



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

# **Källan till kontroll en kvalitativ studie om studenters fritidsaktiviteter**

Författare: Emelianna Félix,  
Johan Vintvall

Handledare: Elisabeth Argentzell

December 2010

**Kandidatuppsats**

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



# LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2010 11 29

## Källan till kontroll

en kvalitativ studie om studenters fritidsaktiviteter

Emelianna Félix

Johan Vintvall

*Bakgrund:* I Sverige finns det cirka 300 000 personer som studerar på heltid. Ungefär var femte student klarar inte av att ta sina poäng och förekomsten av stressrelaterad ohälsa är stor. Orsaken till stress i gruppen sägs bland annat bottna i stora prestationskrav och press på självständighet. Aktivitetsobalans, samt aktivitetsförlust är ytterligare faktorer som kan leda till stressrelaterad ohälsa. Högskolorna ansvarar för att bedriva studenthälsovård, men arbetsterapi saknas inom detta område. En tidigare studie visar att känslan av kontroll har en skyddande roll för psykisk ohälsa hos studenter. Behov av vidare forskning inom ämnet har uttryckts, för att vara till hjälp för utformning av preventiva interventioner, vilka bland annat har till syfte att stärka studenters känsla av kontroll. *Syfte:* Syftet med studien var att undersöka vilka specifika karaktäristika i fritidsaktiviteter som ger upplevelsen av kontroll för högskolestudenter. *Metod:* Till detta valdes en kvalitativ ansats. Åtta heltidsstudenter intervjuades med hjälp av en egenkonstruerad semistrukturerad intervjuguide. Frågorna utformades efter den arbetsterapeutiska teorin Theory of Occupational Adaption för att kunna kartlägga vad i fritidsaktiviteter som gav dem känsla av kontroll. Intervjuerna analyserades med hjälp av innehållsanalys. *Resultat:* Följande karaktäristika var viktiga för kontrollupplevelse: trygghet i aktiviteten och den sociala omgivningen, att vara närvarande i aktiviteten, att besitta förmågor och känna sina begränsningar, rätt nivå av krav, att kunna påverka aktiviteten gällande tidsåtgång och utförande och slutligen en tillåtande fysisk och social miljö. *Diskussion:* Studiens resultat visade sig stämma väl överens med befintlig arbetsterapeutisk vetenskaplig teori, samt komplettera tidigare forskning väl. Tidigare forskning har främst synliggjort relationen mellan kontroll och hälsa hos gruppen studenter och inte antagit ett direkt aktivitetsperspektiv. Då det finns tydliga karaktäristika som ger en känsla av kontroll i fritidsaktivitet är det ett lämpligt interventionsverktyg för att förse gruppen studenter med ett aktivitetsrelaterat copingverktyg mot studierelaterad stress.

Nyckelord: Arbetsterapi, kontroll, studenter, fritidsaktivitet, stress

Kandidatuppsats. Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund.

Ett stort tack riktas till författarnas fantastiska handledare Elisabeth Argentzell  
för all värdefull hjälp under projektets gång!

Stort tack även till mellanhanden och alla respondenter som ställt upp och delat  
med sig av sina upplevelser av kontroll.

Till sist vill författarna tacka varandra för ett mycket bra samarbete!

## Innehåll

1. Bakgrund.....	4
Aktivitet.....	4
<i>Studenter och fritidsaktivitet</i> .....	5
<i>Intervention riktad mot fritidsaktivitet</i> .....	6
Hälsa - ohälsa.....	6
<i>Ohälsa hos studenter</i> .....	7
<i>Kontroll och hälsa genom fritidsaktivitet</i> .....	7
2. Syfte.....	8
3. Metod.....	8
Urvalsförfarande.....	8
<i>Beskrivning av undersökningsgruppen</i> .....	8
Metod för insamling av information.....	9
Procedur.....	9
Bearbetning av den insamlade informationen.....	10
Etiska överväganden.....	10
4. Resultat.....	11
Att kunna påverka aktiviteten.....	12
Att kunna styra tidsåtgång.....	12
Att kunna påverka aktivitetsutförandet.....	12
En tillåtande miljö.....	12
Att uppleva trygghet.....	12
<i>Social tillit</i> .....	12
<i>Förutsägbarhet i aktiviteten</i> .....	13
Att få användning av sina förmågor.....	13
<i>Att besitta förmågor</i> .....	13
<i>Att veta sina begränsningar</i> .....	14
<i>Närvaro i aktiviteten</i> .....	14
Utmaning genom rimliga krav.....	15
<i>Rätt nivå av krav</i> .....	15
Att kunna påverka aktiviteten.....	16
<i>Att kunna styra tidsåtgång</i> .....	16
<i>Att kunna påverka aktivitetsutförandet</i> .....	17
En tillåtande miljö.....	18
<i>Tillåtande social miljö</i> .....	18
<i>Tillåtande fysisk miljö</i> .....	19
5. Diskussion.....	19
Resultatdiskussion.....	19
<i>Kliniska implikationer</i> .....	22
<i>Önskemål om framtida forskning</i> .....	23
Metoddiskussion.....	23
6. Slutsats.....	24
7. Referenser.....	25
8. Bilagor.....	27
Bilaga 1: Frågeformulär.....	27
Bilaga 2: Samtyckesbrev till respondenter.....	28

# 1. Bakgrund

## **Aktivitet**

En persons vardag består av en mängd olika aktiviteter. Dessa aktiviteter kan delas in i områdena arbete, personlig vård, lek och fritid (Christiansen & Baum, 2005). Arbetsaktiviteter omfattar mer än lönearbete, inom aktivitetskategorin ryms aktiviteter som möjliggör för personen att klara sig i samhället (Christiansen & Baum, 2005). Att studera är ett exempel på en sådan aktivitet. Fritidsaktiviteter kännetecknas av att de sker frivilligt och har ett självuppfyllande värde. Att uppleva en meningsfull fritid är en viktig del av en persons vardagliga aktiviteter. Vad som utgör meningsfull fritidsaktivitet är individuellt och skiljer sig åt mellan olika personer (Christiansen & Baum, 2005). En aktivitet kan upplevas tillhöra olika aktivitetskategorier av olika personer och aktiviteten kan ha inslag från olika aktivitetskategorier samtidigt (Finlay, 2004).

För att kunna förstå och analysera mänsklig aktivitet har olika teoretiska modeller och teorier tagits fram, vilka alla på olika sätt visar att sättet människan upplever och utför en aktivitet på är beroende av ett dynamiskt samspel mellan person, aktivitet och miljö (Kielhofner, 2008; Polatajko et al., 2007). Schkade och Schultz (2003) har utvecklat en specifik arbetsterapeutisk teori vid namn Theory of Occupational Adaptation (ToOA). Denna teori beskriver den s.k. aktivitetsanpassningsprocessen inom vilken individen ständigt utvärderar och anpassar sitt aktivitetsutförande för att maximera känslan av *kontroll* i aktivitetsutförandet. Schkade och Schultz definierar kontroll som individens utvärdering av sitt aktivitetsutförande utifrån tidsanvändning, resursanvändning, energiåtgång, måluppfyllelse och tillfredsställelse i aktivitetsutförandet. Denna definition av begreppet är även den som kommer att användas i denna studie. Strävan efter kontroll i aktivitetsutförandet antas utifrån ToOA vara en konstant interkulturell mänsklig företeelse. Därför kommer individen, utifrån ToOA, själv konstant att utföra aktivitet på ett sätt som maximerar känslan av kontroll. I samband med aktivitetsutförandet kommer individen också att utvärdera känslan av kontroll och anpassa framtida aktivitetsutförande utifrån denna utvärdering. Utöver att kontroll definieras av individen, sätts även krav och förväntningar på individens kontroll från personer i individens sociala omgivning. Dessa personer gör, liksom individen, en utvärdering av dennes aktivitetsutförande och modifierar sina framtida krav och förväntningar utifrån detta (Schkade & Schultz, 2003).

I aktivitetsutförandet ställs alltså, enligt Schkade och Schultz, individen inför en aktivitetsutmaning med tillhörande aktivitetsförväntningar, vilket leder till att personen anpassar aktivitetsutförandet

utifrån sin egen förmåga samt utifrån krav och förväntningar från omgivningen. Aktivitetsutförandet utvärderas sedan av individen och den sociala omgivningen utifrån personens prestationsförmåga, effektivitet och tillfredsställelse. Detta innebär att både tidsanvändning, energiåtgång, resursanvändning, måluppfyllelsen och tillfredsställelse utvärderas av individen och den omgivande miljön. Det är utifrån denna utvärdering som individen och omgivningen avgör i vilken utsträckning hon eller han har kontroll i aktivitetsutförandet. Denna utvärdering yttrar sig i att framtida aktivitetsförväntningar och aktivitetsutförande anpassas för att maximera känslan av kontroll. Vid en dålig anpassning av aktivitetsutförandet, där individens förmågor inte lyckas möta rådande krav och förväntningar, har individen alltså låg kontroll i aktiviteten. Vid en god anpassning upplevs hög kontroll (Schkade & Schultz, 2003).

ToOA ses som en lämplig teoretisk utgångspunkt i denna studie då teorin på ett översiktbart sätt förklarar sambandet mellan kontroll och aktivitet. Detta är lämpligt i en studie som ämnar ha sitt huvudfokus på kontroll i aktivitet.

### *Studenter och fritidsaktivitet*

Studenter är en stor grupp i samhället. I Sverige finns det idag cirka 300 000 personer som studerar på heltid (Högskoleverket, 2010). Löfgren (2001) hänvisar till flera studier vilka visar att studenter anser att utförandet av fritidsaktivitet är minst lika viktigt som deras universitetsstudier. Det är vanligt i gruppen studenter med såväl spontan fritidsaktivitet, såsom bio- och teaterbesök, som planerad och schemalagd fritidsaktivitet, såsom motionsidrott, körsång och olika former av kvällskurser. Social interaktion ses som en viktig egenskap i studenternas fritidsaktiviteter, menar Löfgren (2001).

Löfgren (2001), visar vidare i sin studie att det är vanligt bland studenter att uppfatta fritidsaktivitet som en förutsättning för att kunna uppnå ett gott studieresultat, samt att fritidsaktivitet genererar struktur på vardagen och på studieaktiviteterna. Även om de flesta av dem upplever att det går bra att kombinera heltidsstudier med fritidsaktiviteter, finns det de som inte anser att det är så enkelt. Många studenter upplever att det finns ett samband mellan skolaktiviteter och fritidsaktiviteter, och att fritidsaktivitet är en förutsättning för en lyckad skolgång. En del studenter har dock svårt att skilja på skolarbete och fritidsaktivitet. Detta hänger ihop med att många studenter har sina privata intressen inom samma sfär som den utbildning de valt. Vissa studenter upplever även att fritidsaktiviteterna gör det svårt att hinna med skolaktiviteterna. Detta är, enligt Löfgren (2001), tex vanligt bland de studenter som är djupt engagerade i spex.

### *Intervention riktad mot fritidsaktivitet*

Fritidsaktivitet i sig är en nödvändig aktivitetskomponent i individens aktivitetsrepertoar, vare sig den är inbäddad i andra aktiviteter eller är explicit utförd (Finlay, 2004). Fritidsaktiviteter kännetecknas, som tidigare nämnts, av att de sker frivilligt och har ett självuppfyllande värde. Det kan vara aktiviteter som utförs av den enkla anledningen att de får personen att må bra. Det finns inget tvång bakom utförandet av fritidsaktivitet och ingen given förväntan på en produkt av aktiviteten. Fritidsaktiviteten kan möta individens behov av fysisk, psykisk och social stimulans, vilket arbetsaktiviteter och skötsel av sig själv och hemmet, kan misslyckas med (Christiansen & Baum, 2005). De kan på så sätt vara ett nödvändigt inslag i det dagliga livet för att upprätthålla en god aktivitetsbalans hos individen och därmed undvika aktivitetsohälsa, vilket enligt Ann A. Wilcock (1998) kan leda till bland annat stress. Det finns således ett stort värde i att rikta en arbetsterapeutisk intervention mot fritidsaktivitet. Utförandet av fritidsaktiviteten ger även individen möjlighet att förbättra självförtroende, social interaktion och beslutsfattande (Finlay, 2004).

En studie av arbetsterapeuten Daniel (2005) kring livskvalitet, visar på ett starkt samband mellan meningsfull fritidsaktivitet och livskvalitet. Daniel menar att framtida forskning bör lägga större vikt vid processen för värdeförtydligande och inställning till fritid, stället för att bara uppmuntra klienter att delta i fritidsaktiviteter i sig.

### **Hälsa - ohälsa**

God hälsa, definierat ur ett aktivitetsperspektiv, beskrivs av Wilcock (1998) som frånvaro av sjukdom, men inte nödvändigtvis frånvaro av funktionshinder, en balans av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande, tillgodosett genom meningsfull aktivitet. Aktiviteterna ska ge möjlighet till utveckling av personlig kapacitet och strävan efter individuell potential.

Wilcock (1998) redogör bland annat för två riskfaktorer för aktivitetsohälsa; aktivitetsobalans och aktivitetsförlust. *Aktivitetsobalans* sker då aktivitetens krav inte möter individens fysiska, sociala och psykiska behov, behov av vila, samt när ej tillräckligt med tid finns till förfogande för önskade aktiviteter. En obalans mellan arbetsaktiviteter, lek, fritid och personlig vård kan också vara en grund till aktivitetsobalans. *Aktivitetsförlust* sker då individen på grund av yttre omständigheter förvägras meningsfull aktivitet. Dessa tillstånd kan, enligt Wilcock (1998), leda till en rad olika problem med hälsan, såsom utbrändhet, depression, försämrad fysik, högt blodtryck och på sikt sjukdom, funktionshinder eller död.

### *Ohälsa hos studenter*

I en rapport publicerad på högskoleverkets hemsida, redovisas att 21% av alla studenter inte klarade sina studier tillräckligt bra för att ta sina poäng under läsåret 2008/2009 (Eriksson, 2010).

En stor undersökning bland svenska högskolestudenter av vad de uppfattade som studierelaterad hälsoproblematik, visade att stress- och alkoholproblematik var de huvudsakliga studierelaterade hälsoproblemen (Holmvall & Lönn, 2007). Enligt Skånes Universitetssjukhus i Lund (2003) så är stressrelaterade sjukdomar den huvudsakliga orsaken till att studenter i Lund söker sig till studenthälsan. Stress kan därför antas vara grunden till att var femte elev misslyckades med att ta sina högskolepoäng. Studierelaterad stress kan kopplas till Wilcocks (1998) begrepp aktivitetsförlust och aktivitetsbalans. De yttre kraven från skolan som är konstanta kan rimligtvis medföra att studenten uppfattar sig vara tvingad att prioritera bort fritidsaktivitet. Alltså sker en aktivitetsförlust genom att fritidsaktiviteten går förlorad. Detta skapar en aktivitetsobalans vilket i sin tur, enligt Wilcock (1998), fördjupar och förvärrar stressen. Utifrån ToOA (2003) kan man konstatera att de konstanta krav som arbetsaktiviteten studier ställer på studenterna kan skapa en känsla av att kontroll inte föreligger, detta om tidsanvändning, energiåtgång, resursanvändning, måluppfyllelse och tillfredsställelse ej stämmer överens med det förväntade resultatet av aktiviteten; då kraven från skolan är större än personens förmågor. I en kvantitativ studie om psykisk ohälsa hos studenter (Verger et al, 2008), beskrivs en rad olika faktorer som kan leda till psykisk ohälsa hos studenterna. De nämner bland annat ett ökat prestationskrav och ökad press på självständighet i att ta till sig och förstå information och kunskap.

### *Kontroll och hälsa genom fritidsaktivitet*

Enligt teorin ToOA är personers eftersträvan av kontroll i aktivitetsutförandet en konstant interkulturell företeelse. Detta då kontroll ses som en fundamental del av aktivitetsutförandet och något som människor automatiskt strävar efter (Schkade & Schultz, 2003).

Verger et al. (2008) har i en studie undersökt olika faktorer som kan skydda studenter från psykisk ohälsa. Kontroll visade sig ha en skyddande roll för de båda könen och höra samman med bland annat lägre förekomst av depression. Verger och kollegor önskar vidare forskning inom ämnet, som kan vara till hjälp för att utforma preventiva interventioner vilka syftar till att stärka studenternas inre resurser, såsom känsla av kontroll. Även Yetim (2003) visar med sin forskning på kontrollens positiva inverkan på studenter. Genom en kvantitativ studie genomförd på högskolestudenter i Turkiet framkom det att kontroll medför livstillfredsställelse (Yetim, 2003).

Högskolorna ansvarar för att bedriva studenthälsovård, vilket motsvarar den företagshälsovård som



företag erbjuder sina anställda. Högskoleförordningen anger att studenthälsovården ska ha en preventiv karaktär och vara socialt och kurativt inriktad (Löfgren, 2001), men arbetsterapi saknas inom denna instans. Fritidsaktiviteter har en stor och viktig roll i denna målgrupps vardag (Löfgren, 2001) och blir därmed ett givet aktivitetsområde för arbetsterapeuten att arbeta med. Jimenez, Navia-Osorio och Diaz (2010) har identifierat ett behov av att preventivt intervensera för att reducera stressproblematiken hos studenter som grupp. Dessa interventioner ska ha som funktion att ge studenterna copingverktyg för att hjälpa dem att möta krav som medför stress. För att på bästa sätt använda sig av fritidsaktiviteter som en arbetsterapeutisk intervention till denna grupp, är det högst relevant att undersöka vad som ger känsla av kontroll i fritidsaktivitet. Detta då Verger et al. (2008), Schkade och Schultz (2003), samt Yetim (2003) anser att kontroll är en viktig faktor för god hälsa.

## 2. Syfte

Syftet med studien var att undersöka, huruvida och i så fall vilka, specifika karaktäristika i fritidsaktiviteter som ger upplevelsen av kontroll för högskolestudenter.

## 3. Metod

### **Urvalsförfarande**

Åtta heltidsstuderande studenter vid Malmö Högskola kontaktades genom en medstudent till de tilltänkta respondenterna. Gruppen önskades motsvara studenter i stort, därför eftertraktades en spridning i kön, ålder och civilstatus.

### *Beskrivning av undersökningsgruppen*

Undersökningsgruppen bestod av åtta heltidsstuderande studenter på lärarhögskolan i Malmö. De var i åldrarna 19-40, med en medelålder på 27 år. Två var män och de resterande sex var kvinnor. Två av de åtta intervjupersonerna hade barn. Ingen av intervjupersonerna var ensamboende; två bodde hemma hos sina föräldrar och en tillsammans med kompisar, av övriga var tre gifta och resterande två personer var sammanboende med en partner.

## Metod för insamling av information

Datainsamlingen skedde i form av en kvalitativ tvärsnittsstudie, vilken genomfördes med semistrukturerade intervjuer. En egenkonstruerad intervjuguide med frågor som valdes för att besvara studiens syfte användes. Intervjuguidens frågor utformades efter de fem faktorerna som sägs påverka kontroll utifrån ToOA (Schkade & Schultz, 2003), samt ytterligare frågor, såsom upplevelse av fritidsaktivitet och direkta frågor riktade mot upplevelse av kontroll.

Kvalitativa metoder ger en helhetsbild och en ökad förståelse för det studerade sammanhanget och de processer som utgör sammanhanget, menar Magne Holme och Krohn Solvang (1997). En kvalitativ undersökning ger enligt författarna en djup och detaljerad bild av den enskilda intervjupersonens situation. Vidare menar de att kvalitativa studier är en lämplig grund för att skapa teorier, samt att kvalitativa studier ger en djup problembild ur flera synvinklar (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997).

Då denna studie syftade till att studera upplevelse av kontroll inom fritidsaktivitet, var en kvalitativ ansats lämplig. Det var önskvärt att få en djup helhetsbild av fritidsaktivitet för att svara på studiens syfte.

### Procedur

Inför intervjuerna gjordes en provintervju på en 27-årig förvärvsarbetande man. Detta för att ge en känsla av vad frågorna kan ge för svar, samt hur pass begripliga de var. Åldern stämde bra överens med medelåldern på intervjupersonerna, som var just 27 år. Orsaken till att personen som provintervjuades var förvärvsarbetande, och inte student, handlade om tillgänglighet och tid. Eftersom studier är en form av arbetsaktivitet, ansågs en förvärvsarbetande kunna reagera någorlunda likt på frågorna. Provintervjun resulterade i att intervjufrågorna omarbetades något för att undvika svar som riskerade att ge oväsentlig information, och istället fokusera på svar som kan knytas till syftet.

En bekant till en av författarna till studien, en lärarstudent på Malmö högskola, var villig att agera mellanhand. Med hjälp av henne togs kontakt med åtta studenter, vilka var intresserade av att medverka i studien. Kontakten till dessa skedde genom att mellanhanden öppet informerade om studien och undersökte intresse. De åtta som ville delta var både kända och okända för mellanhanden. Informationsbrev skickades sedan till dessa personer via mail. Alla de åtta var fortfarande villiga att delta, och tid och plats för intervjuer bestämdes. Samtliga intervjuer utfördes på studenternas utbildningsplats; lärarhögskolan i Malmö, under en tvåveckors period. Vid

intervjumötet ombads respondenterna att skriva under en blankett för medgivande till inspelning av intervjun. Intervjuerna gjordes i lugn miljö i grupprum vilka var tillgängliga för studenterna. Inför intervjuerna skapades en trygg atmosfär där respondenterna fick information om studien, samt om ämnet arbetsterapi. Intervjupersonerna erbjöds även en fika under intervjuns gång. Vid intervjuerna deltog endast en av författarna. Författarna genomförde fyra intervjuer var. Varje intervju tog i genomsnitt 23 minuter. Längden berodde mycket på hur många fritidsintressen som kunde identifieras och ställas frågor om, samt hur pratsam intervjupersonen var. Intervjuerna gjordes i lugnt tempo med öppna frågor och pauser för att ge möjlighet till informationsrika svar. När intervjuaren ansåg sig ha tömt ut svaren, avslutades intervjun.

### **Bearbetning av den insamlade informationen**

Vid analys av den insamlade datan användes Burnards (1991) metod som vägledning. Denna metod är en tematisk innehållsanalys, vilken utgörs av ett visst antal analyssteg och följande användes i denna studie.

Efter varje intervju transkriberades datan. Det transkriberade materialet lästes igenom, under tiden fördes anteckningar om ämnen som framkom ur texten och som var relevanta utifrån studiens syfte. Sedan grupperades ämnena ihop till bredare huvudämnen. De olika huvudämnena lästes igenom och eventuella dubletter togs bort. Från transkripten letades sedan syftesbärande meningar upp. Dessa syftesbärande meningar klipptes ut och samlades tillsammans från alla intervjuer i kategorier under något av huvudämnena utifrån den syftesbärande meningens relevans. Sedan togs kärnessensen ut ur de syftesbärande meningarna. Detta skedde genom att det personbundna i meningen togs bort och den essens som fanns i meningen fördes fram på ett abstrakt och icke personbundet aktivitetsplan. Denna framanalyserade abstrakta information samlades i olika kategorier. Dessa kategorier länkades sedan samman av fem olika övergripande huvudteman. Dessa huvudteman, som är slutprodukten av analysen, kom att vara väldigt lika de huvudämnen som identifierats tidigare i analysarbetet. Till varje huvudtema lades några av de tidigare framtagna syftesbärande meningarna. Dessa syftesbärande meningar fungerade som citat ur intervjumaterialet för att ge reliabilitet åt de framanalyserade huvudtemana. Under analysarbetet skedde en medbedömning av analysprocessen av författarnas handledare.

### **Etiska överväganden**

En viktig grundläggande etisk princip är att all forskning ska genomföras med respekt för medmänniskor. Intervjupersonerna får inte göras till medel för att mål ska uppnås. Att värna om den enskildes psykiska och fysiska integritet är ett måste. Det är av yttersta vikt att den information som

intervjupersonerna lämnar ut behandlas konfidentiellt så att utomstående inte får veta vem personerna i studien är. Det är också viktigt att intervjupersonerna själva får ta ställning till om de vill delta i studien eller ej. Det är viktigt att ha i åtanke att en studie kan ge intervjupersonerna falska förhoppningar om att studien ska leda till åtgärder som den i verkligheten inte har för avsikt att göra. Det är också möjligt att intervjun får intervjupersonerna att känna sig utlämnade på ett sätt som de inte haft möjlighet att förutsäga (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997).

Dessa aspekter beaktades under studiens gång. Informerat samtycke gavs där intervjupersonerna fick information om undersökningens generella syfte, om hur undersökningen är upplagd och att de kommer att spelas in då intervjun genomförs. Informerat samtycke innebär även att undersökningsspersonerna deltar frivilligt i studien och har rätt att dra sig ur när som helst (Kvale, 1997). Ett bra sätt att skydda undersökningsspersonernas privatliv, görs enligt Kvale (1997) genom att förändra namn och identifierande drag. Detta gjordes under denna studie för att värna om respondenternas konfidentialitet. Efter arbetets slut förstördes det inspelade intervjumaterialet.

## 4. Resultat

Fritidsaktiviteter i vilka studenterna ansågs sig uppleva kontroll, var bland annat träning i olika former; såsom till exempel bandy, fotboll, simning och body pump, samt umgänge med familj och vänner genom exempelvis matlagning eller att spela spel. Övriga beskrivna fritidsaktiviteter var inredning, ridning, tv- och datorspel, samt operasång. Förutom att alla dessa olika fritidsaktiviteter gav möjlighet till upplevelse av kontroll hade de även gemensamt att de resulterade i ett välmående hos studenterna. Många av respondenterna upplevde att fritidsaktiviteterna hjälpte dem att få distraktion från skolan och att de hade en avkopplande funktion.

Analysen av intervjuerna resulterade i fem huvudteman, vilka ses som karaktäristika i fritidsaktiviteterna som ger upplevelsen av kontroll för studenterna. Temana har i sin tur sammanlagt elva underkategorier. Teman och kategorier presenteras i tabell 1.

Tabell 1. Teman och underkategorier

Tema	Kategorier
Att uppleva trygghet	Social tillit Konfliktfri miljö Förutsägbarhet i aktiviteten
Att få användning av sina förmågor	Att besitta förmågor Att veta sina begränsningar Närvaro i aktiviteten
Rätt nivå av krav	Utmaning genom rimliga krav
Att kunna påverka aktiviteten	Att kunna styra tidsåtgång Att kunna påverka aktivitetsutförandet
En tillåtande miljö	Tillåtande fysisk miljö Tillåtande social miljö

### Att uppleva trygghet

En känsla av att vara trygg, både i den sociala miljön och i aktiviteten, visade sig vara viktiga faktorer för upplevelsen av kontroll. Intervjupersonerna uttryckte en slags förutsägbarhet, att ha kännedom om den sociala miljön som aktiviteten utförs i, samt vetskap om hur aktiviteten är konstruerad och därmed också om vad som kan ske i aktiviteten och vad som kan förväntas av personen. Tryggheten bestod av en form av social tillit, en konfliktfri miljö och förutsägbarhet i aktivitet.

#### *Social tillit*

Att kunna lita på varandra, vara sig själv och inte behöva dölja någonting för varandra var karaktäristiska i aktiviteter som visade sig vara viktiga för upplevelsen av kontroll. På frågan om vad som gav respondenten kontroll i socialt umgänge, gav en kvinna detta svar:

*...jag känner mig liksom trygg, jag kan prata om vad jag vill och det är ingenting som man behöver dölja för varandra, man kan prata om allt. (1)*

En man svarade som följer, på samma fråga. Också han talade om att umgås med sina vänner:

*...alla trivs i varandras sällskap och att man har inga konflikter eller nåt sånt. (2)*

Trygghet beskrevs som en känsla av att kunna lita på varandra, veta var man har varandra och att kunna vara sig själv och inte behöva dölja någonting. Detta var viktigt för en känsla av upplevd kontroll i aktivitet. En kvinna gav följande svar om den upplevda känslan av kontroll när hon ägnade sig åt ridning:

*Och när man är ute och rider, det är ju liksom helt, det går ju inte att förklara. Det är helt obeskrivligt. Ja, det är mer den känslan av kontroll man känner kanske. Att han litar på mig och jag kan lita på honom. (7)*

#### *Förutsägbarhet i aktiviteten*

Vetskap om hur aktiviteten är beskaffad, om vad som kan hända och om vad som förväntas av personen, visade sig vara betydande för upplevelse av kontroll. En kvinna uttryckte, som orsak till kontrollupplevelse, kort och gott:

*...för jag vet vad jag ska göra. (3)*

Samma kvinna svarade på samma fråga, fast om att spela sällskapsspel, som följer:

*...för att inget sjukt oväntat kan hända, alltså, det är inte som på fotbollen, där kan jag ju få en öl spilld över mig, eller en armbåge i ansiktet. (3)*

En annan kvinna beskriver förutsägbarhet i datorspel på detta sätt:

*Visst är det kul, och ibland är det lärorikt, men många gånger så är det upprepningar av sånt som man kan sedan innan. (5)*

#### **Att få användning av sina förmågor**

Att få använda sina förmågor visade sig vara en viktig faktor för upplevelse av kontroll. Känslan av att vara bra på någonting, att behärska aktiviteten och vara närvarande i den, samt att veta sina begränsningar. Kontrollen över deras förmågor och sitt aktivitetsutförande gav dem kontroll över aktiviteten.

#### *Att besitta förmågor*

Intervjupersonerna menade att det var det faktum att de var duktiga på aktivitetsutförandet och att de lyckades med aktiviteten, som lade grunden för kontrollen. En man gav följande citat om att spela fotboll:

*...jag är grym på fotboll, så det är mitt område. Så absolut! Det är inte som skolan, där äger jag*

*inte lika mycket och där är jag inte lika självsäker. (2)*

En kvinna berättade om vad som gjorde att hon upplevde kontroll i innebandyträning:

*...när jag känner att jag kan fullfölja en hel träning utan problem och det känns bra, att jag lyckas med några passningar och att det, att det helt enkelt känns bra, att jag får ut det jag vill av det. (1)*

De ansåg sig ha goda förmågor inom idrottsaktiviteterna och med dessa förmågor kunde de möta aktivitetens krav och därmed uppfylla målet med aktiviteten. Denna känsla av att bemästra vad som krävs och att prestera bra gjorde att de upplevde att de hade kontroll.

#### *Att veta sina begränsningar*

Utöver att besitta förmågor visade sig även förmågan att känna till sina begränsningar vara viktiga för kontrollupplevelse. En kvinna talar om att styrketräna och att känna av sin kropps signaler i denna aktivitet:

*Sen någon gång, någon vecka kanske kroppen inte orkar lika mycket som man tänker sig att den ska göra, eller att jag kanske har lagt på för mycket i vikt, men då känner jag ju det. Så då har jag ändå viss kontroll. (3)*

Att känna att förmågorna inte stämmer överens med kraven och åtgärda detta, gav således kontroll i aktiviteten. Personen har alltså en vetskap om vilken nivå de egna förmågorna ligger på i förhållande till aktivitetens utmaning.

#### *Närvaro i aktiviteten*

Känslan av att vara närvarande i aktiviteten beskrivs av en man på detta sätt:

*Man har känt att man har haft kontroll, men man har känt sig fri helt, på något sätt. Det finns en känsla av att du är i det...det är då man känner att man gör som bäst ifrån sig. (6)*

Mannen talar om att framföra en opera och beskriver en känsla av att vara helt närvarande i aktiviteten som ett tillstånd i vilket han gör bäst ifrån sig. Denna känsla infinner sig i en aktivitet där personen anser sig uppleva kontroll. Att inte vara närvarande i aktiviteten framhövdes som negativt av ett fåtal respondenter. Ett exempel på detta beskrivs i följande citat av en man om att vara

ofokuserad när han spelar fotboll:

*Det är bara när jag inte har fokus, då går det inte så bra för mig. När jag tänker på annat, är sur eller nåt sånt. Då missas det på planen och det märks tydligt hos mig. (2)*

Respondenten är på grund av minskat fokus inte helt närvarande i fotbollen, och gör därmed sämre ifrån sig. Samma respondent har uttryckt att goda förmågor och hög prestation är viktigt för upplevd kontroll.

### **Utmaning genom rimliga krav**

Den utmaning som aktivitetsutförandet medförde kunde ge en känsla av kontroll om nivån på de krav som aktiviteten medförde var på rätt nivå.

#### *Rätt nivå av krav*

Kravnivån i en fritidsaktivitet bör inte vara för låga utan ge utmaning, samtidigt som den ej får överstiga aktivitetsförmågan hos personen som utför aktiviteten. Denna ”perfekta matchning” mellan utmaning och förmåga, menade intervjupersonerna, var en förutsättning för upplevelsen av kontroll i aktivitet. Detta synliggörs av följande citat från en man. Citatet handlar om att spela fotboll:

*jag gillar när det är svåra matcher och så. (2)*

En kvinna presenterar ett liknande resonemang om att idrotta:

*För det mesta bara biter man ihop och kör och då känns det väldigt skönt efteråt när man faktiskt lyckades. (3)*

Det senare citatet belyser att det finns en fysisk utmaning som personen klarar av och hanterar, vilket i sin tur ger en känsla av kontroll.

Att det bör finnas en matchning mellan aktivitetens krav och studentens förmåga, behövde inte betyda att studenten till fullo behärskar aktiviteten vid första utförandet för att känna kontroll. Att ta sig an en aktivitetsutmaning upplevdes som en process som kunde medföra att aktiviteten behövde utföras flera gånger för att den slutligen skulle behärskas till fullo. Dock behövde en känsla av att



aktiviteten utgjorde en rimlig utmaning infinna sig från början, så att intervjupersonerna kunde ta sig an utmaningen och känna kontroll i aktiviteten. En kvinna belyser den process av att applicera och utveckla sin förmåga i en aktivitet genom följande citat som handlar om att spela brädspel:

*Jag känner mig frustrerad innan jag kan spelet. Men när man kan det så är det väldigt roligt... innan man har greppat det. ...det finns ju saker som man liksom inte, som är bra att göra, men som inte står med i reglerna. Innan man har sett de grejerna, innan man har... Intervjuare: - Utvecklat en taktik? Respondent 3: Ja. (3)*

Flera respondenter uttryckte att möjligheten till kontroll genom rimlig utmaning går förlorad om kraven i aktiviteten blir för höga.

### **Att kunna påverka aktiviteten**

Ett övergripande tema som kan utläsas ur intervjumaterialet är möjligheten att på olika sätt kunna påverka aktiviteten. Denna påverkan på fritidsaktiviteten skedde genom att studenten hade möjlighet att styra den tidsåtgång som aktiviteten tog samt genom att det fanns en möjlighet att påverka hur aktiviteten utfördes.

#### *Att kunna styra tidsåtgång*

Intervjupersonerna upplevde en känsla av kontroll om det fanns en valfrihet i att avbryta fritidsaktiviteten och därigenom även avsluta, när man så önskade. Detta belyser en man genom följande citat om att spela TV-spel:

*...man kan ju avsluta när man vill, om man ska göra nåt. (2)*

En känsla av kontroll infann sig även när personerna hade möjlighet att variera tidsåtgången på vald aktivitet. En kvinna gick promenader i skogen på sin fritid. Dessa promenader kunde hon själv anpassa längden på från gång till gång, vilket hon belyser med följande citat:

*...det bestämmer man ju själv, det finns så många olika rundor man kan gå. Tar man en lång så tar det en timme ungefär. Tar man en kortare så tar det bara en halvtimme. (4)*

Att själv kunna styra över när i tid en aktivitet skulle utföras gav även ökad känsla av kontroll. Detta såväl när under dygnet som när under veckan aktivitetsutförandet skulle ske. En annan kvinna berättar om möjligheten att besöka gymmet:

*Gymmet får man komma till när man vill. Jag tränar på ett gym som är öppet dygnet runt. Men sen body combaten och det där, det går ju alltid på fasta tider i veckan. Men de ligger både på morgonen och på kvällen, så man kan ju välja. Om man känner att idag är jag jättemorgonpigga så att idag kan jag gå och träna på morgonen klockan sju. Då kan man gå på ett pass klockan sju. (5)*

#### *Att kunna påverka aktivitetsutförandet*

Intervjupersonerna upplevde kontroll när det fanns en valfrihet i att avsluta aktiviteten, antingen om den upplevdes vara för krävande eller om de av annan anledning hade behov av att avbryta. Möjlighet till ytterligare anpassning av aktiviteten visade sig också vara viktigt för kontrollupplevelse. Anpassningsbarhet i aktiviteten gjorde det möjligt för intervjupersonerna att forma aktivitetsutförandet efter önskemålen.

En kvinna som var intresserad av att se på film menar att:

*ibland känner man igen sig lite kanske, då kan man koppla det till sig själv, och dels, om det blir för mycket så kan man ju alltid stänga av.. (1)*

En annan kvinna beskriver vidare:

*Ja det beror på vilka spel man väljer. Ibland känner man för att spela "det här spelet" och då spelar man inte online, och sen ibland känner man för att spela "det här spelet" och då spelar man online. Sen ibland känner jag för att spela Wii eller playstation. (5)*

Slutligen beskriver en kvinna sin möjlighet att påverka aktivitetsutförandet när aktiviteten är hästridning:

*Det har blivit lite så, nu med den hästen att vi får ta det i hans takt och det kan bli väldigt, ja vi får ta det lugnt helt enkelt, så inte han blir rädd eller osäker. (7)*

Detta citat visar att hon har möjlighet att påverka aktiviteten. Denna möjlighet gynnar hästen och därmed också kvinnan som är beroende av hästens prestation för att kunna utföra aktiviteten och uppleva kontroll inom den.

## En tillåtande miljö

Såväl den sociala som den fysiska miljön utgjorde en grund för att studenterna skulle känna kontroll i fritidsaktivitet. Dessa båda miljöer påverkar upplevelsen av kontroll beroende på hur de är tillåtande för aktivitetsutförandet.

### *Tillåtande social miljö*

Intervjupersonerna uppgav att personer i omgivningen hade en direkt inverkan på upplevelsen av kontroll i utförande av diverse fritidsaktivitet. Det var både personernas beteende och attityd, men även deras närvaro som på olika sätt påverkade intervjupersonernas möjlighet till kontroll. Omgivande personer kunde både vara personer som studenten kände och personer som aktivt deltog i aktiviteten. Det senare belyses av detta citat från en kvinna, gällande att se på film:

*Ibland kan det ju komma lite moment som stör. Att kompisarna pratar för mycket kanske och något liknande – telefonen ringer för mycket. (1)*

Det kunde också vara personer som var okända för intervjupersonen och som parallellt utövade samma typ av fritidsaktivitet på samma plats som intervjupersonen. En kvinna berättar om aktiviteten simning:

*...bara en bana och så kunde det vara 15 stycken där, och en massa barn, då blir man ju rätt så frustrerad. Att man inte kan simma i sin egen takt och att man alltid måste simma om. ... det blir ju oftast den här vanliga damsimningen när det är mycket folk. (4)*

Ett annat exempel på den sociala omgivningens betydelse för känslan av kontroll kommer från en man, som beskriver att framföra ett operastycke:

*Då är det fem stycken som sitter i en jury och lyssnar. Och då är det inte samma sak som att stå inför en publik. Det är inte samma, det kan gå väldigt bra då också. Man kan känna att det är oerhört mycket svårare än om man känner att man har folk med sig på ett annat sätt. Och inte bara folk som distanserat lyssnar. Så det är klart att det är lättare då. (6)*

Inverkan på känslan av kontroll kunde alltså påverkas av den sociala omgivningens attityd till aktivitetsutförandet. Mannen jämför i citatet personer i omgivningen som kritiskt granskar aktivitetsutförandet med personer i omgivningen som på ett positivt sätt betraktar och njuter av

aktivitetsutförandet, vilket sätter sin prägel på upplevelsen av kontroll.

#### *Tillåtande fysisk miljö*

Aktivitet i fysisk miljö som personen själv bestämmer över. Intervjupersonerna uppgav att den fysiska miljö som de utförde fritidsaktiviteten i, hade en inverkan på deras känsla av kontroll i fritidsaktiviteten. Det kunde vara att aktiviteten var direkt knuten till en fysisk kontext och att känslan av kontroll påverkades av att respondenten hade kontroll över denna miljö. Detta belyser en kvinna med följande citat om att inreda hemmet:

*Jag styr över hemmet. Så jag känner att jag har kontroll över det. (8)*

Ett citat från en annan kvinna visar att kontroll över den fysiska miljön kan ligga till grund för en känsla av kontroll i förhållande till den sociala miljön. Kvinnan talar här om att laga mat tillsammans med vänner:

*För det mesta så är vi hemma hos oss och så, jag känner mig bekväm i det, så det är väl därför man känner att man har kontroll. (3)*

## 5. Diskussion

### **Resultatdiskussion**

Wilcock (1998) anger att aktivitetsbalans, såsom balansen mellan fritidsaktivitet och arbets/studieaktivitet, är en förutsättning för hälsa. Löfgren (2001) menar vidare att studenter ser fritidsaktivitet som ett viktigt aktivitetsinslag i vardagen även om en del har svårt att kombinera heltidsstudier med fritidsaktiviteter eller att skilja mellan aktiviteterna. Yetim (2003) pekar på att upplevelsen av kontroll har en positiv inverkan på studenter och Verger et al (2008) anger även kontroll som en skyddande faktor mot stress och psykisk ohälsa hos målgruppen. Denna studie identifierar de egenskaper i fritidsaktivitet som ger en känsla av kontroll hos studenter, och dessa karakteristika i aktivitet bör därmed kunna användas för att motverka stress hos målgruppen. Genom en identifikation av dessa egenskaper fylls även en del av det tomrum som Daniel (2005) finner i forskningen kring inställningen till fritidsaktivitet. Karakteristika som ger en känsla av kontroll i fritidsaktiviteter ämnar genom denna studie synliggöras som ett potentiellt verktyg för den

kliniskt verksamma arbetsterapeuten i ett tänkbart framtida arbete med gruppen studenter. Då inga, författarna veterligen, tidigare studier har specifikt belyst området karaktäristika i kontroll vid fritidsaktiviteter belyses resultatet främst utifrån dess likheter med den för studien valda teoretiska referensram ToOA (Schade & Schultz, 2003). Studiens fynd upplevs vara nära kopplade till den teoretiska bakgrunden ToOA (Schkade & Schultz, 2003). De karaktäristika som fanns vara viktiga för studenternas upplevelse av kontroll var; upplevelsen av trygghet i aktiviteten och i den sociala omgivningen, att vara närvarande i aktiviteten, att besitta förmågor och känna sina begränsningar, ha rätt nivå av krav, att kunna påverka aktiviteten gällande tidsåtgång och utförande och slutligen att ha en tillåtande fysisk och social miljö. ToOA:s begrepp tidsanvändning, energiåtgång, resursanvändning, måluppfyllelse och tillfredsställelse, är alla komponenter som handlar om hur väl individen presterar i aktiviteten och slutligen hur nöjd han eller hon känner sig med utförandet (Schkade & Schultz, 2003). Med andra ord hur väl individen använder tiden som finns till förfogan inom aktiviteten, hur mycket energi som behövs för utförandet och i vilken grad förmågorna används, samt i vilken grad målet med aktiviteten uppfylls och hur tillfredsställd personen känner sig med utförandet. Enligt generella arbetsterapeutiska modeller resulterar interaktionen mellan person, aktivitet och miljö i aktivitetsutförande (Polatajko et. al, 2007) och resultaten av studien visar även att alla dessa komponenter är viktiga för kontrollupplevelse.

Att trygghet i aktiviteten i form av förutsägbarhet är viktigt för upplevd kontroll, kan antas ha att göra med att det faktum att studenten vet vad som kan ske och vad som kan förväntas, gör att han eller hon kan slappna av i aktiviteten och fokusera på själva aktivitetsutförandet. Detta behöver inte betyda att aktiviteten har låga krav, aktiviteten kan fortfarande vara utmanande och kräva hög energi- och resursåtgång. Att individen känner sig trygg i aktiviteten och dess konstruktion har rimligtvis att göra med att han eller hon är van vid den typen av aktivitet och har förmågor inom den; inte bara en vetskap om vad som förväntas, utan också möjlighet att möta förväntningarna. Förekomsten av trygghet i aktiviteten borde rimligtvis påverka aktivitetsutförandet utifrån teorin ToOAs begrepp tidsanvändning, energiåtgång, samt resursanvändning. Tryggheten i aktiviteten och den sociala miljön ger studenten goda förutsättningar för att disponera tid, energi och resurser på ett bra sätt. Engagemang i en för individen okänd aktivitet kan möjligtvis för en del individer verka utmanande och triggande, medan den för andra kan upplevas som osäker och därmed hämma aktivitetsutförandet. Det finns därför en fördel att i val av fritidsaktivitet som intervention, välja en för individen trygg och välkänd aktivitet.

Studenterna upplevde att förekomst av förmågor gav kontroll, vilket författarna menar även ligger nära trygghet i aktiviteten. Inte på så sätt att förmågorna ger en vetskap om aktivitetens

konstruktion, utan att individen känner sig trygg i att han eller hon kan möta kraven från aktiviteten. För en del av studenterna var det en självklarhet att det var deras förmågor inom aktiviteten som låg till grund för kontrollen inom den, en vetskap om att de kan hantera aktiviteten. Besittande av förmågor och kunskap om på vilken nivå dessa ligger, handlar om prestation i aktivitet och kan tänkas ligga till grund för ToOAs komponenter tidsanvändning, energiåtgång och resursanvändning, samma komponenter som ovan kopplas till trygghet. Att förmågor inom aktiviteter finns och att individen känner till sina begränsningar är viktiga tillgångar för en god matchning till aktivitetens krav på tidsåtgång, energiåtgång och krav på resurser. Förekomsten av förmågor skulle kanske kunna innebära att de kan uppleva trygghet i en för dem okänd aktivitet, i en aktivitet där de ej vet vad som förväntas eller vad som ska hända härnäst. Den kontroll det faktum att de har den fysiska och mentala kapacitet som aktiviteten kräver, kanske kan uppväga bristen på kontroll av hur aktiviteten är beskaffad. Den kontroll förekomsten av förmågor ger, visar att det är viktigt att ha krav och förmågor i åtanke vid val av fritidsaktivitet som intervention för studenter. Studiens resultat visar att det också är viktigt att kraven ligger på rätt nivå i förhållande till studentens förmågor. Rätt nivå av krav handlar både om de egna kraven och omgivningens krav, omgivning både i form av fysisk och social miljö, samt om aktivitetens krav.

En tillåtande social miljö visade sig vara ett karaktäristika som gav en känsla av kontroll. Löfgren (2001) menar att social interaktion ses som en viktig egenskap i studenternas fritidsaktiviteter och att den sociala miljön påverkar känslan av kontroll stämmer väl överens med ToOA (Schkade & Schultz, 2003) som anger att kraven från personer i omgivningen påverkar personens känsla av kontroll. Det är alltså viktigt för upplevelsen av kontroll att kunna utföra en fritidsaktivitet i en tillåtande social miljö. Studien visar att denna tillåtande sociala miljö framförallt återfinns i oorganiserade informella fritidsaktiviteten. En tillåtande social miljö kan också tänkas vara en grundläggande förutsättning för att en aktivitet ska räknas som en fritidsaktivitet. Detta då fritidsaktivitet kännetecknas av att de sker frivilligt och har ett självuppfyllande värde (Christiansen & Baum, 2005) vilket kan tänkas medföra att den sociala miljön blir tillåtande i dessa aktiviteter.

Att kunna påverka aktivitet visade sig vara viktigt för studenternas upplevelse av kontroll. Detta visade sig påverkas av tillgängligheten i den fysiska miljön och målet med aktiviteten. Christiansen och Baum (2005) anger självuppfyllelse som ett kännetecknande mål för fritidsaktivitet. Denna målsättning mot självuppfyllelse kan tänkas ligga till grund för de fritidsaktiviteter som är påverkbara för studenterna. Det är också naturligt att möjligheten att påverka aktivitet ger en känsla av kontroll då det utifrån ToOA (Schkade & Schultz, 2003) är den ständiga processen av anpassning som skapar en känsla av kontroll. Det är alltså lämpligt att guida studenter mot fritidsaktivitet som

de har möjlighet att påverka. Möjlighet att påverka aktiviteten handlar både om aktivitetens konstruktion, om personens förmågor, samt om förutsättningar i miljön.

Engagemang i aktiviteter vilka ger studenten känsla av kontroll, kan ses som en slags copingstrategi för att hantera stress. Preventiva interventioner utav detta slag har Jimenez, Navia-Osorio och Diaz (2010) i sin forskning identifierat ett behov av. Detta för att reducera stressproblematik hos studenter. Många av respondenterna i vår studie upplevde att fritidsaktiviteterna hjälpte dem att få distraktion från skolan och att de hade en avkopplande funktion. Att komma ifrån skolarbetet för en stund och tänka på annat, kan för en som inte har så mycket kunskap om kontroll och dess effekter, ses som den enkla förklaringen till detta. Men författarna vill hävda att det är det faktum att de engagerar sig i aktivitet där de upplever kontroll, som har den stressreducerande effekten. Stressen de upplever i skolan antas bottna i att kraven inte motsvarar deras förmågor och de inte har kontroll; kontrollösheten genererar med andra ord stress. Bortsett från att försöka nå kontroll i skolarbetet genom att bland annat utveckla kunskaper och bemästra kraven, ser vi en möjlighet i att studenterna engagerar sig i annan aktivitet; fritidsaktivitet, som ger kontroll, för att motverka eller hantera stress. Upplevelsen av kontroll ger, vilket tidigare forskning visat (Verges et al., 2008; Yetim, 2003), ett välbefinnande och har en god effekt på psykisk hälsa. Kontrollen de upplever i fritidsaktiviteten hjälper dem på så sätt att hantera stressen skolarbetet genererar.

### *Kliniska implikationer*

Resultatet visar att det finns tydliga karaktäristika i fritidsaktivitet som ger en känsla av kontroll. Därför bör fritidsaktivitet vara ett relevant verktyg att använda i en arbetsterapeutisk intervention som syftar till att öka känslan av kontroll och därmed rusta studenten bättre för att klara av den stress som studieaktiviteterna kan medföra. Att ge studenten möjlighet att utföra en fritidsaktivitet som ger kontroll kan bidra till att en stressreducerande aktivitetsbalans infinner sig. En sådan intervention bör inledas med en kartläggning av studentens befintliga aktivitetsrepertoar, intressen och förmågor, samt förutsättningar i fysisk och social miljö. Med detta som grund kan man sedan utifrån studiens resultat guida studenten till en fritidsaktivitet som ger kontroll och därmed skapar en aktivitetsbalans och eventuellt en motståndskraft mot stress. Upplevelsen av kontroll i fritidsaktiviteten fungerar därmed som en copingstrategi för att hantera stress.

Att introducera fritidsaktivitet, framstår som ett adekvat huvudverktyg i arbetet med studenter. Denna aktivitetsbaserade intervention kan sedan kompletteras med kognitiva hjälpmedel för ökad struktur. Utan studier som synliggör och konkretiserar vilka egenskaper i aktivitet som ger en känsla av kontroll, kan lätt användandet av aktivitet som ett interventionsverktyg framstå som abstrakt och

obegripligt. Detta kan leda till att aktivitetsverktyget utelämnas och endast kognitiva hjälpmedel, till exempel i form av strukturhjälpmedel, används i interventionen. En ny lämplig arbetsarena för den kliniska arbetsterapeuten bör vara studenthälsan, inom vilken arbetsterapeuten kan verka för att bland annat arbeta med att engagera till fritidsaktivitet som en copingstrategi för hantering av stress. I möjligaste mån bör arbetsterapeuten då organisera en trygg social miljö inom vilken aktiviteten utförs, att aktiviteten även i sig är trygg, att den utgör rätt nivå av krav, samt att aktiviteten engagerar studenten i att använda sina förmågor i samspel med att studenten har möjligheten att påverka aktiviteten.

### *Önskemål om framtida forskning*

Generellt sett, behövs det mer forskning kring användandet av fritidsaktivitet som ett arbetsterapeutiskt redskap för att möjliggöra aktivitet. Ett behov finns också av studier som mer specifikt belyser hur det arbetsterapeutiska arbetet med interventioner baserade på fritidsaktiviteter för studenter med aktivitetsobalans och stressproblematik, kan utformas. Denna studie har i ett första försök ämnat kartlägga olika karaktäristika som ger kontroll i fritidsaktivitet hos högskolestudenter. Ytterligare studier i detta ämne är önskvärt. Även studier som använder sig av denna kunskap i intervention skulle kunna undersöka hur stressnivån hos studenter påverkas. Det är viktigt att det finns en klarhet i hur fritidsaktivitet används som redskap inom arbetsterapin då det annars finns en risk att detta redskap ersätts med hjälpmedel, såsom ex tids- och planeringshjälpmedel, som många gånger kan framstå som det enda tillgängliga redskapet.

### **Metoddiskussion**

Studenter är en stor och heterogen grupp. I studien representerades båda könen, även om fler män skulle ha varit önskvärt, och respondenterna omfattades av ett brett åldersspann. Samtliga respondenter var lärarstudenter, det hade varit intressant att ha en spridning på respondenternas utbildningsgren. En ökning av exklusionskriterierna kunde ha medburit att endast studenter med ett på förhand tydligt definierat fritidsintresse hade tagits med, vilket i sin tur möjligtvis medfört att intervjuerna hade genererat en större mängd relevant information. Samtidigt hade detta möjligtvis resulterat i att fokus hade lagts på organiserad, strukturerad fritidsaktivitet och att en stor del av de aktiviteter som inryms i denna stora aktivitetskategori hade då kunnat bli förbisedda. Vid intervjuerna deltog endast en av författarna, detta för att respondenten skulle känna sig trygg och avslappnad och ej få en känsla av underläge. En trygg atmosfär försökte även skapas genom att erbjuda fika (Thomsson, 2002).



För studien valdes en kvalitativ ansats, vilket var en styrka då studien ämnade att djupgående undersöka studenters fritidsaktiviteter. Graneheim och Lundman (2004) anger att kvalitativa studiers tillförlitlighet avgörs både av studiens kredibilitet, dependabilitet och transferabilitet. En studies kredibilitet avgörs av om studiens data analyserats på ett sätt så att studiens syfte besvarats. En avgörande punkt är om rätt meningar ur intervjumaterialet lyfts fram för vidare analys. Det är val av tillvägagångssätt för datainsamling och hur stor bredd det finns på studiens deltagare (Graneheim & Lundman, 2004). Den datan som samlats in ger svar på syftet varför studien kan sägas ha en god kredibilitet. Dependabilitet avgörs av om sättet att samla in data har ändrats under processen. Dependabiliteten påverkas av om alla intervjuer gjorts på samma sätt eller om intervjusättet har utvecklats och ändrats vid de olika intervjutillfällena. Om samma frågor ställts vid samtliga intervjutillfällen eller om detta varierar (Graneheim & Lundman, 2004). Då båda uppsatsförfattarna individuellt utfört intervjuer utfördes intervjuerna utifrån två något olika intervjutekniker, vilket kan ha påverkat datainsamlingen. Dock är samtliga intervjuer utförda utifrån samma frågor vilket ger underlag för en god dependabilitet. Slutligen handlar transferabilitet om hur väl resultatet kan överföras till andra förhållande eller grupper. Det är upp till läsaren själv att avgöra om fynden går att appliceras till en annan kontext. För att studien ska vara transferabel är det viktigt att ge en god bild av hur undersökningsgruppen ser ut, genom en presentation av urvalskriterier, datainsamling, samt bearbetning av data. En utförlig beskrivning av studiens resultat, tillsammans med citat är också viktigt för en god transferabilitet (Graneheim & Lundman, 2004). Då redogörelse för urvalskriterier, datainsamling, samt bearbetning av data finns och samtliga analyssteman återföljs av citat från intervjuerna, kan transferabiliteten anses som god för den aktuella studien.

## 6. Slutsats

Studien synliggör tydliga karaktäristika som ger en känsla av kontroll i studenters fritidsaktivitet. Dessa karaktäristika är; trygghet i aktiviteten och den sociala omgivningen, att vara närvarande i aktiviteten, att besitta förmågor och känna sina begränsningar, rätt nivå av krav, att kunna påverka aktiviteten gällande tidsåtgång och utförande och slutligen en tillåtande fysisk och social miljö.

## 7. Referenser

Burnard, P. (1991). A method of analysing interview transcripts in qualitative research. *Nurse Education Today*, 11, 461-466.

Christiansen, C., H., & Baum, C., M. (2005). The Complexity of Human Occupation. In C. H. Christiansen & C. M. Baum (Eds.), *Occupational Therapy: Performance, Participation, and Well-Being* (ss. 2-23). Thorofare: SLACK Inc.

Daniel, A. (2005). Efficacy of leisure intervention groups and their impact on quality of life among people with spinal cord injury. *International Journal of Rehabilitation Research*, 28, (1), 43-48.

Finlay, L. (2004). *The Practice of Psychosocial Occupational Therapy* (3:e uppl.). Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Graneheim, U. B., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.

Högskoleverket (2010). *Rekordmånga studenter i högskolan*. Hämtad 22 november, 2010 från Högskoleverket:  
<http://www.hsv.se/publikationerarkiv/pressmeddelanden/2010/rekordmangastudenterihogskolan.5.7ff2bb61126fb3b587b7ffe1490.html>

Jimenez, C., Navia-Osorio, P., M., & Diaz, C., V. (2010). Stress and Health in Novice and Experienced Nursing Students. *Journal of Advanced Nursing*, 66, (2), 442-455.

Kielhofner, G. (2008). *A model of human occupation: theory and application* (4<sup>th</sup> ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Löfgren, K. (2001). *Studenters fritids- och motionsvanor i Umeå och Madison. Ett bidrag till förståelsen av Pierre Bourdieus vetenskapliga metodologi*. Akademisk avhandling vid Pedagogiska institutionen på Umeå Universitet.

Magne Holme, I., & Krohn Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvantitativa och kvalitativa metoder* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Polatajko, H., Davis J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., et al. (2007). Specifying the Domain of Concern. In E. Townsend & H. Polatajko (Eds.) *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-Being, & Justice Through Occupation* (ss. 13-32). Ottawa: CAOT.

Schkade, J., K., & Schultz, S., S. (2003). Occupational Adaption . In P. Kramer, J. Hinojosa, & C. Brasic Royeen (Eds.) *Perspectives In Human Occupation* (ss. 181-221). Baltimore: Lippincot Williams & Wilkins

Skånes Universitetssjukhus i Lund (2003). *Finns det depression så finns det hopp!* Publicerad på Skånes universitetssjukhus i Lunds hemsida: [www.skane.se](http://www.skane.se)

Thomsson, H. (2002). *Reflexiva intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., et al. (2008). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44, (8), 643-650.

Wilcock, A. (1998). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare: SLACK Inc.

Yetim, U. (2003). the Impact of Individualism/Collectivism, self-esteem, and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research*, 61, (3), 297-317.

## 8. Bilagor

### Bilaga 1: Frågeformulär

Berätta lite om dig själv (hur bor du, hur gammal är du, familj?)

Hur ser en vanlig vecka i ditt liv ut, utöver dina studier?

*Fånga upp aktiviteter som kan klassas som fritidsaktivitet (frivilligt utförda med självuppfyllande värde). Anteckna och använd till följande frågor. Om ej fritidsaktiviteter kan identifieras; fråga efter aktiviteter som utförs för att de är roliga, för personen själv..*

- Hur känns det när du utför aktiviteten (*uppfångad fritidsaktivitet*)/Hur upplever du att utföra denna aktivitet? Vad beror det på?
- Känner du att du har kontroll när du utför den? Hur känns det när du har kontroll? / Hur känns det när du inte har kontroll?
  - Vad är det som gör att du känner kontroll/inte känner kontroll?
    - Blir det ofta/sällan att du når du ditt mål, att det blir som du tänkt dig? (på vilket sätt, utveckla)
    - Tar aktiviteterna lagom mycket eller lite tid? Känns det som att aktiviteten någon gång tar orimligt lång tid? Vad beror det på?
    - Känner du att du får använda dina förmågor/det du kan/är bra på/styrkor? (fysiska, intellektuella, sociala) (på vilket sätt, utveckla).
      - Är aktiviteten ibland för svår för dig? (både fysiskt och intellektuellt) Hur känns det då?
    - Kan aktiviteten vara tröttande/kan aktiviteten ta mycket energi? (fysiskt, mentalt) Tar den mer energi än den borde ta? (Hur känns det? Kan det kännas både bra och dåligt? Hur då?)
    - Känner du dig tillfredsställd/nöjd när du har utfört aktiviteten? När känner du så? Vad beror det på? När känner du inte så? Vad beror det på?

Är det ok att vi återkommer till dig via mail om vi har några ytterligare frågor?

## Bilaga 2: Samtyckesbrev till respondenter



### MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2010-10-21

## Information om intervju angående kontroll i fritidsaktivitet

Vi heter Emelianna Félix och Johan Vintvall och är arbetsterapeutstudenter på Lunds Universitet och kommer under ht-10 att skriva vår kandidatuppsats. Vi vänder oss därför till Dig för att fråga om Du vill delta i denna undersökning som handlar om känslan av kontroll i fritidsaktivitet.

Om Du vill medverka skulle det innebära att Du träffar en av oss vid **ett tillfälle** för en intervju kring Din upplevelse av kontroll i fritidsaktivitet. Denna intervju beräknas ta ca 45 minuter med möjlighet till paus med kaffe. Intervjun kommer att spelas in på mp3-spelare. De uppgifter som samlas in kommer att förvaras under lagstadgad sekretess, och ingen enskild person kommer att kunna identifieras i den rapport som kommer att presenteras.

Deltagandet i undersökningen är helt frivilligt och den som väljer att delta kan när som helst avbryta sin medverkan.

Om Du väljer att delta kommer vi att kontakta Dig på det telefonnummer eller den mail-adress som Du anger till vår kontaktperson och sedan bokar vi gemensamt en tid och plats för intervjun. Har Du några funderingar kring intervjun så ring gärna.

Med vänlig hälsning,

Emelianna Félix

Johan Vintvall

Elisabeth Argentzell (handledare)

Jag har tagit del av informationen om studien angående kontroll i fritidsaktivitet.

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad och att intervjun spelas in på mp3-spelare.

.....  
Ort Datum

.....  
Namnteckning

.....  
Namnförtydligande

.....  
Telefonnummer där jag kan nås