



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Aktivitetsbalans och psykisk hälsa hos universitetsstudenter

En litteraturöversikt med utgångspunkt i
Life Balance Model

Författare: Amalia Henriksson & Matilda Møllergård Hagel

Handledare: Madeleine Borgh

Kandidatuppsats, litteraturöversikt

Våren 2022

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabiliteringsutbildningar
Box 157, 221 00 LUND

Aktivitetsbalans och psykisk hälsa hos universitetsstudenter

En litteraturöversikt med utgångspunkt i Life Balance Model

Författare: Amalia Henriksson & Matilda Mellergård Hagel
Handledare: Madeleine Borgh
Examensarbete på kandidatnivå
Våren 2022

Abstrakt

Bakgrund: Människan är beroende av sin förmåga att balansera vardagens aktiviteter för att bibehålla god psykisk hälsa. Svårigheter att kombinera studielivet med livets övriga ansvarsområden skulle kunna vara en orsak till att studenter mår allt sämre. **Syfte:** Syftet med litteraturöversikten är att utifrån behovsdimensionerna i Life Balance Model kartlägga forskningen kring universitetsstudenter och konsekvenser för den psykiska hälsan. **Metod:** Litteraturöversikten är gjord med en kvalitativ innehållsanalys med deduktiv ansats utifrån Life Balance Models behovsdimensioner. Totalt 13 originalartiklar inkluderas efter sökningar i CINAHL, ERIC, PsycINFO och PubMed, varav fyra är kvalitativa, sex är kvantitativa och tre har mixad metod. **Resultat:** Resultatet visar på förekomst av psykiska besvär och psykiatriska tillstånd samt svårigheter att nå aktivitetsbalans mellan aktiviteter som möter behoven av hälsa, relationer, utmaning och skapandet av en positiv identitet. Resultatet lyfter vardagens komplexitet, studiernas påverkan på aktivitetsbalans och hälsa samt bristen på tillgängligt stöd. **Slutsats:** Aktivitetsbalans kan bero på svårigheter att kombinera studier med övriga livet vilket kan få konsekvenser på den psykiska hälsan. Bristfälliga strategier hos studenter och otillräckligt stöd från universitet kan vara ett problem som skulle kunna åtgärdas samt förebyggas med ytterligare aktivitetsvetenskaplig forskning och arbetsterapeutiska insatser.

Nyckelord:

Aktivitetsbalans, aktivitetsbalans, psykisk hälsa, psykisk ohälsa, universitetsstudenter, studieliv, utbildning, Life Balance Model.

Occupational balance and mental health among university students

A literature study through the Life Balance Model

Authors: Amalia Henriksson & Matilda Mellergård Hagel
Supervisor: Madeleine Borgh
Bachelor thesis
Spring 2022

Abstract

Background: People depend on their ability to balance everyday activities in order to sustain mental well-being. Difficulties to combine university studies with the demands of life's other responsibilities could be a reason for students' lower well-being. **Aim:** The aim of the literature study is to review the research on university students' occupational balance and the consequences on their mental health through the Life Balance Model. **Method:** The literature study used a qualitative content analysis with a deductive approach applying the need dimensions of the Life Balance Model. Searches in the databases CINAHL, ERIC, PsycINFO and PubMed resulted in 13 original articles, of which four are qualitative, six are quantitative and three are of mixed method. **Result:** The result shows that mental distress and mental disorders occur along with difficulties reaching occupational balance between activities that meet the need dimensions of health, relationships, challenge, and identity. The result points at the complexity of everyday life, the impact of university studies on occupational balance and health, as well as available support. **Conclusion:** Occupational imbalance occurs as a result of difficulties combining university studies with everyday life and may lead to mental health consequences. Inadequate strategies among students and insufficient support from university could be remedied and prevented with further occupational science research and occupational therapy interventions.

Keywords

Occupational balance, occupational imbalance, life balance, mental health, mental illness, graduate students, student life, education, Life Balance Model

Lund University
Faculty of Medicine
The Rehabilitation Programmes Board
Box 157, S-221 00 LUND

Tack!

*Vi vill tacka vår handledare Madeleine Borgh för ditt engagemang,
stöd, tillgänglighet och tålamod under arbetets gång.*

Vi vill även tacka varandra för många skratt och ett gott samarbete.

Amalia Henriksson
Matilda Mellergård Hagel

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Introduktion	2
Bakgrund.....	2
Life Balance Model (LBM)	2
Livsbalans, aktivitetsbalans och aktivitetsmönster	4
Psykisk hälsa och ohälsa i samhället.....	6
Psykisk ohälsa och konsekvenser i studenters vardag	7
Syfte	8
Metod	8
Urval.....	8
Datainsamling.....	9
Dataanalys	11
Forskningsetiska avvägningar	11
Resultat.....	12
Hälsa	14
Relationer	15
Utmaning.....	16
Identitet	18
Diskussion.....	18
Resultatdiskussion.....	19
Metoddiskussion.....	24
Slutsats och kliniska implikationer	26
Referenser	27
Bilaga 1 (5).....	34
Bilaga 2 (5).....	35
Bilaga 3 (5).....	36
Bilaga 4 (5).....	37
Bilaga 5 (5).....	40

Introduktion

Psykisk ohälsa ökar i samhället (Richter et al., 2019; Socialstyrelsen, 2018a) och så även hos högskole- och universitetsstudenter (Folkhälsomyndigheten [FHM], 2021). Svårigheter att kombinera studier och resten av livet kan innebära upplevelser av stress (Centrala studiestödsnämnden [CSN], 2020) och brist på balans i vardagen (Ekelman et al., 2013). Aktiviteter har stor inverkan på den psykiska hälsan (Karlsson et al., 2021) och den aktivitetsvetenskapliga forskningen gällande universitetsstudenters aktivitetsbalans är begränsad och behöver utökas. Val av ämne för översikten baseras på ett intresse för studenters hälsa och balans under studietiden.

Bakgrund

Life Balance Model (LBM)

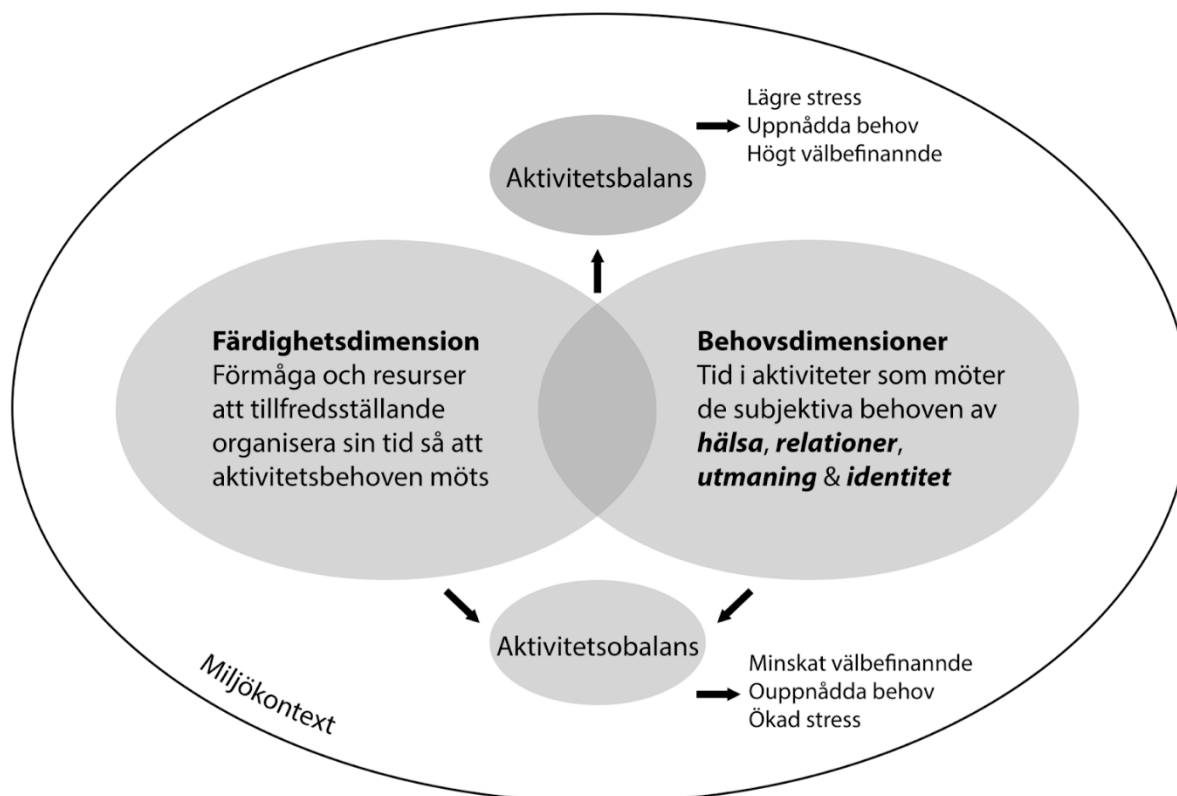
Modellen Life Balance Model (LBM) (Matuska, 2012; Matuska & Christiansen, 2008) består av en miljökontext innehållande en färdighetsdimension och fyra behovsdimensioner som alla behövs för ett balanserat och hälsosamt liv. LBM föreslår att med livsbalans kommer lägre stress, hög tillfredsställelse av behov och högt välbefinnande. Livsbalans kan i sin tur ge negativa konsekvenser som ökad stress, otillfredsställda behov och minskat välbefinnande.

Definitionen av livsbalans i LBM (Matuska & Christiansen, 2008) innebär ett tillfredsställande mönster av dagliga aktiviteter som är hälsosamma, meningsfulla och hållbara utifrån en individs nuvarande livssituation. Behovsdimensionen *hälsa* syftar på att engagera sig i aktiviteter för att möta biologiska behov av fysisk och psykisk hälsa. Dimensionen *relationer* syftar på att engagera sig i aktiviteter som möter behovet av bekräftande och belönande relationer med andra, som familj och vänner. Dimensionen *utmaning* syftar på aktiviteter som möter behovet av att vara engagerad, utmanad och kompetent. Den sista behovsdimensionen *identitet* syftar på att genom aktiviteter skapa en meningsfull och positiv identitet. Modellen menar att individen behöver vara tillfredsställd med tiden som läggs på aktiviteter som möter dimensionernas behov. Modellen hävdar inte att någon aktivitet i behovsdimensionerna är viktigare än någon annan eller att tiden behöver fördelas jämnt, däremot att den subjektiva upplevelsen av tillfredsställelse är av störst vikt i förhållandet till livsbalans. Dessutom behövs

färdighetsdimensionens förmåga och resurser för att hantera och organisera sin tid så att aktivitetsbehoven som modellen föreslår uppnås. Livsbalans nås när önskad tid i aktivitet stämmer överens med den faktiska tiden som läggs på nämnda aktiviteter, det vill säga när personen har förmågan att planera sin vardag på ett tillfredsställande sätt. I den del av modellen som fokuseras i detta arbete (se figur 1) är denna färdighetsdimension integrerad i behovsdimensionerna, där förmågan att nå tillfredsställelse med sina aktivitetsbehov avgör huruvida en person når balans eller obalans och positiva respektive negativa konsekvenser på hälsan.

Precis som färdighetsdimensionen är miljökontexten integrerad med behovsdimensionerna i den förenklade modellen, då kontexten är en förutsättning för att en generell aktivitet ska kunna utföras av en person (Erlandsson & Persson, 2020). Sambandet mellan person och miljö är dynamiskt och kan inkludera både stödjande och hindrande miljöfaktorer för aktivitet vilka kan ha både fysisk, social, politisk, ekonomisk och temporal karaktär. Då miljön är en viktig faktor kan skapandet av livsbalans vara utom en persons kontroll om förutsättningarna i miljön inte stämmer överens med vad en person vill eller kan göra. Det är också möjligt för personen att påverka miljökontexten med sina handlingar (Matuska, 2012; Matuska & Christiansen, 2008).

Ett exempel kan tydliggöra förklaringen av modellen: En person önskar varje dygn fördela sin tid mellan att studera, pendla, sova tillräckligt, ta hand om hem, hinna umgås med sin familj, träna och arbeta extra. Om den önskade tiden stämmer överens med den faktiska tidens fördelning menar LBM att personen kan uppnå livsbalans. Motsatsen, om den önskade och faktiska tiden inte överensstämmer kan det leda till obalans. Miljökontexten influerar hela modellen och kan antingen vara stödjande eller hindrande för deltagande i aktivitet. En hindrande miljöfaktor kopplad till exemplet ovan skulle kunna vara förseningar i pendlingen, sjuka barn som behöver vårdas eller egen sjukdom. En stödjande faktor kan vara en partner som vårdar barnen eller möjlighet att lämna in ett arbete senare på grund av sjukdom. När en individ upplever obalans beror det ofta på att det finns flera aspekter i vardagen där den önskade och faktiska tiden i en aktivitet inte överensstämmer. Exemplet syftar till att förklara hur modellen menar att de olika delarna av modellen samspelar.



Figur 1. Förenklad version av Matuska och Christiansens (2008) Life Balance Model.

Vilka aktiviteter som ingår i individers sammansatta mönster av aktiviteter varierar då människor är olika och har olika intressen, personligheter, värderingar och upplevelser om vad som är meningsfullt. Mönstret av aktiviteter förändras även i olika situationer och perioder i livet, vilket kan leda till obalans som kräver förändring för att återfå livsbalans. Synen på vad som är ett balanserat liv är alltså högst individuellt och varierande (Matuska, 2012; Matuska & Christiansen, 2008).

Livsbalans, aktivitetsbalans och aktivitetsmönster

Livsbalans är ett koncept som enligt Wagman et al. (2012a) innehåller flera olika aspekter, däribland aktivitetsbalans som bland annat innebär att ha balans mellan olika aktiviteter, att ha tid för både önskade och nödvändiga aktiviteter och möjlighet att bestämma över sin tidsfördelning. Även annan forskning särskiljer livsbalans från aktivitetsbalans då det senare studeras genom engagemang i aktiviteter (Håkansson & Matuska, 2010). Vidare definierar Wagman et al. (2012b) aktivitetsbalans som individens upplevelse av att ha rätt mängd av aktiviteter och rätt variation mellan aktiviteterna. Det innefattar aktivitetsområde, aktiviteter av

olika karaktär samt tidsanvändning. Aktivitetsområden syftar på arbete/studier, fritid, vila och sömn. Med aktiviteter av olika karaktär menas sådana aktiviteter som kan ha fysisk, mental, social och vilsam karaktär. Exempelvis kan studier vara mentalt stimulerande och fritiden vilsam. Tidsanvändning syftar på tillfredsställelsen med tiden som tillbringas i olika aktiviteter. Tiden kan, men behöver inte, vara jämnt fördelad mellan aktiviteterna. Då aktivitetsbalans är ett subjektivt begrepp är det svårt att generellt säga vad som är en balanserad vardag och innehållet torde variera mellan olika individer (Wagman et al., 2012b).

Aktivitetsobalans inträffar när en individ inte förmår möta sina aktivitetsbehov av fysisk, psykisk och social karaktär (Wilcock, 2006) vad gäller tid och variation i aktivitet (Wagman et al., 2021). En vardag fylld med krav och brist på återhämtning är ett exempel på obalans och kan i sin tur ge negativa hälsokonsekvenser (Erlandsson & Persson, 2020; Hocking, 2019; Wagman et al., 2021; Wilcock & Hocking, 2015).

Det finns likheter mellan hur Matuska och Christiansen (2008) och Wagman et al., (2012a) använder begreppet livsbalans och hur Wagman et al. (2012b) använder begreppet aktivitetsbalans. Båda begreppen förespråkar individens subjektiva upplevelse av önskade och nödvändiga aktiviteter, uttryckta på olika sätt. Där livsbalans enligt LBM kräver en överensstämmelse av önskad och faktisk tid i olika behovsdimensioner behöver aktivitetsbalans rätt mängd och variation av aktiviteter. Båda har således ett fokus på engagemang i aktivitet. Enligt Wagman et al. (2012b) är aktivitetsbalans en del av livsbalans och för att belysa vikten av aktivitet för hälsa kommer det snävare begreppet aktivitetsbalans användas genomgående i detta arbete.

Liksom aktivitetsbalans är en subjektiv upplevelse är det sammansatta mönstret av aktiviteter, som även benämns aktivitetsmönster, den objektiva beskrivningen av en persons aktiviteter i vardagen (Eklund et al., 2017). Vardagen är för många komplex då hänsyn ska tas, inte bara till egna aktiviteter utan även till andra människors aktiviteter, behov och scheman. Det skapar ett komplicerat aktivitetsmönster (Erlandsson & Persson, 2020) där aktiviteterna dessutom kan vara parallella och dolda (Erlandsson & Eklund, 2001). Människan behöver vara aktiv för både överlevnad och hälsa (Hocking, 2019), för att möta grundläggande behov som exempelvis att söka och skapa skydd, införskaffa mat, samt inhämta nya kunskaper och erfarenheter (Wilcock, 2006). Detta samband mellan aktivitet och hälsa är centralt inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap (Hocking, 2019; Wilcock & Hocking, 2015). Redan för hundra år sen skrev

Meyer (1922, refererad i Wilcock & Hocking, 2015) att människans aktiviteter gör livet meningsfullt, att valet av aktiviteter och en balanserad vardag bidrar till välbefinnande.

Karlsson et al. (2021) belyser hur meningsfulla aktiviteter i vardagen och upplevelsen av balans mellan dessa aktiviteter är en av de främsta faktorerna för en positiv upplevelse, utvecklande och bibehållande av den psykiska hälsan. Vikten av en balanserad vardag för god hälsa har ytterligare forskning bekräftat (Erlandsson & Persson, 2020; Håkansson et al., 2006; Matuska, 2012; Wagman et al., 2021; Wilcock & Hocking, 2015).

Psykisk hälsa och ohälsa i samhället

Psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa ingår i och är dimensioner av det övergripande begreppet psykisk hälsa (Sveriges kommuner och regioner [SKR], 2020). De är inte motsatser till varandra då en person kan uppleva psykiskt välbefinnande trots psykisk sjukdom.

Inom begreppet psykisk ohälsa hittas ytterligare två begrepp: psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. De psykiska besvären är av en mildare karaktär, som koncentrationssvårigheter, nedstämdhet, oro och sömnbesvär vilka kan ge svårigheter i vardagen trots att de inte uppfyller krav för diagnosticering. Inom psykiatriska tillstånd ingår psykiska sjukdomar och syndrom av olika karaktär och svårighetsgrad, bland annat depression, ångestsyndrom, utmattningssyndrom, bipolär sjukdom och neuropsykiatriska diagnoser (SKR, 2020). I detta arbete används begreppen psykisk ohälsa, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Arbetet fokuserar på psykiska sjukdomar och syndrom av en lindrigare karaktär som depression, ångestsyndrom, utmattningssyndrom, nedstämdhet, oro och sömnproblem.

Det psykiska välbefinnandet innefattar bland annat att kunna balansera positiva och negativa känslor, känna lycka, tillfredsställelse och mening med livet, ha goda sociala relationer, utveckla och uppnå sin potential (FHM, 2021). Även att inse sina egna förmågor, kunna hantera en normal stressnivå samt arbeta och bidra till sitt samhälle är delar av det psykiska välbefinnandet (Världshälsoorganisationen [WHO], 2018). Några riskfaktorer är ihållande socioekonomiska svårigheter, långvarig stress, social exkludering, somatisk sjukdom och en ohälsosam livsstil (WHO, 2018). Den ökande psykiska ohälsan i samhället (Richter et al., 2019;

Socialstyrelsen, 2018a), med främst depression och ångestsyndrom (Socialstyrelsen, 2017), kan även bero på en oförmåga att balansera sin vardag (Karlsson et al., 2021).

Vårdköerna för behandling av depression och ångestsyndrom är långa trots att allt fler får vård. Regionala skillnader och brister inom vuxenpsykiatri (Socialstyrelsen, 2019) rimmar illa med Hälso- och sjukvårdslagens (HSL, 2017) bestämmelse att primärvården ska erbjuda en god och jämlik vård över hela landet (Statens offentliga utredningar [SOU], 2021). Samhället behöver således arbeta förebyggande kring psykisk ohälsa genom tidig diagnostisering av depression och ångestsyndrom samt hälsofrämjande arbete (Socialstyrelsen, 2019).

Psykisk ohälsa och konsekvenser i studenters vardag

Psykisk ohälsa i form av depression kan ha en negativ inverkan på aktivitet i det vardagliga livet (Christie et al., 2021). Fler högskole- och universitetsstudenter i åldern 18–29 uppger psykiska besvär än yrkesverksamma i samma ålder och problemet är brett både nationellt och internationellt. Nivåer av ångest och depression har visat sig kunna öka i början av och kvarstå under hela studietiden (FHM, 2018) och kan med det medföra en försämrad livskvalitet och svårigheter i både vardagsliv och arbetsliv (Socialstyrelsen, 2021). Svår stress och utmattning kan resultera i sämre studieresultat (Chernomas & Shapiro, 2013; FHM, 2018) och avbrutna universitetsstudier (Socialstyrelsen, 2017). Skillnaderna i vården (Socialstyrelsen, 2019) syns även i den kompletterande Studenthälsan som erbjuds på alla statliga universitet och högskolor (Holmvall et al., 2020). Universitet i Sverige erbjuder även stöd i form av Studieverkstan där studenter får konkret hjälp med studierna (Ornstein Fredlund, 2020).

Flera studenter rapporterar ett dåligt välbefinnande på grund av ökad depression, ångest och stress (Chatterjee et al., 2014; Rathnayake & Ekanayaka, 2016). I en studie av Ekelman et al. (2013) beskrev deltagarna hur universitetsstudier i kombination med övriga livets krav resulterade i stress, depression, ångest, utmattning och en känsla av att inte mäkta med. Stress uppkommer när en person inte förmår anpassa sig till miljömässiga krav (Erlandsson & Håkansson, 2009) och kan utlösa eller förvärra alla former av psykisk ohälsa (Leopardi, 2016). Stressen kan gälla både studier och hur resten av livet ska hinnas med (CSN, 2020; Ekelman et al., 2013). Studieliv definieras av Svenska Akademiens Ordbok (SAOB, 1993a) som ett liv präglad av studier medan studentliv (SAOB, 1993b) beskriver ett typiskt liv för en student, sett

till frihet, intellektuell stimulans och nöjesliv. Begreppet studieliv kommer i detta arbete innefatta en kombination av studieliv, studentliv och övriga vardagen.

Forskning om universitetsstudenters psykiska hälsa och svårigheter att balansera sin vardag har visat sig vara begränsad och är i behov av fortsatt forskning och kartläggning. Därför kommer detta arbete kartlägga den forskning som gjorts gällande universitetsstudenters aktivitetsbalans och psykiska hälsa, samt analysera utifrån den förenklade versionen av LBM som lägger störst vikt vid behovsdimensionerna. Denna kartläggning kan bidra med kunskap om universitetsstudenters studiesituation samt vilka insatser som är nödvändiga för att främja studenters aktivitetsbalans och hälsa under utbildningen.

Syfte

Syftet med litteraturöversikten är att utifrån behovsdimensionerna i Life Balance Model kartlägga forskningen kring universitetsstudenters aktivitetsbalans och konsekvenser för den psykiska hälsan.

Metod

Kandidatuppsatsen genomfördes som en allmän litteraturöversikt då det är lämpligt när syftet är att på ett systematiskt sätt kartlägga den forskning som finns inom ett avgränsat område (Friberg, 2017a; Segesten, 2017b). Kvalitativa och kvantitativa artiklar inkluderades (Friberg, 2017a). En deduktiv ansats och en icke-strukturerad kvalitativ innehållsanalys användes (Elo & Kyngäs, 2008; Friberg, 2017a; Graneheim & Lundman, 2004).

Urval

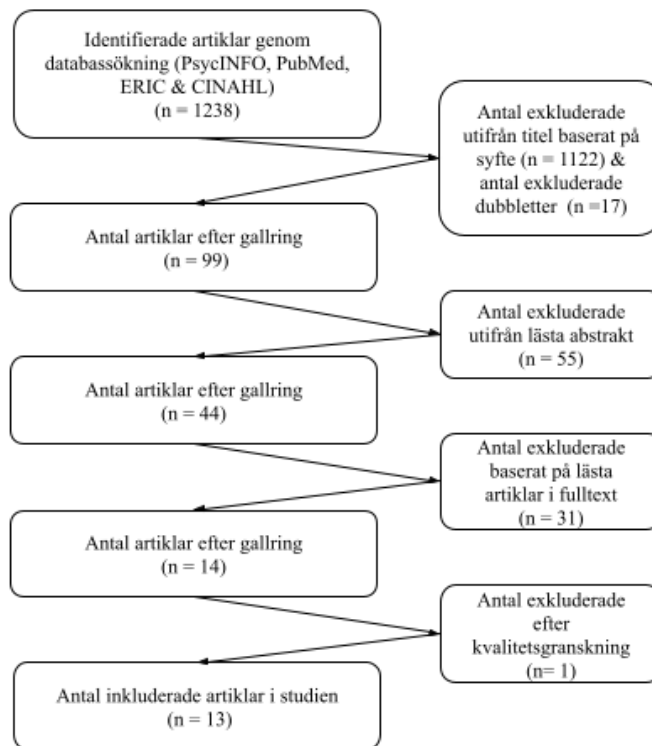
Den valda målgruppen var universitetsstudenter, oberoende ålder eller specifik utbildning. Inklusionskriterier var originalartiklar publicerade i vetenskapliga tidskrifter vilket förespråkas av Segesten (2017a). Ytterligare inklusionskriterier var studier gjorda bland

universitetsstudenter, som i någon utsträckning fokuserade på universitetsstudier, psykiatriska tillstånd eller psykiska besvär samt aktivitetsbalans hos studenterna, men det behövde inte vara huvudsyftet med studien. Exklusionskriterier innefattade litteraturöversikter, artiklar som berörde svårare psykiatriska tillstånd som exempelvis schizofreni, bipolär sjukdom och personlighetssyndrom, artiklar om psykisk ohälsa på grund av COVID-19 samt studier där enbart undervisning på distans undersökts. Avgränsning med publikationsår 2002–2022 användes enbart i PsycINFO då sökningar i denna databas resulterade i fler och äldre artiklar än övriga databaser.

Datainsamling

Inledningsvis gjordes olika testsökningar för att se vilka termer som fungerar bäst samt om resultatet av sökningarna var relevanta. Östlundh (2017) beskrev att det är nödvändigt att experimentera med söktekniker, sökord eller sökfunktioner då detta ger erfarenheter som bidrar till att identifiera en slutgiltig sökstrategi. Sökningar påbörjades genom att testa olika synonymer och sökkombinationer som var relevanta för syftet. Därefter gjordes en systematisk sökning i PsycINFO. När artiklar lästes i fulltext konstaterades att artiklarna inte mötte syftet vilket ledde till helt nya slutgiltiga sökningar. Systematiska sökningar gjordes i CINAHL, ERIC, PsycINFO och PubMed då dessa databaser fokuserar på omvårdnad, utbildning, psykiatri samt medicin och därmed var relevanta för syftet.

Den slutgiltiga datainsamlingen skedde mellan 2 och 11 mars 2022. Vilka sökord och ämnesord som användes varierade mellan de olika databaserna, och valdes ut beroende på vad som gav flest träffar. Exempel på sökord var *mental health*, *anxiet**, *occupational balance*, *life balance*, *universit**, *student**, *MH "Education+"*, se bilagor 2–5 för sökschema. För bredare sökning användes i samtliga databaser trunkering genom att addera en asterisk efter ordstammen på det önskade ordet för att få med de olika böjningsformerna. Ämnesord användes i de fall där det resulterade i flest träffar (Östlundh, 2017). Med boolesk söklogik, att kombinera sökorden med *AND* eller *OR*, gjordes en blocksökning som kombinerade sökorden för att precisera träffarna.



Figur 2. Flödesschema.

Av de totalt 1238 sökträffarna sållades tillsammans 1122 artiklar bort utifrån titel samt inklusions- och exklusionskriterier då artiklarna inte bedömdes vara relevanta för syftet. Se figur 2 för flödesschema över urvalsprocessen. Sammanlagt 17 dubbletter sållades bort löpande och vi läste hälften var av de kvarvarande 99 artiklarnas abstrakt där 55 stycken uteslöts. De 44 resterande artiklarna lästes enskilt i fulltext upprepade gånger för att skapa en tydlig förståelse över artiklarnas innehåll och relevans för syftet. Efter gemensam diskussion valdes 14 artiklar ut för kvalitetsgranskning då enbart dessa mötte syfte och inklusionskriterier.

Artiklarna kvalitetsgranskades med hjälp av Fribergs (2017a; 2017b) granskningsmall för kvalitativa eller kvantitativa studier som reviderades genom att frågan om omvårdnadsvetenskaplig teoribildning exkluderades. Vid studier med mixad metod användes en kombination av båda mallarna. Detta gjordes först gemensamt med två artiklar för att säkerställa en likvärdig kvalitetsgranskning, därefter granskades hälften var av artiklarna. Kvaliteten på artiklarna räknades ut genom att frågorna i granskningsmallarna kunde besvaras med ett positivt eller negativt svar, varje positivt svar genererade ett poäng. Därefter dividerades artikelns poäng med det totala antalet frågor i granskningsmallen, vilket genererade en procentsats. Procentsatsen delades in i olika nivåer, artiklar med <60% exkluderades, 60–70% motsvarade låg, 71–85% motsvarade medel och 86–100% motsvarade hög kvalitet (Willman

& Stoltz, 2017). En artikel exkluderades från översikten då den inte uppfyllde tillräckligt hög kvalitet. De 13 artiklar som inkluderades erhöll medelhög eller hög kvalitet (Willman et al., 2016). Av dessa var tre kvalitativa, sex kvantitativa och fyra mixade studier. Studierna var genomförda i länderna USA, Storbritannien, Australien, Tyskland, Kina och Irland.

Dataanalys

Artiklarna delades upp mellan oss och analysarbetet inleddes med följande tre steg (Friberg, 2017a). Alla artiklar sammanfattades för en bättre förståelse av innehållet, dokumenterades i en litteraturmatris (se bilaga 6) samt jämfördes utifrån likheter och skillnader. Därefter påbörjades en deduktiv innehållsanalys vilket möjliggjorde analys av befintliga data för att testa modellen LBM i nytt sammanhang. Datan hanterades med stöd av en strukturerad tabell (Elo & Kyngäs, 2008) där kategorierna utgjordes av LBMs behovsdimensioner *hälsa*, *relationer*, *utmaning* och *identitet*. Med hjälp av meningsbärande enheter som kondenserades, delades datan in i ytterligare koder för att underlätta analysarbetet (Graneheim & Lundman, 2004). En artikel analyserades tillsammans för samstämmighet av tillvägagångssätt, därefter analyserades sex artiklar var. När analysen genomförts påbörjades arbetet med resultatet, där den strukturerade tabellen var till hjälp för överskådlighet. Gemensamma diskussioner fördes under hela analysprocessen kring vad resultatet visade och vad det innebar.

Forskningsetiska avvägningar

Enligt lagen om etikprövning av forskning som avser människor (2003) måste ett formellt tillstånd inhämtas för att genomföra vetenskapliga studier. Då detta arbete är en kartläggning av tidigare forskning omfattas det inte av dessa krav, däremot krävs ett forskningsetiskt förhållningssätt till de vetenskapliga artiklar som ingår i datainsamlingen och artiklarna granskades för att säkerställa ett formellt etiskt godkännande i samtliga artiklar (Kristensson, 2014). Nyttan med denna översikt är att bidra till kunskapsläget och öka förståelsen kring universitetsstudenters studieliv ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv.

Resultat

Datan är analyserad utifrån den förenklade versionen av LBM där aktivitetsbalans/-obalans är möjliga utfall av de fyra dimensionerna av aktivitetsbehov. I tabell 1 redogörs förekomsten av de olika behovsdimensionerna för varje artikel, det vill säga om dessa kategorier påträffas i resultatet. Tabellen redogör inte för huruvida behoven uppnås. Med andra ord kan exempelvis en artikel ta upp antingen positiva eller negativa aspekter av tid i aktiviteter som främjar hälsa, relationer, utmaning och identitet samt huruvida detta leder till aktivitetsbalans och -obalans.

Tabell 1

Förekomsten av de olika behovsdimensionerna sett till artikel.

Titel, författare, årtal	Behovsdimensioner
What do medical students do for self-care? A student-centered approach to well-being (Ayala et al., 2017)	Hälsa Utmaning
Student perceptions of academic workload in architectural education (Bachman & Bachman, 2006)	Hälsa Relationer Utmaning Identitet
Medical student perceptions of curricular influences on their wellbeing: a qualitative study (Byrnes et al., 2020)	Hälsa Relationer Utmaning
Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students (El-Ghoroury et al., 2012)	Hälsa Relationer Utmaning
The mental health status of law students: implications for college counselors (Flynn et al., 2019)	Hälsa Relationer Utmaning
In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation (Hill et al., 2018)	Hälsa Relationer Utmaning Identitet
There is no performance, there is just this moment: the role of mindfulness instruction in promoting health and well-being among students at a highly-ranked university in the United States (Kerrigan et al., 2017)	Hälsa Relationer Utmaning Identitet
Worried, weary and worn out: mixed method study of stress and well-being in final-year medical students (Lane et al., 2020)	Hälsa Relationer Utmaning Identitet
Pace of life and perceived stress in international students (Lippke et al., 2021)	Hälsa
Juggling to find balance: hearing the voices of undergraduate student nurses (Mills et	Relationer

Titel, författare, årtal	Behovsdimensioner
al., 2020)	Utmaning Identitet
Stress and work-life balance in undergraduate dental students in Birmingham, United Kingdom and Hong Kong, China (Narwal et al., 2021)	Hälsa Relationer Utmaning
An exploratory study of psychology graduate student workload, health, and program satisfaction (Rummel, 2015)	Hälsa Relationer Utmaning
Work-life balance and well-being of graduate students (Yusuf et al., 2020)	Hälsa Relationer Utmaning

Aktivitetsbalans alternativt -obalans är en konsekvens av de olika behovsdimensionerna, förmågan att organisera sin tid och den genomsyrande miljökontexten. Resultatet i denna studie visar både balans och obalans hos universitetsstudenter där förmågan att hantera sin tid och miljö ofta är av stor betydelse.

Resultatet visar på en medvetenhet hos studenter när det gäller vikten av aktivitetsbalans för hälsan (Hill et al, 2018; Narwal et al., 2021). Somliga artiklar beskriver välbefinnandet hos studenter som en balans mellan psykisk och fysisk hälsa, studieresultat, personliga omständigheter, attityder gentemot sig själv och förmågan att hantera stress (Byrnes et al., 2020). Studenternas upplevelse av en balanserad vardag varierar (Narwal et al., 2021) och studenter med god aktivitetsbalans rapporterar hur den bidrar till ökad livskvalitet och välbefinnande (Yusuf et al., 2020). Majoriteten av artiklarna betonar hur aktivitetsobalans är ett problem i studenternas vardag (Byrnes et al., 2020; El-Ghoroury et al., 2012; Hill et al., 2018; Kerrigan et al., 2017; Lane et al., 2020; Lippke et al., 2021; Mills et al., 2020; Narwal et al., 2021). Flera studenter beskriver att de är medvetna om bristen på aktivitetsbalans och att den tycks vara omöjlig att upprätthålla i en kultur där studenterna inte förväntas ha en balanserad vardag (Hill et al., 2018).

Strävan efter att nå balans är en utmaning (El-Ghoroury et al., 2012) och en av de främsta stressfaktorerna (Hill et al., 2018; Lane et al., 2020; Lippke et al., 2021). Det kan handla om svårigheter att kombinera utbildning, arbete, relationer och intressen ihop med begränsad tid (Byrnes et al., 2020; Kerrigan et al., 2017; Lane et al., 2020), inkomst (El-Ghoroury et al., 2012; Mills et al., 2020; Narwal et al., 2021; Rummel, 2015) samt fysiska och personliga resurser (Mills et al., 2020). Tidshantering (Lane et al., 2020), planering (Lippke et al., 2021; Mills et

al., 2020) och prioritering är exempel på sådana resurser (Hill et al., 2018). Förutom olika sociala åtaganden utanför studierna (Kerrigan et al., 2017) visar resultatet också på närvaron av de många roller, så som student, kursare, volontär, ledare, arbetare, vän, partner, förälder och barn (Ayala et al., 2017; Bachman & Bachman, 2006; Byrnes et al., 2020; El-Ghoroury et al., 2012; Kerrigan et al., 2017; Lane et al., 2020; Mills et al., 2020; Narwal et al., 2021; Rummel, 2015; Yusuf et al., 2020) och hur ett konstant växlande mellan rollerna präglar vardagen (Kerrigan et al., 2017).

I försök att ignorera tecken på stress vänder sig en del studenter till prokrastinering medan de flesta tillbringar mer tid och studerar mer intensivt (El-Ghoroury et al., 2012; Lane et al., 2020). Överdriven tid på studier och arbete kan leda till sämre utförande och psykisk ohälsa (Bachman & Bachman, 2006).

Hälsa

Den upplevda psykiska och fysiska hälsan skiljer sig åt inom och mellan studierna, även om samtliga studier rapporterar någon form av ohälsa så finns det även studenter som upplever hälsa. Studenter är i olika grad engagerade i aktiviteter som främjar välbefinnande.

Att engagera sig i fritidsaktiviteter är relaterat till en bättre hälsa (Byrnes et al., 2020; Lippke et al., 2021) och ändå väljer studenter ofta bort fritidsaktiviteter till förmån för mer tid i studier (Byrnes et al., 2020; Hill et al., 2018). Krav på långa skoldagar upplevs som ohållbart då det innebär ett sämre välbefinnande (Byrnes et al., 2020; Narwal et al., 2021).

Studenter i samtliga artiklar uppger stress i någon utsträckning. Majoriteten av studenterna i studien av Hill et al. (2018) rapporterar att stressen de upplever är signifikant men hanterbar. Andra studenter rapporterar låga nivåer av stress (Narwal et al., 2021). Sämre hälsa varierar från nedsatt allmäntillstånd (Flynn et al., 2019) till kroniska hälsotillstånd (Kerrigan et al., 2017). En del studenter upplever exempelvis trötthet, (Rummel, 2015), ångest av varierande grad (Bachman & Bachman, 2006; El-Ghoroury et al., 2012; Flynn et al., 2019; Rummel, 2015) samt depression av varierande grad (Bachman & Bachman, 2006; Flynn et al., 2019; Rummel, 2015; Yusuf et al., 2020). En del studenter är ibland så deprimerade att de har svårt att fungera (Rummel, 2015; Yusuf et al., 2020) och förekomsten av symptom på ångest och depression verkar vara större bland studenter än bland den övriga befolkningen (Rummel, 2015).

Somliga studenter använder sig av strategier för att hantera stress och främja hälsa. Exempel på strategier är socialt umgänge, (Ayala, et al., 2017), intressen (Ayala et al., 2017; El-Ghoroury et al., 2012; Hill et al., 2018; Narwal et al., 2021), meditation (Kerrigan et al., 2017) samt fysisk aktivitet (Ayala et al., 2017; El-Ghoroury et al., 2012; Hill et al., 2018; Lane et al., 2020; Narwal et al., 2021). En av de minst vanliga strategierna är att söka professionell hjälp (Narwal et al., 2020), både via universitetet och utanför (El-Ghoroury et al., 2012; Yusuf, 2020). Istället använder sig en del studenter av ohjälpsamma metoder som alkoholkonsumtion, social isolering, dåliga mat- och sömnvanor, prokrastinering samt ignorering av problem (Lane et al., 2020). Studenter som söker stöd via universitet och praktikplatser upplever emellanåt dåligt bemötande och brist på förståelse vilket genererar ökad stress och ångest samt ett försämrat välbefinnande. Andra studenter rapporterar hur handledare och personal har uppmuntrat dem att ta kontakt vid behov (Byrnes et al., 2020). Okunskap om tillgängligt stöd (El-Ghoroury et al., 2012) eller utebliven tillgång till professionell hjälp begränsar studenters möjligheter att förbättra sin psykiska hälsa (Hill et al., 2018).

Aspekter som hindrar deltagande i aktiviteter för välbefinnandet är känslor av missmod, uppgivenhet, oro inför framtiden, brist på motivation, energi och intresse, samt skam och skuld (El-Ghoroury et al., 2012). Även isolering, ensamhet (Lane et al., 2020; Yusuf et al., 2020), sömnbrist, tidsbegränsningar (Bachman & Bachman, 2006) och ekonomiska begränsningar kan påverka hälsan negativt (El-Ghoroury et al., 2012; Hill et al., 2018; Lane et al., 2020; Narwal et al., 2021; Yusuf et al., 2020).

Relationer

Studenter upplever att relationen till andra kursare, lärare, vänner, partner och familj kan påverka studier, aktivitetsbalans och välbefinnande.

Socialt stöd är viktigt för studenters tillfredsställelse med livet och ändå är otillräckligt socialt stöd ett återkommande tema (Bachman & Bachman, 2006; El-Ghoroury et al., 2012). Relationer blir lidande (Hill et al., 2018) när bristen på sociala interaktioner och aktiviteter gör det svårt att bibehålla aktivitetsbalans (Lane et al., 2020). Relationen till kursare kan både vara en orsak till social stress och ohälsa (Byrnes et al., 2020; Flynn et al., 2019; Hill et al., 2018;

Kerrigan et al., 2017) men också ha en positiv effekt på livskvaliteten (Yusuf et al., 2020) med en känsla av tillhörighet och trygghet (Byrnes et al., 2020; Flynn et al., 2019).

Studenter rapporterar att relationen med familj och respektive är en utmaning för studenter (Byrnes et al., 2020; El-Ghoroury et al., 2012; Yusuf et al., 2020) och balansen mellan familjeliv och arbete kan vara en av de största stressfaktorerna i studielivet (Rummel, 2015). Orsaken är exempelvis krav och förväntningar från familjemedlemmar (Hill et al., 2018; Mills et al., 2020) samt att familjens syn på karriärval, studieresultat eller ekonomiska begränsningar kan skilja sig åt från studentens egen uppfattning (Kerrigan et al., 2017). Studenter har ibland brist på tid med sina barn vilket kan leda till sämre balans och skuld känslor (Mills et al., 2020). Studielivet kan leda till att studenter tappar kontakt med nära och kära. Även om studenter upplever att de är avskärmade från vänner och familj så är dessa relationer, tillsammans med partnern, bland de främsta källorna till stöd (Bachman & Bachman, 2006; Yusuf et al., 2020). Emotionellt stöd (Narwal et al., 2021) samt skapandet av sociala nätverk med personer som delar liknande intressen och syn på livet (Mills et al., 2020) är strategier för att hantera stress.

Interaktionen med lärare beskrivs som nödvändig för tillgången till stöd, men utfallet varierar. Studenter upplever att akademiska lärare hyser misstro till studenter och upprätthåller stigma av psykisk ohälsa genom en kultur av otrevligt bemötande vilket resulterar i att studenter avstår från att söka det stöd som finns att tillgå (Byrnes et al., 2020; Hill et al., 2018). Studenter upplever att lärare bidrar till social stress, prestationskrav (Hill et al., 2018) och felbehandling (Byrnes et al., 2020). Stöttande lärare och en välplanerad praktikperiod bidrar till en positiv inlärningsupplevelse hos studenter. En del studenter upplever att det finns ett visst stöd från universitetet (Byrnes et al., 2020) samt att lärare och mentorer möter dem med respekt vilket kan ha en positiv effekt på studenters livskvalitet (Yusuf et al., 2020).

Utmaning

Resultatet visar att studier, praktik, arbete och vardagsaktiviteter i olika mån kan påverka aktivitetsbalansen.

Mängden tid som läggs på studierna och hur mycket det påverkar studenters hälsa varierar över de olika studieåren (Rummel, 2015). Studenter upplever svårigheter att organisera sin tid och otillräckligt med tid att fullgöra obligatoriska uppgifter (Hill et al., 2018). Tiden på studierna är

ibland långt över de rekommenderade antalet timmar och beror på hög arbetsbörda (Bachman & Bachman, 2006). Den höga arbetsbördan bidrar till obalans, känslan av att vara överhopad med arbete (Bachman & Bachman, 2006; Byrnes et al., 2020; Mills et al., 2020; Yusuf et al., 2020) och kan förutspå psykisk ohälsa (Flynn et al., 2019). Även de ansvar, krav (El-Ghoroury et al., 2012) och prioriteringar (Hill et al., 2018) som följer med studierna är en utmaning där studenter anser att tid på en del studiemoment bättre kan användas till andra studieuppgifter som nu blir lidande (Bachman & Bachman, 2006; Hill et al., 2018).

Studenter beskriver det akademiska livet som tävlingsinriktat med krav på prestation (Hill et al., 2018; Kerrigan et al., 2017; Lane et al., 2020), på att vara bäst och orättvisa betygssystem (Hill et al., 2018). Studenter uppger också en studiekultur med förväntningar på goda betyg samt att ha en uppbokad vardag utanför studierna (Kerrigan et al., 2017).

Studenter rapporterar återkommande hur studierna i sig är den främsta stressfaktorn med arbetsbörda (Flynn et al., 2019; Hill et al., 2018; Kerrigan et al., 2017; Lane et al., 2020; Yusuf et al., 2020), examinationer (Lane et al., 2020; Narwal et al., 2021), deadlines, ständigt arbete med studier (Lane et al., 2020), föreläsningar, praktik (Rummel, 2015) och krav från utbildningen (Yusuf et al., 2020).

Det kan vara en utmaning att kombinera vardagen med studier, praktik och familj enligt Mills et al. (2020). Flera studenter uppger att de arbetar vid sidan av studierna (Byrnes et al., 2020; Kerrigan et al., 2017; Lane et al., 2020; Yusuf et al., 2020) för att kunna försörja sig (Bachman & Bachman, 2006) och andra ägnar sig åt volontärarbete (Ayala et al., 2017; Kerrigan et al., 2017). Det finns även de som på grund av långa praktikdagar inte lyckas behålla sitt arbete (Byrnes et al., 2020). Aktiviteter relaterar till skolan, arbete och hemliv är i kombination med studier krävande och svåra att hinna med (Bachman & Bachman, 2006; Byrnes et al., 2020; El-Ghoroury et al., 2012; Flynn et al., 2019; Hill et al., 2018; Kerrigan et al., 2017; Lane et al., 2020; Mills et al., 2020; Narwal et al., 2021; Rummel, 2015; Yusuf et al., 2020). Studenter rapporterar brist på förmåga att planera och hantera tid i relation till studier och upprätthållande av en balanserad vardag med tid för sig själva (Hill et al., 2020). Otillräcklig tid för vila och återhämtning, både i vardagen och vid semester var andra erfarenheter (Byrnes et al., 2020). Nya kurser kan skapa svårigheter att koppla bort studierna och kan ge en känsla av att ständigt vara alert (Mills et al., 2020).

Det är inte bara tiden, mängden och kraven som påverkade studenterna, utan även yttre miljöfaktorer. En del studenter upplever att utbildningen bidrar till en positiv, intellektuell, stöttande och hälsofrämjande miljö, medan andra rapporterar en mindre stödjande miljö (Kerrigan et al., 2017). Det finns brister i utbildningens upplägg (Byrnes et al., 2020; Hill et al., 2018; Lane et al., 2020) inklusive otydligheter vad gäller schema och vad som förväntas av studenterna (Hill et al., 2018).

Identitet

Studenter har olika syn på sin egen förmåga, vad som motiverar dem samt huruvida de ägnar sig åt självomhändertagande aktiviteter.

En studie beskriver hur ett universitet anordnar en mindfulnessbaserad intervention för att reducera stress. Studenterna lär sig att släppa taget, vara mindre kontrollerande, att ha rimliga förväntningar på sig själva samt insikten att ingen är perfekt. De lär sig acceptera vad som är möjligt att få gjort under en dag och identifiera när de känner stress (Kerrigan et al., 2017).

En del studenter är självmotiverade och har höga förväntningar på sig själva. Vid misslyckande rapporterar en del att de försöker tänka positivt inför nästa gång (Kerrigan et al., 2017). Andra studenter motiveras av att bara klara studierna utan att misslyckas (Bachman & Bachman, 2006). Studenter rapporterar svårigheter att anpassa sig till studierna vilket leder till sämre prestationer än de väntar sig, (Hill et al., 2018) samt rädsla för att misslyckas (Lane et al., 2020). Studenter upplever ångest och stress på grund av inre och yttre krav att prestera (Hill et al., 2018), oförmåga att hantera personliga problem (Lane et al., 2020), externa faktorer utom ens kontroll (Mills et al., 2020) och en försämring i sin copingförmåga (Hill et al., 2018). Tilltron till den egna förmågan har en negativ association med stress och det finns en korrelation mellan denna förmåga och socialt stöd (Bachman & Bachman, 2006). En del studenter känner en social stress gällande vad de ska göra efter examen och det finns en önskan om att göra någonting meningsfullt, produktivt och att vara en god medborgare (Kerrigan et al., 2017).

Diskussion

Syftet med litteraturöversikten var att utifrån behovsdimensionerna hälsa, relationer, utmaning och identitet i LBM kartlägga forskningen kring universitetsstudenters aktivitetsbalans och

konsekvenser för den psykiska hälsan. Resultatet diskuteras utifrån LBM samt de gemensamma fynden för alla de fyra dimensionerna som vardagens komplexitet, studiernas påverkan på aktivitetsbalans och hälsa samt det stöd som finns tillgängligt för studenter. Inom vardagens komplexitet ingår svårigheter att kombinera olika aktiviteter av vardagen och ett växlande mellan olika roller. Studierna påverkade aktivitetsbalans och hälsa både positivt och negativt genom exempelvis studiemängd, studietid och de relationer som studielivet bidrar med. Tillgängligt stöd kunde vara universitetets utbud av stödinsatser, stöd hos lärare, kursare och familj samt huruvida stödet färgades av stigmatisering eller inte. Diskussioner förs kring annan forskning, lagar och rapporter. Förslag ges på aktivitetsvetenskapliga insatser för att främja hälsa och aktivitetsbalans samt förebygga ohälsa och aktivitetsobalans hos universitetsstudenter.

Resultatdiskussion

I studierna är somliga studenter medvetna om vikten av aktivitetsbalans för att uppleva hälsa. En del studenter upplever aktivitetsbalans i vardagen medan andra upplever brist på aktivitetsbalans, där kombinationen av livets alla delar med aktiviteter, roller och ansvar är en bidragande orsak. Resultatet visar på förekomst av stress och psykisk ohälsa bland en del av studenterna men visar även på välbefinnande, positiva strategier samt flera olika typer av stöd.

Vardagens komplexitet genomsyrar resultaten från alla dimensioner av aktivitetsbehov enligt LBM. För studenterna i denna översikt är den begränsade tiden i kombination med studier, arbete, hushållssysslor, intressen, familj och vänner stora orsaker till att aktivitetsbalans är svårt att uppnå och bibehålla. Även de många roller som vi behöver utveckla och värna om för att må bra, exempelvis som student, partner, förälder och vän, kräver sin tid och prioritering. Översiktens resultat visar att rollen som förälder, partner och vän kan behöva stå tillbaka för studier, extraarbete eller hushållssysslor. Att hinna med de aktiviteter våra olika roller kräver är stundtals en balansakt, vilket kan förklaras som att roller överlappar och är parallella med varandra, samt växlar beroende på situation och miljö (Kielhofner, 2012; Wook Lee & Kielhofner, 2020). Synen på ett balanserat liv skiljer sig åt från individ till individ vilket medför att individers aktivitetsmönster kan se mycket olika ut, vad som upplevs som balans kan upplevas som obalans för en annan (Matuska, 2012; Matuska & Christiansen, 2008). Hur oförmågan att parera aktiviteter och roller kan ha direkt inverkan på aktivitetsbalansen och i

förlängningen även hälsan framgår även av vår översikt genom svårigheter att kombinera aktiviteter som möter de olika behoven i LBM.

Resultatet visar att studierna kan vara ett hinder för att uppnå balans i vardagen. Likt ovan är det flera aktiviteter som utgör vårt aktivitetsmönster och därmed flera aktiviteter som spelar in för vår upplevelse för aktivitetsbalans. Arbetsbörda rapporteras i resultatet vara en av de största orsakerna till stress relaterat till studier, där volymen av det som behöver göras uppges vara överväldigande. Liknande resultat har även annan forskning framfört (Ekelman et al., 2013; Fernández-Rodríguez et al., 2019; Porru et al., 2022). En studie gjord av Brooker & Vu (2020) visar studenters positiva upplevelser av föreläsningar och förmåga att övervinna utmaningar bidrar till att bygga och bekräfta sin kompetens inom det valda studieämnet. En del av studenterna rapporterade att de övervann de negativa upplevelsorna som ångest och stress över examinationer, vilka är en möjlighet och kanske även en förutsättning för fortsatt utveckling. Fokus bör inte ligga på att undvika negativa upplevelser av studier utan istället på att stödja studenterna i att se de negativa upplevelsorna som utmaningar att övervinna på väg mot målet (Brooker & Vu, 2020). Aktivitetsbalansens och miljöns inverkan på hälsa (Hocking, 2019; Wilcock & Hocking, 2015) torde även kunna visa vikten av en studiekultur som värnar om upprätthållandet av en balanserad vardag för välbefinnande och hälsa. Ett liknande synsätt som Brooker och Vu (2020) förespråkar kan bidra positivt till studieklimatet, där fokus ligger på att stödja studenterna i att hitta en balans i vardagen som fungerar för dem. Stress uppkommer när miljön ställer högre krav än vad en person har förmåga att hantera (Erlandsson & Håkansson, 2009) och LBM menar att oförmågan att organisera sin tid är en faktor för obalans (Matuska, 2012), vilket är ett återkommande problem i översikten.

I försök att få bukt med obalansen, hantera stress samt främja sin psykiska och fysiska hälsa använder en del studenter hjälpsamma strategier i form av aktiviteter som möter aktivitetsbehoven hälsa, relationer, utmaning och identitet, vilket LMB föreslår. Oavsett om det handlar om träning för att främja den fysiska hälsan, umgänge för att vårda relationerna, planering för att organisera studierna eller meditation för att stärka den egna identiteten så torde strategierna syfta till att öka aktivitetsbalansen och den psykiska hälsan. Anpassningen till universitetet kan för en del studenter upplevas som svår då strategier och studiemetoder som fungerade på high school inte längre ger det resultat som förväntas av vare sig utbildning eller student på universitetsnivå (Siri et al., 2016). Forskning har även visat på vikten av förebyggande strategier som god planeringsförmåga och förmågan att bibehålla en balanserad

syn på utbildning och betyg under studietiden för att arbeta förebyggande mot stress (Leonard et al., 2015). Denna typ av strategier nämndes i mindre skala i vår översikt vilket skulle kunna tyda på att en del strategier från lägre utbildningsnivå är svåra att applicera på högre nivå. Studenter i översikten rapporterade visserligen hur den tävlingsinriktade miljön och konkurrensen gav konsekvenser som stress, psykisk ohälsa och aktivitetsobalans men andra studier har visat på positiva perspektiv. En studie av Cannon et al. (2013) undersöker hur en inlärningsmetod som kombinerar kooperativt lärande med konkurrens engagerar studenter i klassrummet. Resultatet av den studien visade på flera positiva aspekter av en konkurrensfokuserad inlärningsmetod som ökat studieengagemang i klassrummet, relationer till kursare, ökade ämneskunskaper samt effektiv förberedelse inför examinationer. Det kan därför antas att en tävlingsinriktad studiekultur även kan bidra positivt till inläringen, även här krävs en balansakt mellan vad som är en lagom nivå för att på bästa sätt främja inläring och psykisk hälsa. En balanserad studiekultur som syftar till att skapa en bredare definition av framgång genom exempelvis mer fokus på engagemang under inläringen och mindre fokus på prestation kan vara ett steg i rätt riktning (Leonard et al., 2015) för att minska negativa konsekvenser för den psykiska hälsan

Med stöd i Keptners (2019) och Cobo-Rendóns (2020) forskning om vikten av anpassning till universitetet för det psykiska välbefinnandet, föreslår vi att om studenter får stöd i hur de anpassar sig till ett liv som student och får lära sig att hantera sin vardag skulle det kunna öka både uppfattningen av sin studieförmåga, de faktiska framgångarna och inte minst det psykiska välbefinnandet. Det skulle fungera som en förebyggande insats för att informera om olika strategier som kan vara användbara för att hantera studielivet i kombination med övriga livet på ett tillfredsställande sätt för studenten. Hur aktivitetsbalans upplevs är högst individuellt vilket kan ha försvårat arbetet att ta fram interventioner och stödinsatser för studenter. Arbetsterapeuter arbetar mot individen och ser hela människan och den situation denne befinner sig i. Arbetsterapeuten kan kartlägga studenters utförande av skolrelaterade aktiviteter men även den omgivande miljön vilket fungerar som ett underlag för fortsatt arbete genom exempelvis strategier, övergångar mellan olika stadier och skolor, ge stöd för att uppnå aktivitetsbalans men även föreslå och inleda hälsofrämjande insatser (Bönner & Gustafsson Häll, 2022). En arbetsterapeut skulle därför kunna vara en värdefull resurs för de stöd som universitet erbjuder studenter idag.

De psykiatriska tillstånd och psykiska besvär som framkommer i vårt översikt har även hittats i andra studier gjorda på universitetsstudenter (Fernández-Rodríguez et al., 2019; Milić et al., 2019) och stämmer överens med hur hälsan kan försämrans under studietiden. Resultatet visade även att psykiatriska tillstånd och besvär verkade vara vanligare bland studenter än yrkesverksamma vilket stämmer med forskningen från FHM (2018). Precis som i vår översikt fann Fernández-Rodríguez et al. (2019) att psykiatriska tillstånd som ångest eller depression var vanligt bland studenter och att universitetsstudierna var en av de vanligaste stressfaktorerna. Resultatet visar att trots att det är vanligt med någon form av ohälsa så gäller detta inte alla studenter vilket även studien av Brooker och Vu (2020) rapporterat. I översiktens resultat uttrycks ett behov av stöd som rör studierna och den psykiska hälsan. Än vanligare är dock att studenter önskade stöd som gällde grundläggande självomhändertagande vanor, det vill säga vardagsaktiviteter. Detta är särskilt intressant ur det arbetsterapeutiska perspektivet om vardagens komplexitet och det vi vet om behovet av att hela vardagen är välbalanserad (Erlandsson & Persson, 2020; Hocking, 2019; Håkansson et al., 2006; Karlsson et al., 2021; Wilcock & Hocking, 2015).

Vår översikt visar på både undvikande och hjälpsökande beteenden hos studenter för att hantera sin stress och förbättra sin hälsa. Det sociala stödet är viktigt för studenternas livskvalitet, men används inte i den utsträckning det hade kunnat, varken i privata relationer, stöd från universitetet eller vården. Undvikande beteende är en del av sjukdomsbilden för flera psykiatriska tillstånd, bland annat för depression och ångest (Holahan et al., 2005). Orsaken till att många undviker att söka hjälp för sin psykiska hälsa kan bero på att man vill klara sig själv, inte tror sig kunna bli hjälpt eller rentav inte förstår att det finns hjälp att få, vilket även annan forskning rapporterat (Mårtensson & Åsberg, 2016). Stigma kring psykisk ohälsa är en barriär för att söka professionell hjälp (Givens & Tjia, 2002; Yap et al., 2013) och att det tillsammans med allmänhetens kunskaper om och attityder mot personer med psykiatriska tillstånd (Socialstyrelsen, 2018b) kan spela in i den rädsla för och erfarenheter av stigmatisering som är närvarande även i vårt resultat.

En positiv relation till lärare kan vara av vikt för studenters upplevda livskvalitet. Resultatet visade att en del studenter ansåg att stöd från lärare bidrog positivt till inlärningsupplevelsen och att ett respektfullt bemötande vid hjälpsökande bidrog positivt till deras välbefinnande. Det positiva bemötandet skulle kunna öka studenters benägenhet att söka hjälp via lärare. Dessvärre visar resultatet även att en del studenter som vågar söka hjälp för sitt psykiska mående blir

respektlöst bemötta av lärare och annan personal kopplad till universiteten. Det behöver vara lätt för studenter att söka stöd när studielivet i kombination med vardagen känns övermäktigt. I Sverige har universiteten ett ansvar att främja en hållbar utveckling, en hälsosam och god miljö, ekonomisk och social välfärd och rättvisa för studenterna (Högskolelag, 2021).

I dagsläget erbjuder universiteten stöd med studierna genom Studieverkstan och samtalsstöd genom Studenthälsan (Ornstein Fredlund, 2020). Däremot saknas stöd som ser till helheten i studenternas vardag. Skulle arbetsterapeuter kunna konsulteras i utvecklingen av utbildningsprogram för att säkerställa att studenters psykosociala miljö tas i beaktande och lägger grund för att aktivitetsbalans ska bli lättare att uppnå? Vi anser att arbetsterapeutiska insatser redan i utformningen av en universitetsutbildning skulle kunna leda till att insatserna i högre grad är tillgängliga för studenter utan akademisk bakgrund och underlättande för studenter med varierande förutsättningar att fullfölja sina studier. Likaså kan det hjälpa utbildande personal att upplysa om de stödinsatser som finns tillgängliga.

Ett ytterligare förslag kan vara att utforma en studieunderlättande kurs som löper över en utbildnings första två terminer. Kursen kan vara tvärprofessionell med stort arbetsterapeutiskt perspektiv för att öka kunskapen om aktivitetsbalans genom undervisning, självreflektion och övningar där studenterna får verktyg för att skapa ett hälsosamt aktivitetsmönster och hjälp med ergonomi, planering och struktur. Andra vetenskaper kan bidra med bland annat motivationspsykologi och strategier för inläring.

Genom att Studenthälsan anställer arbetsterapeuter vars unika förmåga är att se till hela individens vardag kan studenter få både förebyggande och reaktivt stöd. Ett holistiskt synsätt på hjälpinsatser från universitetet förespråkas även av Vankim och Nelson (2013) och skulle kunna vara en lösning på de konsekvenser som bristande utbildningar kan ha i form av undanhållande av aktiviteter och psykosocial stimulering för individen och psykisk ohälsa (Wilcock, 2006).

Metoddiskussion

Kvalitativa och kvantitativa artiklar inkluderades för att omfatta fler artiklar både för att ta del av den narrativa och den statistiska forskningen (Segesten, 2017b) samt för att forskningsområdet är smalt.

Den valda målgruppen baserades på intresset att kartlägga en generell bild av studenters aktivitetsbalans och psykiska hälsa. I Sverige finns ingen åldersgräns för att läsa på högskola och universitet, då alla oavsett ålder som studerar är studenter och därför valdes ingen ytterligare specificering varken gällande ålder eller inriktning på utbildning. Valet att exkludera studier med ohälsa relaterat till COVID-19 och distansundervisning grundade sig i intresset för den "normala" studieformen vilket i översikten anses vara när studier bedrivs på plats likt innan pandemin bröt ut.

En första sökning påbörjades men vid inläsning konstaterades att ingen av artiklarna var relevanta utifrån översiktens syfte, därför gjordes en ny sökning vilket resulterade i flera relevanta träffar. Denna sökning utgjorde den slutgiltiga sökningen och applicerades i alla de valda databaserna, CINAHL, ERIC, PsycINFO och PubMed vilka ansågs relevanta för syftet. Sökorden som användes i alla databaser var *occupational balance* och *life balance*, vilka inkluderades i alla sökningarna. Testsökningar gjordes även på sökorden *balance* och *work-life balance*, dessa gav endast relevanta träffar i PsycINFO och därför är de sökorden inte inkluderade i de tre andra databaserna. Alla varianter inkluderades i de slutgiltiga sökningarna för att med olika benämningar av balans bredda sökningen.

Alla inkluderade artiklar kvalitetsgranskades för att säkerställa en god kvalitet på de valda artiklarna (Friberg, 2017a; Friberg, 2017b) utifrån de förutbestämda kriterierna. Kvalitetsgranskningen möjliggjorde för oss att överväga huruvida de tolkningar som gjorts av artikelförfattarna är grundade i det insamlade materialet och stärker på så vis tillförlitligheten (Kristensson, 2014). En artikel exkluderades på grund av att den erhöll låg kvalitet. En svaghet är evidensnivån på artiklarna då designen framför allt var tvärsnittsstudier och inte randomiserade kontrollerade studier eller longitudinella studier som har högre evidensnivå (Karolinska Institutet Universitetsbiblioteket, 2022). Däremot bedömdes kvaliteten på de inkluderade artiklarna vara hög.

Forskning om aktivitetsbalans hos populationen universitetsstudenter visade sig vara ytterst begränsad. De artiklar som inkluderades är inte skrivna med en aktivitetsvetenskaplig teoretisk grund, men resultaten som rapporterades handlade om aktivitetsbalans på ett eller annat sätt. Då ingen av de inkluderade artiklarna är skriven av arbetsterapeuter, inkluderad i en aktivitetsvetenskaplig tidskrift eller hade studenters aktivitetsbalans som huvudsakligt fokus, har noggrannhet varit viktig för att bibehålla det aktivitetsvetenskapliga fokuset, men också att applicera en deduktiv ansats (Elo och Kyngäs, 2008). Den aktivitetsvetenskapliga teorimodellen, LBM (Matuska, 2012; Matuska & Christiansen, 2008) applicerades således för att säkerställa att datan analyserats ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv. Dessutom valdes begreppet aktivitetsbalans för analysen istället för begreppet livsbalans för att belysa framför allt aktiviteternas betydelse för hälsa, relationer, utmaning och identitet.

Datan analyserades strukturerat med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Elo & Kyngäs, 2008; Friberg, 2017a; Graneheim & Lundman, 2004). Vid kvalitativ innehållsanalys finns det alltid risk för feltolkningar vilket är en svaghet i detta arbete. För att öka trovärdigheten krävdes en medvetenhet om denna risk och vidtagna åtgärder genom analysen (Kristensson, 2014). I det inledande skedet planerades att analysera alla artiklarna var för sig för att sedan diskutera tillsammans. Ett annat tillvägagångssätt valdes för att hålla tidsplanen. Analysprocessen inleddes med att analysera en artikel tillsammans för att skapa en gemensam förståelse över hur datan skulle tolkas av oss författare och därmed säkerställa att vi analyserar på samma sätt. Detta kan benämnas som triangulering och kan öka tillförlitligheten (Kristensson, 2014). Därefter delades artiklarna upp och den fortsatta analysen skedde var för sig. Att ursprungsplanen inte följdes kan möjligtvis ha påverkat resultatet då det finns risk för att datan färgats av en enskild person, för att motverka och säkerställa att så inte var fallet har de färdiganalyserade artiklarna diskuterats gemensamt för att verifiera att analysen gjorts på samma sätt vilket stärker tillförlitligheten. Ett sätt att stärka giltigheten av resultatet är att vara konsekvent under analysens gång (Graneheim & Lundman, 2004; Kristensson, 2014) och för att uppnå detta krävdes en noggrannhet att hela tiden knyta an datan till översiktens syfte för att behålla fokus på det som undersöktes

Alla analyserade artiklar är gjorda utanför Sverige vilket gör att vi inte kunnat ta del av svenska studenters upplevelser och åsikter. Då majoriteten av studierna var gjorda i USA finns en risk att resultatet speglar den studiekultur som råder där vilket nödvändigtvis inte är fallet i övriga länder. Detta begränsar överförbarheten (Kristensson, 2014), även om det skulle kunna antas

att det finns vissa likheter i studiekontexter världen över. Ett önskvärt resultat hade varit artiklar från alla världsdelar för att öka översiktens överförbarhet till flera kulturer och samhällen.

Trots att datan i vår översikt inte är skriven utifrån aktivitetsvetenskaplig teoretisk grund visar resultatet av analysen att det finns en medvetenhet om aktivitetsbalansens vikt för ett gott och hälsosamt liv. Det faktum att vi inte har hittat någon aktivitetsvetenskaplig artikel inom området är ett resultat i sig, att det berörda ämnet är i stort behov av fortsatt forskning.

Slutsats och kliniska implikationer

Resultatet av denna översikt visar att studenter upplever både aktivitetsbalans och -obalans samt välbefinnande och psykisk ohälsa under studietiden. Obalansen beror på svårigheter att kombinera de många ansvarsområden en student har relaterat till studier och övriga livet, vilket kan få konsekvenser på den psykiska hälsan. Vardagen hos en student är komplex och påverkas av flera aspekter. Översikten presenterar olika typer av stöd som studenter kan använda sig av vid behov och identifierar vilken typ av stöd som kan utvecklas. Resultatet kan bidra till förståelse för studenters vardag, aktivitetsbalans och hälsa. Det kan även vara användbart som en del av att utöka och utveckla de hälsoinsatser som universitet och högskolor erbjuder studenter i dagsläget, i hopp om att studenter ska bli mer benägna att söka stöd. Denna översikt föreslår hur arbetsterapeuter kan arbeta för studenters välbefinnande och aktivitetsbalans.

Vidare ser vi ett fortsatt behov av ytterligare forskning inom universitetsstudenters aktivitetsbalans och psykiska hälsa. Ett arbetsterapeutiskt perspektiv kan precisera när aktivitetsbalansen brister för de studenter som upplever aktivitetsobalans i studielivet och övriga vardagen och därmed föreslå aktivitetsbaserade och individanpassade insatser som är förebyggande och långsiktiga.

Referenser

- *Ayala, E. E., Omorodion, A. M., Nmecha, D., Winseman, J. S., & Mason, H. R. C. (2017). What do medical students do for self-care? A student-centered approach to well-being. *Teaching and Learning in Medicine*, 29(3), 237–246. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1271334>
- *Bachman, L., & Bachman, C. (2006). Student perceptions of academic workload in architectural education. *Journal of Architectural and Planning Research*, 23(4), 271–304. https://www.researchgate.net/publication/298537072_Student_perceptions_of_academic_workload_in_architectural_education
- Brooker, A., & Vu, C. (2020). How do university experiences contribute to students' psychological wellbeing?. *Student Success*, 11(2), 99–108. <https://doi.org/10.5204/ssj.1676>
- *Byrnes, C., Ganapathy, V. A., Lam, M., Mogensen, L., & Hu, W. (2020). Medical student perceptions of curricular influences on their wellbeing: a qualitative study. *BMC Medical Education*, 20(288). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02203-4>
- Bönner, M., & Gustafsson Häll, L. (2022). *Kompetensprofil: Arbetsterapeutens insatser inom skolans elevhälsa*. Sveriges Arbetsterapeuter. https://www.arbetsterapeuterna.se/media/3922/arbetsterapeutens-insatser-inom-skolan-webb.pdf?fbclid=IwAR2D9JJ4Np_wVTrjS4Yx3cSs87jrBBGcVDxliyjaY1i4ExMRMHacizRwPtU
- Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., Páez-Rovira, D., & Gracia-Leiva, M. (2020). A longitudinal study: Affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(4), 518–526. <https://doi.org/10.1111/sjop.12618>
- Centrala studiestödsnämnden. (2020). *Studerandes hälsa 2020* (Rapport 2020:11). <https://www.csn.se/download/18.288bae581771a8c60a5232/1617106628985/Studerandes%20hälsa%202020.pdf>
- Chatterjee, S., Saha, I., Mukhopadhyay, S., Misra, R., Chakraborty, A., & Bhattacharya, A. (2014). Depression among nursing students in an Indian government college. *British Journal of Nursing*, 23(6), 316–320. <https://doi.org/10.12968/bjon.2014.23.6.316>
- Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255–266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
- Christie, L., Inman, J., Davys, D., & Cook, P. A. (2021). A systematic review into the effectiveness of occupational therapy for improving function and participation in activities of everyday life in adults with a diagnosis of depression. *Journal of Affective Disorders*, 282, 962–973. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.080>
- Cannon, K. C., Cannon, K., & Breen, M. P. (2013). Do women not like competitive environments in the classroom? Group competitive exercises imply not so!. *The International Journal of Science in Society*, 4(2), 119–126. <https://doi.org/10.18848/1836-6236/CGP/v04i02/51359>

- Ekelman, B., Bazyk, S., & Bazyk, J. (2013). The relationship between occupational engagement and well-being from the perspective of university students with disabilities. *Journal of Occupational Science*, 20(3), 236–252. <https://doi.org/10.1080/14427591.2012.716360>
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L-K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 41–56. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2016.1224271>
- *El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122–134. <https://doi.org/10.1037/a0028768>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Erlandsson, L-K., & Eklund, M. (2001). Describing patterns of daily occupation - a methodological study comparing data from four different methods. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 31–39. <https://doi.org/10.1080/11038120120035>
- Erlandsson, L-K., & Håkansson, C. (2009). Aspects of daily occupations that promote life balance among women in Sweden. I K. M. Matuska, & C. H. Christiansen (Red.), *Life Balance. Multidisciplinary theories and research* (s. 115–130). SLACK Incorporated.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen. Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.
- Fernández-Rodríguez, C., Soto-López, T., & Cuesta, M. (2019). Needs and demands for psychological care in university students. *Psicothema*, 31(4), 414–421. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.78>
- *Flynn, A. M., Li, Y., & Sánchez, B. (2019). The mental health status of law students: implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 22(1), 2–12. <https://doi.org/10.1002/jocc.12110>
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Vad är psykisk hälsa?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>
- Friberg, F. (2017a). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats. Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 141–152). Studentlitteratur.
- Friberg, F. (2017b). Tankeprocessen under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats. Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 37–48). Studentlitteratur.

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Givens, J. L., & Tjia, J. (2002). Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use. *Academic Medicine*, 77(9), 918–921. <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1097/00001888-200209000-00024>

*Hill, M. R., Goicochea, S., & Merlo, L. J. (2018). In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Medical Education Online*, 23(1), Artikel 1530558. <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1530558>

Hocking, C. (2019). Contribution of occupation to health and well-being. I B. A. Boyt Shell & G. Gillen (Red.), *Willard & Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s.113–123). Wolters Kluwer.

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>

Holmvall, K., Berlin Kolm, S., Annersten, F., & Nordström, K. (2020). *Studenthälsovården vid Sveriges universitet och högskolor. Redovisning av ett regeringsuppdrag* (111-589-19). Universitetskanslersämbetet. <https://www.uka.se/download/18.1155f9c4176843512779a3c/1611564802516/UKÄ%20kartläggning%20av%20studenthälsovården%20vid%20Sveriges%20universitet%20och%20högskolor%20201217%20rev%20210122.pdf%20>

Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 74–82. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686572>

Håkansson, C., & Matuska, K. M. (2010). How life balance is perceived by Swedish women recovering from a stress-related disorder: A validation of the Life Balance Model. *Journal of Occupational Science*, 17(2), 112–119. <https://doi.org/10.1080/14427591.2010.9686682>

Hälso-och sjukvårdslag (SFS 2017:30). Socialdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso--och-sjukvardslag-201730_sfs-2017-30

Högskolelag (SFS 2021:317). Utbildningsdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/hogskolelag-19921434_sfs-1992-1434

Karlsson, L., Ivarsson, A., & Erlandsson, L-K. (2021). Exploring risk factors for developing occupational ill health – departing from an occupational perspective. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, (2021) ahead-of-print, 1–10 <https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1936160>

Karolinska Institutet Universitetsbiblioteket. (14 april 2022). *Systematiska översikter*. <https://kib.ki.se/soka-vardera/systematiska-oversikter>

Keptner, K. M. (2019). Relationship between occupational performance measures and adjustment in a sample of university students. *Journal of Occupational Science*, 26(1), 6–17. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1539409>

*Kerrigan, D., Chau, V., King, M., Holman, E., Joffe, A., & Sibinga, E. (2017). There is no performance, there is just this moment: the role of mindfulness instruction in promoting health and well-being among students at a highly-ranked university in the United States. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 909–918. <https://doi.org/10.1177/2156587217719787>

Kielhofner, G. (2012). Vanebildning: aktivitetsmönster i dagliga livet. I G. Kielfiner (Red.), *Model of human occupation. Teori och tillämpning* (53–68). Studentlitteratur.

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

Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460).

Utbildningsdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460

*Lane, A., McGrath, J., Cleary, E., Guerandel, A., & Malone, K. M. (2020). Worried, weary and worn out: mixed method study of stress and well-being in final-year medical students. *BMJ Open*, 10(12). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040245>

Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L., & Grethel, M. (2015). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. *Frontiers in Psychology*, 6, Artikel 1028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01028>

Leopardi, R. (2016). Stress. I J. Herlofson, L. Ekselius, A. Lundin, B. Mårtensson & M. Åsberg (Red.), *Psykiatri* (2 uppl., s. 111–118). Studentlitteratur.

*Lippke, S., Schalk, T. M., Kühnen, U., & Shang, B. (2021). Pace of life and perceived stress in international students. *Psych Journal*, 10(3), 425–436. <https://doi.org/10.1002/pchj.426>

Matuska, K. M. (2012). Validity Evidence of a model and measure of life balance. *OTJR: Occupation, Participation and Health* 32(1), 229–237.

<http://dx.doi.org/10.3928/15394492-20110610-02>

Matuska, K. M., & Christiansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9–19. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>

Milić, J., Škrleca, I., Milić Vranješ, I. Podgornjak, M., & Heffer, M. (2019). High levels of depression and anxiety among Croatian medical and nursing students and the correlation between subjective happiness and personality traits. *International Review of Psychiatry*, 31(7–8), 653–660 <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1594647>

*Mills, A., Ryden, J., & Knight, A. (2020). Juggling to find balance: hearing the voices of undergraduate student nurses. *British Journal of Nursing*, 29(15), 897–903. <https://doi.org/10.12968/bjon.2020.29.15.897>

Mårtensson, B., & Åsberg, M. (2016). Förstämningssyndrom. I J. Herlofson, L. Ekselius, A. Lundin, B. Mårtensson & M. Åsberg (Red.), *Psykiatri* (2 uppl., s. 299–340). Studentlitteratur.

*Narwal, S., Narwal, P., Leung, Y. Y., & Ahmed, B. (2021). Stress and work-life balance in undergraduate dental students in Birmingham, United Kingdom and Hong Kong, China. *Journal of Dental Education*, 85(7), 1267–1272. <https://doi.org/10.1002/jdd.12596>

Ornstein Fredlund, L. (2020). *För ökad genomströmning. Sammanställning av lärosätenas insatser vid förskolläro- och grundläro- utbildningar* (Rapport 2020:17). Universitetskanslersämbetet. <https://www.uka.se/download/18.4684cb551754f3cef691754/1603707532776/rapport-2020-10-26-F%C3%B6r%C3%B6kad%20genomstr%C3%B6mning.pdf>

Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S. J. W. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of Affective Disorders* 296, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>

Rathnayake, S., & Ekanayaka, J. (2016). Depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students in a public university in Sri Lanka. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 1020–1032. http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/31_rathnayaky_original_9_3.pdf

Richter D., Wall A., Bruen A., & Whittington R. (2019). Is the global prevalence rate of adult mental illness increasing? Systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140(5), 393–407. <https://doi.org/10.1111/acps.13083>

*Rummel, C. M. (2015). An exploratory study of psychology graduate student workload, health, and program satisfaction. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(6), 391–399. <http://dx.doi.org/10.1037/pro0000056>

Segesten, K. (2017a). Användbara texter. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats. Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 49–58). Studentlitteratur.

Segesten, K. (2017b). Att välja ämne och modell för sitt examensarbete. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats. Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 105–108). Studentlitteratur.

Siri, A., Luigi Bragazzi, N., Khabbache, H., Spandonari, M. M., & Cáceres, L. A. (2016). Mind the gap between high school and university! A field qualitative survey at the National University of Caaguazú (Paraguay). *Advances in Medical Education and Practice*, 7, 301–308. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S103811>

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016* (Artikelnummer 2017-12-29). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-12-29.pdf>

Socialstyrelsen. (2018a). *Psykisk ohälsa hos personer 65 år och äldre. Uppföljning av vård och omsorg vid psykisk ohälsa hos äldre. Öppna jämförelser* (Artikelnummer 2018-9-12). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/oppna-jamforelser/2018-9-12.pdf>

Socialstyrelsen. (2018b). *Allmänhetens kunskaper om psykiska sjukdomar samt attityder till och avsikter för framtida beteenden gentemot personer med psykisk sjukdom*.

Befolkningsundersökning 2017 (Artikelnummer 2018-5-11). [Allmänhetens kunskaper om psykiska sjukdomar samt attityder till och avsikter för framtida beteenden gentemot personer med psykisk sjukdom \(socialstyrelsen.se\)](#)

Socialstyrelsen. (2019). *Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom – Huvudrapport med förbättringsområden* (Artikelnummer 2019-5-12). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-5-12.pdf>

Socialstyrelsen. (2021). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom Stöd för styrning och ledning* (Artikelnummer 2021-4-7339). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>

Statens offentliga utredningar. (2021). *God och nära vård. Rätt stöd till psykisk hälsa* (SOU 2021:6). <https://data.riksdagen.se/fil/3B4C119B-7B6B-447E-951B-80710B6A4E19>

Svenska Akademiens Ordbok. (1993a). Studieliv. I *SAOB*. Hämtad 11 februari 2022 från https://www.saob.se/artikel/?seek=studieliv&pz=1#U_S13117_99460

Svenska Akademiens Ordbok. (1993b). Studentliv. I *SAOB*. Hämtad 11 februari 2022 från https://www.saob.se/artikel/?seek=studentliv&pz=1#U_S13117_53196

Sveriges Arbetsterapeuter. (21 april, 2021). Vad gör en arbetsterapeut? <https://www.arbetsterapeuterna.se/proffsion/om-arbetsterapi/vad-goer-en-arbetsterapeut/>

Sveriges kommuner och regioner. (2020). *Begrepp inom området psykisk hälsa*. https://skr.se/download/18.1c90461a17cda637a4363ded/1636721711698/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa-TA.pdf

Vankim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7–15. <http://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>

Världshälsoorganisationen. (2018). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

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

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012b). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322–327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Wagman, P., Hjärthag, F., Håkansson, C., Hedin, K., & Gunnarsson, A. B. (2021). Factors associated with higher occupational balance in people with anxiety and/or depression who require occupational therapy treatment. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(6), 426–432. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1693626>

Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health* (2 uppl.). SLACK Incorporated.

- Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3 uppl.). SLACK Incorporated.
- Willman, A., Bahtsevani, C., Nilsson, R., & Sandström, B. (2016), *Evidensbaserad omvårdnad - En bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Studentlitteratur.
- Willman, A., & Stoltz, P. (2017). I M. Henriksson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. (2 Uppl., s. 399–410). Studentlitteratur.
- Wook Lee, S., & Kielhofner, G. (2020). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I R. R. Taylor (Red), *Kielhofners Model of human occupation. Teori och tillämpning* (2 uppl., s. 87–106). Studentlitteratur.
- Yap, M. B. H., Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2013). Associations between stigma and help-seeking intentions and beliefs: Findings from an Australian national survey of young people. *Psychiatry Research*, 210(3), 1154–1160. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.029>
- *Yusuf, J–E. W., Saitgalina, M., & Chapman, D. W. (2020). Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*, 26(115), 458–483. <https://doi.org/10.1080/15236803.2020.1771990>
- Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats. Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s.59–82). Studentlitteratur.

Bilaga 1 (5)

Sökschema 1. CINAHL.

Ämnesord = MH

* Trunkering

Avgränsning: Ingen.

Sökning 220302	Sökord i block	Träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i över- sikten
#1	"Mental health" OR depression OR anxiet* OR stress OR burnout OR "burn out" OR "well-being"	169,266				
#2	"life balance" OR "occupational balance"	3,499				
#3	universit* OR "higher education" OR college OR graduate* OR undergraduate* OR postgraduate* OR "post graduate*"	326,326				
#4	student* OR (MH "Education+")	1,042,063				
#5	#3 AND #4	163,119				
#6	#1 AND #2 AND #3 AND #5	107	12	6	2	2

Bilaga 2 (5)

Sökschema 2. ERIC.

Ämnesord: Inget.

* Trunkering

Avgränsning: Ingen.

Sökning 220302	Sökord i block	Träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i över- sikten
#1	stress OR "depression" OR "mental health" OR anxiet* OR burnout OR "burn out" OR "well- being" OR wellbeing	101,476				
#2	"occupational balance" OR "life balance"	396				
#3	universit* OR "higher education" OR college OR graduate* OR undergraduate* OR postgraduate* OR "post graduate*"	748,403				
#4	student* OR education*	1,576,937				
#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4	70	16	6	1	1

Bilaga 3 (5)

Sökschema 3. PubMed.

Ämnesord: Mesh

* Trunkering

Avgränsning: Ingen.

Sökning 220302	Sökord	Träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i över- sikten
#1	"mental health" OR depression OR anxiet* OR burnout OR "burn out" OR wellbeing OR "well-being" OR "Stress, Psychological"[Mesh] OR "Occupational Stress"[Mesh]	1,159,055				
#2	"life balance" OR "occupational balance"	2,124				
#3	post graduate*" OR postgraduate* OR undergraduate* OR graduate OR college OR "higher education" OR universit*	16,424,009				
#4	education OR student*	228,501				
#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4	71	22	10	4	4

Bilaga 4 (5)

Sökschema 4. PsycINFO.

Ämnesord: DE

* Trunkering

**Avgränsning: Publikationsår 2002–2022

Sökning 220303	Sökord	Träffar	Lästa abstrakt	Lästa i fulltext	Granskade	Inkl. i över- sikten
#1	“mental health” OR depression OR anxiet* OR burnout OR “burn out” OR “well-being” OR wellbeing OR “psychological stress” OR DE “occupational stress” OR DE “compassion fatigue” OR DE “psychological stress” OR DE “academic stress”	1,145,946				
#2	“occupational balance” OR “life balance” OR DE “work-life balance” OR balance	55,581				
#3	universit* OR college OR “higher education” OR graduate* OR undergraduate* OR postgraduate* OR “post graduate*”	2,785,291				
#4	education OR student*	1,185,187				
#5	#1 AND #2 AND #3 AND #4**	1,035	48	22	6	6

Bilaga 5 (5)

Litteraturmatris. Kvalitetsnivå: Låg 60–70% Medelhög 71–85% Hög 86–100%

Artikel, författare, år, land	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
<p>What do medical students do for self-care? A student-centered approach to well-being (Ayala et al., 2017).</p> <p>USA</p>	<p>Syftet var att konstruera en visuell taxonomi av studenters identifierade självomhändertagande beteenden med hjälp av concept-mapping metod.</p>	<p>Design: Tvärsnittsstudie med kvalitativ och kvantitativ ansats. Urval: Totalt 871 läkarstudenter plus 21 läkarstudenter för validering av taxonomin. Datainsamling: Webbenkät med kvantitativ och kvalitativ data. Analys: SPSS 22.</p>	<p>Resultatet visade tio domäner av självomhändertagande, näring, hygien, intellektuell och kreativ hälsa, fysisk aktivitet, andlig vård, balans och avslappning, tid för närstående, mål, nöjes och utomhusaktiviteter samt hobbies.</p> <p>Domänerna organiserades i två typer av självomhändertagande, socialt kontra individuellt engagemang och fysiskt kontra psykologiskt engagemang.</p>	Hög
<p>Student perceptions of academic workload in architectural education (Bachman & Bachman, 2006)</p> <p>USA</p>	<p>Syftet var att lägga en grund för hur kursplanen för arkitektstudenter kan arbeta för en optimal balans mellan arbetsrelaterad stress och en produktiv inläring där studenterna är nöjda.</p>	<p>Design: Tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats. Urval: Totalt 242 arkitektstudenter deltog. Datainsamling: Webbenkät. Analys: Amos 5.0 med CFI och RMSEA.</p>	<p>Upplevd stress var negativt sammankopplat med tilltron till den egna förmåga men positivt sammankopplat med ångest, depression och motivation. En bättre tilltro till förmågan var negativt kopplat med ångest och depression men positivt med tillfredsställelse och socialt stöd. Det var ett tydligt band mellan ångest och depression, mellan ångest och tillfredsställelse, och negativ koppling mellan ångest och socialt stöd. Depression var negativt och signifikant kopplat mellan tillfredsställelse och socialt stöd. Kopplingen mellan socialt stöd och tillfredsställelse var tydligt. När tilltron till den egna förmågan och det sociala stödet ökade, var studenterna mindre oroliga och deprimerade.</p>	Medel

Artikel, författare, år, land	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
<p>Medical student perceptions of curricular influences on their wellbeing: a qualitative study (Byrnes et al., 2020).</p> <p>Australien</p>	<p>Syftet var att undersöka hur läkarstudenter förstår och upplever välmående och mental hälsa, det kontextuella inflytande som kan påverka dessa uppfattningar med syfte i att utforma designen av Wellbeing Days (WBD), utvärdera och utveckla nuvarande initiativ för att förbättra välbefinnande.</p>	<p>Design: Tvärsnittsstudie med kvalitativ ansats. Urval: Totalt 68 läkarstudenter deltog. Datainsamling: Webbenkät. Analys: Tematisk analys.</p>	<p>Fyra teman visade sig påverka välbefinnande och acceptans. Långa dagar, relationer och interaktioner med personal, relationer och interaktioner med klasskamrater samt förtroende för nya initiativ i arbetet att förbättra välbefinnande. De olika teman belyser både positiva och negativa aspekter som påverkar välbefinnande.</p>	Hög
<p>Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students (El-Ghoroury et al., 2012).</p> <p>USA</p>	<p>Syftet var att svara på följande frågor: -Hur många studenter rapporterar signifikanta nivåer av stress? -Vilken är de vanligaste stressfaktorer som påverkar studenter? -Vilka är de vanligaste strategierna för att hantera stress? -Vilken är den största barriären för att delta i strategier som förbättrar välbefinnande och självomhändertagande?</p>	<p>Design: Tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats. Urval: 387 psykologstudenter deltog. Datainsamling: Webbenkät. Analys: SPSS med ANOVA, MANCOVA och DDA.</p>	<p>70, 5% av deltagarna rapporterade att de upplevde någon form av personlig eller professionell utmaning som stör deras optimala funktion sedan de började studera. Fyra problem som rapporterades av minst hälften av deltagarna var akademisk press och ansvar, ekonomi och skulder, ångest och dålig balans mellan skola/arbete/övriga livet. Studien rapporterade fem copingstrategier som minst hälften av deltagarna använde sig av, stöd av vänner, familj, klasskamrater, regelbunden träning och fritidsaktiviteter. Den vanligast rapporterade barriären för att använda strategier för att främja välmående var tidsbrist och den andra vanligaste var ekonomiska begränsningar.</p>	Hög

Artikel, författare, år, land	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
The mental health status of law students: implications for college counselors (Flynn et al., 2019). USA.	Syftet var att beskriva juriststudenters psykiska symtom, utvärdera rollen av stress relaterat till juristprogrammet hos studenters symtom och föreslå alternativa sätt som studiekuratorer kan stödja studenterna genom.	Design: Tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats. Urval: Totalt 316 juriststudenter deltog. Datainsamling: Enkät online samt i pappersform. Analys: Preliminära och multivariata analyser.	Resultatet visade att över halva populationen visade symtom för klinisk depression, nästan hälften för ångest, stora delar visade svåra symtom av depression och ångest och att dessa studenter inte söker hjälp p.g.a. stigma. Olika stressfaktorer identifierades, bland dessa var arbetsbörda och kontakt med studiekamrater vanligast, vilka också hade ett samband till depression, ångest och övriga psykiska symtom. Stressfaktorer p.g.a. utbildningen var orsak till studenters mående.	Hög
In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation (Hill et al., 2018). USA	Syftet var att identifiera de vanligast förekommande stressfaktorerna noterade av läkarstudenter själva, i syfte att informera programutvecklare och politiker för att minska läkarstudenters svårigheter.	Design: Tvärsnittsstudie med kvalitativ och kvantitativ ansats. Urval: Totalt 987 läkarstudenter deltog. Datainsamling: Webbenkät. Analys: Grounded Theory och IBM SPSS	Resultatet visade på skillnader mellan år i utbildningen, kön, sambandet mellan stress och andra symtom av hälsa samt copingstrategier i förhållande till studenternas upplevda stress. Identifierade stressfaktorer var arbetsbörda, konkurrens studenterna emellan, mindre stödjande miljö, svårigheter att balansera studier, kliniskt arbete och andra sysslor samt utsatthet för mänskliga svårigheter och lidande under praktiker.	Medel
There is no performance, there is just this moment: the role of mindfulness instruction in promoting health and well-being among students at a highly-ranked university in the United States (Kerrigan et al., 2017).	Syftet var att med kvalitativ ansats undersöka kontexten, dynamiken och potentiella fördelar av deltagande i ett mindfulnessbaserat stressreduceringsprogram (MBSR) implementerat vid ett högt rankat universitet i nordöstra USA.	Design: Single subject med kvalitativ ansats. Urval: Totalt 13 studenter deltog. Datainsamling: 23 djupgående, semistrukturerade intervjuer före och efter åtta veckors intervention med MBSR.	Studenterna beskrev en miljö med konstanta krav att prestera och leverera perfektion vilket ledde till känslor av stress och överväldigande. Mindfulness gav dem verktyg för att konfrontera och hantera utmaningarna med ett annat perspektiv. Resultatet lyfte även påverkan av studiemiljön, bakomliggande stressfaktorer, motivation för att delta i interventionen, att	Hög

Artikel, författare, år, land	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
USA.		Analys: Tematisk och narrativ analys.	ägna sig åt interventionen samt fördelar med deltagande i interventionen.	
Worried, weary and worn out: mixed-method study of stress and well-being in final-year medical students (Lane et al., 2020). Irland	Syftet var att jämföra objektiva och subjektiva stressnivåer hos läkarstudenter under utbildningens sista år och utforska vilka faktorer de anser relevanta för sitt välbefinnande.	Design: Tvärsnittsstudie med kvalitativ och kvantitativ ansats. Urval: Totalt 161 läkarstudenter deltog. Datainsamling: Enkät över stressnivån besvarades av under en kurs med både praktisk och teoretisk utbildning. Analys: SPSS version 24 samt tematisk analys.	Majoriteten av deltagarna rapporterade hög subjektiv stress och medelhög objektiv stress. Majoriteten var osäker på sin förmåga att hantera personliga problem, saknade förmågan att kontrollera irritationsmoment, samt upplevde att saker inte gick vägen för dem. Stressfaktorer som tentamen, relationer, framtid, skola, ekonomi, aktivitetsbalans/ tidshantering samt personliga faktorer. Hur/vad studenterna upplever vid stress rapporterades vara känslomässig, fysisk, kognitiv eller tankemässig manifestation av stress. Studenter använde sig av både hjälpsamma och icke-hjälpsamma copingstrategier.	Hög
Pace of life and perceived stress in international students (Lippke et al, 2021). Tyskland	Syftet var att (a) bedöma hur livstempo beskrivs inom populationen och klargöra om det skiljer sig åt beroende på ursprungsland; (b) utforska samband mellan livstempo och variablerna stress, aktivitetsbalans, hälsa och tillfredsställelse med livet; samt (c) undersöka vilka variabler som förutspår stress.	Design: Kontrollerad tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats. Urval: Totalt 156 studenter som studerande samhälls-, natur-, informations-, logistikvetenskap eller matematik deltog. Datainsamling: Webbenkät. Analys: SPSS version 23.	Resultat kopplat till syfte (a) Livstempo varierade inte beroende på kulturellt ursprung, till skillnad från annan forskning. (b) Livstempo var signifikant relaterat med enbart aktivitetsbalans, inte direkt med stress, hälsa och tillfredsställelse med livet. (c) livstempo korrelerade signifikant med uppfattad stress enbart då aktivitetsbalans användes som en "mediator".	Hög

Artikel, författare, år, land	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
<p>Juggling to find balance: hearing the voices of undergraduate student nurses (Mills et al., 2020).</p> <p>Storbritannien</p>	<p>Syftet var att undersöka vilka hälsorelaterade följder som kommer av att läsa sjuksköterskeutbildningen (Bachelor of Science) i UK hos förstaårsstudenter.</p>	<p>Design: Tvärsnittsstudie med kvalitativ ansats. Urval: Totalt 100 sjuksköterskestudenter deltog. Datainsamling: Narrativ data skriven av studenterna. Analys: Tematisk analys.</p>	<p>Tre stora teman: jonglerandet av nya och redan etablerade roller, hitta balans samt copingstrategier. Jonglerandet handlade om svårigheter att finna tid för sina olika roller samt hur jonglerandet var ett sätt att möta konkurrerande krav i livet. En nyckel till hälsa och välbefinnande var att hantera balansen mellan konkurrerande områden som hem och studier eller studier och sociala relationer, bristande förmåga ledde ofta till förlust av de områden som främjar hälsa, med en känsla av att vara överhopad, isolerad och uppleva lägre välbefinnande. Nya kurser och krav innebar att deltagarna ständigt var på alerten och hade svårt att koppla bort studierna. Stress nämndes av nästintill alla deltagare. För att mäkta med sin vardag utvecklade flera studenter copingstrategier, som att pausa när arbetet blev för mycket, umgås med likasinnade vänner, acceptans av och distans till den nuvarande situationen.</p>	<p>Hög</p>
<p>Stress and work-life balance in undergraduate dental students in Birmingham, United Kingdom and Hong Kong, China (Narwal et al., 2021).</p> <p>Storbritannien och Kina</p>	<p>Syftet var att identifiera stressfaktorer och copingstrategier hos tandläkarstudenter, att upptäcka eventuella korrelationer mellan stress och aktivitetsbalans samt att klargöra skillnader och likheter hos studenter mellan</p>	<p>Design: Kontrollerad tvärsnittsstudie med kvalitativ och kvantitativ ansats. Urval: Totalt 102 tandläkarstudenter. Datainsamling: Webbenkät. Analys: SPSS version 25.</p>	<p>Resultatet visade på stor skillnad i stressnivå och aktivitetsbalans: Studenterna i Birmingham var "extremt stressade", ofta p.g.a. ekonomi och klinisk verksamhet. De hade sämre copingstrategier och upplevde sig ha lite tid för sig själva. Studenterna i Hong Kong var "något stressade" och upplevde att de hade tid för sig själva och goda copingstrategier. Studenter från båda universitetet menade att stressen främst</p>	<p>Hög</p>

Artikel, författare, år, land	Syfte	Metod	Resultat	Kvalitetsnivå
	de båda universiteten i Birmingham och Hong Kong.		berodde på studierna och ansåg att aktivitetsbalans är viktigt för hälsan.	
An exploratory study of psychology graduate student workload, health, and program satisfaction (Rummel, 2015). USA	Syftet var att samla in data om arbetsbörda, uppfattade stressfaktorer, fysisk och psykisk hälsa samt nöjdhet med utbildningen för att bemöta dessa områden genom psykologisk träning, handledning och konsultation samt i arbetet med att avstigmatisera hjälpsökande och självomhändertagande hos studenter.	Design: Tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats. Urval: Totalt 119 studenter från psykologutbildning deltog. Datainsamling: Webbenkät. Analys: SPSS med one way ANOVA, t-test.	Psykologstudenter hade högre nivåer av psykiska och fysiska symtom i jämförelse med både läkarstudenter och övriga befolkningen. Höga siffror rapporterades vad gäller ångestsymtom och depressiva symtom flera gånger i veckan. Fler än en tredjedel rapporterade kliniska symtom av depression och ångest. Utbildningen eller ekonomin var den mest stressande faktorn hos studenter över alla år. Studenter i början av utbildningen la ner mest tid på studierna. Att söka professionell hjälp gjordes endast av en liten andel.	Hög
Work-life balance and well-being of graduate students (Yusuf et al., 2020). USA	Syftet var att undersöka flera faktorer för att förstå aktivitetsbalans och välbefinnande hos universitetsstudenter, inklusive utbildningsklimat, känsla av tillhörighet i studielivet, stressfaktorer och stödfaktorer.	Design: Tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats. Urval: Totalt 343 universitetsstudenter deltog. Datainsamling: Webbenkät. Analys: SPSS, med one way ANOVA, korstabell och pairwise correlation.	En stor andel av studenterna upplevde ett sämre välbefinnande relaterat till arbetsbörda, stress från flera håll och ensamhet eller isolering. Majoriteten av studenterna ansåg att utbildningen var bättre på att skapa en intellektuell och kollegial miljö än en stöttande social miljö. De som hade en positiv syn på utbildningen hade bättre välbefinnande och aktivitetsbalans. Vanligaste orsakerna till stress var ekonomi, tidshantering/ tidsanvändning, framtida anställning, utbildningens krav och arbetsbörda. Majoriteten av studenterna sökte stöd hos vänner och familj istället för hos fakultet och en mycket låg andel sökte professionellt stöd för psykisk ohälsa.	Hög