



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp
Hösten 2016

Att hitta en balans i vardagslivet

– upplevelsen av att kombinera heltidsstudier på
avancerad nivå med betalt arbete

Författare: Natalie Karlsson
Handledare: Lina Magnusson

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

Att hitta en balans i vardagslivet

- upplevelsen av att kombinera heltidsstudier på avancerad nivå med betalt arbete

Författare: Natalie Karlsson

Handledare: Lina Magnusson

Examensarbete på kandidatnivå

Hösten 2016

Abstrakt

Bakgrund: Att kombinera studier och arbete har visat sig ha negativ inverkan på individens planeringsförmåga, prestationsnivå och psykiska hälsa. Däremot är upplevelsen av aktivitetsbalans relaterat till studier och arbete i stort sett outforskad.

Syfte: Syftet med studien var att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos studenter som kombinerar heltidsstudier på avancerad nivå med betalt arbete, samt vilka strategier som används för att hantera vardagen.

Metod: Kvalitativ ansats. Data samlades in genom fyra semistrukturerade intervjuer och analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Innehållsanalysen ledde fram till följande två teman: *Ändrade rutiner och ökad aktivitetsbelastning resulterar i upplevd aktivitetsobalans* samt *Prioritering och planering krävs för att hantera vardagen*. De två övergripande teman består av tre respektive två kategorier.

Slutsats: Studenter som kombinerar studier och arbete upplever i olika grad aktivitetsobalans. Men fler och större studier behövs inom området för att några slutsatser ska kunna dras.

Nyckelord

Arbetsterapi, Aktivitetsbalans, Heltidsstuderande, Betalt arbete.

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157, 221 00 LUND

Finding a balance in everyday life

- the experience of combining full-time studies at an advanced level with paid work

Author: Natalie Karlsson

Supervisor: Lina Magnusson

Bachelor thesis

Autumn 2016

Abstract

Background: Combining work and studies have been shown to have a negative impact on the individual planning skills, performance and mental health. However, the experience of occupational balance related to study and work is virtually unexplored.

Aim: The aim of this study was to investigate the experience of occupational balance of students who combine full-time studies at an advanced level with paid work, also the strategies used to cope with everyday life.

Method: Qualitative approach. Data was collected through four semi-structured interviews and analyzed with qualitative content analysis.

Result: The content analysis led to the following two themes: *Changes in routine and increased occupational burden results in perceived occupational imbalance* and *Prioritization and planning is required to manage everyday life*. The two overarching themes are comprised of three respectively two categories.

Conclusion: Students who combine studies and work experience activity imbalance in different degrees. However, more and larger studies are needed in the area for any conclusions to be drawn.

Keywords

Occupational therapy, Occupational balance, Full-time student, Paid work.

Lund University
Faculty of Medicin
Occupational Therapy Programme
Box 157, S-221 00 LUND

Först och främst vill jag rikta ett stort tack till de studenter som trots en hektisk vardag tagit sig tid, visat intresse och valt att vara en del i denna studie.

Jag vill tacka min handledare Lina Magnusson som har varit ett stort stöd genom hela arbetet då hon visat engagemang, inspirerat och väglett mig i att komma framåt.

Jag vill även tacka respektive ansvarig på de olika vårdutbildningarna som hjälpt till med att förmedla informationen vidare till studenterna.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	3
Inledning	4
Bakgrund.....	4
Aktivitet.....	4
Model of Human Occupation	5
Aktivitetsbalans	5
Tidsanvändning	6
Universitets- och högskolestudenter	7
Studera och arbeta	7
Syfte.....	8
Metod	9
Urval.....	9
Procedur.....	9
Deltagare.....	10
Datainsamling.....	11
Dataanalys	11
Forskningsetiska överväganden	12
Resultat.....	13
Ändrade rutiner och ökad aktivitetsbelastning resulterar i upplevd aktivitetsobalans.....	13
Hälsosamma vardagsrutiner upphör	13
Överbelastning med stress och trötthet som följd	14
Begränsat socialt liv och påverkan på nära relationer	16
Prioritering och planering krävs för att hantera vardagen.....	16
Aktiv prioritering krävs	17
Planering är avgörande	18
Diskussion.....	19
Metoddiskussion.....	19
Resultatdiskussion.....	20
Slutsats	23
Referenslista	24
Intervjuguide Bilaga 1 (3)	27
Informationsbrev till studiedeltagare Bilaga 2 (3).....	28
Samtyckesblankett Bilaga 3 (3)	29

Inledning

Inom arbetsterapi framkommer det att upplevd aktivitetsbalans är viktigt för hälsa och välbefinnande. En mängd litteratur och studier bekräftar detta genom att belysa olika aspekter av aktivitetsbalans (Argentzell & Leufstadius, 2010; Håkansson & Wagman, 2014). Forskning inom arbetsterapi har gjorts där aktivitetsbalans ställts i relation till arbete och privatliv, undersökts på en mer generell nivå i relation till hälsa eller kopplats till en specifik sjukdom/diagnos. Vad gäller kombinationen student och arbetande blir det tydligt att forskning saknas inom området då endast ett fåtal studier gjorts. Att det i dagsläget finns begränsat med forskning kring förhållandet studier-arbete, hur detta upplevs och vilken påverkan det har på individen och dess vardag är något som även Cinamon (2016) belyser i sin artikel. Aktuell studie fokuserar således på upplevelsen av aktivitetsbalans i relation till heltidsstudier och betalt arbete samt strategier som används för att få ihop vardagen.

Bakgrund

Aktivitet

Aktivitet beskrivs av Wilcock och Hocking (2015) som ett mänskligt behov som finns hos oss alla och som är av stor vikt för hälsa och välbefinnande. Med det menar författarna att aktivitet är grundläggande för människan på samma sätt som det är nödvändigt att äta och dricka. Aktivitet är ett omfattande begrepp som kan ha olika definitioner. Wilcock och Hocking (2015) beskriver aktivitet som det vi gör i vårt dagliga liv på individ, grupp och samhällsnivå för att vi vill, behöver eller förväntas göra det. Aktivitet förekommer vanligtvis som antingen produktiv, lekfull eller mer avkopplande och är en målmedveten användning av tid och energi, dels som sysselsättning men även för att skapa mening. Studier och arbete är exempel på aktiviteter. Erlandsson och Persson (2014) förklarar att mening och värde har en nära relation till aktivitet då allt vi gör i vardagen resulterar i en värdeupplevelse som i sin tur skapar mening i livet. Dessa värdeupplevelser kan upplevas olika beroende på vilken aktivitet det är och vem som utför den, samma aktivitet behöver alltså inte nödvändigtvis medföra samma värdeupplevelse för två olika individer.

Model of Human Occupation

Model of Human Occupation (MOHO) är en arbetsterapeutisk modell som förklarar mänsklig aktivitet och aktivitetsutveckling med fokus på det som är unikt för den enskilda individen (Kielhofner, 2012). Vanebildning, viljekraft och utförandekapacitet är tre begrepp i MOHO som alla påverkar hur en individ väljer och utför aktiviteter (Kielhofner, 2012). *Vanebildning* innefattar de roller en individ har i livet, t.ex. rollen som pappa, fru, student, tränare eller kollega. Det innebär även våra vanor och rutiner som vi har i vår vardag såsom att sköta hemmets sysslor eller att gå till arbetet (Kielhofner, 2012). Som student och arbetskollega innehar individen två olika roller som inverkar på de vanor och rutiner han eller hon har, på så sätt att dessa två roller i kombination med övriga roller som individen har styr vad han eller hon gör. Exempelvis så förväntas en student närvara vid lektioner, läsa litteratur och skriva tentor, medan en arbetskollega förväntas göra helt andra saker. *Viljekraft* påverkas av intressen, värderingar och uppfattning om egen förmåga och handlar om vår motivation och våra tankar kring det vi gör eller har gjort tidigare, men även sådant vi kommer att göra framöver (Kielhofner, 2012). Ett betalt arbete som ger belöning i form av lön kan t.ex. vara en av anledningarna till att vi går till arbetet, dvs. sådant som motiverar oss människor att utföra en aktivitet. *Utförandekapacitet* omfattar människans mentala och fysiska förmåga och dess påverkan på vårt görande (Kielhofner, 2012). Som student behövs exempelvis olika mentala förmågor såsom planering och minne för klara av studierna. Kielhofner (2012) förklarar även att miljö har ett nära samband med aktivitet på så sätt att den kontext vi befinner oss i (social, fysisk, ekonomisk, kulturell eller politisk) påverkar vad vi gör och hur vi gör det. Genom kunskap och förståelse för MOHO och dess påverkande faktorer kan arbetsterapeuten skapa sig en bild av individens aktivitetsmönster för att ta reda på om det finns aktivitetsbalans respektive aktivitetsobalans i vardagen.

Aktivitetsbalans

Alla människor har ett individuellt aktivitetsmönster som förändras över tid. Aktivitetsmönster handlar om hur vi människor dagligen engagerar oss i olika aktiviteter, dvs. var och när vi utför olika aktiviteter, vilken typ av aktivitet vi utför och varför (Christiansen & Townsend, 2010). Att ha en balans mellan dessa aktiviteter är viktigt för att uppleva en god hälsa och välbefinnande (Argentzell & Leufstadius, 2010). Det finns dock många aspekter av

begreppet aktivitetsbalans vilket gör att innebörden kan variera från individ till individ. Enligt Argentzell och Leufstadius (2010) kan aktivitetsbalans beskrivas som en jämn balans mellan olika typer av aktiviteter såsom arbete, fritid och vila men det kan också vara en balans mellan sociala aktiviteter och aktiviteter som görs ensamma. En annan förutsättning för att uppnå aktivitetsbalans är att individens kapacitet i förhållande till en aktivitets krav stämmer överens, dvs. att aktiviteten är på en lagom nivå (Argentzell & Leufstadius, 2010). Även Håkansson och Wagman (2014) nämner aktivitetsbalans och förklarar då betydelsen av att ha en balans mellan vila och aktivitet är för att kunna återhämta sig. Författarna förtydligar dock att vila inte enbart handlar om sömn utan kan likväl vara vilsamma eller lustfyllda aktiviteter. I Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer & Björklunds (2012) studie har arbetande kvinnor och män fått beskriva aspekter som de anser är viktiga för upplevelsen av balans. Vikten av att ha tid för både sådant du är tvungen att göra men även sådant du vill göra framkommer, likaså vikten av ömsesidiga relationer, i detta fall balans mellan att ge och ta samt möjlighet att utvecklas och njuta av det som är betydelsefullt. Sammanfattningsvis kan aktivitetsbalans beskrivas som rätt mängd och variation av olika aktiviteter, dvs. ett för individen tillfredställande aktivitetsmönster. Har individen å andra sidan ett ohälsosamt aktivitetsmönster med osunda levnadsvanor är aktivitetsobalans ett faktum (Håkansson & Wagman, 2014). (Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer & Björklund, 2012).

Tidsanvändning

Tidsanvändning är också en intressant aspekt sett till aktivitet, i synnerhet aktivitetsbalans. Tid är en resurs som alla har lika mycket utav men däremot ser fördelningen olika ut för olika individer (Statistiska centralbyrån, 2012). Yttre omständigheter som exempelvis den tekniska utvecklingen inverkar på hur lång tid och vilket sätt en aktivitet utförs. Enligt en studie från Statistiska centralbyrån (2012) ägnar kvinnor och män i stort sätt lika mycket tid åt arbete, vilket inkluderar både förvärvsarbete, studier samt hemarbete. Män lägger dock mer tid på förvärvsarbete medan kvinnor lägger mer tid på hemarbete. Inte bara kön utan även ålder och familjesituation har visat sig ha en påverkan på tidsanvändningen, på så sätt att de som har barn ägnar mest tid åt arbete och minst åt fri tid, dvs. aktiviteter som inte berör personliga behov eller arbete. Att inneha flera roller, i detta fall student och arbetande, inverkar också på en individs tidsanvändning. Kielhofner (2012) förklarar att roller är socialt eller personligt definierade och består av förväntade handlingar. En individ innehar vanligtvis flera olika roller som denne identifierar sig med. Detta i kombination med att omgivningen har

förväntningar på en gör att de olika rollerna upptar mycket tid i vardagen. Att ägna orimligt mycket tid åt någon utav rollerna kan resultera i aktivitetsobalans vilket i ett längre perspektiv kan leda till ohälsa.

Universitets- och högskolestudenter

Hösten 2015 sökte totalt sett 410 000 personer till universitet respektive högskola i Sverige, dels till program och dels till fristående kurser (Kahlroth & Inkinen, 2016). Av dessa 410 000 sökande stod kvinnorna för 62 % och männen för 38 %. Under läsåret 2014/2015 låg antalet helårsstudenter på avancerad nivå på 20 % i Sverige. Avancerad nivå omfattar nivån mellan grundnivå och forskarnivå (Kahlroth & Inkinen, 2016). Studier på denna nivå kan läsas antingen som program eller fristående kurser. I en studie som gjorts har det framkommit att sex av tio studenter arbetar parallellt med sina studier (Hylander, 2009). Ungefär hälften av studenterna som arbetar gör detta inom samma område som de studerar. Var fjärde student arbetar inom hälso-sjukvård eller annan omvårdnad. Det framkom även att största anledningen till att studenter arbetar parallellt med studierna är för att ha råd att studera samt för att få arbetslivserfarenhet inför kommande arbetsliv (Hylander, 2009).

Studera och arbeta

Vetenskapliga studier som fokuserat på riskfaktorer hos studenter visar på att studenter är en riskgrupp när det gäller deras psykiska såväl som fysiska hälsa och välbefinnande. I en holländsk studie har 225 universitetsstudenter fått besvara frågeformulär gällande studierelaterade stressfaktorer, socialt stöd, akademisk tillfredställelse samt studier-fritid relationen (Pluut, Curseu & Ilies, 2015). Resultatet visar på att upplevd studierelaterad stress ger sämre studieresultat och ökar konflikten mellan studier-fritid relationen. Konflikten mellan studier och fritid ger i sin tur både lägre prestationsnivå och lägre akademisk tillfredställelse samtidigt som det sociala stödet ger en ökad akademisk tillfredställelse hos studenterna.

En annan studie har, med hjälp av ett frågeformulär gällande fysisk aktivitet, intag av frukt- och grönsaker, psykisk stress, rökning samt alkoholdrickande, undersökt livsstilsrelaterade riskfaktorer hos studenter (Dodd, Al-Nakeeb, Nevill & Forshaw, 2010). Frågeformuläret har besvarats av 410 studenter i Storbritannien och visar på att 70 % av studenterna inte uppfyller

de rekommendationer som finns för fysisk aktivitet. Det framkommer även att drygt hälften av studenterna dricker alkohol minst 1 gång i veckan samt att kvinnliga studenter upplever mer stress än manliga, trots att stress generellt sett skattas högt utav båda könen. Dodd et al. (2010) förklarar avslutningsvis vikten och behovet av att se över studenters hälsa och välbefinnande då ovanstående beteenden kan ge framtida konsekvenser.

Att kombinera två krävande roller, i detta fall student och arbetande, är något som många unga vuxna delar, framförallt i västvärlden (Cinamon, 2016). Det finns som sagt mycket begränsat med forskning kring området och därför är det också svårt att påvisa vilken direkt inverkan detta förhållande har på individen. Endast en studie har hittats där studier/arbete-förhållandet har undersökts, då med hjälp av 661 studenter i åldrarna 19-35 med olika civilstånd och utbildningar (Cinamon, 2016). Studiens resultat visar på att studier/arbete-förhållandet påverkar individens utförande samt psykiska hälsa negativt med konsekvenser såsom sämre planering, sänkta betyg och ökade depressioner. Samtidigt framkommer det att ett reglerat antal arbetstimmar samt ekonomiskt och socialt stöd är viktiga förutsättningar för att dessa två roller skulle kunna kombineras på ett effektivt sätt. Cinamon (2016) förtydligar att studien inriktar sig på studenter som arbetar och inte arbetande vuxna som också studerar, men menar att det behövs mer forskning inom båda områdena för att få en större förståelse samt för att kunna jämföra dessa åt.

Den aktuella studien kan bidra till en djupare förståelse för hur vardagslivet kan se ut för dessa individer, hur dygnets timmar fördelas samt vilka strategier som används för att få livspusslet att gå ihop. En djupare förståelse skulle i sin tur kunna gynna arbetsterapeuterna i deras arbete med att vägleda och stötta dessa individer till en hälsosam vardag i balans.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos studenter som kombinerar heltidsstudier på avancerad nivå med betalt arbete, samt vilka strategier som används för att hantera vardagen.

Metod

I denna studie användes en kvalitativ ansats för att beskriva studenternas individuella upplevelser (Kristensson, 2014). Semistrukturerade intervjuer genomfördes utifrån en intervjuguide. Insamlad data analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004).

Urval

Urvalsgruppen till den här studien valdes ut genom bekvämlighetsurval, dvs. tillgängliga individer från ett specifikt sammanhang tillfrågades (Kristensson, 2014). För att fastställa studiens målpopulation behövde inklusionskriterier definieras (DePoy & Gitlin, 1999). Inklusionskriterierna för att delta i studien var följande: Studera på avancerad nivå på en vårdutbildning samt ha någon form av betalt arbete vid sidan av studierna. Variation bland studenterna efterstävades vad gäller kön och vårdutbildning på avancerad nivå. Sammanlagt tillfrågades 84 studenter ifrån följande universitetsutbildningar i södra Sverige: Specialistsjuksköterskeprogrammet med inriktning Akutsjukvård (12), Barnsjukvård (18), Intensivvård (25) samt Barnmorskeprogrammet (29). Totalt 8 studenter anmälde intresse att delta varav fyra exkluderades då de inte uppfyllde studiens inklusionskriterier.

Procedur

Inledningsvis kontaktades respektive ansvarig för de olika vårdutbildningarna via mail för information om studien (se Bilaga 2). I samband med detta tillfrågades de ansvariga om att lägga ut informationen som kursmeddelande till studenterna. Var och en utav studenterna fick på så sätt en chans att läsa igenom informationen och vidare ta ställning till om de ville medverka i studien eller inte. De studenter som kunde tänka sig att delta ombads att anmäla sitt intresse via författarens mail. Påminnelse skickades ut till studenterna vid ett par tillfällen om i fall någon missat informationen vid första utskicket. Efter att intresseanmälningarna togs emot och granskades kontaktades de som uppfyllde kriterierna och tid för intervju bokades in. Samtyckesblankett (se Bilaga 3) undertecknades vid inbokat intervjutillfälle i samband med att studenten på nytt fick information om syftet med studien samt genomförandet. Intervjuerna pågick mellan 30-45 minuter och genomfördes antingen vid universitetet eller i

anslutning till klinisk verksamhet. Samtliga intervjuer spelades in med hjälp av en diktafon för att ingen viktig information skulle gå förlorad. Diktafonens ljudkvalitet testades före respektive intervjutillfälle. En pilot-intervju genomfördes för att testa intervjuguiden. Denna gav utfall och intervjuguiden behövde således inte revideras och av den anledningen valde författaren att även inkludera pilot-intervjun som en del i studiens resultat.

Deltagare

Totalt deltog fyra studenter på avancerad nivå i studien, varav två var kvinnor och två var män. Medelåldern för deltagarna var 34 år med variation från 25 år till 50 år. Samtliga deltagare var heltidsstuderande på specialistsjuksköterskeprogrammet, varav två med inriktning akutsjukvård, en med inriktning barnsjukvård samt en med inriktning intensivvård. Deltagarna hade studerat mellan ½ termin upp till 1 ½ termin. En av deltagarna var singel, en var sambo och två var gifta. Två utav fyra hade minst ett barn. Samtliga deltagare hade ett betalt arbete som sjuksköterska och arbetade i genomsnitt 43 % med en variation från 15 % till 100 %. Information om studiedeltagare är presenterad i *Tabell 1*.

Tabell 1. Beskrivning av studiedeltagare (n=4)

	Antal (n)
Kön:	
Man	2
Kvinna	2
Civilstånd:	
Gift	2
Sambo	1
Singel	1
Barn:	
Ja	2
Nej	2
Utbildning:	
Akutsjukvård	2
Barnsjukvård	1
Intensivvård	1

Datainsamling

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna var baserade på en intervjuguide med frågor som författaren utarbetat (se Bilaga 1). Frågorna i intervjuguiden var öppna och det fanns på så vis möjlighet för deltagarna att reflektera fritt. Arbetsterapeutiska begrepp såsom aktivitetsbalans förklarades för samtliga deltagare. Patton (2002) beskriver olika aspekter kring hur en intervjuguide bör vara utformad. Bland annat bör intervjuaren fundera över om frågorna ska beröra dåtid, nutid eller framtid eller en mix utav dessa, men även vad det är för typ av frågor som ska ställas (Patton, 2002). I den här studien låg fokus inledningsvis på bakgrundsfaktorer (se *Tabell 1*), av den anledningen att författaren skulle kunna skapa sig en bild av varje deltagares individuella situation och förutsättningar. Därefter låg fokus på upplevelser/beteende i relation till kombinationen studier och arbete. Intervjufrågorna hade både nutid- och dåtidsperspektiv och berörde bland annat deltagarnas aktivitetsmönster, aktivitetsbalans och hälsa.

Dataanalys

Insamlad data analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Författaren transkriberade till en början allt inspelat intervjumaterial, därefter analyserades materialet med hjälp av de olika stegen som Graneheim och Lundman (2004) beskriver gällande den kvalitativa innehållsanalysen. Första steget var att läsa igenom intervjuerna för att få en helhetsbild, därefter identifierades meningsbärande enheter, dvs. meningar eller stycken som har relevans för syftet. Vidare kondenserades de meningsbärande enheterna på så sätt att de kortades ned men behöll fortfarande sin kärna. Därefter kodades dessa enheter, dvs. de meningsbärande enheterna namngavs i relation till dess innehåll. För exempel se *Tabell 2*. Koderna diskuterades tillsammans med handledare och sorterades sedan i fem kategorier. Kategorierna genererade slutligen två övergripande teman som sammanband kärnan i de olika kategorierna. Analysen skedde initialt på manifest nivå, vilket innebär att fokus ligger på det uppenbara i texten (Graneheim & Lundman, 2004). Författaren har i stort sett hållit sig till manifest analysnivå även om analysprocessen innehöll viss form av tolkning.

Tabell 2. Exempel på kvalitativ innehållsanalys

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Reflektionskod
”Men... ja... det varierar. Dem dagarna jag sover jättebra då så kan jag sova 9, 10 timmar och det är fantastiskt, och dem dagarna, som det ofta blir, då snackar vi liksom 5 till... ja men säg 5, 6 timmar kanske i snitt, och då blir det lite stressigt...” (Intervju 2)	Sover 9, 10 timmar bra dagar, men oftast blir det bara 5, 6 timmar i snitt vilket blir stressigt.	Beskriver stress relaterat till sömnbrist
”Och det blir ju långa dagar då, men vi brukar liksom försöka planera det hemma så att min sambo vet om att nu kommer jag vara borta länge, att jag redan kvällen innan har lagat mat och såna här saker så att hon inte behöver stressa ihjäl sig för det.” (Intervju 3)	Det blir långa dagar så vi försöker planera in det så att min sambo vet att jag är i väg länge, förbereder mat kvällen innan t.ex.	Planerar och förbereder mat för att bidra i nära relationer trots tidsbrist

Forskningsetiska överväganden

Medverkan i en intervjustudie kan innebära en etisk risk med tanke på att deltagarna delar med sig av individuella upplevelser och mer eller mindre privat information. Författaren har därför i samband med den här studien följt Vetenskapsrådets (2002) etiska riktlinjer för att skydda den enskilde individen. Enligt *Informationskravet* fick samtliga deltagare och ansvariga på vårdutbildningarna både muntlig och skriftlig information om studiens syfte, genomförande, hantering av inhämtad data samt frivilligt deltagandet. Enligt *Samtyckeskravet* fick var och en av deltagarna genom en samtyckesblankett ta ställning till om de ville medverka i studien eller inte. På samtyckesblanketten framgick det även att deltagandet var frivilligt och därför kunde avbrytas när som helst under processen. Enligt *Konfidentialitetskravet* förvarades personuppgifter säkert och oåtkomligt så att ingen individ kunde identifieras av obehöriga. Konfidentialitet upprätthölls även under analysen då samtliga intervjuer avidentifierades för att inte kunna kopplas till enskilda individer. Enligt *Nyttjandekravet* användes insamlad data från respektive intervju enbart i forskningssyfte och inget annat, dvs. allt intervjumaterial förstördes efter uppsatsens slut.

Författaren hoppas och tror att deltagandet kan ha varit nyttigt och väckt tankar hos de berörda individerna. Att berätta om sin egen situation för någon annan kan vara ett sätt att medvetandegöra för sig själv, dvs. skapa bättre insikt i sin egen vardag, vilket i ett längre perspektiv kan skapa tankar på eventuell förändring.

Resultat

Innehållsanalysen ledde fram till två övergripande teman, *Ändrade rutiner och ökad aktivitetsbelastning resulterar i upplevd aktivitetsobalans* och *Prioritering och planering krävs för att hantera vardagen*. Det första temat svarar på upplevelsen av aktivitetsbalans och har tre kategorier: *Hälsosamma vardagsrutiner upphör*, *Överbelastning med stress och trötthet som följd* och *Begränsat socialt liv och påverkan på nära relationer*. Det andra temat svarar på vilka strategier som används och har två kategorier: *Aktiv prioritering krävs* och *Planering är avgörande*. Respektive tema samt kategori kommer nedan att presenteras tillsammans med citat från studiedeltagarna för att ge exempel.

Ändrade rutiner och ökad aktivitetsbelastning resulterar i upplevd aktivitetsobalans

Det första temat beskriver deltagarnas upplevelser av aktivitetsbalans/obalans och vilka konsekvenser som studier kombinerat med arbete medför i vardagslivet. Fokus läggs i första hand vid upphörande rutiner, överbelastning och stress samt relationer och det sociala livet i övrigt med dess begränsningar.

Hälsosamma vardagsrutiner upphör

Utdragen arbetstid och intensiva dagar med studier och arbete från tidig morgon till sen kväll/natt var faktorer som hade stor inverkan på deltagarnas vardagliga rutiner. Rutiner i detta fall innebar för deltagarna alltifrån rutiner för städ och tvätt till rutiner för sömn och återhämtning.

Samtliga deltagare beskrev att rutiner i vardagen var något som delvis eller helt hade försvunnit i samband med att studierna påbörjades. Den största och mest märkbara förändringen för deltagarna gällde framförallt rutinerna för sömn, måltider och träning, dvs. basala mänskliga behov. Exempelvis så fanns det inte alltid tid för måltider och matlagning eller så glömdes det bara bort för att studierna och arbetet kom i vägen. Träning var också något som det sällan heller fanns tid till och om och när det väl fanns tillfälle blev det ändå inte av. Detta på grund av att deltagarna hade mycket annat framför sig att tänka på eller också för att tröttheten tog över och gjorde att de helt enkelt inte orkade ta sig iväg och träna. Vad gäller sömnen så upplevde flera utav deltagarna trötthet och sömnbrist på grund av hög arbetsbelastning vid både studier och arbete. Några beskrev också förstörd dygnsrytm och svårigheter att somna relaterat till obekväma och varierande arbetstider samt barnen som väcker en.

”Det finns dagar som är väldigt... bara studier och jobb, där man inte hinner göra någonting annat plugga, jobba, sova. Det finns ett fåtal, visserligen, dagar, men ändå ett par stycken gånger har det hänt att man... alltså glömmet äta [...]” (Deltagare 2).

En av deltagarna upplevde dock att på det stora hela så fungerade vardagsrutinerna relativt bra trots allt, dock med undantag för den bortprioriterade träningen. Någon annan som enbart arbetade dagtid under studietiden beskrev detta som en fördel då det gav bättre sömn men även bättre fokus under resten av dagen.

”Nu när jag bara har dagtid och faktiskt får en bra sömn och känner att jag orkar med så blir man också mer fokuserad [...] dem små vardagliga misstagen händer liksom inte”

(Deltagare 1).

Överbelastning med stress och trötthet som följd

En gemensam upplevelse som flera deltagare delade var den psykiska påfrestningen och dess påverkan på mående och prestationsnivå. Överbelastning, med stress och trötthet som konsekvens, innefattade för deltagarna alltifrån brist på återhämtning till de höga studiekraven i kombination med arbetet.

Deltagarna upplevde stress över deras ekonomiska situation, i synnerhet stress över att behöva arbeta utöver studierna för att det ska gå ihop ekonomiskt. Detta trots att flera utav deltagarna hade förmånen att få utbildningslön, som dock var så pass låg att arbete behövdes till viss del i vilket fall. Även stress över höga studiekraV i relation till för lite återhämtning förekom, främst vid tillfällena då mer krävande studier sammanföll med arbetspass som planerats in sedan långt tillbaka. Utöver stress kring ekonomin och studierna påverkades också måendet i övrigt. Deltagarna kände sig ofta trötta och utmattade mentalt men även nedstämda över det faktum att det inte fanns särskilt mycket tid över till fritidsaktiviteter eller liknande. En del kände sig överbelastade relaterat till studierna och arbetet, vilket i sin tur resulterade i sämre prestation samt att de kände sig sämre. En deltagare menade på att studierna fortsätter även hemma och blir därför en ständigt pågående process tillskillnad från arbetet där arbetstiden är väl definierad. Några beskrev också att studierna gav högre psykisk belastning än arbetet av den anledningen att de hunnit få in rutin och trygghet på ett annat sätt på arbetet.

”Ibland när jag känner mig lite... alltså man känner sig ibland lite psykiskt påfrestad eller mår lite dåligt, inte dåligt utan det blir för mycket [...]” (Deltagare 4).

”Jag tror att man påverkas, alltså att, jag känner mig rätt ofta ändå utmattad och trött och... deprimerad är ett felaktigt ord, det skulle jag inte vilja säga, men liksom åt det hållet. Det är inte så att jag är ledsen utan det är bara så att man är så trött på allting så att man inte orkar” (Deltagare 2).

Däremot upplevde någon att tröttheten var mindre påtaglig vid kombination av både studier och arbete tillskillnad från vid enbart arbete som det varit tidigare. Deltagaren reflekterade själv över detta och menade på att ofta förekommande övertidsarbete troligtvis var en förklaring till detta. Någon annan upplevde att prestationsnivån studiemässigt var betydligt bättre vid enbart dagtidsarbete än vid treskiftsarbete.

”När jag jobbar i yrket så blir det ofta att man jobbar övertid och man på det viset jobbar mer, och jag är ju oftast tröttare om jag jobbat ett dubbelpass eller jobbat extra än vad jag är om jag sitter några extra timmar med studierna” (Deltagare 3).

Begränsat socialt liv och påverkan på nära relationer

Varierande upplevelser hos studenterna framkom vad gäller relationer och socialt liv. Mer än hälften av deltagarna upplevde att deras sociala liv, mer eller mindre, hade begränsats under studietiden. Umgänge med andra saknades och även partnerrelationen påverkades negativt då olika aktiviteter fick väljas bort framför arbete och studier. De som var föräldrar upplevde dessutom att barnen blev lidande då det oftast varken fanns tid eller ork att hitta på något. Någon beskrev en känsla av otillräcklighet i nära relationer av att inte hinna med allt som förväntas av en.

”Att vara ute eller vara social, umgås med folk det har jag lagt bort, allt det åt sidan”

(Deltagare 4).

Samtidigt fanns det några som upplevde att nära relationer fungerade och nyttjades i största möjliga mån. En av anledningarna till detta var att nära relationer var något de valt att måna om extra mycket även om de kände att de ville göra bra ifrån sig oavsett vilken av deras roller det gällde. Någon annan menade på att nära relationer är en sådan sak som bara måste få ta tid oavsett vad för något annat som behöver göras. Vidare beskrev deltagarna att det tidsmässigt blev mindre tid tillsammans men att de trots det upplevde att tiden tillsammans blev mer värdefull när den väl blev av.

”[...] Familjerelationen, speciellt barnen då för att nu är man så, man är så inriktad på att man måste få den biten att funka så att när man väl är ledig så ser man till att det blir någonting med det [...] så att på något sätt så har den biten blivit rätt bra, det blir mer kvalitetstid än kvantitetstid” (Deltagare 2).

”Jag tycker vi har kunnat få ordning på det här med den sociala tiden, att få den att bli användbar och få ut så mycket som möjligt på lite mindre tid. Det tycker jag absolut och det har faktiskt fungerat bra” (Deltagare 3).

Prioritering och planering krävs för att hantera vardagen

Det andra temat berör de strategier som studenterna använder sig av i vardagen för att den ska bli så hanterbar och meningsfull som möjligt. Fokus läggs vid prioritering och planering, av den anledningen att dessa strategier var återkommande under intervjuerna. Övriga strategier

som nämndes utav någon enstaka deltagare var att ta hjälp av andra i sin närhet vid tillfällen då det blir för mycket samt att avsätta tid för vilsamma aktiviteter, såsom att lyssna på musik eller sitta och sy, för att hantera stressen och den psykiska påfrestningen. Någon uttryckte också vikten av att hålla igång det akademiska tänket även på arbetet då det underlättade för studierna, t.ex. läsa vetenskapliga artiklar eller liknande.

Aktiv prioritering krävs

Samtliga deltagare beskrev prioritering som en strategi för att kunna hantera en vardag där studier och arbete kombineras. Prioritering i detta fall innefattade dels det som deltagarna prioriterade högt, det som de prioriterade ned samt det som de prioriterade bort helt.

Gemensamt för alla deltagarna var att studierna prioriterades högst, dels för att ligga i fas, dels för att studierna är under en begränsad period samt för att studierna är svårare att påverka än arbetet. Även partnerrollen och föräldrarollen prioriterades högt oavsett tidsbrist då det var viktigt för deltagarna att nära relationer fungerade. Arbetet däremot var en av sakerna som flera av deltagarna hade prioriterat ned, dels för att utbildningslön i samband med studierna gav möjlighet till färre arbetstimmar och dels för att de hellre ville prioritera det sociala.

” [...] jag går efter vad jag värdesätter mest och att jag prioriterar det först. Så för mig här och nu är det ju studierna som får gå först för det är det, det är det som jag verkligen vill just nu, så då har jag ju prioriterat studierna och sen så har jag fått lägga allting runt omkring” (Deltagare 1).

Fritidsintressen, träning och egentid var något som samtliga deltagare hade fått prioritera bort helt eller till stor del på grund av tidsbrist vid både studier och arbete. Olika former av fysisk aktivitet, sittande vid dator, trädgårdsarbete samt resor var några exempel på sådant som hade prioriterats bort.

”Nu har jag fått prioritera ner mycket utav det jag tycker om... fritidsmässigt så när jag väl har fritid så går ju den fritiden till barnen. När jag jobbar och pluggar så är det liksom noll fritid” (Deltagare 2).

”Man tappas kondition och om man haft mål i sin träning tidigare kommer dem ju att falla [...] det påverkar mig liksom, att man har en vana, en rutin som man vet att man mår bra utav och man drar ner på den” (Deltagare 3).

Planering är avgörande

Deltagarna beskrev även att planering var en avgörande strategi för att få ihop vardagen. Planering hade i detta fall flera olika perspektiv och kunde innefatta alltifrån att planera och strukturera upp arbetspass och studietimmar till att planera tid för sociala aktiviteter. Deltagarna beskrev att deras flexibla arbete och likaså flexibla valmöjligheter för arbetstider var en förutsättning för planeringen, så även möjligheten att själv kunna disponera tiden för studierna.

Deltagarna berättade bland annat att detaljplanering krävs för att få ihop arbetspassen med studierna, i syfte att få en jämnare arbetsbelastning. Exempelvis så planerades arbetspassen oftast in på helger och nätter för att, om möjligt, inte krocka med studierna som vanligtvis är förlagda mitt i veckan under dagtid. Någon beskrev också att arbetspass ibland medvetet valdes bort inför examinationer och stora inlämningar för att kunna lägga fullt fokus på just studierna. Likaså behövdes tid för nära relationer planeras in för att kunna användas på bästa möjliga sätt och för att överhuvudtaget bli av. Någon annan beskrev planering och förberedelser av måltider för att kunna bidra i nära relationer, dvs. inte lägga allt ansvar på exempelvis partnern på grund av tidsbrist.

”Vi har fått vara mer noggranna, [...] man försöker få mer ut av den tiden man har tillsammans, så att man faktiskt planerar den lite mer än att bara ta det som det kommer” (Deltagare 3).

Diskussion

Metoddiskussion

I den här studien användes en kvalitativ ansats och semistrukturerad intervju som metod för att besvara syftet. Valet av datainsamlingsmetod var lämplig för studien då den ger en detaljerad bild av deltagarnas upplevelser (Kristensson, 2014), i detta fall kring aktivitetsbalans. En fördel med den här metoden är att den, utöver att beskriva, ger möjlighet till djupare förståelse och tolkning av individernas upplevelser (DePoy & Gitlin, 1999). Kristensson (2014) beskriver att det finns en vinst i att genomföra en intervjustudie jämfört med exempelvis en enkätstudie på så sätt att det vid en intervju alltid finns möjlighet att ställa följdfrågor men även omformulera frågan om något är oklart.

En sak som inledningsvis var problematiskt var rekrytering av deltagare då urvalsgruppen för studien visade sig vara svårtillgänglig, endast 8 utav 84 tillfrågade studenter anmälde intresse att delta. Förmodligen berodde detta på det faktum att studier kombinerat med betalt arbete och att samtidigt vara förälder upptar mycket tid i vardagen. En annan förklaring kan ha varit sättet som informationen förmedlades ut på, dvs. författaren kunde övervägt andra och kanske bättre alternativ än att maila ansvariga lärare som i sin tur förde vidare informationen via kursmeddelande. Exempelvis gå ut till studenterna och förmedla informationen själv, då hade studenterna dessutom kunnat ställa frågor till författaren personligen. För att kunna hitta ett tillräckligt antal studiedeltagare övervägde författaren i samråd med handledare att ändra inklusionskriterier för att utöka rekryteringsmöjligheterna. Föräldraperspektivet togs då bort som inklusionskriterie och fokus blev enbart studier och arbete, ett beslut som slutligen gav fyra studiedeltagare. Kvale (1997) beskriver det komplexa i att välja lämpligt antal deltagare för en intervjustudie. Han förklarar att med ett större antal deltagare kan det vara svårt att göra djupare tolkning av intervjumaterialet medan det med ett litet antal deltagare blir svårt att generalisera och dra några slutsatser. Ett större antal deltagare hade varit att föredra då det exempelvis fanns aspekter som någon enstaka deltagare nämnde. Författaren i föreliggande studie är trots det nöjd med antalet studiedeltagare, i detta fall fyra, då respektive intervju genererade ett rikt material i form av bra och relevant data att arbeta vidare med i analysen.

Då fyra deltagare representerar ytterst få studenters upplevelser blir det svårt att generalisera resultatet även på andra situationer. Sjuksköterskor i detta fall som vanligtvis har möjlighet att arbeta treskift har på så vis också fler valmöjligheter vid planering av arbetstid i relation till

studierna, tillskillnad från andra utbildningar på avancerad nivå där arbetstiden är förlagd på dagtid. Hade syftet däremot varit att just generalisera och dra slutsatser hade en kvantitativ studie lämpat sig bättre då en sådan kan representera betydligt fler individer (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

Under datainsamlingsprocessen användes en av författaren utformad intervjuguide vid respektive intervju, detta ökar studiens giltighet på så sätt att samtliga deltagare får samma förutbestämda frågor kring området (Graneheim & Lundman, 2004). Dock kunde följdfrågorna se olika ut beroende på vad och hur deltagaren besvarade frågorna. Författaren förklarade även arbetsterapeutiska begrepp för deltagarna under intervjuerna. Till exempel *aktivitetsbalans* i samband med att följande fråga ställdes: *Upplever du aktivitetsbalans i din vardag?* Detta gjorde att samtliga deltagare fick möjlighet att besvara frågan utifrån samma förutsättningar. Nackdelen som författaren ser med en intervjuguide kan vara risken att frågorna riktas åt ett visst håll istället för att låta deltagaren själv berätta mer fritt. För övrigt upplevde författaren respektive intervjusituation som bekväm och avslappnad utan några större störmoment eller annat som hade kunnat påverka resultatet. Vad gäller tillförlitlighet kan ett sätt att stärka denna vara att eftersträva variation i urvalet (Kristensson, 2014), vilket i detta fall gjordes utifrån kön och vårdutbildning. Genom att involvera andra och fler utbildningar, dvs. inte begränsa sig till enbart vårdutbildningarna, hade tillförlitligheten kunnat öka ytterligare.

Resultatdiskussion

De huvudsakliga fynden i studien visade att studenternas vardagliga rutiner hade upphört sedan de börjat kombinera studier med arbete. Stress över höga studiekrav i samband med för lite återhämtning och sömn påverkade både mående och prestationsnivå. Umgänge och sociala aktiviteter var mycket begränsade men trots det upplevde flera av deltagarna att nära relationer fungerade. Aktiv prioritering samt planering av aktiviteter var avgörande för att kunna hantera vardagen.

Något som till stor del präglade resultatet i denna studie var deltagarnas förändrade rutiner gällande sömn, måltider och träning. Samtliga deltagare beskrev att träning var en av de rutiner som upphört på grund av bland annat tidsbrist och nedsatt ork. Författaren ser här likheter med den studie som gjordes i Storbritannien där det framkom att 70 % av studenterna

inte uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet (Dodd, Al-Nakeeb, Nevill & Forshaw, 2010). Dessa uppfyllda rekommendationer, i kombination med resultatet i föreliggande studie, pekar på att fysisk aktivitet som rutin i vardagen är en bristvara hos universitetsstuderande. Även rutiner för sömn och måltider hade mer eller mindre upphört på grund av tidsbrist och den höga arbetsbelastningen som det innebär att både studera och arbeta. I en studie gjord av Håkansson, Dahlin-Ivanoff och Sonn (2006) framkom det att strävan efter att vara effektiv, kunnig och klara sig själv ledde till att deltagarna förbisåg sina egna behov. Det kan jämföras med resultatet i aktuell studie där deltagarna var så inriktade på att klara av både studier och arbete att de inte tog sig tid att uppfylla behoven för sömn, mat och träning. Relaterat till sömn blir en studie av Tavernier och Willoughby (2014) intressant av den anledningen att det i deras studie framkommit att studenterna får betydligt mer sömn under helgen än vad de får mitt i veckan. Detta resultat skiljer sig från resultatet i aktuell studie, vilket med största sannolikhet har att göra med att studenterna, på grund av sin yrkesprofession, i första hand arbetar på helger och nätter.

De höga kraven i skolan, i viss mån även på arbetet, stämde inte överens med vad deltagarna hade förmåga att prestera. Det fanns med andra ord ingen balans mellan krav och kapacitet i aktiviteterna, vilket Argentzell och Leufstadius (2010) beskriver som en förutsättning för upplevelsen av aktivitetsbalans. Liknande resultat har även framkommit i en annan studie där kvinnor med stressrelaterade besvär beskrev att de upplevde obalans mellan sin egen utförandekapacitet och sitt engagemang i aktivitet, på så vis att de gjorde mer än vad deras resurser egentligen räckte till för (Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn (2006). I aktuell studie framkom det dessutom att denna obalans och stress över höga krav i kombination med arbete och för lite återhämtning påverkade studenternas mående och prestationsförmåga på ett negativt sätt. Författaren ser här likheter med en tidigare studie som gjorts där depressiva symtom och sömnförändringar hos studenter utvärderats och där dålig sömn visat sig ha en negativ inverkan på psykosocialt fungerande (Moo-Estrella, Pérez-Benítez, Solís-Rodríguez & Arankowsky-Sandoval, 2005). Trots dessa förhållanden fanns det uppenbarligen något som fick deltagarna att orka. En möjlig förklaring till detta kan vara KASAM, känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005), som beskriver hur begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet kan hjälpa en individ att klara av påfrestningar i livet. I detta fall fanns det en förståelse för studiernas tidsbegränsning och att den nuvarande situationen därför såg ut som den gjorde, vilket kan tolkas som *begriplighet*. Likaså uttryckte deltagarna att de hade sociala och till viss del även ekonomiska resurser, vilket kan tolkas som *hanterbarhet*. Vidare fanns

det även en stark motivation hos deltagarna att fullfölja studierna som gjorde att de prioriterade studierna högst, vilket således kan tolkas som *meningsfullhet*.

Begränsat socialt umgänge på grund av studier och arbete, med en känsla av otillräcklighet som konsekvens, var ytterligare ett fynd som framkom i studien. Författaren förmodar att denna otillräcklighet kan ha sin grund i dels den tidsbrist som studenterna upplever och dels de förväntningar som andra i omgivningen har på en. Detta kan kopplas till MOHO (Kielhofner, 2012) där roller beskrivs som en stor del av vår identitet och som medför en bild av att vi ska agera på ett visst sätt, i en viss situation, utifrån en viss roll. Att förväntas prestera både som arbetskollega, student, vän, partner och kanske även som förälder, det kräver en del, så känslan av otillräcklighet är förmodligen något som ofta förekommer hos dessa individer. Intressant nog fanns det några deltagare som trots begränsat socialt liv upplevde att deras nära relationer fortfarande fungerade på grund av att de värnade om dessa och lät dem ta tid. Det kan liknas vid en studie av Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson och Falkmer (2011) där det framkom att tid för familj och fritid är något alla behöver för att uppleva balans, oavsett om det är i stor eller liten utsträckning. Deltagarna menade på att det är viktigt att vara i ett sammanhang och göra sådant som är meningsfullt får både en själv och andra. Det finns även likheter med en studie av Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer & Björklund (2012) där arbetande män och kvinnor belyser vikten av att både ge och ta i relationer.

Vad gäller strategier så framkom det att planering var avgörande för att deltagarna skulle kunna få ihop vardagen med både studier och arbete. Det var däremot inte enbart studietimmar och arbetspass som noggrant fick planeras in utan även tid för nära relationer, vilket är ganska intressant. Att uppleva sådan tidsbrist att sådant som många kanske tar för givet måste detaljplaneras för att överhuvudtaget bli av. I en studie av Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson och Falkmer (2011) framkom det raka motsatsen gällande strategier. Deltagarna där belyste nämligen vikten av att vara flexibel och inte låta allt gå som planerat och menade på att det i sin tur bidrog till balans i livet, vilket skiljer sig ifrån resultatet i aktuell studie. Författaren tycker det är intressant att reflektera över de olika perspektiven, dvs. det faktum att deltagarna i respektive studie använde sig utav varsin, helt olik, strategi men att de båda ändå hade som syfte att skapa balans i vardagen.

Sammanfattningsvis tyder studiens resultat på att deltagarna, i större eller mindre utsträckning, upplever aktivitetsobalans i sin vardag relaterat till kombinationen studier och

arbete. Studenternas ojämna fördelning av aktiviteter såsom arbete, studier, egenvård och socialt umgänge orsakar aktivitetsobalans, vilket i ett längre perspektiv kan riskera deras hälsa och välbefinnande. Håkansson, Dahlin-Ivanoff och Sonn (2006) och likaså Backman (2004) bekräftar detta resonemang genom att förklara att jämn fördelning av arbete, fritid, egenvård och sömn är en viktig förutsättning för att en individ ska kunna uppnå välbefinnande. Liksom Argentzell och Leufstadius (2010) beskriver att aktivitetsbalans först uppnås när det finns en balans mellan arbete, fritid och vila samt mellan sociala aktiviteter och aktiviteter som individen gör ensam. Backman (2004) förtydligar dock att aktivitetsbalans är ytterst individuellt och att det därför också är upp till var och en att definiera vilken kategori en aktivitet tillhör. Backman (2004) beskriver aktiviteten matlagning som exempel och förklarar då att det för en matlagningsintresserad person kan ses som fritid medan det för en kock ses som arbete. Liknande resonemang bekräftas av Erlandsson och Persson (2014) som beskriver att en aktivitet kan ha olika värde beroende på vem som utför den och i vilket syfte.

Resultatet i denna studie skulle ur ett framtidsperspektiv kunna vara av betydelse för arbetsterapi, ur den aspekten att arbetsterapeuter i preventivt syfte skulle kunna arbeta med att hitta hållbara och hälsosamma lösningar för dessa individer och på så vis förebygga att aktivitetsobalans uppstår. Ridge, Wells, Denny, Cunningham och Chalder (2011) beskriver i sin artikel olika interventioner med fokus på stresshantering. Exempelvis träning i tidsplanering, avslappningstekniker, information om stress och dess effekter samt information om hur regelbunden motion, hälsosam kost och god sömn kan förebygga stress. Faktum är att trots att dessa interventioner i första hand fokuserar på stress skulle de förmodligen även kunna användas i syfte att förebygga aktivitetsobalans i vardagen.

Slutsats

Studier i kombination med arbete ledde till upphörande rutiner, begränsat socialt liv, hög arbetsbelastning, stress samt för lite återhämtning. Studenterna upplevde aktivitetsobalans i olika hög grad relaterat till kombinationen studier och arbete. Individuella strategier såsom planering var avgörande för deltagarna för att klara av vardagen. Arbetsterapeuter skulle i ett långsiktigt perspektiv kunna vara en viktig resurs genom att i förebyggande syfte arbeta olika interventioner för denna riskgrupp. Fler och större studier krävs dock inom området, dels för att kunna dra några slutsatser och dels för att få en ännu djupare förståelse för den här typen av vardag, hur det upplevs och hur det faktiskt påverkar individens aktiviteter men även hälsa.

Referenslista

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Stockholm: Natur och kultur.

Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I B. Eklund, M., Gunnarsson, B., Leufstadius, C. (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s.41-71). Lund: Studentlitteratur.

Backman, C. L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal Of Occupational Therapy / Revue Canadienne D'ergothérapie*, 71(4), 202-209. doi:10.1177/000841740407100404

Christiansen, C.H., & Townsend, E.A. (2010). An Introduction to Occupation. In B. Christiansen, C.H. (Ed.), *Introduction to occupation: the art and science of living; new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization*. (pp 1-34). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Cinamon, R. G. (2016). Integrating work and study among young adults: Testing an empirical model. *Journal Of Career Assessment*, 24, 527-542. doi:10.1177/1069072715599404

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

Dodd, L., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., & Forshaw, M. (2010). Lifestyle risk factors of students: a cluster analytical approach. *Preventive Medicine*, 51(1), 73-77. doi:10.1016/j.ypmed.2010.04.005

Erlandsson, L., & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.

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

Hylander, J. (2009). *Studenter som arbetar: var och varför?* Stockholm: Saco Studentråd & Svenskt Näringsliv. Från <http://www.saco.se/globalassets/saco-studentrad/rapporter/rapport-studenters-extraarbeten.pdf>

Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal Of Occupational Science*, 13(1), 74-82.

Håkansson, C., & Wagman, P. (2014). Aktivitetsbalans och andra aktivitetsbehov. I U. Kroksmark (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. (s.16-23). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder: från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Kahlroth, M., & Inkinen, M. (2016). *Universitet och högskolor: Årsrapport 2016*. (Rapport 2016:10). Stockholm: Universitetskanslerämbetet. Från <http://www.uka.se/download/18.5bfab6bb1551064a7a711ad/1466090973146/arsrapport2016.pdf>

Kielhofner, G. (2012). Grundläggande begrepp för människans aktivitet. I G. Kielhofner (Red.), *Model of human occupation: teori och tillämpning*. (s.15-26). Lund: Studentlitteratur.

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

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

Moo-Estrella, J., Pérez-Benítez, H., Solís-Rodríguez, F., & Arankowsky-Sandoval, G. (2005). Original article: Evaluation of Depressive Symptoms and Sleep Alterations in College Students. *Archives Of Medical Research*, 36393-398. doi:10.1016/j.arcmed.2005.03.018

Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. (3. ed.) London: SAGE.

Pluut, H., Curşeu, P. L., & Ilies, R. (2015). Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance. *Learning And Individual Differences*, 37262-268. doi:10.1016/j.lindif.2014.11.018

Ridge, M., Wells, J., Denny, M., Cunningham, J., & Chalder, T. (2011). Developing a web-based stress management intervention for occupational support workers. *Journal Of Mental Health*, 20(2), 185-197. doi:10.3109/09638237.2011.556162

Statistiska centralbyrån. (2012). *Nu för tiden: En undersökning av svenska folkets tidsanvändning år 2010/11*. (Levnadsförhållanden rapport 123). Örebro: Statistiska centralbyrån. Från http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0103_2010A01_BR_LE123BR1201.pdf

Tavernier, R., & Willoughby, T. (2014). Bidirectional associations between sleep (quality and duration) and psychosocial functioning across the university years. *Developmental Psychology*, 50(3), 674-682. doi:10.1037/a0034258

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

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. doi:10.1177/1049732310379240

Wagman, P., Håkansson, C., Jacobsson, C., Falkmer, T., & Björklund, A. (2012). What is considered important for life balance? Similarities and differences among some working adults. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 19(4), 377-384. doi:10.3109/11038128.2011.645552

Wilcock, A.A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health*. (3. ed.) Thorofare, N.J.: Slack.

Intervjuguide

Bilaga 1 (3)

Intervjunummer: _____	Kön: _____
Datum: _____	Ålder: _____
Intervjuare: _____	Utbildning: _____
Intervjuns längd: _____	Ensamstående/samboende: _____
Intervjuns plats: _____	Antal barn: _____
	Jag studerar ____ % Jag arbetar ____ %

Hur länge har du studerat?

Beskriv hur en vanlig dag skulle kunna se ut för dig, hur fördelar du din tid?

Upplever du aktivitetsbalans i din vardag?

Hur skulle du beskriva din sömn och dina sömnvanor?

Berätta lite om hur det att vara student och vad det innebär att kombinera studier med arbete?

Upplever du en märkbar skillnad om du jämför hur din vardag ser ut nu och hur den såg ut innan du började studera?

På vilket sätt känner du att rollförväntningarna påverkar din vardag, dvs. dina olika roller som du förväntas uppfylla?

Hur gör du för att få ihop vardagen? (strategier)

Kan du ge något konkret exempel på vad som fungerar bra i din vardag?

Kan du ge något konkret exempel på vad som fungerar dåligt i din vardag?

Kan du beskriva någon/några aktiviteter som du önskar att göra men som du prioriterar bort för att vardagen ska gå ihop?

På vilket sätt påverkar det dig att inte kunna utföra dessa aktiviteter?

Upplever du att du har tid för dig själv och det som du tycker är meningsfullt?

Jag tror att vi börjar närma oss slutet på intervjun, finns det något du vill tillägga?

Om jag missat något, är det okej om jag återkommer till dig igen då?

(Ex. på följdfrågor: Kan du utveckla? Kan du exemplifiera? Hur menar du då? Vill du berätta lite mer om ...?)

Att hitta en balans i livspusslet – att som student kombinera heltidsstudier på avancerad nivå med betalt arbete.



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående studie.

Jag heter Natalie Karlsson och studerar sista terminen på arbetsterapeutprogrammet vid Lunds universitet. I denna grundutbildning ingår en kandidatuppsats, dvs. en forskningsstudie som kommer att presenteras både skriftligt och muntligt vid universitetet.

Syftet med studien är att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos studenter som kombinerar heltidsstudier på avancerad nivå med betalt arbete, samt vilka strategier som används för att hantera vardagen. Begreppet aktivitetsbalans är centralt inom arbetsterapi och belyser bland annat vikten av att ha en jämn balans mellan olika typer av aktiviteter såsom arbete, vila och fritid för att kunna uppleva välbefinnande och en god hälsa. Studien fokuserar således på dina upplevelser kring din vardag, hur du fördelar din tid och hur du får livspusslet att gå ihop relaterat till dina studier och ditt arbete.

Materialet till studien kommer att inhämtas genom intervju. Intervjun beräknas ta 45-60 minuter och kommer att ske på en plats som du väljer. Intervjun kommer även att spelas in för att sedan transkriberas. Konfidentialitet kommer att upprätthållas på så sätt att intervjuerna kommer att avidentifieras så att de inte kan kopplas till en enskild individ. Allt intervju-material kommer att förvaras i säkerhet och enbart användas i forskningssyfte för att därefter förstöras. Deltagandet i studien är frivilligt och kan därför avbrytas när som helst under processen.

Om du är intresserad av att delta i studien var vänlig meddela mig på arb14nka@student.lu.se senast 2016-10-06. Samtyckesblankett kommer att undertecknas i samband med inbokat intervjutillfälle.

Med vänlig hälsning Natalie Karlsson

Vid övriga frågor eller funderingar kring studien och dess innehåll, vänligen kontakta:

Natalie Karlsson, arbetsterapeutstudent

E-mail: arb14nka@student.lu.se

Tele.nr: 0706 201815

Lina Magnusson, handledare

E-mail: lina.magnusson@med.lu.se

Tele.nr: 046 2221933 / 0727400637

Samtyckesblankett

Bilaga 3 (3)

Jag har fått information om studiens syfte och innehåll samt hur informationen kommer att samlas in, förvaras och bearbetas. Jag har informerats om att deltagandet i studien är frivilligt och att jag därmed kan avbryta mitt deltagande när jag vill under processen. Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i denna studie.

Datum

Datum

Ort

Ort

Underskrift studiedeltagare

Underskrift student

Namnförtydligande studiedeltagare

Namnförtydligande student

Studiedeltagares kontaktuppgifter:

Tele.nr/e-mail: _____

Jag önskar att ta del av studiens resultat via e-mail/postadress:
