



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp
Våren 2018

En tvärsnittsstudie kring sambandet mellan hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans hos arbetsterapeut- och ingenjörstudenter

Författare: Ole Boysen & Moa Bergvall

Handledare: Jenny Hultqvist

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

En tvärsnittsstudie kring sambandet mellan hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans hos arbetsterapeut- och ingenjörstudenter

Författare: Ole Boysen & Moa Bergvall

Handledare: Jenny Hultqvist

Examensarbete på kandidatnivå

Våren 2018

Abstrakt

Bakgrund: Hälsorelaterade besvär såsom stress, koncentrationssvårigheter och psykisk ohälsa är ett växande problem hos svenska högskolestudenter. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv är delaktighet i ett balanserat och tillfredsställande aktivitetsmönster en förutsättning för hälsa. Trots detta har inga studier genomförts kring sambandet mellan hälsa och aktivitetsbalans hos målgruppen.

Syfte: Det primära syftet var att undersöka sambandet mellan självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans samt att jämföra dessa variabler mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenter. Ett ytterligare syfte var att jämföra dessa variabler hos studenter som övervägt respektive inte övervägt studieavbrott.

Metod: 97 högskolestudenter fick svara på en enkät utformad från Short Form (36) Health Survey (SF-36) och Satisfaction with Daily Occupations and Occupational Balance (SDO-OB). Insamlade data bearbetades med icke-parametrisk statistik.

Resultat: Det fanns ett positivt samband mellan självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och generell aktivitetsbalans. Jämförelsen mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenter visade inga större skillnader. Däremot fanns det skillnader mellan studenter som övervägt respektive inte övervägt studieavbrott, där studenter som avvägt studieavbrott skattade signifikant lägre på de undersökta variablerna.

Konklusion: Det behövs vidare studier kring svenska högskolestudenters hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans samt vilka arbetsterapeutiska interventioner som kan främja dessa faktorer.

Nyckelord

Arbetsterapi; Aktivitet; Högskolestudenter; Studieavbrott

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

A cross-sectional study of the relationship between health, satisfaction with daily occupations and occupational balance among occupational therapy students and engineering students

Author/s: Ole Boysen & Moa Bervall

Supervisor: Jenny Hultqvist

Bachelor thesis

Spring 2018

Abstract

Background: Health related disorders such as stress, difficulties in concentration and mental health are an increasing issue among Swedish university students. From an occupational perspective participation in a balanced and satisfactory pattern of daily occupations is a prerequisite for health. Despite this no studies have been conducted regarding the connection between activity balance and health among Swedish university students.

Aim: This study aimed to examine the relationship between self-assessed health, satisfaction with daily occupations and occupational balance among occupational therapy and engineering -students as well as students who had considered or not considered a study interruption.

Method: 97 university students received a survey from the Short Form (36) Health Survey (SF-36) and Satisfaction with Daily Occupations and Occupational Balance (SDO-OB).

Results: There was an association between self-assessed health, satisfaction with daily occupations and occupational balance. There was no difference in these variables between occupational therapy and engineering students. But there was a difference in these variables between students who had considered or not considered a study interruption.

Conclusion: Further research is warranted on the health of Swedish university students, satisfaction with activity, activity level and activity balance and which occupational therapy interventions could be used to improve these factors.

Keywords

Occupational therapy; Occupation; University Students; Study interruption

Lund University
Faculty of Medicine
Occupational Therapy Programme
Box 157, S-221 00 LUND

*Författarna vill rikta ett tack till alla studenter på
arbetsterapeut- och ingengörsstudenter som genom att fylla
i våran enkät gjorde denna uppsats möjlig.*

*Författarna vill även rikta ett särskilt tack till Jenny
Hultqvist som med sitt pedagogiska och engagerande
handledarskap hjälpt oss igenom skrivprocessen.*

Innehållsförteckning

Inledning	1
Hälsa	2
Aktivitet.....	2
Aktivitet och hälsa.....	3
Aktivitet och hälsa hos studenter	4
Syfte.....	5
Frågeställningar.....	5
Metod	6
Design	6
Datainsamling.....	6
Självskattad hälsa.....	6
Aktivitetsbalans, aktivitetsnivå och tillfredsställelse med dagliga aktiviteter.....	7
Procedur.....	7
Dataanalys	8
Resultat.....	9
Sambandet mellan självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans hos arbetsterapeut- och ingenjörstudenter.....	9
Skillnader i självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenter	9
Hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans relaterat till studieavbrott.....	11
Diskussion.....	15
Metoddiskussion.....	17
Arbetsterapeutens roll i högskolan?.....	19
Konklusion.....	19
Referenslista	21
Bilaga 1 (1).....	27

Inledning

I dagsläget finns det cirka 400 000 registrerade studenter på högskolenivå i Sverige (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2018). Trots att kraven på samhällsinsatser för att främja hälsa har ökat (Medin & Alexandersson, 2000) utgör hälsorelaterade besvär ett växande problem hos de svenska högskolestudenterna. I en undersökning av Centrala studiestödsnämnden (CSN, 2014) framkommer det att både stress och koncentrationssvårigheter upplevs av majoriteten av högskolestudenterna.

I synnerhet verkar det finnas en hög prevalens av psykisk ohälsa hos hälsovetarstudenter såväl i Sverige (Dahlin och Runeson, 2007) som internationellt (Dyrbye, Thomas & Shanefelt, 2006). En population där det saknas studier på hälsa utgörs av civilingenjörsstudenter. Detta trots att Civilingenjörsprogrammet är Sveriges mest populära yrkesutbildning (Universitetskanslersämbetet, 2017) och mindre än hälften av civilingenjörsstudenterna tar examen inom normalstudietid (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2017).

Samtidigt som mängden hälsorelaterade problem generellt sett har ökat hos högskolestudenter, har även ett paradigmskifte skett i och med utvecklingen av sociala medier och digitalisering. Detta har resulterat i en stor förändring i många människors tidsanvändning och värderingar (Meikle, 2016), vilket enligt arbetsterapeutisk teori skulle kunna påverka hälsan (Erlandsson & Persson, 2014).

Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv är delaktighet i ett balanserat och tillfredsställande aktivitetsmönster en förutsättning för hälsa (Erlandsson & Persson, 2014). Empiriska studier visar på ett tydligt positivt samband mellan aktivitetsbalans och hälsa hos personer med psykisk sjukdom (Edgelow & Krupa, 2011) och arbetande kvinnor (Håkansson, Lissner, Björkelund & Sonn, 2009). Däremot har inga studier genomförts kring sambandet mellan aktivitetsbalans och hälsa hos svenska studenter (Wagman, Håkansson & Jonsson, 2014).

Bakgrund

Hälsa

Hälsa är ett komplext begrepp som har många olika definitioner och används inom ett flertal olika forum och diskussioner (Nilsson, 2003). De olika hälsodefinitionerna går enligt Medin och Alexanderson (2009) att klassificera inom två olika skolor. Den biomedicinska, där synen på hälsa definieras i termer av frånvaro från sjukdom i kroppens olika organ och vävnader, samt den humanistiska skolan där hälsa definieras utifrån ett mer holistiskt perspektiv som människans positiva interaktion med och förmåga att påverka sina sociala, kulturella och ekonomiska förutsättningar.

Denna uppsats kommer utgå från världshälsoorganisationens (WHO, 1948) internationellt accepterade hälsodefinition i vilken hälsa definieras utifrån den humanistiska skolan i termer av ett fullständigt psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande snarare än enbart frånvaron av sjukdom.

Aktivitet

Utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv utgör delaktighet i aktivitet en förutsättning för hälsa (Erlandsson & Persson, 2014). Olika kontextuella faktorer påverkar människans aktivitetsutförande och engagemang i aktivitet (Argentzell & Leufstadius, 2010). Ett sätt att beskriva detta samband är utifrån The Person Environment Occupation Model (PEO-modellen) (Law et al., 1996) där aktivitetsutförandet ses i den dynamiska interaktionen mellan aktivitet, miljö och person. Personen har sina unika färdigheter och kompetenser som i interaktion med miljön och aktivitetens krav kan både skapa möjligheter men också begränsa en individs i aktivitetsutförandet (Law et al., 1996).

Vardagens aktiviteter kan delas upp i kategorierna: arbete, fritid, hem-och hushållsarbete och personlig omvårdnad (Eklund, 2004). Tidsanvändningen i de olika aktivitetskategorierna varierar över tid och påverkas av den kontext individen befinner sig i, där en subjektivt upplevd balans mellan aktivitetskategorierna skapar välmående. (Erlandsson & Persson, 2014).

Aktivitet och hälsa

Aktivitetsbalans utgör ett centralt begrepp inom den arbetsterapeutiska teoribildningen (Kielhofner, 2009). Redan under 1920-talet använde Adolph Meyer begreppet aktivitetsbalans i en artikel där han redogjorde för hur människan var i behov av att ha en balans mellan fyra aktivitetsdomänerna: Arbete, fritid, vila och sömn, för att kunna uppnå och upprätthålla en god hälsa (Meyer, 1922).

Aktivitetsnivån är den mängd aktiviteter en individ utför under en dag (Wilcock & Hocking, 2015). En aktivitetsnivå som överensstämmer med individens upplevelse av rätt mängd av aktiviteter utgör enligt arbetsterapeutisk teoribildning en förutsättning för hälsa. Finns det för mycket aktiviteter i vardagen kan det öka risken för ohälsa. Likväl kan en vardag med för lite aktiviteter eller utmaningar också leda till ohälsa, därför är det viktigt att ha en balans av mängden och kvalitén på vardagens aktiviteter (Erlandsson & Persson, 2014).

Aktivitetsbalans är ett begrepp som är nära kopplat till aktivitetsnivå men till skillnad från aktivitetsnivå utgörs aktivitetsbalans av individens subjektiva upplevelse (Wilcock & Hocking, 2015). Aktivitetsbalans är ett multidimensionellt fenomen (Wagman, 2012) som går att studera ur ett temporalt perspektiv, där en varierad tidfördelning av olika aktivitetskategorier ses som essentiellt för att skapa aktivitetsbalans (Stadnyk, Townsend & Wilcock, 2014). Likväl som ett kravperspektiv där graden av integration mellan individens förmåga, miljöns utformning och kraven från aktiviteten stämmer överens påverkar nivån av aktivitetsbalans (Bejerholm, 2010).

En ytterligare aspekt av sambandet mellan aktivitet och hälsa utgörs av den tillfredsställelse utförandet av vardagsaktiviteterna innebär för individen (Eklund, 2004). Enligt Wilcock och Hocking (2015) kan engagemang i aktiviteter där mening, tillfredsställelse och tillhörighet upplevas främja både det psykiska och sociala välbefinnandet oavsett individens övriga levnadsvillkor.

Aktivitet och hälsa hos studenter

Aktivitetsmönster och nivån på aktivitetsbalans kan skilja sig signifikant mellan olika socio-demografiska grupper (Wagman, Håkansson & Jonsson, 2014). I tidigare forskning belyser en korrelation mellan aktivitetsbalans och hälsa hos personer med psykisk sjukdom (Edgelow & Krupa, 2011) och arbetande kvinnor (Håkansson, Lissner, Björkelund & Sonn, 2009). Inga studier har kring detta samband hos svenska studenter (Wagman, Håkansson & Jonsson, 2014). I en kohortstudie kring amerikanska arbetsterapeutstudenters aktivitetsbalans under första läsåret gjorde Wilson och Wilcock (2005) fyndet att enbart ett fåtal av studenterna upplevde aktivitetsbalans i vardagen och att de primära hindren för att uppnå aktivitetsbalans utgjordes av att studenterna upplevde att de hade för lite tid avsatt för studie- och fritidsaktiviteter samt att ekonomiska begränsningar utgjorde en synergistisk negativ effekt på nivån av aktivitetsbalans.

Hälsorelaterade besvär är ett växande problem hos svenska högskolestudenter. I en undersökning som utfördes av Centrala Studiestödsnämnden (2014) uppgav 70 procent av de tillfrågade högskolestudenterna att de upplevde sig stressade, 49 procent att de upplevde smärta i skulderpartiet och 43 procent upplevde koncentrationssvårigheter.

I synnerhet verkar det finnas en korrelation mellan psykisk ohälsa och hälsovetenskapsstudier mot bakgrunden av att Dahlin och Runeson (2007) gjorde fyndet att prevalensen av depression och ångestsyndrom uppgick till 13 procent hos svenska hälsovetarstudenter i första till tredje läsåret, samt att prevalensen av samtliga psykiatriska diagnoser uppgick till 27 procent i samma population. Även på en internationell nivå tycks en liknande korrelation finnas då Dyrbye, Thomas och Shanafelt (2006) utifrån en systematisk litteraturoversikt konkluderade att prevalensen samt incidensen av psykiska sjukdomar var högre hos hälsovetarstudenter än andra jämnåriga studenter och icke-studerande.

Civilingenjörsprogrammen är en bred utbildning som består av tre års grundutbildning och två år av fördjupning (Lunds Tekniska Högskola, 2017). Det saknas forskning kring hälsa och aktivitetsbalans hos civilingenjörsstudenter trots att civilingenjörsprogrammet är Sveriges mest populära utbildning med över 27 500 studenter (Universitetskanslersämbetet, 2017) och att statistik från Statistiska Centralbyrån (SCB, 2017) visar på att enbart 44 procent av

civilingenjörstudenterna examineras inom normalstudietiden. Detta innebär att många av civilingenjörstudenterna tar studieavbrott vilket skulle kunna ha en grund i ohälsa och aktivitetsobalans hos civilingenjörstudenterna.

Syfte

Denna studie har ett tvådelat syfte. Det primära syftet är att undersöka sambandet mellan självskattad hälsa och tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå, och aktivitetsbalans hos arbetsterapeut- respektive ingenjörstudenter i fjärde till femte terminen vid Lunds universitet, samt om dessa studentgrupper skiljer sig åt i dessa variabler. Syftes andra del är att undersöka eventuella skillnader i självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå samt aktivitetsbalans mellan studenter som övervägt respektive inte övervägt studieavbrott.

Frågeställningar

- Hur ser det eventuella sambandet ut mellan högskolestudenters självskattade hälsa och tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans?
- Hur ser eventuella skillnader ut i upplevelsen av hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans mellan arbetsterapeutstudenter och ingenjörstudenter?
- Hur ser eventuella skillnader ut i upplevelsen av hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå, och aktivitetsbalans mellan studenter som övervägt respektive inte övervägt studieavbrott?

Studien testade följande hypoteser:

1. Det finns ett positivt samband mellan högskolestudenters självskattade hälsa och tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans.
2. Det finns ingen skillnad i självskattade hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans mellan arbetsterapeutstudenter och civilingenjörstudenter

3. Det finns ett samband mellan att ha övervägt studieavbrott och upplevelse av ohälsa.

Metod

Design

För att svara på studiens syfte tillämpades en kvantitativ tvärsnittsstudie i form av en enkätundersökning. En kvantitativ tvärsnittsstudie syftar till att vid ett givet tillfälle klarlägga och undersöka sambandet mellan variabler i två eller flera olika grupper (Kristensson, 2014).

Urval

Samtliga studenter i fjärde till femte terminen i ingenjörsprogrammet och arbetsterapeutprogrammet vid Lunds Universitet erbjöds att delta i studien. Enligt Kristensson (2014) benämns detta som ett bekvämlighetsurval då studiens deltagare rekryterades från ett visst sammanhang under en viss tidsperiod. Ett bekvämlighetsurval ökar risken för en snedfördelning i urvalet och minskar således generaliserbarheten av studiens resultat (Ejlertsson, 2012) Dock menar Kristensson (2014) att bekvämlighetsurvalet kan vara en lämplig metod för studentuppsatser, då tid och resurser är begränsade.

Datainsamling

För att samla in data till studien genomfördes en enkätundersökning med frågor från Short Form (36) Health Survey (SF-36) av Sullivan, Karlsson, Taft och Ware (2002) och Satisfaction with Daily Occupations and Occupational Balance (SDO-OB) av Eklund och Argentzell (2016). Därutöver kompletterades enkäten med en fråga kring eventuella studieavbrott och två demografiska komplementfrågor kring könstillhörighet och ålder.

Självskattad hälsa

SF-36 är ett självskattningsformulär i vilket respondenten får skatta sin självupplevda hälsa inom åtta domäner: Smärta, Social funktion, Emotionell rollfunktion, Fysiskt rollfunktion,

Fysisk funktion, Allmän hälsa, Vitalitet, samt Psykiskt välbefinnande (Sullivan, Karlsson, Taft & Ware 2002). I denna studie användes endast den första frågan i SF-36 vilket stöds av tidigare forskning (Bowling, 2005). I frågan ombeds individen att skatta sin generella hälsa på en femgradig ordinalskala från 1 (Dålig) till 5 (Utmärkt) (McHorney, Ware, Lu, & Sherbourne, 1994).

Aktivitetsbalans, aktivitetsnivå och tillfredsställelse med dagliga aktiviteter

SDO-OB (Eklund & Argentzell, 2016) är ett bedömningsinstrument som speglar respondentens upplevelse av aktivitetsbalans och tillfredsställelse inom de fyra aktivitetsdomänerna: arbete, fritid, hushållsarbete och personlig omvårdnad. Respondenten får först skatta sin delaktighet i olika aktiviteter inom varje aktivitetsdomän utifrån den dikotoma nominalskalan ja/nej. Summan av antalet ja-svar genererar ett mått på aktivitetsnivå. Därefter skattar respondenten hur tillfredsställd denne är med utförandet av varje aktivitet på en sjugradig ordinalskala från 1 (kunde inte vara sämre) till 7 (kunde inte vara bättre). Poängen inom samtliga aktiviteter summeras sedan för att få fram ett mått på den generella tillfredsställelsen i aktivitet. Tillfredsställelsen skattas oavsett om personen i nuläget utför aktiviteten eller inte. Efter varje och aktivitetsdomän ges möjlighet att reflektera mer djupgående över och skatta upplevelsen av aktivitetsbalans och på en fem-gradig skala från alldeles för lite (-2) till alldeles för mycket (2) att göra. Slutligen tillfrågas respondenten om upplevelse av generell aktivitetsbalans och tillfredsställelse i vardagen.

Instrumentet SDO-OB har visat på goda psykometriska egenskaper såsom begreppsvaliditet hos individer med psykisk ohälsa (Eklund & Argentzell, 2016). Tidigare versioner av instrumentet har även visat på god intern konsistens och "test-retest reliability" hos individer med psykisk ohälsa (Eklund & Gunnarsson, 2007; Eklund, Bäckström & Eakman, 2014) och asylsökande (Eklund & Morville, 2014)

Procedur

Programdirektörerna vid arbetsterapeutprogrammet och ingenjörprogrammet kontaktades för godkännande av studien och för att få information kring vilka lärare som var kursansvariga

vid tidpunkten för datainsamlingen. Därefter kontaktades samtliga kursansvariga för att avtala en lämplig tid för genomförandet av enkäten. Datainsamlingen skedde mellan 19/2 – 26/3

Enkäten distribuerades i grupp vid fyra olika tillfällen till eleverna i sammanlagt fyra olika klasser, två i arbetsterapeutprogrammet och två i ingenjörsprogrammet i ekosystemteknik.

I samband med distribueringen informerades respondenterna muntligt om studiens syfte och metod. Information om samtycke samt instruktioner kring ifyllandet av enkäten infogades skriftligt i varje enkäts försättsblad.

Dataanalys

Vid dataanalysen användes programvaran IBM SPSS Statistics Version 25. Valet av icke-parametriska eller parametriska analysmetoder bör enligt Ejlertsson (2012) grunda sig på ifall insamlade data följer en normalfördelning samt vilken skaltyp studiens variabler tillhör. Då formulären SF-36 och SDO-OB genererar data på ordinalskalenivå gjordes valet att använda icke-parametriska analysmetoder. För att undersöka samband mellan aktivitetsbalans och självskattad hälsa i den totala studiepopulationen användes Spearmans rangkorrelation. Mann-Whitney U-test användes för att undersöka skillnader i aktivitetsbalans och självskattad hälsa mellan grupperna. Vid samtliga analyser sattes signifikansnivån till $p \leq 0.05$.

Forskningsetiska överväganden

Ett godkännande till studien inhämtades från programdirektör vid arbetsterapeutprogrammet och ingenjörsprogrammet innan genomförandet av studien. Respondenterna blev i samband med distributionen av enkäten muntligt informerade om studiens syfte och metod samt att deltagandet var frivilligt. Information om samtycke infogades därutöver skriftligt i varje enkäts försättsblad.

Alla insamlade data behandlades i enlighet med Vetenskapsrådets (2017) principer kring god forskningssed anonymt och konfidentiellt, vilket innebär att kopplingen mellan respondenten och dennes uppgifter eliminerades samt att uppgifter som givits i förtroende inte spreds till

obehöriga eller förvarades så att obehöriga kunde ta del av dem. Resultatet redovisas på gruppnivå och därigenom kan inga enskilda individer identifieras.

Resultat

I studien deltog sammanlagt 97 högskolestudenter från arbetsterapeutprogrammet (n=48) och ingenjörsprogrammet i ekosystemteknik (n=49). Åldern på studiedeltagarna sträckte sig från 19–50 år med en medelålder på 25 år. Av studiedeltagarna identifierade sig 73 som kvinnor och 22 som män. En deltagare identifierade sig varken som man eller kvinna.

Sambandet mellan självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans hos arbetsterapeut- och ingenjörstudenter

Det fanns en statistiskt signifikant korrelation mellan hur samtliga studenter (N=97) skattade sin hälsa och tillfredsställelse med aktivitet ($r=0.290$, $p=0.005$), samt hur studenterna skattade sin hälsa och generella aktivitetsbalans ($r=0.285$, $p=0.005$). Däremot framkom ingen signifikant korrelation mellan studenternas självskattade hälsa och aktivitetsnivå ($p=0.699$).

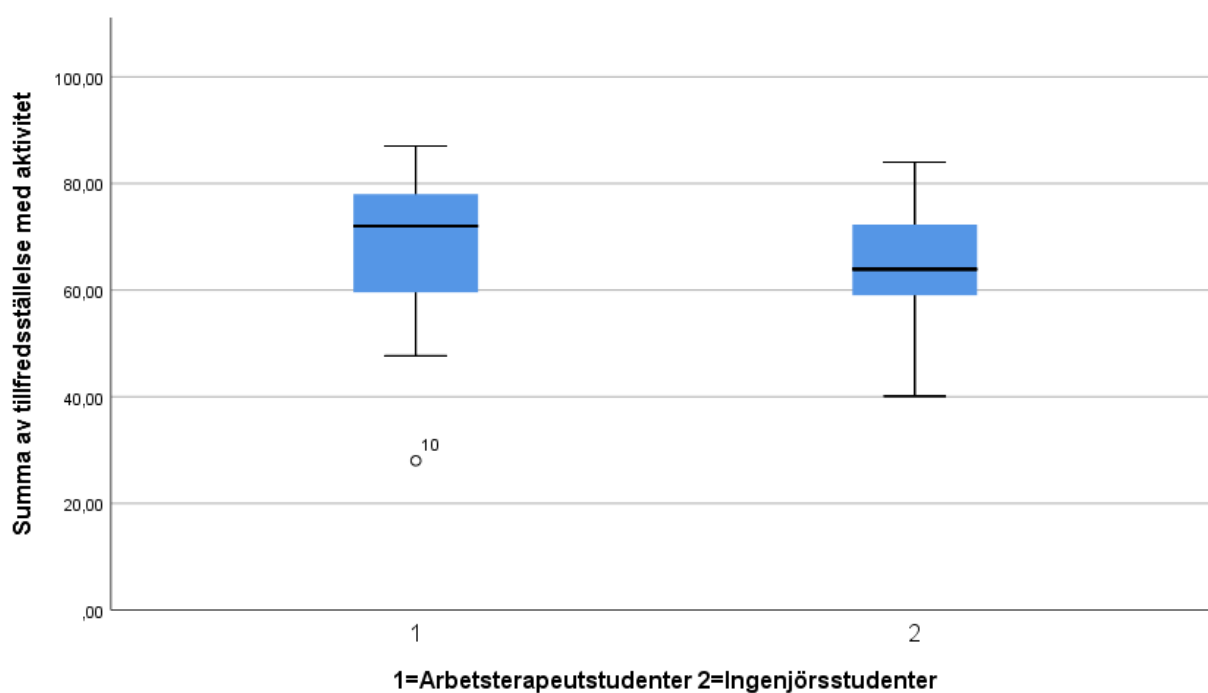
Skillnader i självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenter

Det framkom inte någon signifikant skillnad i aktivitetsbalans och självskattad hälsa mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenterna förutom i variabeln självskattad tillfredsställelse med aktivitet ($p=0.049$), se Tabell 1. Arbetsterapeutstudenterna skattade generellt tillfredsställelsen i aktivitet högre (medianvärde=71.5) än ingenjörstudenterna (medianvärde=64.0), se Figur 1.

Tabell 1: Skillnader i självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenter

Variabel	p-värde
Självskattad hälsa	0.219
Självskattad tillfredsställelse med aktivitet	0.049*
Aktivitetsnivå	0.659
Aktivitetsbalans i arbete	0.481
Aktivitetsbalans i fritidsaktiviteter	0.243
Aktivitetsbalans i hem-och hushållsarbete	0.213
Aktivitetsbalans i personlig vård	0.180
Generell aktivitetsbalans	0.61

Kommentar: *p<0.05



Figur 1: Tillfredsställelse med aktivitet hos arbetsterapeut- och ingenjörstudenter

Hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans relaterat till studieavbrott

55,5% av samtliga studenter som medverkade i undersökningen uppgav att de någon gång funderat på att avbryta studierna. De studenter som någon gång funderat på att avbryta sina studier skattade sin hälsa ($p=0.04$), aktivitetsnivå ($p=0.011$), tillfredsställelse med aktivitet ($p=0.029$) och generella aktivitetsbalans ($p=0.012$) signifikant lägre än de studenter som inte funderat på att avbryta sina studier. För en överblick av skillnaderna i aktivitetsbalans och hälsa, se Tabell 2.

Tabell 2: Skillnader i tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå, aktivitetsbalans och självskattad hälsa mellan studenter som svarat ja/nej på frågan: har du någon gång funderat att avbryta dina studier?

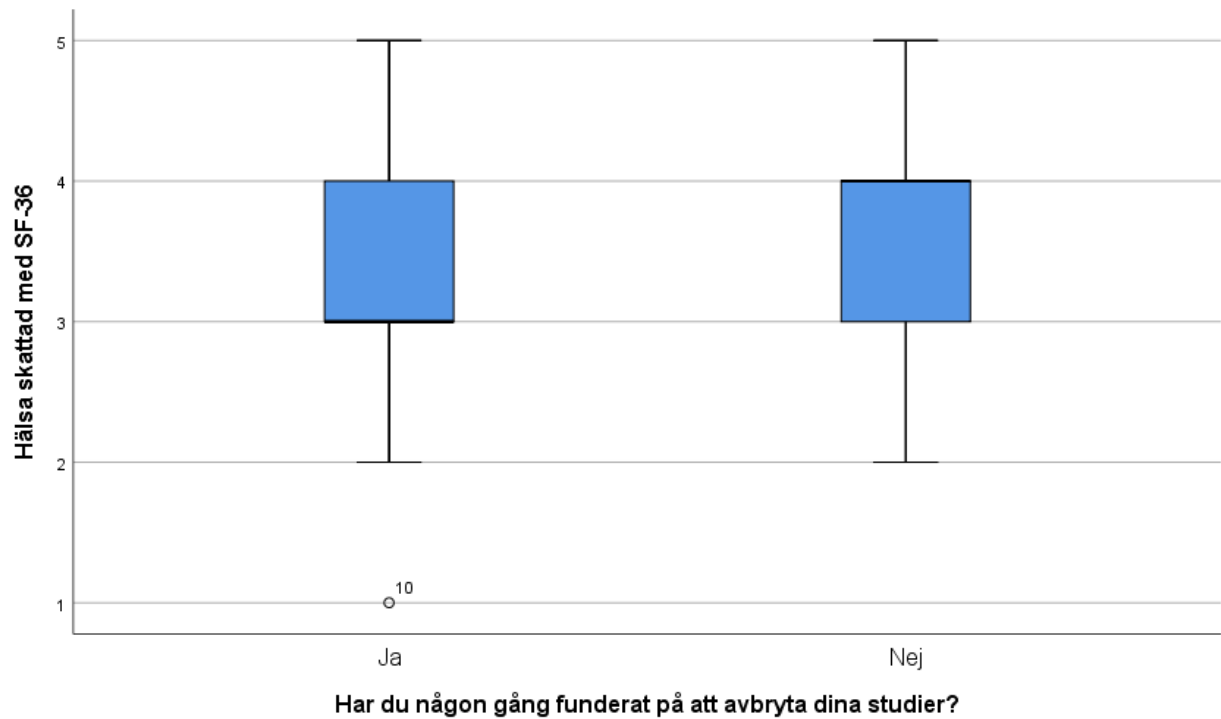
Variabel	p-värde
Självskattad hälsa	0.04 *
Tillfredsställelse med aktivitet	0.029*
Aktivitetsnivå	0.011*
Aktivitetsbalans i arbete	0.057
Aktivitetsbalans i fritidsaktiviteter	0.037*
Aktivitetsbalans i hem-och hushållsarbete	0.019*
Aktivitetsbalans i personlig vård	0.773
Generell aktivitetsbalans	0.012*

Kommentar: * $p < 0.05$

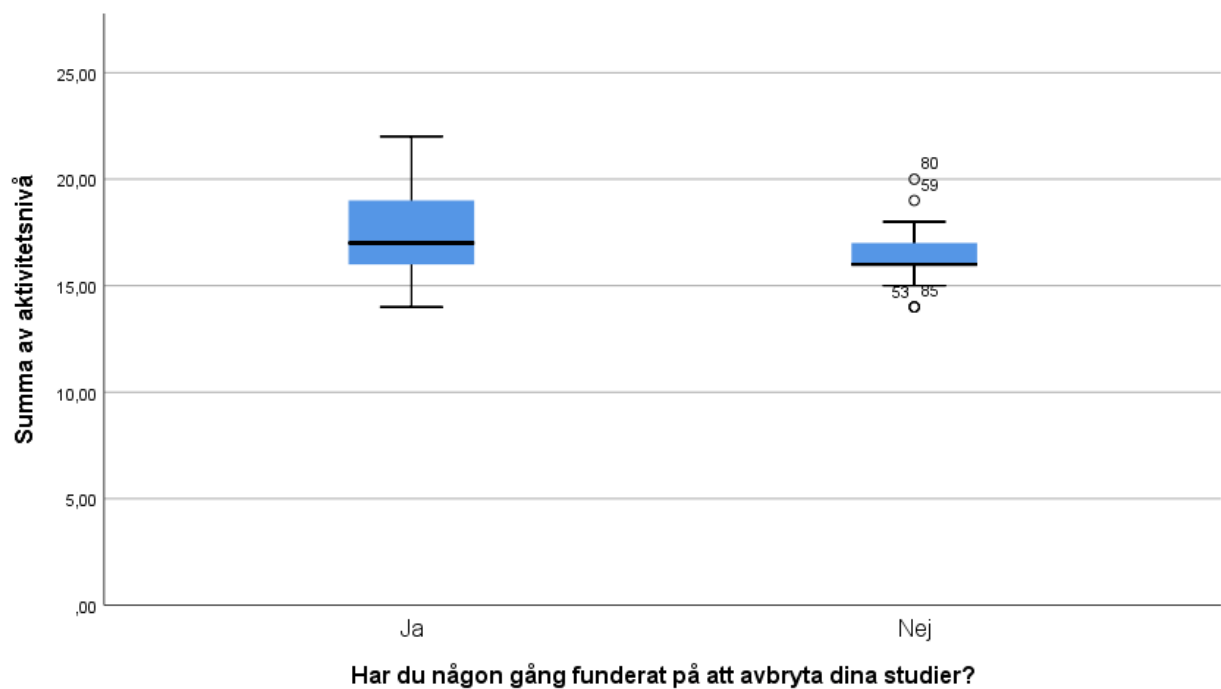
Studenterna som övervägt att göra studieavbrott skattade sin hälsa lägre (medianvärde=3.0) i jämförelse med dem som inte övervägt studieavbrott (medianvärde=4.0), Se Figur 2.

De studenter som någon gång funderat på att avbryta sina studier hade även en lägre aktivitetsnivå (medianvärde=17.0) än de studenter som inte funderat på att avbryta sina studier (medianvärde=16.0), se Figur 3. De skattade också sin tillfredsställelse med aktivitet lägre (medianvärde=63.8) än de studenter som inte funderat på att avbryta sina studier (medianvärde=70.0), se Figur 4. Slutligen skattade även studenterna som övervägt att göra

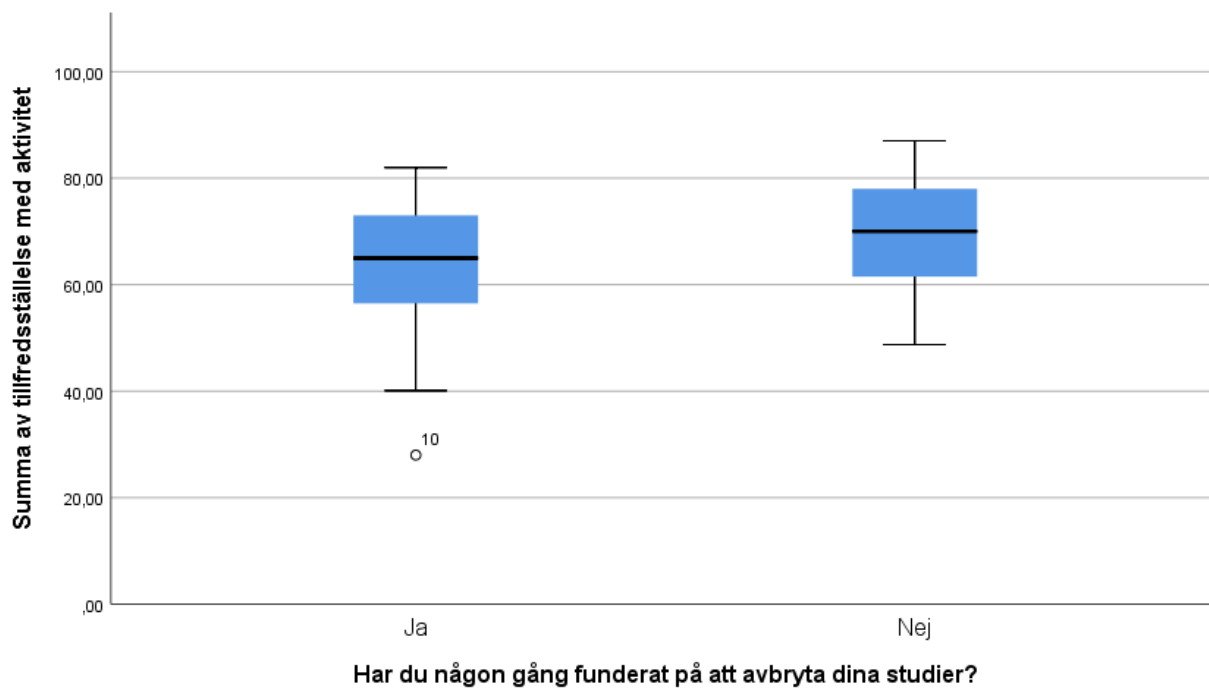
studieavbrott skattade sin aktivitetsbalans lägre (medianvärde=2.0) i jämförelse med dem som inte övervägt studieavbrott (medianvärde=3.0), se Figur 5.



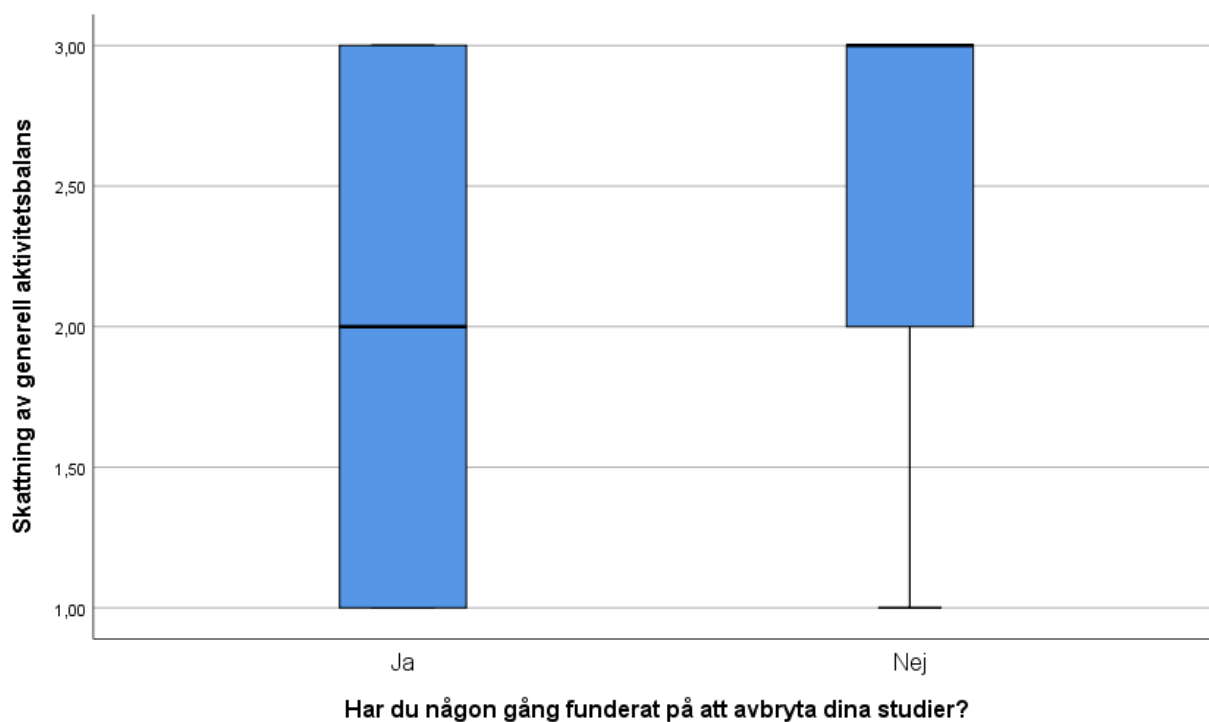
Figur 2: Självskattad hälsa hos studenter som övervägt och inte övervägt studieavbrott



Figur 3: Aktivitetsnivå hos studenter som övervägt och inte övervägt studieavbrott



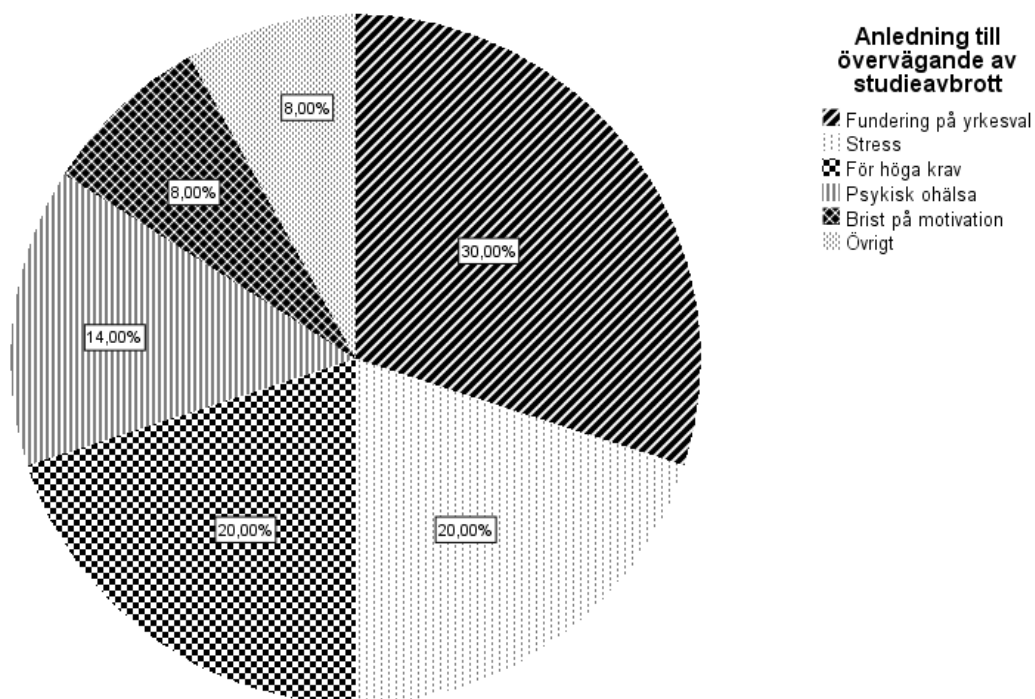
Figur 4: Tillfredsställelse med aktivitet hos studenter som övervägt och inte övervägt studieavbrott



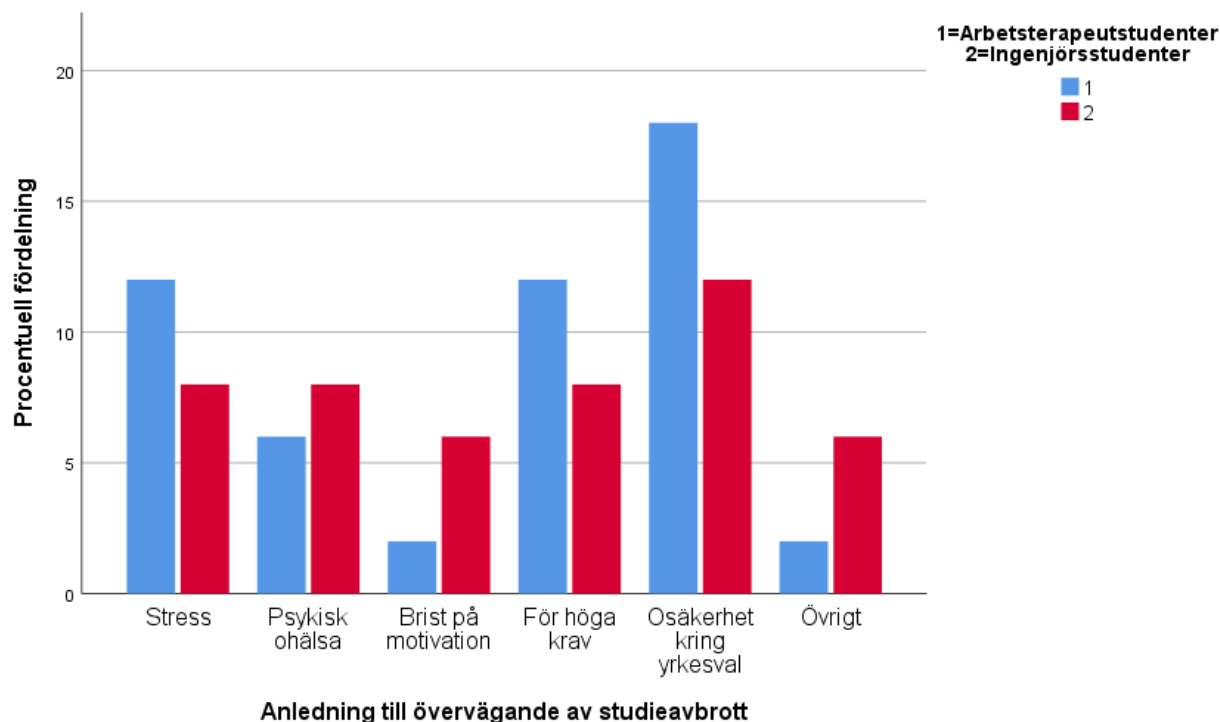
Figur 5: Generell aktivitetsbalans hos studenter som övervägt och inte övervägt studieavbrott

I studien framkom det olika anledningar bland de studenter som någon gång funderar på att avbryta sina studier. Svaren analyserades vilket resulterade i sex kategorier: stress, psykisk ohälsa, brist på motivation, för höga krav, funderingar på yrkesval samt övriga anledningar. Av de 50 studenter som någon gång funderat på att avbryta sina studier var det 15 personer (30%) som hade funderingar kring yrkesvalet, 10 personer (20%) som svarade ja på grund av stress, 10 personer (20%) som upplevde för höga krav från utbildningen, 7 personer (14%) som svarade ja på grund av psykisk ohälsa, 4 personer (8%) som upplevde brist på motivation, och 4 personer (8%) hade svarat med andra anledningar, se Figur 6.

Med hänseende till respektive program var det 54% av arbetsterapeutstudenterna och 49% av ingenjörstudenterna som övervägt att avbryta sina studier. Inom båda programmen utgjorde osäkerhet kring yrkesvalet den primära anledningen till att studenterna övervägde studieavbrott, då 19% av arbetsterapeuterna och 12% av ingenjörstudenterna uppgav denna anledning. Utöver osäkerhet kring yrkesvalet var de mest frekvent förekommande anledningarna till ett övervägt studieavbrott, stress (8%), psykisk ohälsa (8%) och för höga krav (8%) hos arbetsterapeutstudenterna. De näst mest frekvent förekommande anledningarna till ett övervägt studieavbrott hos ingenjörstudenterna utgjordes av stress (12%) samt för höga krav (8%). För en översikt över fördelningen av anledningar till studieavbrott mellan programmen, se Figur 7.



Figur 6: Procentuell fördelning av anledningar till övervägande av studieavbrott



Figur 7: Fördelningen av anledningar till övervägande av studieavbrott mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenter

Diskussion

Den här studien syftade till att undersöka sambandet mellan självskattad hälsa och tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå, och aktivitetsbalans hos arbetsterapeut- respektive ingenjörstudenter i fjärde till femte terminen vid Lunds universitet. Utöver detta syftade även studien till att undersöka eventuella skillnader inom dessa variabler mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenter, samt mellan studenter som övervägt respektive inte övervägt studieavbrott.

Resultatet visade på ett signifikant samband mellan självskattad hälsa och tillfredsställelse med aktivitet vilket bekräftar den första hypotesen. Detta resultat ligger i linje med fynd i tidigare studier där en hög tillfredsställelse med aktivitet visat sig leda till en bättre upplevd hälsa hos bland annat personer med psykisk ohälsa (Argentzell, Leufstadius & Eklund, 2012) och systemisk skleros (Sandqvist, Åkesson & Eklund, 2005). Resultatet överensstämmer även med Jarmans (2014) resonemang kring att aktiviteter som uppfattas som viktiga eller som bidrar till vår utveckling hjälper människan att behålla eller återfå sin hälsa snabbare.

Larson och Zemke (2003) belyser att upplevelsen av aktivitetsnivån influeras av sociokulturella faktorer såsom normer och personliga värderingar. Persson, Erlandsson, Eklund och Iwarsson (2001) menar även på att det är essentiellt för aktiviteterna en individ är delaktig i att överensstämja med de egna värderingarna för att de skall kunna vara hälsofrämjande. Denna studies resultat visade inget signifikant samband mellan aktivitetsnivå och självskattad hälsa vilket skulle kunna förklaras av att den enbart tog hänsyn till det faktiska antalet aktiviteter respondenterna var delaktiga i och inte inkluderade deras subjektiva upplevelse av aktivitetsnivån.

Studiens resultat visade att det fanns en signifikant korrelation mellan självskattad hälsa och generell aktivitetsbalans. Detta fynd överensstämmer med tidigare studier som visat på ett positivt samband mellan aktivitetsbalans och hälsa hos bland annat arbetande kvinnor (Håkansson, Lissner, Björkelund & Sonn, 2009) och personer med psykisk sjukdom (Edgelow & Krupa, 2011). Denna studie tycks vara den första som undersöker hälsa och aktivitetsbalans hos studenter och fler studier behövs som inkluderar andra studentgrupper för att kunna skapa en mer generell bild.

Vidare framkom det inte någon signifikant skillnad när det gällde självskattad hälsa, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenterna, vilket bekräftade vår andra hypotes. Däremot skattade arbetsterapeut- och ingenjörstudenter som övervägt att någon gång avbryta sina studier sin hälsa lägre än de studenter som inte övervägt att avbryta sina studier, vilket bekräftade vår tredje hypotes. Detta utgör en indikation på att det kan finnas ett samband mellan studieavbrott och ohälsa på en generell nivå, och vidare studier bör undersöka om och civilingenjörstudenter som gör studieavbrott upplever ohälsa och aktivitetsobalans, med anledning av den höga andelen studieavbrott som påvisats (SCB, 2017).

Studenterna som någon gång funderat att göra studieavbrott har även skattat sin tillfredsställelse med aktivitet lägre än de studenter som inte övervägt ett studieavbrott. Av de studenter som någon gång funderat att göra studieavbrott upplevde dessutom 8% brist på motivation. Detta överensstämmer med Eklunds (2010) argument kring att det finns en

stark koppling mellan motivation och upplevelsen av tillfredsställelse med vardagens aktiviteter.

Resultatet visar vidare att de som övervägt att avbryta sina studier förutom hälsa och tillfredsställelse har skattat sin aktivitetsnivå lägre gentemot de studenter som inte övervägt att avbryta sina studier. Detta kan speglas i tidigare studier som gjorts på andra populationer såsom äldre med post-polio där fyndet gjordes att en aktivitetsnivå som matchar individens förutsättningar och individuella mål utgör en förutsättning för en god hälsa (Backman, 2014). Samt Wilcock & Hockings (2015) argument kring att en bättre upplevd aktivitetsbalans och aktivitetsnivå influerar till god hälsa.

De studenter som någon gång funderat på att avbryta sina studier skattade också sin generella aktivitetsbalans signifikant lägre än de studenter som inte funderat på att avbryta sina studier. Utav de studenter som övervägt studieavbrott uppgav 20% anledningen att de upplevde för höga krav, 20% att de kände sig stressade och 8% att de hade en bristande motivation. Tidigare studier när det gäller studenter saknas men detta resultat ligger i linje med tidigare forskning kring aktivitetsbalans där en god integration mellan individens förmåga, aktivitetens krav samt miljöns utformning kan bidra till en ökad aktivitetsbalans (Bejerholm, 2010) och för höga eller låga krav från omgivningen och aktiviteten i förhållande till individens förmåga kan leda till stress eller en brist på motivation (Argentzell & Leufstadius, 2010).

Metoddiskussion

Då denna studie syftade till att jämföra flera variabler inom olika grupper användes i enlighet med Kristensson (2014) en kvantitativ design. En kvalitativ design hade istället kunnat användas för att generera en djupare förståelse kring upplevelsen av hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans hos de enskilda studiedeltagarna (Kvale & Brinkmann, 2014).

Studiens deltagare rekryterades från ett visst sammanhang under en viss tidsperiod, vilket benämns ett bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014). För att en studies resultat ska kunna vara överförbart till en population, i det här fallet universitetsstudenter, krävs att urvalet är

representativt (Kristensson, 2014). Men ett bekvämlighetsurval kan vara en lämplig metod för studentuppsatser då tid och resurser är begränsade.

En av de metodologiska begränsningarna i denna studie utgjordes av att instrumentet SDO-OB är utvecklat för individer men psykisk ohälsa (Eklund & Gunnarsson, 2007; Eklund, Bäckström & Eakman, 2014) och inte tidigare använts på studenter. Dock har SDO-OB i en studie av Eklund och Morville (2014) visat på goda psykometriska egenskaper när instrumentet använts på personer som var asylsökande och en slumpmässigt utvald kontrollgrupp, vilket tyder på att instrumentet har en generaliserbarhet. I denna studie administrerades SDO-OB i grupp delvis av tidsekonomiska skäl men även med bakgrunden av att Ejlertsson (2014) menar på att denna administrationsform minskar risken för externt bortfall. SDO-OB är dock utvecklat för att administreras individuellt (Eklund & Argentzell, 2016) vilket skulle gett en ökad möjlighet att ge feedback till respondenterna för att minska det interna bortfallet.

För att samla in data kring studiedeltagarnas självskattade hälsa användes endast den första frågan i instrumentet SF-36 (Sullivan, Karlsson, Taft och Ware, 2002) vilket stöds av tidigare forskning, då enskilda frågor i undersökningar är mer kostnadseffektiva och underlättar tolkningen av resultatet (Bowling, 2005).

För att kompensera för det interna bortfallet valdes att använda medelvärdesimputering vid de statistiska analyserna av korrelationsrang och gruppskillnader. Hawthorne och Elliott (2005) rekommenderar att använda medelvärdesimputering för att kompensera för internt bortfall. Något att ta i beaktning är dock att Hawthorne och Elliott (2005) menar på att medelvärdesimputering ökar risken för Typ 1-fel när metoden används för saknade data i hela studiepopulationen.

I enkäten användes frågan *Har du någon gång funderat på att avbryta dina studier?* vilken till skillnad från de övriga frågorna i enkäten var formulerad i imperfekt och utan tidsbegränsning. Detta är värt att ta i beaktning då samma fråga om den var tidsbegränsad skulle kunna generera ett annat resultat, eftersom de studenter som övervägt studieavbrott tidigare inte nödvändigtvis gjorde det vid tidpunkten för studiens genomförande.

Arbetsterapeutens roll i högskolan

Förekomsten av hälsorelaterade problem ökar hos svenska högskolestudenter (CSN, 2014). Denna studie visar på att det finns ett samband mellan hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans samt att en stor del av studenterna hade övervägt studieavbrott på grund av osäkerhet kring yrkesvalet, en upplevelse av för höga krav och stress.

Arbetsterapi syftar till att stödja människan till aktivitet utifrån dennes unika förmågor i relation till personens syn på behov och situation i beaktning av möjligheter och hinder i miljön. Arbetsterapi kan ske på individ-, grupp och samhällsnivå och utgår från att människan behöver en balans mellan aktivitet och vila samt att hälsa påverkas av delaktighet i aktivitet (Förbundet Sveriges arbetsterapeuter [FSA], 2012).

I grundskolan arbetar i dagsläget arbetsterapeuter med att anpassa skolmiljön så den blir tillgänglig för alla elever, förskriver olika hjälpmedel såsom exempelvis mobilapplikationer och individanpassade scheman och hjälper till med rådgivning kring hur vardagen kan struktureras för att öka elevernas aktivitetsbalans (Sveriges Arbetsterapeuter, 2016). Däremot arbetar i dagsläget inga arbetsterapeuter i högskolan, därför krävs vidare studier för att undersöka huruvida dessa interventioner även går att applicera i högskolan.

Konklusion

Denna studie undersökte sambandet mellan självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans samt skillnaden i dessa variabler mellan arbetsterapeut- och ingenjörsstudenter samt studenter som övervägt respektive inte övervägt studieavbrott. Resultatet visar framförallt på ett samband mellan självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och generell aktivitetsbalans. Samt att det inte fanns någon signifikant skillnad i självskattad hälsa, aktivitetsnivå och generell aktivitetsbalans mellan arbetsterapeut- och ingenjörstudenterna. Däremot skattade de studenter som övervägt studieavbrott sin hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och generella aktivitetsbalans lägre än de studenter som inte övervägt studieavbrott. De främsta anledningarna till att studenterna övervägt studieavbrott utgjordes av osäkerhet kring yrkesvalet, för höga krav och stress.

Det behövs vidare studier för att undersöka sambandet mellan självskattad hälsa, tillfredsställelse med aktivitet, aktivitetsnivå och aktivitetsbalans hos svenska högskolestudenter samt hur arbetsterapeuter kan främja dessa faktorer i högskolestudenternas studiesituation.

Referenslista

- Argentzell, E. & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & Relation mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 41-71). Lund: Studentlitteratur.
- Argentzell, E., Leufstadius, C., & Eklund, M. (2012). Factors influencing subjective perceptions of everyday occupations: Comparing day centre attendees with non-attendees. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 68-77.
doi:10.3109/11038128.2011.560963
- Backman, C, L. (2014) Occupational Balance and Well-being. I. C. Christansen & E. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation The Art and Science of Living*. (2. uppl., s. 209-227). Harlow: Pearson Education Limited.
- Bejerholm, U. (2010). Aktivitetsengagemang. I M. Eklund, B. Gunnarsson & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & Relation mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 131-150). Lund: Studentlitteratur.
- Bowling A. (2005). Just one question: If one question works, why ask several? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(5), 342-345. doi:10.1136/jech.2004.021204
- Centrala studiestödsnämnden. (2014). *Studerandes ekonomiska och sociala situation 2013*. (Centrala studiestödsnämnden, rapport 2014:1). Hämtad från http://www.csn.se/polopoly_fs/1.12940!/studerandes-eko-sociala-2013.pdf
- Dahlin, M. E., & Runeson, B. (2007). Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: A three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Medical Education*, 7(6), 161-168. doi:10.1186/1472-6920-7-6

- Edgelow, M., & Krupa, T. (2011). Randomized controlled pilot study of an occupational time-use intervention for people with serious mental illness. *American Journal of Occupational Therapy*, 65(3), 267–276. doi:10.5014/ajot.2011.001313
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2004). Satisfaction with Daily Occupations: a tool for client evaluation in mental health care. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 11(3), 136-142.
- Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson, & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet & Relation mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 19-40). Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M., & Argentzell, E. (2016). Perception of occupational balance by people with mental illness: A new methodology. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 23(4), 1-10. doi:10.3109/11038128.2016.1143529.
- Eklund, M., Bäckström, M., & Eakman, A. M. (2014). Psychometric properties and factor structure of the 13-item Satisfaction with daily occupations scale when used with people with mental health problems. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(191), doi: 10.1186/s12955-014-0191-3
- Eklund, M. & Gunnarsson, A. B. (2007), Satisfaction with Daily Occupations: Construct validity and test–retest reliability of a screening tool for people with mental health disorders. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(1), 59-65. doi:10.1111/j.1440-1630.2006.00586.x
- Eklund, M., & Morville, A. (2014). Psychometric evaluation of the Danish version of Satisfaction with Daily Occupations (SDO). *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 21(3), 166-171. doi:10.3109/11038128.2013.853097

- Erlandsson, L. & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (2012). *Etisk kod för arbetsterapeuter: antagen av Förbundet Sveriges Arbetsterapeuters fullmäktige 1992, reviderad 2004 och 2012*. (5. uppl.) Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (FSA).
- Harvey, A. S. & Pentland, W. (2014) What Do People Do?. In C. Christiansen & E. Townsend (Eds). *Introduction to occupation: the Art of Science and Living* (2.uppl.,s.79-111). Harlow: Pearson Education Limited.
- Hawthorne, G., & Elliott, P. (2005). Imputing cross-sectional missing data: Comparison of common techniques. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(7), 583-590.
- Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(2), 110–117. doi:10.1080/11038120802572494
- Jarman, J. (2014) What Is Occupation? Interdisciplinary Perspectives on Defining and Classifying Human Activity. In C. Christiansen & E. Townsend (Eds). *Introduction to occupation: the Art of Science and Living* (2.uppl.,s.59-77). Harlow: Pearson Education Limited.
- Kielhofner, G. (2009). *Conceptual foundations of occupational therapy practice*. (4. uppl.) Philadelphia: F. A. Davis
- Kielhofner, G. (2012). Grundläggande begrepp för människans aktivitet. I G. Kielhofner (Red.), *Model Of Human Occupation teorier och tillämpning*. (s. 15-26). Lund: Studentlitteratur.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larson, E. A., & Zemke, R. (2003). Shaping the temporal patterns of our lives: The social coordination of occupations. *Journal of Occupational Science*, 10(2), 80–89. doi:10.1080/14427591.2003.9686514
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P. & Letts, L. 1996. The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 9-23. Doi: 10.1177/000841749606300103
- Lunds Tekniska Högskola. (2017). *Kurser & upplägg*. Hämtad 2018-02-05 från <http://www.lth.se/utbildning/ekosystemteknik/kurser/>
- McHorney, C.A., Ware, J.E., Lu, A.W. & Sherbourne, C.D. (1994). The MOS 36-item Short-Form Health Survey (SF-36): III. Tests of data quality, scaling assumptions, and reliability across diverse patient groups. *Medical Care*, 32(1), 40-66.
- Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Meikle, G. (2016). *Social Media*. New York: Routledge.
- Meyer A. (1922). The philosophy of occupation therapy. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1(1), 1-10.
- Nilsson, L. (2003). *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik*. (Doktorsavhandling, Örebro Universitet, Örebro).
- Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation: A tentative structure for analysis.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 8(1), 7–18.

doi:10.1080/110381201300078447

Sandqvist, G., Åkesson, A., & Eklund, M. (2005). Daily Occupations and Well-Being in Women With Limited Cutaneous Systemic Sclerosis. *American Journal of Occupational Therapy*, 59(4), 390-397.

Stadnyk, R. L. Townsend. E. A & Wilcock. A. A. (2014) Occupational Justice. I. C. Christansen & E. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation The Art and Science of Living*. (2. uppl., s. 307-336). Harlow: Pearson Education Limited.

Statistiska Centralbyrån. (2017). *Universitet och högskolor. Genomströmning och resultat på grundnivå och avancerad nivå till och med 2015/16*. (Artikelnummer 1654-3424)

Statistiska Centralbyrån. (2018). *Befolkningens utbildning*. Hämtad 2018-01-31 från <http://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/utbildning-jobb-och-pengar/befolkningens-utbildning/>

Sullivan, M., Karlsson, J., Taft, C., & Ware, J. J. (2002). *SF-36 hälsoenkät: svensk manual och tolkningsguide*. Göteborg: Sahlgrenska sjukhuset, Sektionen för vårdforskning.

Sveriges Arbetsterapeuter. (2016). *Från det lilla till det livsviktiga Arbetsterapi – allt du behöver veta*. [Broschyr]. Hämtad 2018-04-24 från <https://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Forbundets-forlag/Fran-det-lilla-till-det-livsviktiga-2016/>

Universitetskanslerämbetet. (2017). *Universitet & högskolor Årsrapport 2017*. (Rapportnummer 2017:8) Hämtad från <http://uka.se/download/18.667441fa15af4fb7b21126b3/1497612948871/arsrapport-2017.pdf>

- Wagman, P. (2012). *Conceptualizing life balance from an empirical and occupational therapy perspective*. (Doktorsavhandling, Jönköpings Universitet, Jönköping). Hämtad 180119 från: <http://hj.diva-portal.org/smash/get/diva2:479749/FULLTEXT01.pdf>
- Wagman, P., Håkansson, C., & Jonsson, H. (2014). Occupational Balance: A Scoping Review of Current Research and Identified Knowledge Gaps. *Journal Of Occupational Science*, 22(2), 160-169.
- WHO. (1948). *World Health Organization, Constitution of the World Health Organization*. Geneve: WHO.
- Wilcock, A. (2005). Relationship of occupations to health and well-being. In *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3 uppl., s.135-157). Thorofare, NJ: Slack.
- Wilcock, A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health*. (3. uppl.) Thorofare, N.J.: Slack.
- Wilson, L., & Wilcock, A. (2005). Occupational Balance: What Tips the Scales for New Students? *British Journal Of Occupational Therapy*, 68(7), 319-323.

Bilaga 1 (1)

Jag har fått information om studiens syfte och att insamlad data kommer att behandlas konfidentiellt. Genom att fylla i enkäten samtycker jag till att delta i studien.

Ålder: _____

Vilket kön har du? Med kön menar vi könsidentitet, alltså det kön du själv känner dig som.

- Kvinna
- Man
- Annat alternativ

Har du någon gång funderat på att avbryta dina studier? Ja _____ Nej _____

Om ja, vad var anledningen?

I allmänhet, skulle Du vilja säga att Din hälsa är:

- Utmärkt
- Mycket God
- God
- Någorlunda
- Dålig

TILLFREDSSTÄLLELSESKALA

Var snäll och markera din tillfredsställelse med den aktuella aktiviteten på nedanstående skala:

1 2 3 4 5 6 7

Sämsta tänkbara tillfredsställelse Bästa tänkbara tillfredsställelse

Arbete

1. Har för närvarande en anställning eller är antagen till studier (patienten kan vara sjukskriven eller vara i tjänst/ aktiv i studierna).

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

2. Har varit yrkesverksam eller studerat under de senaste 2 månaderna.

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

3. Har gått i någon form av arbetsträning/rehabilitering/arbetsinriktad daglig sysselsättning under de senaste 2 månaderna (även studieprojekt, exempelvis på folkhögskola, kan räknas hit).

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

Balansfråga A: Hur mycket tycker du att du gör av de aktiviteter som beskrivs under Arbete ovan?

alldeles för mycket för mycket lagom för lite alldeles för lite

Fritid

4. Har under de senaste 2 månaderna varit aktiv i någon form av hobby- eller fritidsverksamhet i organiserad form (t ex studiecirkel, friskis & svettis, träffpunkt) minst en gång i veckan.

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

5. Har under de senaste 2 månaderna utövat någon hobby eller något intresse på egen hand (t ex fotografering, skogspromenader, trädgårdsarbete, stickning) minst en gång i veckan. (När det gäller exempelvis matlagning och trädgårdsarbete är det viktigt att personen upplever aktiviteten som ett intresse, inte en syssla som måste utföras.)

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

6. Har under de senaste 2 månaderna utövat kulturella aktiviteter minst en gång i veckan, som att läsa, lyssna på musik, gå på bio och/eller konserter.

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

Balansfråga B: Hur mycket tycker du att du gör av de aktiviteter som beskrivs under Fritid ovan?

alldeles för mycket för mycket lagom för lite alldeles för lite

Hem- och hushållsarbete

7. Har under de senaste 2 månaderna skött hushållssysslor så gott som dagligen (t ex städning, matlagning, tvätt).

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

8. Har under de senaste 2 månaderna skött de reparationer och underhållsarbeten som behövts i hemmet, inne och ute (t ex reparationer, trädgårdsarbete).

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

9. Har under de senaste två månaderna skött det mesta av planering och organisering av hemarbetet.

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

10. Har under de senaste 2 månaderna tagit hand om andra (barn, föräldrar eller andra närstående) minst en gång per vecka.

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

Balansfråga C: Hur mycket tycker du att du gör av de aktiviteter som beskrivs under Hem- och hushållsarbete ovan?

alldeles för mycket för mycket lagom för lite alldeles för lite

Personlig omvårdnad

11. Sköter dagligen om den egna personen (t ex hygien, utseende, hårvård, klädsel).

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

12. Har under de senaste två månaderna utövat motion (promenader, gymnastik, bollspel etc) minst en gång per vecka.

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

13. Har under de senaste två månaderna gjort aktiviteter som innebär vila eller att ”fylla på reserverna” minst en gång per vecka.

nej ja ange ALLTID TS-värde _____ (1 - 7)*

Balansfråga D: Hur mycket tycker du att du gör av de aktiviteter som beskrivs under Personlig omvårdnad ovan?

alldeles för mycket för mycket lagom för lite alldeles för lite

Aktivitet – generell tillfredsställelse

I allmänhet, hur nöjd är du med de aktiviteter du ägnar dig åt i vardagen?

Mycket nöjd Ganska nöjd Mitt emellan Ganska missnöjd Mycket missnöjd

Aktivitet – generell balans

Sammanlagt är jag engagerad i aktiviteter till en omfattning som jag uppfattar som:

alldeles för mycket för mycket lagom för lite alldeles för lite

