



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

# **Universitetsstudenters skattning av miljöns krav, stress och aktivitetsbalans**

Författare: Josefin Landgren & Sofia Rubin Nilsson

Handledare: Arne Johannisson

Mars 2016

**Kandidatuppsats**

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

Mars 2016

## Universitetsstudenters skattning av miljöns krav, aktivitetsbalans och stress

En enkätstudie

Josefin Landgren & Sofia Rubin Nilsson

Abstrakt

**Bakgrund:** Krav i universitetsstudenters miljö och aktivitetsobalans kan leda till stress, vilket visat sig vara vanligt hos studenter och resulterat i ohälsa. **Syfte:** Syftet i föreliggande studie var att beskriva demografiska faktorer, miljöns krav, stress och aktivitetsbalans hos universitetsstudenter, undersöka samband mellan stress och aktivitetsbalans samt sätta stress och aktivitetsbalans i förhållande till kön, produktiva aktiviteter vid sidan av studierna samt värderingar i att prestera. **Metod:** En delvis egendesignad webbaserad enkät om frågor kring miljöns krav, stress och aktivitetsbalans användes. Data analyserades med deskriptiv statistik och sambandsberäkningar gjordes med Spearman's rho. **Resultat:** Att prestera upplevdes som det största kravet i miljön. En upplevelse av stress konstaterades hos deltagarna och hade samband med aktivitetsbalans. Studenter som var aktiva i arbete vid sidan av studierna eller i studentföreningar upplevde mer stress och högre aktivitetsbalans än de som inte var aktiva. **Slutsats:** Tillämpning av arbetsterapeutiska interventioner skulle möjligtvis kunna minska universitetsstudenters upplevda stress och främja deras hälsa.

Nyckelord: Arbetsterapi, Universitetsstudenter, Miljöns krav, Stress, Aktivitetsbalans

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00 Lund



LUND UNIVERSITY

Faculty of Medicine

Arbetsterapeutprogrammet  
March 2016

## University students' estimation of environmental demands, occupational balance and stress A survey study

Josefin Landgren & Sofia Rubin Nilsson

Abstract

**Background:** The environmental demands on university students and occupational imbalance can result in stress. Stress is common among students and result in ill-health. **Purpose:** The aim of this study was to describe environmental factors, environmental demands, stress and occupational balance among university students', investigate the connection between stress and occupational balance and compare stress and occupational balance with gender, productive activities alongside with university studies and perceived value in academic performance. **Method:** A partially self-composed digital questionnaire was used. A descriptive analysis was conducted and Spearman's rho calculated the correlation. **Result:** The greatest environmental demand among students was academic performance. An estimation of stress was established among the participants and had a proven connection with occupational imbalance. Students who worked or were engaged in student organizations experienced a higher level of stress and occupational balance than those who did not. **Conclusion:** Occupational therapy interventions may decrease university students' perceived stress and possibly promote their health.

Keywords: Occupational therapy, University students, Environmental burdens, Stress,  
Occupational balance

Bachelor thesis

Department of Health Sciences, Occupational Therapy and Occupational Science, Box 157,  
S-221 00 Lund

## Tack

Vi vill rikta ett stort tack till alla studenter för deras deltagande i studien.

Stort tack även till vår handledare Arne Johannisson för stöd och guidning genom processen. Vi skulle också vilja rikta ett tack till Carita Håkansson för material och råd under uppsatsskrivandet.

Vi skulle också vilja ge ett tack till varandra för ett gott samarbete.

Introduktion	1
Bakgrund	1
<b>Miljöns krav</b>	2
<b>Stress</b>	2
<b>Aktivitetsbalans</b>	2
<b>Universitetsstudenter</b>	3
Syfte	5
<b>Frågeställningar</b>	5
Metod	6
<b>Design</b>	6
<b>Urval</b>	6
<b>Datansamling och instrument</b>	7
<i>Miljöns krav</i>	7
<i>Perceived Stress Scale [PSS]</i>	7
<i>Occupational Balance Questionnaire [OBQ]</i>	8
<b>Procedur</b>	8
<b>Dataanalys</b>	9
<b>Forskningsetiska avvägningar</b>	10
Resultat	10
<b>Deltagare</b>	10
<b>Miljöns krav</b>	11
<i>Upplevda krav hos universitetsstudenter</i>	12
<b>Stress</b>	14
<b>Aktivitetsbalans</b>	16
<b>Övriga frågeställningar</b>	18
<i>Hur ser skattningen av stress (PSS) ut i förhållande till aktivitetsbalans (OBQ)?</i>	18
<i>Hur ser skattningen av stress (PSS) och aktivitetsbalans (OBQ) ut i förhållande till kön?</i>	20
<i>Hur ser skattningen av stress (PSS) och aktivitetsbalans (OBQ) ut i förhållande till arbete vid sidan av studier samt engagemang i studentförening?</i>	20
<i>Hur ser skattningen av stress (PSS) och aktivitetsbalans (OBQ) ut i förhållande till upplevelsen av vikten att prestera?</i>	21
Diskussion	22
<b>Resultatdiskussion</b>	22

<i>Hur skattar universitetsstudenter de krav som finns i miljön relaterat till universitetsstudier?</i>	23
<i>Hur ser skattningen av stress ut i förhållande till aktivitetsbalans?</i>	25
<i>Hur ser skattningen av stress och aktivitetsbalans ut i förhållande till arbete vid sidan av studier samt engagemang i studentförening?</i>	26
<b>Metoddiskussion</b>	27
<b>Slutsats</b>	29
Referenser	31
Bilagor	
<b>Bilaga 1 – Enkät miljöns krav</b>	

## Introduktion

I en analys av Kielhofner (2012) beskrivs hur miljön har olika möjligheter, resurser, krav och begränsningar som interagerar med människan och hennes värderingar, intressen, uppfattning av egen förmåga, roller, vanor och utförandekapacitet. Kielhofner (2012) beskriver vidare hur miljöns inverkan kan vara stödjande eller hindrande för individen, exempelvis krav som individen har svårt att leva upp till. De olika krav och påfrestningar som finns i miljön kan leda till stress (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Tidigare forskning visar att stress är vanligt förekommande bland universitetsstudenter (Uppsala Universitets Studentkår, 2014) och kan leda till depressiva symtom (Mikolajczyk, Maxwell, Naydenova, Meier & El Ansari, 2008) samt psykisk ohälsa (Mowbray et al, 2006). Aktivitetsobalans kan resultera i tristess eller utbrändhet som båda är en form av stress (Wilcock et al. 1997). Då stress fortsätter att vara ett problem bland studenter finner vi det viktigt att utveckla befintlig forskning och beskriva hur universitetsstudenter skattar sin uppfattning av miljöns krav samt upplevd stress och aktivitetsbalans.

## Bakgrund

I den arbetsterapeutiska teorin Model of Human Occupation [MOHO] (Kielhofner, 2012) beskrivs människan utifrån roller, vanor, värderingar, intressen, uppfattning av den egna förmågan samt subjektiv och objektiv utförandekapacitet. Miljön består av fysiska, kulturella, sociala, politiska samt ekonomiska aspekter. Människans aktiviteter delas in i tre områden - produktivitet, lek och aktiviteter i dagliga livet [ADL]. I MOHO beskrivs hur aktivitet influeras av omgivande miljö samt att hänsyn till miljön måste tas för att ge en fullständig förståelse av människan. Vi utgår från att människan, omgivande miljö och aktivitet har ett ständigt samspel och interagerar med varandra.

## **Miljöns krav**

Enligt Kielhofner (2012) består miljön av fysiska, sociala, kulturella, ekonomiska och politiska aspekter. Kielhofner beskriver även att miljön innefattar fysiska rum, föremål, människor, förväntningar och möjligheter att göra saker. I tidigare studier framkommer olika stressrelaterade faktorer i miljön som studenter ofta konfronteras med under sin studietid (Beiter et al., 2015; Wardley et al., 2016). En studie av Mikolajczyk et al. (2008) visade att studenter i tre europeiska länder kände sig tyngda av kurser, provmoment, att slutföra uppgifter, dåliga arbetsutsikter och brist på praktisk betydelse av sina studier. Skalan som användes i undersökningen bedömde bördor i samband med kurser och tentor, relationer till kamrater och föräldrar, isolering och förväntningar om framtiden.

## **Stress**

Stress är en subjektiv upplevelse som kan definieras som en känsla av att inte ha tillräcklig förmåga eller resurser att hantera de krav och påfrestningar man utsätts för (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Upplevelsen av stress kan kopplas till det som i MOHO (Kielhofner, 2012) beskrivs som människans subjektiva utförandekapacitet. Den subjektiva utförandekapaciteten beskriver hur människan upplever sina förmågor samt sitt utförande av handlingar och aktiviteter. Kielhofner beskriver vidare hur personens subjektiva upplevelser, av exempelvis stress, påverkar individens förmåga att göra saker.

## **Aktivitetsbalans**

Aktivitetsbalans är ett vanligt förekommande begrepp inom arbetsterapi men kan vara svårt att definiera. I en studie av Wilcock et al. (1997), undersöktes just balansen mellan de olika aktiviteterna i människans liv med syfte att främja hälsa hos människor. I studien uppskattades aktivitetsbalansens ideal till att vara lika mycket engagemang i de olika aktivitetsområdena i människans liv; det fysiska, psykiska, sociala samt återhämtning. Sambandet mellan en god hälsa och ett aktivitetsmönster som låg nära det önskade blev tydligt i studien. En definition av begreppet aktivitetsbalans kan därmed vara individens subjektiva upplevelse av att ha rätt mängd av aktiviteter och rätt variation mellan aktiviteterna (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012). Individens intressen och värderingar påverkar deras val av aktiviteter (Kielhofner, 2012). Roller och vanor guidar individens organisation av



aktiviteter, vanor formar människans beteende och vardagslivet formas efter hur människan rutinmässigt använder sin tid. Kielhofner (2012) beskriver vidare hur en individs vanor och rutiner i vardagen kan påverka individen att fortsätta utföra en aktivitet trots utmattning.

## **Universitetsstudenter**

Definitionen av en universitetsstudent är en person som studerar vid universitet eller högskola och kan i princip vara i vilken ålder som helst (NE Nationalencyklopedin AB, 2015).

Perioden mellan tonåren och vuxenlivet kallas för vuxenblivande och infaller vid ungefär 20-30 års ålder, vilket också är den period då många väljer att studera vid universitet (Hwang & Nilsson, 2012; Statistiska Centralbyrån [SCB], 2014). SCB (2014) redovisar att medianåldern bland examinerade universitetsstudenter har minskat under de senaste 10 åren, läsåret 2012/13 var medianåldern för examinerade universitetsstudenter 27 år. Hwang och Nilsson (2012) beskriver hur många under vuxenblivandet går igenom identitetsutforskning, instabilitet i livet och lägger fokus på den egna identiteten. Identitetsutforskningen börjar redan i tonåren men håller sig kvar in i vuxenblivandet, det kan ta tid innan man får ett hyfsat grepp om vem man är och vad man ska bli. I vuxenblivandet är det relativt vanligt att uppleva instabilitet på grund av att mycket förändras, personer flyttar, hittar kanske en partner, utbildar sig på högre nivå och reser mer än tidigare (Hwang & Nilsson, 2012). Nästan varannan student väljer att lämna sitt hemlän och flytta för att börja studera på högre nivå (Nordebo, 2008). Endast 25 % stannar kvar i den kommun de gick gymnasiet i för att studera på högskolenivå och hela 45 % flyttar ifrån sitt hemlän. Hwang och Nilsson (2012) beskriver hur vuxenblivandet innebär både optimism och välbefinnande men hur det också kan innebära stress. Vid Lunds Universitet finns för närvarande 41 000 studenter (Lunds Universitet, 2016). Staden beskrivs som landets mest attraktiva studieort och är den näst dyraste staden att bo i (Maria Victorin/TT, 2013). Centrala Studiestödsnämnden [CSN] (2015a) redovisar hur 71 % av samtliga studenter vid universitet och högskola under 2014 hade studiemedel från CSN. Summan av studenters studiemedel per månad varierar med ett minimum på 2816 kr och ett maximum på 9904 kr (CSN, 2015b). Cirka hälften av studenter med studiemedel arbetar vid sidan av studierna (CSN, 2014).

En studie av Beiter et al. (2015) beskriver hur studenter upplevde känslor av oro, stress, depression och ångest till en följd av faktorer i miljön såsom akademisk prestation, ekonomisk oro, oro inför framtiden och sociala relationer med vänner och familj. Sveriges

Förenade Studentkårer [SFS] (2014, 2016) beskriver hur universitetsstudenters levnadskostnader överstiger utbetalt studiemedel med över 200 kr varje månad och det finns ett starkt samband mellan en svår ekonomisk situation samt stress- och hälsorelaterade besvär. En studie av El Ansari och Stock (2010) visade att studenter som var nöjda med sin inkomst också presterade bättre akademiskt än andra jämnåriga. Undersökningen visade också att hur viktigt universitetsstudenter tycker det är att ha bra betyg och att prestera akademiskt har ett samband med deras hälsa. Faktorn som påverkade studenternas psykiska hälsa mest var att få dåligt resultat på olika prestationer på universitetet. En enkätundersökning av Uppsala universitets studentkår (2014) med 777 deltagare visade att stress var ett problem bland alla fakulteter vid Uppsala universitet. Merparten av studenter som deltog i undersökningen upplevde en närvaro av stress och till följd av detta flera konsekvenser såsom magproblem, sömnsvårigheter, huvudvärk, depression, rygg- och nackvärk samt ångest. En av fem studenter svarade att de finner att psykisk ohälsa och stress verkar som ett hinder för att lyckas med sin utbildning. En anledning till stress kan vara behovet av att anpassa sig till förändringar i den akademiska arbetsbelastningen eller psykosociala förändringar såsom att vara borta från hemmet i nya miljöer (Piko, 2000). Dusselier, Dunn, Wang, Shelley och Whalen (2005) beskriver hur studenters relationer till rumskompisar eller handledare/lärare kan vara viktiga faktorer av stress. Stress ger en ökad risk för depression medan socialt stöd från vänner ger motsatt effekt (Young & Eun, 2013). En studie av Haldorsen, Bak, Dissing och Petersson (2014) visade att studenter som hade fått stöd av familj och vänner under sina studier hade mindre depressiva symptom än de som hade klarat sig på egen hand. Få eller inga sociala relationer påverkar studenter på ett övervägande negativt sätt. Psykisk ohälsa blir allt vanligare bland universitetsstudenter (Mowbray et al., 2006). Mowbray et al. beskriver vidare hur studenter ständigt anstränger sig för att bevara koncentrationen, komma ihåg viktiga detaljer, undvika distraktioner, klara av deadlines under press, tentaångest, planera, organisera och göra olika val. Påfrestningar såsom att integrera med klassen, fungera i grupp och prestera sliter på studenten och de flesta studenter upplever för första gången i sitt liv psykiska påfrestningar vid universitetsstudier. I en studie av Mikolajczyk et al. (2008) var förekomsten av depressiva symptom hög bland studenterna och var förknippat med stress. Deltagarna kände sig tyngda av studier och oro inför framtiden. En undersökning av Statistiska Centralbyrån [SCB] (2007) visade att cirka 40 % av alla universitetsstudenter upplevde att de hade svårt att kombinera sina studier med privatliv. Studien visade stora skillnader beroende på familjesituation. Yngre studerande, i åldern 19-24 år, hade lättare att kombinera dessa faktorer. Det finns flera aktiviteter som studenter avstår från på grund av bristande ekonomi,

hälften av alla deltagare i undersökningen avstod från att resa till släktingar eller vänner som bor på annan ort (SCB, 2007). Studenter som skattade att de ”arbetar vid sidan av studierna” tyckte inte att arbetet påverkade studierna (CSN, 2014). De studenter som däremot skattade att de ”arbetar *mycket* vid sidan av sina studier” tyckte att arbetet påverkade studierna negativt. Nutidens studentliv handlar inte enbart om studier utan ger även möjlighet till engagemang i exempelvis olika föreningar såsom nationer, kårer och akademiska föreningen, beroende på vad som ligger i studentens intresse (Lunds Universitet, 2015). Studenthälsan (2015) beskriver hur studenter som är helt fokuserade på studierna kan uppleva motgångar och understryker vikten av att utföra andra aktiviteter än att bara plugga. Om studenter lägger tid på andra aktiviteter än att plugga ökar deras välbefinnande samt utsikten för dem att fullfölja sina studier. Studenthälsan beskriver begreppet “Meningsfull fritid” och hur det kan verka som skyddsfaktor i flera avseenden. Brist på stimulerande aktivitet resulterar i tristess medan för mycket aktiviteter och överstimulering resulterar i utbrändhet (Wilcock et al., 1997). Wilcock et al. beskriver vidare hur båda dessa faktorer är en form av stress, vilket har kopplats samman med ohälsa.

## Syfte

Syftet med denna studie var att beskriva demografiska faktorer, miljöns krav, stress, aktivitetsbalans hos universitetsstudenter, undersöka samband mellan stress och aktivitetsbalans samt sätta stress och aktivitetsbalans i förhållande till kön, produktiva aktiviteter vid sidan av studierna samt värderingar i att prestera.

## Frågeställningar

- Hur skattar universitetsstudenter de krav som finns i miljön relaterat till universitetsstudier?
- Hur skattar universitetsstudenter upplevd stress relaterat till universitetsstudier?
- Hur skattar universitetsstudenter upplevd aktivitetsbalans i sin vardag?
- Hur ser skattningen av stress ut i förhållande till aktivitetsbalans?
- Hur ser skattningen av stress och aktivitetsbalans ut i förhållande till kön?

- Hur ser skattningen av stress och aktivitetsbalans ut i förhållande till arbete vid sidan av studier samt engagemang i studentförening?
- Hur ser skattningen av stress och aktivitetsbalans ut i förhållande till värderingar i att prestera vid tentor och provmoment?

## Metod

### Design

En tvärsnittsstudie genomfördes, vilket innebär att datainsamlingen utfördes vid ett tillfälle under en begränsad tidsperiod (DePoy & Gitlin, 1999). En kvantitativ metod valdes då syftet till studien var att undersöka universitetsstudenters skattning av olika mätbara egenskaper, variabler (Eliasson, 2013). En kvantitativ metod innebär en forskningsmetod som går ut på att mäta frekvenser av dessa variabler. Metoden användes för att få ett övergripande resultat av deltagarnas upplevelse av nämnda frågeställningar. Data samlades in via en webbenkät och analyserades i SPSS version 23. Deskriptiv statistik (Depoy & Gitlin, 1999) och Spearman's korrelation användes för sambandsberäkning mellan stress samt aktivitetsbalans. Tabeller och figurer av typ box-plot samt spridningsdiagram användes för resultatredovisning (Backman, 2012). I enlighet med Kristensson (2014) lades svaren från den öppna frågan i enkäten om miljöns krav in i ett Word dokument för kategorisering.

### Urval

Inklusionskriterier för studien var att deltagare skulle vara heltidsstuderande vid Lunds universitet. Deltagare från samtliga åtta fakulteter vid Lunds universitet eftersträvades. Inklusionskriteriet valdes för att deltagarna skulle ägna sig åt studier som en heltidssysselsättning. Snöbollssampling användes i studien vilket innebar att personer i författarnas närmaste nätverk kontaktades för deltagande i studien (De Poy & Gitlin, 1999). Det första ledets deltagare föreslog sedan ytterligare personer i sitt kontaktnät för deltagande och denna process fortgick på samma sätt under två veckor. Vid användning av enkätstudie eftersträvas så många svar som möjligt (Kristensson, 2014). När den webbaserade enkäten

efter två veckor stängdes av var totalt antal deltagare 67 personer, 22 män och 45 kvinnor. På grund av felaktigt eller ofullständigt ifyllda enkäter uppstod ett internt bortfall på 27 %.

Återstående deltagare bestod av 49 personer, 18 män och 31 kvinnor.

## **Datainsamling och instrument**

En delvis egendesignad webbenkät användes. Den innehöll demografiska frågor samt frågor om miljöns krav, stress och aktivitetsbalans. Följande bedömningsinstrument användes och beskrivs nedan.

### *Miljöns krav*

Vid sökningar efter ett användbart instrument för att mäta miljöns krav uppkom svårigheter att hitta ett sådant. På grund av detta utformades studiespecifika frågor i form av påståenden om miljöns krav, se enkät miljöns krav (bilaga 1). Enkäten utformades i enlighet med Trost (2012) och innefattade åtta strukturerade frågor som omfattade faktorer som tentor och provmoment, planering och organisering av arbete, känslor inför framtiden, ekonomisk situation samt sociala relationer. Beskrivna områden valdes med grund i tidigare forskning (Beiter et al., 2015; Dusselier et al., 2005; Haldorsen et al., 2014; Mikolajczyk et al., 2008; Piko, 2000; Sveriges Förenade Studentkårer [SFS], 2016; Wardley et al., 2016; Young & Eun, 2013). Svartalternativen innebar en skattning mellan 0-3 huruvida deltagaren instämde med påståendena. Noll innebar att deltagaren inte instämde alls, ett innebar att deltagaren instämde delvis, två innebar att deltagaren instämde mycket och tre innebar att deltagaren instämde helt. Enligt rekommendation av Trost (2012) användes en öppen fråga i slutet av enkäten som innefattade deltagarens subjektiva uppfattning av miljöns krav. För att främja en god förståelse av enkäten korrekturlästes den av en utomstående person. Revidering för förbättring av enkäten genomfördes före publicering.

### *Perceived Stress Scale [PSS]*

PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) är ett instrument med syfte att bedöma i vilken grad personen den senaste månaden upplevt sitt liv som stressande. Instrumentet undersöker i vilken grad personen upplever sitt liv som oförutsägbart, okontrollerbart och överbelastat.

PSS består av 14 frågor som handlar om hur ofta vissa upplevelser, känslor och tankar förekommit den senaste månaden. Vissa frågor berör positiva upplevelser, medan andra berör negativa upplevelser. Det finns fem svarsalternativ till varje fråga där noll betyder aldrig, ett betyder nästan aldrig, två betyder ibland, tre betyder ganska ofta och fyra betyder väldigt ofta. Vid analys kodas svaren omvänt för positiva upplevelser vilket resulterar i att höga poäng alltid motsvarar hög stress. Vid analys kan poängen variera mellan 0-56. Den svenska versionen av PSS som användes i denna studie har inte testats för reliabilitet och validitet, den engelska originalversionen har dock visat god reliabilitet och validitet (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). En psykometrisk undersökning av Eklund, Bäckström och Tuveesson (2014) visade att den svenska versionen av PSS har tillfredsställande psykometriska egenskaper och kan rekommenderas för användning med människor med och utan kända stressrelaterade sjukdomar.

### *Occupational Balance Questionnaire [OBQ]*

För att mäta studenternas aktivitetsbalans användes OBQ (Wagman & Håkansson, 2014). OBQ är ett bedömningsinstrument med fokus på upplevelsen av tillfredsställelse i aktiviteters mängd och variation, och lägger inte fokus på tidsåtgången i varje aktivitet. OBQ består av 13 frågor där deltagaren skattar sin nuvarande aktivitetsbalans på en skala från 0-3, där noll är "instämmer inte alls", ett är "instämmer delvis", två är "instämmer mycket" och tre är "instämmer fullständigt". Höga skattningar indikerar hög aktivitetsbalans. I OBQ kan varje fråga analyseras enskilt men det går även att analysera frågorna tillsammans med en total poäng mellan 0-39. OBQ har blivit undersökt för innehållsvaliditet genom att 21 arbetsterapeuter skattade relevansen av varje fråga i en innehållsvaliditetsskala. Efter undersökningen anses OBQ ha en god innehållsvaliditet. Test-retestreliabiliteten av OBQ har analyserats och OBQ visade sig vara tillräckligt stabilt.

### **Procedur**

Under hösten 2015 genomfördes sökningar efter metoder för datainsamling via internet. Över 70 % av internetanvändare i Sverige är dagligen aktiva på sociala medier (Findahl & Davidsson, 2015). Användning av snöbollssampling och webbenkät medförde därför att enkäten var enkel att sprida och nådde många deltagare från flera fakulteter snabbt. Webbenkäten skapades i Google Docs som är ett onlineprogram skapat av Google. Google

docs möjliggjorde redigering och delning av dokument över internet. I enlighet med valda bedömningsinstrument skulle varje skalsteg beskrivas och på grund av detta utformades dessa svarsalternativ i form av kryssrutor. Övriga frågor utformades i enlighet med Trost (2012) samt på det sätt författarna ansåg som mest lämpligt. Information kring studien och kontaktuppgifter bifogades som första sida i webbenkäten. En informativ text utifrån Vetenskapsrådets (2002) fyra forskningsetiska principer formulerades i sociala medier och bifogades tillsammans med en länk till webbenkäten. Snöbollsampling (Kristensson, 2014) användes och webbenkät med informationstext delades, i första hand till heltidsstuderande personer i författarnas närmaste kontaktnät, via sociala medier. Deltagare i det första ledet föreslog och spred enkäten till ytterligare personer för deltagande i studien. I enlighet med Kristensson (2014) var enkäten öppen för svar under två veckor innan enkätens svarsfunktion stängdes. Svaren registrerades utan möjlighet till identifikation av deltagare. Insamlad data överfördes automatiskt till ett Excel-dokument som sedan matades in i SPSS version 23. Svaren på den öppna frågan ”Vad anser du vara det största kravet på dig relaterat till dina studier och studentliv?” i enkät miljöns krav (Bilaga 1) lades manuellt in i ett word-dokument. Efter detta moment påbörjades sammanställning och analys av data.

## **Dataanalys**

När enkäterna samlats in inleddes dataanalysen med att skapa en databas i det statistiska analysprogrammet SPSS version 23. Resultatet av datainsamlingen fördes in i databasen och enkätens variabler omvandlades till numeriska koder. Insamlad data från ovan tre beskrivna bedömningsinstrument analyserades på gruppnivå och i enlighet med befintliga rekommendationer (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Wagman & Håkansson, 2014). Deskriptiv statistik och Spearman's rho användes för sammanställning av data (Björk, 2011). Deskriptiv dataanalys bidrog till att stora mängder data reducerades till mindre enheter utan att kritisk information gick förlorad och resulterade i att datan blev mer begriplig (De Poy & Gitlin, 1999). Då variablerna stress och aktivitetsbalans båda mäts på ordinalskala användes Spearman's rho för sambandsberäkning (Björk, 2011). Frekvensfördelning användes för beskrivning av de variabler som var på nominalskalenivå, exempelvis kön. Frekvenser och relativa frekvenser togs ut. Då den insamlade datan på ordinalskalenivå var snedfördelad användes median som centralmått. Som spridningsmått beskrevs variationen kring medianen genom att lägsta och högsta värde angavs. För att identifiera mönster i svaren av den öppna frågan ”Vad anser du vara det största kravet på dig relaterat till dina studier och studentliv?” i

enkät miljöns krav (bilaga 1) analyserades denna med inspiration av en kvalitativ innehållsanalys (Kristensson, 2014). När författarna läst och diskuterat svaren fördes de svar som verkade höra samman med varandra ihop i en kategori som sammanfattade svarens betydelse. Vid analys identifierades sex kategorier, se tabell 3 i resultatdelen. För redovisning av frekvenser användes tabeller då de ger en överskådlig bild av större mängder information (Backman, 2012). För att beskriva central och spridningsmått samtidigt användes fördelaktigt en figur av typen box-plot som utmärkt illustrerar skillnaden mellan dessa mått. Ett spridningsdiagram användes för att illustrera korrelation mellan stress och aktivitetsbalans. Tabeller och figurer finns presenterade under resultatdelen.

### **Forskningsetiska avvägningar**

Studien genomfördes i enlighet med Vetenskapsrådets (2002) fyra forskningsetiska principer. Informationskravet uppfylldes genom att deltagarna fick information om studiens syfte, deras uppgift i studien samt villkoren för att delta. Informationen som följde med enkäten tydliggjorde att undersökningen var helt frivillig och kunde avbrytas när som helst utan angiven orsak, detta i enlighet med samtyckeskravet. Konfidentialitetskravet innefattade att alla uppgifter kring studien förvarades oåtkomligt för obehöriga och alla deltagare gavs största möjliga konfidentialitet, vilket också garanterades i studien. I enlighet med nyttjandekravet presenterades information om att deltagarnas uppgifter endast användes i forskningssyfte.

## **Resultat**

### **Deltagare**

De 49 deltagarna med frekvenser av de demografiska frågorna presenteras i tabell 1. Den yngsta deltagaren var 24 år och den äldsta 41 år, medelåldern bland deltagarna var 25 år. Av 49 deltagare var 67 % aktiva i antingen arbete eller studentförening.



**TABELL 1** Frekvensfördelning av bakgrundsfrågor med nominalskala. Antal och andel % (n= 49)

	<b>Antal/andel %</b>	
<b>Kön</b>		
Kvinna	31	63.3
<b>Boende</b>		
Eget boende tillsammans med någon/några	19	38.8
Annat <sup>a</sup>	16	32.7
Eget boende	14	28.6
<b>Arbete vid sidan av studier</b>		
Nej	35	71.4
<b>Aktiv i studentförening</b>		
Nej	30	61.2
<b>Fakultet</b>		
Medicinska fakulteten	17	34.7
Samhällsvetenskapliga fakulteten	10	20.4
Humanistiska och teleologiska fakulteterna	7	14.3
Lunds tekniska högskola	7	14.3
Annan <sup>b</sup>	8	16.3
<b>Studerar i hemort</b>		
Nej	42	85.7

<sup>a</sup> Som annat boende har 26.5 % (n= 13) av deltagarna uppgett studentkorridor och 6.1 % (n= 3) annat.

<sup>b</sup> Som annan fakultet har 8.2 % (n= 4) av deltagarna uppgett naturvetenskapliga fakulteten, 6.1 % (n= 3) juridiska fakulteten och 2 % (n =1) ekonomihögskolan.

## Miljöns krav

Tabell 2 visar hur de påståenden angående miljöns krav som var liktydiga med deltagarnas upplevelse var att de tyckte att det var viktigt att prestera vid tentor och provmoment samt att de upplevde sig ha stöd från vänner och familj. Det påstående som inte stämde överens med deltagarnas upplevelse var item 6, att ekonomin upplevdes som betungande.

**TABELL 2** Miljöns krav. Median och min-max. 0= instämmer inte alls, 1= instämmer delvis, 2= instämmer mycket, 3= instämmer helt (n= 49)

<b>Miljöns krav</b>	<b>Median</b>	<b>Min-Max</b>
1. Jag känner mig tyngd av tentor och provmoment	1	0-3
2. Jag tycker det är viktigt att prestera vid tentor och provmoment	3	1-3
3. Jag har för mycket tentor och provmoment	1	0-3
4. Jag tycker det är svårt att organisera och planera mitt arbete	1	0-3
5. Jag upplever oro inför framtiden	1	0-3
6. Jag upplever min ekonomiska situation som betungande	0	0-3
7. Jag upplever att jag har stöd från vänner och familj	3	1-3
8. Jag tycker det är viktigt att ha goda relationer till mina kursare	2	1-3

### *Upplevda krav hos universitetsstudenter*

Tabell 3 presenterar kategorier och citat för exemplifiering av svar på frågan ”Vad anser du vara det största kravet på dig relaterat till dina studier och studentliv?” i enkät miljöns krav (bilaga 1). Kategorierna ”ekonomi” och ”framtidutsikter” innehöll endast ett citat vardera och presenteras i tabell 3, övriga kategorier beskrivs mer detaljerat nedan.

**TABELL 3** Miljöns krav. Kategorier och citat för exemplifiering av frågan ”Vad anser du vara det största kravet på dig relaterat till dina studier och studentliv?” (bilaga 1) (n=49)

Citat	Kategori
”Att prestera oavsett hur jag mår och att det är viktigare att klara tentor än att faktiskt förstå det utlärdar”	Att prestera och bli godkänd
”Att man ska jobba väldigt mycket, förväntas brinna för sina studier och framtida yrke och därmed villigen lägga mycket tid på detta. Detta i kombination med att klara ett i övrigt gott liv med att vara hälsosam och social osv.”	Upprätthålla aktivitetsbalans/mönster
”Att jag vill bli klar med studierna och hitta ett jobb innan csn-pengarna tar slut. Att jag har förvaltats csn-lånet på ett meningsfullt och bra sätt”	Ekonomi
”De kraven jag lägger på mig själv. Jag förväntar nog av mig att jag ska klara av studierna väl. Kanske det som är tyngst, förväntan från mig själv på mig själv...”	Förväntningar av sig själv och andra
”(...) där ligger ansvaret helt på mig att lägga upp och genomföra arbetet”	Tidsplanering och eget ansvar
”Att bli någonting efter min examen”	Framtidsutsikter

### *Att prestera och bli godkänd*

Många deltagare beskrev det största kravet i sin skolmiljö som att trots hög studiebelastning prestera i sina studier och bli godkänd med goda resultat i kurser, oavsett hur deras övriga liv såg ut. Deltagarna beskrev också känslor av att aldrig känna sig fullärd och att det alltid finns något som de skulle kunna förbättra eller lära sig mer om.

*”Att man hela tiden ska prestera och kunna så mycket. Det förväntas alltid så mycket av en.”*

### *Upprätthålla aktivitetsbalans/mönster*

Deltagarna beskrev hur de kunde finna det svårt att hinna med både studier, arbete och engagemang i studentföreningar och hur de ofta upplevde det som att engagemang i ett studieprogram inte är tillräckligt. En deltagare beskrev dock hur hen, trots hög arbetsbelastning upplevde arbete vid sidan av studierna som en nödvändighet för att inte känna sig sysslösa. Ett annat exempel var hur en deltagare beskrev hur det var svårt att få ihop vardagen med studier och familjeliv.

*”Att det känns som att det är antalet aktiviteter som räknas, och att det "inte räcker" att bara vara engagerad i t.ex. ett studieprogram.”*

### *Förväntningar av sig själv och andra*

Flera deltagare beskrev hur förväntningar av sig själva och från andra var det största kravet i universitetsstudenternas miljö. Andra exempel var att deltagarna ofta inte har rimliga krav på sig själva och hur de vill framstå som lyckade.

### *Tidsplanering och eget ansvar*

Deltagarna beskrev hur mycket i studierna sker parallellt och hur de upplevde svårigheter att fokusera på en sak i taget. Flera deltagare beskrev också krav angående hur ansvaret låg på de själva att avsätta tid för studier samt planera och genomföra olika typer av arbeten.

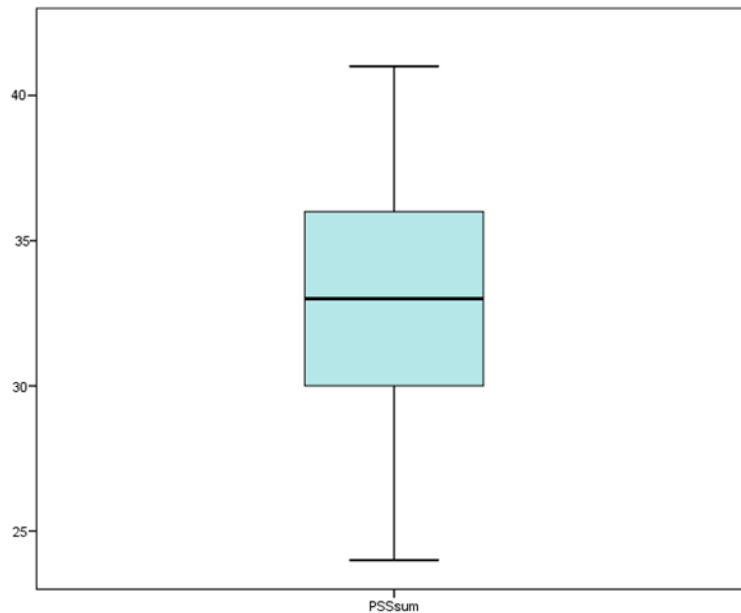
## **Stress**

Tabell 4 presenterar central och spridningsmått för enskilda items i PSS. Medianen av deltagarnas skattning av item 12 visar hur de ”väldigt ofta” ”under den senaste månaden kommit på sig själva med att tänka på saker de måste göra”. Medianen av av item 3 visade att deltagarna ”ganska ofta” ”känt sig nervösa eller stressade under den senaste månaden”. Ingen av deltagarna skattade att de ”aldrig känt sig nervösa eller stressade under den senaste månaden”.

**TABELL 4** Upplevd stress. Median och min-max av enskilda items i PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). 0= aldrig, 1= nästan aldrig, 2= ibland, 3= ganska ofta, 4= väldigt ofta (n= 49)

<b>Perceived Stress Scale [PSS]</b>	<b>Median</b>	<b>Min-Max</b>
1. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?	2	0-4
2. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	2	0-4
3. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	3	1-4
4. Hur ofta har du under den senaste månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	2	0-4
5. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du effektivt kunnat hantera viktiga förändringar som inträffat i ditt liv?	3	0-4
6. Hur ofta har du under den senaste månaden känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?	3	1-4
7. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att saker och ting gått din väg?	3	0-3
8. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	2	0-4
9. Hur ofta har du under den senaste månaden kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	3	0-4
10. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?	3	0-4
11. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?	2	0-4
12. Hur ofta har du under den senaste månaden kommit på dig själv med att tänka på saker som du måste göra?	4	2-4
13. Hur ofta har du känt under den senaste månaden att du haft kontroll över hur du använder din tid?	2	0-4
14. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att svårigheter har tornat upp så mycket att du inte kunnat hantera dem?	2	0-4

Totalvärde  
PSS (0-56).



**FIGUR 1.** Upplevd stress. Median och min-max av totalpoäng i PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) för hela studentgruppen (n= 49).

Figur 1 visar att medianen av totalpoängen för upplevd stress var 33 och spridningen var mellan 24-41 poäng. Möjlig maximal poäng var 56.

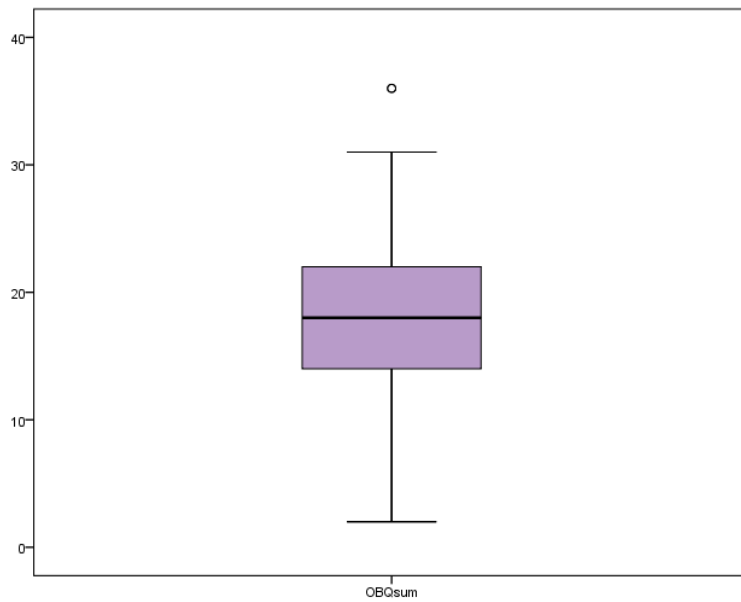
### **Aktivitetsbalans**

I tabell 5 presenteras central och spridningsmått för enskilda variabler i OBQ (Wagman & Håkansson, 2014). Medianen visar hur deltagarna ”instämde mycket” med att de ”gör sådant de verkligen vill” (item 4) och ”har lagom variation mellan att göra saker ensam och tillsammans med andra” (item 6). Spridningen i item 3 visar hur alla deltagare upplevde sina vardagliga aktiviteter som meningsfulla i någon grad och medianen visar hur deltagarna ”instämde mycket” med påståendet. Resterande items i OBQ har en stor spridning som sträcker sig från ”instämmer inte alls” till ”instämmer fullständigt”.

**TABELL 5** Upplevd aktivitetsbalans. Median och min-max av enskilda items i OBQ (Wagman & Håkansson, 2014). 0= instämmer inte alls, 1= instämmer delvis, 2= instämmer mycket, 3= instämmer fullständigt (n= 49)

<b>Occupational Balance Questionnaire [OBQ]</b>	<b>Median</b>	<b>Min-Max</b>
1. När jag tänker på en vanlig vecka har jag lagom mycket att göra	1	0-3
2. Jag har balans mellan sådant jag gör för andras skull och min egen skull	1	0-3
3. De aktiviteter jag gör i min vardag är meningsfulla	2	1-3
4. Jag ser till att göra sådant jag verkligen vill	2	0-3
5. Jag har balans mellan olika aktiviteter i min vardag (ex. arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)	1	0-3
6. Jag har lagom variation mellan att göra saker ensam och tillsammans med andra	2	0-3
7. Jag har tillräckligt med tid till att göra sådant jag måste	1	0-3
8. Jag har balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma aktiviteter	1	0-3
9. Jag är nöjd med den tid jag lägger på olika aktiviteter i min vardag	1	0-3
10. När jag tänker på en vanlig vecka är jag nöjd med det antal aktiviteter jag är engagerad i	1	0-3
11. Jag har tillräcklig variation mellan att göra sådant jag måste och sådant jag vill	1	0-3
12. Jag har balans mellan aktiviteter som ger och tar energi	1	0-3
13. Jag är nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn	1	0-3

Totalvärde  
OBQ (0-39)



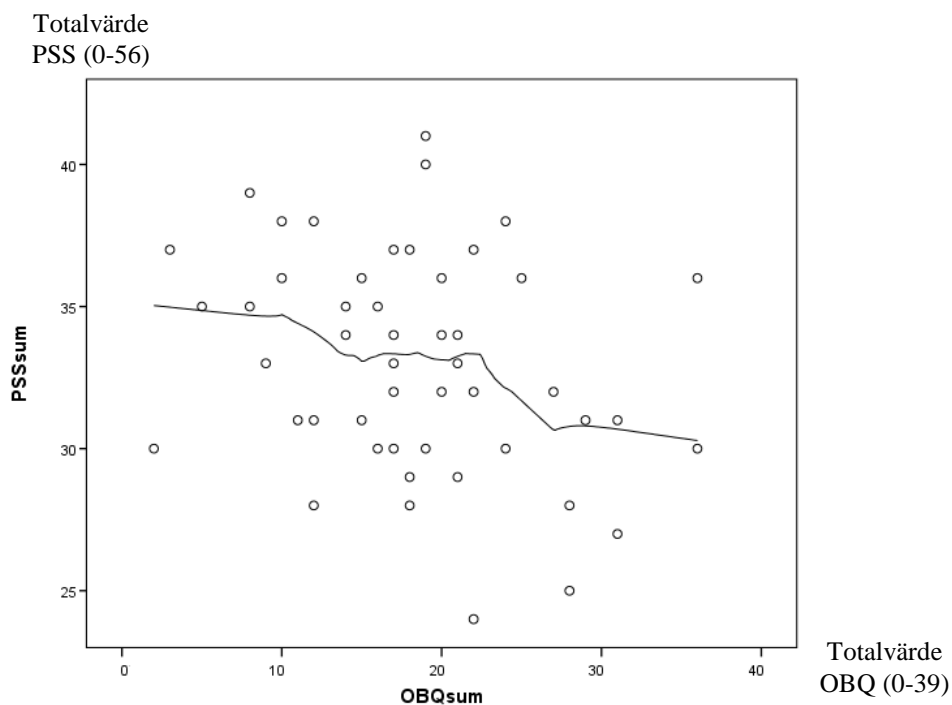
**FIGUR 2.** Upplevd aktivitetsbalans. Median och min-max av totalpoäng i OBQ (Wagman & Håkansson, 2014) för hela studentgruppen (n= 49).

Figur 2 visar en analys av upplevd aktivitetsbalans och det totala värdet av OBQ där medianen låg på 18 av totalt 39. Figur 2 visar även en spridning mellan 2-36, där det högsta värdet är en outlier. Ett värde som ligger 1.5–3 interkvartilavstånd från kvartil 1 och/eller 3.

### Övriga frågeställningar

*Hur ser skattningen av stress (PSS) ut i förhållande till aktivitetsbalans (OBQ)?*

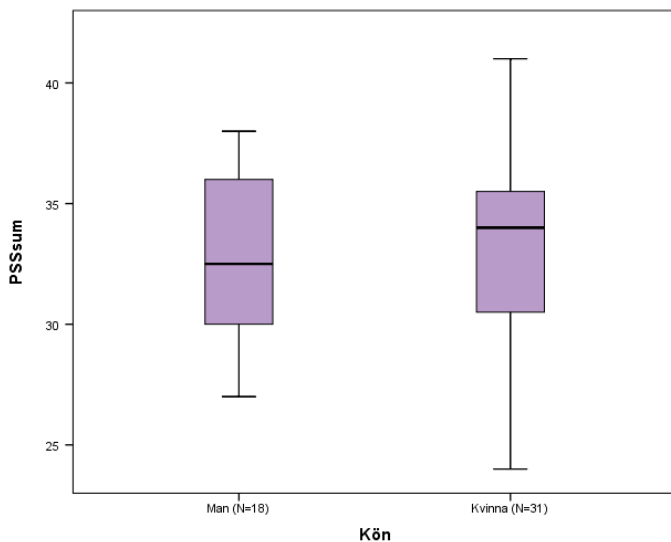




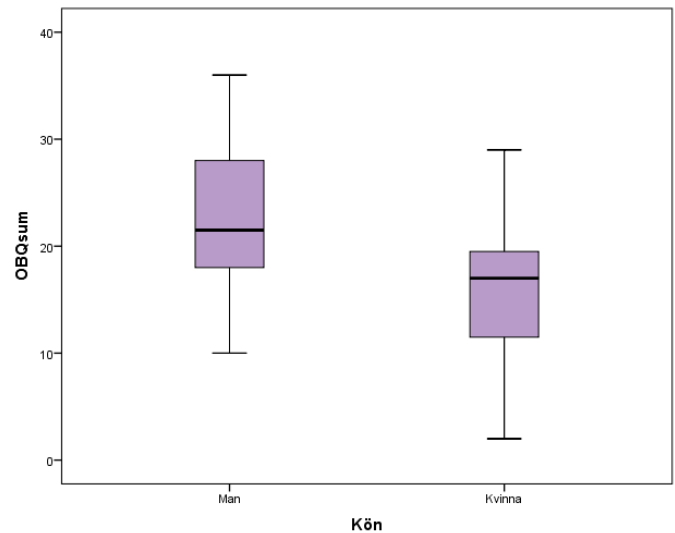
**FIGUR 3.** Korrelation mellan stress och aktivitetsbalans. Spearman's rho korrelation mellan totala värden i PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) och OBQ (Wagman & Håkansson, 2014). (n=49).

Resultatet av en korrelationsanalys mellan stress och aktivitetsbalans presenteras i figur 3. Korrelationen visade en negativ korrelationskoefficient på  $-0,284$  och ett p-värde på  $0,048$  vilket tydde på att det fanns ett signifikant samband mellan aktivitetsbalans och stress. När stressen sjönk tenderade också upplevd aktivitetsbalans att öka.

*Hur ser skattningen av stress (PSS) och aktivitetsbalans (OBQ) ut i förhållande till kön?*



**FIGUR 4.** Jämförelse av totalvärde i PSS (Cohen, Kamarch & Mermelstein, 1983) och kön (n=49).

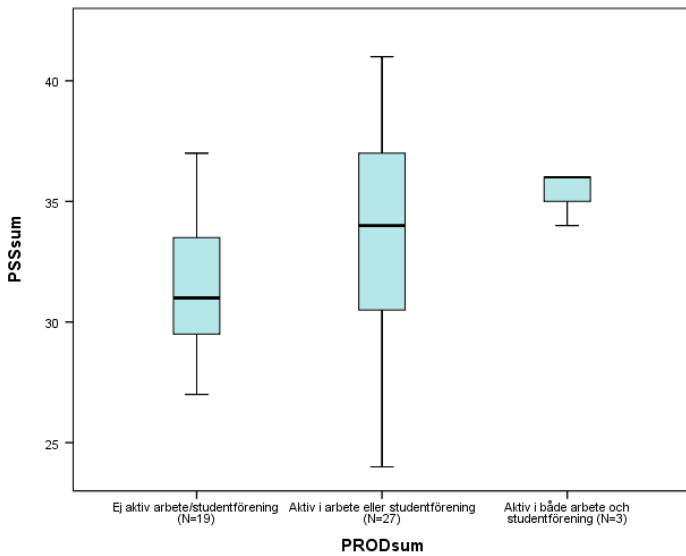


**FIGUR 5.** Jämförelse av totalvärde i OBQ (Wagman & Håkansson, 2014) och kön (n=49).

En jämförelse av PSS totalvärde i förhållande till fördelning mellan kön visade att medianen hos kvinnorna var högre än hos männen (figur 4). Medianen bland kvinnorna var 34 medan männen hade 32,5. Spridningen hos kvinnorna var också större, 24-41 jämfört med männens spridning på 27-38. En jämförelse av totalvärdet i OBQ i förhållande till kön visade att kvinnorna även upplevde lägre aktivitetsbalans än männen (figur 5). Kvinnorna hade en median på 17 medan männen hade 21,5. Spridningsmått för män respektive kvinnor var 10-36 och 2-29.

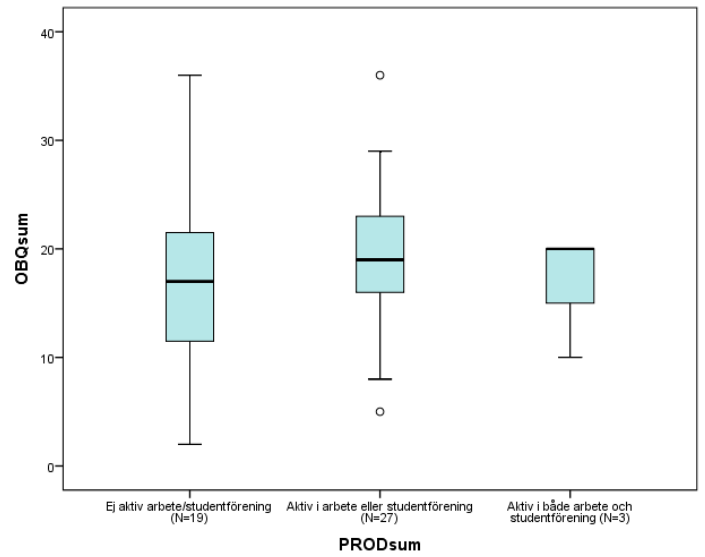
*Hur ser skattningen av stress (PSS) och aktivitetsbalans (OBQ) ut i förhållande till arbete vid sidan av studier samt engagemang i studentförening?*

Totalvärde  
PSS (0-56)



**FIGUR 6.** Jämförelse mellan totalvärde i PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) och aktiv i arbete/studentförening (n= 49).

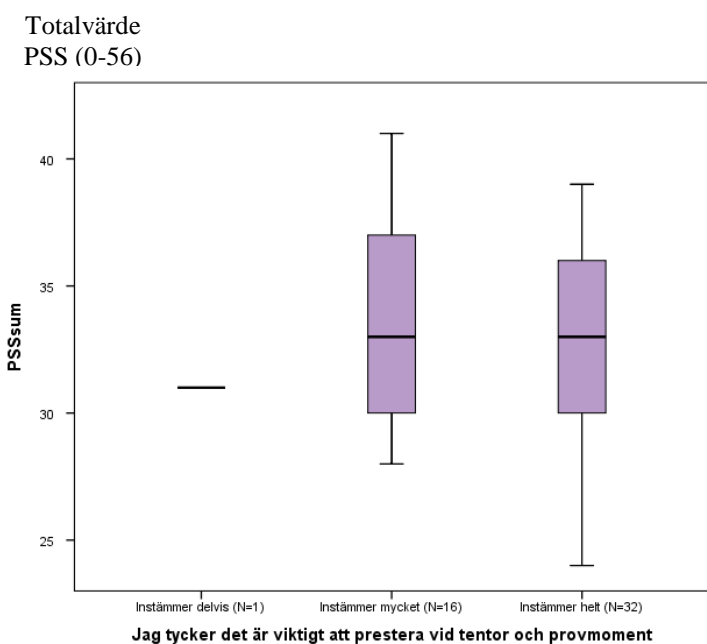
Totalvärde  
OBO (0-39)



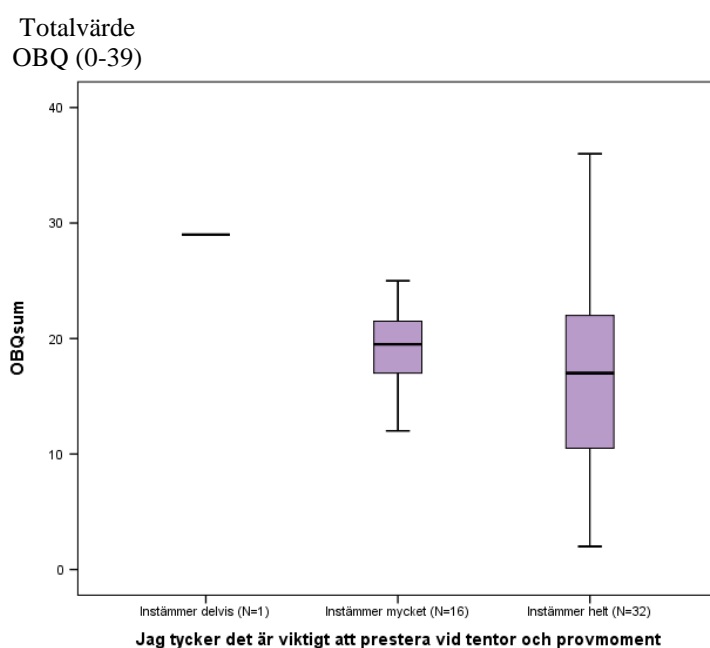
**FIGUR 7.** Jämförelse mellan OBQ (Wagman & Håkansson, 2014) och aktiv i arbete/studentförening (n= 49).

Figur 6 presenterar en jämförelse av det totala värdet i PSS (stress) och aktivitet i arbete och/eller studentförening och visar hur de som var aktiva i arbete och/eller studentförening upplevde en högre nivå av stress med en median på 34, än de som inte var aktiva som hade en median på 31. Personerna som var aktiva i både studentförening och arbete hade en median av stress på 36, vilket också är den högsta nivån av stress bland grupperna som presenteras i figur 6. Spridningen hos deltagarna som var aktiva i arbete eller studentförening var 24-41 medan de som inte var aktiva hade en spridning mellan 27-37 i PSS. Figur 7 beskriver en jämförelse av det totala värdet av OBQ (aktivitetsbalans) och aktivitet i arbete och/eller studentförening och visar att de som är aktiva i antingen arbete eller studentförening däremot hade en högre median av aktivitetsbalans (19) än de som inte var aktiva (17). Spridningen hos de som var aktiva i arbete och/eller studentförening varierade mellan 5-36 och de som inte var aktiva i arbete eller studentförening hade en spridning mellan 2-36 i OBQ. Tre personer var aktiva i både arbete och studentförening och hade en median på 20 i OBQ, vilket också är det högsta värdet bland grupperna som presenteras i figur 7.

*Hur ser skattningen av stress (PSS) och aktivitetsbalans (OBQ) ut i förhållande till upplevelsen av vikten att prestera?*



**FIGUR 8.** Jämförelse mellan PSS (Cohen Kamarck & Mermelstein, 1983) och värderingar i att prestera vid tentor och provmoment (n=49).



**FIGUR 9.** Jämförelse mellan OBQ (Wagman & Håkansson, 2014) och värderingar i att prestera vid tentor och provmoment (n=49).

Figur 8 beskriver en jämförelse mellan de totala värdet av PSS samt deltagarnas värderingar i att prestera vid tentor och provmoment och visar hur personerna som instämmer mycket och helt med att de tycker det är viktigt att prestera båda hade en median av upplevd stress på 33. Spridningen för de som instämde mycket var 28-41 medan de som instämde helt hade en spridning på 24-39 i PSS. Figur 9 visar hur 32 av 49 (65 %) deltagare instämde helt i att de tyckte det var viktigt att prestera vid tentor och provmoment. Figur 9 beskriver även det totala värdet i OBQ i jämförelse med deltagarnas värderingar av att prestera vid tentor och provmoment och visar hur de som instämde helt också hade en lägre median av aktivitetsbalans (17) än de som instämde mycket (19,5). Spridningen var också större bland de som instämde helt, den låg på 2-36 i jämförelse med 12-25.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

I denna studie undersöktes universitetsstudenters upplevelser av krav i miljön, stress samt aktivitetsbalans. I enlighet med tidigare studier (Uppsala universitets studentkår, 2014; Turner, Bartlett, Andinappan & Cabot, 2015) upplevde de universitetsstudenter som deltog i denna studie stress. En studie med normativ data av Cohen och Williamsson (1988) visade en median på 19.62 (0-56) i PSS vilket också är ett lägre värde än resultatet i denna studie som hade en median på 33. En annan studie av Ying och Lindsey (2013) visade hur universitetsstudenter hade en median av 23 i PSS, vilket också är märkbart lägre än medianen av stress i denna studie. Yin och Lindsey (2013) beskriver vidare hur de personer som skattar mellan 20-36 i PSS upplever en måttlig grad av stress och hur skattningar över 36 indikerar hög stress, vilket visar på hur denna studies median på 33 är relativt hög. Stress i förhållande till kön visade att kvinnorna upplevde mer stress än männen vilket även stämmer överens med tidigare forskning (Turner et al. 2015; Yin & Lindsey, 2013). Kvinnorna upplevde också mindre aktivitetsbalans än männen. Då stress har en stark koppling till ohälsa (Beiter et al., 2015; Mikolajczyk et al., 2008; Mowbray et al., 2006; Young & Eun, 2013) är det viktigt att arbeta preventivt mot att minska universitetsstudenters upplevelse av stress och dess konsekvenser i form av psykisk ohälsa (Adams, Meyers, Beidas, 2016). Medianvärdet av aktivitetsbalans låg strax under medel av det totala värdet i OBQ. Vikten av att prestera vid tentor och provmoment sattes i relation till stress och aktivitetsbalans, analysen visade att spridningen av stress sträcker sig längre ner hos de som tyckte det var viktigt att prestera. En spekulation av författarna är att detta kan innebära att studenter blir mer stressade på grund av den tid och ansträngning de lägger på att prestera i samband med sina studier. De som ”instämde mycket” med att de tyckte det var viktigt att prestera vid tentor och provmoment hade också lägre aktivitetsbalans än de som ”instämde helt” med påståendet, här var dock spridningen väldigt stor.

### *Hur skattar universitetsstudenter de krav som finns i miljön relaterat till universitetsstudier?*

Resultatet som rörde miljöns krav pekar på att vikten av att prestera är ett genomgående krav bland universitetsstudenter. Hög akademisk prestation sammankopplas med ökad stress och är en orsak till oro och ångest (Beiter et al., 2015; Wardley et al., 2016). Att hela tiden prestera sliter på universitetsstudenter och dåliga resultat i akademiska prestationer påverkar hälsan negativt (Mikolajczyk et al., 2008; Mowbray et al., 2006). I vår kultur är produktiva aktiviteter

som arbete och studier centrala och meningsfulla, men kan lätt ta över i vardagen och ta allt mer tid från vilsamma och lustfyllda aktiviteter (Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006). En undersökning av SCB (2007) visar hur nästan hälften av de universitetsstudenter som deltog upplevde sig ha svårt att kombinera studier med privatliv. Att upprätthålla aktivitetsbalans i vardagen är en kategori som beskrevs som ett befintligt krav i universitetsstudenternas miljö. En deltagare beskrev hur hen tidigare haft en hög nivå av produktiva aktiviteter men som nu minskat. Författarna tror att förlusten av aktiviteten arbete kan ha orsakat deltagarens nuvarande känsla av sysslolöshet. Detta trots att universitetsstudier är en heltidssysselsättning. Kanske skulle denna förlust av arbete istället kunna skapa mer utrymme för lustfyllda aktiviteter och intressen. Majoriteten av deltagarna i denna studie upplevde inte deras ekonomiska situation som betungande. Studier visar att universitetsstudenter i Sverige har svårt att få ihop ekonomin, då studiemedlet inte räcker till (SFS, 2016). Att uppleva sin ekonomiska situation som svår har visat sig ha samband med stress- och hälsorelaterade besvär (Beiter et al., 2015; SFS, 2014). En deltagare delade tankar om ekonomisk oro som det största kravet i sin miljö. Ekonomisk oro förekom dock inte i samma utsträckning som tidigare studier beskrivit (Beiter et al., 2015; Piko, 2000). En reflektion av författarna kring detta är att en tredjedel av deltagarna i denna studie hade ett arbete vid sidan av sina studier vilket påverkar deras ekonomiska situation positivt och kan därigenom ha påverkat studieresultatet. En annan reflektion som kan ha påverkat studiens resultat är att maximalt belopp för studiemedel höjdes med 944 kr per månad år 2015 (CSN, 2015c). Individer har olika typer av internaliserade roller som beskrivs som en socialt definierad position med rolltypiska beteenden och attityder (Kielhofner, 2012). Författarna tror att prestationer i samband med sina studier är en central del vid universitetsstudier. Rollen som universitetsstudent skulle, tillsammans med rollinnehavarens värderingar, kunna påverka de krav och förväntningar som individen har på sig själv. Att inte klara av uppgifter som personen sätter ett stort värde på leder till nedstämdhet och det finns en risk för ökad stress hos studenter som inte uppnår egna mål (Duggal och Mehta, 2015; Kielhofner, 2012). Att uppleva en känsla av otillräcklighet i sina studier och sakna tilltro till sin egen förmåga kan leda till minskad motivation (Kielhofner, 2012). En reflektion kring detta kan vara att försämrade motivation hör samman med universitetsstudenters möjligheter att klara av sina studier. Det finns olika krav och förväntningar i människans miljö (Kielhofner, 2012). Krav i universitetsstudenters sociala miljö kan exempelvis vara förväntningar från personer i omgivningen, såsom lärare eller familj. Duggal och Mehta (2015) beskriver hur förväntningar från lärare och familj kan vara bidragande faktorer till stress hos universitetsstudenter. Flera

studenter beskrev upplevelser av krav och förväntningar av sig själv och sin sociala miljö, se kategorin ”förväntningar av sig själv och andra”. Piko (2000) nämner att den anpassning studenten behöver göra till den akademiska arbetsbelastningen kan bidra till stress. Vid början av universitetsstudier sker förändringar i form av nya miljöer med nya krav (Studenthälsan Uppsala Universitet, 2016). Ofta innebär dessa förändringar en frihet i form av egen planering av sina studier, men ofta tillkommer också ökade krav på att ta eget ansvar.

Universitetsstudenter anstränger sig under studietiden med att bevara sin koncentration samt planera och organisera sitt arbete (Mowbray et al., 2006). Deltagarnas tankar och funderingar kring att organisera och planera sitt arbete presenteras i kategorin ”tidsplanering och eget ansvar”. De krav i miljön som framkom av denna studie har en tydlig koppling till tidigare forskning och arbetsterapi. I många fall påverkar kraven i miljön universitetsstudenterna negativt. På grund av detta anser författarna att vikten av att arbeta kliniskt med studenters motivation, krav på sig själva, aktivitetsbalans samt deras förmåga till tidsplanering bör understrykas för att främja universitetsstudenters hälsa.

#### *Hur ser skattningen av stress ut i förhållande till aktivitetsbalans?*

Samband identifierades mellan stress och aktivitetsbalans och faktorerna tenderade att påverka varandra. Ju högre nivå av aktivitetsbalans desto mindre tenderade upplevelsen av stress vara. Att universitetsstudenter har höga krav och mycket att göra kan leda till överstimulering av aktiviteter. Detta kan bero på individers roller och vanor som kan få personer att fortsätta utföra en aktivitet trots utmattning (Kielhofner, 2012). Wilcock et al. (1997) beskriver hur över- och understimulering i aktivitet kan leda till tristess och utbrändhet som båda är en form av stress. Långvarig stress kan leda till utmattningssyndrom, depressioner och andra psykiska och fysiska symptom (Uppsala Universitets studentkår, 2014; Young & Eun, 2013). Författarna tror att det finns en möjlighet att stress minskar om det istället finns aktivitetsbalans. Leufstadius och Argentzell (2010) beskriver behovet av att minska stressfyllda miljöer och situationer samt hur det finns ett behov av aktivitetsbalans i vardagen för att människan ska kunna bevara sin hälsa. Det finns ett samband mellan aktivitetsbalans och upplevd livskvalitet/hälsa och således är aktivitetsobalans en riskfaktor för aktivitetsohälsa (Håkansson & Wagman, 2014; Wilcock, 2015). Tidigare forskning pekar följaktligen på starka samband mellan stress och ohälsa samt aktivitetsbalans och hälsa. Att uppleva en obalans mellan privat- och arbetsliv samt tidsbrist att kunna kombinera dessa två

bidrar till en högt upplevd stressnivå och är en riskfaktor för ohälsa (Bowen, P., Edwards, P., Lingard, H., & Cattell, 2014; Hammig & Bauer, 2009). Ett annat sätt att se på aktivitetsbalans kan förklaras genom begreppet aktivitetsmönster som innefattar en rad mönster av olika aktiviteter i individens liv (Eklund, 2010). Ett ensidigt och innehållslöst aktivitetsmönster i vardagen innebär en risk för ohälsa och hantering av sitt aktivitetsmönster upplevs ofta som en utmaning (Erlandsson, 2003; Erlandsson & Persson, 2005). Således finns ett behov av att se över aktivitetsmönstret hos personer med stressrelaterad ohälsa (Erlandsson, 2003; Håkansson, Dahlin, Ivanoff & Sonn, 2006). Kunskaper kring dynamiken som råder mellan stress och aktivitetsbalans kan fungera som ett argument för arbetsterapeutiska insatser för universitetsstudenter. Arbetsterapeuter skulle kunna finnas tillgängliga hos studenthälsan och bland annat arbeta med studenters aktivitetsbalans. Författarna har en förhoppning om att åtgärder och arbete av detta slag ska minska upplevd stress och psykisk ohälsa bland universitetsstudenter.

*Hur ser skattningen av stress och aktivitetsbalans ut i förhållande till arbete vid sidan av studier samt engagemang i studentförening?*

Jämförelsen av stress i förhållande till de deltagare som arbetade och/eller var aktiva i studentförening visade att de som var aktiva inom arbete eller studentförening också upplevde en högre grad av stress än de som inte var aktiva i något av dessa. De universitetsstudenter som var aktiva i både studentförening och arbete upplevde mer stress än de andra två grupperna. Skola, arbete samt aktivitet i föreningar är alla exempel på produktiva aktiviteter (Kielhofner, 2012). Wilcock et al. (1997) beskriver hur överstimulans av aktiviteter är en form av stress. Författarna tror att en möjlig förklaring kan vara att de deltagare som var mest aktiva i studentförening och/eller arbete har ett överskott av produktiva aktiviteter och därför upplever stress. En annan reflektion av resultatet kring upplevd stress är att ju fler aktiviteter som finns i vardagen desto mindre tid finns till varje aktivitet. De personer som är aktiva i flera produktiva aktiviteter kan således ha mindre tid till exempelvis aktiviteter i dagliga livet eller lekaktiviteter vilket därmed kan leda till en stress över att få ihop vardagen. I dagens samhälle ses arbete som eftersträvansvärt och ger kulturella och sociala värden (Erlandsson & Persson, 2005). CSN (2014) beskriver hur de studenter som arbetar mycket vid sidan av sina studier upplevde att arbetet har en negativ inverkan på studierna. De studenter som var aktiva i arbete och studentföreningar verkade dock uppleva högre aktivitetsbalans än de som inte var aktiva. Detta resultat motsätter sig tidigare forskning som beskriver hur arbete ofta dominerar



på ett obalanserat sätt, stör rytmen i aktivitetsmönstret och således inte är hälsosamt (Erlandsson & Persson, 2005). Att ha något meningsfullt att göra vid sidan av studierna bidrar till ett ökat välmående samt ökar universitetsstudenters möjlighet att klara sina studier (Sydsvenskan, 2015). De flesta studenter som arbetar vid sidan av sina studier upplever inte att arbetet påverkar studierna (CSN, 2014). Genom detta resonemang kan denna studies resultat styrkas. En reflektion av författarna kring resultatet i studien kan vara att arbete, skola och engagemang i studentföreningar är olika typer av produktiva aktiviteter vilket kan bidra till en större variation av aktiviteter, och därmed en upplevelse av aktivitetsbalans (Wagman & Håkansson, 2014). Författarna anser att resultatet visar på vikten av en helhetssyn av målgruppen och deras individuella upplevelse av aktivitetsbalans och mönster, även utanför universitetet, då detta kan ge en upplevelse av stress och därmed påverka studenternas hälsa i en negativ riktning. Att uppmärksamma universitetsstudenters aktivitetsbalans och tillhandahålla en djupare förståelse för deras aktivitetsmönster skulle kunna bidra till stöd och strategier som skulle kunna underlätta universitetsstudenters studier.

## **Metoddiskussion**

En kvantitativ studie bidrog till en större deltagarfrekvens och kan ha resulterat i en mer överskådlig bild av riskgruppens upplevelser av miljöns krav, stress och aktivitetsbalans. Att använda en kvalitativ ansats istället för en kvantitativ hade eventuellt gett en djupare förklaring av studiens syfte. Denna reflektion grundar sig i det faktum att många av de påståenden som användes i denna enkät om miljöns krav, som har sin grund i tidigare forskning (Beiter et al., 2015; Dusselier et al., 2005; Haldorsen et al., 2014; Mikolajczyk et al., 2008; Piko, 2000; Sveriges Förenade Studentkårer [SFS], 2016; Wardley et al., 2016; Young & Eun, 2013) inte överensstämde med denna studies deltagare och deras upplevelser av miljön. En begränsning med urvalsmetoden snöbollssampling var att webbenkäten inte nådde till Lunds universitets alla fakulteter, då författarnas kontaktnät ofta begränsar sig till personer i samma fakultet. Förmodligen besvarades webbenkäten av många från arbetsterapeutprogrammet, detta kan ha påverkat resultatet då arbetsterapeutstudenter är väl införstådda i begreppet aktivitetsbalans och hur miljön på olika sätt kan inverka. Om urvalet begränsats till studenter från endast en fakultet vid Lunds universitet hade detta möjliggjort en djupare analys. Snöbollssampling bidrog till totalt 67 svar från studenter och visade sig vara en effektiv metod för en hög svarsfrekvens. För att studieresultat ska vara överförbart till en

population krävs att urvalet är representativt (Kristensson, 2014). I denna studie användes ett bekvämlighetsurval, som trots sin risk för skevhet är lämpligt vid uppsatsskrivning. Björk (2011) beskriver hur urval och bortfall påverkar studiens reliabilitet och hur det inte kan säkerhetsställas huruvida resultatet är slumpmässigt. På grund av ojämn fördelning av deltagare i olika fakulteter samt fördelning av kön kan studiens reliabilitet och validitet påverkas. Instrumenten som användes vid datainsamling var en sammanslagning av tre instrument varav ett var egenkonstruerat. Två av instrumenten som användes har visat sig ha tillfredställande psykometriska egenskaper samt visat på god innehållsvaliditet och tillräckligt stabil test-retestreliabilitet (Eklund, Bäckström & Tuveesson, 2014; Wagman & Håkansson, 2014). Instrumenten är dock inte tidigare använda på detta sätt och på grund av egen utformning av enkät miljöns krav (bilaga 1) kan inte reliabilitet och validitet garanteras. Att den egenutformade enkäten lästes igenom av en utomstående person bidrog till att göra den mer begriplig, vilket därmed bidrog till enkätens reliabilitet (Trost, 2012). En reflektion av författarna är att en webbenkät förenklar enkäthanteringen för både forskare och deltagare, forskare kringgår momentet att skicka ut enkäter med post och svarskuvert medan deltagare slipper besväret att skicka tillbaka den ifyllda enkäten. Detta moment förenklas till ett klick vilket författarna tror minskar risken för en låg svarsfrekvens. En positiv aspekt är användningen av den öppna frågan i enkäten om miljöns krav, vilket gav en djupare inblick av deltagarnas upplevelse av miljöns krav. I enkät miljöns krav (bilaga 1) är vissa svar omvända och inte enbart positiva. Trost (2012) beskriver hur detta försämrar enkätens precision och kan leda till att deltagarna missuppfattar enkäten och på detta sätt påverka reliabilitet och validitet negativt. Författarna anser att enkäten om miljöns krav (bilaga 1) skulle kunnat bearbetas grundligare för att undvika detta. Ordinalskalan i webbenkäten utformades först som en skala i Google docs. Funktionen gav dock ingen möjlighet att förklara varje skalsteg och funktionen kryssrutor användes därför istället. Användningen av kryssrutor medförde att flera rutor kunde bockas för, vilket också flera deltagare gjorde. De instrument som användes krävde att endast ett svar var ikryssat och detta resulterade i ett internt bortfall av de deltagare som hade kryssat i fler än ett alternativ. För att undvika onödiga bortfall skulle eventuellt webbenkäten kunnat utformas i ett annat program än Google docs. Enkäten innefattade det mest väsentliga kring miljöns krav, stress och aktivitetsbalans för att skapa en uppskattning av upplevelsen inom dessa områden enligt författarna. I studien förekom interna bortfall på grund av enkäter som inte hade fyllts i fullständigt. En anledning till detta kan ha varit att enkäten upplevdes ta för lång tid att besvara och att deltagare tappade intresse under tiden de fyllde i enkäten. För att undvika detta skulle enkäten, om möjligt,

kunna vara kortare. När länken delades av personer i sociala medier försvann en del av den information som i enlighet med Vetenskapsrådets (2002) fyra forskningsetiska principer delgavs med webbenkäten. Den information som inte framkom till en mindre grupp av deltagarna var att deltagandet var frivilligt och att de kunde avbryta sin medverkan när som helst utan att ange någon orsak. Vidare förlorades information kring att resultatet av studien redovisas så att igenkänning av deltagarna inte är möjlig. Att sekretess garanterades framkom inte heller. Deltagare som inte tog del av denna information valde ändå att svara på enkäten och gav därför sitt medgivande till medverkan. OBQ (Wagman & Håkansson, 2014) är ännu ej publicerat och i tidigare studier där instrumentet använts sträckte sig istället ordinalskalan mellan 0-5, vilket också förändrar totalpoängen i OBQ, i denna studie sträckte sig totalpoängen mellan 0-39 medan den i tidigare studier istället var 0-65. En studie av Wagman och Håkansson (2014) med totalpoäng mellan 0-65 visade en median av 43.5 i OBQ. På grund av ej överensstämmande totalpoäng i instrumentet anser författarna att jämförelser med tidigare forskning ej är genomförbar, vilket också försvårar dataanalys och tolkning av resultat.

## **Slutsats**

Denna studie visar att universitetsstudenter, i synnerhet kvinnor, upplever en högre grad av stress än vad som visats i tidigare studier (Cohen & Williamsson, 1988; Yin & Lindsey, 2013). Den visar också ett samband mellan stress och aktivitetsbalans. De krav som framkom i miljön relaterat till universitetsstudier var att prestera och bli godkänd, förväntningar av sig själv och andra, tidsplanering och eget ansvar, ekonomi samt att upprätthålla aktivitetsbalans i vardagen. Studenter som är aktiva i produktiva aktiviteter utanför sina studier upplever en högre grad av stress men också mer aktivitetsbalans än de som inte är aktiva. I framtiden krävs mer forskning för att djupare undersöka och identifiera ytterligare krav som finns i universitetsstudenters miljö. Det krävs fler och större undersökningar angående sambandet mellan aktivitetsbalans och stress för att kunskapen ska vara användbar i forskning och praxis. Genom att tillämpa arbetsterapeutiska interventioner på universitet och främja aktivitetsbalans hos universitetsstudenter skulle de möjligtvis kunna uppleva en minskad nivå av stress och skapa möjligheter för att främja deras hälsa. Vidare krävs ytterligare forskning kring

universitetsstudenters aktivitetsmönster för att klargöra vilken typ av intervention som krävs för att minska stress.

## Referenser

Adams, D. R., Meyers, S. A., & Beidas, R. S. (2016). The Relationship Between Financial Strain, Perceived Stress, Psychological Symptoms, and Academic and Social Integration in Undergraduate Students. *Journal Of American College Health: J Of ACH*, 0.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). Research report: The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal Of Affective Disorders*, 17(3), 90-96.

doi:10.1016/j.jad.2014.10.054

Bowen, P., Edwards, P., Lingard, H., & Cattell, K. (2014). Predictive Modeling of Workplace Stress among Construction Professionals. *Journal Of Construction Engineering And Management*, 140(3).

Björk, J. (2011). *Praktisk statistik för medicin och hälsa*. Stockholm: Liber.

Centrala Studiestödsnämnden. (2015a). *Studiestödsnyttjande 2014*. (CSN rapport, nr 2015:3). Stockholm: Centrala studiestödsnämnden. Från

[http://www.csn.se/polopoly\\_fs/1.15877!/Studiestodsnyttjande%202014%201.0\\_tryckversion.pdf](http://www.csn.se/polopoly_fs/1.15877!/Studiestodsnyttjande%202014%201.0_tryckversion.pdf)

Centrala Studiestödsnämnden. (2015b). *Belopp heltidsstudier*. Hämtad 1 april, 2016, från Centrala Studiestödsnämnden, <http://www.csn.se/hogskola/hur-mycket-kan-du-fa/belopp-heltid-1.2560>

Centrala Studiestödsnämnden. (2015c). *Nytt beslut om studiemedel med högre lånebelopp*. Hämtad 13 april, 2016, från Centrala Studiestödsnämnden, <http://www.csn.se/aktuellt/2015/1.14591>

Centrala Studiestödsnämnden. (2014). *Betydligt lättare att behålla studiemedlet för studerande som jobbar*. Hämtad 13 oktober, 2015, från Centrala studiestödsnämnden, <http://www.csn.se/press/pressmeddelanden/2014/1.1397>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S. In Spacapan, S., & Oskamp, S. (Eds). *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. Newbury Park, CA: Sage.

DePoy, E. & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Duggal, M., & Mehta, P. (2015). Antecedents to Academic Performance of College Students. *Paradigm (09718907)*, 19(2), 197-211. doi:10.1177/0971890715609992

Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, MC. & Whalen, DF. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *J Am Coll Health*. 54(1), 15-24.

Eklund, M. (2010). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. Lund: Studentlitteratur.

Eklund, M., Bäckström, M., & Tuveesson, H. (2014). Psychometric properties and factor structure of the Swedish version of the Perceived Stress Scale. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 68(7), 494-499. doi:10.3109/08039488.2013.877072

El Ansari, W., & Stock, C. (2010). Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 7(2), 509-527. doi:10.3390/ijerph7020509

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. (3., uppdaterade uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, L. (2003). *101 women's patterns of daily occupations : characteristics and*

*relationships to health and well-being*. Lund : Univ., 2003 (Lund : Grahns tr.).

Erlandsson L. & Persson D. (2005). Brott och smutstvätt – en betraktelse av komplexiteten i vardagens göromål genom en litterär lins. I H. B. Benedixen (Red.), *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv*. Copenhagen: FADL's förlag.

Findahl, O. & Davidsson, P. (2015). *Svenskarna och internet: 2015 års undersökning av svenska folkets internetvanor*. SE: Stiftelsen för internetinfrastruktur.

Greene, K. M., & Maggs, J. L. (2015). Revisiting the time trade-off hypothesis: Work, organized activities, and academics during college. *Journal Of Youth And Adolescence*, 44(8), 1623-1637. doi:10.1007/s10964-014-0215-7

Haldorsen, H., Bak, N. H., Dissing, A., & Petersson, B. (2014). Stress and symptoms of depression among medical students at the University of Copenhagen. *Scandinavian Journal Of Public Health*, 42(1), 89-95. doi:10.1177/1403494813503055.

Hammig, O., & Bauer, G. (2009). Work-life imbalance and mental health among male and female employees in Switzerland. *International Journal Of Public Health*, 54(2), 88-95.

Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. (3., rev. utg.) Stockholm: Natur och kultur.

Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving Balance in Everyday Life. *Journal Of Occupational Science*, 13(1), 74-82. doi:10.1080/14427591.2006.9686572.

Kielhofner, G. (2012). *Model of human occupation: teori och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.

Leufstadius, C., & Argentzell, E. (2010). Meningsfull aktivitet och psykiskt funktionshinder. I

Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. Lund: Studentlitteratur.

Lunds Universitet. (2015). *Studentliv: Engagera dig!*. Hämtad 13 oktober, 2015, från Lunds Universitet, <http://www.lu.se/studera/livet-som-student/studentliv-engagera-dig>

Lunds Universitet. (2016). *Studenthälsan*. Hämtad 3 mars, 2016, från Lunds Universitet, <http://www.lu.se/studera/livet-som-student/service-och-stod/studenthalsan>

Lunds Universitet. (2016). *Universitetet i korthet*. Hämtad 10 mars, 2016, från Lunds Universitet, <http://www.lu.se/om-universitetet/universitetet-i-korthet>

Maria Victorin/TT. (2013). Billigast och dyrast studentstäder. *Dagens Nyheter*. Hämtad 2 september, 2015, från <http://www.dn.se/nyheter/sverige/billigast-och-dyrast-studentstader/>

Mikolajczyk, RT., Maxwell, AE., Naydenova, V., Meier, S. & El Ansari, W. (2008). Depressive symptoms and perceived burdens related to being a student: Survey in three European countries. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 3(4), 19.

Mowbray, CT., Megivem, D., Mandiberg, JM., Strauss, S., Stein, CH., Collins, K., ... Lett, R. (2006). Campus mental health services: recommendations for change. *Am J Orthopsychiatry*. 76(2), 226-37.

Nordebo, P. (2008). Studenter flyttar för att plugga. *Publikt*. Hämtad 13 oktober, 2015, från Publikt, <http://www.publikt.se/artikel/studenter-flyttar-att-plugga-10110>

NE Nationalencyklopedin. (2015). *Studenter*. Hämtad 19 oktober, 2015 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/student>

Piko B. (2000). Perceived social support from parents and peers: which is the stronger predictor of adolescent substance use? *Subst Use Misuse*. 35(4), 617-30.



Statistiska Centralbyrån. (2015). *Universitet och högskolor: Studenter och examinerade på grundnivå och avancerad nivå 2013/14*. Hämtad 10 mars, 2016, från Statistiska Centralbyrån, [http://www.scb.se/Statistik/UF/UF0205/2013L14M/UF0205\\_2013L14M\\_SM\\_UF20SM1501.pdf](http://www.scb.se/Statistik/UF/UF0205/2013L14M/UF0205_2013L14M_SM_UF20SM1501.pdf)

Statistiska Centralbyrån. (2007). *Högskolestuderandes levnadsvillkor: Hälften avstår från inköp av kurslitteratur*. Hämtad 13 oktober, 2015, från Statistiska Centralbyrån, [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Utbildning-och-forskning/Befolkningens-utbildning/Hogskolestuderandes-levnadsvillkor/190098/2007A01/190110/Hogskolestuderandes-levnadsvillkor/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Utbildning-och-forskning/Befolkningens-utbildning/Hogskolestuderandes-levnadsvillkor/190098/2007A01/190110/Hogskolestuderandes-levnadsvillkor/)

Studenthälsan Malmö Högskola . (2015). *Hur mår våra studenter?: Studenthälsans undersökning om studiemiljö, psykisk hälsa, alkohol och drogvanor samt sexuell hälsa hos Malmö högskolas studenter*. Malmö: Malmö Högskola. Från [https://mah.se/upload/GemensamtVerksamhetsstod/Studenth%C3%A4lsan/Studenthalsans\\_undersokning.pdf](https://mah.se/upload/GemensamtVerksamhetsstod/Studenth%C3%A4lsan/Studenthalsans_undersokning.pdf)

Studenthälsan Uppsala Universitetet. (2016). *Studera effektivare*. Hämtad 4 mars, 2016, från Studenthälsan Uppsala Universitet, <http://sh.uu.se/studera-effektivare/>

Sveriges Förenade Studentkårer [SFS]. (2016). *SFS Studentbudget 2016 - studenter går back 202 kronor i månaden*. Hämtad 11 mars, 2016, från Sveriges Förenade Studentkårer [SFS], <http://www.sfs.se/nyheter/sfs-studentbudget-2016-studenter-gar-back-202-kronor-i-manaden>

Sveriges Förenade Studentkårer [SFS]. (2014). *SFS kommentarer på CSN:s rapport "Studerandes ekonomiska och sociala situation 2013"*. Hämtad 11 mars, 2016, från Sveriges Förenade Studentkårer [SFS] <http://www.sfs.se/blogg/sfs-kommentarer-pa-csns-rapport-studerandes-ekonomiska-och-sociala-situation-2013>

Sydsvenskan. (2015). *Totalt fokus på studier kan leda till motgångar*. Hämtad 7 mars, 2016, från Sydsvenskan, <http://www.sydsvenskan.se/inpa-livet/totalt-fokus-pa-studier-kan-leda-till-motgangar/>

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. (4., uppdaterade och utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Turner, J., Bartlett, D., Andiappan, M., & Cabot, L. (2015). Students' perceived stress and perception of barriers to effective study: impact on academic performance in examinations. *British Dental Journal*, 219(9), 453-458 6p. doi:10.1038/sj.bdj.2015.850

Uppsala studentkår. (2014). *Studenternas arbetsmiljö vid Uppsala universitet: En undersökning av Uppsala studentkår 2012/2013*. Uppsala: Uppsala Universitet. Från [http://www.uppsalastudentkar.se/sites/default/files/bifogade/studenternas\\_arbetsmiljo\\_vid\\_uu\\_12\\_13.pdf](http://www.uppsalastudentkar.se/sites/default/files/bifogade/studenternas_arbetsmiljo_vid_uu_12_13.pdf)

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 21(6), 415-420. doi:10.3109/11038128.2014.934917

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227-231. doi:10.3109/11038128.2014.900571

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327. doi:10.3109/11038128.2011.596219

Wardley, C. S., Applegate, E. B., Almaleki, A. D., Van Rhee, J. A. (2016). A Comparison of Students' Perceptions of Stress in Parallel Problem-Based and Lecture-Based Curricula. *J Physician Assist Educ*. 2016 Mar;27(1):7-16. doi: 10.1097/JPA.0000000000000060.

Wilcock, A., Chelin, M., Hall, M., Hamley, N., Morrison, B., Scrivener, L., & Treen, K. (1997). The relationship between occupational balance and health: a pilot study. *Occupational Therapy International*, 4(1), 17-30.

Ying, L., & Lindsey, B. J. (2013). An association between college students' health promotion

practices and perceived stress. *College student journal*, 47(3), 437-446.

Young Rye, P. & Eun Hee, J. (2013). Impact of stress on depression among university students: Testing for moderating effect of social support. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(5), 549. DOI: 10.7475/kjan.2013.25.5.549

# Bilagor

## Bilaga 1 – Enkät miljöns krav

Nedan finns 8 påståenden som handlar om vilka krav som finns i din miljö och hur du upplever dem. Du besvarar frågorna genom att ringa in den siffra som du tycker överensstämmer bäst med dig. Fråga 9 besvarar du med text.

	Instämmer inte alls 0	Instämmer delvis 1	Instämmer mycket 2	Instämmer helt 3
1. Jag känner mig tyngd av tentor och provmoment	0	1	2	3
2. Jag tycker det är viktigt att prestera vid tentor och provmoment	0	1	2	3
3. Jag har för mycket tentor och provmoment	0	1	2	3
4. Jag tycker det är svårt att organisera och planera mitt arbete	0	1	2	3
5. Jag upplever oro inför framtiden	0	1	2	3
6. Jag upplever min ekonomiska situation som betungande	0	1	2	3

7. Jag upplever att jag har stöd från  
vänner och familj                    0                    1                    2                    3

8. Jag tycker det är viktigt att ha  
goda relationer till mina kursare                    0                    1                    2                    3

9. Vad anser du vara det största kravet på dig relaterat till dina studier och studentliv?

.....  
.....  
.....