



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Upplevelsen av aktivitetsbalans och stress hos nationsaktiva studenter vid Lunds Universitet

Författare: Emelie Kullman,
Emilia Viggh

Handledare: Arne Johannisson

HT 2012

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

2012-11-14

Upplevelsen av aktivitetsbalans och stress hos nationsaktiva studenter vid Lunds Universitet

Emelie Kullman, Emilia Viggh

Denna studie undersökte förhållandet mellan aktivitetsbalans och upplevelse av stress bland studenter vid Lunds Universitet, som vid sidan av sina studier är engagerade som funktionärer på någon av Lunds studentnationer. Syftet var att undersöka tidsfördelningen mellan studier, nationsengagemang, fritidsaktiviteter och sömn, samt även studenternas upplevelse av stress. En majoritet av studiens 179 respondenter upplever att de lägger för mycket tid på sina studier, samt att de upplever stress på grund av sina studier. En majoritet upplever att de lägger lagom mycket tid på sitt nationsengagemang, samt upplever inte stress på grund av sitt nationsengagemang. Hälften är nöjda med sin tidsfördelning, hälften vill ändra på den. De som inte skulle vilja ändra på sin tidsfördelning upplever ungefär samma mängd stress som de som skulle vilja ändra på fördelningen. De som anser att de lägger lagom mycket tid på sina aktiviteter upplever minst stress.

Nyckelord: nationsaktiva, studenter, tidsfördelning, aktivitetsbalans.

Kandidatuppsats

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

2012-11-14

The experience of activity balance and stress of the nation active students at Lund University

Emelie Kullman, Emilia Viggh

This study reviews the relationship between activity balance and experience of stress among students at Lund University, who alongside their studies are involved as volunteers at one of student nations in Lund. The aim is to investigate the distribution of time between studies, involvement at the nation, leisure activities and sleep, as well as students' experience of stress. A majority of the study's 179 respondents feel that they spend too much time on their studies, and that they experience stress due to the studies. A majority feel that they spend just the right amount of time to their commitment at the nation, and do not experience stress due to this commitment. Half of them are satisfied with their time distribution, half want to change it. Those who do not wish to change their time distribution experience roughly the same amount of stress as those who would. Those who believe that they spend just the right amount of time on their activities, experience the least stress.

Keywords: nation active, students, time distribution, occupational balance.

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

Tack!
Vi vill varmt tacka vår handledare
Arne Johannisson för alla tips
och allt stöd genom uppsatsprocessen.
Vi vill även tacka alla de som deltagit i vår studie.



Innehållsförteckning

Inledning	7
Bakgrund	7
Studenter som riskgrupp	8
Stress	8
Balans och stress för studenter	9
Aktivitetsbalans	10
Arbetsterapi	11
Teoretisk referensram	12
Syfte	13
Frågeställningar	13
Metod	13
Urvalsförfarande	13
Metod för insamling av information	14
Procedur	14
Bearbetning av den insamlade informationen	15
Etiska överväganden	15
Resultat	15
Tidsfördelning av aktiviteter	16
Upplevelse av tidsfördelning mellan aktiviteter	17
Önskan om förändring	18
Upplevelse av stress	18
Aktivitetsbalans	21
Sammanfattning	24
Diskussion	24
Metoddiskussion	24

Resultatdiskussion	26
Referenser	31
Bilaga 1: Enkät	34

Inledning

Under sin studietid har författarna till denna uppsats varit aktiva vid studentnation.

Nationsengagemanget är någonting som upplevts som unikt, som gett minnen och gemenskap för många år framöver. Att se tillbaka över sin studietid kommer onekligen innebära att med en drömsk suck erinra sig om att cykla tandemcykel över Hallandsåsen, spela minigolf iförd balklämning, känslan av att för första gången hålla upp en öl med precis rätt mängd skum, att slå igen portarna efter en dundersuccé till klubbkväll, med adrenalinet pumpande och trötta men glada vänner vid sin sida.

Vad som kanske inte är lika minnesvärt är de uppoffringar som denna livsstil krävt. Alla de gånger som en föreläsning närvarats med två timmars sömn i bagaget efter föregående kvälls engagemang på nationen. Alla de seminarier där tankarna fokuserats på förberedelser inför helgens klubb. Alla kompletteringar och omtentor som hade kunnat undvikas om några fler timmar lagts på studierna. Alla vänner som inte lyckats uppnå godkända studieresultat och som fallit offer för stress och ohälsa.

Målet med denna studie var att undersöka hur aktivitetsbalans och stressupplevelse ser ut för andra studenter vid Lunds universitet som är engagerade vid nation.

Bakgrund

Människan är en aktiv varelse, och studier visar att en god balans mellan aktiviteter som egenvård, produktivitet samt fritid bidrar till en god hälsa (Kielhofner, 2007). En obalans kan i sin tur leda till ohälsa och stress. För en högskolestudent ska det finnas tid för ett flertal aktiviteter: studier, fritidsintressen, umgänge med vänner, familj och partners samt egentid för avkoppling och sömn. För de studenter som väljer att engagera sig i en studentnation skall det även göras tid för detta ideella engagemang. Hur en aktivitet upplevs är högst individuellt. Att engagera sig i nation innebär sociala kontakter och avkoppling, men kan även innebära stort ansvar, högt tempo, stress, och sena kvällar (Studentlund, 2011).

Enligt Studentlund, det samlade organet för studentaktivitet i Lund, har nationerna funnits i Lund och verkat för studenternas välbefinnande sedan 1600-talet. De tolv nationerna (tretton om man räknar med Smålands nation som inte ingår i Studentlund-avtalet) erbjuder dels ett rikt utbud av nattklubbar, pubar och barer, samt även idrott, spex, matservering och baler. Flertalet av nationerna erbjuder även studentbostäder. Nationerna drivs ideellt, för studenter av studenter. Det är många som engagerar sig i den nation de är medlemmar i, något som

Studentlund beskriver kan ge en fantastisk gemenskap och glada minnen för resten av livet (Studentlund, 2011)

Studenter som riskgrupp

Studentlivet innebär stora förändringar för individen. Klainberg, Ewing och Ryan (2010) tar upp faktorer som social press, inlärningshinder, nya studiemetoder, nytt förhållande till sina jämlingar och inte minst examinationer. Ett "college campus" består av ett flertal krafter som har inverkan på studenterna. Att göra rum för studierna i ett redan späckat schema kan innebära problem. Dessutom så måste individerna anpassa sig efter hur deras studier är utformade. Detta är någonting som av Kleinberg, Ewing och Ryan (2010) kallas för *environmental press* vilket är pressen ifrån den större gemenskapen på individen som tar steget in i den. "The human ecology model" fokuserar på hur externa influenser påverkar individens förmåga att fungera inom ett system. I USA har denna modell använts av fakultetsmedlemmar och hälsovetare bland annat för att motverka stress på campus (Klainberg, Ewing & Ryan, 2010).

Enligt Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009 är det en ständigt ökande mängd ungdomar som besväras av ängslan, oro eller ångest, eller som har sömnbesvär. Likaså har antalet ungdomar som upplever värk i nacke och skuldror ökat, vilket har samband med psykosociala påfrestningar och stress. Under 2010 var det enligt Statistiska Centralbyråns [SCB] undersökning av levnadsförhållanden 22,4% av 16–24-åringarna som hade besvär av ängslan, oro och ångest, samt 22,7% som hade besvär med sömnen. Enligt studien är siffrorna för ängslan, oro och ångest högst hos högskolestuderande kvinnor i åldrarna 20-24 i jämförelse med de andra åldersgrupperna. Vad ungdomar överlag oroar sig mest för är möjligheter att få jobb, sina utbildningsprestationer samt sina relationer, och för svenska ungdomar är det vanligt med stress över sina studier (Statistiska Centralbyrån, 2011).

Stress

Socialstyrelsens Folkhälsorapport (2009) beskriver stress som en obalans mellan de krav som ställs på individen, samt dennes förmåga att hantera dem. Stress är ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas. Påfrestningar och ansträngningar, poängterar Perski (2006), kan betraktas som en krydda i livet, ge en känsla av aktivitet, makt eller skapande. Dessa påfrestningar och ansträngningar i relation till våra resurser att hantera dem bestämmer hur kroppen reagerar på belastningar. Ett underskott eller överskott av resurser kan leda till negativ stress, och stressrelaterade sjukdomar. En

stressreaktion innebär att kroppen försöker återställa balansen. En del individer är mer utsatta än andra, och har en högre stresskänslighet (Perski, 2006). I dagens samhälle är långvarigt förekommande stress allt vanligare. Då människokroppen är anpassad för att hantera plötslig och kortvarig stress är den naturliga stresshanteringen inte lika effektiv vid långvarig stress. Till följd av detta kan långvarig stress ge upphov till bland annat försämrad prestationsförmåga, kronisk trötthet, olust, nedstämdhet, minnesstörningar, sömnproblem samt muskelsmärta (Socialstyrelsen, 2009).

Balans och stress för studenter

I en studie av universitetsstudenter och fritidsaktiviteter som ett instrument för stresshantering har Iwasaki (2003) kommit fram till att meningsfulla fritidsaktiviteter kan ha positiv inverkan på mental och psykisk hälsa. Fritidsaktiviteter ger tillgång till socialt stöd, och ger tillfälle att koppla av (Iwasaki, 2003). I och med att nationsengagemang kan räknas som en fritidsaktivitet kan till exempel gemenskapen på nationen och det positiva utbytet av detta reducera stress.

Enligt en undersökning gjord av tidningen Lundagård så upplever största delen av de individer som har heltidsarvoderade poster på Lunds studentlivsorganisationer att arbetsbördan vid respektive enhet är för hög. Här står de högsta posterna på nationer att finna. Dessa så kallade kuratelsposter har ansvar för nationerna och dess ekonomi, samt över de hundratals medlemmar som engagerar sig ideellt (Hederos, 2011a). En före detta kurator - det vill säga den högst styrande medlemmen på nationen – har beskrivit sin upplevelse av stress, att hur han efter sina första fyra månader på posten hade gått ner sju kilo och sökte till Studenthälsan för att få hjälp (Hederos, 2011b). Studenthälsan i Lund erbjuder förutom samtal och individuellt stöd även kurser i “Stress, livsstil och studier” (Studenthälsan, 2011). Kuratorskollegiet (KK) som är nationernas samarbetsorgan erbjuder stöd, och att de vid kick-offen vid terminsstart har samtal om olika stresshanteringsmetoder. Kuratorerna hänvisas även till psykologstudenterna för konsultation (Hederos, 2011a).

Dessa artiklar och stöd har dock riktat in sig på de ledande medlemmar som är heltidsarvoderade, vilket innebär att de har tagit studieuppehåll under den tid de sitter på posten. På en del av nationerna finns det även halvtidsarvoderade kuratelsposter, det vill säga studenter som också har studier att sköta vid sidan av nationesengagemanget. Dessutom så finns alla de ideellt engagerade studenterna, som har blivit invalda till funktionärsposter med olika ansvarsområden. Dessa poster kräver olika mycket tid.

Aktivitetsbalans

Aktivitet är en persons genomförande av en uppgift eller handling (Socialstyrelsen, 2003). Adolf Meyer fastlade år 1922 att begreppet balans är centralt inom arbetsterapi, och är någonting som stärkts flertalet gånger under yrkets historia (Meyer, 1922).

Att definiera balans är enligt Wilcock, Chelin, Hall, Hamley, Morrison, Scrivener, Townsend och Treen (1997) komplicerat, då upplevelsen av vad som klassas som lek och vad som klassas som arbete är en social snarare än biologisk konstruktion. För lite aktivitet leder till uttråkning, medan för mycket aktivitet leder till utbrändhet, vilka är rapporterade hälsorisker. Gränsen mellan dessa är ytterst individuell. Det mentala, det fysiska, det sociala, vila, frivilliga samt obligatoriska aktiviteter bör balanseras för att en god hälsa skall uppnås. Wilcock et al (1997) väljer att fokusera på samspelet mellan arbete, vila, egenvård samt fritid.

Christiansen (1996) anger tidsbudget som vanligaste instrumentet för mätning av aktivitetsbalans, där tid som spenderas inom olika aktivitetskategorier undersöks. Aktiviteterna kategoriseras inom arbete, fritid, egenvård och vila. Dessa kategorier, förtydligar Velde och Fidler (2002) behöver inte nödvändigtvis vara jämt fördelade över dagen eller ges lika stort utrymme, utan upplevelsen av aktivitetsbalans beror på vad individen anser är en behaglig kombination. Aktivitetsbalans kan även enligt Wilcock (1998) studeras genom huruvida individen utnyttjar sina fysiska, psykiska, sociala och spirituella kapaciteter på ett tillfredsställande och hälsosamt vis. Här förespråkas även en balans mellan *intrinsic* (inre) och *extrinsic* (yttre) faktorer. Detta innebär en balans mellan aktiviteter som individen själv väljer och aktiviteter som individen känner sig skyldig att utföra för att möta kraven från familj, socialt och från samhället (Wilcock, 1998). Kielhofner (2007) tar även upp hur istället för en specifik mängd arbete, egenvård, fritid och vila så avspeglar balans i vardagen ett dynamiskt samspel mellan dessa aktivitetskategorier. Även förhållandet mellan interna värderingar, intressen och mål samt externa krav från miljön påverkar balansen (Kielhofner, 2007).

Aktivitetsbalans ingår i begreppet livsbalans (*life balance*) vilket enligt Håkansson och Matuska (2010) innebär att om dagliga aktiviteter och rutiner utövas på ett sådant vis att vila, arbete och fritid kommer i balans, så leder detta till ett tillfredsställande, stressfritt liv och en god hälsa och välbefinnande. Aktivitetsbalans konceptualiseras som balansen mellan utmanande och vilsamma aktiviteter, meningsfulla aktiviteter samt en balans mellan att ta hand om sig själv och ta hand om andra. Håkansson och Matuska (2010) studerade svenska kvinnor som återhämtade sig efter stress-relaterad sjukdom. Kontinuumet att känna antingen

balans eller obalans var mycket relaterad till individernas upplevelse av stress och ångest, sömn, och fysisk aktivitet. De rapporterade fysisk ohälsa när de kände sig överbelastade med stress och ångest, vanligtvis till följd av att göra mer än de kände att de kunde hantera. Det var viktigt för individerna i studien att de hade tid för sig själva för reflektion och meditation, samt för fysisk aktivitet. De uttryckte en stark önskan att bibehålla relationer för livsbalans, och försökte uppfylla flera roller och ansvar. I synnerlighet fann individerna det svårt att säga nej när de ombads att göra något för någon annan. En känsla av obalans förvärrades när de tog på sig ansvar som de egentligen inte vill ha, för att försöka vara andra till lags.

Wilson och Wilcock (2005) studerade aktivitetsbalans hos första terminens arbetsterapeutstudenter vid Brunel University i London. En enkät med frågor om förhållandet mellan aktivitet, hälsa och välmående delades ut till alla studenter som deltog vid en föreläsning om aktivitet. Huvudfrågan som valdes ut för analys var ”Vad hindrar dig från att uppnå aktivitetsbalans?”. Vanligaste hindret för att uppnå aktivitetsbalans visade sig vara personliga och interpersonella förhållanden inom den sociala miljön. Även tid och pengar upplevdes som hinder, men var mindre vanligt förekommande (Wilson & Wilcock, 2005).

Ojämn tidsfördelning mellan aktiviteter kan leda till aktivitetsobalans. Wilcock et al (1997) genomförde en enkätstudie där deltagarna fick redogöra för sin nuvarande tidsfördelning, hur den ideala tidsfördelningen såg ut, samt skatta sin hälsa på en femgradig skala. Studien visade att de som avvek minst från den ideala tidsfördelningen skattade sin hälsa högst (Wilcock et al, 1997).

Arbetsterapi

Det unika med arbetsterapi är enligt Christiansen och Baum (2005) arbetsterapeutens syn på hälsa så som den utspelar sig i individens dagliga liv. Arbetsterapeuten belyser vikten av att individen genomför aktiviteter som är viktiga för denne, oavsett sjukdom eller hinder.

Värdefulla aktiviteter består av en kombination av avsiktliga och meningsfulla aktiviteter och uppgifter som reflekterar en balans mellan vila, personlig vård, arbete och lek/fritid. Alla aktiviteter ges nödvändigtvis inte lika mycket tid, utan att tiden en individ spenderar inom dessa olika kategorier är en viktig faktor för hälsa, välmående och livstillfredsställelse. Hur den optimala tidsfördelningen ser ut varierar från individ till individ. En obalans mellan de olika kategorierna kan bidra till ohälsa. Bidragande faktorer till obalans kan vara ofullständig hälsoinformation, dåliga vanor, eller en miljö som påtvingar obalans, exempelvis ett hårt arbetsschema som inte ger tillräckligt utrymme för ledighet och avkoppling. Ofta leder obalans till reduktion av vila och avslappning, vilket i sin tur leder till risk för sjukdomar. Det

är viktigt att individen får tillräckligt med lek/fritid för att varva ner, men det är heller inte bra att få för mycket av detta, då exempelvis brist på arbete kan leda till en känsla av bristande livstillfredsställelse. Arbetsterapeuter strävar därför efter att hjälpa individer finna sin balans, samt att ta beslut och implementera strategier för att uppnå denna (Christiansen & Baum 2005).

För att förbättra människans välbefinnande och miljö kan, som Wilcock (2007) argumenterar, *occupational science* kombinera evidens från flera olika fält som beaktar aspekter av aktivitet och hälsa. I och med fältets holistiska synsätt kan syftet och resultatet av människans aktiva natur, dess inbördes samband med hälsa samt resultatet av en nutida livsstil belysas.

Det finns belagt att hälsa och studieresultat är relaterade. World Health Organization [WHO] har program för att främja hälsa och välbefinnande vid universitet. El Ansari och Stock (2010) menar att ett viktigt bidrag till att uppnå godkända studieresultat är ett fokus på den enskilda elevens behov och deras tillfredsställelse. En god hälsa främjar goda studieresultat, samtidigt som en högre utbildning ofta bidrar till bättre hälsa, då studieresultat redan vid en tidig ålder påverkar förutsättningar och social status i vuxenlivet. Studieprestationer kan även äventyras av dålig kost, missbruk, stillasittande beteende, våld, depression och suicidalitet. Flertalet universitetsstudenter upplever sömnbesvär (El Ansari & Stock, 2010).

Teoretisk referensram

Gary Kielhofners modell Model of Human Occupation [MOHO] står som grund för denna studie. Enligt MOHO delas individen upp efter tre kategorier. Dessa tre kallas för *volition*, *habitation* och *performance capacity*. *Volition* (viljekraftssystemet) är synen på sig själv som aktör och vilka värderingar och intressen man har. *Habitation* (vänjandesystemet) är de vanor och roller individen har. *Performance capacity* (utförandekapaciteten) består av objektiva och subjektiva komponenter. Begreppet "the lived body" förklarar Kielhofner är som att kropp och själ är ett och att känslor och behov är det som personen drivs av. *The lived body* är något man upplever om alla tre kategorierna är väl balanserade i relation till miljön. Miljö beskriver MOHO i två olika kategorier: fysiska och sociala miljön. Den fysiska miljön består av utrymmen och objekt och den sociala består av individens sociala nätverk och grupperingar. MOHO beskriver aktiviteter utifrån tre olika aktivitetsområden: *activities of daily living*, *productivity* och *play* (Kielhofner, 2007).

Denna uppsats fokuserar på funktionärer vid nation, det vill säga studenter som har en funktionärspost eller en halvtidsarvoderad kuratelspost och dessa individers tidsfördelning av aktiviteter samt hur de upplever denna.

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka tidsfördelning mellan studier, nationsengagemang, fritidsaktiviteter samt sömn hos studenter vid Lunds Universitet som är funktionärer vid studentnation för att identifiera upplevd aktivitetsbalans och stress.

Frågeställningar

1. Hur ser fördelningen ut mellan studier, nationsengagemang och fritidsaktiviteter hos studenter som är funktionärer vid nation?
2. Upplever dessa studenter balans mellan studier och nationsengagemang?
3. Upplever dessa studenter stress på grund av studier, nationsengagemang eller övriga fritidsaktiviteter?

Metod

Urvalsförfarande

Studien riktade sig till alla studenter som är engagerade som funktionärer vid en nation som är medlem i Studentlund. Då de olika nationerna i Lund är av varierande storlek och har varierande mängd inskrivna studenter så medför detta att de olika nationerna har olika antal aktiva medlemmar, ungefär mellan 50-100 st. De olika nationernas utbud av aktiviteter varierar, såsom klubbar, pubar, luncher osv. Det krävs även olika tidsomfattande engagemang av funktionärerna. Genom att vända sig till alla olika nationer med enkät så får man en bred bild av nationsaktiva studenter.

Ur Judith Bells bok "Introduktion till forskningsmetodik" (2008) samt Göran Ejlertssons bok "Enkät i praktiken: en handbok i enkätmetodik" (2005) har information hämtats om hur enkäter skall utformas och hanteras, om utformning av frågor samt hur informationen sedermera analyseras (Bell, 2008; Ejlertsson, 2005). Enkäten skickades ut till ca 800 individer som var engagerade på funktionärsnivå vid nation. Inklusionskriterierna var att de skulle

studera vid Lunds Universitet vårterminen 2012 samt vara förtroendevald till en halvtidsarvoderad eller funktionärspost vid nation.

Metod för insamling av information

Ejlertsson (2005) tar upp flera olika metoder för insamling av information angående attityder, kunskaper, levnadsförhållande, beteenden, etcetera. Registerdata kan analyseras, skeenden kan observeras, dagböcker kan användas. För att få information direkt ifrån individer där de själva aktivt besvarar frågor finns intervju och enkät som datainsamlingsmetoder (Ejlertsson, 2005).

Enligt Hultåker (2007) är webbenkäter kostnadseffektiva och användbara bland annat när undersökningsgruppen prenumererar på ett nyhetsbrev som distribueras via e-post. Ett missivbrev samt en länk till enkäten går ut till mottagarna av nyhetsbrevet (Hultåker, 2007).

En webbenkät har till denna studie valts som metod för insamling av information. Frågorna i enkäten är utformade av författarna själva och innehåller såväl fasta svarsalternativ som öppna frågor där individerna får fylla i hur många timmar som läggs på sina aktiviteter kategoriserade som studier, nationsengagemang, övriga fritidsaktiviteter samt sömn (se Bilaga 1).

Anledningen till att denna metod valdes var att en enkätstudie kan utföras på större antal individer än exempelvis intervjuundersökningar eller tidsdagböcker, speciellt med tanke på tidsåtgången. Det ämne som studien tar upp kan vara känsligt för vissa vilket är ytterligare en anledning till att enkätstudien som metod är bättre än intervju då urvalspersonerna kan fylla i sina svar i lugn och ro och i total anonymitet (Ejlertsson, 2005).

Procedur

En pilotstudie genomfördes på tre personer vid en nation. Dessa hade tillfälle att kommentera frågornas utformning och förtydligande av enkäten kunde göras. Ett medgivandebrev som försäkrade konfidentialitet samt gav tillåtelse till att studien samlade information om funktionärernas upplevelse av aktivitetsbalans skickades ut till kuratorerna på Lunds universitets nationer. Via dem togs kontakt med funktionärerna, som erhöll länk till en elektronisk enkät på e-post. Dessa fylldes i och registrerades anonymt.

Enligt Bell (2008) är det viktigt att anteckna datum då enkäterna skickades ut och när de kommer tillbaka. Det är vanligt att det kommer många svar i början för att sedan tunnas ut. Därför ska man bestämma sig innan man skickar ut enkäten hur lång tid det ska gå innan man skickar ut en påminnelse. Eftersom anonymitet eftersträvades kunde enkäterna inte märkas

eller numreras, då kan man inte heller veta vilka som svarat och då måste påminnelse skickas ut till alla. Eftersom stort bortfall ger snedvridet resultat måste man lägga mycket energi på att motivera urvalsgruppen till att faktiskt skicka in sina svar. Detta kan innebära problem då det inte kan kontrolleras ifall det är en och samma person som skickar in svar (Bell, 2008).

Bearbetning av den insamlade informationen

I enlighet med Ejlertsson (2005) försågs de anonyma enkäterna vid insamling med löpnummer som knyter till enkäterna till databasen. Enkätdata matades in och bearbetades i SPSS samt MS Excel. Variablerna gavs namn, och vid de frågor där endast ett alternativ kunde ges gavs de även en siffra. I enlighet med Ejlertsson (2005) kategoriserades de öppna frågorna. Svaren analyserades och teman identifierades. De olika kategorierna presenteras i tabeller.

Studiens data redovisas i tabeller och diagram. Den individuella upplevelsen av tidfördelning samt upplevelse av stress redovisas i en tabell, se fig 2. Svar på övriga frågor kommer användas för att ge en bredare bild av urvalsgruppen, samt ge diskussionsmaterial.

Etiska överväganden

Studien har rådgivande yttrande från Vårdvetenskapliga Etiknämnden [VEN]. Godkännande för deltagande i studien har getts från varje nation, samt från varje deltagare. Deltagande i studien var helt frivilligt. Svaren på enkäten är anonyma, och urvalspersonerna kan inte identifieras vidare än som medlem av respektive nation. Redovisning av resultat sker på gruppnivå.

Resultat

Enkäten skickades ut till ca 800 respondenter på 12 nationer i Lund, och svarsfrekvensen var 190/800 (ca 24%). Av svaren uppfyllde 179 stycken inklusionskriteriet att vara student vårterminen 2012, vilket innebar att 11 svar ströks. Ett svar angående studieform saknades.

Tabell 1: Respondenternas fördelning av studieform

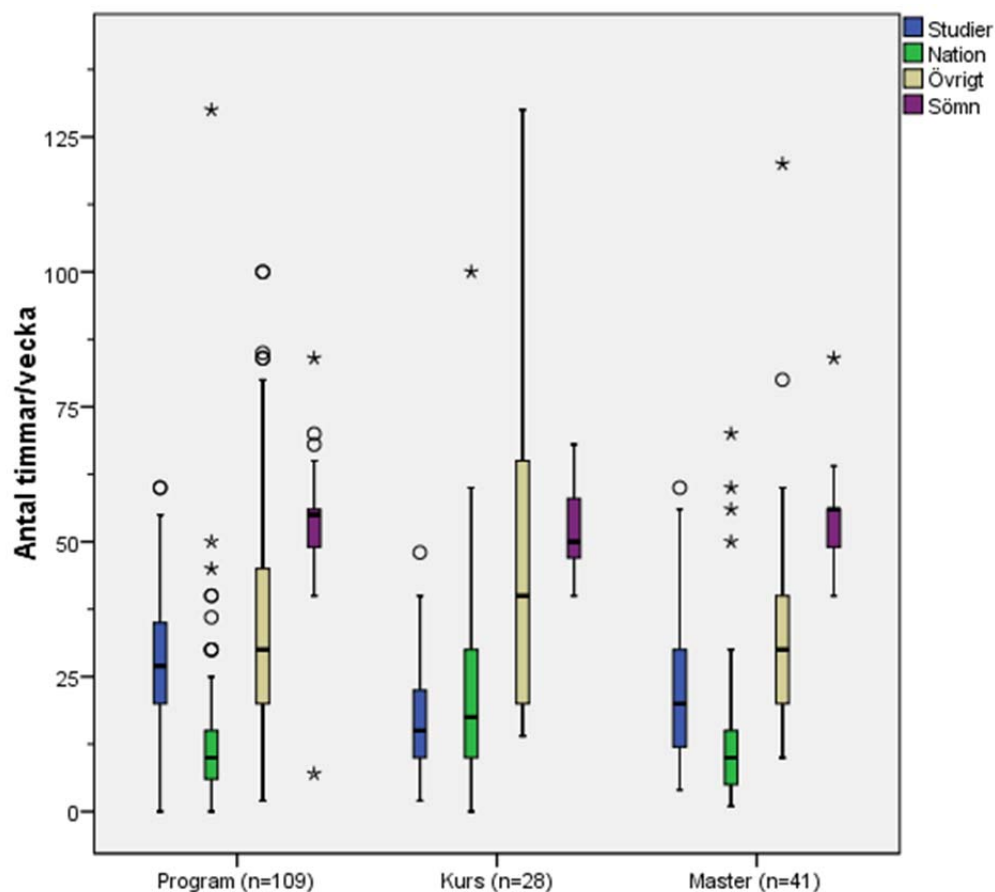
	Antal	Procent
Program	109	57%

Kurs	28	15%
Masterprogram	41	22%
Saknas	1	0%
Studerar ej	11	6%
Total	190	

Av de 179 studenter studerade 160 (89%) på heltid, 10 (6%) på deltid, och 9 (5%) hade annan studietakt. Masterprogram kommer hädanefter förkortas till master.

Tidsfördelning av aktiviteter

Respondenterna fick uppskatta hur många timmar i veckan de lade på studier, nationsengagemang, fritidsaktiviteter och sömn. Detta redovisas kategoriserat efter vad respondenterna studerar.

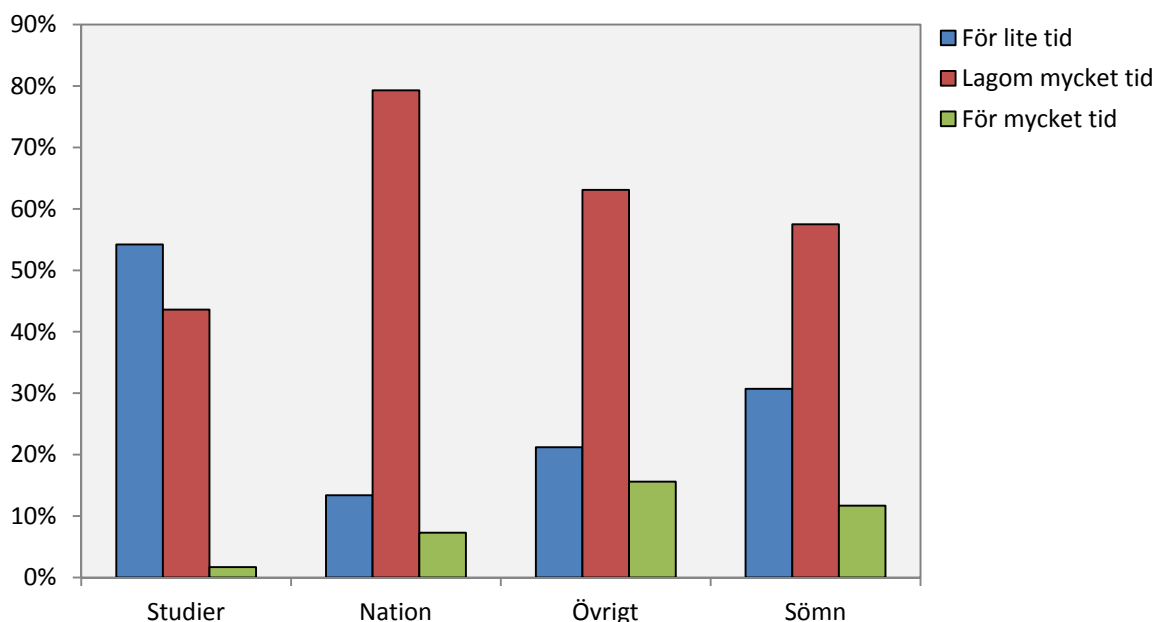


Figur 1: Tidsfördelning: antal timmar/vecka lagt på olika aktiviteter fördelat på om respondenten studerar program/master/enstaka kurs

Som synes från Figur 1 lägger de som studerar program mest tid på sina studier. Studenter som läser program och master har en jämlig fördelning av tid som läggs på nationsengagemang, övriga fritidsaktiviteter samt sömn. De som läser kurs lägger mest tid på övriga fritidsaktiviteter samt nationsengagemang. De lägger minst tid sina studier samt sömn.

Upplevelse av tidsfördelning mellan aktiviteter

Respondenterna fick skatta hur nöjda de var med den tid de lade på sina olika aktiviteter genom att välja om de ansåg att de la "För lite", "Lagom mycket" eller "För mycket" tid på dem (se fig 2).



Figur 2: Respondenternas upplevelse av tidsfördelning mellan aktiviteter

En majoritet av respondenterna, 54% - ansåg att de lägger för lite tid på sina studier, medan 44% anser att de lägger lagom mycket. Majoriteten på 79% upplever att de lägger lagom mycket tid på sitt nationsengagemang, medan 13% upplever att de lägger för lite tid, och en minoritet på 7% upplever att de lägger för mycket. För övriga fritidsaktiviteter är det även här en majoritet, 63%, som anser att de lägger lagom mycket, 22% anser sig lägga för lite, samt 16% för mycket. De som anser att de sover lagom mycket är 58%, medan 31% anser att de sover för lite och 12% för mycket.

Önskan om förändring

Av respondenterna var det 91 individer (51%) som önskade ändra på fördelningen av den tid som lades på studier, nationsengagemang, övriga fritidsintressen och sömn. Åttioåtta individer (49%) önskade ej ändra på tidsfördelningen.

De respondenter som svarade att de önskade ändra på sin tidsfördelning fick även lämna kommentarer på hur de skulle vilja ändra på den. Svaren kodades efter observerade tendenser, och 13 kategorier kunde urskiljas. Flera av respondenterna önskade ändra sig inom mer än en kategori. Fyrtio av de som önskade ändra på sin tidsfördelning önskade lägga mer tid på studier, sju svarade att de önskade studera effektivare under den tid de studerade, och två skulle vilja lägga mindre tid på studierna. Tolv svar önskade lägga mer tid på nationen, tre stycken mindre tid på nationen. Flera önskade kunna lägga mer tid på olika fritidsintressen, och 19 önskade lägga mindre "dötid" på att sitta framför datorn. Sjutton önskade sova mer, medan 7 ville sova mindre. Fem stycken var generellt nöjda med hur aktiviteterna var fördelade och skulle inte vilja lägga mindre tid på dessa, men önskade dock att de hade mer tid att lägga på allting, att dygnet skulle ha fler timmar.

En individ önskade bättre tidsfördelning av aktiviteter under vissa perioder.

"Jag skulle vilja ha bättre fördelning på mitt nationsarbete så att jag kan plugga mindre i längre/jämnare perioder istället för att vara stressad så mycket."

Två respondenter beskriver en problematik som uppstår när studier och nationsengagemang konkurrerar.

"... tyvärr är det ofta studierna som får stryka på foten då jag inte kan bortprioritera nationsuppgifter."

"En sak hade varit att inte jobba på nationen när man har skola dagen efter eller borde plugga dagen efter, det låter som en bra idé men är oftast inte så lyckad."

Upplevelse av stress

Respondenterna fick uppge om de upplevde stress på grund av studier, på grund av nationsengagemang eller på grund av något annat (se tabell 2).

Tabell 2: Respondenternas upplevelse av orsaker till stress (flera svar möjliga)

	Antal	Procent
Ja, på grund av studier	120	67%
Ja, på grund av nationsengagemang	51	29%
Ja, på grund av något annat	67	37%
Nej	19	11%
Ja, på grund av alla ovanstående	37	21%

Bland kommentarerna hos respondenterna som upplevde stress på grund av sina studier återfanns vissa tendenser bland svaren. De flesta upplevde att arbetsfördelningen var ojämn, att det var extra mycket att göra under tentaperioder eller inför inlämningsuppgifter. Respondenterna tyckte även att det alltid fanns någonting mer att göra, att de aldrig kunde slappna av från sina studier, och även att tempot var högt. Flera upplevde även att de hade låg motivation och dålig framförhållning, att de inte lade lagom mycket tid på sina studier. Många hade prestationsångest över att få bra betyg eller utifrån – exempelvis att kurser eller tentor var tvungna att klaras av för att uppnå krav från CSN för att få studiemedel. Det förekom även i lite mindre utsträckning att oväntade händelser utanför studierna påverkade. Slutligen var en osäker framtid anledning till stress hos vissa (se tabell 2a).

Tabell 2a: Respondenternas stressfaktorer relaterat till studier (n=117)

	Antal
Ojämn arbetsfördelning	29
Alltid något att göra	25
Prestationsångest	25
Dålig framförhållning	25
Högt tempo	7
Oväntade händelser	3
Osäker på framtiden	3

En respondent poängterar en viktig aspekt, nämligen att all stress inte nödvändigtvis är negativ, utan en motiverande faktor till studierna.

”Just nu positiv stress, sådan som får mig att sätta fart, snarare än den som bryter ned.”

Bland de respondenter som upplevde stress på grund av sitt nationsengagemang var det en del som upplevde att de hade omfattande uppgifter med stort ansvar och flera bollar i luften. Många ansåg att nationsengagemanget krockade med andra aktiviteter, vilket ledde till stress på grund av att de ville prestera väl på nationen, men även prestera väl inom sina studier samt hinna med att koppla av. En del poster på nationerna hade ojämn fördelning då vissa stora uppgifter skedde sporadiskt, vilket innefattade mycket stress inför dessa uppgifter (se Tabell 2b).

Tabell 2b: Respondenternas stressfaktorer relaterat till nationsengagemang (n=54)

	Antal
Omfattande uppgifter	15
Krockar med andra aktiviteter	27
Prestationsångest	8
Stress inför speciella uppgifter	4

Denna respondent tar upp hur det är flera saker som ingår i den post man har på nationen, som inte är lätta att styra själv över – som i detta exempel då medlemmarna är schemalagda för att sätta upp planscher i stadsmiljön. Vidare tar vederbörande dock upp många positiva aspekter med nationsengagemanget.

”Ibland när det dyker upp småuppgifter(...) Det gör att man tappar fokus(...) Annars är mitt nationsengagemang mitt sätt att koppla av(...) Man har dessutom väldigt roligt och känner att man gör något meningsfullt tillsammans med kompisar.”

”Vissa veckor känner jag att jag inte hade velat ha ansvaret på nationen som jag har åtagit mig, eftersom tiden kanske inte helt räcker till(...) Ibland leder det till att jag prioriterar nationsarbetet framför att få ett bra betyg på en inlämning.”

Övriga anledningar till stress hos respondenterna var en osäkerhet över framtiden, att hitta ett jobb, boende och så vidare. Relationen till familj, vänner och partner upplevdes också som stressande för vissa. Ekonomiska faktorer angavs även. Respondenterna uppgav oro över sin hälsa, att de åt dåligt, festade mycket, inte hade tid till träning. En del upplevde

sömnsvårigheter. Prestationsångest är även här en faktor som leder till stress. Några upplevde att de hade svårt att planera och strukturera sin vardag. Andra distraktioner inkluderade bland annat jobb, familjesituationer, personliga kriser, fritid (se Tabell 2c).

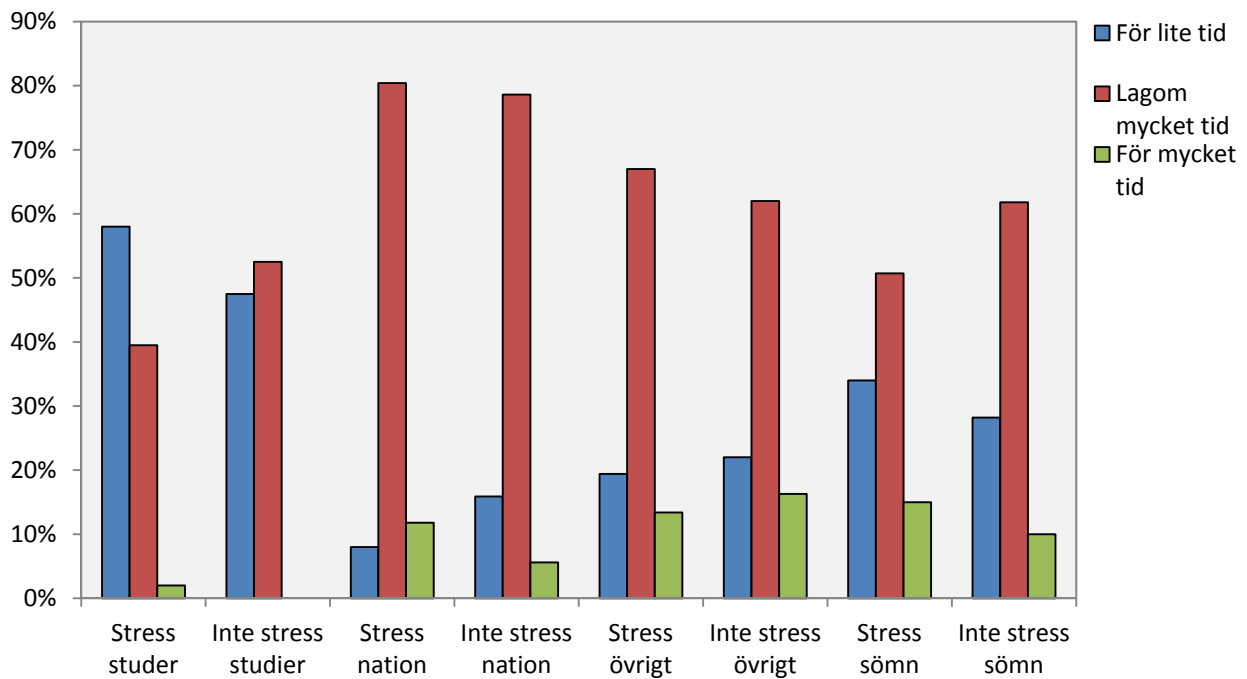
Tabell 2c: Respondenternas stressfaktorer relaterat till annat (n=68)

	Antal
Framtiden	17
Relationer	11
Ekonomi	8
Hälsa	5
Sömnsvårigheter	3
Prestationsångest	4
Svårt att planera	3
Andra distraktioner	17

”Så länge aktiviteterna jag genomför känns meningsfulla kan jag inte klaga på stressen. Problemet är att jag just nu upplever för många aktiviteter som meningsfulla(...)”

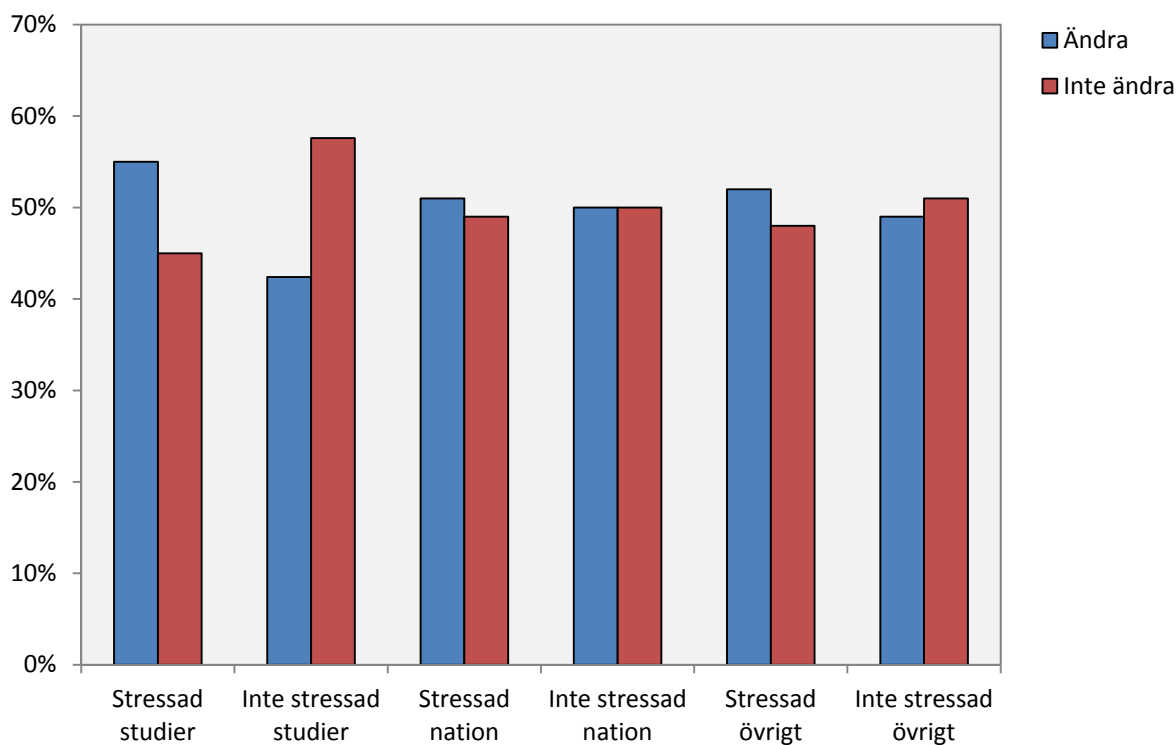
Aktivitetsbalans

När upplevelsen av hur mycket tid som läggs på studier, nationsengagemang, fritidsaktiviteter samt sömn ställs i relation till upplevelsen av stress på grund av studier, på grund av nationsengagemang samt på grund av andra anledningar kan det konstateras att de som anser att de lägger lagom mycket tid på sina aktiviteter upplever mindre stress än de som anser att de lägger för lite eller för mycket tid på sina aktiviteter. För kategorin studier är andelen som upplever stress lägre för dem som upplever att de lägger lagom mycket tid på sina studier, men det bör noteras att majoriteten upplever stress inom alla kategorier, vare sig upplevelsen är att för lite, lagom mycket eller för mycket tid läggs på studierna.



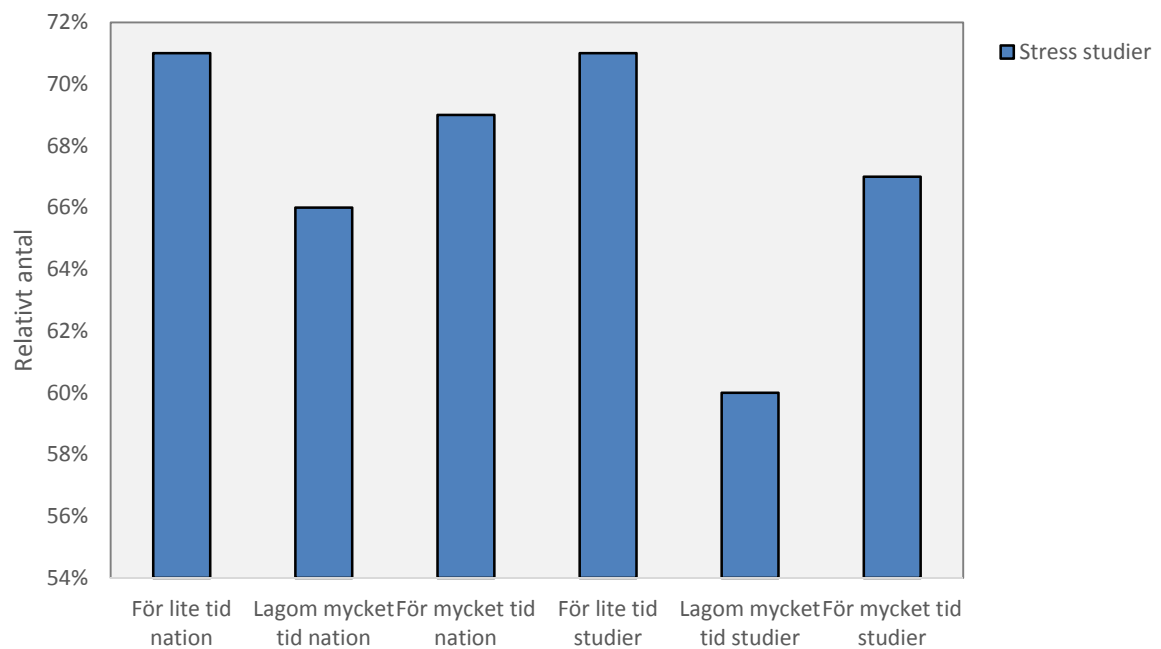
Figur 3: Respondenternas upplevelse av tidsfördelningen i relation till upplevelsen av stress (n=179)

Vidare jämfördes respondenternas önskan om att ändra på tidsfördelningen med deras upplevelse av stress. De individer som angav att de inte skulle vilja ändra på sin tidsfördelning upplevde ungefär samma mängd stress som de som skulle vilja ändra på fördelningen. Även här noteras en avvikande större skillnad inom kategorin stress på grund av studier, där andelen som inte upplevde stress var högre bland de som var nöjda med sin tidsfördelning, medan andelen som upplevde stress var högre bland de som ville ändra på sin tidsfördelning.



Figur 4: Respondenternas önskan om att ändra/inte ändra i förhållande till upplevelse av stress (n=179)

Slutligen undersöktes studenternas upplevelse av stress på grund av sina studier med tidsfördelningen mellan studier samt nationsengagemang. Minst stress över studier upplevde de studenter som ansåg att de lade lagom mycket tid på sina studier. Mest stress över sina studier upplevde de studenter som lade för lite tid på sina studier, samt de som lade för lite tid på sitt nationsengagemang (se fig 5).



Figur 5: Respondenternas upplevelse av stress över studier relaterad till deras tidsfördelning av studier och av nationsengagemang (n=179)

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan konstateras att flertalet av respondenterna upplevde stress på grund av sina studier. Minst stress upplevs i övrigt hos dem som upplever att de lägger lagom mycket tid på respektive aktiviteter.

Diskussion

Författarna till studien har under sin studietid varit engagerade på funktionärsnivå vid nation. Detta innefattar att egna erfarenheter speglar studiens utformning. Författarna har själva upplevt många av fenomenen som diskuteras genom studien. Mycket åtanke har lagts vid att inte övertolka resultaten samt att studien inte skulle få en snedvriden vinkel.

Metoddiskussion

Studien ämnade nå ut till en stor urvalsgrupp och en stor spridning eftersträvades. Vald metod för denna studie är en webbaserad enkät. Detta metodval medförde en stor urvalsgrupp, spridd mellan alla nationer som ämnades undersökas. Det var en ultimata metod för att nå ut till denna storlek av studiegrupp, dessutom på ett kostnadseffektivt och miljövänligt vis då en

stor mängd utskickade papper kunde undvikas. Enkäten innehöll kvantitativa samt kvalitativa frågeställningar vilket medförde en djupare förståelse för inkomna svar. Författarna utformade enkätfrågorna på egen hand vilket innebär att studien inte använder sig av reliabla eller valida instrument, dock stärker pilotstudien enkäten. Viktigt att tänka på i studentsammanhang är att terminsstart innebär hög aktivitet, och det är viktigt att inte skicka ut enkäten alldeles för tidigt på terminen.

Denna studie fokuserade på relationen mellan aktivitetsbalans och upplevelsen av stress. Vidare studier av denna målgrupp skulle med fördel kunna ha ett hälsoperspektiv. Exempelvis hade hälsoupplevelsen kunnat mätas med en validerad fråga om självskattad hälsa. Då denna studie är kvantitativ hade en kvalitativ studie kunnat bidra till en ökad förståelse för denna målgrupp, exempelvis hade tids/aktivitetsdagböcker kunnat tillämpas. På nationsnivå hade det varit intressant att jämföra olika positioner och arbetsbördan samt tidsåtgången de för med sig.

Risken med en studie som ämnar mäta stressupplevelser är att respondenter för en kvalitativ undersökning kan vara svåra att rekrytera. Exempelvis en aktivitetsdagbok är ett relativt tidskrävande instrument, då respondenten bör följas över en längre tid för att få ett reliabelt resultat. En enkät är mindre tidskrävande och kan besvaras i hemmet eller där respondenten befinner sig. Detsamma gäller intervjuer, att respondenter som är intresserade av att delta i studien skall rekryteras samt motiveras.

Svarsfrekvensen som var 24% upplevs generellt som låg men då författarna har insyn i nationsengagemang upplevdes de svar som inkom relevanta för studien samt relativt många efter förväntan. Av de 800 som erhåller mejlutskick från respektive nation finns det varierande andel som läser utskicken varje vecka, beroende på grad av engagemang. Av egen erfarenhet riktar sig dessa utskick i stor mån till de individer med en funktionärspost som är involverade i nationsverksamhet som tar plats varje vecka samt är mer tidskrävande. Detta innebär att mejlet går ut till medlemmar av nationen som exempelvis sitter i en styrelse alternativt har sporadiska antaganden vilket leder till att dessa funktionärer inte finner det relevant att läsa utskicken under vissa perioder. Det kan handla om revisorer som är pensionerade akademiker som hjälper till vid behov, dessa individer behöver nödvändigtvis inte ens bo i Lund. Vidare kan även denna grupp av funktionärsposter besittas av individer som inte längre är studenter. Således befinner sig ett flertal av de 800 mottagarna av mejlet i periferin på nationerna. Dessa funktionärer är svåra att nå även genom annan metod av datainsamling då de inte syns lika väl kring nationen. Det var inte möjligt att exkludera dessa individer från mejlutsicken således inte heller från urvalsgruppen. På grund av detta blev

studiens slutsatser begränsade men svaren upplevdes visa på högt engagemang hos respondenterna vilket innebär att individer med en mindre tidskrävande funktionärspost förbisåg mejlet med enkäten.

Resultatdiskussion

Fördelningen mellan vad som studeras samt studietakt var oväntad, det var en hög procenthalt som studerade master samt en relativt låg procenthalt som studerade kurs. Endast 6 procent av respondenterna studerade på deltid. Antagandet för studien var att fler skulle studera på deltid samtidigt som de var nationsaktiva samt att färre skulle läsa på program eller master. Antagandet kan vara felaktigt då de som studerar på deltid i många fall väljer att ha ett extrajobb för inkomstens skull och då inte har möjlighet att vara nationsaktiv på funktionärsnivå. Dessa studenter väljer måhända en annan mindre tidskrävande position vid nationen och exkluderades således från studien.

Fördelningen mellan tid som lades på olika aktiviteter var relativt lika fördelat mellan studieformerna. De som läste fristående kurs lade mera tid på övriga fritidsaktiviteter samt mest tid på nationsengagemang på funktionärsnivå. Vidare var det intressant att studenter på masternivå lade mindre tid överlag på sina studier än studenterna på programnivå. Möjlig förklaring på detta fenomen kan vara att många kurser ligger på grundnivå medan kurs och master ofta ligger på en mer avancerad studienivå, vilket förklarar att de som studerar kurs har möjlighet att lägga mer tid på fritidsaktiviteter samt nationsengagemang än på studier.

Angående upplevelse av tidsfördelning av aktiviteter ansåg majoriteten av respondenterna att lagom mycket tid lades på övriga fritidsaktiviteter, nationsengagemang samt sömn medan majoriteten ansåg att det lades för lite tid på studier. Det var intressant att så få respondenter ansåg att de lade för mycket tid på nationsengagemang. Överlag visar studien att även då studenter anser att de lägger för lite tid på studier, anser de att mängden tid de lägger på nationsengagemang fortfarande är lagom mycket. Detta fenomen kan förklaras genom att det är lättare att anpassa tiden som läggs på nationsengagemang än den tid som läggs på studier. I studiesammanhang finns ett högt prestationskrav, individen måste engagera sig i studierna för att uppnå bra resultat. Inom nationsengagemanget finns inte samma individuella prestationskrav, vilket leder till en större valfrihet över tidsåtgång för aktiviteten. Fler respondenter upplever att lagom mängd tid läggs på nationsengagemang på grund av detta. Belöningen för god prestation inom studier är höga betyg medan nationsengagemanget är belönande i sig. Dock kan en social press existera, som kan få individen att tacka ja till ett

åtagande vid nationen de egentligen borde stå över på grund av studierna, i likhet med stressade individer i Håkansson och Matuskas (2010) studie.

En avsevärd mängd respondenter anser att de lägger för lite tid på sömn, vilket även tidigare studier visar på (El Ansari & Stock, 2010). Ca 12 procent av respondenterna ansåg att de sov för mycket vilket kan visa på att aktivitetsohälsa kan bero på för mycket sömn och inte bara för lite.

En mycket jämn fördelning mellan önskan att ändra på samt önskan att inte ändra på sin tidsfördelning stod att finnas. Även i detta sammanhang är önskan att lägga mer tid på studier eller studera mer effektivt rådande. Flera respondenter önskade möjlighet att lägga mer tid på meningsfulla fritidsaktiviteter. Det finns flera respondenter som är nöjda med sin tidsfördelning av aktiviteter men önskar att det hade funnits fler timmar på dygnet. Här kan man resonera att tidsfördelningen är jämn och bidrar till aktivitetsbalans i nuläget men att tiden som läggs på respektive aktivitet känns för knapp.

I de kvalitativa svar som respondenterna lämnade framgick även mer avancerade företeelser. Tidsfördelningen av studier och nationsengagemang kan vara väldigt varierande över en längre tidsperiod, vilket i sin tur styr möjlighet till övriga aktiviteter. Nationsengagemang och studier konkurrerar ibland om samma tid där det gäller att prioritera. Vid detta utfall kommer en av aktiviteterna få lida och detta kan leda till aktivitetsobalans samtidigt som det kan påverka andra aktiviteter, vilket kan leda till ökad stressupplevelse. Vidare kan författarna genom egna upplevelser hävda att obligatoriska moment i skolan kan i extrema fall bli bortprioriterade. Komplettering av dessa moment kan i sin tur leda till att aktivitetsbalansen störs då ytterligare tid måste prioriteras bort från en annan aktivitet. En negativ spiral till följd av detta kan uppstå, och stress kan komma att upplevas.

Vid frågan om upplevelse av stress uppgav 67 procent av respondenterna att de upplevde stress på grund av studier. Detta påvisar återigen att det är svårast att möta kraven inom studier. Bland respondenterna som upplevde stress var nationsengagemanget det som framkallade minst stress men mängden är i högsta grad signifikant då den ligger på 29 procent av alla respondenter. Det är intressant att majoriteten av respondenter ansåg att de lade lagom mycket tid på nationsengagemang men samtidigt upplevde stress över detta. Således har tidsfördelningen av nationsengagemang inte stark koppling till stressupplevelsen. Vidare kan man i studien konstatera att den övergripande majoriteten (ca 90 procent) av respondenterna upplevde stress över någon av aktiviteterna i undersökningen. 20 procent kände sig stressade över samtliga aktivitetskategorier. I jämförelse med upplevelsen av aktivitetsbalans är denna siffra oväntat hög. Återigen uppges en ojämn fördelning över tid som en bidragande faktor till

upplevelsen av stress. Detta kan förekomma vid exempelvis tentaperioder då studenten måste lägga en större omfattning av tid på studier. Detta fenomen kan även förekomma inom nationsengagemang då vissa funktionärsposter kan vara ojämnt fördelade. Nationer kan exempelvis vara värd för olika evenemang som är olika tidskrävande i jämförelse till den ordinarie verksamheten. Schemaläggning för funktionärerna sker i början av terminen, då vissa evenemang inte har ett satt datum. Således kan ett oväntat högt prestationskrav och högre tidsåtgång tillfalla den schemalagde funktionären just det datumet.

Funktionärerna schemalägger sig utefter tillgänglighet, dock tillkommer det andra åtaganden för alla som är engagerade som funktionärer exempelvis planschning, leveranser och städning av lokaler. I många fall planeras dessa åtaganden in av den personalansvarige på nationen och inte av funktionären själv, vilket leder till att detta kan krocka med andra åtaganden såsom obligatoriska moment i skolan eller dylikt. Detta tar även tid från övriga fritidsaktiviteter.

Övriga stressfaktorer som denna studies respondenter uppgav stämmer överens med stressfaktorer i tidigare studier (Socialstyrelsen, 2009).

Studien visar att de som lägger lagom mycket tid på respektive aktivitet upplever minst stress, bortsett från aktivitetskategorin studier. Majoriteten av respondenterna som upplevde stress gjorde det på grund av sina studier vilket leder till att resultatet i denna kategori ser ut som det gör. En aktivitetsbalans är en bidragande faktor till välbefinnande och god hälsa (Wilcock et al, 1997). Dock kan det konstateras i denna studie att en upplevd aktivitetsbalans inte utesluter upplevelsen av stress. Förväntningen av studien var att upplevd aktivitetsbalans hade minskat stressupplevelsen mer än vad resultatet visar. Som diskuterat ovan existerar det faktorer utöver tidsfördelning av aktiviteter som har en större inverkan på stressupplevelsen.

Vid jämförelse av respondenternas önskan om att ändra sin tidsfördelning och upplevelsen av stress noteras att den jämna spridningen mellan önskan om att ändra och önskan om att inte ändra fördelningen av tid kvarstår inom kategorierna nationsengagemang samt övriga fritidsaktiviteter. Dock noteras en större spridning för kategorin studier. Av de respondenter som vill ändra på sin tidsfördelning av aktiviteter är det fler som upplever stress och av de som inte vill ändra på sin tidsfördelning är det färre som upplever stress.

De studenter som lägger lagom mycket tid på sina studier, samt upplevde lagom mycket tid på sitt nationsengagemang upplever minst stress på grund av sina studier, vilket är föga förvånande. Emellertid så upplever studenter som lägger för mycket tid på sin nation, samt de som lägger för lite tid på sin nation ungefär lika mycket stress över sina studier. Även de studenter som ansåg att de lägger för mycket tid på sina studier anger att de upplever stress på

grund av studierna. Detta kan bero på att så pass mycket tid läggs på studierna att dessa upplevs som en stressfaktor.

Wilcock et al (1997) kategoriserar aktiviteter i arbete, vila, egenvård och fritid. Studier klassas i detta sammanhang som arbete. Nationsengagemang, emellertid, är mer svårdefinierat. Till viss del är det arbete samtidigt som det är frivilligt och i högsta grad en meningsfull aktivitet för respondenterna, vilket gör att det även kan klassas som fritid. Således kommer nationsengagemanget ta tid ifrån både studier och övriga fritidsaktiviteter. I studien valde många av respondenterna att prioritera nationsengagemang framför studier vilket kan leda till olika problem. Dels kan det uppstå en aktivitetsobalans eller sömnbrist då en dominoeffekt kan uppstå och tiden räcker inte till. Ekonomiska svårigheter kan uppkomma då studieresultat inte möter kraven för studiebidrag och -lån, i dessa fall tvingas studenten att omprioritera då kanske ett extrajobb eller komplettering av studiepoäng behövs.

Studien visade en väldigt hög stressupplevelsegrad. Dock behöver det inte betyda att ca 90 procent upplever ohälsa på grund av stressupplevelsen (Tabell 2). En del stress kan, som en av respondenterna kommenterade, vara positiv och motiverande. En vilja att prestera kan motivera till optimalt utförande av aktiviteter och därmed leda till självbelöning. Aktiviteten måste ställa vissa krav på prestation för att inte leda till tristess eller understimulans. I en god aktivitetsbalans får repertoaren inte innehålla en alltför stor del lek/fritid då även det kan leda till understimulans (Wilcock et al, 1997).

Vad som kan utläsas från kommentarerna är att nationsengagemang är en viktig del i många av respondenternas liv. Det är en meningsfull aktivitet, innebär social gemenskap och avkoppling samt ger utrymme att växa som individ. Detta stämmer överens med Kielhofners (2007) resonemang angående aktivitetskategorier. Vidare kan en students roll inom nationsengagemang kopplas till Kielhofners resonemang om vanor och roller inom vänjandesystemet då denna roll är viktig för många studenter. Såsom respondenterna kommenterar så är nationsengagemanget ett sätt att koppla av, och är en meningsfull aktivitet som kan utövas tillsammans med vänner. Flera respondenter uppgav även att de prioriterar nationsengagemanget före studierna, vilket innebär att de vid vissa tillfällen ser rollen som funktionär vid nation som viktigare än rollen som student.

Sammanfattningsvis så kan engagemang vid nation ofta innebära en trygg och givande miljö, som ger mening och i vissa fall kan motverka stress. Det är dock viktigt att vara medveten om att nationsengagemanget kan överskugga andra åtaganden.

Vidare studier om studenter samt nationsengagemang behövs, då denna studie endast tagit del av en liten urvalsgrupp. En kvantitativ studie med en mer djupgående kartläggning av nationsengagerade studenters tidfördelning och åsikter skulle kunna bidra.

Referenser

Bell, J. (2008). *Introduktion till forskningsmetodik*. (4. [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Christiansen, C. (1996). Three perspectives on balance in occupation. I R. Zemke & F. Clark (Red.), *Occupational science: The evolving discipline* (s. 417-435). Philadelphia: F.A. Davis.

Christiansen, C., Baum, C.M. & Bass-Haugen, J. (red.) (2005). *Occupational therapy: performance, participation, and well-being*. (3. uppl.) Thorofare, NJ: Slack.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. (2. [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

El Ansari, W. & Stock, C. (2010) Is the Health and Wellbeing of University Students Associated with their Academic Performance? Cross Sectional Findings from the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 7(2): 509–527. doi: 10.3390/ijerph7020509

Hederos, J. (2011a). Pressen hög för studentlivets toppar. *Lundagård*. Hämtad från <http://lundagard.se/2011/05/02/presen-hog-for-studentlivets-toppar>

Hederos, J. (2011b). “Man är på gränsen hela tiden”. *Lundagård*. Hämtad från <http://lundagard.se/2011/05/02/man-ar-pa-gransen-hela-tiden/>

Hultåker, O. (2007). Webbenkäter. I J. Trost (Red.), *Enkätboken* (s. 127-136). Lund: Studentlitteratur.

Håkansson, C. & Matuska, K. (2010). How life balance is perceived by Swedish women recovering from a stress-related disorder: A validation of the Life Balance Model. *Journal of Occupational Science*, 17, 112–119. doi:10.1080/14427591.2010.9686682

Iwasaki, Y. (2003). Roles of Leisure in Coping with Stress Among University Students: A Repeated-Assessment Field Study. *Anxiety, Stress & Coping*, 16(1), 31-5. doi:

10.1080/1061580021000057022

Kielhofner, G. (2007). *Model of human occupation: theory and application*. (4. uppl.)
Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Klainberg, M., Ewing, R. & Ryan, M. (2010). Reducing stress on a college campus. *Journal of the New York State Nurses Association*, 41(2), 4-7. Hämtad från database CINAHL with Full text.

Meyer, A. (1922.) The philosophy of occupational therapy. *Archives of Occupational Therapy* 1: 1–10. (Omtryckt i The American Journal of Occupational Therapy 1977; 31(10): 639–642.

Perski, A. (2006). *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. ([Ny, uppdaterad utg.]). Stockholm: Bonnier fakta.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Hämtat 12 mars, 2012, från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71>

Socialstyrelsen. (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa – ICF*. Hämtad 12 mars, 2012, från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2003/2003-4-1>

Statistiska Centralbyrån. (2011). *Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF/SILC)*. Hämtad 12 mars, 2012 från http://www.scb.se/Pages/Product____12199.aspx

Studenthälsan. (2011). Grupper och kurser. Hämtad 21 december, 2011 från Studenthälsan, <http://www.lu.se/o.o.i.s/5626>

Velde, B. P., & Fidler, G. S. (2002). *Lifestyle performance: A model for engaging the power of occupation*. Thorofare NJ: Slack.

Wilcock, A. (2007). Occupation and Health: Are They One and the Same?. *Journal of Occupational Science*, 14(1), 3-8. doi: 10.1080/14427591.2007.9686577

Wilcock, A. (1998). *An occupational perspective of health*. Thorofare, NJ: Slack.

Wilcock, 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. doi: 10.1002/oti.45

Wilson, L. & Wilcock, A. (2005). Occupational balance: what tips the scales for new students? *British Journal of Occupational Therapy*, 68(7): 319-23. Hämtad från database CINAHL with Full text.

Bilaga 1: Enkät

1. Vilken nation är Du medlem i?

2. Vad studerar Du denna termin?

- Program
- Kurs
- Master/kandidat
- Studerar ej

3. Studerar Du på

- Heltid?
- Deltid?
- Annat?

4. Hur många timmar i veckan lägger Du uppskattningsvis på studier, inklusive föreläsningar/seminarier/etc?

5. Hur många timmar i veckan spenderar Du på Din nation, inklusive när Du är där som gäst?

6. Hur många timmar i veckan lägger Du på övriga fritidsaktiviteter, inklusive extrajobb, dator, träning, familj och vänner?

7. Hur många timmar i veckan sover Du? (Åtta timmar sömn/natt är 56 timmar/vecka)

8. Upplever Du att Du lägger lagom med tid på Dina studier?

För mycket

Lagom mycket

För lite

9. Upplever Du att Du spenderar lagom med tid på Din nation?

För mycket Lagom mycket För lite

10. Upplever Du att Du lägger lagom med tid på övriga fritidsaktiviteter?

För mycket Lagom mycket För lite

11. Upplever Du att Du sover lagom mycket?

För mycket Lagom mycket För lite

12. Skulle Du vilja ändra på fördelningen av den tid Du lägger på studier, nationsengagemang, övriga fritidsaktiviteter och sömn?

- Ja
- Nej

13. Om ja, hur skulle Du vilja ändra på det?

14. Upplever Du stress på grund av Dina studier?

- Ja
- Nej

15. Om ja, på vilket sätt?

16. Upplever Du stress på grund av Ditt nationsengagemang?

- Ja
- Nej

17. Om ja, på vilket sätt?

18. Upplever Du stress på grund av något annat?

- Ja
- Nej

19. Om ja, på vilket sätt?

20. Har Du några övriga kommentarer?

Tack för din medverkan!

Emelie Kullman

Emilia Viggh