



Kartläggning av Arcadastuderandes hälso- vanor

Jennie Johansson

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion
2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Jennie Johansson
Arbetets namn:	Kartläggning av Arcadastuderandes hälsovanor
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Arcada Studerandekår – ASK
<p>Sammandrag:</p> <p>Arbetets syften var att kartlägga Arcadastuderandes hälsovanor samt att med denna kartläggning få en överblick av var Arcada Studerandekår – ASKs intressebevakning bör utvecklas.</p> <p>Frageställningar blev således följande: 1) Hurdana hälsovanor har Arcadastuderande? 2) Hur väl stämmer de överens med rekommendationerna? 3) Hur kan Arcada Studerandekår – ASK utveckla sin verksamhet för att stöda studerandena ändamålsenligt?</p> <p>Metoden för arbetet var en kvantitativ undersökning som genomfördes med en enkät. I resultaten framkom det att 76 av 81 respondenter uppfyller motionsrekommendationerna, sömnrekommendationerna uppfylls av 72 respondenter och näringsrekommendationerna av 50 respondenter. Respondenter som upplevde att deras ekonomiska situation var bristfällig var 39 stycken och antalet som ansåg sig vara överväldigade av sin vardag var 64 stycken.</p> <p>Vad som kan tolkas av resultaten är att motions- och sömnrekommendationerna uppfylls väl i Arcada. Dock viktigt att ta i beaktande att majoriteten av respondenterna studerade på hälso-programmen, så resultatet är inte jämförbart med hela yrkeshögskolans studerande. Det finns en mängd olika workshops och utbildningar Arcada Studerandekår – ASK kan erbjuda sina medlemmar för att förenkla deras hälsovanor.</p>	
Nyckelord:	Hälsovanor, Yrkeshögskolan Arcada, Arcada Studerandekår – ASK, motion, hälsa, kost
Sidantal:	54
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	9.11.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	
Author:	Jennie Johansson
Title:	A mapping of Arcadastudents health habits
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Arcada Studerandekår - ASK
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of the study was to map Arcada students healthhabits and to give an overview where Arcada Studerandekår – ASK student interests should develop.</p> <p>The question of issue is thereby: 1) How are the health habits of the Arcada students? 2) How well are the healthhabits matching the recommendations? 3) How can Arcada Studerandekår – ASK develop their operation to support the students effectively?</p> <p>The method of this thesis is a quantitative study that was implemented with a survey. In the results it occurred that 76 of 81 respondents fulfills the exerciserecommendations, the sleepingrecommendations were fulfilled by 72 respondents and nutritionrecommendations by 50 respondents. Respondents that experienced that their economical situation was inadequate was 39 people and the amount that felt overwhelmed by their everyday life was 64 people.</p> <p>What can be interpreted from the results is that the exercise- and sleepingrecommendations are well fulfilled in Arcada. Though it is important to take into consideration that the majority of the respondents are studying health in some way, so the results are not compatible with all of the students from Arcada. There are many different workshops or educational courses that Arcada Studerandekår – ASK can offer their members to help them ease their healthhabits.</p>	
Keywords:	Health habits, Arcada University of Applied Sciences, Arcada Student Union – ASK , exercise, health, nutrition
Number of pages:	54
Language:	Swedish
Date of acceptance:	9.11.17

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnanohjaaja
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Jennie Johansson
Työn nimi:	Kartoitus Arcada opiskelijoiden terveystavoista
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Arcada Studerandekår - ASK
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Työn tarkoitus oli kartoittaa Arcadaopiskelijoiden terveystapoja ja tällä kartoituksella saada silmäys mistä kohdista Arcada Studerandekår – ASKenin pitää kehittyä.</p> <p>Kysymyksenasettelut olivat seuraavat: 1) Millaisia terveystapoja Arcadan opiskelijoilla on? 2) Miten hyvin ne vastaavat suosituksia? 3) Miten Arcada Studerandekår – ASK voi kehittää toimintaansa jotta he voivat tukea opiskelijoita tarkoituksenmukaisesti?</p> <p>Metodi työssä oli kvantitatiivinen tutkimus joka toteutettiin kyselyllä.</p> <p>Tuloksista voidaan todeta että 76 kaikista 81 vastaajista täyttivät liikuntasuosituksset, nukkumissuosituksset täydensi 72 vastaajaa ja ravintosuosituksset täydensi 50 vastaajaa. Vastaajia jotka kokivat heidän taloudellisen tilanteen olevan puutteellinen oli 39 kappaletta ja vastaajat jotka kokivat arjen olevan liian musertavaa olivat 64 kappaletta.</p> <p>Mitä tuloksista voidaan todeta on että liikunta- ja nukkumissuosituksset toteudutaan hyvin Arcadassa. Tärkeää ottaa huomioon on että moni vastaajista opiskelevat terveysalaa, joten tulokset ei voi verrata koko Arcadan opiskelijoiden kesken. On olemassa lukuisia erilaisia workshopeja ja koulutuksia joita Arcada Studerandekår – ASK voisi tarjota jäsenilleen helpottaakseen heidän terveystapoja.</p>	
Avainsanat:	Terveystavat, Arcada Korkeakoulu, Arcada Studerandekår – ASK, liikunta, hyvinvointi, ravinto
Sivumäärä:	54
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	9.11.17

1 INNEHÅLL

1	Innehåll	5
2	Inledning.....	8
3	Begrepp.....	8
4	Teoretisk referensram	10
4.1	Relevant forskning.....	10
4.2	Yrkeshögskolan Arcada	11
4.3	Arcada Studerandekår – ASK	12
4.4	Maslows behovshierarki	13
4.5	Rekommendationer	14
4.5.1	Motionsrekommendationer.....	15
4.5.2	Sömnrekommendationer	16
4.5.3	Näringsrekommendationer	16
5	Syfte och forskningsfrågor	19
6	Metod.....	19
6.1	Population och urval.....	20
6.2	Enkäten och datainsamling	20
6.3	Analysering av data.....	21
6.4	Reliabilitet och validitet.....	21
6.5	Etiska aspekter.....	21
7	Resultat	22
7.1	Motionsrelaterade frågornas resultat	23
7.2	Sömnrelaterade frågornas resultat.....	25
7.3	Kostrelaterade frågornas resultat	27
7.4	Ekonomirelaterade frågornas resultat	28
7.5	Övriga faktorerers resultat	30
7.6	Förslag på tjänster ASK kan erbjuda studerandena	35
8	Diskussion	35
8.1	Resultatdiskussion	35
8.1.1	Motionsrelaterade frågornas diskussion	35
8.1.2	Sömnrelaterade frågornas diskussion.....	36
8.1.3	Kostrelaterade frågornas diskussion.....	36

8.1.4	<i>Ekonomirelaterade frågornas diskussion</i>	36
8.1.5	<i>Övriga faktors analys</i>	37
8.2	Metoddiskussion.....	38
8.3	Fortsatta forskningsmöjligheter	39
9	Källor	40
10	Bilagor	44

2

Figurer

Figur 1. Kårens uppbyggnad (ASK, 2017).

Figur 2. Maslows behovstrappa (Ellinor, 2014)

Figur 3. Motionskakan (UKK-institutet, 2009).

Figur 4. Antalet sömntimmar per dygn. (Ohayon, 2017)

Figur 5. Arbetsprocessen i en kvantitativ enkätstudie. (Jacobsen, 2003 s. 53)

Figur 6. Respondenter enligt studieprogram.

Figur 7. Hur mycket respondenterna motionerar i veckan i antal timmar.

Figur 8. Fråga om vad respondenten utövar för motion.

Figur 9. Respondenternas sömntimmar på vardagar.

Figur 10. Respondenternas sömntimmar på helger.

Figur 11. Respondenternas antal mål mat per dag.

Figur 12. Hur många gånger per vecka respondenterna äter lunch i skolan.

Figur 13. Upplevelnad om sin ekonomiska situation

Figur 14. Respondenternas hyra i förhållande till inkomst.

Figur 15. Hur mycket respondenterna festar varje månad

Figur 16. Upplevelsen om sitt självförverkligande

Figur 17. Deltagande i studierelaterade evenemang.

Figur 18. Upplevelsen om nära vänner.

Figur 19. Upplevelsen om nya vänner under studietiden.

Figur 20. Upplevelsen om självförverkligande under studietiden.

Figur 21. Upplevelsen om överväldigande vardag.

Figur 22. Upplevelsen om stress.

Figur 23. Upplevelsen om rätt studieprogram.

3 INLEDNING

Under studietiden genomgår individen en förändringsprocess. Denna förändringsprocess kan t.ex. beröra ens egna psykiska resurser, individens nätverk och dess stödfunktion, sociala relationer, samt stress och copingmetoder. Dessa faktorer kan påverka både positivt och negativt på individens studier och också på hälsovanorna hos individen. (Sulander & Romppanen 2007, s. 15)

Faktorerna ovan är bara några av många orsaker till att det finns stödorgan inom högskolevärlden både i stort och litet format. Högskolan ansvarar delvis för dess studerandes välmående. (Undervisningsministeriet, 2009) Exempelvis har Statsrådets principbeslut tagit upp hur läroanstalten delvis är ansvarig för studerandenas idrott, motion och välfärd (Undervisningsministeriet, 2009).

Beställaren för detta arbete är Arcada Studerandekår – ASK. Arbetet har två syften varav det ena är kartlägga studerandena i Arcadas hälsovanor samt hur väl de stämmer överens med de olika rekommendationerna för den angivna målgruppen och den andra är att ta reda på hur Arcada Studerandekår – ASK ändamålsenligt genom sin verksamhet kunde stöda sina medlemmar till bättre hälsovanor under sin studietid.

4 BEGREPP

Följande begrepp kommer att behandlas i arbetet och är således viktiga att behärska:

Hälsa

Hälsa har en mängd olika definitioner. Ser man på begreppet ur medicinsk synvinkel kan det definieras som frånvaro av sjukdom. Världshälsoorganisationen WHO:s definierar det enligt följande: ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom eller skada.” (Ohlsson, 2008 s. 20) Hälsa kan även delas in i fysisk, psykisk och social hälsa och dessa kommer att definieras nedan. (Raustorp, 2004 s. 64)

Fysisk hälsa

Fysisk hälsa behandlar områden som fysisk aktivitet, kost och sömn. För att ha en god fysisk hälsa bör alla dessa områden skötas om. (Winroth & Rydqvist, 2008 s. 24)

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa beskriver hur du mår på ett psykiskt plan. Detta utesluter alltså de ovannämnda faktorerna. Då man har en god psykisk hälsa har man en positiv grundinställning till livet. Den psykiska hälsan påverkas av dig själv, din självbild och din identitet. Desto positivare du upplever dig själv desto större förutsättningar har du för att må bra. Psykisk ohälsa är motsatsen till begreppet och då man lider av denna typ av ohälsa är det vanligaste symptomet att man känner en obalans i livet. Man letar ofta efter snabba lösningar istället för att gå till grunden med problemet och tänka långsiktigt. Psykisk ohälsa kan visa sig genom oro, ångest, nedstämdhet eller orkeslöshet. (Winroth & Rydqvist, 2008 s. 67–68)

Social hälsa

Social hälsa behandlar dina relationer med din omvärld samt relationer mellan dig och dina medmänniskor. Genom att känna trygghet, trivas med andra och få tillräckliga interaktioner med omvärlden upplever man god social hälsa. Den sociala hälsan påverkas av våra tankar, känslor och beteenden gentemot andra människor. Att känna att man tillhör en grupp är ett starkt behov som alla människor har och den sociala hälsan påverkas således av känsla av sammanhang och samvaro. (Winroth & Rydqvist 2008 s. 76-77)

Sömn

Sömn kan definieras som ett regelbundet återkommande, spontant uppträdande tillstånd med nedsatt förmåga att reagera på yttre stimuli, en form av vila. Sömn skiljer sig från medvetslöshet främst genom att den sovande kan väckas till fullt medvetande. (Nationalencyklopedin, 2017)

Kost

Kost är en persons samlade kostintag och matvanor. Kosten innefattar allting som du förtär i mat eller dryckesform. Kosten spelar en väldigt stor roll i din hälsa. Kroppen behöver energi för att fungera och denna energi tas upp från det vi äter och dricker i form

av protein, kolhydrater och fett. Näringsämnen bryts ner med olika hastigheter i kroppen och ger näring till diverse processer. Näringen förs över till cellerna med hjälp av blod och syre. (Johansson 2007 s. 49)

Motion

Motion kan definieras som medveten fysisk aktivitet med viss avsikt, t.ex. att ge ökat välbefinnande, en framtida bättre hälsa eller helt enkelt att det är skönt och roligt att röra på sig. (Winroth & Rydqvist, 2010 s. 64)

Stress

Stress är ett begrepp inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap som beskriver de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressfaktorer. (Nationalencyklopedin, 2017) Stress är ett ofta missuppfattat begrepp och har därför försökt att förklaras med en mängd olika modeller. En modell som är välanvänd är en modell som bygger på stressens påverkan på individen och till följd av detta bildas en kategorisering där stressen delas in i positiv, tolerabel eller negativ stress. (McEwen, 2013 s. 88)

Positiv stress är kopplad till god självkänsla, impuls kontroll, förmåga att anpassa sig och beslutsförmåga. Tolerabel stress innebär stress med återhämtning och uppstår när individen upplever något negativt men har förutsättningar för att hantera situationen. Negativ stress innebär stress med dålig eller bristfällig återhämtning och uppstår i stressframkallande situationer där individen inte har tillräckligt med resurser för att hantera stressen. (McEwen 2013 s. 88-89)

5 TEORETISK REFERENSRAM

4.1 Relevant forskning

Exempel på relevant forskning är tre forskningar gjorda gällande alkoholkonsumtion. Den första är en forskning gjord av Sloan (2015) där det jämförs matval mellan de som konsumerar alkohol samt mellan de som inte gör det. Resultaten visar att de som kon-

sumerar alkohol väljer ofta sämre råvaror eftersom en direkt reaktion av alkoholanvändning är att kroppen känner ett sug efter söt eller fet mat och det således ofta blir så att personerna väljer ohälsosammare mat. En annan aspekt är för att de till en följd av sin alkoholkonsumtion kan ha en bristande ekonomi och därför inte har råd att välja de hälsosammare valen. Även Kisic-Tepavcevic (2013) har gjort en liknande studie på hurudan alkoholkonsumtion studerande i Belgrad har. Forskningen visade att studerandena i skolan dricker mellan 1-4 gånger i veckan vilket också det visar att studerande som väljer denna väg spenderar en hel del av sin ekonomi på alkohol. Strunin (2015) forskade i hur alkoholkonsumtionen påverkar studiestarten då väldigt många första gången lagligt kan dricka, inte behöver gömma sin alkoholkonsumtion för sina föräldrar längre och därför väldigt fritt kan konsumera alkohol. Det han kom fram till genom sin forskning var att bl.a. gruppsytryck och tillgänglighet påverkar alkoholkonsumtionen vid studiestarten. Sigvartsen (2016) undersöker sambandet mellan fysisk aktivitet, livsmål och livskvalitet och konstaterar att oberoende på nivå av fysisk aktivitet så kan livsmålen vara lika höga, men att de som regelbundet håller på med någon fysisk aktivitet har lättare att åstadkomma sina mål. Jamali (2013) lägger mer fokus på det mentala, hur sociala roller kan variera om man bor hemma eller på campusområdet. I forskningen läggs det även fokus på huruvida de studerande bott på studieorten tidigare eller migrerat från andra delar av landet och hur det påverkar deras sociala mående.

Sökord som användes under litteratursökningen är students, well-being, college student, alcohol, sports, health, social behavior, life-choices och life quality. Som databas har EBSCO varit primärkälla men även finska närings-, sömn- samt motionsrekommendationerna.

5.4 Yrkeshögskolan Arcada

Arcada är en Yrkeshögskola med ca 2700 studerande från 50 olika länder.

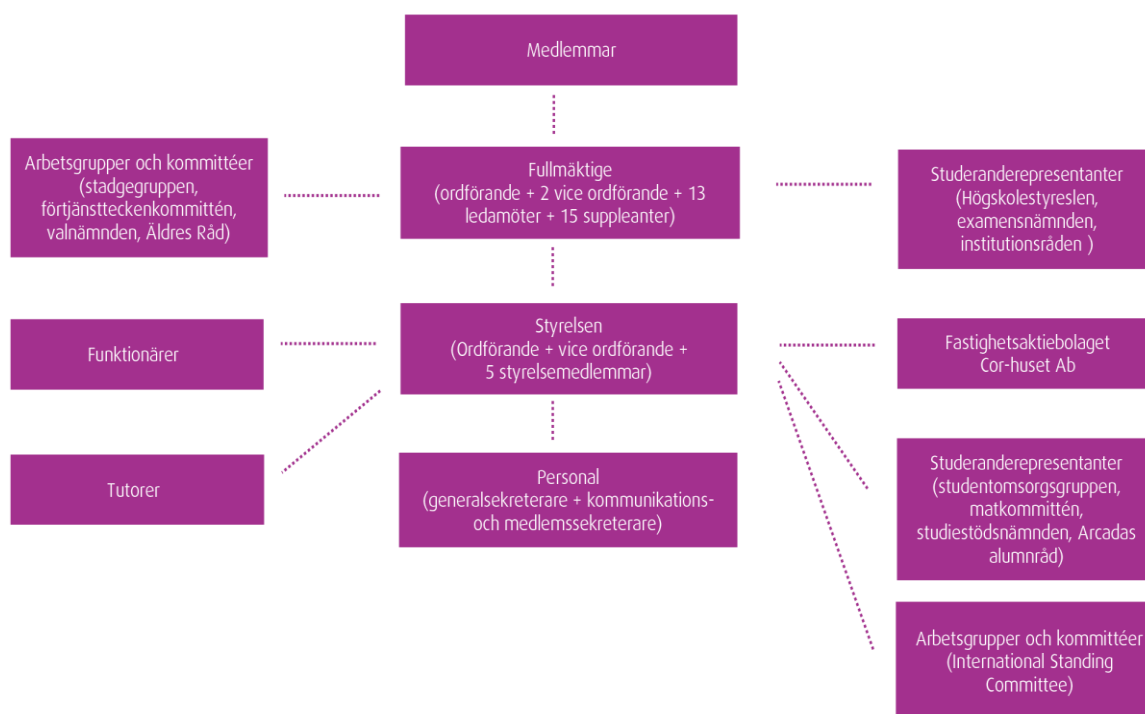
Yrkeshögskolan är praktiskt inriktad och erbjuder studier på både bachelor – och masternivå. Yrkeshögskolan erbjuder även möjlighet till utlandspraktik och studier. På yrkeshögskolan kan man studera inom följande branscher: Företagsekonomi, idrott, media, kultur, social – och hälsovård och teknik.

De områden högskolan valt att satsa på är kulturområdet, funktionella material, affärsutveckling och informationsanalys, patientsäkerhet, hälsofrämjande och social delaktighet. Eftersom många alumner ofta väljer att bli företagare har högskolan dessutom gått in för att aktivt stöda företagaraspekten redan i studierna och uppmuntra studenternas affärsidéer. (Arcada, 2017)

5.5 Arcada Studerandekår – ASK

Beställaren för detta arbete är Arcada Studerandekår – ASK. Arcada studerandekår grundades år 1997, då med namnet Arcada studentkår ASKen r.f. som en registrerad förening. Sedan augusti 2005 har studerandekåreerna vid yrkeshögskolorna i Finland haft en offentsrättslig ställning och en lagstadgad uppgift som studerandes intressebevakare. I dagsläget är ASK således Arcada studerandenas intressebevakare och serviceorganisation. ASK har ca 1100 medlemmar och bevakar dessa medlemmars intresse med att representera i skolans beslutsfattande organ, samt i Förbundet för Studerandekårer vid Yrkeshögskolorna i Finland r.f. (SAMOK). Via SAMOK har ASK också medlemskap i Studerandes Idrottsförbund r.f. (OLL) och genom detta medverkar de i att högskoleomotionsrekommendationerna uppfylls på Arcada. (ASK, 2017)

Arcada Studerandekår – ASK består av medlemmarna i kåren. Från kårens medlemmar väljs en fullmäktige som består av en ordförande, två vice ordförande och tretton ledamöter. Det kan också väljas in femton representanter. Av medlemmarna väljs även in en styrelse som består av ordförande, vice ordförande och minst fem styrelsemedlemmar men högst åtta. Till ASK hör även en generalsekreterare och kommunikations- och medlemssekreterare som är anställda som personal och således inte är medlemmar i kåren. Från fullmäktige kan arbetsgrupper och kommittéer stiftas samt styrelserepresentanter väljas. Från styrelsen kan det väljas representanter till olika kommittéer och grupper t.ex. studiestödsnämnden eller matkommittén. Det är även styrelsens uppgift att utbilda tutorer och eventuella funktionärer som kan behövas i verksamheten (Arcada Studerandekår – ASK, 2017). Detta förklaras i *figur 1 – Kårens uppbyggnad* här nedan.



Figur 1. Kårens uppbyggnad (Arcada Studerandekår - ASK, 2017).

5.6 Maslows behovshierarki

Abraham Maslows teori bygger på att det finns fyra nivåer av grundläggande behov som måste uppfyllas innan man kan nå självförverkligande nivån och därmed nå sin fulla potential. Enligt Maslow så är självförverkligande nivån den högsta och mest fullbordade nivån hos en individ. Självförverkligande är således definierat som en individs känsla av mening i livet. (Maslow, 2013)

Maslows teori målas ofta upp i form av en pyramid eller trappa. Längst ner är fysiska behov så som mat, sömn och motion. Dessa är således väsentliga att uppfylla för att kunna gå vidare i trappan. För att öppna begreppen så innebär mat en mångsidig och näringsrik kost, sömn att tillräckligt många sömntimmar inkasseras varje dygn samt motion såväl nyttomotion som koordination, muskelkondition och balans regelbundet. Sedan följer trygghet som t.ex. tak över huvudet och ekonomisk stabilitet. Detta innebär att individen har en plats de kan kalla sitt hem samt att de ekonomiskt har möjlighet att

klara av sin vardag och de kostnader de förutsätter. Till näst kommer kärlek och gemenskap som ofta förverkligas av relationer mellan individen och dennes familj och vänner. Hit räknas även relationer till kollegor, en eventuell partner och studiekompisar. Slutligen innan trappan når sin topp i självförverkligande så måste uppskattning uppfyllas. Detta kan ske i form av feedback eller känsla av att det man gör är meningsfullt. Det kan vara både i form av yttre feedback t.ex. av en förman som meddelar att jobbet skötts väl som inre feedback som t.ex. att kroppen svarar bra på fysisk träning. Slutligen så kulminerar behovstrappan i självförverkligande. Detta innebär att individen kan leva upp till sin fulla potential och kan göra de saker i livet som hen vill och strävar efter. Nedan följer en illustration av Maslows behovstrappa för att förstärka vad som förklarats ovan. (Maslow, 2013)



Figur 2. Maslows behovstrappa (Ellinor, 2014)

5.7 Rekommendationer

För att kunna mäta och uppskatta någon sorts resultat från respondenternas hälsovanor de att jämföras med olika rekommendationer för personer i målgruppens ålder. I detta kapitel presenteras de olika rekommendationerna som kommer att användas i analyseringsfasen.

5.7.1 Motionsrekommendationer

Motionskakan är skapad av UKK Institutet 2004 och uppdaterad år 2009. Rekommendationen är tvådelad varav den ena delen består av uthållighetskondition och den andra av muskelkondition, koordination samt balans. Dessa rekommendationer visar den minsta mängden som varje individ borde röra på sig under en vecka för att främja sin hälsa. (UKK-institutet, 2009)

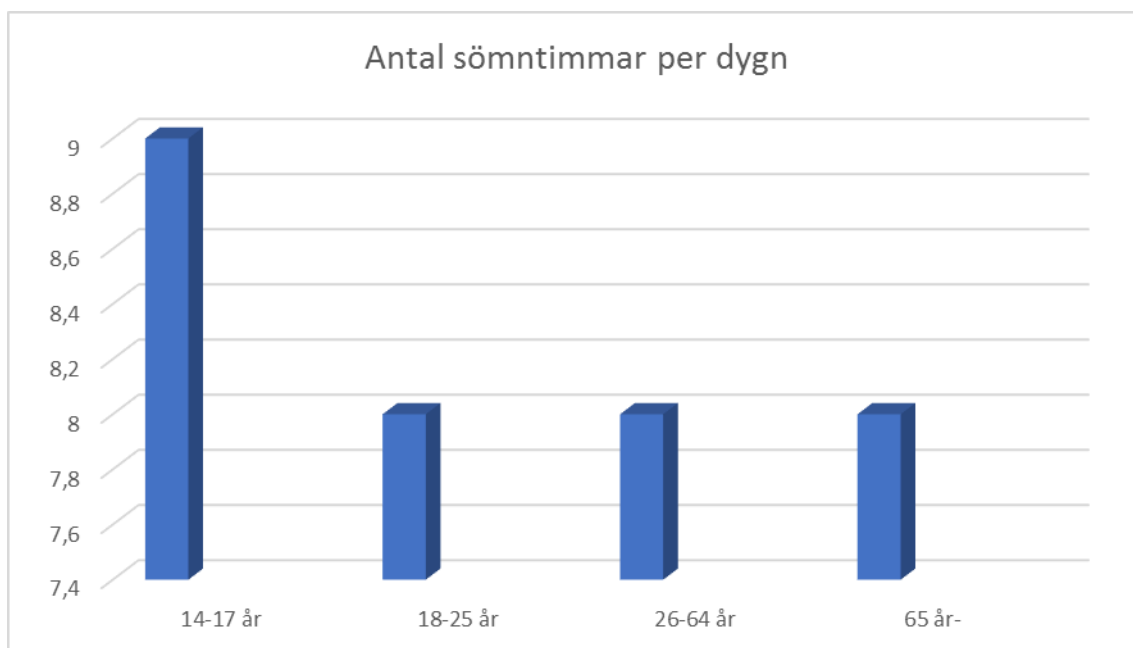
Det finns två olika möjligheter som gör att rekommendationerna uppfylls. En är ämnad för nybörjare/personer med lägre konditionsnivå. De ska utföra så kallat ”raskutförande” som uthållighetskondition i åtminstone 2 timmar och 30 minuter per vecka. Det andra alternativet är rekommenderat för mera erfarna motionärer och de bör enligt UKK-institutet utföra ansträngande fysiska aktiviteter i minst 1 timme och 15 minuter varje vecka. Muskelkondition, koordination och balans borde utövas av både nybörjare och mer erfarna motionärer 2 gånger per vecka. (UKK-institutet, 2009) Till uthållighetskondition för de med lägre konditionsnivå rekommenderas t.ex. gång i trappor, raska promenader, vattenlöning och skidning. För personer med högre aktivitetsnivå rekommenderas t.ex. cykling, promenader, stavgång, bärplockning, fiske, hemgårdsarbeten som kräver fysisk ansträngning och vardagsmotion som uthållighetskondition. Nedan illustreras motionskakan för att bestyrka det som nämnts ovan. (UKK-institutet, 2009)



Figur 3. Motionskakan. (UKK-institutet, 2009)

5.7.2 Sömnrekommendationer

Sömnrekommendationerna enligt en studie gjord av Ohayon (2017) är en studie där det tagits fram en skala med antalet behövda sömntimmar per dygn i förhållande till ålder. För angiven målgrupp, 18-25 år samt 26-64 år rekommenderas 7-9 timmar sömn per dygn. I figuren nedan illustreras medeltalet av antalet behövda sömntimmar per dygn för olika målgrupper.



Figur 4. Antal sömntimmar per dygn.

5.7.3 Näringsrekommendationer

Måltidstiderna och vanorna är i hög utsträckning bundna till kulturen och individen. Det är bra att dagligen med jämna mellanrum äta en hälsosam måltid, såsom frukost, lunch och middag, och vid behov 1–2 mellanmål. En regelbunden måltidsrytm håller glukoshalten i blodet jämn, dämpar hungerkänslan, stöder viktkontrollen och skyddar tänderna mot karies. Den hjälper till att äta med måtta under enskilda måltider och minskar frestelsen att småäta. (Evira, 2014)

Grönsaker, baljväxter, frukter och bär borde man äta minst 500 g om dagen dvs. 5–6 portioner. En portion motsvarar en medelstor frukt, 1 dl bär eller 1,5 dl sallad eller rårivet.

Av den mängden borde cirka hälften utgöra bär och frukt och resten rotfrukter och grönsaker. Det är bra att äta en del som råa och använda en del som råvaror i maten.

Grönsaker, bär och frukt innehåller rikliga mängder kostfiber, vitaminer och mineralämnen jämte andra nyttiga föreningar. Baljväxterna, dvs. bönor, linser och ärter, innehåller däremot rätt så mycket protein och är därför en bra proteinkälla i kosten, såväl för blandkostare som för vegetarianer. Det är bra att äta fisk 2–3 gånger i veckan och variera mellan olika sorter. Fisk är en utmärkt källa till protein, fleromättade fetter och vitamin D. (Evira, 2014)

Nötter och frön är bra källor till omättat fett. Osaltade, osockrade eller på något annat sätt behandlade nötter, mandlar och frön (såsom solrosfrön, sesamfrön, pinjenötter och pumpafrön) kan man varierat äta cirka 30 g (2 msk) om dagen dvs. 200–250 g i veckan. (Evira, 2014)

Fullkornsprodukter innehåller mindre mängder energi än livsmedel tillverkade av vitt spannmål. Fullkornsprodukter är rika på kostfiber och i fullkornsspannmål är näringsstätheten större än i vitt spannmål. Den rekommenderade dagliga mängden konsumerade spannmålsprodukter är cirka 6 portioner för kvinnor och cirka 9 portioner för män. Minst halva den konsumerade mängden borde vara fullkornsspannmål. En portion motsvarar 1 dl kokt fullkornspasta, fullkornskorn eller fullkornsrís eller något annat fullkornstillbehör eller en skiva bröd. Till exempel en tallrik gröt motsvarar två portioner. (Evira, 2014)

Potatis innehåller måttligt med kolhydrater (stärkelse) och flera mineralämnen (bl.a. kalium och magnesium) jämte vitamin C. Undersökningar visar att potatisen inte har några särskilda främjande eller försämrande inverkningar på hälsan. Därför föreslås att konsumtionen hålls på den nuvarande nivån. Det är skäl att tillreda potatisen helst genom kokning i vatten eller bakning i ugn utan tillsättning av grader eller annat mättat fett. (Evira, 2014)

Av köttprodukter och rött kött borde man inte äta mer än 500 g i veckan. Mängden avser tillrett kött eller liknande med rå vikten 700–750 g. En portion fisk eller kött väger som tillredd cirka 100–150 g. Lämplig konsumtion av ägg är 2–3 st. per vecka. Kött

från fjäderfä är fettsnålt och fettet bättre till sin kvalitet än fettets i kött från nötkreatur och får. Köttet innehåller särskilt rikliga mängder järn som väl upptas av kroppen. Rött kött (nöt-, får- och svinkött) borde helst väljas så att det är så fettsnålt som möjligt och köttprodukter dessutom så att de är så lättsaltade som möjligt. Fisk lönar det sig att äta varierat 2-3 gånger i veckan då de har en stor mängd hälsosamma näringsämnen i sig. (Evira, 2014)

Mjolkprodukter är goda källor till protein, calcium, jod och många vitaminer. 5-6 dl mjolkprodukter och 2-3 skivor ost täcker det dagliga kalciumbehovet. Feta mjolkprodukter innehåller ändå rikliga mängder mättat fett, eftersom 2/3 av fettets i mjolken är mättat. Därför finns det skäl att välja fettfria och fettsnåla produkter. Flytande mjolkprodukter kan vid behov bytas ut mot livsmedel av vegetabiliskt ursprung som berikats med kalcium och vitamin D, såsom soja- eller havredryck. (Evira, 2014)

Vätskebehovet är individuellt. På behovet inverkar bl.a. den fysiska aktiviteten, temperaturen i omgivningen och åldern. Hos de flesta människor blir vätskebehovet tillfredsställt, om man dricker allt enligt törstkänslan. Den riktgivande dagliga mängden för alla drycker är 1–1,5 liter utöver den vätska som maten innehåller. Som måltidsdryck rekommenderas vatten, mineralvatten, mjolk eller surmjolk som innehåller högst 1 % fett. Sockrade drycker bör inte användas regelbundet, eftersom användning av sockrade drycker är förknippad med risken för typ 2 diabetes och övervikt. En riklig konsumtion av sockrade drycker försvagar också tandhälsan. (Evira, 2014) Alkoholdrycker skall begränsas så, att det dagliga intaget av alkohol (omvandlat till etanol) hos kvinnor är högst 10 g och hos män 20 g. I praktiken innebär det för kvinnor en portion och för män två portioner alkoholdryck dagligen. En portion är t.ex. ett glas (12cl) vin, en liten flaska mellanöl (33cl) eller 4 cl stark alkoholdryck. Rikliga intag per gång (över 5-6 portioner) borde undvikas och alkohol bör inte drickas varje dag. (Evira, 2014)

Sammanfattningsvis innebär det att 15 % av energin ska komma från proteiner, 33 % från fetter och 52 % från kolhydrater (Evira, 2014).

6 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

Detta arbete har två syften. Det första är att kartlägga Arcadastuderandes hälsovanor och det andra är att ta reda på hur Arcada Studerandekår – ASK kan utveckla sin verksamhet för att ändamålsenligt stöda sina medlemmar.

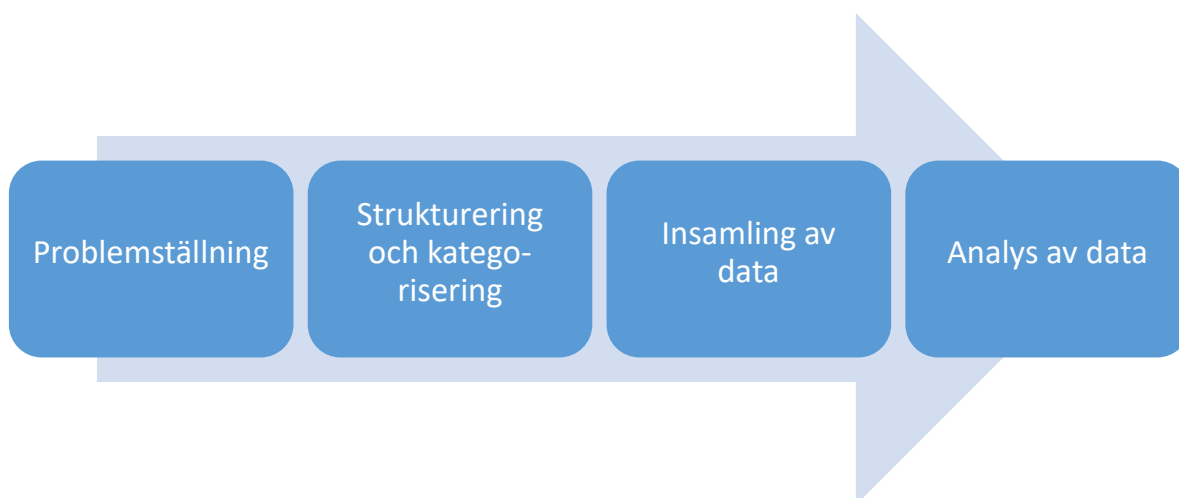
Forskningsfrågorna är följande:

- 1) Hurudana hälsovanor har Arcadastuderande?
- 2) Hur väl stämmer hälsovanorna bland våra studerande överrens med rekommendationerna?
- 3) Hur kan ASK utveckla sin verksamhet för att stöda studerandena ändamålsenligt?

7 METOD

Som metod för detta arbete har jag valt att använda mig av en kvantitativ studies som genomförs i form av en enkätundersökning. En kvantitativ studie innebär att man fokuserar på att få in mycket data men istället förlorar djup på datan. Det vanligaste sättet att få in kvantitativ data är att göra en enkätstudie. En enkätstudie innebär att man baserat på olika variabler konstruerar frågor som mäter de olika variablerna. Viktigt då man utformar frågorna är att hålla enkäten valid och reliabel. (Eliasson, 2006)

Kvantitativa studier är på förhand tydligt inramade, man har valt ut relevanta frågor och kan plocka ut de svar som är reliabla. Kvantitativa metoden är därför mycket styrd av forskaren, inte av respondenterna (se Figur 5). (Jacobsen, 2003)



Figur. 5 Arbetsprocessen i en kvantitativ enkätstudie. (Jacobsen, 2003 s. 53)

7.1 Population och urval

Att välja en kvantitativ metod passar bra då man vill få en tydlig bild av en speciell population. Man vill då undersöka en stor mängd människor, men av praktiska skäl kan det ibland vara omöjligt att undersöka alla så därför måste ett urval göras. (Jacobsen, 2003)

Den teoretiska populationen för undersökningen var alla studerande vid Arcada, ca 2700 st. Enkätens länk publicerades på Arcada Studerandekår – ASKs hemsida och delades sedan på deras facebook sida. Detta för att undvika bortfall då många inte har ett facebook konto och således kunde hitta enkäten via hemsidan. I detta arbete blev det naturligt ett slumpmässigt urval då det var frivilligt att delta samt undersökningen endast blev tillgänglig för de studerande som följer Arcada Studerandekår – ASK på facebook eller läser inläggen på deras hemsida.

7.2 Enkäten och datainsamling

I enkäten användes standardiserade frågor, d.v.s. frågor som använts i andra stora hälso-kartläggningar. Enkäten skapades med stöd från THL:s undersökning om hälsa 2000 vs 2011 (Koskinen et. al, 2011) samt med stödlitteratur. Enkäten i sin helhet syns i Bilaga 3.

Enkäten skapades på Surveyplanet och innehåller 29 flervalsfrågor om hälsovanor och variabler som kan påverka hälsan samt en öppen fråga där respondenterna kan skriva ifall de saknas någon tjänst eller produkt i Arcada Studerandekår – ASKs verksamhet.

Innan publicering testades enkäten av tre stycken studiekompisar samt godkändes av min handledare. Enkäten publicerades 28.03.2017 på Arcada Studerandekår – ASKs hemsida och delades därifrån till deras facebook sida samt i grupper med Arcadastuderanden. Eftersom skribenten har goda kontakter till olika branschgrupper på Facebook var det också möjligt att nå studerande från olika linjer på detta sätt. En påminnelse skickades i varje grupp två veckor senare. Enkäten stängdes 16.04.2017.

Det var ett medvetet val att göra en webbenkät eftersom populationen var så stor och Surveyplanet sammanställer svaren. Skribenten kunde således undvika att använda sina begränsade kunskaper i SPSS.

7.3 Analysering av data

Sammanställning av data gjordes med Surveyplanets egna verktyg. Dessa formateras automatiskt till tårtdiagram. Detta tillvägagångssätt kallas även för frekvensfördelning (Jacobsen, 2003, s. 239). Enkäten har analyserats med univariat analys, d.v.s. en variabel åt gången. Analysering gjordes sedan av skribenten med hjälp av stödlitteratur.

7.4 Reliabilitet och validitet

Undersökningens resultat borde kunna generaliseras på hela populationen. För att detta skall lyckas måste undersökningen ha hög reliabilitet och validitet. Detta kan man kolla med att analysera reliabilitet och validitet. Reliabilitet handlar om upprepbarhet, med samma omständigheter kan man få samma eller liknande resultat upprepade gånger. Validitet definierar ifall studien mätte det som var ämnat att mäta. (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 122 – 123)

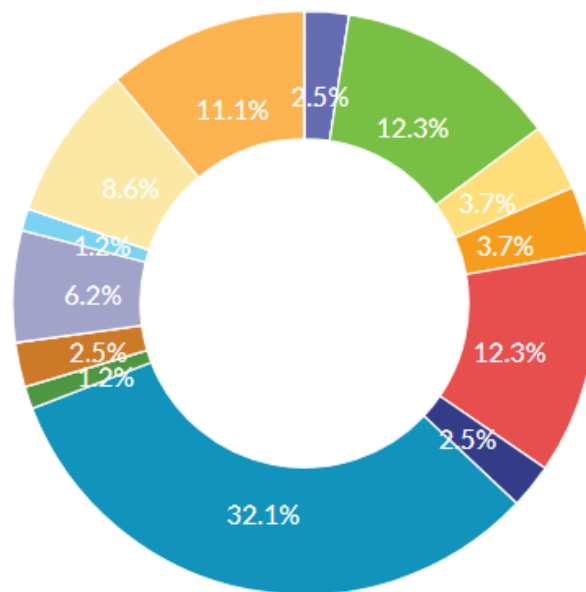
7.5 Etiska aspekter

Det finns tre s.k. grundläggande etiska krav som måste uppfyllas i en undersökning: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på att bli korrekt återgiven. Med informerat samtycke menas att respondenten deltar frivilligt i undersökningen samt vet alla risker/möjligheter som eventuellt deltagande för med sig. Respondenten har också rätt till ett privatliv, och forskaren måste således forma sina frågor så att identiteten inte kan listas ut på basen av svaren. Garanterat anonymitet är ett måste. Sista kravet är att data presenteras så som det insamlats, med detta menas det att t.ex. inga citat tas ur kontext eller svar från en fråga sätts in i annat sammanhang än det ursprungligen varit i. (Jacobsen, 2003, s. 21-27)

8 RESULTAT

Resultaten för undersökningen kommer att presenteras i procentuell frekvensfördelning. Resultaten ges i tårtdiagram och analyseras sedan univariat i diskussionsdelen. I resultatdelen har skribenten valt att utelämna resultatet på några frågor och fokusera på det som hon ansåg vara intressant och väsentligt. Resultaten presenteras först skriftligen och understryks sedan med ett diagram.

Undersökningen fick sammanlagt 81 respondenter. Av de 81 respondenterna var 60 kvinnor, 20 män och 1 odefinierad. Svartsfördelningen gav störst procent bland idrottsinstruktörerna, fysioterapi, ergoterapi och socionom. Energi och miljöteknik samt process och materialteknik var de enda svenskspråkiga linjerna som inte svarade. De engelskspråkiga linjerna hade inte möjlighet att delta i enkäten pga. en miss av skribenten. Den högsta svarsprocenten kom från institutionen för hälsa och välfärd med hela 86,3%.



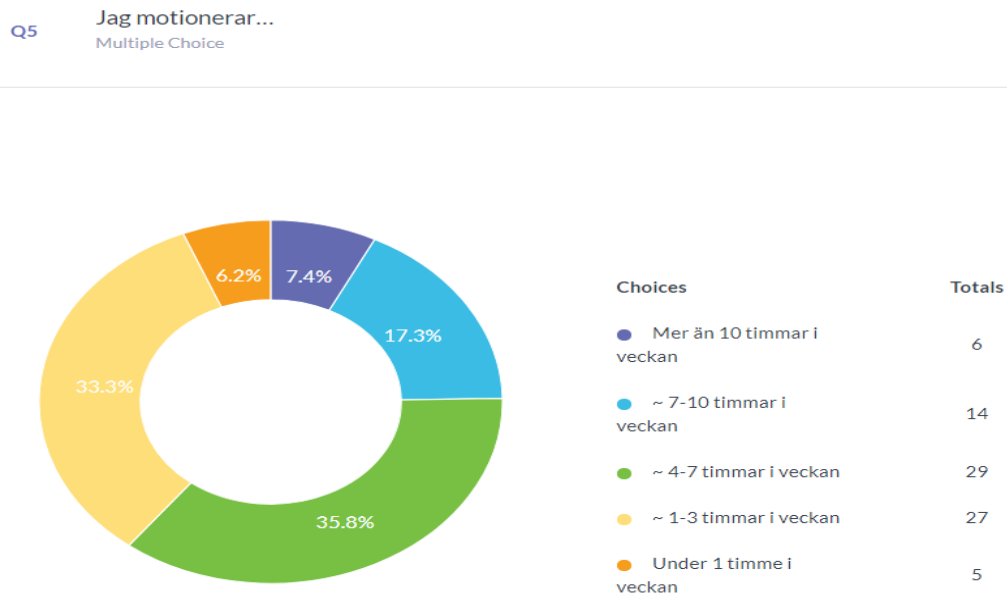
● Barnmorska	2	● Informationsteknik	1
● Energi- och miljöteknik	0	● International Business	0
● Ergoterapeut	10	● Kulturproducent	2
● Företagsekonomi	3	● Materials Processing Technology	0
● Första vårdare	3	● Mediekultur	5
● Fysioterapeut	10	● Nursing	1
● Hälsovårdare	2	● Process- och materialteknik	0
● Idrottsinstructör	26	● Sjukskötare	7
● Informationsteknik	1	● Socionom	9
● International Business	0	● Jag studerar på masternivå.	0

Figur 6. Respondenter enligt studieprogram.

8.1 Motionsrelaterade frågornas resultat

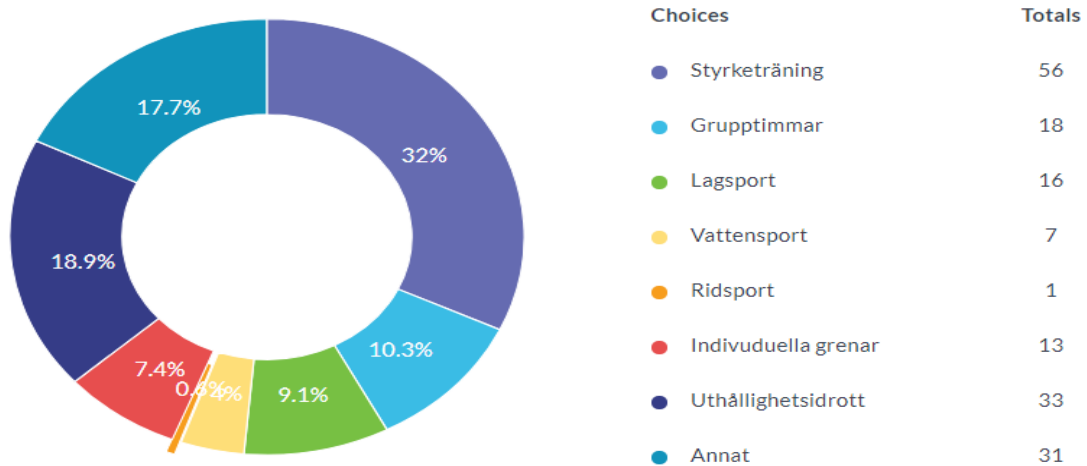
Enligt dessa svar tränar 7,4% mer än 10 timmar per vecka, 17,3% 7-10 timmar per vecka, 35,8% 4-7 timmar per vecka, 33,3% 1-3 timmar per vecka och 6,2% under 1

timme i veckan. I antal så innebär detta att 5 personer tränar 1 timme i veckan eller mindre och resterande 76 personer tränar 1 timme eller mer.



Figur 7. Hur mycket respondenterna motionerar i veckan i antal timmar.

I denna fråga kan man se att populäraste idrotterna att hålla på med i Arcada är styrketräning (32%) och uthållighetsidrott (18,9%). Högt upp på listan kommer även grupp-timmar (10,8%), lagsport (9,1%) och individuella grenar (7,4%). Även annat har fått en hög svarsprocent (17,7%). Ridsport och vattensport är de minst populära grenarna.

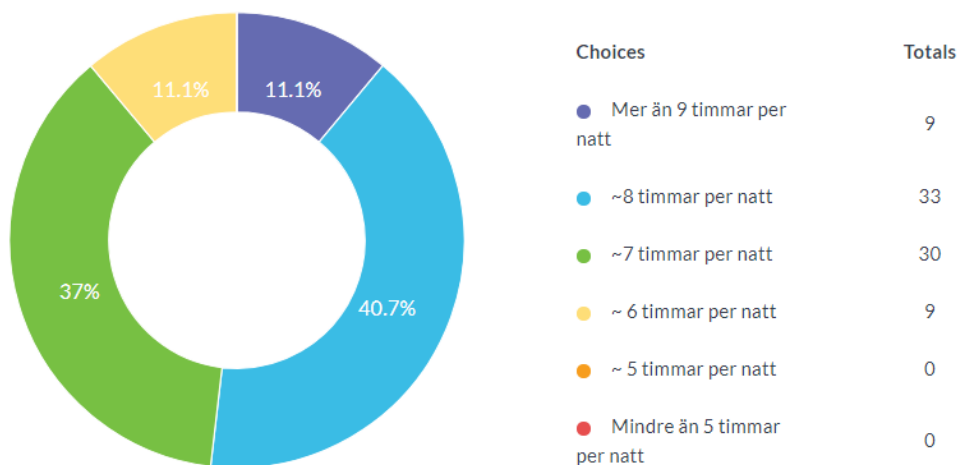


Figur 8. Fråga om vad respondenten utövar för motion.

8.2 Sömnrelaterade frågornas resultat

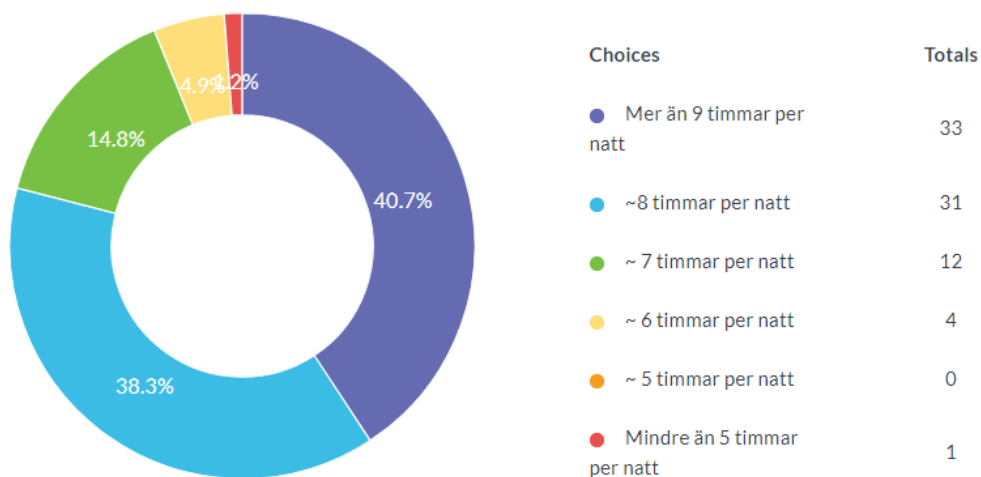
I denna fråga kan det avläsas att 11,1% sover mer än 9 timmar per natt, 40,7% sover i medeltal 8 timmar per natt, 37% sover i medeltal 7 timmar per natt och 11,1% sover i medeltal 6 timmar per natt på vardagar. Ingen har svarat att de sover mindre än 6 timmar i medeltal per natt. På veckoslut sover 40,7% av respondenterna mer än 9 timmar, 38,3% mer än 8 timmar, 14,8% mer än 7 timmar, 4,9% mer än 6 timmar och 1,2% mindre än 5 timmar.

Q8 På vardagar sover jag i snitt...
Multiple Choice



Figur 9. Respondenternas sömntimmar på vardagar.

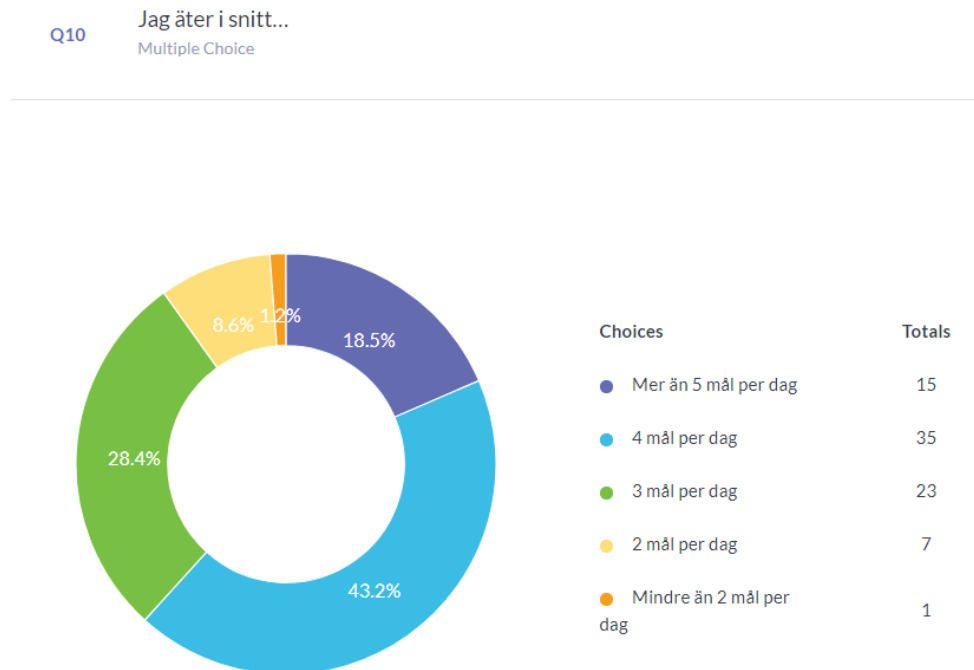
Q9 På veckoslut sover jag i snitt...
Multiple Choice



Figur 10. Respondenternas sömntimmar på helger.

8.3 Kostrelaterade frågornas resultat

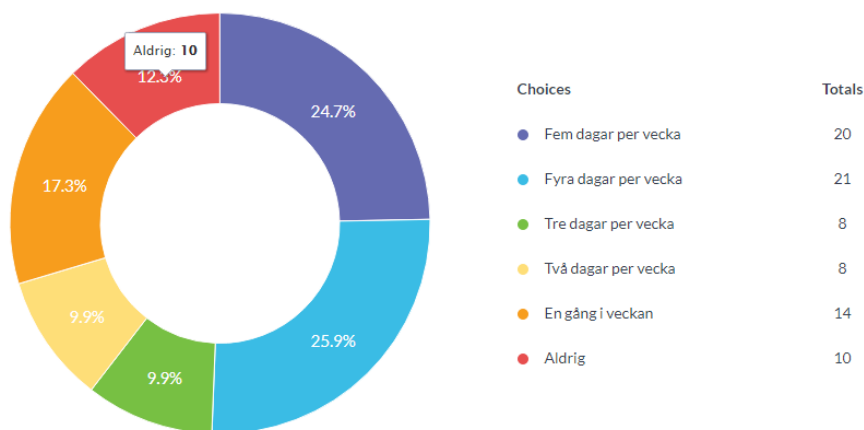
I frågan om hur många mål per dag respondenterna äter så kan det avläsas att 18,5% äter mer än 5 mål per dag, 43,2% 4 mål per dag, 28,4% 3 mål per dag, 8,6% 2 mål per dag och 1,2% minder än 2 mål per dag.



Figur 11. Respondenternas antal mål mat per dag.

Resultaten i frågan om hur ofta de äter skolmat visar att 24,7% äter skolmaten 5 dagar per vecka, 25,9% äter skolmaten 4 dagar per vecka, 9,9% tre dagar per vecka, 9,9% två dagar per vecka, 17,3% en dag i veckan och 12,3% att de aldrig äter skolmaten.

Q13 Jag äter lunch i skolan...
Multiple Choice

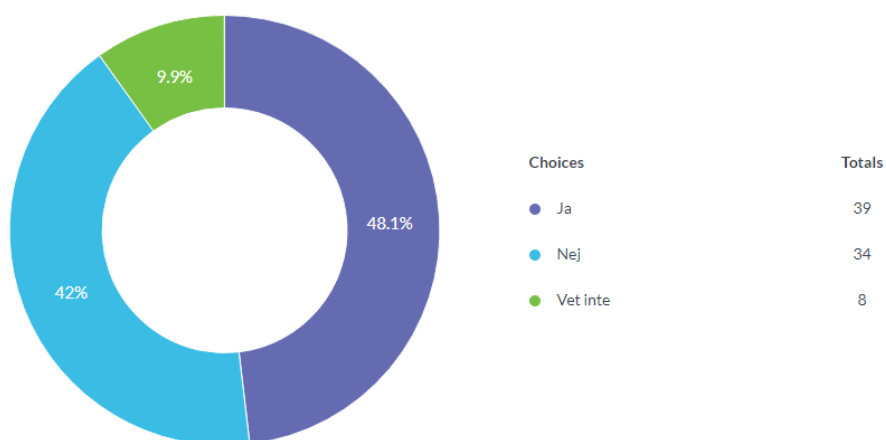


Figur 12. Hur många gånger per vecka respondenterna äter lunch i skolan.

8.4 Ekonomirelaterade frågornas resultat

I frågan om huruvida respondenterna upplever att deras ekonomi är lämplig för deras livssituation svarade 48,1% att de upplever att den gör det och 42% att de inte upplever att den gör det. 9,9% av respondenterna svarade att de inte vet huruvida deras ekonomi är lämplig för deras nuvarande livssituation

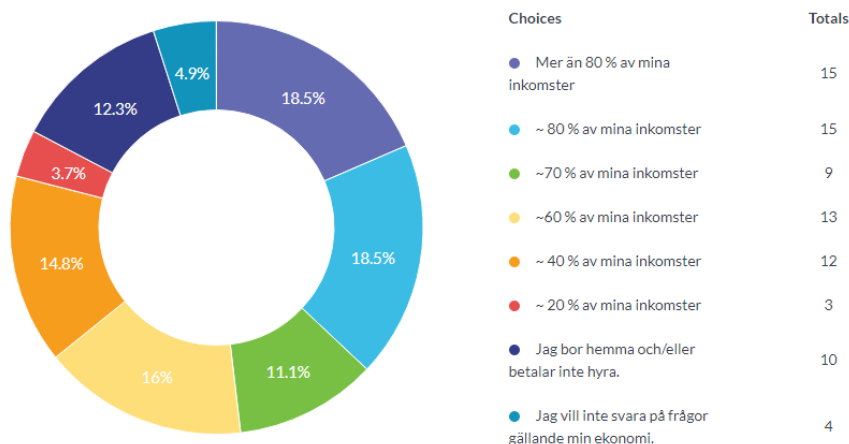
Q15 Jag upplever att min ekonomiska situation är lämplig för min livssituation
Multiple Choice



Figur 13. Upplevnad om sin ekonomiska situation

I fråga hur många procent av respondenternas inkomster som utgör deras hyra svarade 18,5% att den utgör mer än 80%, 18,5% att den utgör ungefär 80%, 11,1% att den utgör ungefär 70%, 16% att den utgör ungefär 60%, 14,8% att den utgör ungefär 40%, 3,7% att den utgör ungefär 20% och 12,3% att de fortfarande bor hemma. 4,9% svarade även att de inte känner sig bekväma med att svara på frågor gällande sin ekonomi.

Q16 Min hyra utgör...
Multiple Choice

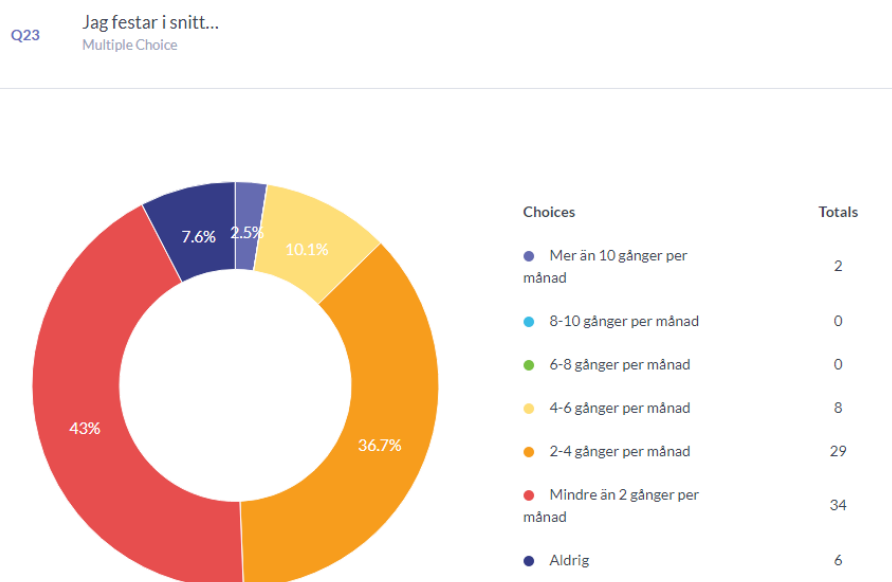


Figur 14. Respondenternas hyra i förhållande till inkomst.

8.5 Övriga faktorerers resultat

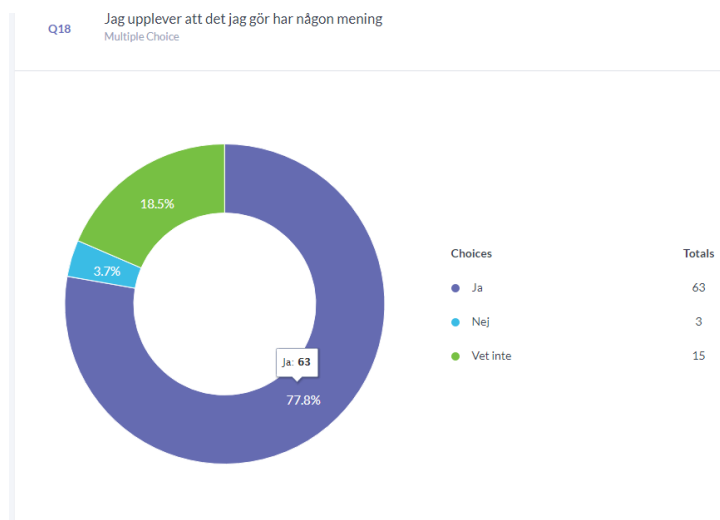
I detta kapitel tas faktorer som inte klassificeras som någon av de ovanstående upp. Detta är frågor gällande alkoholkonsumtion, umgänge, relationer, självförverkligande, stress, deltagande i studerandevenemang och upplevelser om studierna.

Frågan som behandlade hur ofta respondenterna festar resulterade i att 2,5% festar mer än 10 gånger per månad, 10,1% att de festar 4-6 gånger per månad, 36,7% att de festar 2-4 gånger per månad, 43% att de festar mindre än 2 gånger per månad och 7,6% att de aldrig festar. Ingen av respondenterna svarade att de festar 8-10 gånger per månad respektive 6-8 gånger per månad.



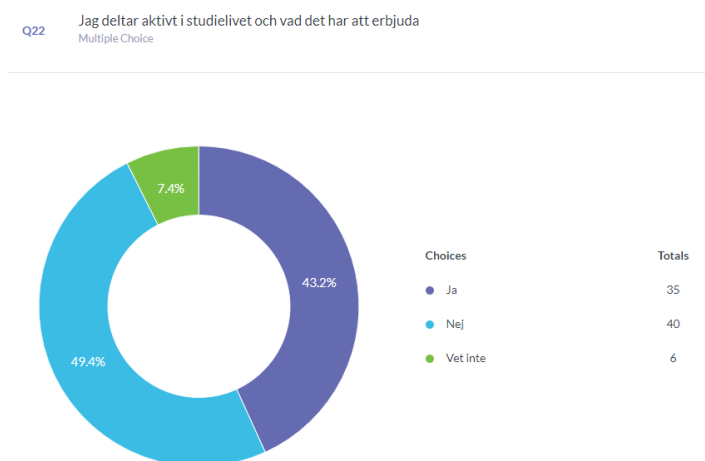
Figur 15. Hur mycket respondenterna festar varje månad.

I frågan om respondenterna upplever att det de gör har någon mening svarade 77,8% att de upplever att det de gör har någon mening. 18,5% svarade att de inte vet ifall de upplever att det de gör har någon mening och 3,7% att det de gör inte har någon mening alls.



Figur 16. *Upplevelsen om sitt självförverkligande.*

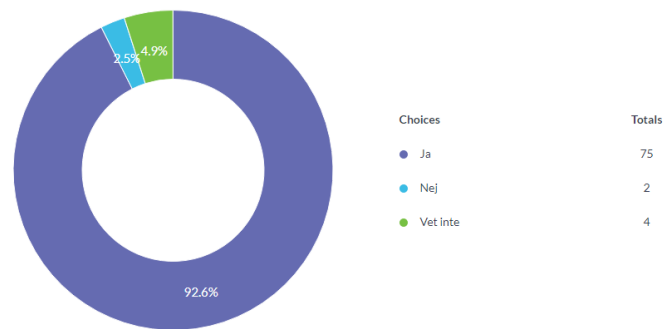
I frågan om de deltar i studielivet och studierelaterade evenamang svarade 43,2% att de deltar aktivt i vad som erbjuds, medan 49,4% svarade att de inte gör det och 7,4% svarade att de inte vet.



Figur 17. *Deltagande i studierelaterade evenemang.*

I frågan om respondenterna upplever att de har några nära vänner svarade 92,6% att de anser att de har någon nära vän, medan 2,5% svarade att de inte har det och 4,5% att de inte vet ifall de har någon nära vän eller inte.

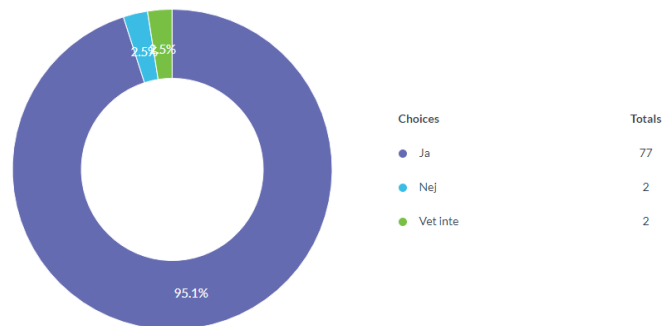
Q25 Jag upplever att jag har en eller flera människor i min omgivning jag kan lita på
Multiple Choice



Figur 18. Upplevelsen om nära vänner.

Frågan som behandlade om respondenterna fått vänner via studierna resulterade i att 95,1% svarade att de fått nya vänner via studierna, medan 2,5% respektive 2,5% svarade att de inte vet eller att de inte har fått några nya vänner under studierna.

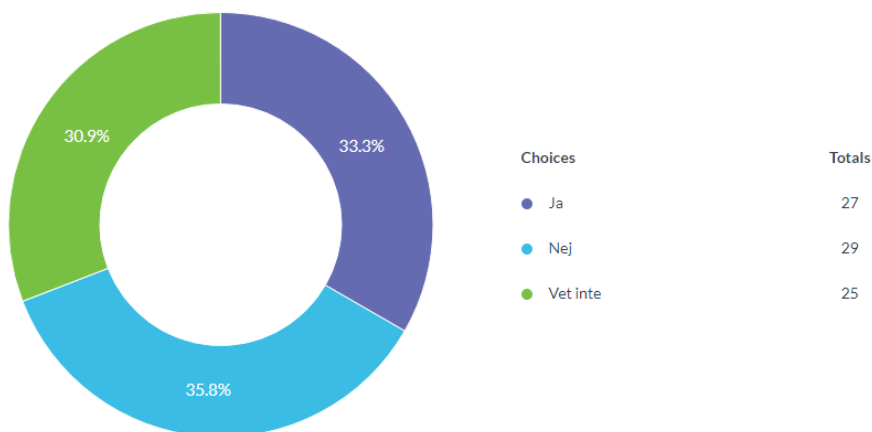
Q26 Jag har fått nya vänner via studierna
Multiple Choice



Figur 19. Upplevelsen om nya vänner i samband med studierna.

Frågan som behandlade självförverkligande under studietiden svarade 33,3% att de upplever att de kan förverkliga sig själv under sin studietid, 35,8% svarade att de inte kan det och 30,9% att de inte vet ifall de förverkligar sig själv fullt ut under sin studietid.

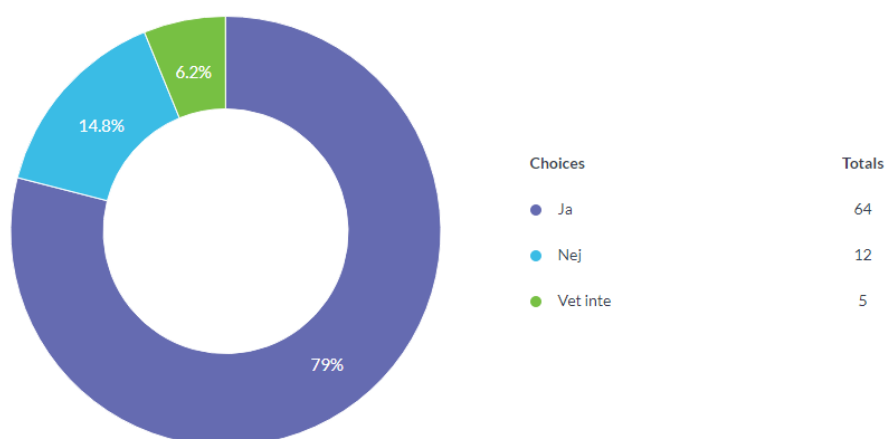
Q27 Jag upplever att jag under min studietid uppnår min fulla potential
Multiple Choice



Figur 20. Upplevelsen om självförverkligande under studietiden.

I frågan som behandlade huruvida vardagen känns överväldigande svarade 79% att de upplever att den är det, medan 14,8% svarade att de inte tycker det och 6,2% att de inte vet ifall den känns överväldigande eller inte.

Q28 Min vardag känns ibland överväldigande
Multiple Choice

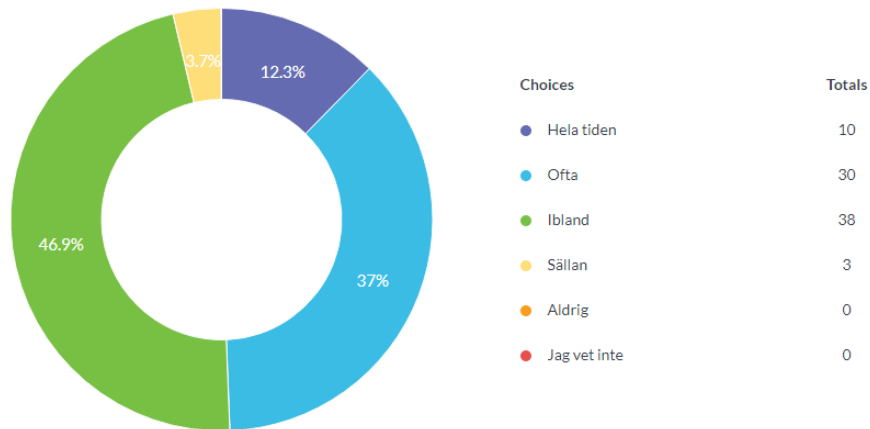


Figur 21. Upplevelsen om överväldigande vardag.

Följande fråga behandlade huruvida respondenterna upplever stress och isåfall hur ofta. 12,3% anser att de upplever stress hela tiden, 37% att de upplever stress ofta, 46,9% att

de upplever stress ibland och 3,7% att de upplever stress sällan. Ingen av respondenterna ansåg att de aldrig upplevde stress eller att de inte visste om de upplevde stress över huvudtaget.

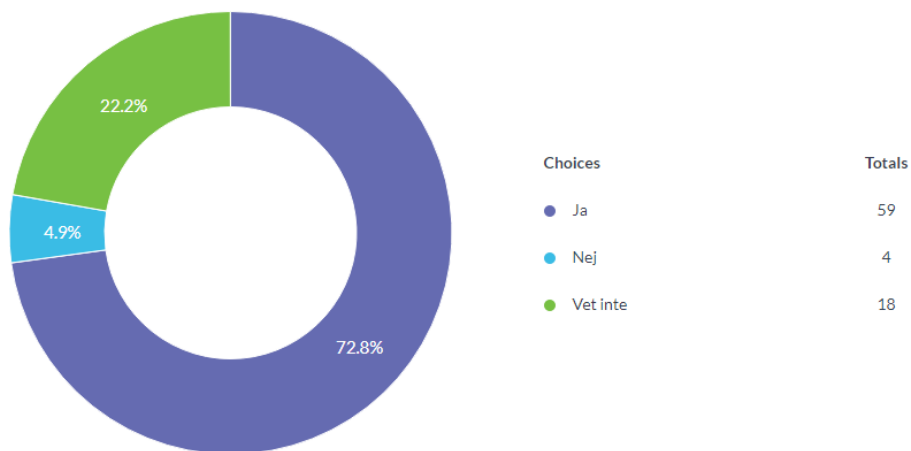
Q29 Jag upplever stress...
Multiple Choice



Figur 22. Upplevelsen om stress.

Frågan som tog upp huruvida respondenterna upplever att de är på rätt studieprogram resulterade i att 72,8% tyckte att de var på rätt studieprogram, 4,9% att de inte var det och 22,2% att de ännu inte har helt säkra ifall det var rätt eller fel.

Q3 Jag upplever att det studieprogram jag har valt är rätt för mig
Multiple Choice



Figur 23. Upplevelsen om rätt studieprogram.

8.6 Förslag på tjänster ASK kan erbjuda studerandena

I enkäten fanns även en öppen fråga där respondenterna fick svara på hurdana sorts tjänster eller produkter ASK skulle kunna erbjuda i framtiden och om det fanns något visst sorts evenemang de önskade att de skulle ordna. Resultatet blev följande: En önskan om samlingsplats för pantflaskor i skolan och miljövänliga kaffemuggar med lock. Önskemål gällande idrott och välmående var yoga, mindfulness, matlagningskurser, stresshanteringsworkshops, mer idrott överlag och karting. Gällande evenemang önskades det program riktat enbart åt första årets studerande i större utsträckning än tidigare, evenemang med fokus på olika nationaliteter och diskussionskvällar om aktuella ämnen. Gällande konkret intressebevakning på skolan så önskades en undersökning om hur studerandena upplever att deras lärare och övrig personal behandlar dem samt att det skulle arbetas hårdare för motsvarande skolhälsovård som YHTS.

9 DISKUSSION

9.1 Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen för skribenten en dialog över hur resultaten kan tolkas och hur skribenten själv upplever resultaten. Viktigt att ta i beaktande är att majoriteten av respondenterna i arbetet studerar hälso- och välfärdsprogram vilket innebär att generalisering på hela populationen inte kan göras.

9.1.1 Motionsrelaterade frågornas diskussion

I enkäten frågades motionsmängderna så att de enkelt kunde jämföras med motionskakan motionsrekommendationer för personer i åldern 18-64 år. I UKK motionskakan delas motion in i tre kategorier: raskt utförande, ansträngande utförande och muskelkon- dition. På detta sätt är det enklare att jämföra svaren med teoretiska referensramen. Mängden som uppfyller antalet träningsmängd som rekommenderas per vecka är lysande, med endast 6,2% av respondenterna som inte uppfyller rekommendationerna.

Slutsatser man kan dra från detta är att de respondenter som varit med sköter om sin fysiska hälsa väl, majoriteten genom styrketräning på gym och att de genom detta uppfyller en del av den första delen av Maslows behovstrappa.

9.1.2 Sömnrelaterade frågornas diskussion

I dessa frågor kan vi se att hela 88,9% av respondenterna uppfyller sömnrekommendationerna på vardagar och att det stiger till 93,8% på helger. Detta är ett mycket gott resultat i jämförelse till rekommendationerna. Detta betyder att de således tillsammans med motionen uppfyller en del av den första delen på Maslows behovstrappa.

9.1.3 Kostrelaterade frågornas diskussion

I frågan om hur många mål respondenterna äter per dag så uppfyller endast 18,5% av respondenterna rekommendationerna, om man räknar med att varje individ ska äta 3 mål + 2 mellanmål. Om det sänks till endast 3 mål + 1 mellanmål stiger procenten till 61,7%.

Skribenten anser i denna fråga att medvetenhet om hälsoeffekter som kan uppstå av bristfällig näring kunde vara ett tema att ta upp t.ex. under en matlagningskväll som Arcada Studerandekår – ASK kunde ordna. Detta är också ett bevis på att stora delar av respondenterna inte uppfyller alla delar av den första delen av Maslows behovstrappa till fullo.

Att hela 12,5% av respondenterna svarat att de aldrig äter mat i skolan, 17,3% att de äter endast en gång i veckan och 9,9% att de äter endast 2 eller 3 gånger i veckan indikerar lite på att de eventuellt kunde vara ett av Arcada Studerandekår – ASKs ämnen att kämpa lite extra för nästa år.

9.1.4 Ekonomirelaterade frågornas diskussion

I frågan om respondenterna upplever att de kan äta sådan mat de önskar var det oroväckande 44,4% som ansåg att deras ekonomiska situation inte möjliggör dem att ha en sådan kost de önskar. I denna fråga kunde det vara intressant med en följdfråga för

att se ifall det tolkat det som att de skulle vilja äta är en lyxbiff eller helt enkelt bara hälsosammare produkter de inte har råd till.

Det kommer även fram att 42% upplever att deras ekonomiska situation inte motsvarar vad den borde som studerande. Vilket säkerligen påverkar många studerandes liv speciellt mentalt/psykiskt. I samband med denna ställdes en följdfråga hur mycket pengar som går åt till deras hyra och höga 64,1% lägger ner mer än 60% av sin inkomst på hyra. Detta kan ju vara en indikator till att respondenterna upplever att de spenderar för stor del av sin ekonomi på hyra och därför inte har råd med sådan mat de vill ha eller upplever att deras ekonomi inte är tillräcklig.

Nästan 80% har även svarat att de festar en gång i veckan i snitt. Om detta är pga. att de inte har råd att festa mer eller att de inte vill festa mer hade kunnat vara en följdfråga.

Enligt dessa svar kan man anta att de flesta av respondenterna inte upplever att de uppfyller det andra steget av Maslows behovstrappa eftersom deras ekonomiska situation inte motsvarar vad de kunde önska sig i många fall.

9.1.5 Övriga faktorerers analys

Nästan 78% har svarat att de upplever att det de gör har en mening, 92,6% upplever att de har nära vänner i sin omgivning och personer de kan lita på. 95,1% svarar att de har fått nya vänner under sin studietid vilket är ett klart bevis på att studietiden är full av nya möjligheter att knyta kontakter för framtiden. Dock har endast 43,2% svarat att de deltar på skolans evenemang, så många av de nya kontakterna knyts under skoltiden, på lektioner, håltimmar osv. Enligt dessa svar så uppfyller majoriteten av respondenterna Maslows behovstrappas tredje, fjärde och femte del även om de inte uppfyllt de två föregående till fullo.

Slutligen så upplever 33,3% att de är överväldigade av sin vardag och 30,9% kan inte svara på ifall de känner sig överväldigade eller inte. Detta kan vara en direkt indikator på att många under studietiden fortfarande finner sig själva och därför inte vet riktigt

hur de känner eller rent av bara upplever att de är för mycket på deras tallrik. 37% upplever att de ofta är stressade och 12,3% att de alltid är stressade. Detta kan bero på en mängd olika saker, men baserat på tidigare svar i undersökningen så kan det t.ex. bero på bristfällig ekonomi eller brist på motivation för studieprogrammet.

9.2 Metoddiskussion

Metoden som användes var en kvantitativ studie genomförd med en enkätundersökning. Datainsamlingsmetoden, öppen webbenkät, kändes som det mest logiska och lättaste sättet att samla in information. Personer i denna målgrupp spenderar stora delar av sin tid på nätet och sociala medier, därför kunde skribenten lätt nå sina respondenter. Ändå blev svarsprocenten väldigt låg. Detta kan bero på flera olika faktorer, den största orsaken kan vara att flera använder sig av sina sociala medier på sin telefon, vilket kan leda till att man inte orkar delta i en så pass lång undersökning via sin telefon och sedan helt enkelt blir för lat att ta upp den på datorn senare.

Skribenten kunde även haft uppe enkäten längre och skickat mer påminnelser om att svara till målgruppen. En möjlighet kunde också ha varit att skicka enkäten via e-post för att garantera att den når alla Arcada studerande. En stor miss skribenten gjorde var att endast göra enkäten på svenska, vilket innebar ett bortfall på alla de internationella linjerna och studerandena.

Skribenten har i denna undersökning använt sig av standardiserade frågor, d.v.s. frågor som tidigare gett fungerade resultat i stora nationella undersökningar (Koskinen et. al, 2011) samt egenformulerade frågor med hjälp av stödlitteratur. Några av frågorna kunde ha haft följdfrågor för att få fram mer information. Validiteten och reliabiliteten kunde påverkas av respondentens inställning till ämnet eller sinnesstämning då hen svarade på enkäten. Validiteten kunde även ha påverkas av att respondenter utanför Arcada hittat till Arcada Studerandekår – ASKs hemsida eftersom länken var tillgänglig för alla som besökte hemsidan. Oddsens att någon hittar in på sidan utan att veta vad den innebär och faktiskt klickar in sig på länken är dock relativt låg.

Svarsprocenten blev väldigt låg, vilket bidrar negativt till generaliserbarheten av resultat. Men respondenterna representerade många olika utbildningsprogram, vilket bidrar positivt till generaliserbarheten.

Analysmetoderna fungerade bra i arbetet även om antalet respondenter inte var så hög. Surveyplanet skapade lättolkade diagram som även kunde användas som figurer i arbetet.

Skribenten har även lagt stor vikt på etiken i arbetet. I denna undersökning har enkäten besvarats frivilligt av de som deltagit. Enkäten har funnits som en länk på kårens hemsida där respondenten själv fått välja om hen vill svara eller inte. Information om undersökningen har funnits i början av enkäten där också anonymitet garanterats för respondenten. Åtgärder som åtagits för att garantera detta är att det t.ex. lämnades bort frågor om ålder för att bibehålla anonymitet då det istället frågades om studieprogram och studieår. Informationen som söktes kan ses som känslig men ingen är direkt igenkännbar på basen av svaren som samlats in. Inga svar har heller plockats ur kontext.

9.3 Fortsatta forskningsmöjligheter

Studien var relevant för beställaren och ger mer verktyg för deras fortsatta verksamhet. De har också fått en inblick i huruvida deras nuvarande verksamhet är vettig att upprätthålla eller om den kräver ändring. Förbättringsförslag och utvecklingsmöjligheter finns på många plan. Arbetet ger en inblick i Arcadastuderandes hälsovanor och hurdana hjälpmedel studerande skulle uppskatta att få från kåren. Detta är således bara en grund och många olika funktionella arbeten kunde göras kring ämnet. Exempelvis kunde det göras ett arbete med mer öppna frågor för att få mer djup på datan eller samma forskning göras igen om några år för att se hur det ser ut då. Det kunde även specialiseras in på ett av ämnena istället för att undersöka alla. Exempelvis kunde en studie göras varför kosten bland studerandena är så bristfällig, varför skolmaten upplevs som dålig, hur den påverkar på deras studier osv. En annan intressant synvinkel kunde vara att fokusera mera på stress, då väldigt många ansåg sig uppleva stress väldigt ofta och en del även hela tiden. T.ex. kunde olika copingmetoder testas på en sampelgrupp och dokumenteras för att senare läras ut av någon i kåren. En annan synvinkel som kunde undersökas är hur ekonomin

påverkar vårt hälsotillstånd, eventuellt är det mer en sak att undersöka som tradenomstuderand. Det skulle även vara viktigt att göra en enkät på engelska så att de kunde inkluderas. På många av evenemangen kan man se att deltagare från de internationella linjerna är väldigt få och det kunde vara väldigt intressant att se vad det beror på och hurdana evenemang de skulle vilja delta på istället. Det kunde även vara intressant att se hur de internationella linjernas hälsovanor skiljer sig från de övriga studerandenas. Faktorer som kunde vara intressanta att ta i beaktan är t.ex. religion, kultur eller nationalitet.

10 KÄLLOR

Arcada, 2017, *Om Arcada*, [www] Tillgänglig:

<https://www.arcada.fi/sv/om-arcada> , hämtad: 07.03.2017

Arcada Studerandekår – ASK, 2017, *Kåren*, [www] Tillgänglig:

<http://www.asken.fi/karen/> hämtad: 20.03.2017

Bassett, L, 2016, Vol. 26, The constitutionality of solitary confinement: insights

from Maslow's hierarchy of needs. Tillgänglig: [http://web.b.ebsco-](http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=6&hid=128)

[host.com.ezproxy.ar-](http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=6&hid=128)

[cada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-](http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=6&hid=128)

[d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=6&hid=128](http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=6&hid=128) hämtad: 20.03.2017.

Eliasson, A, 2006, *Kvantitativ metod från början*, Lund: Studentlitteratur, 169s.

Evira, 2014, *Finska näringsrekommendationer 2014*, [www] Tillgänglig:

[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/sve/naringsrekommenda-](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/sve/naringsrekommendationer_2014_web.pdf)

[tioner_2014_web.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/sve/naringsrekommendationer_2014_web.pdf) Hämtad: 27.02.2017

Hassmén Nathalie & Hassmén Peter, 2008. *Idrottsvetenskapliga Forskningsmetoder*. SISU Idrottsböcker, 414s

Herberts, K, Wahlbeck, K, Aromaa, E & Tuulari, J, 2006, *Enkät om mental hälsa*

[www] Tillgänglig: [http://www.julkari.fi/bitstream/han-](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77344/T13-2006-VERKKO.pdf?sequence=1)

[dle/10024/77344/T13-2006-VERKKO.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77344/T13-2006-VERKKO.pdf?sequence=1) hämtad:

27.03.2017

Jacobsen, D, 2003, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur, 316s.

Jamali, A, Tofangchiha, S, Jamali, R, Nedjat, S, Jan, D, Narimani, A &

- Montazeri, A, 2013, *Medical students' health-related quality of life: roles of social and behavioural factors*. [www] Tillgänglig: <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.ar-cada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=9&hid=128> hämtad: 27.02.2017
- Johansson, Ulla. 2007 *Näring och hälsa*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 343 s.
- Kisic-Tepavcevic, D, Gazibara, T, Popovic, A, Trajkovic, G & Pekmezovic, T, 2013, *The Impact of Alcohol on Health-Related Quality of Life in Belgrade University Students*. [www] Tillgänglig: <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.ar-cada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=13&hid=128> hämtad: 27.02.2017
- Koskinen Seppo, Lundqvist Annamari & Ristiluoma Noora, 2011. *Terveys, Toimintakyky ja Hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos*, 2012. [www] Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1 hämtad: 27.02.2017
- Malmqvist, J & Ingvar, D. 2017, *Sömn*, Nationalencyklopedin AB. [www] Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/s%C3%B6mn> hämtad: 20.03.2017.
- Malmqvist, J & Frankenhaeuser, M. 2017, *Stress*, Nationalencyklopedin AB. [www] Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/stress> hämtad: 20.03.2017.
- Maslow, A, 2013. *A theory of human motivation*. Rough draft printing, 41 s.
- McEwen, Bruce S. 2013, Stressfaktorers skyddande och skadliga effekter. I: Arnetz, B & Ekman, R, red. *Stress – Gen, individ, samhälle*. 3. upplaga. Liber, Stockholm, 343s.
- Ohayon M, Emerson M. Wickwire, Max Hirshkowitz, Steven M. Albert, Alon Avidan, Frank J. Daly, Yves Dauvilliers, Raffaele Ferri, Constance Fung, David Gozal, Nancy Hazen, Andrew Krystal, Kenneth Lichstein, Monica Mallampalli, Giuseppe Plazzi, Robert Rawding, Frank A.

- Scheer, Virend Somers, Michael V. Vitiello, 2017, vol. 3, *National Sleep Foundation's sleep quality recommendations*. [www] Tillgänglig: [http://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(16\)30130-9/pdf](http://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(16)30130-9/pdf)
Hämtad: 27.02.2017.
- Ohlson, Liselotte. 2008. *Hälsopedagogik*, Stockholm: Liber AB, 232 s.
- Raustorp, Anders. 2004. Att lära fysisk aktivitet. Uppsala: Kunskapsföretaget 133 s.
- Sigvartsen, J, Gabrielsen, L, Abildsnes, E, Stea, T, Omfjord, C & Rohde, G, 2016, *Exploring the relationship between physical activity, life goals and health-related quality of life among high school students: a cross-sectional study*. [www] Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.ar-cada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=16&hid=128> hämtad: 27.02.2017.
- Sloan Kruger, J & Kruger, D 2015, *The impact of alcohol consumption on food choices among college students*. [www] Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.ar-cada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=19&hid=128> hämtad: 27.02.2017.
- Strunin, L, Díaz-Martínez, A, Díaz-Martínez, L, Kuranz, S, Hernández-Ávila, C & Fernández-Varela, Héctor, 2015, *Changes in Alcohol Use Among First Year University Students in Mexico college students*. [www] Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.ar-cada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05070e4a-e032-4f88-8b95-d98b4486ab8b%40sessionmgr103&vid=22&hid=128> hämtad: 27.02.2017.
- Sulander, J. & Romppanen, V. 2007, *Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen*. Helsinki: Työterveyslaitos / Yliopistopaino, 126s.
- Undervisningsministeriet, 2009. *Statsrådets principbeslut om riktlinjer för främjande av idrott och motion*. Undervisningsministeriets publikationer

2009:17. [www] Tillgänglig: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi> Hämtad: 20.03.2017

Winroth Jan & Rydqvist Lars-Göran, 2010. *Hälsa och Hälsopromotion – Med fokus på individ - , grupp – och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker, 288s

11 BILAGOR

Bilaga 1. Arcada Studerandekår – ASK verksamhetsplan, kapitel om intressebevakning.

Intressebevakning

- Arcada och ASK bygger vidare på samarbetet och utvecklar klara koncept för tutorutbildningarna för att upprätthålla kontinuiteten i tutorverksamheten.
- Världsdagen för mental hälsa (10.10.) uppmärksammas under Må Bra veckan på hösten.
- Diskussioner med Arcada inleds för att kartlägga de olika möjligheterna för studerandes motionstjänster på långsikt.
- Det goda samarbetet med restaurangen i Arcada fördjupas genom gemensamma kampanjer och studierabatter för ASK medlemmar.
- ASK tar huvudansvaret för programmet under introduktionsdagarna. Under introduktionsdagarna informerar ASK om sin verksamhet och studerandeförmåner till samtliga studerandegrupper.
- Samarbetet med O'Diako speciellt gällande evenemang fördjupas och utökas.
- Speciell vikt sätts på evenemang som samlar studerande med varierande kulturell bakgrund.
- Internationella studerandes förväntningar och behov kartläggs under våren för att skapa en plan för fortsatt verksamhet.
- ASK inleder diskussioner med Arcada gällande de digitala tjänsterna Arcada erbjuder och möjligheten till t.ex. examinationsakvarier kartläggs.

Bilaga 2. Följebrev till enkäten.

Bästa mottagare!

Studerandenas mående har länge varit på tapeten och nu har Du möjligheten att delta i enkätstudien "Arcadastuderandenas upplevda hälsa under studietiden". Denna enkätstudie görs i samband med ett examensarbete på Idrott och hälsopromotion. Deltagandet i enkäten är frivilligt och Du kommer att vara anonym under hela processen.

Undersökningen görs i samarbete med Arcada Studerandekår – ASK och målsättningen är att kartlägga Arcadastuderandenas mående och upptäcka bristfällighet i kårens tjänster. Vi hoppas att Du ger Dig tid att svara på enkäten.

Ansvarsperson för undersökningen är Idrott och hälsopromotionsstuderande Jennie Johansson.

Vi tackar på förhand för Ditt svar och visade intresse!

Bilaga 3. Första sidan av enkäten

Bästa Mottagare!

Studernadenas hälsa har länge varit på tapeten och nu har Du möjligheten att delta i enkätstudien "Arcadastuderandenas upplevda hälsa under studietiden".

Denna enkätstudie görs i samband med ett examensarbete på Idrott och hälsopromotion. Deltagandet i enkäten är frivilligt och Du kommer att vara anonym under hela processen. Det enda kravet för att delta är att du måste studera på Yrkeshögskolan Arcada. Du har när som helst under enkätens gång rätt att avsluta ditt deltagande utan några förpliktelser.

Undersökningen görs i samarbete med Arcada Studerandekår - ASK och målsättningen är att kartlägga Arcadastuderandenas mående och upptäcka bristfällighet i kårens tjänster. Datan som samlas in kommer att presenteras för Arcada Studerandekår - ASKs styrelse 2017 , under thesis forumet samt finnas tillgängligt i examensarbetet på theseus. Inga svar kommer att plockas ur kontext och datan kommer att presenteras som den insamlats. Vi hoppas att Du ger Dig tid att svara på enkäten.

Ansvarsperson för undersökningen är Idrott och hälsopromotionsstuderande Jennie Johansson och kan kontaktas på jennie.johansson@arcada.fi ifall frågor uppstår.

Vi tackar på förhand för Ditt svar och visade intresse!

Starta

Bilaga 4. Enkäten

Studieår*

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - Jag studerar på mer än mitt 4:e år
-

Jag studerar...*

- Barnmorska
- Ergoterapeut
- Första vårdare
- Hälsovårdare
- Informationsteknik
- Kulturproducent
- Mediekultur
- Process- och materialteknik
- Socionom
- Energi- och miljöteknik
- Företagsekonomi
- Fysioterapeut
- Idrottsinstruktör
- International Business
- Materials Processing Technology
- Nursing
- Sjukskötare
- Jag studerar på masternivå.

Jag upplever att det studieprogram jag har valt är rätt för mig *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Kön *

- Kvinna
 - Man
 - Odefinierat
-

Jag motionerar... *

- Mer än 10 timmar i veckan
 - ~ 7-10 timmar i veckan
 - ~ 4-7 timmar i veckan
 - ~ 1-3 timmar i veckan
 - Under 1 timme i veckan
-

Då jag motionerar utövar jag... *

- Styrketräning
 - Grupptimmar
 - Lagsport
 - Vattensport
 - Ridsport
 - Individuella grenar
 - Uthållighetsidrott
 - Annat
-

Jag utövar koordination och balansträning i snitt... *

- Mer än 5 gånger per vecka
 - 4 gånger per vecka
 - 3 gånger per vecka
 - 2 gånger per vecka
 - 1 gång per vecka
 - Aldrig
-

På vardagar sover jag i snitt... *

- Mer än 9 timmar per natt
 - ~8 timmar per natt
 - ~7 timmar per natt
 - ~ 6 timmar per natt
 - ~ 5 timmar per natt
 - Mindre än 5 timmar per natt
-

På veckoslut sover jag i snitt... *

- Mer än 9 timmar per natt
 - ~8 timmar per natt
 - ~ 7 timmar per natt
 - ~ 6 timmar per natt
 - ~ 5 timmar per natt
 - Mindre än 5 timmar per natt
-

Jag äter i snitt... *

- Mer än 5 mål per dag
- 4 mål per dag
- 3 mål per dag
- 2 mål per dag
- Mindre än 2 mål per dag

Jag upplever att jag har råd att äta sådan mat jag önskar *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Jag upplever att jag är medveten om hurudan mat som är bra för mig *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Jag äter lunch i skolan... *

- Fem dagar per vecka
- Fyra dagar per vecka
- Tre dagar per vecka
- Två dagar per vecka
- En gång i veckan
- Aldrig

Jag äter vegetariskt... *

- 7 dagar / vecka
 - 6 dagar / vecka
 - 5 dagar / vecka
 - 4 dagar / vecka
 - 3 dagar / vecka
 - 2 dagar / vecka
 - 1 dag / vecka
 - Aldrig
-

Jag upplever att min ekonomiska situation är lämplig för min livssituation *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Min hyra utgör... *

- Mer än 80 % av mina inkomster
- ~ 80 % av mina inkomster
- ~70 % av mina inkomster
- ~60 % av mina inkomster
- ~ 40 % av mina inkomster
- ~ 20 % av mina inkomster
- Jag bor hemma och/eller betalar inte hyra.
- Jag vill inte svara på frågor gällande min ekonomi.

Jag spenderar i snitt...€ på nöjen i månaden *

- Mer än 300 euro
 - ~ 250 euro
 - ~ 200 euro
 - ~ 150 euro
 - ~ 100 euro
 - Under 100 euro
-

Jag upplever att det jag gör har någon mening *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Jag har flyttat till Helsingfors från min hemort pga. studierna *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Jag bor på kampusområdet *

- Ja
- Nej
- Vet inte

Min skolväg är... *

- Mer än 100 km
 - ~80 km
 - ~60 km
 - ~ 40 km
 - ~20 km
 - ~10 km
 - ~5 km
 - Under 5 km
-

Jag deltar aktivt i studielivet och vad det har att erbjuda *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Jag festar i snitt... *

- Mer än 10 gånger per månad
- 8-10 gånger per månad
- 6-8 gånger per månad
- 4-6 gånger per månad
- 2-4 gånger per månad
- Mindre än 2 gånger per månad
- Aldrig

Hur många portioner dricker du i snitt under en kväll när du festar? (En portion motsvarar 1 öl, 1 glas vin eller 1 4cl snaps). *

- Mer än 8 portioner
 - 5-7 portioner
 - 4-6 portioner
 - 2-4 portioner
 - Mindre än 2 portioner
 - Jag förtär inte alkoholhaltiga drycker.
-

Jag upplever att jag har en eller flera människor i min omgivning jag kan lita på *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Jag har fått nya vänner via studierna *

- Ja
 - Nej
 - Vet inte
-

Jag upplever att jag under min studietid uppnår min fulla potential *

- Ja
- Nej
- Vet inte

Min vardag känns ibland överväldigande *

- Ja
- Nej
- Vet inte

Jag upplever stress... *

- Hela tiden
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Jag vet inte

Finns det någon tjänst/produkt/evenemang du önskar Arcada Studerandekår - ASK skulle erbjuda/ordna som inte ännu finns? (Om du inte är medveten om vilka tjänster som finns svara vet ej.) *

Nödvändiga tecken: 1

Återstående tecken: 250

Skicka