



JÖNKÖPING UNIVERSITY  
*School of Health and Welfare*

# Aktivitetsbalans

Högskolelärares självskattade aktivitetsbalans

**HUVUDOMRÅDE:** *Arbetsterapi*

**FÖRFATTARE:** *Jessica Boo & Madelene Herborn Olsson*

**HANDLEDARE:** *Inger Jansson*

**JÖNKÖPING** 2016 juni

## **Sammanfattning**

Högskolelärare är en betydelsefull profession för sina studenter och för samhället och de behöver precis som alla andra aktivitetsbalans, vilket är det centrala begreppet i detta examensarbete. Syftet med examensarbetet var att kartlägga aktivitetsbalans i vardagen hos högskolelärare på en fackhögskola i södra Sverige. Kartläggningen gjordes med hjälp av en kvantitativ tvärsnittsstudie där instrumentet Occupational Balance Questionnaire (OBQ) användes i enkäten tillsammans med bakgrundsfrågor. Totalt var det 38 personer i åldrarna 35-66 år som deltog i studien. De mest utmärkande resultaten var att 1: kvinnorna skattade signifikant lägre aktivitetsbalans jämfört med männen 2: att högskolelärare som forskar skattade högre aktivitetsbalans jämfört med de som inte forskar trots att de arbetar mer och 3: att högskolelärare överlag skattar lägre aktivitetsbalans jämfört med en annan målgrupp från en tidigare studie i relation till den totala OBQ-poängen. En liknande studie med ett högre antal respondenter skulle kunna göras för att få ett generaliserbart resultat. Arbetsterapeuter skulle behöva lägga mer fokus på hälsofrämjande och förebyggande arbete för att kunna hjälpa personer inom läraryrket att bibehålla eller hitta bättre aktivitetsbalans i vardagen. Det skulle även behöva göras större studier om aktivitetsbalans inom kvinnodominerande yrken med tanke på deras låga skattningar i detta examensarbete.

Nyckelord: Aktivitet, Arbetsterapi, Arbetstid, Flow, Occupational Balance Questionnaire (OBQ)

## Summary

**Title:** Self-rated occupational balance in everyday life among university teachers.

University teachers belong to a professional group which is important for their students and the community and just like other professionals they need occupational balance, which is the central concept of this thesis. The aim of the thesis was to map occupational balance in everyday life among university teachers at a university in southern Sweden. Occupational balance was mapped using a quantitative cross-sectional study, where the instrument Occupational Balance Questionnaire (OBQ) was used in the survey together with background questions. The convenience sample comprised 38 participants (age range 35-66 years). The most striking findings were that women rated significantly lower occupational balance compared to men. University teachers who do research rate higher occupational balance, compared with them who did not, even though those who research work more. Another striking finding was that university teachers in general rate of lower occupational balance compared with another target group of a previous study in relation to the total OBQ score. A similar study with a higher number of respondents would have to be done to get a generalizable result. Occupational therapists may need to put more focus on health promotion and prevention to help people in the teaching profession to maintain or find a better balance of activity in everyday life. There is also a need for more studies about occupational balance in female-dominated professions, given to their low ratings in this thesis.

**Keywords:** Activity, Flow, Occupational balance questionnaire (OBQ), Occupational therapy, Working hours

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>1</b>
Perspektiv på aktivitetsbalans .....	1
Teori och forskning.....	1
Balans och obalans i arbetsterapi-teori .....	1
Aktiviteter i vuxenåldern .....	3
Lärares arbetsituation.....	3
Ohälsa och obalans.....	4
Problemområde .....	4
Individ- profession- och samhällsnytta.....	4
<b>Syfte</b> .....	<b>6</b>
Material och metod .....	7
Urval .....	7
Datainsamlingsinstrument .....	7
Datainsamling.....	7
Dataanalys.....	8
<b>Etiska överväganden</b> .....	<b>9</b>
<b>Resultat</b> .....	<b>10</b>
<b>Diskussion</b> .....	<b>16</b>
Metoddiskussion.....	16
Resultatdiskussion.....	18
Förslag på kommande undersökningar .....	20
Betydelsen för arbetsterapi.....	21
<b>Slutsatser</b> .....	<b>22</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>23</b>
<b>Bilaga 1</b> .....	<b>1</b>
Bakgrundsfrågor i enkäten.....	1
<b>Bilaga 2</b> .....	<b>2</b>
Följebrev till VD för vald fackhögskola .....	2
<b>Bilaga 3</b> .....	<b>3</b>
Följebrev till lärarna på vald fackhögskola .....	3

## **Inledning**

Aktivitetsbalans är enligt Wagman, Håkansson och Björklunds (2012) begreppsanalys en subjektiv upplevelse av att ha rätt mängd av aktivitet samt rätt variation av aktivitet. Detta innebär att man alltid bör ta hänsyn till varje enskild individ för att bedöma om denne upplever aktivitetsbalans i livet. Begreppet aktivitetsbalans används ofta inom arbetsterapi både i Sverige och utomlands. Det är dock först på senare tid som mer forskning har börjat göras kring begreppet samt hur det förhåller sig till hälsa och välbefinnande (Jonsson, Håkansson & Wagman, 2012). Personer som arbetar med någon form av så kallade kontaktyrken, vilka inkluderar läraryrket, har stor risk att bli sjukskrivna på grund av psykiska besvär, så som stress och utmattningssyndrom på grund av hög arbetsbelastning (Försäkringskassan, 2014). Viktigt att tillägga är att aktivitetsbalans även kan bero på att personen har för få aktiviteter att utföra, vilket också kan leda till minskat välbefinnande (Wilcock, 2006).

## **Bakgrund**

### **Perspektiv på aktivitetsbalans**

Redan tidigt inom arbetsterapiens historia väcktes ett intresse om aktivitetsbalans. Ett av de tidigaste och mest kända exemplen är Adolf Meyer, läkaren som menade att precis som vårt hjärta håller en rytm så finns det andra rytmer i livet som människan bör tänka på, exempelvis att ha en rytm mellan sömn och arbetstimmar. Det finns olika rytmer att anpassa sig till, dag och natt, timmar att vara vaken eller sova samt hunger och mättnad. Meyer betonade även det han kallade för "the big four", balansen mellan arbete, lek, vila och sömn. En balans mellan de fyra delarna är viktig för människan, även under svårare tider (Meyer, 1922). En annan person som tidigt iakttog vikten av aktivitetsbalans var William Rush Dunton, en psykiater som menade att det även är viktigt med variation av olika aktiviteter. För att må bra krävs det att människan utför olika sorters aktiviteter och han delade upp aktiviteterna i fysiskt och mentalt ansträngande aktiviteter, vilka ansågs vara viktiga att variera (Dunton, 2010).

### **Teori och forskning**

#### **Balans och obalans i arbetsterapi-teori**

Människan bör sträva efter så kallad *occupational balance* (aktivitetsbalans) som innebär att det finns balans mellan engagemang i olika aktiviteter som i sin tur leder till välbefinnande. Det kan exempelvis handla om balans mellan fysiska och sociala aktiviteter. Människans behov av vila måste tillgodoses för att uppnå aktivitetsbalans. En obalans mellan aktiviteter i vardagen kallas *occupational imbalance* (aktivitetsobalans) och leder till minskat välbefinnande i vardagen. Denna obalans kan bero på olika saker för olika individer eftersom alla har olika intressen som de vill utföra. Aktivitetsobalans skiljer sig även för människor på så sätt att alla har olika kapacitet och ansvar. Hur personer reagerar på aktivitetsobalans skiljer sig beroende på miljö, fysiologi och vilken slags aktivitet det gäller. När de personliga hälsokraven inte tillgodoses uppstår aktivitetsobalans. Detta kan bland annat ha att göra med fysiskt, mentalt och socialt utförande av aktivitet (Wilcock, 2006).

*Doing, being* och *becoming* är begrepp som kopplas till aktivitetsbalans. *Doing* beskrivs som ett sätt för människan att uppnå hälsa och välmående genom aktivitet. Men *doing* handlar även om de aktiviteter människan vill göra och även aktiviteter som är viktiga för överlevnad. I västvärlden finns en kultur i att identifiera sig med sin yrkestitel och sina intressen men inom arbetsterapi inkluderas alla former av *doing*. Dessa kan exempelvis vara utbildning, arbete, vila, fritid och föräldraskap. Begreppet *being* å andra sidan handlar om känslan kring utförandet av olika aktiviteter. Detta är mycket viktigt då det är nära relaterat till god hälsa. Det är viktigt att ha en balans mellan sitt *doing* och *being*. Har man för mycket att göra så påverkas en persons *being* negativt, likadant om man har för lite att göra. *Becoming*, slutligen, handlar om hur människan kan upprätta strategier för att utvecklas. Detta är en process som pågår hela livet och det handlar också om vad en person faktiskt tror att den kan bidra med till sin egen personliga utveckling genom sitt *doing*. På så sätt hör begreppen ihop med aktivitetsbalans och att alla har olika kapacitet till att hantera saker som händer (Wilcock, 2006). Detta kan kopplas ihop med flowteorin. Grundläggande faktorer till en flowupplevelse är att utmaningen i aktiviteten matchar med personens egna förmågor. För att uppnå flow krävs att aktiviteten är utmanande, utan att för den skulle vara för krävande eller avancerad. En för enkel uppgift eller aktivitet gör personen uttråkad och det blir svårare att hålla fokus. Är aktiviteten däremot för svår leder det istället till stress. Att ha ett flow innebär att en person har en optimal upplevelse i aktivitet genom att den känns uppslukande, detta med hjälp av engagemang. Att finna flow kan innebära att utföra olika sorters aktiviteter, eftersom det beror på vilka intressen och vilken kompetens personen har (Csikszentmihályi, 1999).

Även Kielhofner (2012) betonar aktivitetsbalansen i vardagen men på ett annat sätt. Ett viktigt begrepp i denna teori är *aktiviteter i dagliga livet* som innefattar de sysslor vi gör för att ta hand om oss själva. *Lek* är ett begrepp som står för aktiviteter som vi gör för vår egen skull. *Produktivitet* innebär att förmedla tjänster till andra i en aktivitet. I produktivitet ingår framförallt lönearbete men även obetalt arbete så som att hjälpa och komma med idéer åt andra på sin fritid. *Mänsklig aktivitet* är samtliga aktiviteter inom vår fysiska, sociala och kulturella miljö, vilket innefattar de ovannämnda begreppen *lek*, *produktivitet* och *aktivitet i dagliga livet*. Istället för att använda aktivitetsbalans som term så menar Kielhofner (2012) att det måste finnas en balans mellan dessa olika typer av aktiviteter. När olika aktiviteter kopplas ihop till en bra sammansättning kan det kopplas till välbefinnande och hälsa (Backman, 2004).

Att ha balans mellan olika aktiviteter i vardagen är viktigt för att uppnå god balans i livet. För både män och kvinnor är det viktigt att ha tillräckligt med tid för att utföra aktiviteter som man vill göra och aktiviteter som man behöver göra (Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer & Björklund, 2012). I en studie där instrumentet Occupational Balance Questionnaire (OBQ) har använts visade resultatet att aktivitetsbalans har stor inverkan på den självuppfattade hälsan. Det visade sig att de äldre personerna i studien upplevde högre tillfredsställelse vid vila och sömn än de yngre. Det fanns ingen skillnad för samtliga respondenter (män och kvinnor) som hade barn eller inte hade barn när det gällde den totala OBQ-poängen. Däremot fanns det vissa skillnader mellan mödrar och kvinnor som inte har barn när det gäller den totala OBQ-poängen. Mödrar hade då lägre OBQ-poäng än kvinnor utan barn (Wagman & Håkansson, 2014a).

I en studie fick en grupp kvinnor med stressrelaterad problematik diskutera när de upplevde aktivitetsbalans och när de inte gjorde det. Resultatet visade att kvinnorna upplevde en variation av balans och obalans i vardagen. Det visade sig att det måste finnas balans mellan arbete och vila för att må bra. Deltagarna menade att balans för dem är kopplat till respekt mot sig själva och sina behov (Håkansson, Dahlin-Ivanhoff & Sonn, 2006). Kvinnor som trivdes bra med sitt arbete och sin fritid upplevde högre livstillfredsställelse än andra. Aktivitetsbalans och meningsfulla aktiviteter är också viktiga delar för livstillfredsställelse (Håkansson, Björkelund & Eklund, 2011).

### **Aktiviteter i vuxenåldern**

Vuxenåldern räknas till den längsta perioden i livet. Det är även den delen av livet som har stark koppling till arbetslivet. Under vuxenperioden är det många delar i livet som förändras och människan går igenom kriser men även faser och övergångar. Vanliga händelser i vuxenlivet kan vara att bilda familj, gifta sig men även skilja sig, byta arbete eller arbetsplats. Arbetet i vuxenåldern är för många starkt kopplat till möjligheten att utveckla sina intressen. För andra handlar istället utvecklingsmöjligheten om de intressen som utförs på fritiden. Att utföra sina intressen kan handla om att utvecklas men också om möjligheten att hämta ny energi och kraft (Kielhofner, 2012).

### **Lärares arbetssituation**

I en studie av Lindqvist och Nordängers (2006) har det bland annat visat sig att lärare ständigt är kontaktbara och nästan alltid har tankar kring arbetet och om tillräcklig planering gjorts. Lärare har ett ansvar för att självständigt och även tillsammans med andra lärare skapa de bästa förutsättningarna för sina elevers lärande. Lärares uppdrag är även att använda sitt yrkeskunnande för att höja kvaliteten i sin undervisning och stärka sin profession eftersom kvaliteten i yrkesutövningen inverkar på samhället. Ytterligare ett ansvar lärare har är att utveckla sin kompetens både när det handlar om yrkets utveckling och även innehållet i den undervisning de bedriver. Undervisningen ska ske utifrån både vetenskap och beprövad erfarenhet (Lärarnas Riksförbund, 2015). Det finns olika anställningar för personer som arbetar som lärare på universitet, professor, lektor, adjunkt eller doktorand. För att undervisa på universitet krävs ingen legitimation. En universitetslärare kan ha flera funktioner så som att vara lärare/handledare och då arbeta med att ta fram kunskap och föra den vidare. Vissa lärare forskar utanför undervisningen. En forskares främsta uppgift är att söka efter sanningar. Forskare försöker få fram giltig fakta om skeenden eller fenomen med hjälp av olika metoder. De ska alltid försöka se sitt ämne ur olika perspektiv för att öka tillförlitligheten med sina studier och även ifrågasätta sina egna hypoteser (Sveriges universitetslärarförbund, 2005).

Arbetstidslagen som gäller i Sverige reglerar hur mycket en person får arbete per dygn, vecka och år, samt rätten till vila och rast. En anställd får arbeta högst 40 timmar i veckan hos en arbetsgivare. En begränsning i lagen gör det dock möjligt att genom flera olika anställningar kunna arbeta mer än 40 timmar i veckan, så länge personen är anställd hos mer än en arbetsgivare (Arbetsmiljöverket, 2015).

## **Ohälsa och obalans**

Enligt lärarnas riksförbund (2013) upplever lärare att arbetet innebär en hög belastning vilket medför stress och som på så sätt även drabbar privatlivet. För personer som varje dag utför arbetsuppgifter när arbetsdagen är slut är risken att drabbas av arbetsrelaterad ohälsa dubbelt så stor jämfört med personer som aldrig arbetar under sin fritid (Arlinghaus & Nachreiner, 2014). Det är vanligare att kvinnor drabbas av psykisk ohälsa, men antalet män som drabbas har ökat. Även om orsaken inte är fastställd kan det bero på att män nu tar mer ansvar i hemmet vilket leder till att fler aktiviteter ska utföras (Zeidler, u.å).

Att ha ett akademiskt liv så som att vara universitetslärare kan ibland göra det svårt för dessa personer att uppnå balans mellan arbets- och familjetid och då uppstår en så kallad "Work-family conflict". Denna konflikt gör det svårt för en person att leva upp till alla förväntningar som kan komma från familj och arbetsplats (Beigi, Shirmohammadi & Sehoon, 2016). Icke-planerad arbetstid som görs på fritiden har en negativ påverkan då det stör både individen och dennes familj (Craig & Brown, 2014). Det har dock visat sig i en annan studie att ett fulltidsjobb i kombination med att ha barn kan ha positiva samband med psykisk hälsa (Oomens, Geurts & Scheepers, 2007).

## **Problemområde**

Det finns idag begränsad forskning om aktivitetsbalans och det behövs mer forskning om ämnet, framförallt utanför västlänerna (Wagman, Håkansson & Jonsson, 2015). Tidigare vetenskaplig forskning om aktivitetsbalans har hittats (Håkansson, Björklund & Eklund, 2011; Håkansson, Dahlin-Ivanhoff & Sonn, 2006; Jonsson, Håkansson & Wagman, 2012; Wagman & Håkansson, 2014a; Wagman & Håkansson, 2014b; Wagman, Håkansson & Björklund, 2012; Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer & Björklund, 2012) men det behövs mer forskning kring olika målgrupper och professioner i förhållande till det, exempelvis lärare då författarna inte hittat studier om dem. Detta examensarbete har genomförts för att få en inblick om målgruppen i förhållande till aktivitetsbalans. Idén kom från början ifrån att författarna till examensarbetet märkte att deras lärare arbetade mycket utanför arbetstid, ofta sena kvällar. En annan orsak till att ämnet valdes var just för att personer med ett akademiskt liv ofta inte har bra balans mellan bland annat arbets- och familjetid (Beigi et al, 2016). Därför kan det vara av intresse att kartlägga hur högskolelärare skattar sin egen aktivitetsbalans i vardagen.

## **Individ- profession- och samhällsnytta**

Att undersöka hur högskolelärare upplever sin aktivitetsbalans tror vi kan bidra till nytta på individnivå eftersom det i dagsläget är känt att lärare har en hög arbetsbelastning (Försäkringskassan, 2014). En effekt av studien skulle kunna vara att lärarna reflekterar över sin egen situation, om det finns någon balans mellan arbete, fritid, lek och vila. Om arbetsgivaren får ta del av resultatet kan det leda till att relevanta åtgärder görs för de anställda, både på individ- och gruppnivå. Eftersom lärare och deras studenter är en del av samhället så skulle detta kunna påverka även på samhällsnivå. Mår lärare bra och orkar prestera på arbetsplatsen så kommer det påverka studenterna och studenterna kommer i sin tur få med sig värdefull kunskap till sitt kommande yrke. Enligt Townsend och Polatajko (2007) kan ett arbetsterapeutiskt förhållningssätt med fokus på aktivitetsbalans bidra till mer välbefinnande och hälsa för individen och mer kostnadseffektivitet för samhället, speciellt från ett långsiktigt perspektiv. Om en person



kan vara kvar i arbetet genererar det bättre ekonomiska förutsättningar för denne själv men även minskade utgifter för samhället.

Examensarbetet kan bidra med nytta för arbetsterapiprofessionen eftersom kartläggningen kommer visa hur lärarna upplever sin aktivitetsbalans, vilket är ett centralt område inom arbetsterapin. Lärare kan visa sig vara en framtida målgrupp för arbetsterapeuter. En arbetsterapeut ska kunna hjälpa till på både individ, grupp och samhällsnivå (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2012) och just läraryrket i sig är något som indirekt påverkar samtliga av dessa grupper. Nyttan med denna studie är att ett resultat kommer att visa i vilken mån som högskolelärare upplever aktivitetsbalans vilket Wilcock (2006) menar är viktigt för att må bra och uppnå hälsa. Läraryrket, som så många andra yrken, är en viktig profession och det är därför viktigt att undersöka om lärare har för mycket arbete omkring sig eller om det finns något annat som påverkar deras aktivitetsbalans.

## **Syfte**

Syftet är att kartlägga högskolelärares aktivitetsbalans i vardagen.

## Material och metod

### Studiedesign

Examensarbetet är en kvantitativ, icke-experimentell tvärsnittsstudie då undersökningen endast gäller vid ett mättillfälle och ingen intervention kommer genomföras (Kristensson, 2014). Studien har en induktiv ansats med syftet att generera en kartläggning av aktivitetsbalans för avsedd målgrupp.

### Urval

En fackhögskola i södra Sverige med relativt jämn könsfördelning valdes till undersökningen. Bekvämlighetsurval har använts vilket innebär att personer som var lättillgängliga blev erbjudna att delta i studien. Populationen 75 anställda utgörs av en avdelning på ovannämnd fackhögskola. Avdelningen är också vald efter ett bekvämlighetsurval. Inklusionskriteriet var endast att respondenterna skulle vara lärare på den valda skolan och avdelningen.

### Datainsamlingsinstrument

En enkät bestående av instrumentet Occupational Balance Questionnaire (OBQ) som Wagman och Håkansson (2014a) har arbetat fram, har använts i datainsamlingen. Enkäten har byggts på med bakgrundsfrågor (bilaga 1). Bakgrundsfrågorna innefattar ålder, kön, civilstatus, antal arbetstimmar, anställning i procent, annan arbetsplats, forskning och om man har barn under 18 år hemma. Frågor som relaterar till syftet är frågorna från OBQ. Instrumentet OBQ fokuserar på att undersöka individers tillfredsställelse med mängd och variation av olika aktiviteter i vardagen (Wagman & Håkansson, 2014b). Instrumentet består av tretton frågor som är utformade på ordinalskalenivå med sex olika svarsalternativ. Svarsalternativen i OBQ är i form av likertskala som innebär att svaren utformats i stigande ordning. Svarsalternativen som finns är *Tar helt avstånd= 0 poäng, Tar mycket avstånd= 1 poäng, Tar delvis avstånd= 2 poäng, Instämmer delvis= 3 poäng, Instämmer mycket=4 poäng* och *Instämmer helt=5 poäng*. Resultatet från instrumentet kan ge 0-65 poäng beroende på hur varje respondent svarar. Hög aktivitetsbalans ger ett högt poängresultat. Instrumentet har visat sig ha en bra intern konsistens (Cronbach's Alfa, 0,936) och det finns även tillräcklig test-retest reliabilitet (Spearman's Rho, 0,926) och Content validity index som handlar om innehållsvaliditet visade ett värde på 0,90 vilket även det är bra (Wagman & Håkansson, 2014b). Instrumentet finns dock inte tillgängligt för andra ännu eftersom forskarna bakom instrumentet vill undersöka mer om instrumentets användbarhet (P. Wagman, personlig kommunikation, 18 februari, 2016).

### Datainsamling

En första kontakt togs med den ansvariga på aktuell fackhögskola för att få dennes medgivande att utföra studien. Genom mailkontakt och bifogat följebrev (Bilaga 2) blev studien godkänd att genomföras. Tillsammans med följebrev (Bilaga 3) och ett kuvert

lämnades 75 enkäter ut i postfack på den aktuella avdelningen. De besvarade enkäterna lades i kuvertet och postades till handledaren för detta examensarbete.

Information om undersökningens syfte gavs skriftligt och fanns tillgänglig tillsammans med enkäten. Förutom följebrevet skickades skriftlig information ut över mail från en av avdelningscheferna på aktuell skola. En vecka efter att enkäterna delats ut lämnades en påminnelse i samtliga presumtiva respondenters fack.

### **Dataanalys**

Resultaten från enkäterna har analyserats med hjälp av programmet Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) (Wahlgren, 2012) och har sedan redovisats deskriptivt samt analytiskt. I OBQ består varje fråga av sex svarsalternativ. Det första alternativet har kodats till siffran 0, det andra alternativet till siffran ett och så vidare, tills alla svarsalternativ fått en kodning i form av en siffra. Denna kodning rekommenderas av författaren till instrumentet (Wagman & Håkansson, 2014b). Genom kodningen kan svaren analyseras. Ett Mann-Whitney U-test gjordes för att se om det fanns en signifikant skillnad mellan den totala OBQ-poängen och svarsalternativen i bakgrundsfrågorna. För att mäta signifikansnivån mellan män och kvinnors svar i OBQ utifrån de olika påståendena gjordes ytterligare Mann-Whitney U-test men med Bonferroni korrigerat signifikansvärde. Resultatet presenteras i antal och för att tydliggöra resultatet har medianvärde (md) använts, eftersom det är ett lågt deltagarantal. För att få en tydligare uppfattning av spridningen så har medianen kompletterats med kvartiler (q1-q3) (Kristensson, 2014). För att undersöka den interna konsistensen gjordes ett Cronbachs alfa test där det optimala värdet är mellan 0,6 och 0,95. Är värdet under 0,6 är frågorna för olika och är värdet över 0,95 finns risken att de är för homogena (Kristensson, 2014). Ett Spearman's rangkorrelationstest gjordes mellan variablerna; antal arbetstimmar per vecka och total OBQ-poäng för samtliga respondenter. Det gjordes även för om respondenterna forskar eller inte forskar samt en ytterligare uppdelning för män respektive kvinnor.

## **Etiska överväganden**

Enligt Kristensson (2014) är det mycket viktigt att tänka på anonymitet och konfidentialitet. När det gäller anonymiteten så har respektive besvarad enkät förslutits i ett kuvert för att ingen obehörig ska kunna läsa vad den personen har svarat. Konfidentialitet, som även är ett av forskningskraven, har garanteras vid informationen om studien, vilket innebär att insamlade uppgifter inte kommer att spridas till obehöriga på något sätt. Tre ytterligare forskningsetiska krav som har tagits hänsyn till är informationskravet, samtyckeskravet, och nyttjandekravet. Informationskravet har tagits hänsyn till genom att de presumtiva respondenterna fick information om studiens syfte och att det var tillåtet att avbryta sin medverkan tills enkäten är inskickad. Samtyckeskravet innebär att de tillfrågade personerna själva bestämmer om de vill medverka, vilket de gör genom att besvara enkäten och skicka in den. Nyttjandekravet innebär att den information som samlas in med enkäter på vald fackhögskola endast ska användas i denna studie för detta syfte (Kristensson, 2014). En etisk egengranskning har utförts vilket inte har visat några risker för respondenterna ur ett etiskt perspektiv.

## Resultat

Sammanlagt har 38 personer (51%) besvarat enkäten. Respondenterna är både män (18) och kvinnor (20). Efter sammanställning av respondenternas svar på bakgrundsfrågorna framkom det att åldern bland respondenterna varierar mellan 35 och 66 år (tabell 1).

**Tabell 1.** Demografisk data. Presentation av respondenter och bakgrundsdata.

(n=38)	Antal	Min-max	Median	Q1-Q3
Ålder	37*	35-66	48	44-56
Arbetstimmar	37*	7-60	45	40-50
Singel	6			
Sambo	32			
Hemmaboende barn	25			
Ej hemmaboende barn	13			
Annan arbetsplats	6			
Ej annan arbetsplats	32			
Forskar	26			
Forskar inte	12			

\*Ej besvarad av alla deltagare

När det gäller arbetstimmar är det en person som arbetar 7 timmar i veckan medan de som arbetar mest arbetar 60 timmar i veckan. Medianen i antal arbetstimmar är 45 timmar i veckan. Flertalet av respondenterna är samboende med partner. Majoriteten har även hemmaboende barn under 18 år. Det vanligaste är att inte ha någon annan arbetsplats (tabell 1). Av 38 personer är det 26 som forskar.

**Tabell 2.** Åldersfördelning av respondenter

Ålder:	Män	Kvinnor
35-50	10	13
51-66	7	7

Åldersfördelningen av respondenterna visar att det är lika många män som kvinnor i ålder 51-66 år som besvarat enkäten. Eftersom det är fler kvinnor som deltar i studien är

det även fler kvinnor i åldersgruppen 35-50 år (tabell 2). En man besvarade inte frågan om ålder och räknas inte med i resultatet.

**Tabell 3.** Total OBQ-poäng i relation till bakgrundsdata.

	Min-Max	Median	Q1-Q3	p-värde
Samtliga	11-63	35	23-43	
Kön				0,003*
Män (n=17)	18-63	41	32-51	
Kvinnor (n=19)	11-51	29	20-36	
Åldersgrupp				0,219
35-50(n=22)	17-52	37	29-43	
51-66 (n=13)	11-63	21	18-49	
Forskar				0,107
Ja (n=24)	11-63	37	24-50	
Nej (n=12)	15-43	32	19-36,5	
Annan arbetsplats				
Ja (n=6)	25-52	41	26,5-51,5	
Nej (n=30)	11-63	34,5	21-41,5	
Barn hemma				0,775
Ja (n=24)	17-63	34,5	24-43	
Nej (n=12)	11-63	36	18-43	
Civilstatus				
Singel (n=6)	21-44	35	29-40	
Sambo (n=30)	11-63	35	22,5-44	

\*Signifikansvärde = <0,05

Medianen för den totala OBQ-poängen för samtliga deltagare blev 35 poäng. Det visade sig en tydlig skillnad i absolut högsta poäng mellan män och kvinnor där den högsta OBQ-poängen för män är 63 jämfört med kvinnors 51 poäng. Skillnaden syns även när median redovisas då medianen för män är 41 poäng och 29 poäng för kvinnor, denna skillnad blir alltså signifikant. Personer som forskar har ett lägre lägsta poäng än personer som inte forskar, däremot är medianen för forskare 37 poäng jämfört med 32 poäng för de som inte forskar. Det finns ingen större skillnad i median mellan personer som har barn hemma (34,5) jämfört med personer som inte har barn hemma (36) och inte heller mellan singlar (35) och samboende (35) respondenter. Av respondenterna var det 6 stycken som uppgav att de har en anställning på ytterligare en arbetsplats. Det finns ingen större skillnad i OBQ-poäng mellan de som har en ytterligare arbetsplats (34,5) och de som endast har högskolan som arbetsplats (41).

Av 38 respondenter är det endast 6 personer som inte är anställda 100 % vilket ger en median på 100 % samt att Q1-Q3 även visar 100 % (tabell 2).

Det har inte gjorts någon jämförelse mellan mödrar och kvinnor som inte har barn eftersom det är så få som inte har barn. När både män och kvinnor har slagits ihop finns det inte heller någon signifikant skillnad mellan de som har barn och de som inte har barn när det gäller total OBQ-poäng (tabell 2).

Resultatet av den interna konsistensen för OBQ blev 0,956 med hjälp av ett konstrukt Cronbach's alfa.

Spearman's rangkorrelationstest mellan antal arbetstimmar per vecka och total OBQ-poäng visade att det inte fanns något signifikant samband mellan variablerna. Det visade inte heller att det fanns något samband vid uppdelning mellan forskar eller forskar ej, samt fortsatt uppdelning utifrån kön.



**Tabell 4.** Respondenternas skattningar av enskilda påståenden i OBQ.

Samtliga (n=36)	Min-Max (0-5)	Median
1. Balans mellan att göra saker för andra och för min egen skull	0-5	3
2. Uppfattning om att aktiviteterna är meningsfulla	1-5	4
3. Tid att göra saker som jag vill	1-5	3
4. Balans mellan arbete, hem, familj, fritid, vila och sömn	0-5	2
5. Balans mellan att göra aktiviteter ensam eller ihop med andra	1-5	3
6. Lagom mycket att göra en vanlig vecka	0-5	2
7. Tillräckligt med tid för saker som måste göras	0-5	3
8. Balans mellan fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter	0-5	2
9. Nöjd med tiden som läggs på olika saker i vardagen	0-5	2
10. Nöjd med antal aktiviteter under en vanlig vecka	0-5	3
11. Balans mellan aktiviteter jag måste göra och sådant jag vill	0-4	3
12. Balans mellan aktiviteter som ger energi och tar energi	1-5	3
13. Nöjd med tiden jag lägger på vila, återhämtning och sömn	0-5	2

Vid fem av påståendena är medianen 2, *tar delvis avstånd*. Vid påstående 11- *Balans mellan aktiviteter jag måste göra och sådant jag vill* är det ingen som har skattat att 5, *Instämmer helt*. Det enda påståendet som fått median 4, är påstående 2- *Uppfattning om att aktiviteterna är meningsfulla* och det är även den högsta medianen i detta fall. Den maximala spridningen i resultatet är 0-5 vilket det är för 8 av 13 påståenden (tabell 4).

**Tabell 5.** Respondenternas skattningar av enskilda påståenden i OBQ. Kvinnor respektive män.

	Kvinnor (19)		Män (17)		P-värde
	Min-Max (0-5)	Median	Min-Max(0-5)	Median	
1. Balans mellan att göra saker för andra och för min egen skull	0-4	2	1-5	3	0,035
2. Uppfattning om att aktiviteterna är meningsfulla	2-5	4	1-5	4	0,845
3. Tid att göra saker som jag vill	1-5	1,5	1-5	3	0,002*
4. Balans mellan arbete, hem, familj, fritid, vila och sömn	0-4	1	1-5	3	0,002*
5. Balans mellan att göra aktiviteter ensam eller ihop med andra	1-5	3	2-5	3	0,105
6. Lagom mycket att göra en vanlig vecka	0-4	1,5	0-5	3	0,003*
7. Tillräckligt med tid för saker som måste göras	0-5	2,5	0-5	3	0,173
8. Balans mellan fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter	0-4	1	1-5	3	0,001*
9. Nöjd med tiden som läggs på olika saker i vardagen	0-4	2	1-5	3	0,002*
10. Nöjd med antal aktiviteter under en vanlig vecka	0-5	3	1-5	3	0,019
11. Balans mellan aktiviteter jag måste göra och sådant jag vill	0-4	2	1-4	3	0,018
12. Balans mellan aktiviteter som ger energi och tar energi	1-4	3	1-5	3	0,076
13. Nöjd med tiden jag lägger på vila, återhämtning och sömn	0-4	1	0-5	3	0,009

\*Bonferroni korrigerat signifikansvärde = <0,004

Eftersom gränsen för signifikans är  $<0,004$  med Bonferroni korrigering så framkom det genom studien att skillnaden mellan män och kvinnor var signifikant på 5 av 13 påståenden och då är det kvinnor som har skattat lägre än männen på samtliga av dessa. De påståenden där det fanns signifikant skillnad mellan män och kvinnor var följande fem påståenden: 3, *Tid att göra saker som jag vill*, 4, *Balans mellan arbete, hem, familj, fritid, vila och sömn*, 6, *Lagom mycket att göra en vanlig vecka*, 8 *Balans mellan fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter* och 9, *Nöjd med tiden som läggs på olika saker i vardagen*.

**Tabell 6.** Beskrivning av antal arbetstimmar per vecka för forskare och personer som inte forskar.

	Timmar	Forskar	Forskar inte	Total
	7	1	0	1
	40	9	4	13
	45	4	2	6
	48	0	2	2
	50	5	3	8
	55	2	0	2
	60	5	0	5
Total		26	11	37*

\*Det var en respondent som inte svarade på denna fråga.

Det är 13 respondenter totalt som arbetar en vanlig 40 timmars-vecka. Majoriteten av respondenterna (23) arbetar dock mer än så. Ett utmärkande resultat är att 5 personer arbetar 60 timmar per vecka och samtliga av dessa är forskare. Nästan 2/3 av de som forskar arbetar mer än 40 timmar i veckan (tabell 6).

# Diskussion

## Metoddiskussion

Anledningen till att en kvantitativ icke experimentell metod valdes är att det är en bra metod att använda om studien handlar om att kartlägga något samt om någon jämförelse ska göras. Denna typ av metod kan inte besvara vad orsaken är till ett visst resultat, vilket inte heller var studiens syfte (Henricsson, 2012). Författarna till examensarbetet valde att göra en enkätstudie eftersom det är allmänt känt att lärare, i likhet med många andra yrkesgrupper har mycket att göra på arbetet (Försäkringskassan, 2014) och enkäter är då mer tidsbesparande för dem än att delta intervjuer. Dock är det möjligt att vissa anser att de inte hade tid med att fylla i en enkät heller. Det kan orsaka att de som är mycket stressade över arbetet inte besvarade enkäten.

I början planerades det att en lista skulle lämnas i personalrummet där lärare själva skulle fått anmäla sitt intresse att delta. Detta ändrades sedan och ett bekvämlighetsurval gjordes genom att dela ut enkäter i 75 lärares postfack på en avdelning på högskolan istället. Eftersom antalet lärare på avdelningen stämde överens med hur många enkäter som författarna till examensarbetet ville dela ut valdes just den avdelningen till studien. Författarna till examensarbetet trodde att det var större chans att lärare deltog om de fick en enkät direkt i facket och då få bestämma själva om de ville besvara den. Risker för att urvalet blir skevt och att resultatet inte kan generaliseras finns eftersom det inte är säkert att respondenterna kan representera populationen. Trots detta menar Kristensson (2014) att bekvämlighetsurval är en bra data-insamlingsmetod när data ska samlas in till en uppsats eftersom det är en tidsbesparande metod. Ytterligare en anledning var att även Wagman och Håkansson (2014a) och Wagman och Håkansson (2014b) använde sig av denna urvalsmetod i sina studier om aktivitetsbalans. Av de 75 lärarna i detta examensarbete var det 30 som besvarade enkäten inom en vecka och efter en påminnelse hade ytterligare 8 enkäter inkommit. För detta examensarbete var 38 respondenter (51 %) tillräckligt många för att påbörja dataanalysen.

En anledning till att fler forskare besvarade enkäten trodde författarna kunde vara att större andelen av de anställda på avdelningen var forskare, vilket dock inte visade sig vara fallet (B. Magnusson, personlig kommunikation, 8 juni, 2016).

En anledning till att en stor del av urvalet är forskare kan vara att de vet hur svårt det kan vara att få ihop tillräckligt med respondenter till en studie. En annan anledning kan vara att forskarna är mer intresserade av studier och att resultatet blir mer tydligt om fler enkäter lämnas in.

Kompletterande frågor kunde ha ställts om upplevd hälsa och skattats utifrån en VAS-skala (visuell analog skala) (Radomisk & Latham, 2014) eftersom författarna har skrivit i bakgrunden att det är vanligt att personer med låg aktivitetsbalans också ofta har sämre hälsa. De kompletterande frågorna kunde använts för att kunna relatera resultatet från OBOQ till hälsa alternativt ohälsa. En liknande studie har gjorts av Wagman och Håkansson (2014a) men där målgruppen var personer inom olika yrken, där den yngsta deltagaren var 21 år. Syftet för detta examensarbete var dock inte att belysa aktivitetsbalans i förhållande till

hälsa, varför inte kompletterande frågor ställdes men utifrån resultatet som framkom av studien vore det intressant att se hur respondenterna hade skattat sin upplevda hälsa.

Kopplingar kan göras mellan OBQ och den arbetsterapeutiska teorin som Wilcock (2006) beskriver, vilket är anledningen till att detta examensarbete utgår mycket från denna teori. Begrepp som är i fokus är occupational balance och occupational imbalance som båda syftar till att människan bör ha lagom mängd av olika aktiviteter.

Eftersom begreppet vardag är en del av syftet så har författarna till examensarbetet reflekterat över betydelsen av detta begrepp. Författarna till examensarbetet upplever att begreppet vardag skulle behöva diskuteras tydligare i litteratur. När Kielhofner (2012) beskriver vanor i vardagen så läggs betoning ofta på arbetsdagar. Författarna till examensarbetet anser dock att vardagen räknas som alla dagar på en vecka, även helgen. Det är då många hinner göra saker de vill och behöver göra som de kanske inte hinner under arbetsdagarna som vanligtvis är måndag till fredag. Eftersom det finns påståenden i OBQ som handlar om just det så bör samtliga veckodagar räknas in i vardagen.

Vid datat analysen användes Mann-Whitneys U-test eftersom det bör användas vid oberoende observationer, där det handlar om ett litet stickprov och där variabeln inte är normalfördelad (Ejlertsson, 2012). Ytterligare en anledning till att författarna valde Mann-Whitneys U-test var eftersom Wagman och Håkansson (2014a) använder sig av detta test i sin studie där OBQ används. Mann-Whitney U-test är ett icke-parametriskt test som kan användas vid lågt antal respondenter (Salkind, 2010). Där det var färre än 10 respondenter som besvarat en fråga gjordes inget signifikantest i detta examensarbete.

Ett Cronbach's alfa-test gjordes på instrumentet för att undersöka hur frågorna var relaterade till varandra. Resultatet visade ett något högt värde, 0,956, vilket kan indikera att påståendena i instrumentet är något för homogena, men ytterst lite i detta fall (Kristensson, 2014).

Spearman's rangkorrelations test gjordes för att se om det fanns samband mellan antal arbetstimmar per vecka och totalpoäng i OBQ. Testet är ett icke-parametriskt test som undersöker linjära samband mellan olika variabler (Kristensson, 2014). Uppdelning gjordes även om respondenterna forskar eller inte forskar samt om forskarna är män eller kvinnor. Detta visade inte heller på några signifikanta samband. Därför går det inte att från detta examensarbete säga om antal arbetstimmar påverkar hur högt en person skattar sin totala OBQ-poäng. Det spelar heller ingen roll om personen forskar eller inte forskar bland män respektive kvinnor.

För att minska bortfall gjordes en påminnelse en vecka efter att författarna delat ut enkäterna, för att på så vis ge undersökningen en god intern validitet (Kristensson, 2014). Ytterligare en påminnelse kunde ha skickats ut för att öka chanserna att få in ännu fler svar. Fler enkäter hade även behövts delats ut för att få fler svar, för att i sin tur kunnat leda till ett generaliserbart resultat. Till en början planerades det att ge information om studien muntligt till de presumtiva respondenterna vilket sedan inte var möjligt på grund av att deras avdelningsmöte låg för långt fram i tiden. Författarna tror dock att detta hade kunnat få fler intresserade av att delta i studien. Istället för en muntlig presentation skickade avdelningschefen ut information om studie för att de presumtiva deltagarna skulle bli informerade om studiens syfte och att undersökningen var godkänd att utföras. Ett problem som uppstod var att en av respondenterna tyckte att flertalet av frågorna i instrumentet hade

låg intern validitet samt att de var tvetydiga. Övriga hade dock ingen kommentar gällande dessa frågor och enkäten verkade passa målgruppen.

Eftersom respondenterna är färre än hundra rekommenderas att resultatet redovisas i antal istället för procent för att inte ge ett missvisande resultat. Den personen som inte hade besvarat mer än 7 påståenden räknades inte med i den totala beräkningen av OBQ-resultatet. Ytterligare en person togs bort eftersom det saknades ett svar på en av frågorna i OBQ. Dessa svar räknas som bortfall i studien. SPSS har använts för att säkerställa att så få fel som möjligt görs när det handlar om att analysera och presentera resultatet. För att veta att resultaten presenteras rätt och analyserats rätt har kontroller gjorts för att se om inmatning av data är korrekt. Analysen har inte gjorts förrän datan var kontrollerad och rätt (Wahlgren, 2012).

För att stärka validitet och reliabilitet har ett instrument använts som är validitet- och reliabilitetstestat med goda resultat (Content validity index=0,90, Cronbach's Alfa =0,936 och Spearman's Rho= 0,926) (Wagman & Håkansson, 2014b). Det har inte heller gjorts några ändringar i instrumentet under enkätinsamlingen eftersom det i så fall hade påverkat den interna validiteten negativt. Innehållet i instrumentet har kontrollerats så att resultatet kommer relatera till det som påstås att det relaterar till. På så vis ökar den interna validiteten. Ett hot mot den interna validiteten är bortfall och urvalsförändring vilket orsakar att urvalet inte blir representativt. Bortfallet försökte motverkas genom att en påminnelse delades ut till respondenterna så att chanserna ökade att så många som möjligt skulle delta (Kristensson, 2014). Trots påminnelse blev det ett externt bortfall där hälften av de presumtiva respondenterna valde att inte skicka sin enkät. Något som författarna har reflekterat över i efterhand är att en bortfallsanalys kunde ha gjorts. Författarna kunde då ha tagit kontakt med den ansvarige för avdelningen och bätt den fråga 2 lärare från aktuell avdelning om de kunde besvara 2 frågor från enkäten. Författarna till examensarbetet skulle i detta fall fråga personerna om de forskar samt hur de skulle besvara fråga två i OBQ, *De aktiviteter jag gör i min vardag överensstämmer med det som jag anser meningsfullt och viktigt att göra*. Eftersom Cronbach's alfa test visade att frågorna i OBQ är något homogena räcker det att en fråga ställs från OBQ. En bortfallsanalys kunde gjorts för att se om respondenterna kan representera populationen. Examensarbetet i sin helhet har god validitet på det sätt att det undersöker det som ska undersökas, i detta fall kartläggning av aktivitetsbalans i vardagen.

## **Resultatdiskussion**

Studiens syfte var att kartlägga högskolelärares aktivitetsbalans i vardagen, vilket har bidragit med flera utmärkande resultat. De viktigaste fynden vi hittat är att flera respondenter arbetar mycket, de har generellt lägre aktivitetsbalans än respondenter i tidigare studier och att kvinnor skattade lägre aktivitetsbalans än männen.

Flera av högskolelärarna arbetar över 40 timmar i veckan, vilket också är gränsen för antal arbetstimmar per vecka enligt arbetstidslagen (Arbetsmiljöverket, 2015). Enligt Lärarförbundet (2015) arbetar lärare vanligtvis 45 timmar i veckan eftersom de har färre veckor att arbeta under ett kalenderår. Från examensarbetets resultat visade det sig vara vanligt att de som både forskar och undervisar arbetar upp mot 60 timmar i veckan. Att arbeta så många fler timmar varje vecka gör att andra delar i livet påverkas, exempelvis tid

med familj och vänner, vilket kan orsaka en så kallad Work-family conflict (Beigi et al. 2016). Däremot har det i studien visat sig att respondenter som forskar faktiskt har bättre aktivitetsbalans enligt OBQ än de som inte forskar. Detta tror författarna kan höra ihop med den så kallade flowteorin. Att de som forskar upplever så mycket engagemang i sitt arbete och sin forskning att de inte ser så många arbetstimmar som något negativt utan snarare uppslukande och stimulerande (Csíkszentmihályi, 1999). Det kan vara så att de skulle uppleva högre arbetsbelastning om de minskade sina arbetstimmar eftersom de då måste göra allt mycket snabbare och då kanske arbetet inte känns stimulerande längre. Därför tror författarna att det bör tas hänsyn till att alla inte mår dåligt av att exempelvis arbeta mycket, men som Wilcock (2006) nämner är vila, sömn och återhämtning viktiga delar för att ha aktivitetsbalans.

Författarna till examensarbetet har jämfört sitt resultat med en tidigare studie av Wagman och Håkansson (2014b). En skillnad var att målgruppen till examensarbetet hade lägre median på flera påståenden från OBQ. Wagman och Håkanssons (2014b) enda inklusionskriterie var att respondenterna skulle vara 18 år eller äldre för att delta i studien. Respondenterna i den studien fick inte lägre medianvärde än 3 på något påstående medan högskolelärare fick 2 på flera. Dessa påståenden var följande: *4-Balans mellan arbete, hem, familj, fritid, vila och sömn, 6- Lagom mycket att göra en vanlig vecka, 8-Balans mellan fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter, 9-Nöjd med tiden som läggs på olika saker i vardagen* samt påstående 13- *Nöjd med tiden jag lägger på vila, återhämtning och sömn.*

Respondenterna i detta examensarbete hade även lägre median (35) i totalpoäng i OBQ jämfört med Wagman och Håkanssons (2014a) respondenter som fick 42 i median. En generell jämförelse kan inte göras eftersom denna studie har ett relativt litet urval, men författarna tror att detta låga resultat kan bero på att läraryrket är ett kontaktyrke, som har visat sig orsaka bland annat mycket stress (Försäkringskassan 2014). Detta tror författarna till examensarbetet kan ha att göra med att personer upplever att de inte hinner göra allt som de vill eller behöver göra. Med dagens teknik finns möjlighet att utföra arbetsuppgifter efter arbetsdagens slut och på andra platser än på arbetet vilket kan öka risken för att lärare har svårt att släppa arbetet. Låg aktivitetsbalans som respondenterna till studien uppvisar kan leda till minskat välbefinnande. Det bör finnas balans mellan bland annat fysiska, sociala, mentala, vilsamma, valda samt nödvändiga aktiviteter för att få en bra helhet (Wilcock, 2006).

Att det gjordes en jämförelse mellan män och kvinnor i de enskilda påståendena i OBQ berodde dels på att intresset fanns hos författarna till examensarbetet samt att de var den enda av bakgrundsfrågorna som visade signifikant skillnad i total OBQ-poäng. I en studie av Wagman och Håkansson (2014b) upptäcktes det skillnad mellan män och kvinnors aktivitetsbalans. Då visade det sig att män hade sämre aktivitetsbalans än kvinnor i relation till medianen för totalpoängen i OBQ. Författarna till examensarbetet ville undersöka detta även för sin studie och fick då fram ett resultat som visade motsatsen. Kvinnor skattade lägre aktivitetsbalans enligt medianen och även kvartilerna och detta resultat visade sig vara signifikant för den totala OBQ-poängen och även för de flesta enskilda påståenden i instrumentet. I förhållande till den totala OBQ-poängen är det endast skillnaden mellan män och kvinnor som är signifikant av bakgrundsfrågorna.

Något som nämndes i bakgrunden var att det är viktigt för både män och kvinnor att ha balans mellan *sådant de måste göra och sådant de vill göra* i vardagen (Wagman et al. 2012). Utmärkande i detta examensarbete var att just det påståendet var det enda där ingen av respondenterna skattade 5, *instämmer helt*. Det fanns dessutom en signifikant skillnad mellan män och kvinnor i det påståendet och kvinnor skattade då lägre. Påstående 13, som handlar om vila och återhämtning har både män och kvinnor skattat lågt vilket gör det svårare att nå aktivitetsbalans (Wilcock, 2006). Kvinnor fick signifikant lägre poäng än männen i påståendet om vila. Trots att medianen för den totala OBQ-poängen är relativt låg jämfört med andra grupper så är det ändå positivt att lärarna skattar påstående 2- *Uppfattning om att aktiviteterna är meningsfulla* högt. Medianen för det påståendet blev 4 av 5 möjliga vilket även Wagman och Håkanssons (2014b) respondenter skattade i deras studie. Enligt Håkansson, Björkelund och Eklund (2011) är meningsfulla aktiviteter viktigt för att uppleva livstillfredsställelse.

Av Wilcocks (2006) begrepp *doing, being* och *becoming* kan framförallt *doing* och *being* kopplas till resultatet. *Being*, som handlar om hur en person faktiskt upplever sitt *doing* har framkommit med hjälp av vilket svar respondenterna har svarat, alltså hur tillfredsställd denne är med de specifika påståendena som handlar om aktivitet i vardagen. *Doing* som handlar om att utföra aktiviteter som är både nödvändiga och som personen vill utföra berörs i OBQ. *Becoming* berörs inte på samma sätt eftersom det handlar om strategier för att utvecklas under tid (Wilcock, 2006).

Begreppen *aktivitet i dagliga livet, lek, produktivitet* och *mänsklig aktivitet* som Kielhofner (2012) betonar i förhållande till aktivitetsbalans berörs i OBQ som använts som enkätmaterial. Där finns frågor som berör samtliga av dess begrepp som är delar av vardagen, om det finns en balans mellan dessa.

### **Förslag på kommande undersökningar**

Eftersom examensarbetet har ett lågt antal respondenter kan resultatet att kvinnor har sämre aktivitetsbalans än män inte generaliseras. Av samma anledning kan ingen generalisering göras för andra resultat. Resultaten kan däremot ligga till grund för en mer omfattande studie om aktivitetsbalans inom läraryrket. Det vore även intressant om en mer omfattande studie gjordes om aktivitetsbalans kopplat till hälsa genom en prospektiv longitudinell studie eftersom Wagman & Håkansson (2014a) gjorde en tvärsnittsstudie om det. Något mer som skulle kunna kartläggas i kommande undersökningar är huruvida de som arbetar mer än 40 timmar i veckan gör detta för att deras arbete är så intressant för dem att de gör det frivilligt eller om de känner att de måste för att hinna med. Författarna anser att kompletterande frågor skulle kunna användas i andra studier då instrumentet till exempel inte belyser om personen anser sig ha för *många* eller för *få* aktiviteter på påstående 10, *När jag tänker på en vanlig vecka är jag nöjd med antal aktiviteter jag är engagerad i*. Svaret visar endast på en skala hur tillfredsställd personen är med antal aktiviteter under veckan. En av upphovsmännen till OBQ menar dock att syftet med instrumentet helt enkelt är att se om personen upplever aktivitetsbalans utifrån de olika påståendena men instrumentet ska inte ta reda på varför personen upplever balans/obalans i påståendena (P. Wagman, personlig kommunikation, 18 februari, 2016).



## **Betydelsen för arbetsterapi**

En viktig betydelse för arbetsterapin utifrån resultat i examensarbetet är att högskolelärare har relativt låg aktivitetsbalans enligt skattningarna i OBQ. Författarna till examensarbetet vill lyfta fram nyttan av hälsofrämjande arbete eftersom målgruppen i studien är såpass friska att de i alla fall arbetar, men som uppenbarligen kan råka ut för ohälsa om de inte får en bättre aktivitetsbalans eftersom dessa faktorer hör ihop enligt Wagman & Håkansson (2014a). Det är inte bara personer med en sjukdom eller funktionsnedsättning som kan få hjälp av arbetsterapi. Aktivitet kan dels användas som behandling men även för att upprätthålla hälsa (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2010). Arbetsterapi kan minska risken för sjukfrånvaro och även medverka till att stat, landsting och kommun minskar kostnader inom vård och omsorg (Förbundet Sveriges arbetsterapeuter, 2014). Ett lagförslag som förväntas träda i kraft i juli 2017 är att en särskild sjukförsäkringsavgift ska införas för arbetsgivare. Det kommer innebära att 25 procent av arbetstagarens sjukpenning ska betalas av arbetsgivaren. För att detta ska bli attraktivt sänks arbetsgivaravgifterna (Socialdepartementet, 2016). I och med denna lag kan förebyggande och hälsofrämjande arbete bli mer eftertraktat. Då kan exempelvis lärare få hjälp av arbetsterapi som är hälsofrämjande och förebyggande för att fortsätta hålla sig friska (Scriven, 2013). Författarna till detta examensarbete tror att eftersom resultatet visar att högskolelärare har låg aktivitetsbalans borde fler verksamma arbetsterapeuter fokusera på just den målgruppen, eller mer på kontaktyrken överlag. Enligt Håkansson et al. (2011) måste arbetsterapeuter börja fokusera mer på aktivitetsbalans vilket även författarna till detta examensarbete anser efter det resultat som framkommit. Idag är verksamma arbetsterapeuter överlägset dominerande inom sjukvård jämfört med friskvård (Thor, 2012). Ett sätt att utveckla yrket är om fler skulle arbeta inom friskvård men även inom förebyggande hälsovård.

Med lärdom från att kvinnorna skattade lägre aktivitetsbalans än männen i detta examensarbete skulle dagens arbetsterapeuter behöva rikta lite extra fokus mot kvinnodominerande yrken. Arbetsterapeuter skulle exempelvis kunna ha kurser och föreläsningar om aktivitetsbalans och vikten av det. Den kunskap som arbetsterapeuter har om aktivitetsbalans kan spridas till "friska" personer. Att arbeta hälsofrämjande på detta vis gynnar dels som tidigare nämnts individerna på ett personligt plan (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2010) men kan även bespara samhället kostnader (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2014). De resultat som framkommit kan ge ökad förståelse för målgruppen högskolelärare, att de faktiskt har låg aktivitetsbalans, och då framförallt kvinnorna.

## Slutsatser

Syftet var att kartlägga högskolelärares aktivitetsbalans i vardagen. Genomgång av litteratur visar att aktivitetsbalans påverkas av rätt mängd och variation av aktivitet. Jämfört med tidigare studier om aktivitetsbalans med OBQ har respondenterna i detta examensarbete skattat lägre aktivitetsbalans, speciellt kvinnorna. För respondenterna i detta examensarbete spelar genus större roll än boendesituation, antal arbetstimmar och om personen har hemmaboende barn. Utmärkande resultat är att ingen har skattat högsta poäng på påståendet att ha *Balans mellan aktiviteter som jag måste göra och sådant jag vill*. Låga skattningar har även gjorts vid de påståenden som innefattar vila och sömn. Det påstående som fått högst median är *Uppfattning om att aktiviteterna är meningsfulla*. I resultatet har det även framkommit att 2/3 av respondenterna som forskar arbetar mer än 40 timmar i veckan.

Resultatet indikerar att det skulle behövas mer arbetsterapeutiska insatser för målgruppen högskolelärare genom hälsofrämjande och förebyggande arbete vilket skulle främja både enskilda individer men även samhället i stort. Fler respondenter skulle krävas för att generalisera resultatet, men det kan ligga till grund för vidare studier.

## Referenser

- Arbetsmiljöverket. (2015). *Arbetsstidslagen- med kommentarer*. Stockholm  
Tägtström, M., & Sverige. Arbetsmiljöverket. (2014). *Arbetsstidslagen-med kommentarer*.  
Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Arlinghaus, A., & Nachreiner, F. (2014). Health effects of supplemental work from home in  
the European Union. *Chronobiology International*, 31(10), 1100-1107, doi:  
10.3109/07420528.2014.957297
- Backman, C. L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationship among daily  
occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*,  
71(4), 202-209. doi: 10.1177/000841740407100404
- Beigi, M., Shirmohammadi, M., & Sehoon, K. (2016). Living the academic life: A model for  
work-family conflict. *Work*, 53(3), 459-468 10p. doi:10.3233/WOR-152173
- Craig, L., & Brown, J. (2014). Weekend work and leisure time with family and friends: who  
misses out? *Journal of Marriage and Family* 76 (4) 710-727. doi: 10.1111/jomf.12127
- Csikszentmihályi, M. (1999). *Finna flow: den vardagliga entusiasmens psykologi*.  
Stockholm: Natur och kultur.
- Dunton, W. (2010). *Occupation therapy : A manual for nurses*. S. l.]: [Bailey].
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2014). *Arbetsterapi- det du behöver veta*. Hämtad 10  
maj, 2016, från [http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-  
profession/Kompetensutveckling/Forbundets-forlag/Vad-du-behoover-veta-om-arbetsterapi-  
2013/](http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Kompetensutveckling/Forbundets-forlag/Vad-du-behoover-veta-om-arbetsterapi-2013/)
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2012). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2010). *Alla aktiviteter är inte behandling*. Hämtad 5  
maj, 2016, från [http://www.arbetsterapeuterna.se/Tidskriften/2010-2013/2010---  
nummer/TA-nr-4/Alla-aktiviteter-ar-inte-behandling/](http://www.arbetsterapeuterna.se/Tidskriften/2010-2013/2010---nummer/TA-nr-4/Alla-aktiviteter-ar-inte-behandling/)
- Försäkringskassan. (2014). *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser. En studie av Sveriges  
befolkning 16-64 år*. Hämtad 15 februari, 2016, från  
[https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/03dcfe19-c989-4f46-a7f5-  
760d573b8d1f/socialforsakringsrapport\\_2014\\_04.pdf?MOD=AJPERES](https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/03dcfe19-c989-4f46-a7f5-760d573b8d1f/socialforsakringsrapport_2014_04.pdf?MOD=AJPERES)
- Henricson, M. (red.) (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom  
omvårdnad*. (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Håkansson, C., Björkelund, C., & Eklund, M. (2011). Associations between women's  
subjective perceptions of daily occupations and life satisfaction, and the role of perceived  
control. *Australian Occupational Therapy Journal*, 58(6), 397-404 8p. doi:10.1111/j.1440-  
1630.2011.00976.x
- Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving Balance In Everyday Life.  
*Journal Of Occupational Science: 13*(1), 74-82 9p.. doi:10.1080/14427591.2006.9686572

Jonsson, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2012). *Aktivitetens balans – ett centralt begrepp inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap*. Tidsskriften Arbetsterapeuten nr 6, 2012.

Kielhofner, G. (2012). *Model of Human Occupation. Teori och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. (1. utg.). Stockholm: Natur & Kultur.

Lindqvist, P., & Nordänger, U. (2006). Who dares to disconnect in the age of uncertainty? Teachers' recesses and "off-the-clock" work. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 12, 623-637. doi: 10.1080/13540600601029637

Läraryrket. (2015). *Dags att slå hål om myterna om "sommarlov"*. Hämtad 20 maj, 2016, från <https://www.lararforbundet.se/artiklar/dags-att-sla-hal-pa-myterna-om-sommarlov>

Lärarnas riksförbund. (2015). *Läraryrket och den professionella yrkesutövningen*. Hämtad 14 mars, 2016, från <http://www.lr.se/utvecklasyrket/yrkesetik/laraesykesetikaprinciper/lararyrketochdenprofessionellayrkesutovningen.4.3970d67312655469fd580001565.html>

Lärarnas riksförbund. (2013). *Arbetsmiljörapport 2013*. Hämtad 15 mars, 2016, från <http://www.lr.se/opinionpaverkan/undersokningar/arkiv/arbetsmiljorapport2013.5.1171153f1407143378d5a52.html>

Meyer, A. (1922). *The philosophy of occupation therapy*. Hämtad från <http://www.aotf.org/Portals/o/documents/Resources-WLWLibrary/Archives%20Guide/Meyers%20full%20article.pdf>

Oomens, S, Geurts, S, & Scheepers P. (2007). Combining work and family in the Netherlands: Blessing or burden for one's mental health? *International Journal of Law and Psychiatry*. 2007;30(4-5):369-84.

Radomski, M.V., & Latham, C.A.T. (red.) (2014). *Occupational therapy for physical dysfunction*. (7. ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Salkind, N. (2010). *Statistics for people who (think they) hate statistics: Excel 2007 edition* (2. nd ed.). Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications

Scriven, A. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete*. (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Socialdepartementet. (2016). *Hälsoväxling för aktivare rehabilitering och omställning på arbetsplatserna*. (Departimentsserien 2016:8). Stockholm, Wolters Kluwer.

Sveriges Universitetsläraryrket. (2005). *Etiska riktlinjer för universitetslärare*. Hämtad 20 april, 2016, från <http://www.sulf.se/Documents/Pdfer/Press%20opinion/Skrifter/Etiska%20riktlinjer.pdf>

Thor, A. (2012). *FSAs medlemmar*. Hämtad 11 maj, 2016, från <http://www.arbetsterapeuterna.se/Om-forbundet/FSAs-medlemmar/>

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

- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327 6p. doi:10.3109/11038128.2011.596219
- Wagman, P., Håkansson, C., Jacobsson, C., Falkmer, T., & Björklund, A. (2012). What is considered important for life balance? Similarities and differences among some working adults. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 19(4), 377-384 8p. doi:10.3109/11038128.2011.645552
- Wagman, P., Håkansson, C., & Jonsson, H. (2015). Occupational Balance: A Scoping Review of Current Research and Identified Knowledge Gaps. *Journal Of Occupational Science*, 22(2), 160-169 10p. doi:10.1080/14427591.2014.986512
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014a). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 21(6), 415-420 6p. doi:10.3109/11038128.2014.934917
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014b). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 21(3), 227-231 5p. doi:10.3109/11038128.2014.900571
- Wahlgren, L. (2012). *SPSS steg för steg. (3. uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Wilcock, A.A. (2006). *An occupational perspective of health. (2. ed.)*. Thorofare, N.J.: Slack
- Zeidler, K. (u.å). Allt fler män drabbas av psykisk ohälsa. *Arbetsliv*. Hämtad 24 februari, 2016, från <http://www.prevent.se/arbetsliv/halsa/2016/allt-fler-man-drabbas-av-psykisk-ohalsa/>



## **Bilaga 2**

### **Följebrev till VD för vald fackhögskola**

Högskolelärares upplevelser av aktivitetsbalans

Hej!

Vi heter Jessica och Madelene och läser sista terminen på arbetsterapeutprogrammet på Hälsöhögskolan i Jönköping. Just nu arbetar vi med vårt examensarbete som syftar till att kartlägga högskolelärares upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen. Vi vill göra denna undersökning eftersom sjukskrivningsantalet har visat sig vara hög för kontaktyrken och lärare är en del i den gruppen. Studier behövs för att kunna utveckla och kartlägga hälsa, som aktivitetsbalans är en del av. Studien görs med hjälp av enkäter och vi skulle vara mycket tacksamma om vi får dela ut dessa på er skola.

Det är frivilligt att delta och svaren kommer behandlas konfidentiellt. Materialet från enkäterna kommer endast att användas till detta examensarbete.

Uppskattningsvis tar enkäten cirka tre-fem minuter att besvara.

Om Du har några frågor till oss angående undersökningen så får Du gärna maila!

Madelene: olma13he@student.ju.se 0733 12 12 69

Jessica: boje1333@student.ju.se 070 42 66 805

Handledare: Inger Jansson, lektor, Inger-Jansson@ju.se

Å det vänligaste, Jessica och Madelene

## **Bilaga 3**

### **Följebrev till lärarna på vald fackhögskola**

Högskolelärares upplevelser av aktivitetsbalans

Hej!

Vårt examensarbete syftar till att kartlägga högskolelärares aktivitetsbalans i vardagen. Detta eftersom det har visat sig att sjukskrivningarna har ökat inom kontaktyrken vilket läraryrket är en del av. Många upplever att de inte har tid att utföra de aktiviteter som de vill göra och aktivitetsobalans kan leda till ohälsa. Uppskattningsvis kommer enkäten att ta cirka 3-5 minuter att besvara.

Det är frivilligt att delta och svaren kommer att behandlas konfidentiellt. Materialet från enkäterna kommer endast att användas till detta examensarbete. Du som fyller i enkäten lägger den i det bifogade kuvertet och postar det till handledaren för detta examensarbete. Vi är tacksamma om Du besvarar enkäten så snart som möjligt med sista datum 20/4-2016. Vi som gör denna undersökning heter Jessica och Madelene och vi läser sista terminen på arbetsterapeutprogrammet på Hälsöhögskolan i Jönköping.

Madelene: olma13he@student.ju.se 0733 12 12 69

Jessica: boje1333@student.ju.se 070 42 66 805

Handledare: Inger Jansson, lektor, Inger-Jansson@ju.se

Å det vänligaste, Jessica och Madelene