppnå balans och mönster av meningsfulla aktiviteter. Modellen för livsbalans (Life balance model) valdes som lärdomsprovets teoretiska referensram. En kvantitativ undersökningsmetod innefattande två instrument – short Internet Addiction Test (s-IAT) och Occupational Balance Questionnaire 11 (OBQ11)– användes i en online-enkät för lärdomsprovet. Begreppet aktivitetsbalans, eller <i>occupational balance</i>, är ett koncept - som påminner om livsbalans - vars exakta mening diskuterats en längre tid, även om det i vetenskaplig litteratur definieras som personens subjektiva erfarenhet av att ha rätt mängd av och variation mellan aktiviteter i sitt aktivitetsmönster. I aktivitetsbalans beaktas även den totala mängden av aktiviteter i förhållande till tillgängliga resurser samt meningsfullhet i aktiviteterna. Lärdomsprovet inspirerades av en likartad studie i större skala, genomförd och dokumenterad av Romero-Tébar et al. (2021). Resultaten i lärdomsprovet pekar på att ergoterapistudenterna på Arcada i medel har en medelhög aktivitetsbalans och en viss förekomst av internetberonde. Standardavvikelsen är dock relativt hög, särskilt med tanke det ringa antalet deltagare. Fortsatt forskning i detta lärdomsprovs fotspår kunde innefatta en större population. Detta skulle möjligen ge en bättre bild av hur dessa fenomen – aktivitetsbalans och internetberoende - förekommer i ett större sammanhang. Vi har konstaterat att internetanvändningen ökar allt mer och att denna kan påverka aktivitetsbalans. Att vidare undersöka detta rustar sannolikt ergoterapeuter – och andra liknande yrkesgrupper – med användbar kunskap i arbetet hos målgrupper med internetberoende.</p>	
Nyckelord:	aktivitetsbalans, internetberoende, ergoterapi, ergoterapistuderande, Arcada Health Tech Hub (AHTH)
Sidantal:	36
Språk:	Svenska

Datum för godkännande:	
------------------------	--

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	8240 & 8239
Author:	Duc Nguyen & William Söderholm
Title:	(A study of occupational balance and internet addiction among Arcada's occupational therapy students)
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	Arcada Tech Health Hub
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of the study was to investigate the occupational balance and internet addiction of occupational therapy students at Arcada. This work was written within the Arcada Health Tech Hub. Occupational therapy focuses on enabling clients to achieve a balance and pattern of meaningful occupations. The life balance model was chosen as the frame of reference for the study.</p> <p>A quantitative survey method comprising two instruments - short Internet Addiction Test (s-IAT) and Occupational Balance Questionnaire 11 (OBQ11) - were used in an online survey for the study. The concept of occupational balance is closely related to the life balance frame of reference. The results of the this study indicate that the occupational therapy students at Arcada on average have a medium-high occupational balance and a slight presence of internet addiction. However, the standard deviation is relatively high, especially given the small number of participants.</p> <p>Continued research in the footsteps of this study could include a larger population. This would possibly give a better picture of how these phenomena - occupational balance and internet addiction - occur in a larger context. We have found that internet use is increasing more and more and that this can affect the occupational balance. Further investigating likely equips occupational therapists - and other similar professions - with useful knowledge in the work with clients with internet addiction.</p>	
Keywords:	Occupational balance, internet addiction, occupational therapy, occupational therapy students, Arcada Health Tech Hub (AHTH)
Number of pages:	36
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>6</b>
2.1	Meningsfulla aktiviteter .....	7
2.2	Aktivitetsbalans och aktivitetsobalans .....	8
2.3	Internetvanor .....	9
2.3.1	<i>Fördelar med internet</i> .....	10
2.3.2	<i>Nackdelar med internet</i> .....	10
2.3.3	<i>Sociala medier</i> .....	11
2.4	Internetberoende .....	11
2.5	Internets påverkan på psykiska, fysiska och sociala hälsa .....	12
<b>3</b>	<b>Tidigare forskning .....</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Teoretisk referensram .....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>Syfte.....</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>Metod.....</b>	<b>19</b>
6.1	Datainsamling.....	19
6.1.1	<i>Instrument</i> .....	20
6.1.2	<i>Deltagare</i> .....	21
6.2	Data-analys .....	22
6.3	Etiska aspekter .....	22
<b>7</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>23</b>
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>25</b>
8.1	Resultatdiskussion.....	26
8.2	Metoddiskussion.....	27
	<b>Källor .....</b>	<b>30</b>
	<b>Bilagor .....</b>	<b>33</b>
	Bilaga 1: Följebrev.....	33
	Bilaga 2: Enkätfrågor .....	34

# 1 INLEDNING

Dagens utveckling i samhället och den snabba digitaliseringen har fört med sig förändringar i människans livsstil, inte enbart i arbetslivet utan också i vardagen. Mars et al. (2019: 2) berättar att internet ger många olika möjligheter, bland annat för kommunikation, utbildning och underhållning. Internet har blivit en del av vår vardag och själva användningen av internet har ökat i en hög takt över hela världen. Det finns en uttalad oro gällande yngre åldersgrupper att denna ökning har lett till möjliga negativa effekter.

Genom att låsa upp din smartphone får du tillgång till din egna digitala värld som du själv har skapat. Apparna i smartphonen underlättar att hålla kontakt med familj och vänner, håller dig uppdaterad om vad som händer i andras liv och ger tillgång till att kolla din arbets- eller skolmejl på din lediga tid. Eller varför inte sköta bankärenden, beställa hem mat och prylar genom ett knappclick från soffan. Många tror att denna ständiga uppkoppling handlar om att vara effektiv och få saker snabbt gjorda, men i själva verket sitter du kanske och jobbar gratis på din fritid och söker likes från människor du knappt känner. Den digitala världen innebär ej enbart ett ont, utan är även ett viktigt hjälpmedel för många i vardagen. Ett ämne som fortfarande är i skymundan men som har visat sig ta allt större utrymme i dagens moderna värld är beroende av internet.

Så kallad *problematisk internetanvändning* är ofta associerad med exempelvis fysiska, sociala och psykiska problem såsom bristande sömnmängd och kvalitet, social ångest samt depression som följd av en överdriven konsumtion av internet. Lägre grad av upplevd livskvalitet och välmående har också rapporterats. Internetberoende är ett starkt besläktat begrepp men antyder att en psykopatologi är närvarande. Problematisk internetanvändning är en mera neutral term än internetberoende även om den föregående kan innefatta den senare. Det finns inom den empiriska vetenskapen ett behov av att bättre förstå problematisk internetanvändning i olika sammanhang och åldrar. Restrepo et al. (2020: 2)

Lärdomsprovet kommer att gå mera in på ovannämnda former av problematik samt aktivitetsbalans – ett begrepp som inom ergoterapi används för att beskriva balans

mellan aktiviteter i individers vardag. (Dhas & Wagman 2020: 1)

## 2 BAKGRUND

Väsentliga begrepp för lärdomsprovet är internetvanor, internetberoende, aktivitetsbalans, aktivitetsobalans, meningsfulla aktiviteter samt internetpåverkan. Som näst görs en redovisning gällande relevans för ergoterapeuter, aktivitetsbalans hos individen och vikten av meningsfulla aktiviteter i vardagen. Avslutningsvis förklaras beroendets olika uttryck samt hur internetberoende påverkar en individs hälsa psykiskt, fysiskt och socialt.

På basen av de problem som problematisk internetanvändning associeras med – fysiska, psykiska och sociala problem (Restrepo et al. 2020: 2) – kan man konstatera att många av dessa problemområden berör sådana områden som ergoterapeuter redan jobbar inom. Enligt Restrepo et al. (2020: ) kan fysiska problem i samband med problematisk internetanvändning gälla exempelvis sömmängd och kvalitet, social ångest samt depression. Lägre grad av upplevd livskvalitet och välmående har också rapporterats. Dock har otillräckligt med information om just ergoterapeuters roll i förhållande till just denna målgrupp hittats. Därför är det kanske skäl att bekanta sig med det som sannolikt blir en allt mer förekommande källa till problemen.

“Occupational therapy is a complex intervention that focuses on enabling clients to achieve a balance and pattern of meaningful occupations” Rogers (2005: 78)

Liksom flera andra sammanhang saknar problematisk internetanvändning en standard i fråga om färdiga ergoterapeutiska interventioner, men med det här arbetet görs ett försök att samla ihop kunskap och verktyg som kunde förkorta vägen dit. Detta arbete kunde förmodligen sedan användas inom ramarna för problematisk internetanvändning.

Människan är en komplex varelse som alltid har strävat till att utvecklas, samtidigt som samhället ständigt söker nya genvägar för att effektivera både människan och det dagliga livet. Detta har lett till att det nya normala är att vara uppkopplad dygnet runt.

Detta lärdomsprov handlar om att undersöka studerandes upplevelser av sina egna internetvanor men även försöka finna ett förhållande mellan detta och deras aktivitetsbalans.

Internetanvändning är det nya normala och har en koppling till så många olika sidor av människan; påverkan fysiskt, psykiskt och socialt. Internetberoende kan drabba egentligen vem som helst av oss och man har också nytta av att kunna bemöta och förstå problematiken bakom ett internetberoende.

Bland annat en undersökning av Restrepo et al. (2020: 2) gällande problematisk internetanvändning efterlyser fortsatt undersökning. Den hävdar att oavsett om det är fråga om beroende eller ej, är problematisk internetanvändning ett ämne som är i behov av större empirisk förståelse. Studien är särskilt intresserad av kontexten för barn- och ungdom hos vilka detta uppstår och hur detta påverkar beteende- och socioemotionella funktioner. Samband mellan problematisk internetanvändning och depression samt mentala sjukdomar har påvisats.

Väldigt lite forskning inom internetberoende har publicerats i Finland. Internetanvändning ökar och för med sig tydliga problem, som kan påminna mycket om beroendebeteende men som ännu saknar slutliga definitioner och kriterier. Dock har negativa konsekvenser i samband med problematisk internetanvändning konstaterats. (Li et al. 2016: 2)

## **2.1 Meningsfulla aktiviteter**

Centralt inom ergoterapi är att hjälpa människor att välja och utföra dagliga aktiviteter för att förbättra deras välbefinnande. Genom att delta i dagliga aktiviteter bidrar man till att upprätthålla en regelbundenhet och balans i livet. Inom ergoterapi betonas att värdet av de dagliga aktiviteterna hos en individ bör vara av känslomässigt värde, det vill säga att de dagliga aktiviteterna bör kännas meningsfulla för personen för att kunna ge känslan av ett högt värde. (Lo & Huang 2000: 134)

Känslor av välbefinnande hos en människa kan uppnås genom att man deltar i meningsfulla aktiviteter, tar hand om sig själv, arbetar för att tjäna uppehälle eller bidra till samhället samt att man trivs med sig själv. Det är dock svårt att avgöra exakt vad som är de avgörande faktorerna för att meningsfulla aktiviteter ska kunna ge en positiv inverkan på hälsan. En teori till den positiva inverkan är att människans nervbanor aktiveras och utlöser en kemisk process – dopamin - som in sin tur leder till att man upplever sig mindre stressad och att välbefinnandet ökar. (Ikiugu 2018: 1)

Meningsfulla aktiviteter är till hög grad subjektiva och därav finns inget koncept som fungerar för alla. Ens upplevelse av meningsfulla aktiviteter beror på en persons preferenser, omständigheter, förutsättningar, samt tidigare erfarenheter. I texten framkommer fynd från en tidigare studie, som påvisat att en så enkel aktivitet som att koka te, hade en signifikant betydelse eftersom själva utförandet/ritualen väckte känslor om barndomen hos personen i fråga. (Ikiugu 2018: 4)

## 2.2 Aktivitetsbalans och aktivitetsobalans

Begreppet **aktivitetsbalans** är ett vida känt uttryck inom ergoterapi och kan definieras på flera olika sätt. Enligt Dhas & Wagman (2020: 1) kan aktivitetsbalans definieras som individens egna uppfattning om att ha rätt mängd och rätt variation av aktiviteter i sin vardag. Det är individen själv som avgör *vilka aktiviteter* som känns rätt men också vad som känns som *rätt mängd* för personen. Man har tidigare myntat fyra olika begrepp som ingår i begreppet aktivitetsbalans; arbete, lek, fritid och vila. Wagman och Håkansson (2014: 416) förklarar att själva värdet av en aktivitet behöver upplevas som tillräckligt meningsfullt för att det ska anses komma till nytta för människans aktivitetsbalans.

Wagman et.al (2012: 322) definierar aktivitetsbalans som en balans som bör finnas mellan olika aktiviteter för att det ska kunna leda till välbefinnande. Till exempel kan balansen finnas mellan de fysiska, psykiska och sociala aktiviteterna, mellan frivilliga och obligatoriska aktiviteter, samt mellan ansträngning och vila, eller också mellan att göra eller bara vara.



Som nämnt i föregående kapitel om problematisk internetanvändning kan den påverka människans balans exempelvis i fråga om sömn och sinnesstämning så till den grad att depression uppstår. Därmed är problematisk internetanvändning något som med största sannolikhet kan påverka aktivitetsbalans.

Enligt Stadnyk et al. (2009: 338) är **aktivitetsobalans** ett underbegrepp av aktivitetetsorättvisa. Människans hälsa och välmående fordrar variation av produktiva, självförsörjande och fritidsbaserade aktiviteter. Aktivitetsobalans handlar om att tiden för en individs utförande av meningsfulla aktiviteter inte räcker till en bra variation eftersom omgivningen tar för mycket tid av individen. En sak tar *för mycket* tid i proportion till en annan. Till exempel kan ett jobb ta så mycket tid att ingen annan tid finns till annat eller att familjeliv tar så mycket tid att ingenting finns kvar till att jobba.

När de kategorier av aktiviteter - Exacting, Flowing & Calming - som Jonsson & Persson (2006: 69) hävdar kunna utgöra aktivitetsbalans står i obalanserad proportion till varandra uppstår istället obalans. I det långa loppet kan denna leda till aktivitetsdeprivation eller överbelastning och negativa följder för hälsan. Aktivitetsdeprivation innebär enligt Stadnyk et al. (2009: 338) att individen - på grund av yttre omständigheter som individen ej rår över - blir begränsad att utföra en aktivitet.

## 2.3 Internetvanor

Internet har gjort det möjligt för människor att upprätthålla och bredda relationer med vänner och familj oavsett tid och rum. Själva användningen av internet och sociala medier har visat sig öka i utsträckning och har blivit allt mer populärt bland folket. I takt med att man börjat använda sociala medier mera, har man även kunnat fastställa att överdriven eller tvångsmässig användning av sociala medier påminner om ett "vanligt" missbruk. De som är beroende av sociala medier upplever likadana symptom såsom: sug, minskad kontroll, utvecklande av tolerans, abstinensbesvär, förnekelse och försök att dölja problemet samt sänkt livsglädje. Sådan användning av sociala medier påstås därför ibland vara en form av beteendemisbruk. Sociala medier missbruket påminner om andra icke-

drogrelaterade beteenden såsom tvångsmässig shopping, arbete eller träning, men även spelmissbruk, sexmissbruk och internetmissbruk. (Lyvers et al. 2019: 224)

### **2.3.1 Fördelar med internet**

Internetanvändningens fördelar kan vara sociala, psykologiska och pedagogiska. Med detta menas att internet kan ge användaren möjligheter på många olika plan. Gällande den sociala kategorin kan man se fördelar så som att användaren har möjlighet till att träffa nya människor som hen inte nödvändigtvis gjort i det verkliga livet. Användaren kan också få kontakt med människor med liknande karaktärsdrag eller intressen så som användaren själv. Internet gör det även möjligt för användaren att upprätthålla kontakten med andra människor, spela spel samtidigt som man umgås med vänner via spelet samt hitta emotionellt stöd. (Bisen & Deshpande 2018: 166)

Internet har gjort det lättare för människor i jobsökningsprocessen genom att de enkelt har tillgång till ett brett utbud, till exempel att användaren lätt kan få tillträde till olika internetsidor för jobbsökning. Andra positiva effekter är att människor världen över har kunnat grunda företag med hjälp av internet och att företagen även fått tillgång till kunder som inte varit tillgängliga utan internet. (Bisen & Deshpande 2018: 166)

Psykologiska fördelar med internet är att man även använder internet som ett effektivt verktyg för att behandla olika psykiska problem. Webbaserade interventioner kan även ge användaren ett kostnadsfritt och lättillgängligt stöd eller hjälp. Webbsidorna kan också bidra till att användaren har lättare för att söka hjälp eller behandling. (Bisen & Deshpande 2018: 166)

### **2.3.2 Nackdelar med internet**

Trots de positiva effekterna som internet har, frånkommer man inte att internet även ställer till med problem på olika sätt för användaren. Nackdelar med internet kan vara att användaren börjar spendera allt mindre tid med familj och vänner, vilket kan leda till stridigheter mellan användaren och familjen, som i sin tur kan ge upphov till en ansträngd relation med användarens omgivning. (Bisen & Deshpande 2018: 166)

Man har även upptäckt att internet har en påverkan i arbetsplatsmiljöer. Till exempel att arbetstagarna har blivit mera ineffektiva på arbetsplatsen på grund av att de anställda använder internet för privata / icke-arbetsenliga ändamål. Sådana handlingar får arbetsgivaren att bli misstänksam om sina arbetstagares internetkonsumtion och effektivitet i arbetet och följden av detta kan bli att arbetsgivaren börjar tvivla på sina arbetstagare. (Bisen & Deshpande 2018: 166)

### **2.3.3 Sociala medier**

Denna typ av teknik har gett människor möjligheten att kunna upprätthålla och expandera relationer med vänner, familj och nya människor oavsett plats. Via sociala medier kan man dela personliga upplevelser, bilder, intressen och åsikter till hela den uppkopplade världen. Med den ökande användningen, populariteten och betydelsen för internet har man kommit fram till att överdriven användning av sociala medier lätt leder till ett *resemble addiction* – missbruk - såsom längtan/sug att använda sociala medier, nedsatt kontroll över användningen, utveckling av tolerans och abstinenssymptom. (Lyvers et al. 2019: 223)

## **2.4 Internetberoende**

Internetanvändningen ökar och förekommer allt oftare som ett verktyg i vardagen, vilket innebär att människan har börjat spendera allt mer av sin tid uppkopplad på internet. Den ständiga uppkopplingen kan medföra olika slag av risker kopplade till överkonsumtion av internet och sociala medier. Det är därför viktigt att man kritiskt reflekterar över sin internetanvändning i syfte att hålla koll på sin användning innan det växer sig till ett problem.

Internetberoende är ett relativt nytt etablerat ord som ej ännu har en entydig definition. Internetberoende kännetecknas av en tvångsmässig användning av internet eller minskad kontroll över sin internetanvändning. Tvångsmässig användning av internet kan leda till uppkommande av problem på flera områden i livet. Man har också kunnat finna ett samband mellan skadlig användning av internet och olika webbsidor på internet som har

att göra med pornografi, penningspel samt dataspel. En annan orsak till skadlig internetanvändning kan ha sin grund i planlöst surfande på nätet. (Paihdelinkki)

Enligt Cytowic (2015: 54) kan ett internetberoende kännetecknas av att man har en minskad förmåga till att kunna hantera och begränsa sin internetanvändning. Detta kan synas genom att man spenderar en stor del av sin tid på att vara uppkopplad till internet, men också att man går så långt att man till och med ljuger för andra och för sig själv om hur mycket tid man ägnat åt att vara uppkopplad. Andra symptom på internetberoende kan vara att man känner sig nedstämd eller orolig under den tid som man inte är uppkopplad. Även familj och vänner kan bli försummade på grund av att man inte längre har tid över för dem, eftersom man riktat all fokus på att hålla sig uppkopplad. Andra möjliga följder till internetberoende är en negativ påverkan på arbete och skolgång, som kan bli lidande till följd av detta.

Rassool (2011: 194) beskriver att internetberoende (IAD, Internet Addiction Disorder) i huvudsak kan kännetecknas av fyra olika komponenter:

- Överdriven användning, ofta kopplad till att man glömmer bort tid och rum samt att man försummar sina grundläggande behov.
- Tendens att dra sig tillbaka, kan inkludera känslor såsom ilska, spändhet, och/eller känna sig deprimerad när man inte har tillgång till till exempel dator.
- Tolerans, en strävan efter att ha ännu bättre utrustning för att kunna uppfylla sitt beroende samt ökad tolerans gällande hur många timmar man spenderar på nätet.
- Negativa följder som kan leda till gräl, sämre prestationsförmåga, utmattning samt social isolering.

## **2.5 Internets påverkan på psykiska, fysiska och sociala hälsa**

En hög konsumtion av internet kan resultera i att man utvecklar ett beroende. Precis som hos andra beroendeformer påverkas människans fysiska, psykiska och sociala aspekter. Nedan beskrivs hur beroendet påverkar dessa olika plan.

Turel et al. (2018: 84) beskriver att tydliga symptom hos människor med ett internetberoende är att individen har en överdriven konsumtion av sociala medier, detta kan innefatta exempelvis Facebook, Snapchat, Instagram, Twitter. Ens användning av sociala medier kan vara driven av att ständigt hålla koll på ens aktiviteter på internet. Utförandet av internetanvändningen kan vara så pass okontrollerad att ens handlingar utförs per automatik. Detta leder i sin tur till att man offerar en stor del av sin tid för att vara uppkopplad, som istället skulle kunna ägnas åt andra viktiga saker i ens vardag.

Människor mellan åldrarna 18 till omkring 29 ägnar dagligen mera tid åt media än någon annan aktivitet i vardagen såsom jobb, vänner och sömn. (Coyne et al. 2013: 125)

Vad man kunnat konstatera är att media påverkar kroppsbild i alla åldrar, men särskilt omkring 18-årsåldern är sannolikheten högre att man utvecklar ätstörningar till följd av de intryck man får via media. Från och med 18-årsåldern får de flesta större kontroll över vilken media de konsumerar samt i vilken utsträckning. Med tiden blir man mer beständig mot externa intryck och låter dem påverka en mindre. (Coyne et al. 2013: 129)

Turel et al. (2018: 84) skriver att internetberoende har en tydlig påverkan på **det psykiska välmåendet**. Målet med själva handlingen att bruka internet kan vara att man försöker undvika vissa känslotillstånd, till exempel minska känslan av obehag eller en flykt från sina negativa känslor. En annan sak som Turel et al. (2018: 84) nämner är att som för många missbrukare ökar ens tolerans för den substans man använder, samma gäller också för individer med internetberoende. Med tiden kan detta leda till att man behöver allt större doser av internet för att uppfylla den kraven.

Det framkommer även enligt en utförd studie att ungdomar och unga vuxna med problematisk internetanvändning är mer mottagliga för att utveckla symptom såsom depression och ångest. (Shadzi et.al 2020: 129)

**Fysiska symptom** hos människor med internetberoende kan utvecklas till abstinens. Det vill säga när man försöker begränsa sin internetanvändning kan det skapa fysiska obehag. (Turel et.al 2018: 84). Abstinensbesvär hos en människa med internetberoende kan karakteriseras av obehagskänslor såsom humörsvängningar och att man blir mera lättretlig än man tidigare varit (Griffiths 2000: 415).

Precis som substansmissbrukare faller även människor med internetberoende under kategorin återfall. Återfall innebär att personen har försökt begränsa sin internetanvändning. Då individen misslyckas med att kontrollera sin internetanvändning får personen återfall och faller således tillbaka till sina gamla inbitna vanor. (Turel et al. 2018:84)

Griffiths (2000: 415) nämner också att personen med beroende har tendens att återgå till de tidigare överdrivna nivåerna av internetanvändning. Samma gamla vanor kommer snabbt till bruk igen, fastän det kan ha gått en lång tid som man hållit beroendet under kontroll.

Det har påvisats att en överdriven användning av internet har en negativ påverkan på unga människors hälsa på många olika plan. En så viktig och grundläggande sak som sömnen, har påvisats bli lidande på grund av en hög internetanvändning. Man har kunnat urskilja problem relaterade till sömnen så som att man upplever det svårt att hitta sömnen, svårt att sova utan störningar, att man ej känner sig utvilad efter en nattsömn samt att man kan uppleva svårigheter i vardagssysslor på grund av att man känner sig trött och inte utvilad. (Agarwal et.al. 2020: 117)

Internetberoende påverkar även en människas **sociala kontext**. Konflikter kan uppstå mellan internetanvändaren och dennes omgivning då internetanvändningen är hög. Detta kan leda till att man försummar sina relationer, sociala aktiviteter, hobbyer och intressen. För en person med internetberoende kan autentiska relationer bytas ut mot själva internetanvändningen. Istället för att värna om äkta relationer lägger personen istället vikt på att knyta an sociala kontakter på nätet, vilket också medför att riktiga vänner, familj och förhållanden byts ut med tiden. (Griffiths 2000: 415-417)

### 3 TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel redogörs för tidigare forskning som rör lärdomsprovets område. Det har visat sig finnas mycket forskning inom den digitala världen, exempelvis inom spel- och

telefonberoende. När man söker forskning om internetanvändning hos unga hittar man ganska snabbt mycket om negativa aspekter. Svårare är det att hitta forskning som involverar både aktivitetsbalans och problematisk internetanvändning.

En studie av Romero-Tébar et al. (2021: 197) blev dock nyligen publicerad. I studien används bland annat instrumenten Occupational Balance Questionnaire (OBQ) och Internet Addiction Test (IAT) för att utreda relationen mellan aktivitetsbalans och problematisk internetanvändning hos ergoterapistuderande på ett spanskt universitet. Resultaten pekar på att studenterna hade en måttlig aktivitetsbalans och att det finns ett samband mellan högre aktivitetsbalans och mindre förekommande internetberoende samt så kallad *phubbing* – ungefär distrahering i konversation på grund av samtidig interaktion med mobiltelefon.

En undersökning gjord i Finland 2001 gav resultat om skadlig internetanvändning hos 12-18 år gamla finländare, varav 4.6% pojkar och 4.7% flickor dagligen - av sammanlagt 7292 deltagare - uppfyllde kriterierna för spelberoende, vilket kunde användas för att definiera internetberoende. I artikeln konstateras det att det så kallade internetberoendet inte är vanligt ännu, men att fenomenet kommer att öka och att det är skäl att undersöka behovet av en adekvat diagnos för det. (Kaltiala-Heino et al. 2004: 91 ff.)

Vidare undersökningar i Finland har gjorts sedan detta. 2007 använde 79% av Finlands befolkning internet, 3 av 4 åtminstone en gång i veckan, och nästan 100% av alla <30 år gamla. Sedan 2001 använde bara cirka hälften av befolkningen internet. Internet Addiction Test, IAT, användes i undersökningen. Man konstaterar att allt flera människor använder internet och att dess roll får en ökad betydelse. Samtidigt som det finns fördelar uppstår sannolikt en ny underkategori av en redan känd diagnos. Vidare nämner studien att komorbiditet mellan internetberoende och affektiva störningar har påvisats hos de flesta beroende, och hälften av dem har impuls kontrollstörningar. (Korkeila et al. 2010: 237ff.)

Enligt Ergun & Alkan (2020: 139) har det inte gjorts mycket forskning på socialt media beroende (SMD) hos unga vuxna. I samma artikel framkommer att särskilt unga vuxna lätt kan bli negativt påverkade av ny teknik. Unga vuxna är generellt mer dragna och öppna för att utforska och lära sig och präglas därför snabbt i användningen av ny teknik.

Beroende av sociala medier har kopplingar till depression, ångest, narcissistiska beteendeförändringar och ensamhet. Förutom detta påverkar det även självkänsla, sömnkvalitet samt förmågan att kunna prestera akademiskt – alla dessa faktorer som är särskilt viktiga hos unga vuxna.

Olika teorier som potentiell bakgrund till *teknologiberoende* läggs fram av Sharma & Palanichamy (2018: 542). Bland annat nämns teorin om *otillräcklig belöning*, det vill säga att individer som upplever mindre tillfredsställelse med naturliga medel såsom mat, vatten eller sex, istället vänder sig till någon av nätets motsvarande tjänster för en snabbare stimulering, jämförbar med den som alkohol eller droger kan ge. Vidare nämns *impulsivitet* som en potentiell inkörsport till att söka uppseendeväckande intryck på internet, och därmed ett steg närmare ett eventuellt beroende. I samma artikel hävdas att den *kognitiva-beteendemodellen* förklarar internetanvändning som ett slags flykt undan verkligheten och dess problem, samt att tendenser för övergeneraliserande och katastrofiering kan ligga till grund för en tvångsmässig användning av internet. *Bristande social förmåga* hos individer omnämns också vara en potentiell förklaring till varför de föredrar att socialisera sig anonymt på internet snarare än i verkligheten. Ibland förekommer *överväldigande händelser eller situationer* i livet - såsom skillsmässor, flytt eller död – vilka kan få individen att vilja söka sig till en virtuell värld.

Enligt en studie som gjorts av Greenfield (Se Rassool, 2011: 194) som bestod av 18 000 internetanvändare fann man att 5,7 procent av de som deltog i undersökningen mötte hans kriterier för tvångsmässig internetanvändning (compulsiv internet disorder). Det rapporterades även att deltagarna upplevde att de under sin internetanvändning kan glömma bort tid och rum. Man fann också att internetanvändarnas behärskning hade förändrats, hämningarna minskade och det fanns större sannolikhet för att man kunde utföra saker via internet, som man kanske inte skulle gjort i det verkliga livet. Det framkom även att relationer och äktenskap kan bli lidande till följd av minskade hämningar. Detta kan leda till att man börjar bruka pornografi, har cybersex eller att man är otrogen via internet.

Forskning som gjorts under det senaste decenniet har gett resultat på att överdriven internetanvändning kan leda till en utveckling av ett beteendemässigt beroende. Det framkommer även att internetmissbruk har kunnat kopplas till en mängd olika skadliga



psykosociala konsekvenser som kan komma att bli skadligt för den mentala hälsan. Studier har gjorts på internetmissbruk i koppling till psykosocialt fungerande hos universitetsstuderanden. Resultatet för studien påvisade att internetberoende är vanligare hos det manliga könet än det kvinnliga samt att de kvinnliga universitetsstuderandena visade sig ha en högre psyosocial förmåga än de manliga. I studien framkom också att internetberoende var mer förekommande hos universitetsstuderande än andra åldrar. (Ahmed 2020: 181)

## 4 TEORETISK REFERENSRAM

Modellen för livsbalans, Life Balance Model (LBM), har valts till referensram för detta lärdomsprov.

LBM förklaras i enkelhet som ett analys. Modellen hävdar att vardagsaktiviteter borde möta grundläggande behov i fråga om fysisk hälsa och säkerhet. Vidare betonas det att ha värdefulla och självbekräftande relationer med andra och att känna sig involverad, utmanad och kompetent. Att skapa mening och en positiv personlig identitet framhålls också. Ju mera dessa ovannämnda dimensioner inkluderas i personens aktiviteter desto mera kommer hen att uppleva tillfredsställelse, minskad stress och en ökad känsla av balans och meningsfullhet. I modellen förekommer även människans förmåga att kunna tilldela tid och energi så att personliga mål och förnyelse kan uppstå. (Matuska 2012: 229)

Aktivitetsbalans, eller *occupational balance*, är ett påminnande koncept vars exakta mening diskuterats en längre tid, även om det i vetenskaplig litteratur definieras som personens subjektiva erfarenhet av att ha rätt mängd av och variation mellan aktiviteter i

sitt aktivitetsmönster. I aktivitetsbalans beaktas även den totala mängden av aktiviteter i förhållande till tillgängliga resurser samt meningsfullhet i aktiviteterna. (Wagman & Håkansson 2014b: 227f)

Begreppet aktivitetsbalans används oftare än begreppet livsbalans i litteraturen. Eftersom begreppen är jämförbara har källor om aktivitetsbalans använts primärt. Aktivitetsbalans definierades mera ingående i stycke 2.2.

Enligt Jonsson & Persson (2006: 69) kan aktivitetsbalans delas in i olika kategorier vilka behöver stå i balanserad proportion till varandra. Kategorierna är översatta från engelska. *Engelska*/Svensk egen översättning. *Exactng*/Utmanande aktiviteter är sådana aktiviteter som ligger bortom individens befintliga färdighet. *Flowing*/Flow-framkallande aktiviteter matchar individens befintliga förmåga i utmaningsnivå. *Calming*/Lugnande aktiviteter har låg nivå av utmaning och gör individen avslappnad, uttråkad eller apatisk. De lugnande aktiviteterna behövs för att individen ska kunna återhämta sig, men inte så till den grad att hen blir för uttråkad. Flow-framkallande aktiviteter ger känsla av belöning och kompetens men kan också vid överdrift bli väldigt energikrävande, kanske till och med beroendeframkallande och isolerande. Utmanande aktiviteter är viktiga och nödvändiga för personlig utveckling för att kunna generera flera Flow-framkallande aktiviteter, men kan ge upphov till upplevelser av stress, inkompetens och överansträngning.

## 5 SYFTE

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka hur studerande vid Arcadas ergoterapiprogram uppfattar sin aktivitetsbalans och hur de uppfattar sina internetvanor.

## 6 METOD

I detta kapitel beskrivs upplägget och genomförandet av lärdomsprovet. Härnäst presenteras metodval, insamling av material och etiska aspekter.

Undersökningen utförs enligt kvantitativ metod och med en datasamling i form av en enkät. Kvantitativ metod har valts eftersom den samlar in en större mängd svar och kan gå lättare och snabbare att genomföra via internet, jämfört med till exempel kvalitativa intervjuer. Metoden kan också mera sannolikt ge sådana resultat - från en mindre grupp – som kan säga något om en stor grupp (Eliasson 2018: 28)

Ytterligare en orsak bakom vald metod är att kvantitativa undersökningar inte behöver efterfråga identitet i svarsdokumenten, denna anonymitet ökar antagligen sannolikheten att deltagarna svarar. (Eliasson 2018: 40)

En annan fördel med att deltagarna får fylla i enkäterna via nätet är att fysiska träffar med deltagarna inte behövs, detta i enlighet med nationella rekommendationer om minskad kontakt under rådande covid-19 pandemi. Nackdelen med att frågeformulären besvaras, utan intervjuare, via nätet är att de deltagare som eventuellt missförstår frågor inte får samma möjlighet att be intervjuaren om en omformulering. Detta undviks i högre grad genom att formulera så tydliga frågor som möjligt.

### 6.1 Datainsamling

Datainsamling skedde i form av en frivillig limesurvey online-enkät som besvaras anonymt, efter att deltagarna fått information om studiens syfte och gett samtycke. Enkäten består av frågor från instrumenten Internet Addiction Test (IAT) och Occupational Balance Questionnaire 11 (OBQ11) som beskrivs i 6.1.1 Kombinerat ställer instrumenten 23 frågor med svarsalternativ. Enkäten i sin helhet beräknas ta mellan 7-15 minuter att genomföra.

Förutom själva svaren på frågorna i enkäten efterfrågas ålder, årskurs, svarsdatum och kön. Enkäterna görs på svenska. De skickas via Yrkeshögskolan Arcadas intranet/skolmail ut till dess studerande inom ergoterapiprogrammet.

Önskvärt vore att åtminstone 100 deltagare deltar i undersökningen under den två veckors tid som enkäten är aktiv men skribenterna är väl medvetna om att detta är ett krävande mål som är svårt att uppfylla.

### **6.1.1 Instrument**

#### **Internet addiction test (IAT)**

Internet addiction test (IAT) är en av de mest frekvent använda frågeformulär som används för att mäta en individs internetanvändning. Delar av vår undersökning grundar sig på IAT's frågeformulär, i syfte att undersöka internetanvändning hos ergoterapistuderande vid Arcada. Med hjälp av IAT-frågeformuläret kan man utreda huruvida användaren har problem gällande sitt internetbruk. (Paihdelinkki)

IAT är ett frågeformulär utformat för att adressera problem i relation till överdriven internetanvändning. Frågorna behandlar problem gällande exempelvis försummelse av arbetsliv, familj och vänner till följd av okontrollerbar användning av tiden som spenderas på internet. Det finns också frågor som riktar sig till ens lust gällande internetanvändning, exempelvis att man tänker på när man får nästa chans att vara uppkopplad. Formuläret inkluderar även frågor gällande andra symptom som internetanvändning kan medföra, huruvida individen känner oro, blir på dåligt humör och känner sig nedstämd vid avsaknad av internet. (Pawlikowski et.al. 2013: 1213)

IAT's frågeformulär består i grunden av 20 stycken frågor som användaren ska besvara. Frågorna klassificeras på en 5-punkts likertskala från 0 till 5 med en poängskala till maximum 100 poäng. Ju högre poängantal man får desto högre grad av skadlig internetanvändning representeras. Poängintervall från 0 till 30 anses vara inom en normal nivå för internetanvändning; poäng på 31 till 49 indikerar förekomsten av en mild nivå av internetberoende; 50 till 79 anses ligga på en måttlig nivå av internetberoende; och poäng från 80 till 100 indikerar ett oroande beroende av internet. (Young 2010: 4)

## **Occupational Balance Questionnaire (OBQ11)**

OBQ11 är en uppdaterad variant av Occupational Balance Questionnaire. Det är ett frågeformulär som mäter aktivitetsbalans hos deltagaren. Det innehåller elva frågor och fyra färdigt formulerade svarsalternativ per fråga. Det har konstaterats vara tillförlitligt i bedömning och screening av både individer och grupper. (Håkansson et al. 2020: 448)

En av instrumentets utvecklare, Petra Wagman, kontaktades för tillstånd i användningen av den svenska utgåvan av OBQ11 i denna undersökning. Användningen godkändes under förutsättning att undersökningen hålls sluten inom ergoterapiutbildningen på Arcada och att testet ej inkluderas som bilaga i lärdomsprovet. Undantag gäller så kallad kort form av frågorna, det vill säga ej ordagrant återgivna.

Frågorna, enligt ovannämnda förutsättningar, finns i bilaga 2.

### **6.1.2 Deltagare**

Urvalet innefattar studerande på ergoterapiprogrammet vid yrkeshögskolan Arcada, från 18 år och uppåt. Exklusionskriterier innefattar ej studerande vid Arcadas ergoterapiprogram och yngre än 18 år.

Ett särskilt fokus riktas mot åldrarna 18 – 29, förutsatt att ett tillräckligt antal deltagare i dessa åldrar deltar. Människor i åldrarna 18 till omkring 29 ägnar nämligen dagligen mera tid åt media än någon annan aktivitet i vardagen såsom jobb, vänner och sömn. (Coyne et al. 2013: 125)

Ansökan om forskningstillståndet från Arcada krävdes för att genomföra vår undersökning eftersom vår målgrupp var ergoterapistuderanden från Arcada. Efter att forskningstillståndet blev beviljad den 8.10.2021 kontaktades deltagarna direkt per email via Arcada intranät. I mailet fick de information om det anonyma undersökningens syfte, samt om samtycke och om möjlighet att kunna avbryta testet närsomhelst under

besvarandet av enkäten. För att få så många av deltagarna som möjligt att besvara enkäten påminnes de cirka en vecka efter att den skickats/aktiverats. Enkäten var aktiv under 2 veckors tid.

## **6.2 Data-analys**

Då svarstiden har löpt ut efter 2 veckors tid samlas materialet ihop för att analyseras. Analys sker med hjälp av så kallade beskrivande värden för sociodemografiska variabler – ålder, kön och årskurs - och svar på enkätfrågorna.

Antal deltagare samt deras ålder, kön och årskurs redovisas i en sociodemografisk tabell. Det redogörs också i samma tabell för hur stor del respektive ovannämnd variabel utgör av responderna procentuellt.

Frågorna i enkäten utgår från IAT och OBQ och har alla ett frågenummer. Varje fråga har olika svarsalternativ att välja mellan. IAT har fem svarsalternativ enligt sin likertskala. OBQ11 har fyra svarsalternativ enligt sin ordinalskala.

Medelvärde och standardavvikelse räknas ut för svaren i förhållande till instrument och redovisas i en tabell.

Standardavvikelse är relevant för att visa hur många av svaren som ligger inom ett visst avstånd från medelvärdet. Med andra ord ett mått på hur spridda svaren från deltagarna är. (Eliasson 2018: 67)

## **6.3 Etiska aspekter**

Lärdomsprovet och dess datainsamlingsmetod följer principen om informerat samtycke och påverkar ej heller deltagarens fysiska integritet. Den riktar sig till människor som är äldre än 18 år och utsätter ej deltagarna för exceptionellt kraftig stimulus eller risk att utsättas för psykisk påfrestning eller hot mot personlig eller anhörigas säkerhet. Därmed fordras inte etikprövning. (Forskningsetiska delegationen 2019: 17)

I början av enkäten tydliggörs undersökningens syfte, upplägg och att deltagarna är anonymt och frivilligt svarar på den. I samband med enkätundersökning via internet finns

dock alltid risk för att deltagare uppfattar syfte eller frågeformulering i enkäten som otydligt utan en tillgänglig omformulering. Forskingstillståndet från Arcada krävdes för att kunna kontakta Arcadas studenter.

Svaren från enkäten i detta arbete sparas och förvaras på ett tryggt ställe under tiden arbetet pågår. Det förekommer inga namn i datan från enkäten. Enkäten med dess data raderas från Limesurvey efter att lärdomsprovet är godkänt.

I denna studie har Yrkeshögskolan Arcadas etiska riktlinjer för god vetenskaplig praxis följts. (Forskningsetiska delegationen 2012)

## **7 RESULTAT**

I detta kapitel kommer vi att presentera enkätundersökningens resultat samt analysering av svar. Frågeformuläret var uppbyggd i 3 olika delar som bestod av sammanlagt 26 frågor. Första delen som bestod av 3 frågor behandlade hens bakgrundsinformation som kön, ålder och årskurs. De 2 andra delarna bestod av frågorna från IAT och OBQ formuläret.

I tabell 1 redogörs antalet deltagare, kön, årskurs och ålder av 26 stycken ergoterapistuderanden. Tabellen är procentuellt uträknad. 100 % av deltagarna som deltog i enkätundersökningen bestod av kvinnor. Största andelen (34,6%) av deltagarna som besvarat enkäten studerade på årskurs 3. Av årskurs 1 och 4 deltog lika stor andel (23,1%), snäppet mindre än tredje års klassisterna. Minsta andelen (19,2%) enkäter som besvarades hittades bland eleverna i årskurs 2. Utav 26 ergoterapistuderanden var 84,6% av deltagarna i åldern 18-29 år. Resterande deltagarna över 29 år landade på 14,4%.

<b>Kön</b>	<b>Antal</b>	<b>%</b>
Kvinna	26	100

<b>Årskurs</b>		
1	6	23,1
2	5	19,2
3	9	34,6
4	6	23,1

<b>Ålder</b>		
18-29	22	84,6
29+	4	14,4

Tabell 1. Deltagare

Maxpoängen i s-IAT – den variant av IAT som vi använt oss av – är 60. För att en individ ska bedömas ha internetberoende behöver hen 36 poäng (Tran et al. 2017: 46). Våra deltagare har 28.2 poäng i medeltal i åldrarna 18–29. Medelpoängen i s-IAT för samtliga deltagare – alla åldrar – är 27.7. Medeltalet innebär att dom flesta deltagarna inte uppfattar sina internetvanor som problematiska. Dock fick 5 av 26 deltagare 36 poäng eller högre i S-IAT, vilket innebär att de klassades som internetberoende.

Enligt Håkansson & Wagman är maxpoängen i OBQ11 33 poäng. Våra deltagare har 16.7 poäng i medeltal i åldrarna 18-29. Medelpoängen i OBQ11 för samtliga deltagare – alla åldrar – är 16, vilket innebär att de upplever att dom har en medelhög aktivitetsbalans. Ju högre poäng desto bättre aktivitetsbalans.



Standardavvikelsen för S-IAT i åldersspannet 18-29 år är 7,2 och för alla åldrar steg standardavvikelsen till 8,3 Standardavvikelsen för OBQ11 i åldrarna 18-29 år landade värdet på 6,4 och för alla åldrar steg standardavvikelsen till 6,5.

<b>Ålder</b>	<b>S-IAT medelpoäng av max 60p Medeltal (SD)</b>	<b>OBQ11 medelpoäng av max 33p Medeltal (SD)</b>
18-29	28,2 (7,2)	16,7 (6,4)
Samtliga	27,7 (8,3)	16 (6,5)

Tabell 2. Medelpoäng & Standardavvikelse. (SD = Standardavvikelse)

## 8 DISKUSSION

Nedan följer resultatdiskussion och metoddiskussion för att sammanfoga bakgrund, syfte, resultat och tillvägagångssätt. Till sist finns förslag till fortsatt forskning.

## 8.1 Resultatdiskussion

Forskning tyder på att internetanvändning stiger, det innebär fördelar och nackdelar för användarna. Inom tidigare forskning efterlyses mera empiriska undersökning inom problematik associerad med internetanvändning. Den tidigare forskning vi har läst fick oss att vilja undersöka huruvida internetberoende - som kan bli en följd av särskilda internetvanor - förekommer hos studerande på Arcada. Eftersom vår undersökning utgår ifrån den teoretiska referensramen Livsbalans vill vi även utgående från den undersöka aktivitetsbalansen hos samma studerande. Internetanvändning påverkar nämligen människan fysiskt, psykiskt och socialt vilket indirekt påverkar aspekter, exempelvis tidsåtgång, som även aktivitetsbalans bygger på. Syftet med detta lärdomsprov blev således att undersöka hur studerande vid Arcadas ergoterapiprogram uppfattar sin aktivitetsbalans och hur de uppfattar sina internetvanor. Vidare ville vi använda svaren till detta som underlag för att diskutera förhållandet mellan aktivitetsbalans och internetberoende. Vår hypotes var att en hög aktivitetsbalans korrelerar med låg förekomst av internetberoende.

I resultaten från vår enkät har vi sett att internetberoende hos undersökningens deltagare *i medel* inte är vanligt. Aktivitetsbalansen är i medel ungefär halva maxpoängen. Resultatet av undersökningen var förvånande i och med tidigare forskning visar att mängden tid satt på internetanvändning är störst hos 18-29 åringar (Coyne et al. 2013: 125) och att internetberoende förekommer i högre utsträckning under universitetsåldern än i andra åldrar (Ahmed 2020: 181). Vi hade föreställt oss en större problematik gällande internetanvändning hos våra respondenter, som ju till övervägande del tillhör bägge kategorier ovan. Vidare har Romero-Tébar et al. (2021: 8) i sin undersökning konstaterat att en högre aktivitetsbalans korrelerar med lägre förekomst av internetberoende, vilket vi inte kunde påvisa i vår undersökning. Man kan spekulera i varför internetberoende hos våra respondenter inte påvisades, man kunde kanske ha sett ett annat resultat gällande internetberoende om manliga deltagare besvarat enkäten. Internetberoende är enligt Ahmed (2020: 181) vanligare hos det manliga könet än det kvinnliga. Alternativt kunde en yngre åldersgrupp - exempelvis ungdomar i tonåren - ha inkluderats i urvalet. Män har enligt forskningsmaterialet större sannolikhet att bli internetberoende och samtliga deltagare i vår enkät var kvinnor. Utgående från den ovannämnda forskningen har

diskussioner förts sinsemellan lärdomsprovets skribenter om hur internetanvändningen hos dem själva nämnvärt har minskat ju äldre dom blivit – kanske för att man har mera aktiviteter och åtaganden i vardagen än vad exempelvis en ungdom har. Som vuxen har man också mera kunskap om hur internetanvändning kan påverka en på olika plan (psykiskt, fysiskt, socialt) och detta kan ju också ses som en bidragande orsak till att man är mera försiktig då det kommer till sin personliga internetanvändning.

Våra resultat visar att aktivitetsbalansen är medelhög hos våra deltagare och att internetberoende inte förekommer hos de flesta. 5 av 26 personer i vårt urval hade 36 poäng eller mer i S-IAT och kunde därför klassas som internetberoende. Standardavvikelsen ligger på över 8 poäng för alla åldrar kombinerat – 7.2 för åldrar 18-29 – i s-IAT, vilket innebär att vissa ändå har eller kan ligga nära internetberoende.

Den teoretiska referensramen vi har valt är Life Balance Model, *LBM*. Inom den ramen valde vi att undersöka aktivitetsbalans med instrumentet Occupational Balance Questionnaire 11, bland annat eftersom instrumentets format är bra lämpat för en kvantitativ undersökning.

Vår hypotes blev inte direkt bekräftad eftersom att aktivitetsbalansen hos Arcadas ergoterapistudenter inte är högre än halva maxpoängen, aktivitetsbalansen behöver vara hög och den problematiska internetanvändningen låg. Den uppmätta poängen är inte högre än mitten av skalan. Skulle den däremot ha varit högre - tydligt närmare maxpoäng - och samtidigt en lägre S-IAT-poäng skulle det ha bekräftat hypotesen. Å andra sidan kan man kanske hävda att hypotesen *indirekt* stämmer genom att svänga på den: en lägre aktivitetsbalans gör en mera mottaglig för interberoende. Det liknar i så fall åtminstone mera våra resultat.

## 8.2 Metoddiskussion

Det bör poängteras att undersökningen endast blev besvarad av 26 studerande, vilket innebär att vi behöver tillämpa en viss försiktighet när vi försöker dra slutsatser utgående från resultaten. Ett lågt antal besvarade enkäter innebär en risk för att undersökningen inte ger ett rättvisande resultat (Eliasson 2018: 28).

Ursprungligen hade vi tänkt oss att vår undersökning skulle spridas med den så kallade snöbollseffekten, men detta var inte möjligt att utföra eftersom vår användning av instrumentet OBQ11 endast fick ske under slutna förhållanden, exempelvis inom ett utbildningsprogram. Bland studerande på Arcadas ergoterapiprogram finns färre än hundra elever och detta ledde automatiskt till att antalet respondenter begränsades. Under två veckors tid som enkäten fanns till förfogande fick vi enbart 26 besvarade enkäter. Efter att enkäten varit aktiv i en vecka var antalet besvarade enkäter inte motsvarade den mängd som vi hade föreställt oss från början. Till följd av detta sändes påminnelser ut åt ergoterapistuderanden som uppmuntrade studerandena att besvara frågeformuläret och detta ledde till att antalet besvarade enkäter nådde upp till 26 styckna. Gällande utförandet av undersökningen dök inga frågor eller kritik upp.

Av slumpen bestod respondenterna enbart av kvinnliga deltagare, vilket också kan vara en möjlig orsak till att respondenternas poäng i testerna var annorlunda än de förväntade. Själva undersökningens resultat hade möjligtvis kunnat se ut på ett annat sätt om enkäterna även hade besvarats av manliga ergoterapistuderanden. Med tanke på att ergoterapiutbildningen till största del består av kvinnliga studeranden och få manliga studeranden fick manliga studeranden lägre sannolikhet att bli representerade.

Vi har hämtat inspiration till vårt lärdomsprov från Romero-Tébar et al. (2021), vilket är en studie som liksom vår har undersökt aktivitetsbalans och internetberoende hos ergoterapistuderande – dock med flera deltagare. Enligt Romero-Tébar et al. (2021: 8) hänger en högre aktivitetsbalans ihop med lägre förekomst av internetberoende, därför hypotiserade vi samma sak inom ramarna för vårt arbete.

När man jämför urvalet i Romero-Tébar et al. (2021: 8) med vår studie, kan man urskilja en skillnad i valet av undersökningens åldersgrupper. Till skillnad från vår studie som fokuserade på en viss åldersgrupp, har Romero-Tébar et al. (2021) valt att rikta in sig på studerandes studieår - det vill säga att undersökningen har utförts genom att man studerat deltagarna i undersökningen baserat på vilket studieår/klass deltagarna gick på. Enligt Romero-Tébar et al. (2021: 8) kan man se att en bättre aktivitetsbalans förekommer hos deltagarna ju högre nivå i utbildningen de når. Högre aktivitetsbalans visade sig också minska risken för att hamna i ett internetberoende. I både Romero-Tébar et al. (2021) och vår undersökning, kunde man urskilja att studerandena hade en medelhög aktivitetsbalans.

Vårt urval var litet men redan i det förekommer varierande grader av aktivitetsbalans och problematisk internetanvändning, även internetberoende. Denna spridning anser vi ge grund till fortsatt och större forskning inom området för internetvanor/internetberoende och aktivitetsbalans. Fortsatt forskning i detta lärdomsprovs fotspår kunde innefatta en större population. Detta skulle möjligen ge en bättre bild av hur dessa fenomen – aktivitetsbalans och internetberoende - förekommer i ett större sammanhang. Internetanvändningen ökar enligt forskning – se kap 2.3 – allt mer och detta kan sannolikt påverka aktivitetsbalans. Att undersöka detta rustar förmodligen ergoterapeuter – och även andra liknande yrkesgrupper – med användbar kunskap i arbetet hos målgrupper med problematisk internetanvändning eller internetberoende.

## KÄLLOR

- Agarwal, A. K., Verma, A., Agarwal, M., & Singh, S. K., 2020, Adolescents sleep quality and internet addiction, vol. 17, nr. 4, s. 116-120.
- Ahmed, H., 2020, Internet addiction and psychosocial functioning among university students, *Scholedge International Journal of Multidisciplinary & Allied Studies*, vol. 7, nr. 9, s. 181-187.
- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. M., 2018, Understanding internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, vol. 23, nr.3, s. 165-184.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E., 2013. Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, vol.1 uppl.2, s.125-137.
- Cytowic, E. R., 2015, Your brain on screens. *American Interest*, vol. 10, nr. 6, s. 53 – 61.
- Dhas, B. N., & Wagman, P., 2020, Occupational balance from a clinical perspective. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, s. 1-7.
- Eliasson, A., 2018, *Kvantitativ metod från början*, upplaga 4, Studentlitteratur AB, Lund
- Ergun, G., & Alkan, A., 2020, The Social Media Disorder and Ostracism in Adolescents:(OSTRACA-SM Study), *The Eurasian Journal of Medicine*, vol. 52, nr. 2, s. 139.
- Förbundet Sveriges arbetsterapeuter utgivare & Kroksmark, U., 2014, *Hälsa och aktivitet i vardagen: Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA).
- Forskningsetiska delegationen* 2019, Etiska principer för humanforskning och etikprovning inom humanvetenskaperna i Finland: Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019 Tillgänglig: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning\\_inom\\_humanvetenskaperna\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf) Hämtad: 28.3.2021
- Forskningsetiska delegationen, TENK*, 2012, Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp> Hämtad: 23.2.2021
- Griffiths, M., 2000, Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction research*, vol. 8, nr. 5, s. 413-418.
- Håkansson, C., Wagman, P., & Hagell, P., 2020. Construct validity of a revised version of the Occupational Balance Questionnaire. *Scandinavian journal of occupational therapy*, vol. 27, nr.6, s.441-449.
- Ikiugu, M. N., 2019, Meaningful and psychologically rewarding occupations: Characteristics and implications for occupational therapy practice. *Occupational Therapy in Mental Health*, vol. 35, nr. 1, s. 40-58.

Jonsson, H., & Persson, D., 2006, Towards an experiential model of occupational balance: An alternative perspective on flow theory analysis. *Journal of Occupational Science*, Vol. 13, nr. 1, s. 62-73.

*Internetberoende-test (IAT)*, Paihdelinkki.fi. Tillgänglig:

<https://paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn/internetbruk/internetberoende-test-iat>

Hämtad: 14.4.2021)

Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., Rimpelä, A., 2004, Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents, *Addiction research & theory*, 01 February, Vol. 12, nr. 1, s. 89-96.

Korkeila, J., Kaarlas, S., Jääskeläinen, M., Vahlberg, T. and Taiminen, T., 2010 "Attached to the web — harmful use of the Internet and its correlates," *European Psychiatry*. Cambridge University Press, vol. 25, nr. 4, s. 236–241. doi: 10.1016/j.eurpsy.2009.02.008.

Li, W., O'Brien, J.E., Snyder, S.M., Howard, M.O., 2016, Diagnostic Criteria for Problematic Internet Use among U.S. University Students: A Mixed-Methods Evaluation, *PLoS One*, nr.1  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145981>

Lo, J. L., & Huang, S. L., 2000, Affective experiences during daily occupations: Measurement and results. *Occupational Therapy International*, vol. 7, nr. 2, s. 134-144.

Lyvers, M., Narayanan, S. S., & Thorberg, F. A., 2019, Disordered social media use and risky drinking in young adults: Differential associations with addiction-linked traits. *Australian journal of psychology*, vol. 71, nr. 3, s. 223-231.

Mars, B., Gunnell, D., Biddle, L., Kidger, J., Moran, P., Winstone, L., & Heron, J., 2020, Prospective associations between internet use and poor mental health: A population-based study, *PLoS One*, vol. 15, nr. 7, s. 1-15.

Matuska, K., 2012, Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance, *OTJR: Occupation, Participation and Health*. vol.32, nr.1 s. 229-237.  
<https://doi.org/10.3928/15394492-20110610-02>

Paihdelinkki, Behandling av internetberoende – att ingripa i skadlig användning, 2015. Tillgänglig: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/funktionella-beroenden/behandling-av-internetberoende-att-ingripa-i-skadlig-natanvandning>  
Hämtad: 13.3.2021.

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., Brand, M., 2013, Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test, *Computers in human behavior*, Vol. 29, nr. 3, s.1212-1223  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>

Rassool, G. H., 2011, *Understanding addiction behaviours: Theoretical and clinical practice in health and social care*. Macmillan International Higher Education.

- Restrepo, A., Scheininger, T. Clucas, J., Alexander, L., Salum, G.A., Georgiades, K., Paksarian, D., Merikangas, K.R. & Milham, M.P., 2020, Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment, *BMC Psychiatry*, vol. 20, utg. 1, s. 1-11  
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02640-x>
- Rogers, S., 2005. Portrait of occupational therapy. *Journal of interprofessional care*, vol. 19 utg.1, s. 70-79. DOI: <https://doi.org/10.1080/13561820400021767>
- Romero-Tébar, A., Rodríguez-Hernández, M., Segura-Fragoso, A., & Cantero-Garlito, P. A., 2021, Analysis of Occupational Balance and Its Relation to Problematic Internet Use in University Occupational Therapy Students. *Healthcare*, Vol. 9, Nr. 2, s.197
- Shadzi, M. R., Salehi, A., & Vardanjani, H. M., 2020, Problematic internet use, mental health, and sleep quality among medical students: A path-analytic model. *Indian journal of psychological medicine*, vol. 42, nr. 2, s. 128-135.
- Sharma, M.K., & Palanichamy, T.S., 2018, Psychosocial interventions for technological addictions, *Indian Journal of Psychiatry*. Vol. 60, s. 541-545
- Stadnyk, R.L., Townsend, E.A. & Wilcock, A.A, 2009, Occupational Justice, I: Christiansen, C., & Townsend, E. A. (red.), *Introduction to occupation: The art of science and living*. Pearson, Upper Saddle River, New Jersey, s. 338.
- Tran, B. X., Mai, H. T., Nguyen, L. H., Nguyen, C. T., Latkin, C. A., Zhang, M. W., & Ho, R. C., 2017, Vietnamese validation of the short version of internet addiction test. *Addictive behaviors reports*, 6, 45-50.
- Turel, O., Brevers, D. & Bechara, A., 2018, Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks, *Journal of psychiatric research*, vol. 97, s. 84-88.
- Wagman, P., & Håkansson, C., 2014a, Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian journal of occupational therapy*, vol. 21, nr. 6, s. 415-420.
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A., 2012, Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian journal of occupational therapy*, vol. 19, nr. 4, s. 322-327.
- Wagman, P., Håkansson, C., 2014b, Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ), *Scandinavian journal of occupational therapy*, Vol. 21, nr. 3, s. 227-231  
<https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>
- Young, K. S., 2010, Internet addiction test manual, s. 1-10.



# BILAGOR

## Bilaga 1: Följebrev

### Informationsbrev gällande enkätundersökning

Hej!

Vi är två ergoterapistuderande, William Söderholm och Duc Nguyen, som är i slutspurten av vår utbildning på Arcada i Helsingfors. Vi tillhör gruppen Arcada Health Tech Hub och Digitalisering inom vården och våra handledare för vårt projekt är Annikki Arola och Ira Jeglinsky-Kankainen. Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur studerande vid Arcadas ergoterapiprogram uppfattar sin aktivitetsbalans i förhållande till sina internetvanor. Detta görs med en anonym enkät som innefattar frågor från instrumenten Occupational Balance Questionnaire och Internet Addiction Test.

Vi valde ergoterapistuderande som målgrupp för vår undersökning eftersom dessa sannolikt har en förkunskap om aktivitetsbalans i vardagen. En annan orsak är för att hålla oss till en mindre fokusgrupp. Internetanvändning är det nya normala och har en koppling till så många olika sidor av människan; påverkan fysiskt, psykiskt och socialt. Internetberoende kan drabba egentligen vem som helst av oss och man har också nytta av att kunna bemöta och förstå problematiken bakom ett internetberoende.

Du som medverkande i studien är garanterad anonymitet och dina svar kommer endast användas för forskningssyfte. Din medverkan i enkäten är frivillig och tar cirka 7-15 minuter att besvara. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan desto vidare förklaring. Inlämnad enkät innebär ditt samtycke till att delta i studien.

Vi hoppas att Du ägnar dig ett par minuter av din tid för att hjälpa oss genomföra vårt examensarbete. Har du frågor gällande studien är du välkommen att kontakta oss via epost. Tack för Din medverkan!

**Duc Nguyen**  
Ergoterapistuderande  
Yrkeshögskolan Arcada  
[Duc.nguyen@arcada.fi](mailto:Duc.nguyen@arcada.fi)

**Annikki Arola**  
Proprefekt, Lektor i ergoterapi, Utbildnings-  
ansvarig för ergoterapiutbildning och för  
Hälsöfrämjande HYH  
Yrkeshögskolan Arcada  
[annikki.arola@arcada.fi](mailto:annikki.arola@arcada.fi)

**William Söderholm**  
Ergoterapistuderande  
Yrkeshögskolan Arcada  
[William.soderholm@arcada.fi](mailto:William.soderholm@arcada.fi)

**Ira Jeglinsky-Kankainen**  
Överlärare i rehabilitering, Utbildningsansvarig  
för Rehabilitering HYH  
Yrkeshögskolan Arcada  
[ira.jeglinsky-kankainen@arcada.fi](mailto:ira.jeglinsky-kankainen@arcada.fi)

## Bilaga 2: Enkätfrågor

Enkätfrågor – i kort form för OBQ11. I själva enkäten som de svarande fyller i förekommer frågorna dock i sin original-form.

OBQ11 testar huruvida individen känner att hen...

1. Har lagom mycket att göra under en vecka.
2. Har balans mellan sådant som görs för individens egen och för andras skull.
3. Ser till att göra sådant man verkligen vill
4. Har balans mellan olika aktiviteter i vardagen såsom arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn.
5. Har tillräckligt med tid till att göra obligatoriska aktiviteter
6. Har balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma aktiviteter
7. Är nöjd med den tid som läggs på olika aktiviteter i vardagen
8. Är nöjd med antalet aktiviteter som hen engagerar sig i
9. Har tillräckligt med variation mellan obligatoriska och frivilliga aktiviteter.
10. Har balans mellan energigivande och energikrävande aktiviteter.
11. Är nöjd med tiden som läggs på vila, återhämtning och sömn.

Det finns fyra svarsalternativ per fråga: ”instämmer inte alls”, ”instämmer delvis”, ”instämmer mycket” och ”instämmer helt”

(Håkansson, et al. 2020)

Nedan följer svensk översättning – fetstilt- av de engelska frågorna.

1. *How often do you find that you stay on-line longer than you intended?* **Hur ofta märker du att du varit på Internet längre än du från början tänkt?**
2. *How often do you find yourself saying ‘just a few more minutes’ when on-line?* **Hur ofta beslutar du dig för att bara "stanna några minuter till" på nätet?**
3. *How often do you neglect household chores to spend more time on-line?* **Hur ofta slingrar du dig undan hushållssysslor för att få mera tid för Internet?**
4. *How often do you try to cut down the amount of time you spend on-line and fail?* **Hur ofta beslutar du dig för att tillbringa mindre tid på nätet men misslyckas?**
5. *How often do your grades or school work suffer because of the amount of time you spend on-line?* **Hur ofta blir dina studier eller vitsord lidande på grund av Internet?**
6. *How often do you lose sleep due to being online late at night?* **Hur ofta lider du av sömnbrist på grund av dina nattliga Internetsessioner?**
7. *How often do you choose to spend more time on-line over going out with others?* **Hur ofta surfar du hellre på nätet än umgås med andra?**
8. *How often do you try to hide how long you’ve been on-line?* **Hur ofta försöker du dölja den verkliga tiden du tillbringar på nätet?**
9. *How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are on-line?* **Hur ofta snäser, skriker eller blir du nervös om någonting annat stör dig då du är på nätet?**
10. *How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are off-line, which goes away once you are back on-line?* **Hur ofta känner du dig deprimerad, nedstämd eller nervös då du inte är på nätet och märker att dessa känslor försvinner genast när du börjar surfa på Internet?**
11. *How often do you feel preoccupied with the Internet when off-line, or fantasize about being on-line?* **Hur ofta kretsar dina tankar längtansfullt efter Internet de gånger du inte är på nätet?**

*How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online? Hur ofta måste du försvara eller hemlighålla ditt Internetbruk?*

Det finns fem svarsalternativ per fråga: ”aldrig”, ”sällan”, ”ibland”, ”ofta” eller ”väldigt ofta”.

*(Internetberoende-test (IAT), Paihdelinkki.fi)*