



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

**Sektionen för arbetsterapi**

# Arbetsterapeutstudenters upplevda stress och dess konsekvenser för aktivitetsutförandet

Författare: Katarina Persson  
Nilla Åkesson

Handledare: Jan Hellberg  
Kandidatuppsats

Maj 2006

Adress: Sektionen för arbetsterapi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

## Sektionen för arbetsterapi

2006-05-03

# Arbetsterapeutstudenters upplevda stress och dess konsekvenser för aktivitetsutförandet

Katarina Persson  
Nilla Åkesson

### Abstrakt

I Sverige ökar stressrelaterade sjukdomar som sjukskrivningsorsak och det blir allt viktigare att satsa på preventiva insatser. Studenter i allmänhet, och däribland arbetsterapeutstudenter, konstateras i tidigare studier vara utsatta för stress. Upplevelse av stress under studietiden samt konsekvenser på aktivitetsutförandet ökar risken för att ta med beteendet in i kommande yrkesliv där arbetsterapeuter träffar patienter med stressrelaterade besvär. Därför är det viktigt att de själva inte har dessa problem. Syftet var att kartlägga om arbetsterapeutstudenter upplever stress i samband med studierna, och i så fall vad som utlöser den samt vilka konsekvenser detta får för aktivitetsutförandet i det dagliga livet. Datainsamlingen skedde genom en egenkonstruerad enkät, med inspiration från Canadian Model of Occupational Performance. 102 studenter, 62 % av samtliga på arbetsterapeututbildningen på Lunds Universitet, svarade på enkäten. Resultatet visade att 95 % av de deltagande studenterna upplevde stress och att den främsta källan var ekonomi. Stressen förde med sig ett förändrat aktivitetsutförande inom olika områden. Tydligast var effekten på aktiv fritid, hem och familj samt sömn.

Nyckelord: Arbetsterapi, stress, aktivitet, enkät, arbetsterapeutstudenter, Lunds Universitet

Kandidatuppsats  
Sektionen för arbetsterapi, Box 157, S-221 00 Lund

## **Författarnas tack!**

Vi vill ge ett stort tack till var och en av de arbetsterapeutstudenter som tog sig tid att besvara vår enkät och som gjorde det möjligt för oss att genomföra denna studie. De kursledare som agerat mellanhänder har också varit en viktig del för utförandet av uppsatsen.

Vi vill även tacka den bästa handledaren av dem alla, Jan Hellberg, för all den tid han lagt ner och de goda råd vi fått under resans gång. Det har inte spelat någon roll om han varit i Afrika, Vietnam eller i sitt lilla arbetsrum, vi har ändå fått snabb respons och engagemanget för vår uppsats har alltid funnits där.

Sist men inte minst vill vi tacka Mattias x 2 för det stöd vi fått av dem, under de veckor vi kämpat med uppsatsen.

*Katarina & Nilla  
Lund 2006-05-03*

# Innehållsförteckning

|   |    |
|---|----|
| 1. Introduktion.....  | 5  |
| <b>1.1 Arbetsterapi</b> .....                                     | 5  |
| <i>1.1.1 Canadian Model of Occupational Performance</i> .....     | 5  |
| 1.1.1.1 Aktivitet .....   | 6  |
| 1.1.1.2 Individ.....  | 6  |
| 1.1.1.3 Miljö.....  | 7  |
| <b>1.2 Stress</b> .....   | 7  |
| <i>1.2.1 Definition och förlopp</i> .....                         | 8  |
| <i>1.2.2 Långvarig stress</i> .....                               | 9  |
| <b>1.3 Studenter, stress och aktivitetsutförande</b> .....        | 9  |
| 2. Syfte.....   | 11 |
| 3. Metod.....   | 11 |
| <b>3.1 Undersökningsspersoner</b> .....                           | 11 |
| <b>3.2 Datainsamling</b> .....                                    | 11 |
| <b>3.3 Procedur</b> .....   | 13 |
| <b>3.4 Databehandling</b> .....                                   | 13 |
| 4. Resultat.....  | 14 |
| <b>4.1 Upplevd grad av stress</b> .....                           | 14 |
| <b>4.2 Källor till stress</b> .....                               | 15 |
| <b>4.3 Stress och dess påverkan på aktivitetsutförandet</b> ..... | 16 |
| 5. Diskussion.....  | 18 |
| <b>5.1 Metoddiskussion</b> .....                                  | 18 |
| <b>5.2 Resultatdiskussion</b> .....                               | 20 |
| <b>5.3 Slutsats</b> .....   | 23 |

## Referenser

Bilaga 1 – Programöversikt

Bilaga 2 – Enkät

# 1. Introduktion

I Kompetensbeskrivningar för arbetsterapeuter (Socialstyrelsen, 2001) står det att en arbetsterapeuts yrkesområde omfattar alla personer med vanligt förekommande hälsoproblem som begränsar eller hotar att begränsa deras aktivitet och delaktighet i det dagliga livet. Enligt Währborg (2002) har folkhälsan i Sverige förbättrats de senaste 20 åren, trots detta visar han att personer mellan 16-44 år anser sig ha en dålig hälsa. Vidare talar han om att det i denna åldersgrupp är stressrelaterade besvär som dominerar. En grupp som framställs vara utsatt för den nya ohälsan stress, är studenter (Dahlin, Joneborg & Runeson, 2005; Stecker, 2004). Samma tendens ses även hos den specifika gruppen arbetsterapeutstudenter (Everly, Poff, Lamport, Hamant & Alvey, 1994; Mitchell & Kampfe, 1990; Mitchell & Kampfe, 1993; Tyrrell & Smith, 1996). Trots att dessa undersökningar är från början och mitten av 1990-talet, är det sannolikt att det ser likadant ut idag.

## 1.1 Arbetsterapi

Människan utför och deltar ständigt i en mängd aktiviteter, i olika miljöer, under hela livet (Law et al., 1996; Law, Polatajko, Baptiste & Townsend, 2002). Det arbetsterapeutiska perspektivet präglas av att aktivitet främjar hälsa. Christiansen och Baum (1997) samt Wilcock (1998) framhåller att när oförmåga eller sjukdom inverkar på vår förmåga att göra saker som är viktiga för oss, kan vår hälsa och vårt välbefinnande försämrans. Obalans mellan olika aktiviteter kan ligga till grund för utvecklandet av många stressrelaterade besvär (Wilcock, 1998). Men det kan lika gärna vara tvärt om: att stressen förorsakar obalans mellan aktiviteter.

### 1.1.1 Canadian Model of Occupational Performance

Den arbetsterapeutiska teoretiska referensramen Canadian Model of Occupational Performance (CMOP) (Law et al., 2002) är en tilltalande modell då det finns en tydlig struktur, som på ett lättförståeligt sätt förklarar att aktivitet (*occupation*) tillsammans med individen (*person*) och miljön (*environment*) är de grundläggande komponenterna som ingår i människans liv. Det pågår ständigt ett dynamiskt samspel mellan de tre komponenterna och resultatet av denna interaktion benämns aktivitetsutförande (*occupational performance*). Komponenterna är beroende av varandra. Förändras en av dessa förändras också aktivitetsutförandet (Law et al., 1996; Law et al., 2002). Om en student på grund av tidsbrist

är stressad vid läsandet till en tenta, förändras kanske aktivitetsutförandet till att vara mindre effektivt.

#### 1.1.1.1 Aktivitet

Med komponenten aktivitet (*occupation*) menas utförandet av meningsfulla och betydelsefulla uppgifter i interaktion med omgivningen (Christiansen & Baum, 1997; Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter [FSA], 2004; Law et al., 2002). Aktivitet är ett grundläggande mänskligt behov, och genom aktivitet och handling kan människan påverka sin hälsa samt utvecklas. Hälsa är mer än avsaknad av sjukdom (Medin & Alexandersson, 2000; Wilcock, 1998) och att kunna påverka denna handlar till stor del om att på ett tillfredställande sätt utföra de aktiviteter som individen vill kunna utföra (Law et al., 2002). Genom att koppla detta till stress, blir det tydligt att stressen kan påverka individens aktivitetsutförande. Som student kan det finnas många krav som gör att han/hon måste prioritera bland sina aktiviteter. Detta kan till exempel leda till att studenten inte hinner umgås med familj och vänner i lika stor utsträckning som han/hon vill.

I CMOP delas komponenten aktivitet in i tre subdimensioner: *personliga dagliga aktiviteter*, *produktivitet* och *fritid*. Aktiviteter ger mening åt livet och är allt en individ gör under sin vakna tid (Law et al., 2002). Person, Erlandsson, Eklund och Iwarsson (2001) framhåller att en annan viktig del i en individs liv är sömn, men denna anses inte vara en aktivitet. De menar istället att sömnen betraktas som en viktig förutsättning för att kunna vara aktiv, och är en undermedveten process som individen, när hon sover, inte kan påverka eller styra med viljan. Law et al. (2002) menar att det är viktigt att det är en bra balans mellan de olika subdimensionerna av aktivitet, men också mellan aktivitet och vila/sömn. Under vissa perioder när man studerar upptas den mesta tiden av läsande. Det kan då till exempel vara svårt att hinna med sysslor i hemmet, fritidsintressen samt att få en tillräcklig sömn. Law et al. (2002) menar att vad som är bra balans för en specifik individ är dock svårt att säga, då alla är olika.

#### 1.1.1.2 Individ

Komponenten individ (*person*) beskrivs i CMOP som en aktiv och unik varelse med förmåga att göra sina egna val i livet. Individen består av tre subdimensioner: den *affektiva*, den *kognitiva* samt den *fysiska*. Det finns även en annan aspekt, som på engelska kallas *spirituality*, vilket det inte finns någon bra svensk översättning på. Denna aspekt handlar om

individens innersta själ, som speglas och uttrycks i våra handlingar. Den ses vidare som individens upplevelse av mening i vardagen, och är allt som driver och motiverar oss, till exempel våra värderingar och mål (Law et al., 2002). För en student kan till exempel målet att ta sin examen vara en drivkraft som motiverar och hjälper honom/henne under studietiden, även i motgång. En annan faktor som kan påverka studenten är hur den omgivande miljön ser ut.

### 1.1.1.3 Miljö

Komponenten miljö (*environment*) benämns i CMOP som den kontext i vilken aktiviteter utförs av individen. Miljön är det som finns utanför individen och påverkar henne ständigt samt lockar fram olika reaktioner. Aktivitet inspireras av miljön, som kan ha en möjliggörande eller försvårande effekt på utförandet. Miljön består av fyra subdimensioner: *fysisk, social, kulturell* samt *samhällelig*. Det kan vara allt från relationer och byggnader till normer och olika regler (Law et al., 2002). Till exempel kan den fysiska miljön, som tillgång till en dator, vara möjliggörande för en student som har en hemuppgift. Ett annat exempel kan vara den sociala miljön som för en studerande mamma med barn i hemmet, kan vara stressande eftersom ansvaret för barnet innebär konkurrerande krav som riskerar att gå ut över studierna.

## 1.2 Stress

Enligt Frankenhaeuser (1993), Levi (1990), Perski (2002), Theorell (2003) och Währborg (2002) är människan skapad för ett hårt och farligt liv. Vi har från våra förfäder arvt förmågan att snabbt anpassa oss till fysiska och psykiska påfrestningar. De menar vidare att förmågan har varit en nödvändighet för att överleva. Det gällde att kämpa eller fly vid fara. Vi har idag kvar samma beteende i stressade situationer, men nu för tiden är orsakerna oftare psykologiska än fysiska (Frankenhaeuser, 1993).

Enligt Währborg (2002) har människans samhälle genomgått många förändringar ända från forntiden till dagens moderna samhälle, som fortfarande ändras i snabb takt, där de fysiskt tunga arbetena försvinner alltmer. Trots detta finns påfrestningarna ändå kvar, men i annan form. Währborg (2002) konstaterar att dagens samhälle kräver att vi måste vara mer tillgängliga och flexibla, där tiden blir allt mer en bristvara och fritiden ibland betraktas som slöseri. Människan har svårt att hinna anpassa sig till de nya kulturerna menar Währborg (2002), vilket leder till nya ohälsotillstånd. Han talar vidare om, att i dagens svenska samhälle

har sjukskrivningsorsaker som stress, depression och utbrändhet ökat kraftigt de senaste åren och att det i huvudsak är kvinnor i den offentliga sektorn som svarar för den största ökningen. Det handlar mest om de yrken där man arbetar med människor, ofta inom hälso- och sjukvård eller andra människovårdande yrken (Währborg, 2002).

### 1.2.1 Definition och förlopp

Enligt Währborg (2002) finns det inte någon allmän vedertagen definition som kan användas för att objektivt beskriva vad som menas med stress. Han menar vidare att det inte är ett statistiskt tillstånd som lätt kan konstateras genom att göra en objektiv mätning, och är i sig ingen diagnos. Theorell (2003) tar upp den ungersk-kanadensiska forskaren Hans Selyes definition av stress, vilken är: "Kroppens ospecifika uppvarvning som svarar på en påfrestning eller utmaning, vilken som helst" (s. 35). Denna definition har även hittats i andra skrifter (Cullberg, 2001; Perski, 2002). Vad som, enligt Theorell (2003), är viktigt att beakta är att den beskrivna uppvarvningen i sig inte är något sjukt och att den kan vara viktig för överlevnad. Währborg (2002) framhåller att det är den långvariga stressen, som utan tillräcklig återhämtning, är farlig för människan. Han tar även upp Selyes olika faser av stress som stämmer in på detta resonemang. Först kommer *alarmfasen*, där kroppen reagerar på de påfrestningar, utmaningar och krav som människan möter i sin vardag. Exempel på dessa fysiologiska reaktioner kan vara att blodkärlen dras ihop och blodet blir tjockare, hjärtat slår snabbare, andningen blir häftigare, musklerna spänns och energinivån höjs i kroppen. För att inte de fysiologiska reaktionerna ska ta överhand, jobbar kroppen mot dessa och försöker uppnå en balans. Selye kallar detta för *resistensfasen*. Resultatet av de fysiologiska reaktionerna kan upplevas som positiva och höja ens förmåga att möta omgivningens krav (Frankenheuser, 1993; Levi, 1990; Theorell, 2003). Währborg (2002) beskriver vidare Selyes faser av stress, där han menar att om människan fortsätter att utsättas för stress, klarar kroppen till slut inte att hålla reaktionerna under kontroll och stressen blir negativ. Reserverna blir uttömda och *utmattningsfasen* tar vid. Även om stressen till en början är positiv blir all stress i längden ohälsosam om det inte finns möjlighet till återhämtning (Währborg, 2002). Detta kan vara fallet om studenten är motiverad till att läsa väldigt mycket under en lång tid, men inte lyssnar på kroppen och till exempel sover otillräckligt. Det blir ohållbart i längden, trots att studenten är motiverad.



### *1.2.2 Långvarig stress*

Enligt Theorell (2003) är de mest påfrestande situationerna de med höga krav och låg egenkontroll och som spänner över långa tidsperioder. Under en 3-årig utbildning finns det en risk för att uppleva stress under långa perioder och då orkar kroppen till slut inte med. Upplevs stress under kortare perioder, som till exempel under en tentamensperiod, ändras kanske aktivitetsutförandet för stunden, men oftast ges tid för återhämtning därefter. Stresståligheten är individuell och beror på erfarenheter, upplevelser och intryck från olika faser i livet (Kindenberg, 2002) samt förutsättningarnas betydelse (Levi, 1990). Hur de dagliga aktiviteterna utförs är också individuellt och förändras beroende på varje människas stresstålighet (Law et al., 2002). En aspekt som är viktig i detta sammanhang är socialt stöd, som på olika sätt kan fungera som ett skydd mot stress (Theorell, 2003). För studenten i skolsituationen kan ett sådant stöd vid problem och oro, fungera som en skyddsfaktor (Währborg, 2002). Studenten har någon att vända sig till, inte bara för att få stöd, utan också för att få råd och hjälp att hitta lösningar. Det sociala stödet kan till exempel uppnås genom en partner, andra familjemedlemmar eller vänner.

För att förebygga stress är det viktigt med fysisk aktivitet, då människan är skapad för ett aktivt liv (Währborg, 2002). Andra faktorer som kan hjälpa till att förebygga, undvika eller bemästra stress kan bland annat vara sömn, återhämtning, anpassat beteende och socialt stöd (Levi, 1990; Währborg, 2002). Om studenten inte lyckas hantera stressen kan det få skadliga psykiska och fysiska konsekvenser, vilket i sin tur kan leda till att han/hon inte klarar att utföra de aktiviteter han/hon vill kunna utföra (Wilcock, 1998).

### **1.3 Studenter, stress och aktivitetsutförande**

För studenter, likt alla andra människor i vårt samhälle, finns det en risk att samspelet mellan de tre komponenterna individ, miljö och aktivitet fungerar olika bra vid olika tillfällen i livet. Studenter som grupp har lika mycket av de vardagliga krav som alla andra människor, men förutom det har de även krav och förväntningar från högskola/universitet (Everly et al., 1994). Som svensk student finns det till exempel ett ständigt krav på att ta sina poäng, dels för att få fortsätta kommande kurser men också för att få pengar från Centrala Studiestödsnämnden (CSN). För många är dessa pengar den enda "garanterade" inkomstkällan under studietiden, och vissa tvingas att jobba extra för att klara sin ekonomi, vilket i sin tur kan leda till att dessa studenter blir mer stressade än vad de annars skulle ha varit. Alla krav och förväntningar som ställs på studenterna finns inte bara under tiden de är i skolan utan även efter det att de

kommit hem. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv är detta ett viktigt konstaterande, eftersom helhetsperspektivet är en central del i arbetsterapi (Christiansen & Baum, 1997, Law et al., 2002).

Under studietiden finns troligtvis en inre drivkraft, då det är självvalt och det oftast finns ett tydligt mål med att studera. Studenterna har vid självstudier en potentiell frihet att disponera tiden som passar varje person bäst. Trots detta är studenter, som nämndes i början av introduktionen, en grupp som upplever stress (Dahlin et al., 2005; Everly et al., 1994; Mitchell & Kampfe, 1990; Mitchell & Kampfe, 1993; Stecker, 2004; Tyrrell & Smith, 1996). Möjligen kan detta bero på att friheten att själv välja hur tiden kontrolleras, är begränsad av tidsramar och krav inför tentamen med mera. Som nämnts tidigare kan brist på möjligheter att själv kontrollera sin vardag resultera i stress hos studenten.

Det blir allt viktigare att satsa på preventiva insatser när det gäller stress (Währborg, 2002). En början är att fokusera på studenternas stressituation. Eftersom arbetsterapeuter är en yrkesgrupp som kommer i kontakt med patienter som har stressrelaterade besvär, och ska underlätta för dessa att fungera tillfredsställande i sina liv, är det angeläget att se hur arbetsterapeutstudenters egen stressituation ser ut, så de inte har samma problem som sina framtida patienter. I studien av Leslie et al. (refererad i von Bothmer & Fridlund, 2003) menar de att om stress upplevs under studietiden, finns det en risk att beteendet tas med in i kommande yrkesliv. Stressbeteendet kan få konsekvenser på aktivitetsutförandet och påverka arbetssituationen på olika sätt, till exempel i samband med teamarbete och patientarbete. Detta är viktigt att uppmärksamma då Währborg (2002) menar att många som arbetar i hälso- och sjukvården sjukskrivs allt mer på grund av stressrelaterade besvär.

Studier gjorda på arbetsterapeutstudenter i USA (Mitchell & Kampfe, 1990; Mitchell & Kampfe, 1993; Everly et al., 1994) och på Irland (Tyrrell & Smith, 1996) visar att undersökningspersoner i samtliga studier upplever stress under utbildningen. Studier gjorda under de senare åren på svenska arbetsterapeutstudenter saknas. Detta är anledningen till varför det är intressant att se om den generella stressupplevelsen, som litteraturen beskriver den, stämmer in på arbetsterapeutstudenter i Sverige. Det ligger vidare i författarna intresse att göra studien vid Lunds Universitet då arbetsterapeutprogrammet har ett uttalat folkhälsoperspektiv och programmets struktur skiljer sig från andra arbetsterapeututbildningar i landet (se Programöversikt, bilaga 1).

## 2. Syfte

Syftet är att kartlägga om arbetsterapeutstudenter, vid Lunds Universitet, upplever stress i samband med studierna och i så fall vad som utlöser den samt vilka konsekvenser detta får för aktivitetsutförandet i det dagliga livet.

## 3. Metod

Studien är deskriptiv och datainsamlingen har skett genom enkät (Ejvegård, 1996).

Undersökningsspersonerna var studenter från samtliga terminer på arbetsterapeutprogrammet vid Lunds Universitet.

### 3.1 Undersökningsspersoner

Inklusionskriteriet var att personerna skulle studera på arbetsterapeutprogrammet vid Lunds Universitet, vårterminen 2006. Eftersom syftet var att göra en kartläggning valdes hela populationen, det vill säga samtliga arbetsterapeutstudenter, den aktuella terminen.

Alla 6 terminer var representerade i de inkomna svaren. Av den totala populationen på 164 personer, blev efter ett externt bortfall slutligen undersökningsgruppen 102 arbetsterapeutstudenter. Detta motsvarar 62 % av populationen. Av den totala undersökningsgruppen var mer än hälften (58 %) mellan 19 och 25 år och endast 3 personer var över 46 år. Av de svarande pendlade 73 personer (72 %) till och från skolan. För 63 av dessa tog detta mer än 60 minuter tur och retur (se tabell 3:1), och de 3 som pendlade längst lade ner 4 timmar till och från skolan. Det blev ett internt bortfall på frågorna: jobb vid sidan av studierna (n=2); boendesituation (n=1); tidsåtgång till kursen (n=2); övergripande nivå av stress (n=1); utbildning (n=2); sömn (n=2). Deltagandet skedde anonymt och det har inte gått att identifiera några personer utifrån svaren då enkäterna inte var märkta.

### 3.2 Datainsamling

Datainsamlingen skedde genom en egenkonstruerad enkät (bilaga 2), vilken bestod av sammanlagt 35 frågor. Enkäten var indelad i tre avsnitt: sociodemografisk data; eventuella källor till stress hos studenterna; huruvida stressen påverkar deras aktivitetsutförande.

Tabell 3:1 Översiktsdata på undersökningsgruppen (N=102). Beskriver hur det ser ut i varje termin. Där terminsbeteckningen visas syns även det totala antalet svaranden i varje termin. I den markerade kolumnen längst till höger syns fördelningen av det totala antalet svaranden.

|                              | Termin   |          |          |          |          |          | Totalt    |
|------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|                              | 1 (n=17) | 2 (n=12) | 3 (n=16) | 4 (n=20) | 5 (n=20) | 6 (n=17) |           |
| <b>Sociodemografisk data</b> |          |          |          |          |          |          |           |
| Gift                         | 0        | 0        | 1        | 2        | 5        | 4        | <b>12</b> |
| Sambo                        | 6        | 5        | 3        | 10       | 10       | 7        | <b>41</b> |
| Särbo                        | 4        | 2        | 7        | 4        | 4        | 5        | <b>26</b> |
| Singel                       | 7        | 5        | 5        | 4        | 1        | 1        | <b>23</b> |
| Har barn                     | 1        | 1        | 3        | 5        | 8        | 7        | <b>25</b> |
| Bor hos föräldrar            | 5        | 5        | 1        | 0        | 1        | 1        | <b>13</b> |
| Pendlar > 60 min             | 12       | 8        | 9        | 10       | 11       | 14       | <b>64</b> |
| Har extraarbete              | 9        | 7        | 11       | 6        | 9        | 9        | <b>51</b> |

Avsnitt två som berörde eventuella källor till stress, vilken utgick från *Undergraduate Sources of Stress Questionnaire* (Blackmore, Tucker & Jones, 2005), hade svarsalternativen: *inte alls; i mycket låg grad; i låg grad; i hög grad; i mycket hög grad*. Några av de ursprungliga frågorna plockades bort då de inte var relevanta för studien, eller applicerbara på de svenska studenterna. Det lades också till ett par frågor som saknades i originalversionen. Sista avsnittet, som handlar om aktivitetsutförande kopplat till stress, utgick från begreppen i CMOP (Law et al., 2002) och var inspirerad av Canadian Occupational Performance Measure (COPM) (Law et al., 1997/1999). Området sömn lades till då detta var en viktig del och som lätt kan påverkas i samband med stress (Levi, 1990; Währborg, 2002). I detta avsnitt fanns svarsalternativen: *utför mer tillfredsställande; utför oförändrat; utför mindre tillfredsställande*.

För att i möjligaste mån säkerställa reliabilitet och validitet (DePoy & Gitling, 1994/1999; Ejlertsson, 1996) vid konstruktionen av instrumentet, ombads 2 nyutexaminerade arbetsterapeuter samt studievägledaren på programmet att ge synpunkter på relevansen av frågorna. Diskussionen resulterade i modifieringar av enkäten. Följdfrågor till fråga 4 och 6, i del 1, lades till. Dessa handlade om hur gamla barnen var samt hur långt man pendlade.

Frågan angående kön togs bort efter förslag från Vårdvetenskapliga Etiknämnden (VEN), som i övrigt godkände projektplanen. Genom att förankra frågorna i enkäten *Undergraduate Sources of Stress Questionnaire* (Blackmore et al., 2005) och CMOP (Law et al., 2002) styrktes validiteten ytterligare.

### **3.3 Procedur**

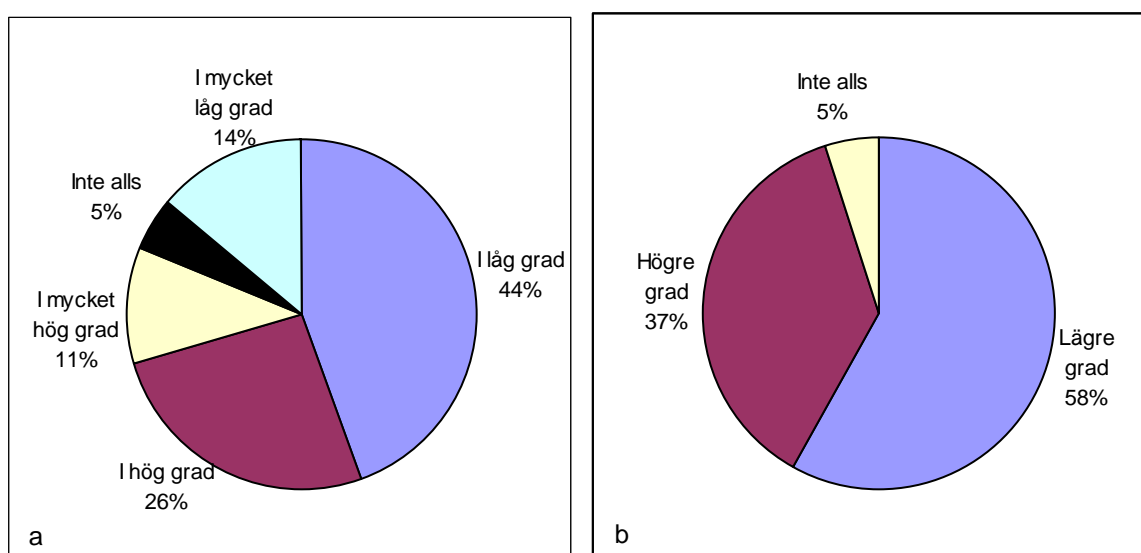
Chefen för Sektionen för arbetsterapi godkände att studien genomfördes. Enkäten konstruerades och kontakt togs därefter via mail med kursledarna. Information om arbetet och förfrågan om de ville distribuera enkäterna till studenterna fanns med i brevet. Enkäterna tillsammans med följebrevet, innehållande information om undersökningen och att studien skulle genomföras i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2002), delades ut till kursledarna. Dessa distribuerade enkäterna och följebreven, till studenterna under en treveckorsperiod, i samband med obligatoriska moment. Detta för att i möjligaste mån nå ut till alla. Studenterna fick sedan fylla i dessa vid valfritt tillfälle och lämna i en förseglad låda. De hade en vecka på sig att svara på enkäten. Inga personliga påminnelser framfördes till de studenter som inte lämnat in enkäten. Kursledarna ombads, i brevet, att vid ett tillfälle påminna alla studenter i respektive klass. Efter avslutad och examinerad kurs förstörs de besvarade enkäterna.

### **3.4 Databehandling**

Enkätsvaren bearbetades i statistikprogrammet Statistical Package for Social Science (SPSS), som kan bearbeta många typer av statistiska beräkningar på stora mängder data. I enlighet med DePoy och Gitlin (1999) fördes rådata in i SPSS. Efter det gick samtliga variabler igenom enskilt i programmet för att få en överblick av hur många som hade svarat vad, på de olika frågorna. Vidare korsades olika variabler, från delarna i enkäten, i korstabeller. Detta för att få fram frekvenser och procentsatser, som kommande resultat bygger på. Bland annat har övergripande nivå av stress korsats med olika sociodemografiska variabler men även med hur aktivitetsutförandet inom olika områden påverkats. Därefter framställdes tabeller och diagram, från resultatet som tagits fram, för att göra det mer åskådligt.

## 4. Resultat

Resultatet kommer att redovisas i enlighet med dispositionen av syftet. För att vidare få en mer lättförståelig bild av materialet redovisas resultatet från del 2 i enkäten genom att svarsalternativen *i mycket hög grad* och *i hög grad* blir en grupp som i stort benämns *högre grad av stress*. Sammanslagning har även gjorts av svarsalternativen *i mycket låg grad* och *i låg grad* som hädanefter i stort kallas *lägre grad av stress*. Alternativet *inte alls* är en egen grupp (se figur 4:1). Studenterna har utgått från det senaste halvåret när de besvarat frågorna i del 2 och 3 i enkäten.

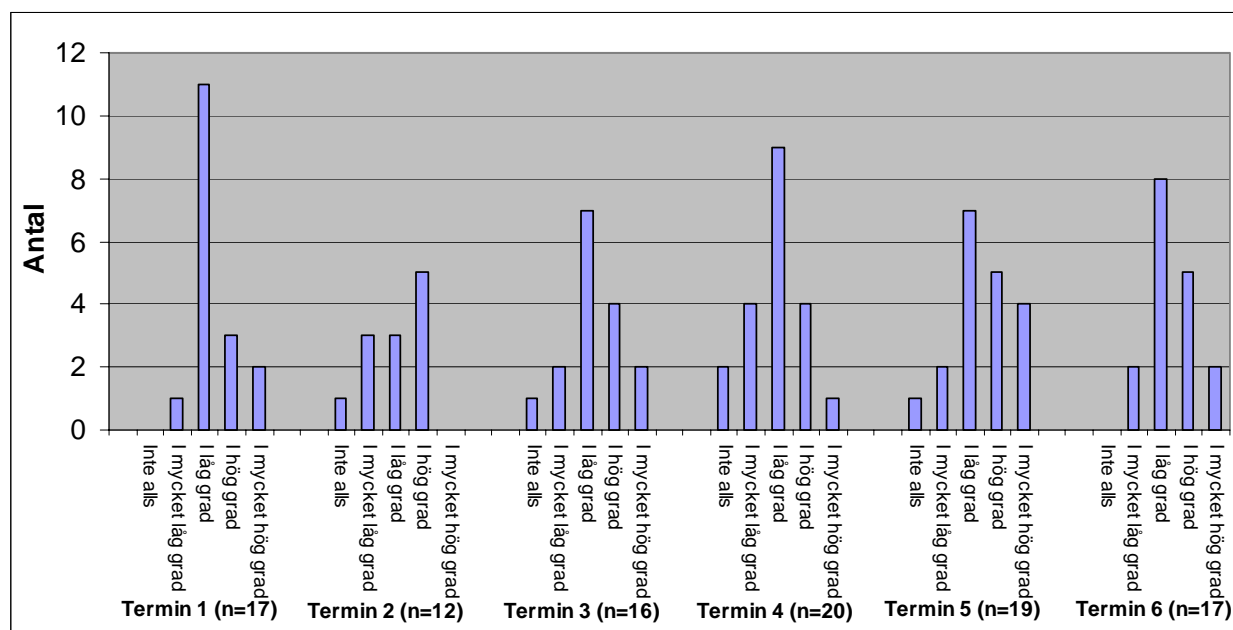


Figur 4:1 Till vänster (a) visas resultatet av hur samtliga svarande har skattat sin övergripande nivå av stress innan sammanslagning av de ursprungliga svarsalternativen. Resultatet av sammanslagningen visas till höger (b).

### 4.1 Upplevd grad av stress

Av studenterna på arbetsterapeutprogrammet klassade 59 stycken (58 %) sin övergripande nivå av stress det senaste halvåret som lägre, vilket var den största gruppen av svarsalternativen (se figur 4:1 b). De svarande i termin 5 klassade den övergripande nivån av stress högst, dock var det inte stor skillnad mellan termin 5, 6 och 3 (se figur 4:2). Hälften (50 %) av de med hemmaboende barn hade angett en högre grad av övergripande nivå av stress. Resultatet visade att den övergripande nivån av stress inte påverkades av hur många barn man hade, däremot upplevde alla som hade barn någon grad av stress. 27 stycken (37 %) av de 73 som pendlade, upplevde högre grad av övergripande nivå av stress. Vid jämförelse mellan

dem med och dem utan extraarbete, såg man att nästan dubbelt så många av dem med extraarbete upplevde den övergripande nivån av stress i mycket hög grad.



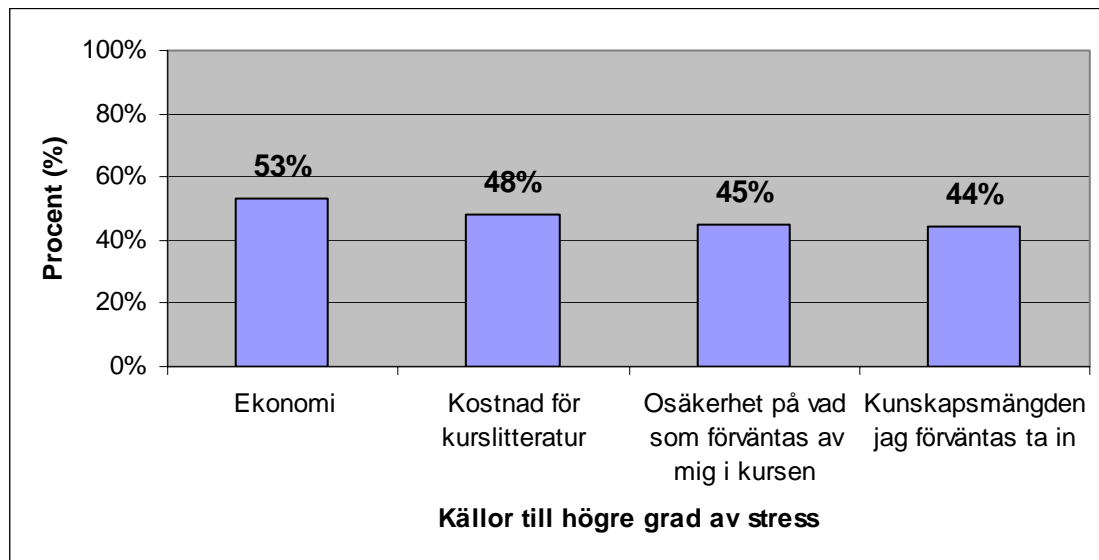
Figur 4:2 Visar hur de svarande i varje termin skattat sin övergripande nivå av stress. Visas med enkätens ursprungliga svarsalternativ. Här syns bland annat att termin 5 har den högsta nivån av övergripande stress.

## 4.2 Källor till stress

Ekonomi var den största källan till stress, och cirka hälften av studenterna på programmet svarade att detta var stressande i högre grad. Den yngsta respektive den äldsta gruppen var inte lika stressade över ekonomin som de som var mellan 26 – 45 år. Den källa som kom näst efter ekonomi och som 48 % (n=49) av studenterna tyckte var stressande i högre grad var kostnad för kurslitteratur, vilket har ett samband med den största källan ekonomi. De enskilda källor till stress som också över 40 % av studenterna upplevde stressande var osäkerhet på vad som förväntas av mig i kursen samt kunskapsmängden jag förväntas ta in (se figur 4:3).

Upplevelsen av olika källor till stress var relativt lika över terminerna, men mönster kunde urskiljas. Studenterna i termin 1 upplevde stress över kostnader för kurslitteratur i högre grad (88 %). Samma tendens sågs hos studenterna i termin 3 (60 %). Vidare ansåg termin 1, men även termin 2 och 6, att osäkerhet på vad som förväntas av mig i kursen var en stor källa till stress. De som i termin 6 svarade att de upplevde den övergripande nivån av stress i högre grad tyckte också att tidsåtgången till kursen var en källa till stress (65 %). Av studenterna i

termin 1 tyckte 65 % att kunskapsmängden jag förväntas ta till mig var en källa till stress i hög grad. Så var även fallet hos 53 % i termin 6.



Figur 4:3 De fyra största källorna till stress som störst andel studenter har svarat var stressande i högre grad. Var för sig visar staplarna andelen svarande på de fyra frågorna (N=102).

Utav de 73 personer som pendlade tyckte 59 stycken (80 %) att detta var en källa till stress i någon grad. Det ser relativt lika ut mellan de olika terminerna. Dock visar resultatet att flest studenter i de två sista terminerna upplevde pendling som stressande i högre grad.

### 4.3 Stress och dess påverkan på aktivitetsutförande

Vid granskning av aktivitetsområdena var det få studenter som, under det senaste halvåret, utförde dessa mer tillfredsställande. Av de få studenterna var det ändå flest (n=16) som utförde området utbildning mer tillfredsställande (se tabell 4:1). Studenterna i termin 1 och 2 var de som utförde flest aktivitetsområden mer tillfredsställande, dock utförde de i termin 3 områdena personlig vård och sömn mer tillfredsställande i störst utsträckning (se tabell 4:1).

Om man istället ser till svarsalternativet utför mindre tillfredsställande, tyckte sig mer än hälften av undersökningspersonerna utföra områdena aktiv fritid, hem och familj samt sömn mindre tillfredsställande (se tabell 4:2). Resultatet visade vidare att majoriteten av de studenter som skattade den övergripande nivån av stress högre, inte bara utförde ovan nämnda aktivitetsområden mindre tillfredsställande utan även områdena utbildning, stillsam fritid samt social samvaro. Området sömn utfördes mindre tillfredsställande, inte bara hos dem som



skattade sin övergripande nivå av stress i högre grad, utan också hos dem som skattade den som lägre.

*Tabell 4:1 Visar i procent (%) hur stor andel av studenterna i varje termin som utför de aktuella aktivitetsområdena mer tillfredsställande på grund av stress. Där terminsbeteckningen visas syns även det totala antalet svaranden i varje termin. Totalkolumnen längst till höger är sorterad med den högsta totala andelen överst (N=102). Ordningen av de olika aktivitetsområdena har bestämts av summan i totalkolumnen.*

| Aktivitetsområden     | Termin                 |                        |                        |          |          |          | % av totala<br>antalet svar<br>(N=102) |
|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------|----------|----------|--|
|                       | 1 (n=17)               | 2 (n=12)               | 3 (n=16)               | 4 (n=20) | 5 (n=20) | 6 (n=17) |  |
| Utbildning            | 29                     | <b>33<sup>a)</sup></b> | 19                     | 5        | 0        | 18       | 16                                     |
| Aktiv fritid          | <b>35<sup>a)</sup></b> | 8                      | 6                      | 20       | 10       | 0        | 14                                     |
| Social samvaro        | <b>24<sup>a)</sup></b> | 8                      | 6                      | 10       | 10       | 6        | 11                                     |
| Arbete obetalt/betalt | 12                     | <b>17<sup>a)</sup></b> | 13                     | 0        | 5        | 12       | 9                                      |
| Förflyttning          | 18                     | <b>25<sup>a)</sup></b> | 0                      | 5        | 5        | 0        | 8                                      |
| Hem och familj        | 18                     | <b>25<sup>a)</sup></b> | 0                      | 5        | 5        | 0        | 8                                      |
| Stillsam fritid       | <b>18<sup>a)</sup></b> | 8                      | 6                      | 5        | 5        | 6        | 8                                      |
| Klara sig i samhället | <b>12<sup>a)</sup></b> | 8                      | 6                      | 5        | 5        | 0        | 6                                      |
| Personlig vård        | 12                     | 0                      | <b>13<sup>a)</sup></b> | 5        | 5        | 0        | 6                                      |
| Sömn                  | 6                      | 0                      | <b>13<sup>a)</sup></b> | 10       | 0        | 0        | 5                                      |

a) Den termin där högst andel inom varje aktivitetsområde hade ett mer tillfredsställande aktivitetsutförande

Av de svarande i termin 6 ansåg sig 70 % eller mer, ha ett mindre tillfredsställande utförande vad gällde aktivitetsområdena att klara sig i samhället, aktiv fritid, sömn samt stillsam fritid. Mer än hälften av studenterna i samma termin upplevde sig även utföra hem och familj samt social samvaro mindre tillfredsställande.

Ingen av de studenter med hemmaboende barn utförde sömn mer tillfredsställande, inte heller aktivitetsområden som hem och familj, social samvaro, stillsam och aktiv fritid utfördes mer

tillfredsställande. Bland dem som hade extraarbete vid sidan av studierna, upplevde mer än 50 % att de utförde aktivitetsområdena hem och familj, stillsam fritid samt aktiv fritid mindre tillfredsställande.

*Tabell 4:2 Visar i procent (%) hur stor andel av studenterna i varje termin som utför de aktuella aktivitetsområdena mindre tillfredsställande på grund av stress. Där terminsbeteckningen visas syns även det totala antalet svaranden i varje termin. Totalkolumnen till höger är sorterad med den högsta totala andelen överst (N=102). Ordningen av de olika aktivitetsområdena har bestämts av summan i totalkolumnen.*

| Aktivitetsområden     | Termin   |          |          |          |          |                  | Totalt<br>(N=102) |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|-------------------|
|                       | 1 (n=17) | 2 (n=12) | 3 (n=16) | 4 (n=20) | 5 (n=20) | 6 (n=17)         |                   |
| Aktiv fritid          | 41       | 42       | 69       | 50       | 50       | 77 <sup>b)</sup> | 55 <sup>a)</sup>  |
| Hem och familj        | 35       | 25       | 56       | 55       | 70       | 65               | 53 <sup>a)</sup>  |
| Sömn                  | 65       | 42       | 47       | 40       | 40       | 75 <sup>b)</sup> | 51 <sup>a)</sup>  |
| Social samvaro        | 41       | 58       | 31       | 50       | 55       | 59               | 49                |
| Stillsam fritid       | 47       | 42       | 44       | 50       | 30       | 71 <sup>b)</sup> | 47                |
| Klara sig i samhället | 35       | 25       | 13       | 35       | 25       | 71 <sup>b)</sup> | 34                |
| Utbildning            | 29       | 33       | 44       | 42       | 32       | 24               | 34                |
| Arbete obetalt/betalt | 29       | 42       | 25       | 15       | 40       | 41               | 31                |
| Personlig vård        | 24       | 25       | 6        | 25       | 10       | 24               | 19                |
| Förflyttning          | 6        | 8        | 0        | 10       | 10       | 18               | 9                 |

a) De aktivitetsområden som mer än hälften av det totala antalet svarande utförde mindre tillfredsställande.

b) De aktivitetsområden som över 70% av de svarande i termin 6 utförde mindre tillfredsställande.

## 5. Diskussion

### 5.1 Metoddiskussion

Med facit i hand tycks valet av metod vara det bästa för att uppnå syftet. Möjligen kunde fokusgrupper ha gjorts, men för att göra en kartläggning hade så pass många grupper behövts

hållas att mängden data hade blivit ohanterbar i förhållande till de resurser som fanns till förfogande. Vidare tycks beslutet att gå ut till hela populationen, det vill säga samtliga arbetsterapeutstudenter, vara riktigt då datamängden varit hanterbar och inte påverkat arbetet negativt. Genom att ge i princip alla arbetsterapeutstudenter en möjlighet att besvara enkäten, gavs studenterna tillfälle att fundera på och bli medveten om sin egen stressituation. Detta kan i sig räcka för att de studenter som har en stressad vardag ska ändra sitt beteende.

Enligt Ejvegård (1996) bör svarsfrekvensen vid enkätstudier överstiga 80 % för att det ska vara ett fullt godtagbart resultat. Vidare menar han att studier med svarsfrekvenser under denna nivå ändå fyller ett visst syfte då det kan ge upplysningar av olika slag. Det något låga deltagandet i studien (62 %) beror troligen på olika saker. Tidigare erfarenheter säger att det finns ett ointresse i att engagera sig i andra skolrelaterade uppgifter än sina egna studier. Det kan också tänkas att de som var mest stressade av olika anledningar inte ställde upp i undersökningen då denna var frivillig. Ändå tros resultatet kunna ge en ungefärlig bild av den totala populationen, trots det externa bortfallet.

En avvikelse som upptäckts i tillvägagångssättet var att de studenter som inte närvarade då enkäten delades ut, inte heller gavs möjlighet att delta i studien. Detta har varit en brist i metoden och kan ha föranlett ett visst bortfall. Dock sågs scheman över innan datum valdes för distribution av enkäterna, detta för att så många studenter som möjligt skulle kunna närvara. Eventuellt skulle istället enkäterna ha kunnat skickas ut med post för att alla studenter med säkerhet skulle få en chans att delta i studien, men också för att de svarande skulle känna sig mer anonyma. Detta hade eventuellt kunnat öka svarsfrekvensen något, men kunde inte genomföras då resurserna var otillräckliga.

Efter etiskt övervägande togs frågan om undersökningspersonernas kön bort, då anonymitet inte hade kunnat garanteras på grund av det låga antal män på utbildningen. Vidare var männen så få, att det inte hade gått att generalisera eller jämföra med det andra könet.

I efterhand går det att konstatera att syftet vad gäller upplevelse av stress uppnåts väl, eftersom det inte bara kan ge svar på om de upplever stress utan också i vilken grad. Dock känns frågans placering i enkäten mindre bra, då denna borde ha getts en mer central plats.

Vid konstruktion av del 2 i enkäten saknas i efterhand ett mittalternativ mellan stress *i låg grad* och stress *i hög grad*. Valet gjordes medvetet vid konstruktionen för att tvinga studenterna att ta ställning i frågan. Dock inkom ett fåtal kommentarer med önskemål om ett mittalternativ, då skillnaden tycktes vara för stor mellan svarsalternativen *i låg grad* och *i hög grad*.

För att kunna uttala sig om ålder har någon betydelse för upplevelse av stress, hade det varit lämpligare att ha till exempel 5-årsintervaller som färdiga svarsalternativ istället för 10 år.

## **5.2 Resultatdiskussion**

Resultatet av studien visar att arbetsterapeutstudenterna vid Lunds Universitet upplever stress och att den främsta källan till stress är ekonomi. Inom alla de aktivitetsområden som undersöktes har aktivitetsutförandet under det senaste halvåret blivit påverkat, till mer eller mindre tillfredställande, på grund av stress.

Trots att det är självvalt att studera upplever så många som 95 % någon form av stress. Det kanske inte är så konstigt då studenten inte helt kan påverka de uppgifter som ska utföras och när dessa ska vara färdiga. Studenten arbetar väldigt ofta under tidspress och studieuppgifterna, som inte alltid är så klart definierade, överlappar varandra under terminens gång. Tidspressen kan bli stressande då studenten inte alltid hinner lämna in ett resultat han/hon själv är nöjd med. Hur man reagerar på de ovan nämna orsakerna varierar från person till person, vilket vi tidigare nämnt i introduktionen. Variationen kan också ses på de olika svaren i resultatet, vad gäller frågan om upplevd stress. Dock bör det lyftas fram att 58 % av det totala antalet svarande upplevde stress i lägre grad och att faktiskt endast 5 % svarade att de inte alls upplevde stress.

De som upplever den högsta stressen är studenterna i termin 5 och då den skattade stressnivån sträcker sig över det senaste halvåret går det att göra kopplingar till den praktik som sker i termin 4. Detta stämmer även överrens med vad som framkommit i andra studier gällande arbetsterapeutstudenters upplevelse av stress i samband med praktik (Mitchell & Kampfe, 1990; Mitchell & Kampfe, 1993; Tyrrell & Smith, 1996). I termin 4 ska dessutom en uppsats skrivas parallellt med praktiken, vilket kan öka denna stress ytterligare.

När det gäller arbetsterapeutstudenter talar flera författare om att ekonomi är en källa till stress (Everly et al., 1994; Wilson & Wilcock, 2005) vilket även denna undersökning visar. Hade det idag mycket låga studiestödet från CSN på ca 7000 kr/mån höjts skulle det kunna vara en god hjälp, på väg till en mindre stressad vardag. Det hade också lett till att färre tvingas ha extrajobb vid sidan om sina heltidsstudier, vilket i denna studie visade sig vara stressande för många.

Vad som bör beaktas är att de två största stresskällorna båda handlar om ekonomi och är beroende av varandra. En förklaring till varför framför allt termin 1 och 3 upplever kostnad för kurslitteratur som den näst största källan till stress, kan vara att studenten i termin 1 är ny och behöver köpa en hel del dyra böcker. Det finns då en osäkerhet över vilka böcker som verkligen behöver köpas, och erfarenheten säger att studenten tar det säkra före det osäkra och köper de böcker som rekommenderas. När det gäller termin 3 är det troligt att stressen grundar sig i att det under termin 2 och 3 nästan uteslutande är teoretiska kurser, som det krävs en hel del böcker för att klara.

När det gäller osäkerhet på vad som förväntas av mig i kursen, men även den kunskapsmängd jag som student förväntas ta till mig, visade resultatet att framför allt de tidigare terminerna, men även den sista, upplevde detta som källor till stress. Som nämnts i stycket ovan kan osäkerhet vara en faktor även i detta sammanhang. Att studenterna känner sig osäkra i början av utbildningen är ganska självklart. Det förefaller även naturligt att studenterna i sista terminen är osäkra på vad de kan då de snart är färdiga och ska ut i arbetslivet, dessutom ökar kraven på studenterna ju längre utbildningen går. En annan anledning till osäkerheten kan vara den pedagogik som programmet använder sig av, vilken är Problembaserat Lärande (PBL). Denna bygger på att studenten själv problematiserar frågor och för att besvara dessa sedan, på egen hand, söker kunskap med hjälp av litteraturen (Egidius, 1999). Pedagogiken kräver att studenten är aktiv och det kan vara svårt att veta när tillräcklig information har insamlats. Det bör understrykas att författarna är mycket positiva till problembaserat lärande, men att det av erfarenhet kan vara en anledning till varför studenten känner osäkerhet.

Tankar som fanns hos författarna innan studien genomfördes, kring att pendling var en källa till stress, har verifierats i resultatet. Som tidigare redovisats pendlar flertalet studenter mer än 60 minuter till och från skolan. Det skulle kunna tänkas att de som pendlar med tåg eller buss kan utnyttja tiden på olika sätt. Dock har många av de närliggande kommunerna många

pendlare och det är ofta livligt samt få förunnat att ens få en sittplats på tåget vid rusningstid, vilket gör att tiden inte alltid utnyttjas på bästa sätt. Detta är några anledningar till varför det troligen är stressande för studenterna som pendlar. Med utgångspunkt i CMOP kan det konstateras att detta ses som hinder i den fysiska miljön för att individen ska kunna utföra aktiviteten pendling effektivt. En annan aspekt är att aktiviteten pendling kan ta mycket tid och eventuellt hindra individen från att utföra andra aktiviteter.

Av resultatet framgick att de aktivitetsområden som de flesta utförde mindre tillfredsställande, det vill säga aktiv fritid, hem och familj samt sömn, stämde överrens med de farhågor och erfarenheter som fanns hos författarna innan studien genomfördes. En förklaring som ligger nära till hands är att tiden inte räcker till och studenterna tvingas prioritera mellan aktiviteterna. Vidare är det troligt att tidsfaktorn även spelar stor roll inom andra aktivitetsområden, då extrajobb, hemmaboende barn och pendling tycks vara av betydelse för hur aktiviteterna utförs. Får studenterna inte utföra de aktiviteter de vill eller måste utföra kan det, som förklarats i introduktionen, leda till utbrändhet och ohälsa (Wilcock, 1998; Währborg, 2002). Utbildningens tre år är en lång tid och med tanke på vad resultatet visar angående den upplevda stressen finns det stor sannolikhet för att studenterna hinner skapa sig ett stressbeteende vilket kan vara svårt att bli av med. Som beskrevs i introduktionen, finns det risk för att studenterna tar med sig detta beteende in i yrkeslivet.

Att termin 6 inom många områden hade det minst tillfredsställande aktivitetsutförandet stämde inte överrens med hur studenterna i denna termin klassade den övergripande nivån av stress (jämför figur 4:2 och tabell 4:2). Detta uppfattas en aning motsägelsefullt eftersom frågan de besvarade handlade om ifall stressen fått konsekvenser på deras aktivitetsutförande och med tanke på detta borde även den övergripande nivån av stress vara högre. Att de sista två terminerna på utbildningen upplever den högsta nivån av högre grad av stress stöds av en irländsk studie (Tyrrell & Smith, 1996), som visar att arbetsterapeutstudenter upplever det sista året som mest stressande i utbildningen.

Det är lätt att bara fokusera på det som utförs mindre tillfredsställande men resultatet visar också att viss nivå av stress kan vara positivt och leda till ett mer tillfredsställande aktivitetsutförande. Att utbildning var det område som flest studenter tyckte sig utföra mer tillfredsställande, är ett positivt resultat i detta sammanhang. Frågan är ändå om detta är på

bekostnad av andra aktiviteter studenten har i sitt liv och om det vidare resulterar i obalans mellan dessa aktiviteter.

Generalisering av resultatet, till andra arbetsterapeututbildningar i landet, bör göras med försiktighet då dessa ser relativt olika ut samt att syftet med studien var att göra en kartläggning vid Lunds Universitet. Dock finns det anledning att tro att arbetsterapeutstudenter vid andra lärosäten även upplever stress, då det finns gemensamma nämnare som nationella krav för legitimation och utbildningens längd för att nämna några exempel.

### **5.3 Slutsats**

Resultatet visade att ekonomi var den största källan till stress, men det kan vara svårt att på studentnivå påverka studiestödet från CSN. Därför kommer slutligen förslag att ges på vad som skulle kunna göras vid utbildningen på lokal nivå för att förbättra studenternas stresssituation, då de nästkommande största källorna till stress kan kopplas till studierna. Dels vore det önskvärt att nivån på utbildningen stegrade mer jämt. Idag känns denna stegring lite ojämn och det kan ibland vara svårt för studenterna att veta vilken nivå de ska lägga sig på, vilket visade sig vara ett stressande moment. Det skulle också kunna hjälpa studenterna om även nivån av tydlighet var jämnare under utbildningen, då detta visade sig vara en källa till stress. Trots att det finns riktlinjer för hur till exempel en studiehandledning ska se ut, är det mycket varierande tydlighet i dessa. Som nämnts tidigare i introduktionen, känner studenterna större kontroll och mindre stress om de vet vad som förväntas av dem.

Under utbildningen undervisas studenterna i hur arbetsterapeuter kan hjälpa patienter som har stressrelaterade besvär. I denna undervisning bör det finnas utrymme för studenten att själv reflektera över sin egen stresssituation, eftersom resultatet visar att så många upplever någon form av stress. Ett exempel kan vara att få göra sin egen aktivitetsdagbok för att se hur situationen verkligen ser ut. Det är också viktigt att från utbildningens sida fånga upp de studenter som har stressrelaterade problem. Det är även angeläget att studievägledaren slussar dessa vidare till studenthälsan, vilket är en central instans för studenter med hälsoproblem vid Lunds Universitet. Detta görs redan i stor utsträckning på utbildningen, vilket är mycket positivt.

Då balans mellan aktiviteter är viktigt för hälsan (Wilcock, 1998) och att studien visade att många av studenterna hade ett mindre tillfredsställande aktivitetsutförande, på grund av stress, öppnar denna studie upp för vidare forskning inom samma område. Det skulle bland annat kunna handla om hur studenterna hanterar sin stressituation och eventuellt vilka strategier som används för att undvika stressen. Vidare skulle framtida studier kunna fokusera på vilka åtgärder som kan mildra studenternas stressituation. Det skulle också kunna tittas närmare på hur det ser ut på de andra utbildningsorterna. Det kan vara viktigt att veta om de andra utbildningarna har samma problem och hur de i så fall hanterar problemet, detta för att de ska kunna lära av varandra.

Det är viktigt att vidare studier görs på studenter och att problemet uppmärksammas mycket mer, då de stressrelaterade besvären ökar hos den svenska befolkningen samt att studenterna riskerar att ta med sig det stressade beteendet in i yrkeslivet.



## Referenser:

- Blackmore, A. M., Tucker, B., & Jones, S. (2005). Development of the Undergraduate Sources of Stress Questionnaire. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 12 (3), 99-103.
- von Bothmer, M., & Fridlund, B. (2003). Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 17, 347-357.
- Christiansen, C. H., & Baum, C. M. (eds.). (1997). *Enabling Function and Well-Being* (2<sup>nd</sup> ed.). Thorofare: SLACK Incorporated.
- Cullberg, J. (2001). *Dynamisk psykiatri*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39, 594-604.
- DePoy, P., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning – en introduktion*. (J. Hellberg övers.) Lund: Studentlitteratur (Orginalarbete publicerat 1994).
- Egidius, H. (1999). *PBL och casemetodik : Hur man gör och varför*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod* (2:a uppl). Studentlitteratur: Lund.
- Everly, S. J., Poff, D. W., Lamport, N., Hamant, C., & Alvey, G. (1994). Perceived Stressors and Coping Strategies of Occupational Therapy Students. *The American Journal of Occupational Therapy*, 48, (11), 1022-1028.
- Frankenhaeuser, M. (1993). *Kvinnligt, manligt, stressigt*. Höganäs: Förlags AB Wiken.

- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA). (2004). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm: Globalt Företagstryck AB.
- Kindenberg, U. (2002). *Vad händer med våra muskler vid stress – sambandet mellan fysisk och psykiska belastningar*. Kalmar: Arbetsmiljöverket.
- Law, M., Baptiste, S., Carswell, A., McColl, M. A., Polatajko, H., & Pollock, N. (1999). *Canadian Occupational Performance Measure – svensk version*. (K. Samuelsson övers.) (3:e rev. uppl.). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (Originalarbete publicerat 1997).
- 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), 9-22.
- Law, M., Polatajko, H., Baptise, S., & Townsend, E. (2002). Core Concepts of Occupational Therapy. In CAOT, *Enabling Occupation – An Occupational Therapy Perspective* (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 29-56). Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Levi, L. (1990). *Stress och hälsa*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Medin, J., & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Mitchell, M. M., & Kampfe, C. M. (1990). Coping Strategies Used by Occupational Therapy Students During Fieldworks: An Exploratory Study. *The American Journal of Occupational Therapy*, 44 (6), 543-550.
- Mitchell, M. M., & Kampfe, C. M. (1993). Student Coping Strategies and Perceptions of Fieldwork. *The American Journal of Occupational Therapy*, 47 (6), 535-540.
- Perski, A. (2002). *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägarna tillbaka till ett balanserat liv*. Uddevalla: Tryck Mediaprint.

- Persson, D., Erlandsson, L.-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, mening and complexity in human occupation – A tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, 7-18.
- Socialstyrelsen. (2001). *Kompetensbeskrivningar för arbetsterapeuter*. Bohus: Ale Tryckteam
- Stecker, T. (2004). Well-being in an academic environment. *Medical education* 38, 465-478.
- Theorell, T. (Red.). (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Tyrrell, J., & Smith, H. (1996). Levels of Psychological Distress among Occupational Therapy Students. *British Journal of Occupational Therapy*, 59 (8), 365-371.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gofab.
- Wilcock, A. (1998). *An occupational perspective of health*. Thorofare, NJ: Slack.
- Wilson, L., & Wilcock, A. (2005). Occupational Balance: What Tips the Scales for New Students? *British Journal of Occupational Therapy*, 68 (7), 319-323.
- Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Smedjebacken: Tryck ScandBook AB.

# PROGRAMÖVERSIKT

## Utbildningsplan 2003

| År 1  |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Nivå A: Arbetsterapi, människan i ett livsperspektiv 40 poäng   |  |   |  |
| Termin 1  |  | Termin 2  |  |
| <b>A:1</b><br>AT som profes-<br>sion<br>5 poäng<br><br><b>ATP002</b>  | <b>A:2</b><br>Människans aktiviteter i den tidiga<br>livsperioden, 15 poäng<br><br><b>ATP022</b> | <b>A:3</b><br>Människans aktiviteter i<br>den mellersta och sena<br>livsperioden, 10 poäng<br><br><b>ATP023</b> | <b>A:4</b><br>Arbetsterapi teoribildning<br>och metod, 10 poäng<br><br><b>ATP024</b> |
| Fördjupningsnivå i huvudämnet arbetsterapi, 1-20 poäng<br>Nivå A innehåller även: Verksamhetsförlagd utbildning 3 poäng, medicinsk vetenskap 7 poäng,<br>beteendevetenskap 6 poäng samt samhällsvetenskap 4 poäng |  |   |  |

| År 2   |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Nivå B: Arbetsterapi inom habilitering, rehabilitering och prevention, 60 p  |  |   |  |
| Termin 3   |  | Termin 4  |  |
| <b>B:1</b><br>Aktivitetsbegränsningar och intervention i den<br>mellersta livsperioden, 20 poäng<br><br><b>ATP042</b>  | <b>B:2</b><br>Arbetsterapi<br>veten-<br>skapligt<br>arbete och<br>metod,<br>5 poäng<br><br><b>ATP043</b> | <b>B:3</b><br>Verksamhetsförlagd<br>utbildning, 10 poäng<br><br><b>ATP044</b> | <b>B:4</b><br>Aktivitets-<br>begränsning<br>ar i den<br>sena<br>livsperioden<br>5 poäng<br><br><b>ATP045</b> |
| Fördjupningsnivå i huvudämnet arbetsterapi, 21-42 poäng.<br>Nivå B innehåller även : Verksamhetsförlagd utbildning 17 poäng, medicinsk vetenskap 13 poäng,<br>beteendevetenskap 4 poäng samt samhällsvetenskap 4 poäng |  |   |  |

| År 3   |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| Nivå B, forts  |   | Nivå C, Arbetsterapi fördjupning o analys, 20 p  |   |   |
| Termin 5   |   | Termin 6   |   |   |
| <b>B:5</b><br>Aktivitetsbegränsning<br>ar och intervention i<br>den sena<br>livsperioden,<br>10 poäng<br><br><b>ATP046</b> | <b>B:6</b><br>Arbetsterapeutisk<br>intervention med fokus på<br>den tidiga livsperioden,<br>10 poäng<br><br><b>ATP047</b> | <b>C:1</b><br>Valbar kurs,<br>5 poäng<br><br><b>ATP060</b><br><b>ATP062</b><br><b>ATP166</b> | <b>C:2</b><br>Arbetsterapi: Examensarbete,<br>10 poäng<br><br><b>ATP065</b> | <b>C:3</b><br>Arbetsterapi<br>Aktuell<br>utveckling<br>inom ämnet<br>och yrket<br><br><b>ATP066</b> |
| Fördjupningsnivå i huvudämnet arbetsterapi, 43-60 poäng<br>Nivå C innehåller även: Samhällsvetenskap 2 poäng               |   |  |   |   |

Valbara kurser kurs C1

**ATP060** Arbetsterapi: Skapande aktiviteter inriktning bild

**ATP062** Arbetsterapi: Aktivitetsvetenskap i hälsofrämjande arbete

**ATP166** Arbetsterapi: Tillgänglighet och användbarhet av den fysiska miljön

---

## DEL 1. SOCIODEMOGRAFISK DATA

*Kryssa för den ruta i varje fråga som passar bäst in på Dig.*

---

**Fråga 1. Din ålder?**

19 – 25.....  
26 – 35.....  
36 – 45.....  
46 – 55.....

**Fråga 2. Bor Du tillsammans med en eller båda av Dina föräldrar?**

Ja.....  
Nej.....

**Fråga 3. Ditt civilstånd?**

Singel.....  
Särbo.....  
Sambo.....  
Gift.....

**Fråga 4. Har Du några barn hemmaboende?**

Ja.....  
Nej.....

**Fråga 5. Om Du har barn, hur gamla är de?**

Ålder:.....

**Fråga 6. Pendlar Du till och från skolan?**

Ja.....  
Nej.....

**Fråga 7. Om du pendlar, hur mycket tid per dag går det åt till detta?**

Tid:.....

**Fråga 8. Har Du något extraarbete vid sidan om studierna?**

Ja.....  
Nej.....

**Fråga 9. Vilken termin går Du?**

Termin:.....

---

## DEL 2. Eventuella källor till stress.

*I vilken grad har följande områden varit en källa till stress för Dig och som påverkat Dig i Dina studier under det senaste halvåret? Kryssa för den ruta som passar bäst.*

---

|   | Inte alls                | I mycket<br>låg grad     | I låg grad               | I hög grad               | I mycket<br>hög grad     |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ekonomi  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Jobb vid sidan om studierna  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Boendesituation  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pendling   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Kostnad för kurslitteratur<br>och annan material till<br>utbildningen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Relation till familje-<br>medlemmar                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Relation till partner  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ensamhet   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Fysisk hälsa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Psykisk hälsa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Sjukdom eller dödsfall<br>hos familjemedlem eller<br>närstående       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Sinnesstämning  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Tidsåtgång till kursen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Osäkerhet på vad som<br>förväntas av mig i kursen                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Kunskapsmängden jag<br>förväntas ta till mig                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Övergripande nivå av stress   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

---

### DEL 3. Konsekvenser för aktivitetsutförandet.

Det finns olika områden i Ditt liv som kan bli påverkade om Du upplever positiv och/eller negativ stress. Har stressen Du upplevt under det senaste halvåret fått konsekvenser för Ditt aktivitetsutförande? Kryssa för den ruta som Du tycker passar bäst in på Dig.

---

|   | Utför mer<br>tillfredsställande | Utför<br>oförändrat      | Utför mindre<br>tillfredsställande |
|---|---------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <b>Område: Personliga dagliga aktiviteter</b>                               |                                 |                          |                                    |
| <b>Personlig vård</b> (t ex hygien, intag av mat och dryck)                 | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Förflyttning</b> (t ex förflytta sig inomhus, Utomhus)                   | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Klara sig i samhället</b> (t ex inköp, ekonomi, passa tider)             | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Område: Produktivitet</b>  |                                 |                          |                                    |
| <b>Utbildning</b> (t ex självstudier, praktik, examinationer, undervisning) | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Hem och familj</b> (t ex städa, tvätta, laga mat, barnuppfostran)        | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Arbete obetalt/betalt</b> (t ex extrajobb, föreningsarbete)              | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Område: Fritid</b>   |                                 |                          |                                    |
| <b>Stillsam fritid</b> (t ex TV, läsa)                                      | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Aktiv fritid</b> (t ex motion, resa, shopping)                           | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Social samvaro</b> (t ex fika, träffa vänner, ringa, festa, bio)         | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |
| <b>Område: Sömn</b>   | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           |