



LUNDS
UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskap
och arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp
hösten 2018

Upplevelsen av aktivitetsbalans och mening i vardagen hos studenter som är förmän inom nationslivet vid Lunds universitet

Författare: Nathalee Wiking, Åsa Lidin
Handledare: Oskar Jonsson

Lunds Universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157 221 00 LUND



LUNDS
UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskap
och arbetsterapeutprogrammet

Upplevelsen av aktivitetsbalans och mening i vardagen hos studenter som är förmän inom nationslivet vid Lunds universitet

Examensarbete på kandidatnivå 15 högskolepoäng
hösten 2018

Författare: Nathalee Wiking, Åsa Lidin
Handledare: Oskar Jonsson

Abstrakt

Bakgrund: Nationerna i Lunds profilerar sig med att kunna bidra till mening och välmående i en studenternas liv utanför deras studier. Förmän är studenter som väljer att ha en ansvarspost inom nationen. Ohälsan i Sverige har ökat hos studenterna, därför är det viktigt att undersöka vad som kan bidra till välbefinnande och meningsfullhet.

Syftet: Syftet med denna studie var att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans och mening i vardagen hos studenter som är förmän inom nationslivet vid Lunds universitet.

Metod: Fyrtio förmän från olika nationer svarade på två enkäter; OVal-pd och OBQ11 i en tvärsnittsstudie.

Resultat: Undersökningsresultatet från OVal-pd visade att studenterna som var förmän skattade sina värdeupplevelser högt. De flesta förmännen skattade sin upplevelse av aktivitetsbalans som varken hög eller låg. Män upplevde något högre aktivitetsbalans än kvinnor.

Sammanfattning: Studenter upplever att det är meningsfullt att vara förman. Studenter som är förmän upplever sin aktivitetsbalans som varken hög eller låg.

Nyckelord: Aktivitetsbalans, meningsfullhet, universitetsstudenter, studentnationer

Lunds Universitet
Medicinska fakulteten
Arbetsterapeutprogrammet
Box 157 221 00 LUND



FACULTY OF MEDICINE
Lund University

Perceived occupational balance and meaning in everyday life among students that are foreman at social student clubs at Lund University

Authors: Nathalee Wiking, Åsa Lidin
Supervisor: Oskar Jonsson

Bachelor thesis
Spring 2018

Abstract

Background: The social student clubs in Lund profile themselves contributing to the meaning and well-being in students' lives outside their studies. Foremen are students that have a leader roll for smaller teams at the nation. The ill-being has increased in Sweden with the students, therefore it is important to investigate what can contribute to well-being and meaningfulness.

Aim: The aim of this study was to investigate the experience of occupational balance and meaning in everyday life among students who are foremen at a social student club at Lund university.

Method: Forty foremen from different social student clubs responded to two forms; OVal-pd and OBQ11 in a cross-sectional-study.

Findings: Findings showed in OVal-pd that students that are foremen perceived the values of their activities as high. Most of the foremen estimated their activity balance as neither high or low. Men had a slightly higher occupational balance than women.

Conclusion: Students feel that it is meaningful to be a foreman. Students that are foremen experience their activity balance as neither high nor low.

Keywords: Occupational balance, meaningfulness, university students, social student clubs

Department of Health Sciences
Occupational Therapy and Occupational Science
Box 157, 221 00 Lund

Innehållsförteckning

Inledning	4
Bakgrund.....	4
Aktivitetsbalans som begrepp	4
Aktiviteter kopplade till känsla av meningsfullhet och välmående	6
ValMO-modellens värdetriad kopplad till mening i aktiviteter	7
Nationer- möjlighet till en meningsfull vardag.....	8
Psykisk hälsa och psykisk ohälsa.....	9
Syfte	10
Frågeställningar.....	10
Metod	10
Design	10
Urval	12
Datainsamling	13
Deltagare	14
Dataanalys.....	14
Forskningsetiskt övervägande.....	15
Resultat	16
Upplevelsen av aktivitetens värde utifrån Occupational value- predefined (OVal-pd).....	16
Upplevelsen av aktivitetsbalans utifrån Occupational Balance Questionnaire 11 (OBQ11) ...	18
Diskussion.....	19
Metoddiskussion	19
Tankar kring OVal-pd som instrument	20
Tankar kring OBQ11 som instrument.....	20
Resultatdiskussion.....	21
Upplevda värden hos förmän	21
Förmäns upplevda aktivitetsbalans	23
Omständigheter som kan påverka aktivitetsbalans	24
Skillnader mellan kvinnor och mäns aktivitetsbalans.....	25
Sammanfattning	25
Referenser	27
Bilagor.....	32

Inledning

“Ett hem utanför hemmet” beskriver Studentlund (2018) nationernas roll i en students vardag. Enligt Studentlund (2018) så erbjuder nationerna i Lund en möjlighet till en meningsfull fritid och sedan slutet av 1600-talet har de verkat för universitetsstudenternas välbefinnande. På Lunds universitet finns 40 000 studenter (Lunds universitet, 2018a) varav ca 19 100 av dessa är medlemmar i nationerna i Lund enligt Kuratorskollegiet (personlig kommunikation 3 okt 2018). Via nationen kan studenterna till exempel äta mat, gå på sociala event och baler. Studenterna kan även ta chansen att engagera sig lite extra i nationen och bli förmän. Att vara förmän innebär ansvar men även chansen till gemenskap och ett meningsfullt studentliv (Helsingkronas nation, u.å).

Forskning visar att meningsfullhet och aktivitetsbalans är kopplad till människans välbefinnande (Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson & Falkmer, 2011). Den allmänna ohälsan och psykisk ohälsa har ökat kraftig hos unga vuxna i Sverige (Socialstyrelsen, 2017). I ett pressmeddelande från 2018 från Saco studentförbund, Sveriges största fackliga studentförbund redovisas att 5 av 10 studenter upplever psykisk ohälsa idag. En faktor som bidrar till den upplevda ohälsan hos studenterna är känslan av en oviss framtid (Saco studentråd, 2018). På grund av den ökande ohälsan hos unga vuxna är det därför viktigt att ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv belysa detta. Arbetsterapeuter besitter kunskap om att kartlägga meningsfullhet och aktivitetsbalans. Detta kan användas för att hjälpa studenter till att finna mening och uppleva en högre grad av aktivitetsbalans för att på det sättet få en bättre livskvalitet (Jonsson, Håkansson & Wagman, 2012).

Bakgrund

Aktivitetsbalans som begrepp

Aktivitetsbalans är ett centralt begrepp inom arbetsterapi (Argentzell & Leufstadius, 2010). Det som gör det till ett komplext begrepp är att det tolkas olika beroende i vilket sammanhang det används, och vilken person som använder sig av det (Yazdani, Harb, Rassafiani, Nobakht, & Yazdani, 2018). En definition av aktivitetsbalans är att ha en balans mellan, rätt antal aktiviteter och rätt variation mellan olika aktiviteter (Wagman, Håkansson, & Björklund, 2012).

Aktivitetsbalans kan även vara fördelningen mellan “the big four” arbete, lek, vila och sömn (Wagman et al., 2011) det vill säga hur en person fördelar sin tid mellan de olika aktivitetskategorierna. Hur personen fördelar tiden mellan olika aktiviteter behöver inte vara det som avgör om den upplever balans eller inte. Dock kan en väldigt ojämn fördelning i tid mellan aktiviteter vara en indikation på en obalans, vilket kan leda till ohälsa (Eklund, 2010a). Aktivitetsbalans kan även handla om balansen mellan aktivitetens krav och en persons förmåga att klara av aktiviteten, där aktiviteten bör erbjuda en utmaning som varken är för hög eller för låg i relation till personens förmåga (Argentzell & Leufstadius, 2010).

ValMO- modellen är en aktivitetsbaserad modell inspirerad av PEO- modellen (Person, Enviroment, Occupation) (Law et al, 1996). I ValMO- modellens värdetriad så delas värdeupplevelsen av en aktivitet in i tre dimensioner, konkret värde, självbelönande värde och sociosymboliskt värde (Erlandsson & Persson, 2014). Att titta på balansen mellan dessa värden är även det ett sätt att se på aktivitetsbalans (Argentzell & Leufstadius, 2010).

Det finns många olika sätt att se på begreppet aktivitetsbalans men den röda tråden i alla är att se på balansen i eller mellan aktiviteter i vardagen. Aktivitetsbalans anses vara en subjektiv upplevelse (Wagman et al., 2012). Det som kan vara rätt balans för en person är inte nödvändigtvis rätt för en annan. Även om det finns generella uppfattningar om vad som är en god aktivitetsbalans, är det varje persons upplevelse som avgör (Erlandsson & Christiansen, 2015). Författarna kommer använda sig av Wagman et al. (2012) beskrivning, att ha en balans mellan rätt antal aktiviteter och rätt variation mellan olika aktiviteter i detta arbetet.

Umeå universitet (u.å) rekommenderar studenter att vara uppmärksamma kring sitt mående och sin upplevelse av stress. Studenter utsätts för många nya förändringar i sitt liv. Det är vanligt att studenter flyttar till nya orter där många nya intryck väntar. Att ha en fungerande social fritid samt hinna med att bli godkänd på sina examinationer kan i längden blir ansträngande och upplevas som stressigt då studenten kan ha svårt att återhämta sig och hitta balans i sin vardag (Umeå universitet, u.å).

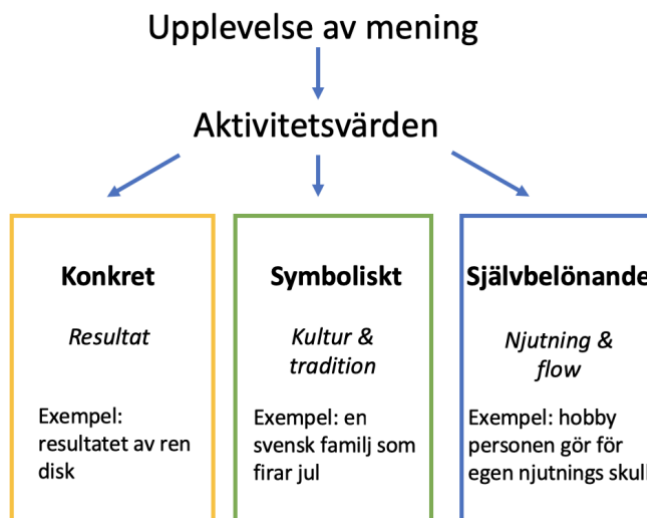
Aktiviteter kopplade till känsla av meningsfullhet och välmående

För ett fungerande liv är människan i behov av att känna att dennes liv är meningsfullt. När livet känns meningsfullt blir människan mer motiverad att nå egna mål och utföra nödvändiga aktiviteter i sin vardag. Inom aktivitetsvetenskap förespråkar forskare och arbetsterapeuter för de fyra komponenterna ”göra”, ”vara”, ”tillhöra” och ”bli” (doing, being, belonging, becoming) (Wilcock & Hocking, 2015).

Att göra (doing) aktiviteter är en grundsten i en persons liv. Vi gör aktiviteter både för att vi måste och vill. Uppgifter och aktiviteter behövs för att få vardag att fungera. Genom att göra aktiviteter vid samma tidpunkt och på liknande sätt skapar vi ritualer och vanor vilket skapar en struktur och förutsägbarhet i vårt liv. Exempel på detta kan vara att vi äter frukost vid samma tidpunkt eller när en student förbereder sig för en föreläsning. Görandet (doing) måste finnas för att de tre andra komponenterna skall kunna uppfyllas. Exempel på detta är att görandet (doing) i aktiviteter kan hjälpa oss att utvecklas som person och binda band med andra. Vara (being) är komponenten som belyser hur personen kan uttrycka sig genom att vara. Alla har många olika roller i sitt liv. Exempel på roller kan vara en student, vän eller förman på en nation. Roller kan motivera och engagera personen att nå mål och drömmar. Roller skapar förutsättningar att förstå vad som förväntas av en och vilka skyldigheter och rättigheter en har (Wilcock & Hocking, 2015). Exempel på detta kan vara att som student komma i tid till en examination. Att tillhöra (belonging) är viktigt för människan. Människan är ett flockdjur och att tillhöra en grupp bidrar till en säkerhet. Människan är i behov av bekräftelse, acceptans och kärlek för att vara välmående. Genom att tillhöra en grupp kan människan söka stöd men även ge stöd till andra i gruppen vilket ofta upplevs som meningsfullt (Wilcock & Hocking, 2015). Ett exempel på grupp inom studentlivet är ett arbetslag på en nation. Att bli (becoming) är den sista komponenten. Människan behöver ständig förändring och nya utmaningar för att fortsatt vara motiverad. För att människan ska kunna utvecklas måste det finnas utrymme till nya mål och förändringar. Känslan av att utvecklas och bli kompetent på nya områden ökar välmående och känslan av meningsfullhet (Wilcock & Hocking, 2015). Att studera är ett tydligt exempel på detta, då studenten tillägnar flera år till att studera till ett framtida yrke och ökade kunskaper.

ValMO-modellens värdetriad kopplad till mening i aktiviteter

Erlandsson och Persson (2014) beskriver i ValMO-modellen hur mening kan uppfattas utifrån tre olika värden; konkreta värden, självbelönande värden och sociosymboliska värden (benämns ibland som symboliska värden. Författarna kommer använda sig av symboliskt värde) (se figur 1). För att vi ska känna mening ska minst en av dessa värden finnas med i aktiviteten vi utför.



Figur1: Bild av hur en aktivitet kan upplevas av en person. Det finns tre olika typer av aktivitetsvärden (konkreta, symboliska och självbelönande) modellen har hämtat inspiration från ValMO-modellen (Erlandsson & Persson, 2014)

Aktiviteter som vi gör för att få resultatet är kopplat till det konkreta värdet. Aktiviteten i sig kan vara något som individen inte tycker är intressant eller njutningsbart men det färdiga resultatet ger en känsla av tillfredsställelse. Exempel på detta kan vara det färdiga resultatet av ren disk och tvätt. Symboliska värden är kopplade till känslan av samhörighet med sin kultur, roll och tro. Exempel på aktiviteter där symboliska värde uppstår kan vara en svensk familj som firar jul. Det finns traditioner och ritualer som familjen gör för att känna samhörighet och mening med varandra. Aktiviteter vi gör enbart för njutningens skull är kopplat till självbelönande värde (Erlandsson och Persson, 2014). Denna typ av aktivitet kan göra individen avslappnad. Med rätt förutsättningar kan individen hamna i ett tillstånd kallat flow, vilket innebär att personen blir uppslukad i en aktivitet och glömmer tid och rum (Csikszentmihalyi, 1990). En aktivitet innehåller sällan endast ett värde utifrån värdetriaden, då den är komplex. Det är mer vanligt att personen upplever en blandning av alla tre (Eklund, 2010b).

Nationer- möjlighet till en meningsfull vardag

Som student på Lund universitet finns chans att kunna engagera sig och känna mening utanför studierna. Nationerna i Lund erbjuder ett forum för studenter att kunna engagera sig i sociala aktiviteter som att gå på pub, sittningar och arbeta ideellt för nationen. Nationen är uppbyggd av olika positioner som till exempel förman och kurator. Förmän är studenter som väljer att engagera sig extra i nationen och få en ansvarspost. Förmannen har i uppdrag att bilda ett arbetslag av jobbare (frivilliga studenter som arbetar gratis) där de tillsammans arbetar mot ett gemensamt mål som att servera, laga mat eller stå i baren. Det finns även förmän som ägnar sig åt public relations (PR), miljöfrågor och balverksamhet (Helsingkronas nation, u.å). En stor del av att vara förman är att locka in nya medlemmar till nationen vilket gör att en förman bör besitta egenskaper som att vara trevlig, entusiastisk och inkluderande.

Längd på arbetspass för förmännen varierar beroende på vilken post som förmännen har. Y. Lidin ordförande i Kuratorskollegiet i Lund (personlig kommunikation, 13 november 2018) förklarar att det finns en hierarki i arbetskedjan på nationerna. Det är vanligt att som ny förman börja arbeta med det mer grundläggande posterna som ofta brukar vara inom pub och klubbverksamheten för att lära sig hur nationens verksamhet fungerar. I pub och klubbverksamheten måste förmännen finnas på plats och arbeta långa arbetspass sent på natten. Dessa poster har dock fördelen att när passet är avslutad kan förmännen ägna sig åt annat. Enligt Lidin är det förekommande att förmän som väljer att stanna längre tenderar att senare söka de förmannaposter som är mer administrativa. Dessa typer av poster kräver mer ansvar och förmannen får träna på att utveckla egenskaper inom ledarskap och management. Nackdelen med dessa poster kan vara att förmannen ständigt måste vara tillgänglig under dagen för att hjälpa gäster och andra förmän. Det som dock kan ses som en fördel är att individen kan välja när den själv vill arbeta utefter vad som passar den. Viktigt att påpeka är att förmän skulle kunna vara i riskzonen för att få för lite sömn, då de både har studier och nationsarbete som ska balanseras i deras vardag. För lite sömn kan ge negativa hälsoeffekter (Solet, 2014). Enligt Folkhälsomyndighetens undersökning 2016 uppgav 40% av kvinnorna och 31% av männen i åldersspannet 16–29 år att de upplever sömnsvårigheter (Folkhälsomyndigheten, 2016a). Förmän som arbetat med många poster och länge varit aktiv inom nationen kan nomineras till att bli kurator. Kuratorn är en förtroendevald person från nationen som valts fram av medlemmarna

för att vara ansiktet utåt för nationen samt vara högste ansvarige för nationen verksamhet (Wermlands nation, 2018).

Nationerna ingår i medlemskapet Studentlund och är tillsammans med kårerna och Akademiska föreningen grundpelarna i Studentlund, ett medlemskap som ca 19 100 studenter betalar för att ta del enligt Kuratorskollegiet (personlig kommunikation 3 okt 2018). I Lund finns det 13 nationer varav 12 är medlemmar i Studentlund (Lunds universitet, 2018b). Lunds universitet grundades 1666 och invigdes 1668 (Lunds universitet, 2018c). Östgöta nation, Lunds äldsta nation grundades 1668 (Green, 2017). Detta visar på att nationerna har funnits med sen Lunds universitet grundades. Enligt Studentlund kan alla finna en plats i nationerna. Det understryks att nationerna inte drivs av ett ekonomiskt intresse. Nationen arbetar snarare med möjligheten till att studenter ska kunna utveckla sig, känna meningsfullhet och hitta gemenskap under sin studieperiod (Studentlund, 2018).

Psykisk hälsa och psykisk ohälsa

World Health Organization [WHO] definierar psykisk hälsa som ett tillstånd där individen känner välbefinnande. Individen kan se möjligheter, fungera i arbete och hantera stress (WHO, 2014). Psykisk hälsa och ohälsa är problematiskt att mäta och att förklara då det är högst individuellt hur individen upplever sin psykiska hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2016b). Eklund (2010a) skriver att det finns tydlig koppling mellan tillfredsställelse av en aktivitet och hälsa. Upplever individen sig tillfredsställd med sina aktiviteter är det sannolikt att de upplever en bättre psykisk hälsa.

Problemformulering

Sammanfattningsvis är det viktigt att undersöka ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv vad som bidrar till att studenter upplever meningsfullhet och aktivitetsbalans. Detta är viktigt då ytterst lite forskning har gjorts kring hur studenters upplevelse av meningsfullhet och aktivitetsbalans är, samt att ohälsa hos studenter i Sverige har ökat. Studenter på universitet är ofta unga människor som har ett helt yrkesliv framför sig. Många studenter upplever stress inför en oviss framtid (Saco studentråd, 2018). Därför är det viktigt att tidigt kunna se vad som bidrar till ett

välbefinnande och bättre hälsa för studenter för att på så sätt arbeta preventivt mot ohälsa. Nationerna har en stor potential att kunna bidra till både meningsfullhet och känsla av aktivitetsbalans genom aktivitet och delaktighet för studenter. Därför tycker författarna att nationen är en bra organisation att börja undersöka då det är en central punkt för många studenter i en universitetsstad. Nationen beskriver dessutom sig själva som en faktor som kan bidra till meningsfullhet till en students vardag. För att få en uppfattning av hur det är vara aktiv i nationen och för att få ett representativt och avgränsat urval av studenter inom nationslivet valde författarna gruppen förmän.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka om studenter vid Lunds universitet som är förmän inom nationslivet upplever aktivitetsbalans och meningsfullhet i vardagen.

Frågeställningar

1. Vilka värden utifrån ValMO's värdetriad kopplade till meningsfullhet är dominerande hos förmännen på nationerna?
2. Finns det påstående utifrån OBQ11 (aktivitetsbalans) som utmärker sig hos förmännen? I så fall vilka?
3. Vilka skillnader finns mellan förmäns upplevelser av aktivitetsbalans och mening i sin vardag kopplat till könstillhörighet?

Metod

Design

Denna studie är en deskriptiv kvantitativ enkätstudie. Studien har undersökt aktivitetsbalans och upplevelse av en meningsfull vardag bland studenter vid Lunds universitet som är förmän inom nationslivet i Lund. Studien utfördes som en tvärsnittsstudie vilket innebär att studien endast mätte vid ett tillfälle. En tvärsnittsstudie ger en uppfattning av hur det ser ut här och nu. Det kan användas för att få en uppfattning om samband men även för att jämföra eller kartlägga resultat från olika studier (Kristensson, 2014).

Författarna har valt att använda sig av två standardiserade mätinstrument, Occupational value-predefined [OVal-pd] (Eklund, Erlandsson, Persson & Hagell, 2009) och Occupational balance questionnaire 11 [OBQ11] (Wagman & Håkansson, 2014a). Dessa två instrument valdes för att komplettera varandra och ge svar på båda delarna i studiens syfte: upplevelsen av mening i vardagen och upplevelsen av aktivitetsbalans.

OVal-pd är ett instrument som mäter hur ofta individen i sin vardag generellt upplever olika värdeupplevelser (Eklund et al., 2009). Instrumentet består av en enkät med 18 påståenden som är relaterade till olika upplevelser som i sin tur kan kopplas till de tre värdedimensionerna i ValMO (Erlandsson & Persson, 2014). Påståendena besvaras med 1–4, där 1 motsvarar; inte alls och 4 motsvarar; väldigt ofta. Därefter räknas en totalsumma fram, där lägsta möjliga totalsumma är 18 och högsta möjliga totalsumma är 72. Av de 18 påståendena är 6 av dem kopplade till konkret värde, 4 till symboliskt värde och 8 till självbelönande (Eklund et al., 2009).

OBQ11 är en utveckling av OBQ, som mäter individens tillfredsställelse med antalet aktiviteter samt variationen av aktiviteter - individens aktivitetsbalans (Wagman & Håkansson, 2014a). Det ursprungliga OBQ består av en enkät med 13 påståenden som besvaras med 0–5, där 0 motsvarar; håller inte alls med och 5 motsvarar; håller helt med. En högre siffra skulle då indikera en högre grad av upplevd aktivitetsbalans. OBQ är tänkt att kunna analyseras både på totalsumman och varje påstående för sig. Lägsta möjliga totalsumma är 0 och högsta möjliga totalsumma är 65 (Wagman & Håkansson, 2014a). Efter samtal med C. Håkansson (personlig kommunikation, 1 oktober 2018) som är en av grundarna till OBQ, fick författarna information om att OBQ reviderats. Det nya instrumentet OBQ11 består av en enkät med 11 påståenden. Påståendena om "mening" samt om "aktiviteterna utförs ensam eller tillsammans med någon" är borttagna. Det har även skett förändringar gällande hur påståendena besvaras. Istället för 6 alternativ är det nu 4, där 1 motsvarar; "instämmer inte alls" och 4 motsvarar"; "instämmer helt". Detta ger en lägsta möjlig totalsumma på 11 och högsta möjliga totalsumma på 44. Rekommendationen är att använda OBQ11 tillsammans med andra instrument för att få en bredare helhetsbild av en individs upplevelse. Det finns i nuläget inga artiklar publicerade om

OBQ11, det förväntas finnas publicerat under slutet av 2018/ början av 2019. Författarna har valt att använda sig av den nya versionen, OBQ11.

Datansamlingen gjordes övervägande på svenska, men engelska enkäter erbjöds till de deltagare som ej hade svenska som första språk. OBQ11 (Wagman & Håkansson, 2014a) fanns översatt till engelska och författarna fick tillgång till det via upphovsmännen. OVal-pd finns i en engelsk översättning som består då av 26 påståenden och används för att testa validiteten versionen i en amerikansk kontext (Eakman & Eklund, 2011). Efter samtal med en av upphovsmännen M. Eklund (personlig kommunikation, 9 oktober 2018) tilläts författarna att utifrån den engelska översättningen (Eakman & Eklund, 2011) göra en engelsk version som motsvarar den svenska versionen med 18 påståenden.

Detta gjordes genom att ta bort de 8 påståenden i den engelska versionen som inte är överförbara i en svensk kontext (Eklund et al., 2009). Sedan sorterades återstående påståenden till att motsvara ordningen i den svenska versionen.

En ändring gjordes i både den svenska och den engelska versionen, i samråd med en av upphovsmännen M. Eklund, i påstående 15 ändrades meningen “som stärker min identitet som kvinna/man” till “som stärker min genusidentitet” för att bättre stämma överens med dagens samhälle.

Författarna har fått tillstånd av upphovsmännen till OVal-pd samt upphovsmännen till OBQ11 att använda sig av dessa instrument i denna studie, med villkoret att ej sprida dessa instrument vidare. Författarna fick tillstånd att redovisa resultatet med förkortningar av påståendena i instrumenten. Dock fick författarna ej ha instrumenten som bilagor, redovisa de fullständiga instrumenten i resultatet eller redovisa nyckeln för OVal-pd.

Urval

Studien använde sig av ett bekvämlighetsurval, vilket innebar att välja deltagare som var lättillgängliga. Risken med bekvämlighetsurval är att resultatet kan bli missvisande, då det inte är säkert att de personer som valts ut är representativa för populationen som är tänkt att undersökas (Kristensson, 2014). Studien hade för avsikt att undersöka studenter som arbetar som förmän på

någon av nationerna i Lund. Att vända sig direkt till nationerna kändes därför som det mest naturliga förfarandet. Samtidigt var det viktigt att erbjuda alla nationer att delta, för att få så stor variation som möjligt bland deltagarna. För att avgränsa gruppen och precisera målgruppen så togs inkluderingskriterier fram. Deltagarna skulle vara student på Lunds universitet samt varit förman i minst en termin på en av de 13 nationerna i Lund. Alla som var intresserade av att delta samt uppfyllde inkluderingskriterierna inkluderades i studien.

Datainsamling

Författarna skickade via brev ut en förfrågan om intresse för att delta i studien till de 13 nationernas kuratorer. Brevet innehöll även information om studiens syfte och hur datainsamlingen skulle gå till, se bilaga 1(2). En påminnelse skickades ut via e-mail till nationerna en vecka efter brevet för att minska risken för bortfall (Kristensson, 2014). De kuratorer som var intresserade av att delta med sin nation, kontaktade sedan sina förmän med en förfrågan om intresse fanns för att delta. Om intresse fanns återkom kuratorerna till författarna med kontaktuppgifter till dessa förmän. I vissa fall gavs författarna tillåtelse att själva ta kontakt med förmännen på nationen för att rekrytera deltagare. Två nationer svarade efter påminnelse via e-mail. För att öka deltagandet i studien använde författarna sina personliga kontakter på nationerna för att sprida information om studien. Ytterligare 3 nationer valde att delta efter detta.

Med de nationerna som valde att delta, bokades det in 1–2 tillfälle för datainsamling per nation. Vid dessa tillfällen kom författarna ut till nationerna och informerade ännu en gång förmännen om studien. De förmän som fortfarande var intresserade av att delta fick fylla i två enkäter, OVal-pd och OBQ11. Enkäterna besvarades via självrapportering och det var avsatt cirka 30 minuter för deltagarna att besvara enkäterna vid tillfället för datainsamlingen. Enkäterna besvarades konfidentiellt, med endast information om kön och nationstillhörighet i Lund (Kristensson, 2014). Informationen om nationstillhörighet redovisades inte i resultatet utan var för att författarna skulle få en uppfattning om spridningen i den insamlade datan. Det var även ett önskemål från merparten av de deltagande nationerna att nationstillhörigheten inte skulle redovisas i resultatet. Dels fanns en risk att någon nation skulle känna sig uthängd men även att det skulle bli jämförelser mellan nationerna. Detta var varken en del av författarnas syfte eller något nationerna önskade skulle ske.

Det fanns alltid minst en av författarna tillgänglig på plats, dels för att svara på frågor angående enkäterna, men också för att det var ett krav från upphovsmännen till både OVal-pd och OBQ11. För att författarna skulle ha tillåtelse att använda sig av instrumenten krävdes att enkäterna distribuerades personligen till varje deltagare samt samlades in direkt efter att de var ifyllda. Detta för att förhindra en otillåten spridning av instrumenten.

Vid majoriteten av datainsamlingstillfällena var endast en av författarna närvarande. Detta var ett val av författarna för att vara tidsbesparande med den begränsade tiden som fanns inom ramen för examensarbetet. För att göra informationen till deltagarna så samstämmig som möjligt, upprättades en mall med en presentation samt information som används vid tillfällena för datainsamling se bilaga 2(2). Alla deltagare ombads att i första hand ha sitt uppdrag som förman i åtanke när de besvarade frågorna i OVal-pd. När de besvarade OBQ11 ombads deltagarna att ha livet i helhet i åtanke.

En del av deltagarna valde att spontant lämna skriftliga förklaringar till sina svar i form av anteckningar på enkäterna. Andra valde att lämna kommentarer muntligt till närvarande författare vid tillfällena för datainsamlingen. Författarna valde att skriva ner dessa kommentarer för att senare ta ställning till huruvida dessa skulle inkluderas i diskussionen.

Deltagare

Fem av 13 nationer i Lund valde att delta i studien. På de 5 nationerna som valde att delta arbetar sammanlagt 346 förmän, dock exkluderades 106 av dessa på grund av att de varit förmän mindre än en termin. Sammanlagt besvarades enkäterna av 40 förmän av 240 möjliga förmän på de 5 nationerna, 24 kvinnor (60%) och 16 män (40%). Trettiofem deltagare besvarade enkäterna på svenska och 5 deltagare besvarade enkäterna på engelska.

Dataanalys

Den insamlade datan matades in i databasen IBM SPSS version 25, som är ett etablerat statistikprogram inom medicinsk forskning, för att analyseras. Analysen gjordes utifrån instrumenten OVal-pd och OBQ11. Båda instrument besvaras med icke-numeriska värden vilket innebär att i SPSS kodades svarsalternativen om till siffror (Kristensson, 2014) för att kunna

bearbetas. De två enkäterna kodades var för sig. Samma siffror användes i SPSS som för att räkna ut totalsummorna i de båda instrumenten. Även kön, nationstillhörighet och vilket språk enkäten besvarades på kodades.

För att analysera hur förmännen upplevde värdet i aktiviteter kopplade till sitt uppdrag på nationen så utgick författarna från resultatet från OVal-pd. Av de 18 påståendena är 4 kopplade till symboliskt värde, 6 till konkret värde och 8 till självbelönande värde. Dessa delades upp och resultatet för varje värde analyserades var för sig för att se om något av värdena utmärkte sig för hela gruppen av deltagare, men även för att se om det fanns några skillnader mellan män och kvinnors svar. Dock är instrumentet inte gjort för att jämföra och se på värdena var för sig, utan för att se en helhet (personlig kommunikation 9 oktober 2018, M. Eklund). Därför räknades även totalsumman för svaren från OVal-pd fram. Då studien innehåller förhållandevis få svarande (n=40) rekommenderas att använda sig av medianvärdet och se på spridningen i svaren för att analysera resultatet. Författarna valde att se på rangen av totalsumman (Kristensson, 2014). För att analysera den insamlade datan undersökte författarna istället svarsfrekvensen för varje svarsalternativ för varje påstående.

Utifrån svaren i OBQ11 började författarna med att analysera de 11 påståendena var för sig, för att få fram värdet för varje påstående, och sedan totalsumman. Rangen på totalsumman räknades ut samt medianen för varje påstående och på instrumentet i helhet (Kristensson, 2014). Även i OBQ11 så undersökte författarna både hela gruppen och män och kvinnor var för sig. Medianvärdet gav inte tillräcklig information för att kunna göra en analys. Även här valde författarna därför att undersöka svarsfrekvensen för varje svarsalternativ på varje påstående.

Forskningsetiskt övervägande

Alla deltagare informerades om studiens innehåll samt studiens syfte och vilken metod som skulle användas, inklusive en kort beskrivning om de två enkäterna. Deltagarna informerades om att ansvariga för studien var författarna och resultatet kommer redovisas i en kandidatuppsats som kommer finnas tillgänglig via Lunds universitet. Deltagarna informerades om att medverkan var frivillig och kunde avbrytas när som helst. Enkäterna besvarades konfidentiellt, med endast information om kön och nationstillhörighet, men för att säkerställa att ingen risk fanns för att röja

deltagarnas identitet, förvarades alla enkäter inlåsta när de ej analyserades. Genom att besvara enkäterna tolkades detta som informerat samtycke. Informationen om att insamlad data endast skulle användas i denna studie samt att all insamlade data efter avslutad studie skulle förstöras gavs till alla deltagare (Kristensson 2014). Författarna ser nyttan i denna undersökningen då det inte finns likande studier gjorda tidigare. Att författarna har personliga kopplingar till nationslivet i Lund har tagits i beaktning, dock ser författarna inte att någon intressekonflikt uppstått. Författarna kunde inte identifiera några uppenbara risker med denna studie.

Resultat

Upplevelsen av aktivitetens värde utifrån Occupational value- predefined (OVal-pd)

OVal-pd mäter de olika värdena utifrån ValMOs värdetriad i aktivitet. Undersökningen visar att totalsumman av OVal-pd hos gruppen (n=40) hade en hög median på 54 p med en spridning mellan 66 p och 32 p kopplat till vad deltagarna kan få som maxresultat (72 p) och lägsta (18 p). Resultatet indikerar att många studenter upplever mening med att vara förman på nation.

Tabell 1: Svarsfrekvens per alternativ och påstående i OVal-pd

påstående	inte alls	ganska sällan	ganska ofta	väldigt ofta	n=40
1.fick vara sig själv	1	0	11	28	40
2.var skoj och lek	0	7	17	16	40
3.viktiga saker blev gjorda	0	2	21	16	39
4.lära sig nåt nytt	1	8	20	10	39
5.nöjd med resultat, då det är fint	0	7	26	7	40
6.människor får kontakt med andra	0	4	15	21	40
7.känslor och spänningar fick utlopp	3	14	14	9	40
8.lärde någon annan någonting	0	7	18	15	40
9.chans till att avreagera sig	2	20	14	4	40
10.klarar utmaningar	0	3	21	16	40
11.ger ren njutning	1	9	16	13	40
12.samhörighet med andra	0	1	17	22	40
13.att det är roligt	1	2	16	21	40
14.gjorde en bra insatts	0	2	18	20	40
15.stärkte genusidentitet	11	12	10	2	35
16.utvecklades som person	1	3	24	12	40
17.glömmer tid och rum	5	9	18	7	39
18.ger avkoppling	3	16	13	8	40

Tabell 1 visar att svaren på fem påståenden (1, 12, 13, 14 och 16) skiljer ut sig från de andra då svaren “väldigt ofta” och “ganska ofta” är mycket frekventa. Fråga 15 “stärkte min genusidentitet” har den lägsta svarsandelen (35 av 40) och en hög frekvens av “inte alls” (11) och “ganska sällan” (12) se tabell 1. Tabellen visar även att det är låg svarsfrekvens i allmänhet på alternativen “inte alls” och “ganska sällan”. Detta indikerar att många av deltagarna i denna undersökningen upplever mycket mening med att vara förman på en nation.

När det gäller eventuella skillnader mellan mäns och kvinnors upplevelse av mening kopplat till att vara förman visar resultatet inte några större skillnader, varken när det gäller totalsumma eller per påstående. När varje aktivitesvärde (konkret, symboliskt och självbelönande) analyserades kunde en mycket liten skillnad i medelvärde mellan kvinnor och män ses bland det självbelönande värdet. Män tycks uppleva sina aktiviteter lite mera självbelönande. Dock är

dessa skillnader så små att författarna anser att de ej är relevanta i denna undersökningen. Sammanfattningsvis skattar förmännen alla tre värdena högt. Det tycks heller inte finnas något av aktivitetsvärdena som utmärker sig anmärkningsvärt.

Upplevelsen av aktivitetsbalans utifrån Occupational Balance Questionnaire 11 (OBQ11)

OBQ11 mäter aktivitetsbalansen i en individs nuvarande situation. När det gäller totalsumman för OBQ11 i studien var medianvärdet 30 p, högst förekommande poäng var 44 (av maximalt 44) och lägst var 16 p (av minimum 11). Tabell 2 visar antal svar per alternativ och påstående, se tabell 2.

Tabell 2: Svarsfrekvens per svarsalternativ och påstående i OBQ11 för hela gruppen samt för män och kvinnor

Påstående	total(män kvinnor)	instämmer inte alls	instämmer delvis	instämmer mycket	Instämmer helt
1. lagom mycket att göra	40 (16/24)	3 (2/1)	26 (9/17)	9 (5/4)	2 (1/1)
2. balans att göra saker för min egen/andras skull	40 (16/24)	2 (1/1)	12 (2/10)	21 (9/12)	5 (4/1)
3. tid att gör det jag verkligen vill	39 (15/24)	0 (0/0)	9 (6/3)	19 (8/11)	11 (4/7)
4. balans mellan olika aktiviteter	40 (16/24)	5 (3/2)	17 (6/11)	16 (5/11)	2 (2/0)
5. tid med sånt jag måste	40 (16/24)	1 (0/1)	21 (8/13)	14 (7/7)	4 (1/3)
6. balans mellan fysiska, sociala, vilsamma och intellektuella aktiviteter	40 (16/24)	2 (1/1)	18 (5/13)	16 (6/10)	4 (4/0)
7. Nöjd med tid för aktiviteter	40 (16/24)	3 (2/1)	16 (6/10)	17 (5/12)	4 (3/1)
8. nöjd med antal aktiviteter	40 (16/24)	1 (1/0)	6 (2/4)	28 (9/19)	5 (4/1)
9. variation mellan vad jag vill/måste	40 (16/24)	2 (1/1)	12 (5/7)	20 (7/13)	6 (3/3)
10. balans mellan aktiviteter som ger/tar energi	40 (16/24)	4 (2/2)	10 (3/7)	25 (10/15)	1 (1/0)
11. nöjd med vila, sömn, återhämtning	40 (16/24)	4 (4/0)	17 (5/12)	14 (5/9)	5 (2/3)

När det gäller enskilda påståenden i OBQ11 (se tabell 2) utmärker sig två påståenden; 3 ”tid att göra det jag verkligen vill” och 8 ”nöjd med antal aktiviteter”, då deltagarna frekvent svarade ”instämmer mycket” och ”instämmer helt.”. Påstående 1, ”lagom mycket att göra” hade hög frekvens av svarsalternativet ”instämmer delvis” (26 svar). Generellt visar resultatet att deltagarna till största del svarat ”instämmer delvis” och ”instämmer mycket” på påståendena. De flesta deltagare tycks varken uppleva en hög eller låg grad av aktivitetsbalans.

Resultatet i OBQ11 visar på att det finns små skillnader mellan kvinnors och mäns upplevelse kring aktivitetsbalans. Männerna har en tendens att svara “instämmer inte alls” och “instämmer helt” mer ofta än kvinnorna. Författarna har även jämfört medianen mellan de två grupperna. Männerna tenderade att skatta lite högre aktivitetsbalans än kvinnorna.

Sammanfattningsvis finns det en spridning i hur förmännen skattat sin upplevelse av aktivitetsbalans. De flesta tycks ha skattat sin balans i mitten av den 4-gradiga skalan, det vill säga de upplever sin aktivitetsbalans som varken hög eller låg. Det finns en skillnad mellan kvinnor och män, männen upplever mer aktivitetsbalans än kvinnor men det är små marginaler.

Diskussion

Metoddiskussion

Den mesta av datainsamlingen skedde med en av författarna närvarande. Endast vid ett tillfälle var båda författarna närvarande. Detta samt att datainsamlingarna skedde vid olika tillfällen, enskilt för varje nation, kan ha påverkat samstämmigheten i informationen som gavs till deltagarna. Författarna hade dock för avsikt att informationen som gavs till alla deltagare skulle vara så likvärdig som möjligt. Därför upprättades en mall med en presentation och information, som båda författarna använde vid datainsamlingarna se bilaga 2(2). Som tidigare nämnt har inte aktivitetsbalans endast en definition utan kan tolkas olika. Då majoriteten av studenterna som deltog inte är bekanta med aktivitetsvetenskap och arbetsterapi är begreppet aktivitetsbalans inte ett helt självklart begrepp att förstå. Därför valde författarna att förklara aktivitetsbalans på ett mer vardagligt sätt; livsbalans och livspussel användes som förklarande ord (Wagman et al., 2011). Det skall även poängteras att författarna har personliga kopplingar till nationen, dock var författarna noga med att tänka på att vara objektiva och bemöta alla deltagare på samma sätt under insamlingstillfällena och kontakten via e-mail och brev. Författarna ser inte att detta skulle ha påverkat studiens resultat. Möjligtvis kan rekryteringen av deltagare förenklats något.

Det externa bortfallet var förhållandevis högt, studien hade 40 svarande av 240 möjliga, vilket författarna är medvetna om är en svaghet i studien. En möjlig anledning till det låga deltagarantalet skall kunna vara på grund av att datainsamlingen endas skedde under två veckor,

samt att inbjudan att medverka skickades till kuratorerna i första hand. Kuratorerna hade sedan 1,5 vecka på sig att återkomma till författarna, vilket gjorde att ansvaret för kuratorerna att förmedla vidare informationen till sina förmän kan ha blivit för stort. I de fall där deltagarna rekryterades via personliga kontakter så var det via en kontaktperson som sedan kontaktade förmännen. Författarna hade personlig kontakt med förmännen först efter att de rekryterats och då i syfte att hitta ett lämpligt tillfälle att göra datainsamlingen på. Att använda sig av en mellanhand kan bidra till att det tar länge tid för informationen att nå deltagarna, samt att mellanhanden kan informera fel. Högre deltagande skulle eventuellt kunnat fås om författarna istället hade vänt sig direkt till förmännen, samt aktivt åkt ut till varje nation och personligen samtalat med förmännen för att informera om studien. Dock var deltagarantalet inom ramen för examensarbetet, där det rekommenderade antalet deltagare skulle ligga på 30–70 personer i en enkätstudie.

Tankar kring OVal-pd som instrument

Författarna vill påpeka att den engelska översättningen av enkäten som gjordes till denna studie inte tidigare har använts i en svensk kontext. De engelska påståendena är direkt tagna från den engelska versionen av OVal-pd som sedan testats i en amerikansk kontext. Detta skulle kunna eventuellt ha en påverkan på resultatet. Dock kunde författarna inte se något som tydde på detta i resultatet från denna studie. En förklaring till detta skulle kunna vara att det endast var 5 deltagare som besvarat enkäten på engelska.

Tankar kring OBQ11 som instrument

En fundering författarna hade i analysen av OBQ11, är att flera av påståendena kan tolkas olika. Påståendena om “nöjd med vila, sömn och återhämtning ” och “nöjd med antal aktiviteter” är exempel på detta. En av deltagarna skrev “sover för mycket” på sin enkät, vid påståendet om sömn. Instrumentet besvarar inte huruvida deltagarna skattar “instämmer inte alls” eller “instämmer delvis” på grund av att de upplever sig ha för mycket eller för lite att göra. Detta har uppmärksammats tidigare (Wagman et al., 2011). Det är lätt att anta att svaret “instämmer inte alls” på ett påstående om exempelvis “nöjd med antal aktiviteter”, betyder att personen upplever sig ha för många aktiviteter. Men att det istället handlar om en upplevelse av att ha för få aktiviteter. Oavsett om det är för få eller för många aktiviteter så är det ändå en upplevelse av

obalans. Därför är det viktigt att inte dra egna slutsatser utifrån ett resultat, utan istället använda det som ett underlag i ett samtal kring aktivitetsbalans när det kommer till en individnivå.

Resultatdiskussion

Upplevda värden hos förmän

Resultatet utifrån OVal-pd tyder på att studenter som är förmän upplever meningsfullhet med att vara förman. I OVal-pd som utgår från ValMOs värdetriad (Erlandsson & Persson, 2014) där de tre värdena; konkret, symboliskt och självbelönande ingår, var det endast mycket små skillnader i hur deltagarna hade skattat de olika värdena. Detta gör att författarna anser att dessa skillnader inte är relevanta för denna studien. Istället kan författarna avläsa att i vissa påståenden tenderar deltagarna att mer frekvent svara "ganska ofta" och "väldigt ofta". Påståendena "fick vara sig själv", "fick kontakt med andra människor", "att få ha roligt", "sanhörighet med andra" och "att göra en bra insats", var det som deltagarna skattades högst i OVal-pd.

Varför är det meningsfullt att vara förman som student? Resultatet pekar på att deltagarna finner förmannaposter och aktiviteterna kopplade till dem som meningsfulla på många olika sätt.

Genom att det är meningsfullt på många olika sätt kan varje individ finna en mening i sammanhanget (Eklund, 2010b).

Lunds nation (2018) skriver på sin hemsida "Att engagera sig inom någon studentverksamhet är tveklöst det bästa sättet att komma in i Lunds studentliv. Man träffar massor av trevliga människor samtidigt som man har roligt och lär sig nya saker!" Liknande argument har även de andra nationerna i Lund, och profilerar sig ofta som ett socialt centrum. Dessa argument kan kopplas till Wilcock & Hockings (2015) teori kring meningsfullhet. "Göra", "vara", "bli och "tillhöra" ("doing", "being", "becoming" and "belonging") (Wilcock & Hocking, 2015) är något som författarna upplever som återkommande i en förmannapost och hur nationerna profilerar sig. Att vara förman innebär att individen gör (doing) något. Förmännen skattade högt på de upplever att det gör en bra insats, vilket kan tolkas som ett typ av görande. Som invald förman får även studenten en tydlig roll genom sitt uppdrag och genom de aktiviteter som förmännen utför. Roller går att koppla till ett varande (being). Utveckling är också ett tydligt moment inom nationen då förmän har chansen att lära sig nya saker men även att utveckla sin personliga identitet (becoming). Tillhöra (belonging) var den komponenten som författarna tydligast kunde

avläsa från resultatet från OVal-pd. Båda påståendena kring socialt samspel (“sanhörighet med andra” och “fick kontakt med andra människor”) hade mycket frekvent svar på “våldigt ofta”, vilket författarna upplever intressant. Wilcock & Hocking (2015) belyser att känna tillhörighet med andra är en av de mest grundläggande anledningarna till att människan engagerar sig i aktiviteter. Känslan av tillhörighet bidrar till meningsfullhet då människan upplever sig önskad, behövd och omhändertagen. Att tillhöra stärker även möjligheten till utveckling och att finna sin roll i gruppen (Wilcock & Hocking, 2015). Denna undersökningen tyder på att de faktorer som nationerna påstås ge till sina aktiva medlemmar verkar stämma. Förmännen upplever att de får kontakt med andra och utveckla sig själva vilket ger mening till deras vardag.

“Chans till att avreagera sig”, var ett av de två påståendena som deltagarna frekvent svarade “inte alls” och “ganska sällan” på. Varför svarade många av deltagarna på detta viset? En förklaring till att många tycks uppleva att det inte kan avreagera sig är att förmannaposter ofta är serviceinriktade. Förmännen vid nationerna kan liknas vid att vara mellanchefer, då de har riktlinjer från kuratorn och skyldighet att rapportera till kuratorn och dess kollegor. I Markstedt och Wiklunds (2015) kandidatuppsats om mellancheferers upplevelser i sin yrkesroll beskrivs det att mellanchefer förväntas vara flexibla och kunna lösa problem. I sin slutsats kom Markstedt och Wiklund (2015) fram till att mellanchefer upplever sin position som givande men även utmanade och ibland frustrerande. Det finns en möjlighet att förmännen upplever sin roll på ett liknande sätt. Detta skulle kunna förklara att resultatet visar att förmännen inte upplever att de har chansen att avreagera sig, då detta inte är en passande egenskap för en sådan position på nationen. Samtidigt måste förmännen engagera, motivera och ta ett yttersta ansvar över sitt arbetslag. Det ska understrykas att förmännens jobbare ofta bara får en liten ersättning ofta i form av mat och alkoholfri dryck. Detta gör att bemötandet från förmannen blir extra viktig, för att jobbaren ska vilja komma tillbaka samt stanna kvar som medlemmar i nationen.

Påståendet som handlade om hur aktiviteter i vardagen stärkte ens genusidentitet var det med allra högst internt bortfall. Fem utav 40 svarade inte på detta påstående. Detta påstående skiljde sig också från de andra genom att ha högst svarsfrekvens på svarsalternativet “inte alls” och “ganska sällan”. En förklaring till att påståendet inte besvarades kan vara att det känns privat, alternativt att detta inte är något som deltagarna funderat över tidigare och följaktligen inte känner sig

bekväma eller säkra nog att svara på. Att svarsalternativet “inte alls” valdes av 11 deltagare och “ganska sällan” av 12 deltagare skulle också kunna antyda att arbetet som förman inte är kopplat till vilket kön och genus du identifierar dig med. Detta skulle kunna ses som något positivt då det kan indikera på att förmannaposterna är öppna för alla typer av personer och att nationen har en inriktning på att inkludera alla studenter.

En annan förklaring till detta är att påståendets formulering kan ha varit otydlig. Genusidentitet är inte ett erkänt ord enligt Svenska Akademiens ordlista [SAOL] (Svenska Akademien, 2018) som istället föreslår ordet könsidentitet. Ordet ”gender identity” finns med i Oxfords ordlista (Oxford University press, 2018) och användes i den engelska versionen och mönstret i svaren var likvärdigt med de i den svenska versionen. Vid framtida användning av instrumentet skulle eventuellt dessa ord behövas diskuteras igen för att säkerställa att svaren inte blir missvisande på grund av ordval. Dock anser författarna att ett mer könsneutralt ord än enbart man och kvinna bör läggas till, för att anpassa instrumentet efter den samtid vi lever i.

Förmäns upplevda aktivitetsbalans

Utifrån OBQ11 kan vi se en betydligt högre svarsfrekvens på svarsalternativen som rör sig i mitten, ”instämmer delvis” och ”instämmer mycket” (se tabell 2). Detta stämmer överens med tidigare studier där OBQ använts för att undersöka svensk hälso- och sjukvårdspersonals upplevelse av aktivitetsbalans (Wagman, Lindmark, Rolander, Wåhlin & Håkansson, 2017). Påståendet som handlar om ”tid till det jag verkligen vill” utmärker sig genom att ha hög svarsfrekvens på ”instämmer mycket” och ”instämmer helt”. Detta skulle kunna tyda på att förmännen i vår studie trots att det har en stor spridning i sin upplevelse av aktivitetsbalans ändå tar sig tid att inkludera aktiviteter de verkligen vill göra i sin vardag. Anmärkningsvärt är att detta även är det enda påståendet där ingen deltagare har valt alternativet “instämmer inte alls”. Detta skulle kunna kopplas tillbaka till Eklund (2010a) som tar upp kopplingen mellan att känna tillfredsställelse av en aktivitet och hälsa. Att göra aktiviteter som man verkligen vill är viktigt, både ur ett perspektiv av tillfredsställelse och att uppleva psykisk hälsa.

Medianen på totalsumman i denna studie låg på 30 vilket är likvärdigt med tidigare resultat när svensk hälso- och sjukvårdspersonals upplevelse av aktivitetsbalans undersökts (Wagman et al.,

2017). Liknande resultat gällande upplevelsen av aktivitetsbalans har även redovisats i en studie på en normalpopulation om sambandet mellan aktivitetsbalans och självupplevd hälsa (Wagman & Håkansson, 2014b) och vid en utvärdering av OBQs reliabilitet och validitet som gjordes på en normalpopulation (Wagman & Håkansson, 2014a). Är detta bra eller dåliga siffror? Det vet vi egentligen inte. Det ger oss en indikation på hur studenterna i studien upplever sin aktivitetsbalans, vilket tycks vara vad vi i Sverige kallar lagom. Det kunde varit bättre men även sämre. Samma resonemang för Wagman et al. (2017) utifrån resultatet i deras studie. Eftersom upplevelsen av aktivitetsbalans är subjektiv (Wagman et al., 2012) är det inte möjligt att anta att resultat under en viss totalsumma automatiskt skulle betyda att personen har en dålig aktivitetsbalans. Att uppleva lägre aktivitetsbalans under en viss tid i livet som exempelvis studietiden, kan upplevas helt rimligt, för att det är under en begränsad tid. Samma skulle kunna gälla för föräldrar under tiden deras barn är yngre. Att under längre tid uppleva en låg aktivitetsbalans skulle dock kunna leda till ohälsa (Eklund, 2010a), vilket gör att det ändå är viktigt att reflektera kring sin aktivitetsbalans.

Omständigheter som kan påverka aktivitetsbalans

Det finns en anmärkningsvärd spridning i OBQ11 resultat. Den lägsta totalpoängen ligger på 16 och högsta 44. Detta betyder att det finns förmän i denna undersökningen som upplever mycket låg aktivitetsbalans och de som upplever mycket hög aktivitetsbalans. En faktor som kan spela roll gällande spridningen, är vilken förmannapost studenten har. Ylva Lidin, ordförande i Kuratorskollegiet (personlig kommunikation 2018 november 13) påpekar att en förmans arbetstimmar och när de utför sitt arbete på dygnet varierar mycket från post till post. Det är inte ovanligt att förmän måste arbeta långa nattpass. Att arbeta natt är inte heller något som passar alla påpekar Lidin. Att få sin sömn störd har en koppling till en rad negativa hälsoeffekter. Men även på exekutiva förmågor, så som att planera (Solet, 2014). Detta skulle kunna förklara varför vissa förmän kan uppleva lägre grad av aktivitetsbalans.

Utbildningen kan också vara en betydande faktor. Som förmän är man även student. Detta betyder att det kräver att förmannen måste kunna kombinera nationslivet och studierna med varandra på ett hållbart sätt. Detta kan innebära att förmännen arbetar långa pass för att sedan

direkt gå till universitetet för att studera. Det är inte orimligt att detta skulle kunna påverka aktivitetsbalansen.

Skillnader mellan kvinnors och mäns aktivitetsbalans

Undersökningen visar att manliga förmännen upplever en lite högre aktivitetsbalans än de kvinnliga förmännen. Varför har då männen en lite bättre upplevd aktivitetsbalans än kvinnorna? I tidigare undersökningar från folkhälsomyndigheten (2016a) undersöktes människor i Sverige mellan åldrarna 16–84 psykiska hälsa. Undersökningen visade att 29% av de unga kvinnorna mellan 16–29 år tenderar att uppleva mycket stress och oro. Bland männen i samma åldersgrupp var det endast 12% som upplevde sig mycket stressade. Saco studentråd (2018) nämner i sin rapport att den mest påverkade gruppen gällande psykisk ohälsa är kvinnorna. Det tycks inte finnas något definitivt förklaring till varför kvinnor tenderar att känna sig mer stressade än män.

Det är viktigt att understryka att trots att kvinnorna i OBQ11 resultatet angav lägre aktivitetsbalans än männen i de flesta frågorna, så var skillnaderna inte stora. Resultatet visar att en klar minoritet svarar på påståendena “stämmer inte alls” vilket indikerar på att de är ett mycket lågt antal som upplever att det har en låg aktivitetsbalans. Generellt ligger kvinnornas svar mer i mitten på alternativen “instämmer delvis” och “instämmer mycket”. Att männen har en liten högre upplevd aktivitetsbalans beror på att de mer ofta än kvinnorna svarar “instämmer helt”. Männen har även en tendens att svara “instämmer inte alls” mer än kvinnorna. Det är även anmärkningsvärt att 1 av 4 män svarade “stämmer inte alls” vid fråga 11 gällande: “Nöjd med vila, sömn och återhämtning”. Detta kan indikera på att de manliga förmännen har en sämre möjlighet till vila och återhämtning än kvinnor. Dock är det viktigt att poängtera att männen i denna undersökningen är färre än kvinnorna. Siffror kan upplevas missvisande då en andel blir stor när endast ett litet antal valt samma svarsalternativ. För att göra en mer korrekt jämförelse hade det behövts lika många kvinnor som män.

Sammanfattning

Av Lunds universitets 40 000 studenter är cirka hälften medlemmar i någon av de 13 nationerna i Lund, enligt Kuratorskollegiet (personlig kommunikation, 3 oktober 2018). På grund av en ökning av studenters psykiska ohälsa (Saco studentråd, 2018) fanns det behov av att göra en

studie angående studenters välmående och mening i deras liv. Med nationernas egna ord om att erbjuda ett hem utanför hemmet och en meningsfull tid utanför studierna (Studentlund, 2018) var det intressant att undersöka förmännen inom nationerna för att se hur de upplever mening och välbefinnande. Resultatet av denna studien visade att förmännen upplever att det är meningsfullt att vara förman på en nation. Alla tre aktivitetsvärden i ValMOs värdetriad skattades högt. Aktivitetsbalansen skattades varken högt eller lågt. Slutligen fanns det en liten skillnad mellan kvinnor och män i upplevelsen av aktivitetsbalans men inte gällande de olika värdeupplevelsorna.

Det externa bortfallet i studien var stort. Endast 40 av 240 förmän som uppfyllde kriterierna deltog i studien. Detta gör att författarna anser att inga generella slutsatser kring förmäns upplevelser av aktivitetsbalans och meningsfulla aktiviteter kopplat till nationslivet kan dras. Vidare skulle det behövas fler och större studier kring förmäns upplevelse av aktivitetsbalans och meningsfulla aktiviteter kopplat till nationslivet. Detta för att få en mer komplex bild av hur nationslivet och eventuellt andra sociala forum inom universitetet påverkar förmäns aktivitetsbalans och välmående i vardagen.

Referenser

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

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow- Den optimala upplevelsens psykologi*. (G. Grip, övers.) Stockholm: Natur och Kultur.

Eakman, A., & Eklund, M. (2011). Reliability and structural validity of an assessment of occupational value. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18, 231–240. doi: 10.3109/11038128.2010.521948

Eklund, M. (2010a). Aktivitet, hälsa och välbefinnande. I M. Eklund, B. Gunnarsson, & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet och relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 19–39). Lund: Studentlitteratur

Eklund, M. (2010b). Arbetsterapi på olika nivåer. I M. Eklund, B. Gunnarsson, & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet och relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (s. 73–85). Lund: Studentlitteratur

Eklund, M., Erlandsson, L-K., Persson, D., & Hagell, P. (2009). Rasch analysis of an instrument for measuring occupational value: Implications for theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16, 118-128. doi: 10.1080/11038120802596253

Erlandsson, L-K., & Christiansen, C. H. (2015). The complexity and patterns of human occupations. I C. H. Christiansen., C.M. Baum., & J. Bass-Haugen. (Red.). (2015), *Occupational therapy: performance, participation and well-being*. (4. uppl., s. 111-125). Thorofare: SLACK

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

Folkhälsomyndigheten. (2016a) Statistik över vuxnas psykiska hälsa. Hämtad 2018-11-05 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2016b) Psykisk hälsa- Nationella folkhälsoenkäten. Hämtad 2018-09-21 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistikdatabaser-och-visualisering/nationella-folkhalsoenkaten/psykisk-halsa/>

Green, F. (2017). Nationernas guide till nationerna. *Lundagård*. Hämtad 2018-10-01 från <https://lundagard.se/2017/09/13/nationernas-guide-till-nationerna/>

Helsingkrona. (u.å). Förmän. Hämtad 2018-10-01 från <https://helsingkrona.se/forman/>

Jonson, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2012). Aktivitetsbalans - ett centralt begrepp inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap. *Tidskriften Arbetsterapeuten*, 6, 1-4.
<https://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2012/TA-62012/>

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

Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The Person-Environment- Occupational model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(9), 9-23. doi: 10.1177/00084174906300103

Lunds Universitet. (2018a). Universitetet i korthet. Hämtad 2018-09-21 från <https://www.lu.se/om-universitetet/universitetet-i-korthet>

Lunds Universitet. (2018b). Nationer, kårer och Akademiska föreningen. Hämtad 2018-09-21 från <https://www.lu.se/studera/livet-som-student/studentliv-engagera-dig/nationer-karer-och-akademiska-foreningen>

Lunds Universitet. (2018c). Lunds universitet 350 år. Hämtad 2018-09-21 från <https://www.lu.se/om-universitetet/universitetet-i-korthet/universitetets-historia/lunds-universitet-350-ar>

Markstedt, S., & Wiklund, L. (2015). *En krokodil med vingar: En kvalitativ studie om mellanchefens upplevelse av sin roll i flexibla organisationer*. (Examensarbete, Lunds universitet, Helsingborg). Hämtad 2018-12-17 från <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=7615465&fileOId=7615466&fbclid=IwAR3BvmUcnBRoVBjbleCnj2esbnbxcKE8jxII9CoIL3b9zVHse4JKMAZ6BKQ>

Oxford University press. (2018). Oxford living dictionaries. Hämtad 2018-12-03 från https://en.oxforddictionaries.com/definition/gender_identity

Saco studentråd. (2018). Psykisk ohälsa ökar kraftigt bland studenter. Hämtad 2018-09-21 från <https://www.saco.se/saco-studentrad/nyheter--debatt/aktuellt-fran-saco-studentrad/pressmeddelanden/psykisk-ohalsa-okar-kraftigt-bland-studenter/>

Socialstyrelsen. (2017). Kraftig ökning av psykisk ohälsa hos barn och unga vuxna. Hämtad 2018-09-21 från <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/kraftigokningavpsykiskohalsahosbarnochungavuxn>

Solet, J. M. (2014). Sleep and rest. I B. A. Boyt Schell, G. Gillen & M. E. Scaffa (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy*. (12.e uppl., s. 714–730). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

Studentlund. (2018) Om nationerna. Hämtad 2018-10-03 från <https://www.studentlund.se/om-nationerna/>

Svenska Akademien. (2018). Svenska Akademiens ordböcker. Hämtad 2018-12-03 från <https://svenska.se/tre/?sok=genusidentitet&pz=1>

Umeå universitet. (u.å). Tips för hälsa och livsstil. Hämtad 2018-12-21 från <https://www.umu.se/student/vi-hjalper-dig/studenthalsan/tips-for-halsa-och-livsstil/>

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., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 19*, 322-327. doi: 10.3109/11038128.2011.596219

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014a). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 21*, 227-231. doi: 10.3109/11038128.2014.900571

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014b). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 21*, 415-420. doi: 10.3109/11038128.2014.934917

Wagman, P., Lindmark, U., Rolander, B., Wåhlin, C., & Håkansson, C. (2017). Occupational balance in health professionals in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 24*, 18-23. doi: 10.1080/11038128.2016.1203459

Wermlands nation. (2018). Kuratelet. Hämtad 2018-10-01 från <https://www.wermlandsnation.se/our-foremen>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare: SLACK

World Health Organisation (WHO). (2014). Mental health: a state of well-being. Hämtad 2018-09-21 från http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L., & Yazdani, N. (2018). Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 288-297. doi: 10.1080/11038128.2017.1325934

Bilagor

Bilaga 1(2)

Brev till mellanhand

Till _____ vid _____

Upplevelsen av aktivitetsbalans och mening i vardagen hos studenter som är aktiva inom nationslivet vid Lunds universitet

Vi skulle uppskatta om du ville vara behjälplig med att skicka ut en förfrågan om deltagande till era förmän till studien Upplevelsen av aktivitetsbalans och mening i vardagen hos studenter som är aktiva inom nationslivet vid Lunds universitet. Vid intresse för deltagande vänligen återkom till oss via mail med ett datum och tid som passar för datainsamling på er verksamhet.

Hej våra namn är Åsa och Nathalee och vi skriver kandidatuppsats i arbetsterapi. Vårt syfte är att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans och känsla av mening i vardagen hos era aktiva medlemmar. Aktivitetsbalans kan jämföras med livsbalans och är starkt kopplat till välmående och hälsa.

Kriterierna för att delta i studien är att personen i fråga har varit förmän i minst en termin och fortfarande studerar vid Lunds universitet. Vi önskar mellan 5–15 personer som medverkar idenna studie från er nation.

I studien kommer deltagarna att svara på två korta frågeformulär. Dels det beprövade mätinstrumenten OBQ11 om upplevelse av vardagsbalans och dels OVal-pd-18 som mäter upplevelsen av värdet i en aktivitet. Frågeformulären kommer att bli anonymiserade och tillgängliga enbart för oss och vår handledare. All data kommer förstöras efter analys. Presentation av resultat kommer att ske i oidentifierat skick.

Vid deltagande kommer vi ut till er verksamhet under ett tillfälle för att samla in data, detta besök beräknas ta ca 20 min. Vid insamlingstillfället kommer ytterligare information ges till intresserade förmän. Allt deltagande är frivilligt och deltagaren har alltid rätt att avsluta sitt deltagande närsohelst utan att ange något skäl till detta. Vi planerar att göra datainsamlingen 10/10–24/10–2018.

Om intresse finns för att delta önskar vi få besked om detta senast 12 oktober 2018 via mail. Vid frågor maila oss.

Bilaga 2 (2)

Presentation att använda vid datainsamling

Hej!

Vi kommer från arbetsterapiprogrammet på Lunds universitet.

Det är en yrkesförberedande kandidatutbildning som gör oss till leg. Arbetsterapeut efteråt.

En arbetsterapeut arbetar med aktiviteter i vardagen och finns inom många olika verksamheter bl.a sjukhus, kommun, skola etc.

Idag är vi här för att vi håller på att skriva en kandidatuppsats om aktivitetsbalans och upplevelsen av mening med att vara förman på nation!!

Aktivitetsbalans är kan liknas med att ha livsbalans/ få ihop sitt livspussel, enkelt förklarar.

Upplagd mening är att man tycker att de aktiviteter vi gör har betydelse på något sätt.

Vi kommer använda två instrument (två enkäter).

Det ena med 18 påståenden (OVal-pd-18) och det andra 11 påståenden (OBQ11).

OVal-pd mäter den upplevda meningen,

Fråga 2 lek= fritid/ aktiviteter som är roliga för nöjes skull

OBQ11 mäter aktivitetsbalans

Ni behöver bara skriva i

- Nation (kommer inte redovisas)
- Kön

När ni fyller i enkäterna vill vi att ni tänker på ert uppdrag som förman (nuvarande post) när ni fyller i OVal-pd och att ni tänker livet i helhet när ni fyller i OBQ11, Tack!

Vi kommer att använda era svar för att analysera dessa.

Ni är anonyma, endast vi och vår handledare kommer ha tillgång till enkäterna. Efter att vi fört in svaren i ett statistikprogram kommer enkäterna att förstöras.

Ni har ALLTID rätt att avbryta ert deltagande närsomhelst och helt utan att förklara varför.

Men vid inlämnat svar kommer detta tolkas som informerat samtycke, då det är svårt att lämna tillbaka rätt enkät pga anonymiteten.

Uppsatsen kommer finnas tillgänglig i januari på nätet via Lund universitet. Vi presenterar uppsatsen 17/1 om ni är intresserade.

Har ni några frågor nu?

Vid frågor under tiden nu svarar på enkäten, bara säg till så hjälper vi er.