



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

Internetanvändning och aktivitetsbalans hos studenter på institutionen HSC

Författare: Jonas Poulsen,
Madeleine Gustafsson

Handledare: Carita Håkansson

Mars 2013

Kandidatuppsats

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



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Avd för arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

2013-03-25

Internetanvändning och aktivitetsbalans hos studenter på institutionen HSC

Jonas Poulsen & Madeleine Gustafsson

Abstrakt

Internet används idag av i stort sett alla människor. Studenter använder internet dagligen. För mycket internetanvändning kan ha en negativ inverkan på de dagliga rutinerna och kan generera i en ostrukturerad vardag vilket kan vara en riskfaktor för aktivitetsobalans. Syftet med studien är att beskriva studenters internetanvändning och aktivitetsbalans i vardagen. Hur skiljer sig aktivitetsbalansen och internetanvändning hos studenter i grupperna ålder, boende och utbildning? Hur skiljer sig aktivitetsbalansen beroende på omfattningen av internetanvändningen? Studien har en kvantitativ ansats. Enkäter delades ut till 105 studenter från olika utbildningar. Enkäten bestod av tre delar, en med frågor om aktivitetsbalans och en om internetanvändning. Resultatet visade på skillnader i internetanvändning mellan de olika grupperna. De som bodde med föräldrar upplevde en bättre aktivitetsbalans än de övriga grupperna. Slutsatsen är att internet inte har något samband för upplevelsen av aktivitetsbalans.

Nyckelord: Internet, Meningsfulla aktiviteter, Dagliga rutiner, Aktivitetsbalans

Kandidatuppsats

Avd för arbetsterapi, Box 157, S-221 00 Lund



MEDICINSKA FAKULTETEN
Lunds universitet

Department of Health Sciences

2013-03-25

Internet usage and occupational balance among students at the institution HSC

Jonas Poulsen & Madeleine Gustafsson

Abstract

In these days, internet is used by almost everyone. Students are using internet daily. To much internet usage can have a deleterious effect on the daily routines which may result in a disrupted everyday living, this could be a risk factor to developing occupational imbalance. The purpose of this study is to describe the student's internet usage and occupational balance in everyday life. How are occupational balance and internet usage divided between ages, resident and educational program among the students? How is occupational balance divided, depending on the scale of internet usage? The study has a quantitative approach. The questionnaire had three parts, one with questions about occupational balance and one about internet usage. The results showed some differences in internet usage between the age groups, resident and educational program. The ones living with their parents experienced a higher rate of occupational balance compared to the other groups. The conclusion of this study was that internet had no connection to the experience of occupational balance.

Nyckelord: Internet, Meaningful occupation, daily routines, occupational balance

Bachelor thesis
Department of Health, Care and Society, Lund University, Lund, Sweden

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Bakgrund	5
Aktivitet och hälsa	5
Aktivitetsbalans och hälsa	6
Internet	7
Studenter och internet	7
Internet och hälsa	8
Syfte	9
Metod	9
Design	9
Urval	9
Datainsamling	10
Procedur	10
Dataanalys	11
Etiska överväganden	11
Resultat	12
Diskussion	17
Metoddiskussion	17
Resultatdiskussion	18
Konklusion	20
Användbarhet	20
Referenser	21
Bilaga 1 Enkät	24

Introduktion

Idag har i stort sett alla i Sverige tillgång till Internet som tog fart i början av 2000-talet (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2011). Tidigare användes internet i skolor på arbetsplatser och bibliotek, för att numera vara tillgängligt i de flesta svenskars hem. I dagsläget finns internet också tillgängligt i de flesta mobiltelefoner. Det används inom en rad olika områden som att betala räkningar, använda kommunikativ chattfunktion, söka information och för nöjes skull. För studenter används internet också som uppslagsverk och det finns många utbildningar som genomförs på distans. Det kan vara underlättande för många, när ärenden numera kan utföras i hemmet. Det kan generera i mer tid till andra meningsfulla aktiviteter samtidigt som internet i sig kan vara en meningsfull aktivitet. Tidigare forskning visar att ungdomars internetanvändning kan leda till att det upplevs som tvångsmässigt vilket medför att mer tid spenderas på internet och mindre tid spenderas på andra aktiviteter (Chou & Hsiao, 2000). Därför ligger det i vårt intresse att beskriva studenters internetanvändning och aktivitetsbalans i vardagen. Genom att utgå från hur och på vad studenter spenderar sin tid så kan det bidra till att arbetsterapeuter får en klarare bild av hur studenter upplever och prioriterar sina aktiviteter med internet i fokus.

Bakgrund

Aktivitet och hälsa

Aktivitet är ett centralt begrepp inom arbetsterapi där människans ses som en aktiv varelse. En människas aktivitetsutförande påverkas av tre komponenter i modellen PEO, där P står för personen som utför en aktivitet, E står för den miljö som personen utför aktiviteterna i och O är den aktivitet som personen utför i en specifik miljö. Tillsammans skapar de aktivitetsutförandet, som är essentiellt för att varje människa ska kunna uppleva hälsa och välmående (Christiansen & Baum, 2005). För främjandet av hälsa och upplevelse av välbefinnande behöver människan delta i meningsfulla aktiviteter (Persson, 2001). Människans aktivitetsmönster skapas och förändras under hela livet, från barndomen och uppväxten till ålderdomen, där faktorer som meningsfullhet i aktiviteten och miljön påverkar utvecklingen av aktivitetsmönster (Bundy, 2002). I aktivitetsmönster har människan olika aktivitetskategorier, där det delas in i personlig vård, produktivitet och fritid. I produktivitet ingår både det betalda och obetalda arbetet som till exempel lönearbete, hushållsaktiviteter och volontärarbete. Personlig vård innebär att individen till exempel sköter sin personliga hygien, påklädning och födointag. Fritidsaktiviteter skiljer sig från övriga aktiviteter genom att de avgörs av individen själv och utförs för nöjes skull och de delas in i kategorier som rekreativa, sociala, kreativa och fysiska aktiviteter (Townsend & Polatajko, 2007).

Det sker en interaktion mellan aktiviteterna och personkomponenten som består av affektiva, fysiska och kognitiva komponenterna. Den affektiva komponenten är en individs känslomässiga förutsättningar som precis som de andra komponenterna påverkar hur en aktivitet upplevs och utförs. Den fysiska komponenten är individens fysiska förutsättningar för att utföra en aktivitet. Den kognitiva komponenten är hur en individs kognitiva förmåga inverkar på aktivitetsutförandet. CMOP-E tar även upp och förklarar hur de kulturella, institutionella, sociala och fysiska miljöfaktorerna påverkar människans aktivitetsutförande. I den kulturella miljön kan det finnas aktiviteter som är viktiga för just den kulturen och dessa aktiviteter kan skilja sig åt mellan olika kulturer. I den institutionella miljön ingår regler och lagar som den enskilde individen lever under. I den sociala miljön ingår familjen, vänner och bekanta. Den fysiska miljön är det yttre som finns omkring individen och påverkar förutsättningarna för en aktivitet. Den sociala miljön innefattar olika normer och värderingar som avspeglar sig i en människas val av aktiviteter. Samtliga miljökomponenter påverkar i någon grad en individs aktivitetsutförande. Miljön kan ömsom vara ett hinder ömsom en möjlighet. Varje komponent är dock föränderlig och anpassningsbar. I denna modell beskrivs även begreppet spirituality som innebär en inre drivkraft som påverkar personkomponenterna (Townsend & Polatajko 2007).

Aktivitetsbalans och hälsa

Ett annat viktigt begrepp är aktivitetsbalans. Wilcock (1998) menar att människan kan påverka sin hälsa genom aktivitet, där meningsfullt aktivitetsutförande är en central faktor för upplevelse av hälsa. Människors tidsanvändning och upplevelse av aktivitetsbalans är en subjektiv faktor och därmed en enskild upplevelse för varje individ. En annan aspekt är vilka aktiviteter som individen väljer att spendera sin tid på, som även den är en subjektiv faktor. Mellan individerna skiljer det sig åt med vad som anses vara balans respektive obalans i vardagen (Kielhofner, 2002). Kielhofner menar att upplevelsen av meningsfullhet och tillfredsställelse i sitt aktivitetsutförande är essentiellt för aktivitetsbalans.

Det finns andra perspektiv att betrakta aktivitetsbalans genom. Balansen mellan människans biologiska rytm och hennes aktivitetsmönster är det första perspektivet. Det andra perspektivet är att en jämvikt mellan tiden som människan spenderar på arbete, fritid och vila bör eftersträvas för att uppleva aktivitetsbalans (Christiansen, 1996). I studien Wilcock et al. (1997) fann de att en jämn fördelning mellan de fysiska, sociala och mentala aktiviteterna samt vila medförde aktivitetsbalans hos de flesta människor.

Motsatsen är aktivitetsobalans, vilket kan uppstå om miljön ställer högre krav än vad den enskilda människan mäktar med. Kraven kan vara tidsrelaterade, att slutföra en uppgift under tidsramar. De kan också vara relaterade till graden av meningsfullhet, där en mindre meningsfull aktivitet kan

resultera i aktivitetsobalans. Obalans kan också förekomma när människans mentala, fysiska och sociala behov inte uppfylls i de dagliga aktiviteterna (Wilcock, 1998). Aktivitetsobalans är en riskfaktor som kan leda till utbrändhet och tristess vilket påvisar vikten av att ha en bra aktivitetsbalans i vardagen (Wilcock et al., 1997).

I en brittisk studie gjord på arbetsterapeutstudenter beskrevs de fyra dominerande orsaker som påverkade upplevelsen av aktivitetsbalans negativt. Det var personfaktorer, som innefattade brist på erfarenhet, effektivitet och oförmåga att färdigställa uppgifter. De sociala miljöfaktorerna som angelägenheter inom familjen och de två återstående var tid och ekonomiska resurser (Wilson & Wilcock 2005).

Internet

Internet är idag ett populärt redskap för att utföra olika aktiviteter. Det skiljer sig åt mellan olika åldersgrupper gällande vad internet används till och hur mycket det används. Skillnaden då det gäller internetanvändning, enligt SCB (2011), blir först påtaglig i åldersgruppen 65-74 år där endast 78 procent av männen och 67 procent av kvinnorna har tillgång till internet. I övriga åldrar har 98 procent av både män och kvinnor tillgång till internet. Av dessa är det sammanlagt 95 procent som använder internet varje dag, medan procenttalet sjunker i stigande ålder.

Gällande ungdomar så är det främst de sociala nätverken som dominerar där facebook, bloggar, chatterum och twitter är mest populära (Gross, Juvonen & Gable, 2002). Här ges möjlighet att upprätthålla sociala nätverk, dela med sig av vardagliga händelser och kommunicera med andra. Statistik visar att kvinnor är mer aktiva på sociala forum, medan män tillbringar mer tid åt onlinespel. För män och kvinnor i åldern 35-44 år så är den dominerande aktiviteten inköp/försäljning av varor över internet. Människor i medelåldern är mer benägna att söka hälsoinformation än vad ungdomar är och statistiken visar dessutom att det skiljer sig åt beroende på vilket yrke individen har. Hälsoinformationssökningar dominerar klart inom vårdyrkena (Gross, Juvonen & Gable, 2002).

Studenter och internet

Tillgången och användandet av internet skiljer sig inte bara åt mellan ålder och kön, utan även beroende på vilken sysselsättning människan har. Enligt SCB (2011) har alla som studerar någon gång använt sig av internet. För studerande skiljer sig frekvensen av användning något från yrkesverksamma, arbetssökande och pensionärer. Studenter använder sig av internet dagligen där de dominerande aktiviteterna är sökningar på webbsidor som wikipedia, sociala nätverk som facebook, twitter och chattforum samt att ta del av nyhetsinformation. Generellt sett domineras

internetanvändningen av studenter i de flesta olika aktiviteterna, där endast försäljning och inköp av varor på internet övervägande används av förvärvsarbetande människor (SCB, 2011).

Studenter som använder sig utav internet för att kommunicera med andra studenter på läroverket, från andra universitet och familjemedlemmar har visat sig uppleva mindre depressiva symtom och ett ökat välbefinnande. Orsaken till detta var dels att fler upplevde att de kunde tala ut om känslor på ett helt annat sätt än vad de kunde göra i det fysiska mötet. Men även på att sociala interaktioner med andra var mera tillgängliga via nätet, speciellt om avståndet mellan dem var stort (Morgan & Cotton, 2003).

Internet och hälsa

Det finns positiva hälsoaspekter med att använda internet. Kommunikation mellan individer över de sociala nätverken har visats sig öka välmående hos internetanvändare (Gross, Juvonen & Gable, 2002). Studien som gjorts förklarar fenomenet genom att online-kommunikation blir ett alternativ till det fysiska mötet. Det underlättar för personer att upprätthålla kontakten med sina bekanta genom att det är mera lättillgängligt. För socialt introverta personer var just online-kommunikation ett underlättande verktyg för att ta kontakt och uppleva social interaktion med andra individer. De vågade ta kontakt med människor och upplevde att de kunde öppna sig på ett helt annat sätt jämfört med det fysiska mötet. Studien visade även att socialt introverta personer skaffade sig fler vänner online jämfört med de socialt extroverta. Detta har visat sig öka deras välbefinnande jämfört med om de skulle vara helt socialt inaktiva. Samtidigt fanns det diskussioner kring en teori, kallad *rich-get richer* (Kraut et al., 2002), vilket innebär att socialt extroverta personer stärkte banden i sina sociala kretsar och fick bättre socialt nätverk. Det medförde att även denna grupp individer hade en högre grad av upplevt psykosocialt välbefinnande. Generellt sett genererar de sociala nätverken att både socialt introverta och socialt extroverta personer ökar sitt psykosociala välbefinnande genom att använda sig utav chattforum. Det är fler män än kvinnor som använder sig utav chatten just för att skaffa sig fler sociala kontakter (Barker, 2009).

Det finns även negativa sidor med användandet av internet. Med dess lättillgänglighet och positiva psykosociala respons så fastnar många internetanvändare i ett tvångsmässigt tillstånd benämnt *Compulsive Internet Use* (Van den Eijden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman & Engels, 2008). De personer som hamnar i detta tillstånd upplever irritation om de inte har tillgång till internet, känner tvång till fortsatt användning av internet även om de borde göra andra aktiviteter och att de förlorat kontrollen av sitt internetanvändande. Det resulterar i att andra aktiviteter blir negativt påverkade eftersom internetanvändningen prioriteras före andra aktiviteter. I en studie (Chou & Hsiao, 2000)

framkom det att de dagliga rutinerna blev negativt påverkade därför att internet prioriterades före sömnen, maten och att delta i möten. Personerna som undersöktes uppvisade också sämre studieresultat som följd av det tvångsmässiga internetanvändandet. Den generella förklaringen till det tvångsmässiga användandet av internet var att det upplevdes som en mera tillfredsställande aktivitet och att det var ett sätt att fly från verklighetens krav och plikter.

Som tidigare beskrivet så finns det mycket forskning om aktivitet, aktivitetsbalans och dess betydelse för hälsa. Forskning har också berört vad internet har för betydelse för hälsan samt vad studenter använder det till. Både aktivitetsbalans och internet är väl undersökta områden men det finns i dagsläget inga studier som beskriver samband mellan aktivitetsbalans och internetanvändning bland studenter. Eftersom aktivitetsbalans och internetanvändning påverkar hälsan och att studier har visat att studenter använder internet dagligen, så kan de finnas en risk för aktivitetsobalans och därmed också en risk för ohälsa för studenter, vilket gör det relevant att studera.

Syfte

Syftet med studien är att beskriva studenter vid HSC internetanvändning och aktivitetsbalans i vardagen.

Hur skiljer sig aktivitetsbalansen och internetanvändning hos studenter vid HSC i olika åldersgrupper?

Hur skiljer sig aktivitetsbalansen och internetanvändning hos studenter vid HSC i olika boendesituationer?

Hur skiljer sig aktivitetsbalansen och internetanvändning hos studenter vid HSC i olika utbildningar?

Hur skiljer sig aktivitetsbalansen beroende på internetanvändningen?

Metod

Design

Studien hade en kvantitativ ansats och det var en tvärsnittsstudie, vilket innebär att data samlades in vid ett tillfälle (Depoy & Gitlin, 1999) med hjälp av en enkät och svaren analyserades kvantitativt.

Urval

Urvalsförfarandet var målinriktad sampling som innebär att ett medvetet urval av respondenter har valts utifrån ett antal förbestämda kriterier (Depoy & Gitlin, 1999). Inklusionskriterierna var

studenter som läste vid institutionen HSC, heltidsstuderande och ha gått minst en termin. Urvalspersonerna var universitetstudenter i Lund som läste på ett heltidsprogram från andra terminen till och med sista inom utbildningarna sjukgymnast, sjuksköterska, röntgensjuksköterska och arbetsterapeut. En jämlik fördelning mellan utbildningarna eftersträvades. Urvalet skedde på ett och samma ställe, i skolan vilket kan bidragit till en högre svarsfrekvens. Det gav också respondenterna möjlighet att kunna ställa frågor under tiden som de svarade på enkäterna, vilket är relevant i fråga om att öka svarens betydelse, som underbyggs utifrån Trost (1994). Förfarandet gav också författarna möjligheten att använda ett stort urval på ett kostnads samt tidseffektivt sätt (Ejlertsson, 2005). Författarna valde att utesluta första terminen för att studenterna skulle ha erhållit möjligheten att vänja sig vid livet som student och kommit igång med sitt program, men också för att det fanns en risk att studenter hoppade av efter den första terminen. Antalet respondenter uppgick till 105 stycken. På varje utbildning går cirka 30 studenter i varje termin. 5 terminer per utbildning är inräknade i studiens urval från de ovan nämnda 4 utbildningarna. Det totala urvalet blir cirka 600 studenter och det externabortfallet cirka 495 studenter. Trost (1994) menar att desto större urval desto större sannolikhet är det att resultatet är representativt för populationen, för denna studie var hela populationen universitetsstudenter vid medicinska fakulteten och detta togs i beaktning vid valet av urvalets storlek. Det eTrost (1994) beskriver även andra aspekter att tänka på för att göra ett urval, bland annat tid och kostnad. Studien hade inga finansiella medel och utifrån detta begränsades studien till universitetsstudenter i Lund.

Datansamling

Insamlingen av data bestod av ett enkätformulär i tre delar, där den första delen innehöll bakgrundsfakta om individen som kön, ålder, boendesituation, civilstatus, utbildning och om de hade barn. Den andra delen innehöll frågor om upplevelsen av aktivitetsbalans. Frågorna berörde dels hur mycket tid som respondenterna spenderade på vissa aktiviteter, upplevelsen av tidsfördelningen mellan dessa och om de själva ansåg att de hade balans mellan olika aktiviteter. Frågorna ingick i ett instrument under konstruktion (Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006; Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson & Falkmer, 2011; Wagman, Håkansson & Björklund, 2012). Den tredje delen var studiespecifika frågor om internetanvändning. Del två och tre bestod utav en skattningsskala där studenterna kunde skatta från att ta helt avstånd 0 till instämmer helt 5 (bilaga1). För utformningen av enkäten så användes Ejlertsson (2005) handbok i enkätmetodik, som bland annat tar upp vikten av enkelhet i språket, entydiga frågor, att undvika negationer och att inte använda för långa frågor. Efter att enkäterna var färdigställda så skickades den ut till personer i författarnas omgivning, en så kallad pilotstudie (Trost, 1994) samt handledare för granskning dessa ingick inte i studien. Pilotstudien ledde inte till några förändringar.

Procedur

Först togs kontakt med lärare som skulle föreläsa för den termin och utbildning som författarna tänkt dela ut enkäterna till, detta gjordes antingen via mail eller personlig kontakt cirka en vecka innan planerad datainsamling. Information om vad studien handlade om, vilka författarna var och ungefär hur lång tid det skulle ta gavs till läraren samt en förfrågan om läraren godkände detta och om det passade före eller efter föreläsningen. En lärare ansåg inte det lämpligt och därmed uteslöts en termin, tre terminer från olika utbildningar var ute på praktik och dessa uteslöts också. Författarna gick in tillsammans efter tre föreläsningar och till en föreläsning gick endast en författare in innan en föreläsning. Enkäterna delades sedan ut till varje student, för att besvaras på plats där de satt på sina platser i klassrummet, de fick 5-10 minuter på sig att besvara enkäten. Information om varför studien görs, hur den görs och att deltagandet är frivilligt framfördes muntligen till studenterna. Sedan fick de informationsbrevet tillsammans med enkäten som beskrev mer utförligt om vad syftet är och vilka etiska aspekter som beaktades. När enkäterna var besvarade samlades de in på plats.

Dataanalys

Data bearbetades i Statistical Package of Social Sciences [SPSS] (Wahlgren, 2008). Det första steget i analysen var att presentera respondenterna i en frekvenstabell. Där de blev de indelade i olika grupper efter utbildning, kön, boende, om de hade barn och ålder. Därefter bearbetades frågorna som berörde aktivitetsbalans och internetanvändning i två olika tabeller med min, max och medianvärde. Begreppet internetanvändning definieras utefter att varje medianvärde på frågorna om hur meningsfull aktiviteten är, hur många timmar som spenderas på aktiviteten och om det ger eller tar tid från andra aktiviteter, antingen uppger en bra upplevd internetanvändning eller en dåligt upplevd internetanvändning. Vidare transkriberades siffervariablerna genom att ange 0=mycket dåligt, 1=dåligt, 2=mindre bra, 3=bra, 4=mycket bra och 5=bäst. Därefter analyserades det sammanlagda medianvärdet för aktivitetsbalans och för internetanvändning uppdelat på de olika grupperna utbildning, boendesituation och ålder. Ålder dikotomiserades efter medianen i 19-25 år och 26-45 år. Antalet timmar som spenderades på internet dikotomiserades efter en till tre timmar och fyra till sex timmar. Detta för att 1-3 timmar skulle stå för att internet användes i en liten mängd och 4-6 timmar stod för att det användes i stor mängd. De andra variablerna om hur nöjda de var med tiden som spenderades på internet och om det gav eller tog tid från andra aktiviteter, dikotomiserades till ja eller nej svar. De tidigare transkriberade värdena 0,1,2 fick stå för nej och 3,4,5 fick stå för ja. Syftet med det var att förenkla processen när variablernas skillnader skulle analyseras. Endast en fråga valdes ut för att undersöka om det fanns några skillnader i

aktivitetsbalansen beroende på hur många timmar som spenderades på internet, hur nöjd respondenten var med den tid som spenderades på internet och om internet tog eller gav tid till andra aktiviteter. I detta fall användes frågan ”Jag har balans mellan olika aktiviteter i min vardag” eftersom just den frågan gav svar på om de upplevde balans mellan olika aktiviteter i sin vardag. Också av den anledningen att tidigare forskning visat att internet ibland prioriteras före andra aktiviteter (Chou & Hsiao, 2000), vilket i så fall skulle kunna påverka upplevelsen av balans mellan olika aktiviteter i deras vardag. Därefter användes Chi square för att den metoden sätter två variabler i förhållande till varandra och undersöker om det finns signifikanta skillnader dem emellan. Variablerna för internetanvändning sattes således i relation till variabeln om aktivitetsbalans.

Etiska övervägande

Då det kan finnas en risk att respondenterna känner sig pressade att svara på grund av datainsamlingsmetoden så var det framförallt viktigt att individerna som skulle svara på enkäterna fick tydlig information om att deltagandet var frivilligt och att de hade rätt att tacka nej till deltagandet samt att de när som helst kunde avbryta enkäten. Enkäterna utfördes på ett större antal deltagare vid ett och samma tillfälle, det ställdes heller inga krav på att deltagarna skulle uppges personuppgifter som skulle kunna härledas till deras identitet. Syftet med studien tydliggjordes och betydelsen av deltagarnas medverkan förklarades innan utlämnande av enkäten, vilket är ett sätt att motivera deltagandet på (Patel & Davisdon, 2003). Likaså säkerställdes den information som framkom genom förvaring på lösenordsskyddad dator samt att alla insamlade enkäter förvarades på en säker plats. På så vis undveks riskerna att materialet skulle kunna läcka ut till obehöriga. Risken var att frågorna kunde uppfattas som stötande, vara för personliga eller oväsentliga för deltagarna vilket kunde medföra att de inte svarade sanningsenligt eller inte svarade alls. Vinsten för deltagarna kunde vara att de fick en tydligare bild över sin aktivitetsbalans i förhållande till sitt internetanvändande som kan möjliggöra för reflektion över detta och eventuell leda till förändring.

Resultat

Sjuksköterskestudenter var majoriteten av respondenterna, med det totala antalet av 105 stycken (se tabell 1). Männerna var underrepresenterade i förhållande till kvinnorna. Övervägande var samboende och de flesta hade inga barn. Åldrarna för respondenterna hade en spridning från 20år till 45år.

Tabell 1 Beskrivning av respondenterna (n=105)

Urvalsgruppen	
Utbildning	
Sjukgymnaststudenter	25
Arbetssterapeutstudenter	20
Sjuksköterskestudenter	47
Röntgensjuksköterskestudenter	13
Kön	
Kvinna	83
Man	22
Boende	
Samboende	52
Ensamboende	33
Bor med föräldrar	20
Barn	
Nej	91
Ja	14
Ålder	
Min	20
Max	45
Median	24,5

Tabell 2 Aktivitetsbalans (n=105)

	min	max	median
När jag tänker på en vanlig vecka har jag lagom mycket att göra	0	5	3
Jag har balans mellan sådant jag gör för andras skull och för min egen skull	1	5	4
De aktiviteter jag gör i min vardag är meningsfulla	2	5	4
Jag ser till att göra sådant jag verkligen vill	1	5	4
Jag har balans mellan olika aktiviteter i min vardag (exempelvis arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)	1	5	3
Jag har lagom variation mellan att göra saker ensam och tillsammans med andra	1	5	4
Jag har tillräckligt med tid till att göra sådant jag måste	1	5	3
Jag har balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma aktiviteter	1	5	3
Jag är nöjd med den tid jag lägger på olika aktiviteter i min vardag	1	5	3
Jag har tillräcklig variation mellan att göra sådant jag måste och sådant jag vill	1	5	3
Jag har balans mellan aktiviteter som ger och tar energi	1	5	3
Jag är nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn	0	5	3

Totalt för alla respondenterna så upplevdes aktivitetsbalansen som bra. Frågorna med median 4 (se tabell 2) utmärker sig genom att respondenterna upplever detta som mycket bra.

Tabell 3 Internetanvändning (n=105)

	min	max	median
Jag är nöjd med den tid jag spenderar på internet	0	5	4
Jag upplever att internet tar tid från andra aktiviteter i min vardag (exempelvis arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)	0	5	2
Mitt internetanvändande ger mig mer tid till andra aktiviteter i min vardag (exempelvis arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)	0	5	3
Internetanvändandet är en meningsfull aktivitet för mig	0	5	3

Totalt för alla respondenterna upplevdes internetanvändandet som bra och som en meningsfull aktivitet. Respondenterna var mycket nöjda med tiden dem spenderar på internet och instämde inte i så hög grad att internet tar tid från andra aktiviteter men instämde något mer att internet ger tid till andra aktiviteter (Se tabell 3).

Tabell 4 Skattad internetanvändning och aktivitetsbalans inom de olika utbildningarna (n=105)

	Median	Median
	Internetanvändning	Aktivitetsbalans
Sjukgymnaststudenter	3	3
Arbetsterapeutstudenter	3	3
Sjuksköterskestudenter	2	3
Röntgensjuksköterskestudenter	2	3

Resultatet visar att sjuksköterskestudenter och röntgensjuksköterskestudenter upplevde internetanvändandet som mindre bra medan arbetsterapeutstudenter och sjukgymnaststudenter upplevde det som bra. Aktivitetsbalansen upplevdes som bra för samtliga utbildningar (Se tabell 4).

Tabell 5 Internetanvändning och aktivitetsbalans för respondenterna utifrån olika boendesituationer (n=105)

	Median	Median
	Internetanvändning	Aktivitetsbalans
Samboende	3	3
Ensamboende	2	3
Bor med föräldrar	3	4

För ensamboende upplevdes internetanvändandet som mindre bra.

De som bor med sina föräldrar upplevde en mycket bra aktivitetsbalans (se tabell 5).

Tabell 6 Internetanvändning och aktivitetsbalans för respondenterna utifrån olika åldersgrupper (n=105)

	Median	Median
	Internetanvändning	Aktivitetsbalans
Ålder 19-25	2	3
Ålder 26-45	3	3

Aktivitetsbalansen i båda åldersgrupperna upplevdes som bra medan den yngre åldersgruppen upplevde internetanvändningen som mindre bra (se tabell 6).

Resultatet visade ingen signifikant skillnad på upplevelse av balans mellan olika aktiviteter i vardagen och internetanvändandet vad gäller hur nöjda respondenterna var med tiden de lägger på internet, att internet ger eller att det tar tid från andra aktiviteter eller hur många timmar respondenterna använder sig av internet per dag utifrån Chi square analysen.

Diskussion

Metoddiskussion

Valet av en tvärsnittsstudie med en kvantitativ ansats var att föredra för att nå ut till ett stort urval under det tidsperspektiv samt de ekonomiska förutsättningar som studien hade. Valet av enkäter motiverades utifrån dessa förutsättningar. Enkäter bidrar även till större konfidentialitet för respondenterna än vad intervjuer gör.

Resultatet från urvalet i studien säger mer om populationen än vad ett mindre urval hade gjort, detta vitsordas av Trost (1994). Begränsningarna i urvalet uppenbarades genom den ojämna fördelningen av utbildningarna och kön, vilket skulle kunna ha haft en påverkan på resultatet. Urvalets ojämna könsfördelning kan bero på valet av utbildningar som innefattades i studien eftersom dessa domineras av kvinnor. Fördelningen av utbildningarna beror troligen på att författarna inte hade i beräkning att verksamhetsförlagd utbildning skulle föreligga under pågående datainsamling samt att föreläsarna för de olika terminerna, där datainsamlingen var tänkt att göras, inte informerades i tid, vilket ökade risken att föreläsarna ansåg det vara olämpligt vid det tillfället. Detta medförde bortfall i urvalet då ett begränsat antal terminer från de olika utbildningarna kunde delta i studien. Det hade kunnat motverkas genom att författarna varit bättre förberedda och gått igenom schema för de olika utbildningarna samt förmedlat informationen tidigare till föreläsarna. Vid datainsamling med enkäter önskas den insamlade data i så stor utsträckning som möjligt företräda hela gruppen, vilket ställer krav på att urvalet ska vara representativt för hela befolkningen (Trost, 1994). En svaghet i studien är att urvalet ej är representativt för övriga befolkningen eller för andra utbildningar. Det får till följd att resultatet ej går att generalisera på några andra grupper utöver dem i studien. För att få en ökad extern validitet i studien hade urvalsgruppen kunnat varieras med olika utbildningar vid olika fakulteter och möjligtvis också i olika städer.

En annan svaghet är att enkäten inte är reliabilitets eller validitetstestad då den första delen av enkäten är under konstruktion och den andra delen är studiespecifika frågor. Det kan ha haft en påverkan på resultat av den orsaken att enkäten kanske inte mätte det författarna avsåg att mäta dvs.en sänkt validitet. Validiteten förstärks med välformulerade frågor utan komplicerade ord, negationer eller ordvändningar (Trost, 1994), vilket författarna försökte undvika i enkäten. Alla respondenter fick samma information om studien vilket förstärker reliabiliteten. För att ytterligare öka reliabiliteten så hade respondenterna kunnat ange vilken termin de läste, för att göra det lättare att göra om studien på samma urval.

När dataanalysen genomfördes så ansåg författarna att det fanns en viss motsägelsefullhet i svaren,

vilket kan ha berott på valet av procedur då respondenterna möjligtvis känt sig stressade eller omotiverade att besvara på frågorna då det skedde i anknytning till en föreläsning, detta kan haft en negativ påverkan på studiens validitet. En annan metod hade kunnat vara att maila enkäterna till respondenterna för att undvika detta. Respondenterna hade då kunnat svara på frågorna med större tidsmarginal. Risken med denna datainsamling är ett stort bortfall och därmed minskat urval.

Vid en ny studie behövs justeringar i enkäten göras. Frågorna om ålder kan omarbetas med svaren i olika åldersintervall vilket skulle underlätta i datanalsen, samt frågan (bilaga 1) om antal timmar då det sista svarsalternativet kan vara 5 timmar och uppåt. Bakgrundsfrågan om boende bör förtydligas med vad som menas med sammanboende med olika exempel. Möjligtvis kan också mer specifika frågor om vad respondenter gör på internet, chattar, spelar online spel m.m för att koppla mer till det tidigare studierna.

Resultatdiskussion

Eftersom att människors upplevelse av aktivitetsbalans skiljer sig åt mellan individer, att den påverkas av hur tidsfördelningen mellan olika aktiviteter ser ut samt att aktiviteterna måste vara meningsfulla, så kan det vara en anledning till varför aktivitetsbalansen upplevdes som god hos samtliga. Eftersom studenter använder sig av internet till att socialt interagera med andra, använder det som studieredskap och även som fritidssysselsättning (Gross, Juvonen & Gable, 2002), så kanske de använder internet som ett kompenserande redskap för sådant som de annars inte skulle hinna med. Det kan vara ett redskap för att låna litteratur, söka studierelaterad information, som vid frånvaro av internet kanske skulle kräva mer tid. Om resultatet kopplas till det faktum att 95 % använder internet dagligen (SCB, 2011) så vore det orimligt att internet som helhet skulle vara den faktor som påverkade aktivitetsbalansen. Det torde snarare vara vissa specifika aktiviteter på internet som onlinespel och sociala nätverk, som har högre risk för tvångsmässigt bruk (Chou & Hsiao, 2000).

Tanken är att internet istället fyller en funktion i vardagen som ger mera struktur i de olika aktivitetskontexterna. Att internet samtidigt var en meningsfull aktivitet kan stärka sambanden mellan internetanvändande och aktivitetsbalans eftersom internet i så fall skulle upplevas som en positivt upplyftande aktivitet.

Fyra aspekter kring aktivitetsbalans för studenterna är att organisera sin vardag, uppleva en god förmåga, ha kontroll och förståelse och att ha erfarenhet i de dagliga aktiviteterna (Wilson & Wilcock, 2005). Det kan ses på ett sätt där kraven och förväntningar som studenterna har på sig själva och på sina uppgifter. Kraven på studenterna idag är väldigt höga, vilket många studenter är

varse om. Genom att gå in med inställningen om att det krävs mycket planering och struktur i sin vardag för att lyckas med studierna, så kan faktorer som påverkar aktivitetsbalansen negativt hanteras på ett bättre och mer förberett sätt. Studenterna är kanske bättre på att organisera sina dagliga aktiviteter genom att planera och prioritera de viktigaste aktiviteterna först. Genom att först planera och organisera, så skulle det kunna öka upplevelsen av deras egna förmågor. Med god planering och tro på sin egen förmåga, så kan känslan av kontroll öka vilket med tiden kan leda till att de upplever en bättre aktivitetsbalans. Det kan vara en anledning till varför studenternas aktivitetsbalans var bra. En annan anledning kan vara att respondenterna i studien är väl medvetna om hälsa, olika hälsofaktorer och dess inverkan på aktivitetsbalans.

Varje människa har en inre drivkraft att utföra vissa specifika aktiviteter (Townsend & Polatajko 2007) och den upplevda meningsfullheten i aktivitet påverkar individens aktivitetsmönster (Bundy, 2002). Därför kan resultaten på aktivitetsbalansen bero på att de studenter som frivilligt valt att läsa till arbetsterapeut, sjukgymnast, sjuksköterska och röntgensjuksköterska på universitetet, har en drivkraft, ett intresse för sina studier. Denna drivkraft kan vara en faktor för att de ska uppleva studierna som meningsfulla aktiviteter. Om nu studenterna brinner för sina studier och upplever dem som meningsfulla aktiviteter, så är det troligt att dessa faktorer bidrar till att skapa positiva aktivitetsmönster. Enligt Christiansen (1996) så är balansen mellan en människas aktivitetsmönster och hennes biologiska rytm centralt för aktivitetsbalansen. Därför skulle det vara rimligt att ett positivt aktivitetsmönster, grundat på en människas drivkraft och meningsfullhet, ökar upplevelsen av en god aktivitetsbalans.

Sett till de olika åldersgrupperna så är det intressant att se till vilka möjliga faktorer som inverkade på upplevelsen av internetanvändandet. Enligt studien Van den Eijden et al. (2008) om tvångsmässigt användande av internet, så kan det diskuteras huruvida de sociala forumen och onlinespelen medför en ökad risk för tvångsmässigt bruk. I studien Chou & Hsiao (2000) beskrivs orsaker som att onlinespel är en flykt från olika krav och plikter i verkliga livet och Gross, Juvonen & Gable (2002) förklarar att onlinechatt kan öka välbefinnandet hos användaren. Eftersom onlinespel och chattforum är de mest dominerande aktiviteterna hos den yngre gruppen (SCB, 2011) så skulle dessa aktiviteter kunna vara orsaken till varför den yngre gruppen studenter i denna studie upplever sitt internetanvändande som mindre bra.

Kopplingar kan också dras mellan studenternas boendesituation och möjligheten att komma ifrån krav och plikter. För de som bor tillsammans med någon eller några så är möjligheten till ett fördelat arbete i hemmet större, varpå de får mera tid till andra aktiviteter. Då skulle det vara trovärdigt att upplevelsen av internetanvändandet var bra, eftersom fler krav och plikter i vardagen

kunde fördelas på mer än den enskilde individen. Därav kan användandet av internet upplevas som mera legitimt. Den ensamboende har inte dessa förutsättningar utan denne får istället sköta om alla plikter själva.

Konklusion

Överlag upplevdes aktivitetsbalansen och internetanvändningen som bra hos studenterna i studien. Emellertid uppdelat i de olika grupperna uppenbarades skillnader då internetanvändningen upplevdes som mindre bra hos sjuksköterskestudenter, röntgensjuksköterskestudenter, ensamboende och i åldersgruppen 19-25. Aktivitetsbalansen däremot upplevdes som bra utöver de som är boende hos föräldrar som upplevde den mycket bra. Inga skillnader hittades mellan upplevelsen av balans i olika aktiviteter i vardagen och internetanvändningen. Det kan finnas olika anledningar till det positiva resultatet i studien. Studenter har möjligtvis en bra struktur och planering i sin vardag och internet kanske fyller en funktion i vardagen som hjälper till att ge mer struktur som ett kompenserande redskap. En drivkraft som kan finnas hos studenter på grund av valet att studera kan bidra till en bra upplevelse av aktivitetsbalans.

Användbarhet

För studenterna kan deltagandet bidragit till en medvetenhet av sitt internetanvändande och balansen mellan olika aktiviteter i vardagen vilket kan medverka till eventuella förändringar. För arbetsterapeuter är det intressant att se att internet upplevs som en meningsfull aktivitet för studenter och hur de kan understödja andra aktiviteter i vardagen. Internet kan på så viss eventuellt användas som ett redskap av arbetsterapeuter till att underlätta och skapa struktur och organisation för klienter. Aktivitetsbalansen upplevdes som bra hos studenterna i studien, men vidare studier hade kunnat göras för att jämföras på studenter som läser andra program.

Referenser:

- Barker, V. (2009). Older adolescents motivations for social network site use - the influence of gender, group identity and collective self-esteem. *Cyber Psychology & Behavior*, 12, (2), 209-213.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: the taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, (1), 65–80.
- Christiansen, C., Baum, C.M., & Bass-Haugen, J. (Red). (2005). *Occupational therapy: performance, participation and well-being*. (3rd ed). Thorofare, NJ; Slack.
- Christiansen, C., Zemke, K., & Clark, F. (1996). Three perspectives on balance in occupation. *Occupational Science: The Evolving Discipline*. Philadelphia: FA Davis Company, 431-451.
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken- en handbok i enkätmetodik* (2uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58, (1), 75-90.
- Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science*, 13, (1), 74-82.
- Kielhofner, G. (2002). *A model of human occupation: theory and application*. (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, (1), 49-74.
- Morgan, C., & Cotton, S.R. (2003). The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *Cyber Psychology & Behavior*, 6, (2), 133-142.

Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, D. (2001). *Aspects of meaning in everyday occupations and its relationships to health-related factors*. (Avhandling för doktorsexamen, Lunds universitet, 2001.)

Statistiska centralbyrån. (2011). Privatpersoners användning av datorer och internet. Hämtad maj, 13, 2012 från http://www.scb.se/Pages/PublishedPublications____310617.aspx

Townsend, E. A., & Polatajko, H. J. (2007). *Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. (2nd Ed). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Trost, J. (1994). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Van den Eijden, R. J. J. M., Meerkerk, G. J., Vermulst, A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychological wellbeing among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44, (3), 655-665.

Wagman, P., Björklund, A., Håkansson, C., Jacobsson, C., & Falkmer T. (2011). Perceptions of life balance among a working population in Sweden. *Qualitative Health Research*, 21, (3), 410-418.

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

Wahlgren, L. (2008). *SPSS steg för steg*. (2 uppl.) Lund: Studentlitteratur.

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

Wilcock, A. A. (1998). *An Occupational Perspective of Health*. SLACK Incorporated.

Wilson, L., & Wilcock, A. A. (2005). Occupational Balance: What tips scales for new students? *British Journal of Occupational Therapy*, 68, (7), 319-323.

Bilaga 1

Jag är: **Man** **Kvinna**

Ålder: _____

Utbildning: _____

Boende:

Samboende Ensamboende Bor med föräldrar

Har barn:

Nej Ja

Aktivitetsbalans

Kryssa i den ruta som bäst stämmer överens med din nuvarande situation

1. När jag tänker på en vanlig vecka har jag lagom mycket att göra

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

2. Jag har balans mellan sådant jag gör för andras skull och min egen skull

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

3. De aktiviteter jag gör i min vardag är meningsfulla

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

4. Jag ser till att göra sådant jag verkligen vill

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

5. Jag har balans mellan olika aktiviteter i min vardag (ex. arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

6. Jag har lagom variation mellan att göra saker ensam och tillsammans med andra

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

7. Jag har tillräckligt med tid till att göra sådant jag måste

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

8. Jag har balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma aktiviteter

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

9. Jag är nöjd med den tid jag lägger på olika aktiviteter i min vardag

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

10. Jag har tillräcklig variation mellan att göra sådant jag måste och sådant jag vill

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

11. Jag har balans mellan aktiviteter som ger och tar energi

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

12. Jag är nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

13. Jag är nöjd med den tid jag spenderar på internet?

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

14. Jag upplever att internet tar tid från andra aktiviteter i min vardag(ex. arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

15. Mitt Internetanvändande ger mig mer tid till andra aktiviteter i min vardag (ex. arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

16. Internetanvändandet är en meningsfull aktivitet för mig?

Tar helt avstånd Tar mycket avstånd Tar delvis avstånd Instämmer delvis Instämmer mycket Instämmer helt

17. Jag använder internet till (välj de två du använder mest)

Studier

Arbetet

Finans/ekonomi

Fritid/nöje

18. Hur många timmar i snitt per dag använder du dig av internet?

1-2

2-3

3-4

4-5

5-6