



SAHLGRENSKA AKADEMIN

INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH FYSIOLOGI ARBETSTERAPI

STUDENTERS STRATEGIER FÖR EN BÄTTRE HÄLSA

Strategier som studenter på Sahlgrenska Akademin använder sig av för att bibehålla aktivitetsbalans i vardagen

Amanda Ekberg och Sara Lilja

| | |
|----------------|--|
| Examensarbete: | 15 hp |
| Program: | Arbetsterapeutprogrammet |
| Kurs | ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi |
| Nivå: | Grundnivå |
| Termin/år: | VT 2018 |
| Handledare: | Isabelle Ottenvall-Hammar. Med.dr, leg. arbetsterapeut |
| Examinator: | Susanne Gustafsson. Med. dr, leg. arbetsterapeut |

Sammanfattning

| | |
|----------------|---|
| Examensarbete: | 15 hp |
| Program: | Arbetsterapeutprogrammet 180 hp |
| Kurs: | ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi |
| Nivå: | Grundnivå |
| Termin/år: | VT 2018 |
| Handledare: | Isabelle Ottenvall Hammar Med.dr, Leg. Arbetsterapeut |
| Examinator: | Susanne Gustafsson Med.dr, Leg. Arbetsterapeut |

Bakgrund: Psykisk ohälsa har under de senaste åren ökat bland studenter på Sahlgrenska Akademin. Över hälften av studenterna upplever psykisk ohälsa och många överväger att avbryta sina studier på grund av bland annat stress. Inom arbetsterapi anses aktivitetsbalans vara en viktig del för att hälsa ska kunna uppnås. Genom aktivitetsbalans med rätt mängd av olika aktiviteter kan personer uppnå välmående, tillfredsställelse och hälsa. Strategier påverkar kunskap och lärande på ett positivt sätt och kan bidra till att aktivitetsbalans bibehålls under studietiden. Idag finns omfattande kunskap kring sambandet mellan aktivitetsbalans och hälsa. Dock finns ett kunskapsgap kring vilka strategier som studenterna på Sahlgrenska Akademin använder sig av för att bibehålla aktivitetsbalans i vardagen och därmed uppleva hälsa.

Syfte: Syftet med studien var att beskriva strategier som studenter på Sahlgrenska Akademin använder sig av för att bibehålla aktivitetsbalans i vardagen.

Metod: Sex semistrukturerade intervjuer genomfördes med studenter på Sahlgrenska Akademin, vilka hade studerat i minst ett år och använde sig utav strategier för att bibehålla aktivitetsbalans. Rekrytering av deltagare skedde genom informationsblad samt snöbollsmetoden. Intervjuerna har analyserats genom kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman.

Resultat: Resultatet utgjordes av sex kategorier: *Fysisk aktivitet, Att ha en struktur, Social Gemenskap, Hitta sin lärostil, Meningsfulla aktiviteter* och *Acceptera sig själv*. Av resultatet framkom att strategierna bland annat bidrog till allmänt bättre mående, att sömnen förbättrades och att strategierna även motverkade stress.

Konklusion: Strategier i form av *Fysisk aktivitet, Att ha en struktur, Social gemenskap, Hitta sin lärostil, Meningsfulla aktiviteter* och *Acceptera sig själv* har visat sig vara till stor hjälp för deltagarna för att kunna bibehålla aktivitetsbalans i vardagen. Strategierna upplevs av deltagarna ha en god effekt på studierna samt på hälsan. Då aktivitetsbalans är kopplat till hälsa är det därmed till stor vikt att det finns utrymme för att kunna använda sig av strategier i samband med studier.

Abstract

Thesis: 15 hp
Program: Occupational Therapy Program 180 hp
Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level: First Cycle
Semester/ Year: ST 2018
Supervisor: Isabelle Ottenvall Hammar PhD, Reg. Occupational Therapist
Examiner: Susanne Gustafsson PhD, Reg. Occupational Therapist
Keyword: Occupational therapy, Strategies, Occupational balance, Mental illness, Qualitative research

Background: Mental illness has, during the past years, increased among students at the Sahlgrenska Academy. More than half of the students have experienced mental illness and many have considered canceling their studies due to stress. Within occupational therapy, occupational balance is considered to be an important part in order to experience health. Through occupational balance and with the right amount of different activities, a person can achieve wellbeing, satisfaction and health. Strategies affect knowledge and learning in positive ways and help maintain occupational balance during studies. Earlier research have focused on the connection between occupational balance and health. However, there is still a knowledgegap concerning which strategies that students at the Sahlgrenska Academy are using to maintain occupational balance in everyday life.

Aim: The aim of this study was to describe strategies that students at the Sahlgrenska Academy use to maintain occupational balance in everyday life.

Method: Six semi structured interviews were performed with Sahlgrenska Academy students, who had studied for at least one year and that were using strategies to maintain occupational balance. Recruitment of participants was made via pamphlets and through snowball sampling. The interviews were analyzed using a qualitative content analysis by Graneheim and Lundman.

Result: The result consisted of six categories: *Physical activity, To have a structure, Social community, Find your learning style, Meaningful activity and Accept yourself*. The findings showed that the strategies the students were using contributed to an overall better mood, improved their sleep and also counteracted stress.

Conclusion: Strategies in terms of *Physical activity, To have a structure, Social community, Find your learning style, Meaningful activity and Accept yourself* have been proven to be helpful for the participants, regarding to maintain occupational balance in everyday life. The strategies have been proven to have a good effect on both studies and health. Since occupational balance is related to health, it is of great importance to use strategies when it comes to studies.

Innehållsförteckning

| | |
|--------------------------|----|
| Bakgrund | 5 |
| Syfte | 6 |
| Metod | 6 |
| Metodval | 6 |
| Urval | 6 |
| Procedur | 7 |
| Material och Analys | 7 |
| Resultat | 9 |
| Fysisk aktivitet | 10 |
| Att ha en struktur | 10 |
| Social gemenskap | 12 |
| Hitta sin lärostil | 13 |
| Meningsfulla aktiviteter | 13 |
| Acceptera sig själv | 14 |
| Diskussion | 14 |
| Metoddiskussion | 14 |
| Resultatdiskussion | 16 |
| Konklusion | 19 |
| Referenser | 20 |

Bakgrund

Under de senaste åren har psykisk ohälsa ökat bland studenter (1). Ångest och depression är vanligt förekommande och detta påverkar studenternas självkänsla samt utbildningen på ett negativt sätt. Många studenter väljer på grund av detta att hoppa av utan att avsluta studierna (1). Vid slutet av 2016 gjordes en rapport vid Göteborgs Universitet för att undersöka studiemiljö, stress och hälsa bland studenter på Sahlgrenska Akademin (2). I rapporten framkom att drygt 55 % av studenterna rapporterade en risk för utmattningssymtom, 35 % rapporterade höga nivåer av ångest och var tredje student visade sig ha övervägt att någon gång avbryta sina studier, varav stressfaktorer var en av de vanligaste orsakerna. Rapporten påvisar således en allmän ohälsa bland studenterna på Sahlgrenska Akademin (2).

Wilcock (3) menar att en förutsättning för att uppnå hälsa inom arbetsterapi är att ha aktivitetsbalans. Aktivitetsbalans infinner sig när en person har balans mellan olika aktivitetskategorier och detta har en direkt påverkan på hälsan på såväl individ- som gruppnivå. Att ha obalans mellan aktiviteter har således en direkt negativ påverkan på personer och leder till ohälsa (3). Wagman et al (4) beskriver att en person kan uppnå välmående, tillfredsställelse och hälsa genom att ha aktivitetsbalans och rätt variation och mängd av olika aktiviteter. Författaren beskriver tre olika delar i aktivitetsbalans: *aktivitetskategorier*, *aktiviteter av olika karaktär* och *tidsanvändning*. *Aktivitetskategorier* kan exempelvis innebära fritid och arbetsaktiviteter, *aktiviteter av olika karaktär* innebär hur personen upplever aktiviteten, exempelvis som lustfylld eller ett måste och *tidsanvändning* innebär hur mycket tid som spenderas på varje enskild aktivitet under en dag. Aktivitetsbalans bör dock alltid ses som ett dynamiskt begrepp som hela tiden är föränderligt. Det är även viktigt att ta in subjektivitet i begreppet vilket bidrar till att begreppet bör ses som något individuellt och att tyngdpunkten därmed ligger i den enskilda personens egen åsikt. Detta beror på att det exempelvis inte går att säga vad som är meningsfullt för alla personer samt det faktum att vi kategoriserar aktiviteter på olika sätt beroende på intresse och tycke (4).

Arbetsterapimodellen the Value and Meaning in Occupation (ValMO) (5) kategoriserar aktiviteter i fyra olika aktivitetskategorier: *Skötselaktiviteter*, *Arbetsaktiviteter*, *Lekaktiviteter* och *Rekreativa aktiviteter*. *Skötselaktiviteter* syftar på att underhålla omsorg i familjen, närmiljön och sig själv, *Arbetsaktiviteter* syftar på att kunna försörja sig själv vilket inkluderar arbete och utbildning, *Lekaktiviteter* är aktiviteter som bidrar till glädje, lustfylldhet och där fantasin står i centrum och *Rekreativa aktiviteter* är stillsamma aktiviteter som bidrar till energitillskott som exempelvis att umgås med vänner, läsa och titta på tv. Enligt modellen bör det råda balans mellan dessa aktivitetskategorier för att en person ska uppnå hälsa och välbefinnande. För att aktivitetsbalans ska råda är det även av stor vikt att ägna sig åt både kravfyllda aktiviteter, som studier kan utgöra, samt meningsfulla aktiviteter. Att personen i fråga även uppfyller meningsfullhet i aktiviteterna har en direkt positiv påverkan på hälsan. Aktivitetskategorierna bör därmed ses på en individuell nivå då meningsfulla aktiviteter varierar beroende på person samt vilken livsfas personen befinner sig i (5).

Vidare beskriver Leufstadius och Argentzell (6) att det finns aktiviteter som kan upplevas som terapeutiska, vilket betyder att personen efter att ha utfört aktiviteterna upplever ett bättre mående och kan således minska exempelvis ångestsymtom. Aktiviteter som upplevs terapeutiska kan exempelvis vara träning och meditation, men de uppfattas däremot på en mycket individuell nivå. Författarna menar också att när personen i fråga upptäckt en aktivitet

av denna typ kan den användas som en strategi i vardagen för att få ett bättre mående (6). Sabari (7) beskriver att strategier kan ses som vägledning i olika situationer genom organiserade planer. När personer får möjlighet att använda sig av strategier i sin vardag påverkar det kunskap och lärande positivt. Detta på grund av att förmågan att generalisera kunskap förbättras över tid för användning av strategier. Människan använder även strategier för att lösa problem som uppstår i vardagen (7). Gustems-Carnicer et al. (8) definierar strategier som någonting som en person använder sig av för att kunna hantera den livssituation som för tillfället råder. Strategier kan användas för att exempelvis minska stress men även för att kontrollera och tolerera situationen. Strategier har visat sig ha en god effekt på ångest, stress och elevers lärande (8). Denna definition av strategier kommer fortsättningsvis att användas i föreliggande studie.

Idag finns det omfattande kunskap kring sambandet mellan aktivitetsbalans och hälsa. Däremot finns det ett kunskapsgap kring vilka strategier studenter använder sig av för att bibehålla en aktivitetsbalans i vardagen. På grund av den ohälsa som idag råder för studenter inom Sahlgrenska Akademin är det därmed till stor nytta att undersöka vilka strategier som studenter använder sig av för att bibehålla aktivitetsbalans i vardagen. Resultatet kan bidra till ökad kunskap gällande vilka strategier som används av studenter, samt belysa sambanden mellan strategier och hälsa. Denna kunskap kan i sin tur vara till hjälp för såväl studenter som idag inte upplever sig ha några strategier samt för Akademihälsan i det fortsatta arbetet med att öka hälsan bland studenterna.

Syfte

Syftet med studien var att beskriva strategier som studenter på Sahlgrenska Akademin använder sig av för att bibehålla aktivitetsbalans i vardagen.

Metod

Metodval

Då syftet var att beskriva upplevda strategier var en kvalitativ forskningsmetod lämpligast. En kvalitativ studie syftar till att undersöka personers levda erfarenheter och upplevelser av ett fenomen genom individuella intervjuer (9). Intervjuerna skedde semistrukturerat, vilket innebär att en intervjuguide utformades och användes som underlag (10). Öppna frågor ställdes i intervjuguiden vilket medförde utrymme för följdfrågor (11). Personer med varierad erfarenhet representerade målgruppen och valdes ut som informanter. Deltagandet var frivilligt och författarna hade inte någon bekantskap med deltagarna sedan tidigare då objektivitet eftersträvades. Författarnas förförståelse hanterades genom att använda ett reflexivt förhållningssätt (9).

Urval

Inklusionskriterier för att delta i studien var att deltagarna skulle vara studenter på Sahlgrenska Akademin och ha studerat i minst ett år. Deltagarna skulle ha strategier och

därmed uppleva aktivitetsbalans i vardagen samt tala och förstå svenska. Studenter på arbetsterapeutprogrammet exkluderades eftersom de har förförståelse om aktivitetsbalans då detta begrepp utgör en teoretisk grund på arbetsterapeutprogrammet.

Urvalet utgjordes av sex studenter vilka blev intervjuade i början av januari 2018. Då författarna eftersträvade att inkludera en heterogen målgrupp, valdes studenter från olika program. Två studenter studerade på läkarprogrammet, en student på logopedprogrammet, en student på folkhälsovetenskapliga programmet, en student på tandläkarprogrammet samt en student på fysioterapeutprogrammet. Deltagarna bestod av fem kvinnor och en man i åldrarna 22 till 31 år vilka samtliga studerade på Sahlgrenska Akademin. Deltagarnas studietid varierade mellan termin fyra till termin åtta. Ingen av deltagarna var förälder och de levde antingen ensamma, tillsammans med en partner eller hemma hos sina föräldrar.

Procedur

Förfrågan om deltagande skedde genom informationsblad som sattes upp på anslagstavlor samt dörrar i universitets lokaler. Informationsbladen innehöll information om studien samt kontaktuppgifter till författarna. Studenterna anmälde frivilligt sitt intresse till författarna genom mail. Då få studenter anmälde sitt intresse att medverka i studien genom denna rekryteringsform skickades även information om studien ut till kursansvariga som i sin tur vidarebefordrade informationen till studenterna. Då detta inte bidrog till det deltagarantal som behövdes användes ytterligare rekrytering genom snöbollsmetoden (12). Detta innebar att förfrågan om deltagande till studien skedde genom bekantskap och genom redan befintliga deltagare. Intervjuerna bokades in i Sahlgrenska Akademin lokaler under veckorna tre till fem 2018. Ett samtyckesbrev skickades i förväg ut till deltagarna med mer utförlig information om studien samt information om ljudinspelning och konfidentialitet. I samband med intervjuerna skrevs samtyckesbrev under av deltagarna som därmed godkände deltagande i studien. En intervjuguide utformades och låg till grund för intervjuerna. Intervjuguiden inleddes med allmänna frågor om deltagarna, exempelvis ålder och vilket program de studerade. Därefter följde frågor som var direkt kopplade till syftet. Exempel på frågor som ställdes var: *Vad använder du dig av för strategier i vardagen för att uppleva aktivitetsbalans? Varför upplever du att dessa strategier bidrar till aktivitetsbalans? Vilka funktioner fyller dina strategier?* Vid behov ställdes även följdfrågor för att få fördjupad förståelse. Båda författarna deltog och turades om att hålla i intervjuerna. Den av författarna som inte intervjuade satt bredvid, lyssnade, förde anteckningar samt flikade in med frågor. Alla intervjuer spelades in med hjälp av mobiltelefoner och efter fullföljda intervjuer transkriberades samt analyserades materialet ordagrant. Ljudfilerna och samtyckesbrev finns förvarade på Institutionen för arbetsterapi och fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs Universitet.

Material och Analys

Materialet utgjordes av sex transkriberade intervjuer och ljudfiler. Intervjuerna varade mellan 29 till 47 minuter. Analys av intervjuerna skedde enligt Graneheim och Lundmans (13) kvalitativa innehållsanalys. Inför dataanalysen transkriberades materialet ordagrant. Transkribering skedde individuellt genom att författarna transkriberade de intervjuer de själva ansvarade för. Det transkriberade materialet innehöll sammanlagt 75 A4-sidor. Efter avslutad transkribering lästes materialet av båda författarna där allt som hörde till syftet markerades i

texten och utgjorde meningsenheter. Utifrån meningsenheterna utformades kondenserade meningsenheter för att göra texten mer lättläst och förståelig. Därefter formulerades koder för att förtydliga innebörden av de kondenserade meningsenheterna, se tabell 1 för exempel på hur analysen genomfördes. Det transkriberade materialet lästes igenom ytterligare en gång för att försäkra om att allt som hörde till syftet var inkluderat. Detta bidrog till att vissa meningsenheter lades till samt att några togs bort då de efter diskussion inte visade sig tillhöra syftet. Därefter bestämdes kategorier och underkategorier i samråd utifrån materialet. I samband med analysen markerade författarna även meningsenheter som utgjorde preliminära citat att ta med i studiens resultatdel.

Tabell 1. Exempel på kondensering från meningsenhet till kategori vid dataanalys

| Meningsenheter | Kondenserade meningsenheter | Kod | Under-kategori | Kategori |
|---|--|---|-----------------------|--------------------|
| En viktig sak tror jag är att, att vara aktiv asså ha någon form av träningsform... | En viktig sak tror jag är att vara aktiv, att ha någon form av träning. | Att vara aktiv och träna | | Fysisk aktivitet |
| Inför varje vecka skriver jag ner [...] vad jag behöver göra [...] så att jag kan känna att jag kan stryka de sen [...] och att jag liksom rent visuellt kan mäta upp min tid | Inför varje vecka skriver jag ner vad jag behöver göra, så jag kan stryka det sen och rent visuellt kan mäta upp min tid | Skriva ner vad som behöver göras för att sedan stryka | Redskap | Att ha en struktur |
| De känns ju rätt rimligt att man ska typ hitta sammanhang, sociala sammanhang, som inte är skolan (A, S: Mmm) de e ju en strategi då liksom och de e väll... | Det känns rätt rimligt att man ska hitta sociala sammanhang, som inte är skolan. Det är för mig en strategi. | Sociala sammanhang utanför skolan är en strategi. | Kontakt med vänner | Social gemenskap |

Resultat

Analysen resulterade i sex kategorier: *Fysisk aktivitet*, *Att ha en struktur*, *Social gemenskap*, *Hitta sin lärostil*, *Meningsfulla aktiviteter* och *Acceptera sig själv* samt fyra stycken underkategorier, se figur 1. Vid användning av dessa strategier poängterar deltagarna att de mår allmänt bättre, sover bättre, får ett jämnare humör samt att de får bättre relationer till andra och till sig själva. Deltagarna delger även att strategierna bidrar till att tankarna kretsar kring annat än studier, att de känner sig lugnare och mindre rastlösa samt att stress och oroligheter minskar. Direkta citat, som är något omformulerade, har valts ut under varje kategori för att underlätta läsningen. Eftersom konfidentialitet ska råda i studien har citaten avidentifierats och är kodade D1 till D6 istället för att ange deltagarnas namn.



Figur 1. Figur över kategorier och underkategorier i resultatet

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en av deltagarnas främsta strategier för att uppnå aktivitetsbalans i vardagen. Deltagarna eftersträvar att ägna sig åt fysisk aktivitet varje vecka. Mängden fysisk aktivitet varierar dock från deltagare till deltagare och utövas mellan en till sex gånger i veckan. Enligt vissa deltagare ökar behovet av fysisk aktivitet under stressiga perioder i skolan medan andra medger att de istället ägnar mindre tid åt fysisk aktivitet under dessa perioder. De som uppger att de tränar mindre under stressiga perioder poängterar dock att de upplever en markant skillnad, åt det negativa hållet. Detta kan ses genom att de känner sig tröttare, mindre stresståliga, mer lättfrustrerade och mer rastlösa jämfört med en vecka då de tränar regelbundet. Fysisk aktivitet inkluderar många olika träningsformer, alltifrån promenader, klättring, gruppPASS på gym till löpning. För deltagarna är träning en prestationslös aktivitet som innebär att tankarna kretsar kring annat än studier för en stund vilket upplevs som avkopplande och en viktig del för att uppleva välmående.

“Jag måste hitta någonting som inte är så prestationsinriktat. Något fönster där man inte måste vara så fokuserad. Man behöver inte lära sig, komma ihåg eller skriva det på tentan. Utan bara hitta fönster att slappna av och göra någonting. Kanske någonting som är mer fysiskt uttröttande” (D5)

Deltagarna delger att fysisk aktivitet ger en direkt positiv påverkan på hälsan och att det även ger en indirekt positiv påverkan på studierna då fysisk aktivitet bidrar till att minneskapaciteten stimuleras och att de kognitiva förmågorna ökar. Deltagarna poängterar även den fysiologiska aspekten av fysisk träning som innebär att kroppen utsöndrar endorfiner och hormoner i samband med fysisk aktivitet. Detta menar deltagarna i sin tur bidrar till att de blir lugnare, tänker klarare och kan fokusera bättre vilket bidrar till att fysisk aktivitet är en strategi som leder till återhämtning och underlättar därmed studietiden.

“Att träna, det är min främsta strategi. Då tänker jag inte på plagget över huvud taget” (D1)

Att ha en struktur

En viktig strategi för att bibehålla aktivitetsbalans för deltagarna är att ha en struktur. Detta innebär att strukturera upp sin vardag på många olika plan, vilket bidrar till en upplevelse av kontroll. Denna kategori inkluderar två underkategorier: *Planering* och *Redskap*.

Planering

Planering är för deltagarna en grundläggande strategi. Planering handlar om att få en struktur och kontroll över vad som ska ske under veckan samt den närmaste månaden. Det är vanligast att planera veckovis men det förekommer även kortare och längre planeringstider. Att ha en balans mellan olika aktiviteter poängteras som viktigt för deltagarna. Denna balans är dock svår att få till under alla veckodagar då studieschemat varierar från vecka till vecka. En strategi för att bibehålla balansen är att titta över mängden aktiviteter som behöver göras under veckan och därefter planera så att alla aktiviteter inte hamnar under samma dag. Detta gäller både skolrelaterade aktiviteter samt aktiviteter som anses vara roliga och meningsfulla. Planering handlar även om att avsätta tid i början av varje kurs för att planera in flera veckor framåt för att få en översikt över vad som kommer ske under hela kursen. Att planera lång tid i förväg och vara förberedd bidrar till en känsla av kontroll samtidigt som det möjliggör för planering utanför skolans ramar.

“Jag tar 20 minuter och går igenom vad som behöver hända denna vecka. Det har hjälpt jättemycket” (D3)

Deltagarna planerar sin studietid på tre olika sätt. Ett sätt är att planera studierna på fasta tider under veckodagarna och därmed inte studera på kvällar och helger. Några försöker att eftersträva detta tänk men planerar ändå vissa helger med studier. Dock planerar de då ofta in återhämtningstid någon gång under en vardag istället då detta anses vara viktigt. Det finns även de som tycker tvärtom och ser helgen som 48 timmar extra och planerar därmed in studier på helger. Detta bidrar dock till att återhämtningstiden kommer i skymundan.

Ytterligare en betydelsefull del av planering är att fritidsaktiviteter som sker varje vecka är inplanerade. Att planera in fritidsaktiviteter när det är lugna perioder i studierna och därmed få en rutin i vardagen medför att det blir enklare att bibehålla denna rutin under stressiga perioder. En del deltagare tycker det är enklare att planera in fritidsaktiviteter efter planerad studietid, medan andra tycker att det är enklare att planera in fritidsaktiviteter innan de ägnar sig åt studier då detta bidrar till mer motivation. Att planera handlar dock inte enbart om att planera in saker att göra, utan också om att planera att inte göra någonting. Något som också anses vara en viktig del i planeringen är att göra matlådor då detta annars är någonting som behöver köpas under lunchrasten vilket kan utgöra ett stressmoment.

“Det får inte vara för mycket. Jag brukar också planera in när jag inte gör någonting exempelvis på söndagar, då kan jag göra vad jag vill” (D4)

Att vara flexibel i sin planering och inte få panik eller stressa upp sig om saker inte går som planerat är någonting som deltagarna också anser vara viktigt. Det behöver därför finnas utrymme för flexibilitet i samband med planering. En strategi för detta är att kunna göra två saker parallellt med varandra för att lättare få saker gjorda.

Att prioritera utefter det som är planerat är också en viktig del i planeringen. Detta innebär att prioritera det som behöver göras men också att prioritera aktiviteter som anses vara meningsfulla. Deltagarna poängterar att det inte går att göra allting som förväntas i skolan och att prioriteringsaspekten därmed är av stor vikt. En strategi för detta kan vara att titta på hur mycket tid som finns att tillgå och därefter prioritera vad som behöver göras för att en aktivitetsbalans ska råda. När det är mycket i skolan, och det krävs att studier läggs på helgen är en strategi att kunna prioritera och säga nej till roliga aktiviteter för att istället ägna sig åt studierna mer intensivt.

Redskap

Deltagarna använder sig av många olika redskap för att kunna bibehålla en struktur i vardagen. Ett redskap behöver inte vara någonting fysiskt utan kan även handla om att visualisera tiden utan att skriva ner det. Det vanligaste redskapet för deltagarna är dock en skriftlig kalender. I kalendern skrivs såväl saker relaterade till skolan samt det som sker på fritiden. De aktiviteter som är viktiga att hinna med under dagen kan markeras med ett utropstecken i kalendern. Ett annat redskap är också att använda kalendern i telefonen. Dock poängteras att denna kalender helst inte används för aktiviteter relaterade till skolan utan enbart för aktiviteter på fritiden. Detta beror dels på att anteckningar försvinner efter ett tag och att det kan medföra stress att ha skolaktiviteter i sin telefon eftersom denna används

frekvent på fritiden. På grund av att telefonen är en stor del av deltagarnas vardag kan det vara av vikt att ta bort notifikationer i telefonen, så att pushnotiser från sociala medier inte kommer upp på skärmen. Detta handlar i grund och botten om att ta bort saker som distraherar. Olika appar ses också som redskap av deltagarna. Dessa fungerar som komplettering till kalendern och det kan exempelvis vara appar som loggar vad du gör under en dag eller appar där du kan skriva ner vad du behöver göra.

“Sen har jag min mobil och min kalender där jag skriver fysiskt. Jag har hittat en balans. Skriver jag för mycket i telefonen så blir jag stressad” (D3)

Att skriva ner allting som behöver göras på en lista är också ett redskap som deltagarna använder sig av. Att stryka eller bocka av det som gjorts medför en visuell bild av att saker och ting blir gjorda. Listorna behöver inte enbart inkludera saker som ska göras under samma dag, utan kan ses som en lista på obestämd tid. Detta bidrar till att stressen minskar även om allting på listan inte hinns med under en och samma dag.

“En to-do-lista med punktform som ska göras på en obestämd framtid, i punktform. Eftersom det är på obestämd tid så mår jag inte dåligt över det, eftersom jag gör det så fort jag kan” (D6)

Social gemenskap

Social gemenskap handlar om att bibehålla det sociala och därmed försöka få in kontinuerliga sociala möten i vardagen. Att träffa andra i sin bekantskapskrets är någonting som prioriteras högt för att upprätthålla aktivitetsbalans i vardagen. I denna kategori framkom det två underkategorier: *Kontakt med vänner* och *Umgänge med klasskompisar*.

Kontakt med vänner

Kontakt med vänner handlar till stor del om att träffa vänner eller att vara på något socialt umgänge, exempelvis jobb eller någon fritidsaktivitet. För många deltagare ger det mer energi av att umgås med andra i sin bekantskapskrets jämfört med att utföra individuella aktiviteter. Att umgås med andra är också en bidragande faktor för att uppnå hälsa. Att identifiera olika sätt att umgås som ger energi anses vara viktigt eftersom skolan i sig tar mycket energi varje dag. Det är också av stor vikt att ha ett socialt umgänge utanför skolan för att kunna tänka på något annat än studierna. Att inte prata om skolan på sin fritid ses som en viktig aspekt, eftersom det är viktigt att kunna släppa studierna för en stund. Att ha kontakt med vänner behöver dock inte innebära att träffas fysiskt, det kan också innebära att ha kontakt via exempelvis en chatt. Detta anses vara extra viktigt om vännerna inte bor i ens närhet.

“Jag brukar tänka att jag ska försöka träffa kompisar eller vara på något socialt umgänge. Det är någonting som jag behöver göra för att ha balans” (D4)

Umgänge med klasskompisar

Att ha en social gemenskap är även någonting som lyfts fram som viktigt i skolmiljön. Här handlar det om att ha en bra kontakt med klassen och att kunna göra saker tillsammans i och utanför skolmiljön. Det är viktigt att ha ett öppet klimat i klassen och därmed möjliggöra för att hjälpa varandra, reflektera tillsammans samt inte dra ner varandra. Att inte prata om skolan

på exempelvis raster är en central strategi för deltagarna eftersom detta bidrar till att kunna tänka på någonting annat för en stund och lägga studierna åt sidan.

“Viktigt att prata med sina klasskompisar om man är stressad eller om det är mycket i skolan för att man mår bättre av det” (D1)

Hitta sin lärostil

Studierna upptar en stor del av deltagarnas liv, både i och utanför skolan. Därmed krävs det strategier för att kunna balansera studier med fritiden för att kunna uppleva att en aktivitetsbalans råder. Inlärningstekniken är individuell för varje deltagare och det är därmed av stor vikt för alla deltagare att hitta sin egen lärostil. För deltagarna handlar detta till stor del om att titta på kurskraven och därefter se vilken lärostil som är lämpligast. En annan aspekt i att hitta sin lärostil är för många att gå på alla föreläsningar samt de moment som skolan erbjuder, då detta upplevs som en underlättande del i lärandet. Att läsa igenom anteckningar både före och efter föreläsningar är betydande för många. Det är även viktigt att diskutera saker i grupp då det är enklare att komma fram till en slutsats genom interaktion tillsammans med andra studenter. En del deltagare upplever det också enklare att studera hemifrån om de har en tid att passa senare på eftermiddagen. Att börja studera i tid är något som lyfts fram som en positiv aspekt.

“Strategier för plugget är att jag tycker det är skönt att diskutera saker i grupp eftersom alla tar med sig olika delar från föreläsningar och även om man har läst på själv hemma, så brukar man kunna tillsammans komma fram till en koncensus” (D5)

Att varva aktiviteter i skolan är också en del i att hitta sin lärostil. Detta handlar dels om att varva den individuella studietiden med diskussioner tillsammans med andra kurskamrater. Att varva högintensiva studier med mer lågintensiva i perioder tycks också vara någonting som underlättar för inlärningen. Deltagarna upplever även att det är viktigt att begränsa tiden och engagemanget som investeras i studierna och att detta är någonting som ofta behöver arbetas aktivt med. Att ge plats för andra aktiviteter än studierna är således en strategi för deltagarna för att klara av studierna på ett så bra sätt som möjligt.

“Jag tror att man måste jobba ganska aktivt ibland för att begränsa tiden man lägger ner eller hur mycket man investerar känslomässigt i plugget” (D5)

Meningsfulla aktiviteter

Meningsfulla aktiviteter anses av deltagarna vara en viktig strategi då det bidrar till energi och bryter vardagliga rutiner för en stund. Deltagarna poängterar vikten av att ägna sig åt aktiviteter som inte är skolrelaterade och därmed släppa på alla måsten och ägna sig åt det som man vill göra för stunden. Exempel på meningsfulla aktiviteter som deltagarna använder sig av som strategier i sin vardag är att laga mat, baka, rida, sjunga, ägna sig åt musik och dansa. Det är viktigt att ägna sig åt meningsfulla aktiviteter kontinuerligt och att inte sluta med meningsfulla aktiviteter under jobbiga perioder i skolan. Deltagarna poängterar också att de måste minska på tiden som ägnas åt sociala medier för att uppleva en aktivitetsbalans och istället göra vilsamma aktiviteter som är aktiva. Deltagarna beskriver även vikten av att göra meningsfulla aktiviteter på kvällstid då detta i sin tur bidrar till bättre nattsömn.

“En strategi är att man inte ska sluta med saker och stänga av allt de andra, som att hålla på med musik” (D1)

Att koppla av och ge tid för återhämtning är för många deltagare en meningsfull aktivitet som belyses som extra viktig för att upprätthålla aktivitetsbalans i vardagen. Detta kan innebära att titta på en tv serie, läsa en bok eller att göra ingenting, vilket i sin tur bidrar till att tänka på någonting annat för en stund samt ett medel för att varva ner och skapa nya intryck.

Deltagarna poängterar att det är viktigt att ha återhämtningen i åtanke för att kunna koppla av. Detta kan innebära att ha en lugn helg och att kunna säga nej till andra aktiviteter för att kunna ägna sig åt meningsfulla aktiviteter som bidrar till återhämtning. Att gå på meditation är ett exempel på en meningsfull aktivitet som bidrar till återhämtning, minskar stress och medför bland annat bättre sömn.

“Man ska alltid tillåta sig själv att koppla av och ha det bra, det måste man göra tänker jag, annars kommer man inte igenom plugget och jobbet” (D2)

Acceptera sig själv

Att acceptera sig själv är en viktig strategi för att må bra och för att därmed bibehålla aktivitetsbalans. Det är viktigt att uppmärksamma sig själv för att inte prestera mer än vad kroppen tillåter. Att inte vara nedlåtande mot sig själv poängteras som viktigt för deltagarna. Detta kan handla om att inte se ner på sig själv efter en genomförd tenta, eller att vara orolig för att inte få godkänt, eftersom detta inte påverkar ens människovärde. Att kunna lägga saker åt sidan oavsett hur mycket stress det medför är också av betydelse för att kunna släppa på prestationen och för att acceptera sig själv och sitt eget mående. Det är också viktigt att kunna sätta gränser och inte tro att det går att göra mer än vad tiden och energin räcker till för. Därmed är det av vikt att ha i åtanke vilka aktiviteter som ger energi och vilka som tar energi.

“Lämna stressen ett litet tag, lämna prestationen och begrava den lite och tänka att man duger ändå. Jag är lika mycket värd även om jag får underkänt eller godkänt på en tenta. Det är inte det som avgör mitt värde som människa, jag ska inte tillåta mig själv att må dåligt över det” (D2)

Diskussion

Metoddiskussion

En styrka i studien var att deltagarna utgjorde en heterogen grupp gällande vilka program de studerade på, då de sex deltagarna studerade på fem olika program. Detta bidrog till att många program inom Sahlgrenska Akademin representerades. Deltagarna utgjorde dock en relativt homogen grupp gällande kön, då enbart en av deltagarna var man. Detta berodde troligtvis på att programmen på Sahlgrenska Akademin utgörs av kvinnodominerande yrken, samt att intresset för att delta i studien var större bland kvinnor och att tiden för studien var begränsad och inte medgav ytterligare rekrytering av män. Rekryteringen skedde löpande vilket gjorde att intervjuer genomfördes efter visat intresse från deltagarna. Efter att sex intervjuer hade genomförts visade ytterligare en man intresse för studien. På grund av att resultatet var mättat

samt tidsbrist valde författarna att tacka nej till deltagande på grund av etiska överväganden då det ansågs oetiskt att intervjua personen i fråga när resultatet var mättat. Författarna tror dock inte att könsaspekten har stor inverkan på studiens resultat eftersom det studien var avsedd att undersöka troligtvis inte påverkas av könsaspekter. Författarna anser istället att en skillnad i resultatet hade framträtt om någon av deltagarna varit småbarnsförälder, då deras strategier troligtvis hade skiljt sig åt från den befintliga deltagargruppen. Småbarnsföräldrar kan tänkas ha fler personer att ta hänsyn till, fler delar i sin vardag som behöver gå ihop samt ett stort ansvarstagande. En annan möjlig påverkan på resultatet kan tänkas uppstå om deltagarna hade varit äldre än den befintliga deltagargruppen, det vill säga över 31 år, och inte studerat på universitetsnivå tidigare. Denna målgrupp har mer livserfarenhet och troligtvis en annan livssituation. I framtida studier hade det därmed varit intressant att studera strategier för studenter som är småbarnsföräldrar samt studenter som är äldre än 31 år för att resultatet ska bli mer representativt för hela målgruppen.

I studien var fysisk aktivitet en av de största strategierna bland så när som alla deltagare. När det gäller överförbarhet av studiens resultat ser författarna att resultatet är överförbart till andra studenter oberoende var och vad som studeras. Däremot kan det tänkas att fysisk aktivitet inte skulle framträda som en lika stor strategi för studenter på andra universitetsprogram. Detta grundar sig i att studenterna på Sahlgrenska Akademin studerar hälsa i högre grad än andra program vilket medför att studenterna sannolikt är medvetna om olika faktorer betydelse för hälsan än andra studenter. Hälsoperspektivet kan bidra till förförståelse för studenterna på Sahlgrenska Akademin på grund av att de vet vikten av fysisk aktivitet och dess bidragande faktor. Därför antas att studenterna på Sahlgrenska Akademin lätt applicerar fysisk aktivitet som en strategi. Då fysisk aktivitet var en primär strategi för deltagarna valde författarna i analysen att renodla denna strategi som en egen kategori. Detta trots att strategin likväl skulle kunna placeras i kategorin *Meningsfulla aktiviteter*. Beslutet stärktes genom att ingen av deltagarna beskrev fysisk aktivitet som något meningsfullt utan istället som en konkret strategi. Dock kan det tänkas att fysisk aktivitet är en meningsfull aktivitet för deltagarna men att detta inte framkom under intervjuerna på grund av att författarna var ovana intervjuare och inte ställde rätt följdfrågor. För att vara datanära valde författarna därmed att göra fysisk aktivitet som en egen kategori. Under kategorin *Meningsfulla aktiviteter* nämns aktiviteten att dansa vilket kan anses vara en fysisk aktivitet. Anledningen till att aktiviteten dans placerats i den kategorin beror på att aktiviteten benämns av deltagarna som meningsfull och inte som en fysisk aktivitet. Detta framkom tydligt i intervjuerna då deltagarna skiljde markant på dans och fysisk aktivitet. Författarna har här valt att vara datanära och därför benämnt dans som en meningsfull aktivitet.

Författarna var inte vana intervjuare, vilket kan ha påverkat resultatet. Kvaliteten stärks dock av att det var två intervjuare som kunde hjälpas åt. Det fanns även en utarbetad frågeguide att förhålla sig till vilket var till stöd under intervjuerna och bidrog till att höja kvaliteten. Analysens kvalitet stärktes genom att intervjuerna kodades enligt Graneheim och Lundman (13). Intervjuerna har även analyserats av båda författarna vilket också kan ses som en styrka på grund av att alla koder, underkategorier och kategorier har utformats i gemensam reflektion samt diskussion. Under analysen eftersträvades att förförståelsen lades åt sidan för att få ett så objektiva resultat som möjligt. Detta gjordes genom att vara datanära och därmed analyserades det transkriberade materialet ett flertal gånger. Kategorier och underkategorier har även diskuterats tillsammans med handledare för ytterligare perspektiv och för att försäkra

att inga egna tolkningar har genomsyrat resultatet. Detta förfarande ökar trovärdigheten för studien.

Etiska överväganden är viktigt för att kvalitet i en kvalitativ studie ska uppnås. Det är viktigt att det i texten inte går att identifiera vem intervjupersonerna är (13). Därför har alla deltagare oidentifierats och inga verkliga namn är således med i studien. Då förfrågan behövde göras genom kursansvariga var det av stor vikt att poängtera att anmälan till deltagandet skulle ske direkt till författarna och inte genom kursansvariga. Detta för att möjliggöra konfidentialitet (9). Författarna var medvetna om att det kunde bli känslosamma intervjuer om någon deltagare upplevde sig stressad och att aktivitetsbalans för tillfället inte existerade. Om detta skulle skett planerade författarna att ge deltagaren den tid som behövdes för att kunna återgå till intervjun. Detta var dock ingenting som uppstod under någon intervju.

Vidare framgick det tydligt att deltagande i studien var frivilligt och författarna vädjade därför inte någon till att vara med i studien. Information kring frivillighet samt att deltagaren när som helst fick lämna eller avbryta deltagandet skedde i början av intervjun. Det framgick även tydligt att deltagaren kunde avstå från att svara på alla frågor, utan att behöva ge någon förklaring. De risker som identifierades övervägdes av nyttan med studien som var att resultatet kunde bidra till ökad kunskap om vad studenterna hade för strategier för att bibehålla aktivitetsbalans. Resultatet kan i framtiden vara till hjälp för de studenter som inte har någon strategi och kan därmed leda till en ökad hälsa på Sahlgrenska Akademin. Det kan också bidra till hjälp för Akademihälsan i ett fortsatt arbete för att öka hälsan bland studenter.

Resultatdiskussion

Resultatet utgjordes av sex kategorier: *Fysisk aktivitet, Att ha en struktur, Social Gemenskap, Hitta sin lärostil, Meningsfulla aktiviteter* och *Acceptera sig själv*. Strategierna upplevdes av deltagarna ha en god effekt på studierna och på hälsan samt vara till stor hjälp för att kunna bibehålla aktivitetsbalans i vardagen. Strategierna bidrog även till upplevelse av allmänt bättre mående, att sömnen förbättrades och att strategierna motverkade stress.

Sahlgrenska Akademin är den fakultet inom Göteborgs universitet som har högst antal bokningar hos Akademihälsan, med 800 bokningar under 2017 (14). Att studenter söker sig till Akademihälsan beror främst på stressyndrom, men också på grund av studieteknik, oro över att anpassa sig till ett nytt socialt sammanhang, stort ansvarstagande samt för många även anpassning i och med flytt till en ny stad. På grund av det kunskapsgap som finns gällande vilka strategier som studenter på Sahlgrenska Akademin använder sig av för att bibehålla aktivitetsbalans har det därmed varit av stor vikt att göra denna studie.

Akademihälsan har sedan rapporten 2016 (2) genomfört förbättringar genom start av olika grupper som *mindfulness, våga tala, stress* och *sluta skjuta upp* (14). Författarna poängterar vikten av att det bör finnas utrymme i schemat på respektive program för att studenterna ska kunna använda sig av strategierna som framkom i föreliggande studie. Detta innebär att studierna inte får uppta mer än åtta timmar per dag. Detta i sin tur innebär att kursansvariga och schemaläggare behöver planera in uppgifter, föreläsningar, obligatoriska moment och tentastudier inom ramen för åtta timmar. Det ska finnas tid för att kunna tillämpa strategierna då strategier har en direkt påverkan på studenternas välmående och hälsa. Vidare vill författarna även framhålla att arbetsterapeut bör ingå som personalkategori på Akademihälsan

för att kunna erbjuda interventioner för studenterna. En arbetsterapeut skulle även kunna instruera studenter om strategier i början av studietiden då arbetsterapeuter har en stor kunskap om strategier för aktivitetsbalans i vardagen.

Deltagarna framhöll att *fysisk aktivitet* var bland den viktigaste strategin som bidrog till att de blev lugnare, kunde tänka klarare och fokusera bättre. De poängterade även att fysisk aktivitet bidrog till att rastlöshet samt stress minskade. Enligt Nicole et al. (15) har studenter som studerar på universitetsnivå högre risk att drabbas av psykisk ohälsa i form av bland annat ångest, stress och depression. Fysisk aktivitet har visat sig ha positiv påverkan på hälsan för studenter. Detta genom att fysisk aktivitet minskar stress, depression och ångest samt ökar självkänslan och det allmänna måendet (15). Hansen (16) beskriver att fysisk aktivitet även bidrar till att koncentrationsförmågan och kreativiteten ökar. Författaren beskriver även att hjärnan hos de människor som är aktiva arbetar mer effektivt och att fysisk aktivitet kan minska risken för stressyndrom. Detta kan förklara det faktum att deltagarna beskrev fysisk aktivitet som en framträdande strategi eftersom fysisk aktivitet har visat sig ha direkt positiv påverkan på såväl hälsan som hjärnans kognitiva förmåga. Författarna till föreliggande studie anser att Sahlgrenska Akademin har ett genomgående hälsovetenskapligt tänk i såväl utformning av program samt undervisning. Ett faktum som kan tänkas vara en bidragande faktor till att deltagarna även har en förförståelse kring att fysisk aktivitet är positivt och kan därmed vara en förklaring till varför denna strategi är såpass högprioriterad bland samtliga deltagare.

Att ha en struktur, vilket inkluderar *planering* och *redskap*, var för deltagarna också en viktig strategi för att bibehålla aktivitetsbalans i vardagen. Författarna anser att struktur är en viktig strategi för deltagarna på grund av att studieveckorna har stor variation gällande innehåll samt att arbetsbelastning varierar från vecka till vecka. Detta bidrar till att det inte går att förutse i förväg hur mycket energi och tid som behöver ägnas åt studier. För studenter som studerar på universitetsnivå innehåller schemat mycket egna studier, vilket i regel är avsatt under en viss tid. Dock finns det valmöjligheter för studenter att göra dessa egna studier under en annan tidpunkt vilket också kan tänkas vara en orsak till att struktur är viktigt.

Social gemenskap var en framträdande strategi för samtliga deltagare. Då studierna upptar en stor del av studenters vardag kan det tänkas vara av extra vikt att umgås med andra. Detta på grund av att deltagarna poängterade att social gemenskap gav mer energi än individuella aktiviteter samt att det var enklare att koppla bort tankar på studierna vid interaktion med andra personer. Författarna tror att energin som uppkommer genom social gemenskap bidrar till att studietiden underlättas då energitillskottet i sin tur kan användas till studierna. Vidare tänker författarna att hjärnan får en naturlig paus från den primära aktiviteten när tankarna kretsar kring annat än studierna för en stund. Detta kan tänkas bidra till att det därefter blir enklare att fokusera på studierna. Social gemenskap kan därmed ses som en grundläggande faktor för att klara av att studera på universitetsnivå, då det är av vikt att tankarna får paus från studierna. Trost et al. (17) beskriver att människor är sociala varelser och att vi genom interaktion med andra personer lär oss av varandra, exempelvis att utföra olika uppgifter men också att tillfredsställa våra behov. Människor är skapta för att ingå i sociala sammanhang vilket i sin tur är avgörande för hälsan. Även Erlandsson et al. (5) beskriver att människor som har social gemenskap upplever sig ha bättre hälsa vilket bekräftar resultatet i föreliggande studie. Det kan också förklara varför deltagarna prioriterar och använder denna strategi då social gemenskap har en direkt koppling till hälsa.

För att aktivitetsbalans ska råda var det också avgörande för deltagarna att *hitta sin lärostil*. Å ena sidan kan det tänkas att deltagarna borde ha en lärostil i och med tidigare studier, men å andra sidan beskriver samtliga deltagare att det är av stor vikt att hitta sin lärostil i början av studietiden. Detta kan bero på att studier på universitetsnivå skiljer sig markant åt i jämförelse med tidigare studier, exempelvis gymnasium, men även att det kan bero på att en del deltagare valt att ta studieuppehåll innan de börjat på universitetet och därmed krävs att ny lärostil hittas. Författarna till föreliggande studie föreslår därför att studenterna får information om studieteknik i början av studietiden för att snabbare hitta sin egen lärostil. Studenterna bör även få möjlighet till ytterligare information under studietidens gång om detta efterfrågas, exempelvis genom att Akademihälsan erbjuder kurser i studieteknik. *Acceptera sig själv* var också en frekvent strategi hos deltagarna vilket kan bero på att studier handlar om att prestera och betygsättas. Detta i sin tur gör att det kan vara enkelt att se ner på sig själv och jämföra sig med andra kurskamrater. Att arbeta eller att studera är någonting som i sig skapar aktivitetsbalans, då det bidrar till något meningsfullt att göra under dagarna (5). Därmed kan det tänkas att det är av stor vikt att hitta sin lärostil och acceptera sig själv för att klara av och fullfölja studierna.

Att ägna sig åt *meningsfulla aktiviteter* var också en viktig strategi för deltagarna. De menade att det var viktigt att behålla sina meningsfulla aktiviteter under jobbiga perioder i studierna för att de skulle uppleva välmående och aktivitetsbalans. Eakman (18) menar att det krävs att en vardag är fylld med meningsfulla aktiviteter för att aktivitetsbalans ska uppstå. En obalans uppstår således när en person har för lite meningsfulla aktiviteter i sin vardag vilket i sin tur bidrar till att välmående inte upplevs och att stress istället ökar. Även Erlandsson et al. (5) beskriver att det är av vikt att göra aktiviteter som är av värde för personen för att bibehålla välbefinnande och hälsa. Vidare menar även Wilcock (3) att meningsfulla aktiviteter är en viktig aspekt för att aktivitetsbalans ska råda i vardagen. Genom utförandet av meningsfulla aktiviteter kan flow uppstå vilket innebär att personen tappar både tid och rum (5). Flow uppstår när en aktivitet inte är för lätt men inte heller för svår, utan har rätt utmaning för personen. Walters et al. (19) poängterar att det som sker vid flow är att personen tappar allt som oroar samt att negativa tankar försvinner. På grund av den ohälsa som idag råder på Sahlgrenska Akademin anser författarna därför att det är viktigt för deltagarna att ägna sig åt meningsfulla aktiviteter och därmed uppleva flow. Därmed kan strategin gällande meningsfulla aktiviteter ses som nödvändig ur ett aktivitetsperspektiv likväl som ur ett hälsoperspektiv.

Sammanfattningsvis ser författarna ett samband mellan de strategier som deltagarna har uppgett och ValMOs (5) aktivitetskategorier: *Skötselaktiviteter*, *Arbetsaktiviteter*, *Lekaktiviteter*, och *Rekreativa aktiviteter*. Detta då deltagarna indirekt påpekar att det behöver råda en balans mellan kategorierna för att aktivitetsbalans ska upplevas. I enlighet med ValMO (5) poängterade deltagarna vikten av att ha prestationslösa och meningsfulla aktiviteter vid sidan om studierna, exempelvis att titta på tv serier samt att ägna sig åt musik och ridning. Deltagarna poängterade även vikten av skötselaktiviteter, såsom matlagning. Detta stärker redan befintlig kunskap kring sambandet mellan aktivitetsbalans och ValMOs (5) aktivitetskategorier. I resultatet framkom *Acceptera sig själv* och *Att ha en struktur* som strategier för att kunna bibehålla aktivitetsbalans. Detta är ingenting som Erlandsson et al. (5) uppger är av vikt för aktivitetsbalansen, däremot belyser Wagman et al. (20) att struktur leder till bättre aktivitetsbalans. Att acceptera sig själv är däremot ingenting som benämns i

förhållande till aktivitetsbalans och resultatet i föreliggande studie har därmed bidragit till ny kunskap.

Resultatet i denna studie kan verka vara förutsägbart samt självklart att tillgå för de studenter som har strategier. Dock bör det poängteras att det råder ett stort hälsoproblem bland studenter på Sahlgrenska Akademin och att det i nuläget är många studenter som mår psykiskt dåligt (2). Därför kan denna studie bidra med att belysa vilka strategier som studenter kan använda för att bibehålla aktivitetsbalans i vardagen och därmed uppleva hälsa.

Förhoppningen är att resultatet kan hjälpa studenter som inte upplever sig ha strategier samt Akademihälsan i sitt fortsatta arbete för att minska ohälsan bland studenterna. Resultatet kommer att publiceras på GUPEA och blir på så sätt tillgänglig för både studenter och andra intresserade. Fortsatt forskning inom området rekommenderas med studenter som är småbarnsföräldrar samt studenter som är över 31 år för att göra målgruppen mer representativ.

Utifrån studiens resultat föreslår författarna följande:

- Att Akademihälsan erbjuder kurser i studieteknik
- Att en arbetsterapeut ingår i Akademihälsans personalgrupp för att kunna erbjuda interventioner om aktivitetsbalans för studenterna samt i början av studietiden informera studenter om vikten och användning av strategier
- Att det ges utrymme i schemat på Sahlgrenska Akademin utbildningsprogram för att kunna tillämpa strategier för aktivitetsbalans i vardagen

Konklusion

Strategier i form av *Fysisk aktivitet*, *Att ha en struktur*, *Social gemenskap*, *Hitta sin lärostil*, *Meningsfulla aktiviteter* och *Acceptera sig själv* har visat sig vara till stor hjälp för studenter för att kunna bibehålla aktivitetsbalans i vardagen. Strategierna upplevs ha god effekt på studierna samt på hälsan. *Fysisk aktivitet*, *Social gemenskap* och *Meningsfulla aktiviteter* handlar till stor del om att släppa tankarna på studierna och göra någonting utöver skolan. Det visade sig också vara viktigt att planera sin vardag gällande både studier och fritid, samt att hitta den effektivaste studietekniken för att lära sig på bästa möjliga sätt, vilket *Att ha en struktur* och *Hitta sin lärostil* handlar om. Slutligen poängterades att det var viktigt att vara snäll mot sig själv och *Acceptera sig själv* för att möjliggöra aktivitetsbalans. Då aktivitetsbalans är kopplat till hälsa är det av vikt att det finns utrymme att kunna använda sig av strategier i samband med studier. Arbetsterapeuter har kunskap om strategier för aktivitetsbalans och det skulle därmed vara av vikt att en arbetsterapeut ingår i Akademihälsans personalgrupp för att kunna erbjuda interventioner. Arbetsterapeuter skulle även kunna instruera studenter om strategier i början av studietiden. Detta för att en bättre hälsa ska kunna uppnås bland studenter på Sahlgrenska Akademin och därmed möjliggöra att fler studenter avslutar sina studier. Detta i sin tur skulle kunna leda till att bristen på legitimerad personal inom vårdrucken minskar. Vidare forskning rekommenderas med studenter som är småbarnsföräldrar samt studenter som är över 31 år för att göra målgruppen mer representativ.

Referenser

1. Storrie K, Ahern K, Tuckett A. A systematic review: Students with mental health problems- A growing problem. *Int J Nurs Pract*. 2010 Feb;16(1):1-6.
2. Söderberg M, Wastensson G, Eriksson H, Torén K. En rapport om studiemiljö, stress och hälsa bland Sahlgrenska akademins studenter. Institutionen för medicin, Sahlgrenska akademien & Göteborgs universitet; 2017. Rapport nummer 5:2017.
3. Wilcock A, Hocking C. *An occupational perspective of health*. 3:e upplagan. Thorofare: SLACK inc; 2015.
4. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scand J Occup Ther*. 2012;19(4):322-27.
5. Erlandsson L-K, Persson D. *ValMO-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur; 2014.
6. Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. *Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. Lund: Studentlitteratur; 2010.
7. Pedretti LW, Early MB. *Occupational therapy practice skills for physical dysfunction*. 5:e upplagan. St. Louis, USA: Mosby; 2001.
8. Gustems-Carnicer, Calderón. Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *Eur J Psychol Educ*. 2013 Dec;28(4):1127-40.
9. Kvale S, Brinkmann S. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3 upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2014.
10. Patel R, Davidson B. *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4 upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2011.
11. Henricson M. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur; 2017.
12. Trost J. *Kvalitativa intervjuer*. 4:e upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2010.
13. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004 Feb;24(2):105-12.
14. Akademihälsan Göteborgs Universitet. *Årsrapport från Akademihälsan*. Göteborg: Akademihälsan; 2018.
15. VanKim NA, Nelson TF. Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing Among College Students. *Am J Health Promot*. 2013;28(1):7-

- 15.
16. Hansen A. Hjärnstark: Hur motion och träning stärker din hjärna. Stockholm: Fitnessförlaget; 2016.
17. Trost J, Levin I. Att förstå vardagen: med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv. Fjärde upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2010.
18. Eakman AM. A Subjectively-Based Definition of Life Balance using Personal Meaning in Occupation. *J Occup Sci.* 2016;23(1):108-27.
19. Bryant W, Fieldhouse J, Bannigan K, Creek J, editors. *Creek's occupational therapy and mental health.* Femte upplagan. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2014.
20. Borgh M, Eek F, Wagman P, Håkansson C. Organisational factors and occupational balance in working parents in Sweden. *Scand J Public Health.* 2017;1-8.