

Að hafa margt fyrir stafni

Hlutverk, gildi og iðjumynstur háskólanema með fjölskyldur

Dagný Ragnarsdóttir / Júlíana Petra Þorvaldsdóttir

HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til

BS gráðu í iðjubjálfunarfræði

Iðjubjálfunarfræðideild

Maí 2015

Verkefni þetta er lokaverkefni til BS gráðu í iðjuþjálfunarfræði

Verkefnið unnu:

Dagný Ragnarsdóttir

Júlíana Petra Þorvaldsdóttir

Leiðbeinandi

Guðrún Pálmadóttir

ÁGRIP

Það verður sífellt algengara að fólk stundi nám á öllum aldri óháð fjölskylduhögum og búsetu. Margar ástæður liggja að baki en einna helst má nefna aukna möguleika til fjarnáms og sveigjanleika í námi. Þessari þróun ber að fagna því jákvæð áhrif menntunar eru óumdeild bæði á hagi einstaklinga í starfi og leik og fyrir samfélagið sem heild. Aukinni menntun fylgja þó áskoranir af ýmsum toga. Hér vegast annars vegar á skyldur fjölskyldulífs og vinnu og hins vegar kröfur nútímans um iðkun áhugamála og ræktun hugans. Í þessu lokaverkefni eru skoðuð hlutverk, gildi og iðjumynstur námsmanna í háskóla. Eftirfarandi spurningar voru hafðar að leiðarljósi: (1) Hvaða hlutverkum gegna háskólanemar með fjölskyldur í dag, hvaða hlutverkum gegndu þeir í fortíðinni og hvaða hlutverkum reikna þeir með að gegna í framtíðinni? (2) Hvert er persónulegt gildi þeirra hlutverka sem háskólanemar með fjölskyldur gegna? (3) Hvað einkennir iðjumynstur háskólanema? (4) Hversu sáttir eru háskólanemar með iðjumynstur sitt? (5) Hvernig meta háskólanemar með fjölskyldur heilsu sína og álagið sem þeir eru undir? Til að svara rannsóknarspurningunum voru notuð tvö mælitæki, Hluverkalistinn (e. Role Checklist) og Iðjuhjólið (e. Activities Wheel) ásamt viðbótarspurningum um álag, heilsu og ánægju með iðjumynstur. Rannsóknin var megindleg og þátttakendur voru 40 háskólanemar með fjölskyldur. Helstu niðurstöður voru þær að háskólanemarnir gegna að mestu leyti sömu hlutverkum nú og áður. Allir sögðust gegna núna hlutverkunum, fjölskyldumeðlimur og þátttakandi í heimilishaldi, gerðu það einnig í fortíðinni og reikna með að gera slíkt í framtíðinni. Þau hlutverk sem höfðu mest gildi fyrir nemana voru að vera umsjáraðili og fjölskyldumeðlimur. Einn nemandi taldi nemahlutverkið dýrmætast. Það sem einkenndi iðjumynstur háskólanema var minni vinna um helgar en á virkum dögum en meiri leikur og samvera með fjölskyldunni. Þeir töldu sig nota álíka mikinn tíma í eigin umsjá á virkum dögum og um helgar, en verja helmingi meiri tíma í nám virku

dagana. Háskólanemar voru tiltölulega sáttir við iðjumynstur sitt bæði á virkum dögum og um helgar. Rúmlega helmingur mat heilsu sína góða þó þeir teldu sig vera undir miklu álagi.

Lykilhugtök: hlutverk, gildi, iðjumynstur, Hlutverkalistinn, Iðjuhjólíð

ABSTRACT

Roles, values and occupational patterns of university students with families

It is increasingly common for people to study at any age regardless of family circumstances and residence. Many reasons have caused this development and they primarily reflect increased opportunities for distance learning and other flexible learning methods. The effects of education are undisputable positive both regarding the individual's work and play, and for the society as a whole. Increased education follows, however, challenges of various sorts. In this respect, responsibilities relating to family and work must be weighed against demands of most people to have time for leisure activities and personal interests. In this research project the roles, values and occupational patterns of students with families are examined. The following questions were posed: (1) Which are the roles of university students with families today, what roles did they perform in the past and what roles do they expect to play in the future? (2) What is the personal value of these roles for university students with families? (3) What characterizes the occupational pattern of university students with families? (4) How satisfied are university students with their occupational patterns? (5) How do university students with families consider their health and the pressure they are under? To answer these questions two instruments were used, Role Checklist and the Activity Wheel, with supplementary questions on stress, health and satisfaction with occupational patterns. The study was quantitative in nature and participants were 40 university students with families. Main results were that university students perform mostly the same roles now as they did before. All had a family role and participated in household activities in the past and present and assumed doing so in the future. The roles that the participants considered of most value were to be a caretakers and a family member. One student thought the role of being a university student to be of most value. The participants worked less on weekends than during weekdays but spent instead more time with the family. They spent about same amount of time

on personal activities during weekdays as in weekends but, studies more on weekdays. The students were relatively satisfied with their occupational patterns, both during weekdays and weekends and more than half of the study sample considered their health being good despite feeling being under a significant pressure.

Keywords: role, value, occupational patterns, Role Checklist, Activities Wheel

ÞAKKARORÐ

Eftirfarandi aðilum viljum við færa kærar þakkir fyrir aðkomu sína að rannsóknarverkefninu:

Við þökkum sérstaklega leiðbeinanda okkar Guðrúnu Pálmadóttur dósent við Háskólann á

Akureyri fyrir góðar og uppbyggilegar leiðbeiningar og faglegan stuðning við gerð

rannsóknarverkefnisins.

Atla Þór Þorvaldssyni fyrir leiðsögn við gerð mynda, taflna og yfirllestur

Katrínu Ósk Þráinsdóttur fyrir yfirllestur

Ólafi Reyni Guðmundssyni fyrir aðstoð við að þýða ágrip yfir á ensku

GULLKORN

Occupation is a curious thing

It pervades our lives and marks our days

It defines us and is defined by us

It both shapes the world and is shaped by the world

It can be known by the tools it uses and the wake it leaves in its path

It is a performing art

It can only be seen when a person performs it and only understood when a person tells you its meaning

By Helene J. Polatajko

EFNISYFITLIT

KAFLI I INNGANGUR.....	1
KAFLI II FRÆÐILEG UMFJÖLLUN	5
Hugmyndafræði	5
Hlutverk	8
Gildi	11
Iðjumynstur.....	13
Jafnvægi í daglegu lífi	14
Samantekt	16
KAFLI III AÐFERÐAFRÆÐI.....	18
Rannsóknarsnið og aðferðir.....	18
Þátttakendur og úrtaksaðferð	19
Mælitæki	19
Siðfræðilegir þættir.....	22
Gagnaöflun og úrvinnsla	22
KAFLI IV NIÐURSTÖÐUR	24
Bakgrunnsupplýsingar	24
Hlutverk háskólanema	25
Gildi hlutverka hjá háskólanemum.....	26
Iðjumynstur háskólanema.....	27
Heilsa, álag og ánægja með iðjumynstur	28

Samanburður milli hópa	30
KAFLI V UMRÆÐUR	32
Hagnýtt gildi og takmarkanir	36
Tillögur að framtíðarrannsóknum.....	36
HEIMILDASKRÁ	38
FYLGISKJAL A - HLUTVERKALISTINN	43
FYLGISKJAL B - IÐJUHJÓLIÐ	45
FYLGISKJAL C - KYNNINGARBRÉF	47
FYLGISKJAL D – UPPLÝST SAMÞYKKI	48

YFIRLIT MYNDA

<i>Mynd 1.</i> Líkanið um iðju mannsins (MOHO)	6
<i>Mynd 2.</i> Hlutverk þátttakenda í fortíð, nútíð og framtíð	26
<i>Mynd 3.</i> Gildi hlutverka fyrir þátttakendur	27
<i>Mynd 4.</i> Iðjumynstur þátttakenda á virkum dögum og um helgar	28
<i>Mynd 5.</i> Mat þátttakenda á álagi og heilsu.....	29
<i>Mynd 6.</i> Ánægja þátttakenda með iðjumynstur á virkum dögum og um helgar....	30

YFIRLIT TAFLNA

Tafla 1. <i>Dreifing þátttakenda eftir námssviði</i>	25
Tafla 2. <i>Fjöldi launaðra vinnustunda á viku</i>	25
Tafla 3. <i>Meðaltal vinnustunda á viku eftir fjölda eininga</i>	30
Tafla 4. <i>Meðaltöl námseininga á önn og vinnustunda á viku eftir kyni</i>	31

KAFLI I

INNGANGUR

Það verður sífellt algengara að nemendur á öllum aldri stundi nám á háskólastigi og setji það ekki fyrir sig þó það sé búið að stofna fjölskyldu og börn séu komin til sögunnar. Tölur frá Hagstofu Íslands (e.d.a) sýna að fjöldi háskólanema 30 ára og eldri hefur um það bil þrefaldast frá árunum 1999 - 2013. Konum hefur fjölgað mikið í háskólum á Íslandi undanfarin ár og eru nú orðnar fjölmennari en karlarnir. Árið 2007 voru þær 54% nemenda en voru orðnar 60% árið 2013 (Hagstofa Íslands, e.d.b). Það vekur athygli að meðalaldur mæðra sem eru að eignast sitt fyrsta barn hefur hækkað töluvert eftir miðjan níunda áratug og er 26,9 ár núna en var áratugin á undan í kringum 22 ár samkvæmt tölum Hagstofunnar frá árinu 2012. Þar á eftir er algengast að konur séu að eignast börn á aldursbilinu 30-34 ára (Hagstofa Íslands, e.d.c). Með tilkomu fjarnáms og auknum sveigjanleika í háskólanámi opnast fleiri möguleikar fyrir fólk að stunda nám óháð búsetu og fjölskylduhögum. Sumir Háskólar halda utan um tölur um fjarnám og má þar nefna Háskólann á Akureyri en þar hefur fjarnemum fjölgað frá því árið 2007 úr 632 nemum í 827 árið 2013. (Hagstofa Íslands e.d.b). Fleiri skólar bjóða upp á sveigjanleika í námi eins og fjarnám, nám með vinnu og fjarnám í einstökum námskeiðum innan námsbrauta (Háskólinn í Reykjavík, e.d.; Háskóli Íslands, e.d.) Hagstofa Íslands hefur haldið utan um tölur nemenda frá nemendaskráningu Hagstofunnar frá því að nemar eru innskrifaðir og í 10 ár á eftir eða þangað til nemandi útskrifast úr fyrsta háskólanámi sínu á Íslandi samkvæmt prófskráningu Hagstofunnar. Brautskráningahlutfallið er 69,1% (Hagstofa Íslands, e.d.d).

Iðja er flestum mikilvæg og fólk lifir og hrærist í heimi þar sem allt snýst um að hafa eitthvað fyrir stafni (Kielhofner, 2008). Það er misjafnt hversu mörgum hlutverkum fólk þarf að gegna, flestir hafa ákveðnum skyldum að gegna í lífinu eins og að stunda vinnu eða nám og sinna sjálfum sér og sínum nánustu. Rannsóknir sýna að þessi hópur gegnir fjölbreyttum

hlutverkum meðfram náminu sem fela meðal annars í sér að ala upp börn, sjá um heimilisrekstur, stunda vinnu og taka þátt í eigin tómstundastarfi og barnanna (Stone og O'Shea, 2013; Swanson, Broadbridge og Karatzias, 2006). Þegar allt gengur vel næst fram ákveðið jafnvægi, en ef aftur á móti hlutverkin verða of mörg eða kröfurnar of miklar getur það leitt til ójafnvægis í lífinu. Flestir ráða vel við mikið álag og að samræma vinnu og fjölskyldulíf en hjá þeim sem eiga í erfiðleikum með þetta getur það leitt til verri heilsu, depurðar, skorts á yfirsýn og kulnunar í starfi og námi (Polatajko, Backman o.fl. 2007).

Eigin reynsla af því að gegna fjölda hlutverka meðfram námi í iðjuþjálfun hefur opnað augu okkar fyrir mikilvægi þess að viðhalda jafnvægi í daglegu lífi, sinna sjálfum sér og þeim hlutverkum sem eru manni dýrmæt. Rannsóknir segja okkur að aukið álag getur leitt til togstreitu og aukins hlutverkaójafnvægis innan fjölskyldna (Stone og O'Shea, 2013).

Sú hugmyndafræði sem stuðst er við í þessu rannsóknarverkefni er Líkanið um iðju mannsins (e. Model of Human Occupation, MOHO). Líkanið hentar vel rannsóknarverkefninu þar sem það útskýrir meðal annars hvers vegna fólk velur ákveðna iðju fram yfir aðra, hversu mikilvæg hlutverk eru fyrir fólk og kosti þess að halda dagskipulagi sem stuðlar að jafnvægi í daglegu lífi (Elín Ebba Ásmundsdóttir og Sólrún Óladóttir, 2011; Kielhofner, 2008).

Markmið þessa rannsóknarverkefnis er að skoða hvaða hlutverkum háskólanemar eru að gegna og hvaða hlutverk eru þeim mikilvægust. Einnig er markmiðið að skoða hvernig háskólanemar með fjölskyldur verja tíma sínum, líðan þeirra og sátt við sitt daglega líf. Settar voru fram fimm rannsóknarspurningar.

1. Hvaða hlutverkum gegna háskólanemar með fjölskyldur í dag, hvaða hlutverkum gegndu þeir í fortíðinni og hvaða hlutverkum reikna þeir með að gegna í framtíðinni?
2. Hvert er persónulegt gildi þeirra hlutverka sem háskólanemar með fjölskyldur gegna?
3. Hvað einkennir iðjumynstur háskólanema með fjölskyldur?
4. Hversu sáttir er háskólanemar með fjölskyldur við iðjumynstur sitt?

5. Hvernig meta háskólanemar með fjölskyldur heilsu sína og álagið sem þeir eru undir?

Spurningunum var svarað með meginlegri lýsandi rannsóknaraðferð. Gögnum var safnað með tveimur mælitækjum, Hlutverkalistanum og Iðjuhjólinu, 40 háskólanemar með fjölskyldur brugðust við. Auk þess var bakgrunnsspurningum safnað s.s. um aldur, kyn, námssvið, fjölda eininga á önn, staðar- og fjarnám og vinnu með námi. Einnig var spurt um heilsu, álag og sátt við eigið iðjumynstur. Notast var við forritið Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) til að vinna úr gögnunum.

Meginhugtök rannsóknarverkefnisins eru hlutverk, gildi, iðjumynstur, og jafnvægi í daglegu lífi.

Hlutverk er hegðunarmynstur sem er félagslega samþykkt og viðurkennt innan okkar samfélags. Ýmis hlutverk verða á vegi okkar í gegnum lífið, við tökum upp ný hlutverk, erum virk í þeim og látum þau af hendi. Við skilgreinum okkur sjálf og speglum okkar hlutverk í því viðhorfi sem aðrir hafa til hlutverksins (Kielhofner, 2008).

Gildi er það sem einstaklingnum finnst mikilvægt og skiptir hann máli. Það er hluti af honum sjálfum og skuldbindur hann til að lifa ákveðnum lífsstíl (Kielhofner, 2008).

Iðjumynstur (einnig oft nefnt vanamynstur) er tilhneigingin til að skapa og endurtaka athafnamynstur sem samræmist hlutverkum manns, framkvæmdamáta og umhverfi. Það mótar þá hversdagslegu hluti sem verða á vegi fólks og sem stýra daglegri hegðun þess (Kielhofner, 2008).

Jafnvægi í daglegu lífi/ jafnvægi í iðju er þegar árangur næst við að jafna þær kröfur sem fylgja vinnu og fjölskyldu eða einkalífi án þess að upplifa árekstra. Einnig að einstaklingurinn skynji að hann hafi mátulega mikið að gera innan þeirra verkefna sem fyrir liggja og það jafnvægi leiði til vellíðunar (Backman, 2004; Wagman, Hákansson og Björklund, 2012).

Rannsóknarverkefnið skiptist í fimm kafla, að þessum meðtöldum. Fræðileg samantekt heimilda er í öðrum kafla þar sem fjallað er ýtarlega um hugmyndafræðina, hlutverk, gildi,

iðjumynstur og jafnvægi í daglegu lífi. Aðferðafræði rannsóknarverkefnisins eru gerð skil í þriðja kafla þar sem sagt er frá mælitækjunum, þátttakendum og öflun gagna ásamt rannsóknarsniði. Í fjórða kafla eru niðurstöður rannsóknarverkefnis birtar og gerð skil í máli og myndum. Í fimmta kafla er rannsóknarspurningum svarað, fjallað um hagnýtt gildi rannsóknarinnar fyrir iðjuþjálfunarfagið og settar fram tillögur að framtíðarrannsóknum sem tengjast viðfangsefninu.

KAFLI II

FRÆÐILEG UMFJÖLLUN

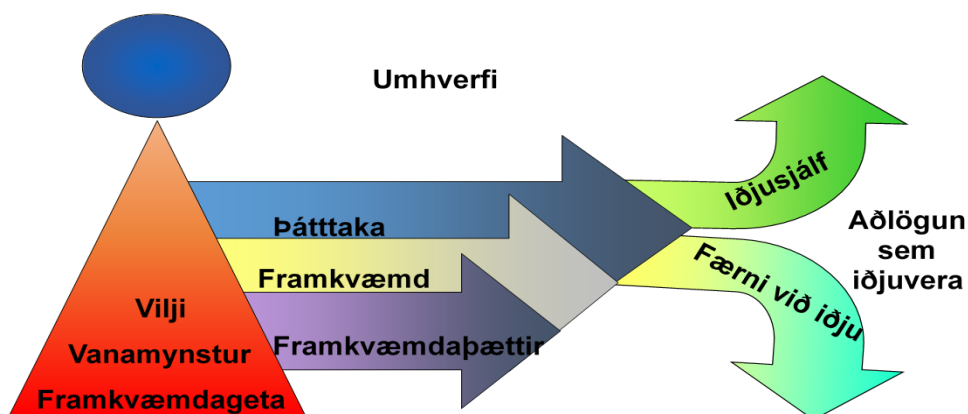
Hér er fjallað um þá hugmyndafræði sem leiðir rannsóknarverkefnið og meginhugtök þess. Fjallað er um hlutverk, gildi hlutverka og hvernig iðjumynstur hefur áhrif á það hvernig fólk ver tíma sínum. Rannsóknir eru skoðaðar um jafnvægi í daglegu lífi og hvernig það hefur áhrif á lífsánægju og heilsu.

Til að afla heimilda um þetta efni var leitað í gagnasöfnum eins og ProQuest, CHINAL, OT - Seeker og Leitir. Einnig var leitað eftir íslensku efni um málefnið á ýmsum vefsíðum þ.á.m. hjá Hagstofu Íslands og rafrænu gagnasafni Skemmunnar. Leitarorð sem notuð voru: Life balance, roles, values, mature university students, occupational pattern, role conflict, work og family.

Hugmyndafræði

Líkanið um iðju mannsins (e. Model of human occupation, MOHO) er ein útbreiddasta hugmyndafræðin meðal iðjuþjálfra um allan heim og hefur verið þýdd á yfir 20 tungumál. Líkanið hefur verið að þróast í takt við störf og rannsóknir iðjuþjálfra. Þetta er fyrsta samtímalíkanið sem leggur megináherslu á mikilvægi iðju og hvað það er sem skiptir fólki máli (sjá mynd 1). Það er mjög heilðrænt og horft er til atriða sem hvetja til iðju, hvernig iðjumynstur verður til og hvernig iðjan er stunduð. Umhverfið spilar stóran þátt í líkaninu þar sem það hefur áhrif á iðjumynstur og val iðju og gefur henni merkingu. Að baki hugmyndafræðinni liggur virðing fyrir mismundandi sjónarmiðum og sérstöðu hvers einstaklings og fjölbreyttum menningarlegum bakgrunni (Kielhofner, 2008).

Líkanið um iðju mannsins (MOHO)



Mynd 1 Líkanið um iðju mannsins (MOHO)

Vilji, vanamynstur og framkvæmdageta eru hugtök sem hafa með einstaklinginn að gera. *Viljinn* er það sem hvetur fólk til iðju og er samofinn þeim tilfinningum sem tengjast reynslu, vali og túlkun á eigin lífi og hvernig einstaklingurinn sér sjálfan sig í umhverfinu. Trú á eigin áhrifamátt, gildi og áhugi er þrír meginþættir sem eru til grundvallar viljanum. *Trú á eigin áhrifamátt*, er upplifun manns af árangri, það að geta séð fyrir sér að ná markmiðum sínum og hafa trú á sjálfum sér. *Gildi* vísa til þess hvað það er sem einstaklingnum finnst mikilvægt að taka sér fyrir hendur. *Áhuginn* vekur ánægju og gleði við þau verk sem þarf að framkvæma. *Vanamynstur* er hegðunarmynstur fólks sem stýrist af vana og hlutverkum og fólk fylgir án umhugsunar. Til þess að hægt sé að tala um *vana* þá þarf að endurtaka athöfnina nógu oft til að það myndast ákveðið verklag. Sum mynstur sem mótast fyrst við handleiðslu foreldra haldast fram á fullorðinsár og erfitt getur verið að breyta tilteknum vana. *Hlutverk* er staða í samfélaginu sem fólk gegnir og er skilgreind af samfélaginu og einstaklingnum sjálfum. Þau verða hluti af sjálfsmynd hvers einstaklings og flestir vita hvernig á að haga sér eins og til er ætlast í hverju hlutverki. *Framkvæmdageta* er líkamleg og andleg geta til að

framkvæma hluti sem fólk tekur sér fyrir hendur og byggir á undirliggjandi hæfni og huglægri reynslu (Kielhofner, 2008).

Í MOHO er *þátttaka* í iðju skilgreind sem iðkun vinnu, leiks og athafna daglegs lífs sem er hluti af samfélagslegu samhengi og stýrist af löngun hvers og eins til að líða vel. Vinna getur bæði átt við launuð og ólaunuð störf. Undir ólaunuð störf falla til dæmis það að gegna foreldrahlutverki, sjálfboðaliðastarfi og námi. Með þátttöku er einstaklingurinn virkur í samfélaginu og felur það í sér margskonar *framkvæmdir* þar sem hlutverkin og umhverfið hafa áhrif á hvað er gert og í hvaða umfangi. Minnstu einingar framkvæmda eru kallaðar *framkvæmdaþættir* sem eru tilgangsbundnar gjörðir sem hægt er að meta með áhorfi. Dæmi um þetta eru að hreyfa sig, gera hluti í rökréttri röð eða nota tól og efni á viðeigandi hátt. (Kielhofner, 2008).

Iðjusjálfi er tilfinningin fyrir því hvað hver og einn vill vera og óskar eftir að verða sem iðjuvera og myndast út frá þátttöku í iðju í gegnum tíðina. Allt það sem er samþætt í iðjusjálfi er hlutverk manns, tengsl við aðra, persónulegar langanir og markmið og sjálfsvitund. *Færni við iðju* vísar til að hvaða marki hver og einn getur haldið uppi iðjumynstri sem endurspeglar hans eigið iðjusjálfi. Þetta felur í sér að uppfylla þær væntingar sem gerðar eru til hlutverkanna sem fólk gegnir í samræmi við eigin gildi, kröfur til framkvæmda auk þess að halda í vana sem gerir því kleift að gegna sínum skyldustörfum. Fólk finnur fyrir ánægju af að taka þátt í iðju og finna það að það er við stjórn í því að gera það sem skiptir það máli. Með því að byggja upp jákvætt iðjusjálfi og færni við iðju sem þróast með tímanum í sínu umhverfi *aðlagast fólk sem iðjuverur* (Kielhofner, 2008).

Umhverfið innan hugmyndafræðinnar hefur áhrif á framkvæmd iðju, iðjumynstrið, áhugahvöt og iðjulíf hvers einstaklings. Öll þátttaka í iðju verður til í flóknu og margbreytilegu umhverfi sem tengist efnisheimi og samfélagi. Þetta eru þættir í umhverfinu eins og rýmið sem fólk athafnar sig í og þeir hlutir sem það notar auk samskipta við annað

fólk. Aðrir þættir sem hafa einnig áhrif geta meðal annars verið menningarlegir og félagslegir og á þann hátt getur umhverfið verið styðjandi eða dregið úr þátttöku einstaklingsins. Ef horft er á umhverfisþætti með tilliti til námsmanna þá eru það tækifæri til náms, stuðningur fjölskyldu og kröfur námsstaðar sem skipta máli til að ná árangri (Kielhofner, 2008).

Hlutverk

Flest af því sem fólk tekur sér fyrir hendur stýrist af þeim hlutverkum sem það er í (Kielhofner, 2009). Einstaklingar sinna mörgum félagslegum hlutverkum á hverjum degi eins og t.d. starfsmanna-, vana-, og fjölskylduhlutverkinu. Hver og einn skilgreinir sitt hlutverk út frá því hvernig aðrir horfa á það og hvernig einstaklingurinn upplifir og túlkar það sjálfur. Til dæmis er ekki sjálfgefið að allir upplifi hlutverkið að vera þátttakandi í heimilishaldi á sama hátt og það er skilgreint í Hlutverkalistanum (sjá fylgiskjal A) þar sem það felur í sér m.a. að halda utan um ákveðna þætti í rekstri heimilisins eins og eldamennsku, þrif, innkaup og garðvinnu. Fyrir einn gæti það verið kvöð á meðan annar hefur ánægju af því. Áhugi og skyldur sem fylgja hinum ýmsu hlutverkum geta tekið breytingum gegnum lífið, eins og t.d. að vera umsjáraðili barna sinna yfir í að sjá um aldraða foreldra sína. Þó er mismunandi hvaða sýn fólk hefur á eitt og sama hlutverkið og hvaða gildi það hefur fyrir hvern og einn. Þar má nefna sem dæmi nemahlutverkið. Einn nemandi gæti séð það sem tækifæri til að eiga möguleika á betri vinnu, með aukinni þekkingu á því sem hann hefur áhuga á og er honum mikilvægt, á meðan annar er einungis að sækjast eftir titlinum (Kielhofner, 2008).

Þegar fólk gegnir mörgum hlutverkum samtímis getur það leitt til bæði neikvæðra áhrifa, eins og streitu, og til jákvæðra áhrifa eins og ánægju, eftir því hve mikilvæg þau eru í lífi þess eins og Frone kemst að orði (vitnað til í Patel og Cunningham, 2012). Hann telur að þegar jafnvægi ríkir milli vinnu og fjölskyldulífs hafi það jákvæð áhrif á starfsánægju,

samskipta við börn og maka og almenna líðan. Taylor (2012) vitnar í bók sinni um heilsusálfræði í ýmsar rannsóknir sem styðja það að aukið álag fylgi því að gegna samtímis mörgum hlutverkum sem hafa miklar skyldur í för með sér eins og að vera foreldri, starfsmaður, og sambýlingur en ef hlutverkin hafa gildi fyrir fólk getur það dregið úr streitu. Í þessum rannsóknum kom það einnig í ljós að hjá útvinnandi foreldrum voru það yfirleitt mæðurnar sem báru hitann og þungann af heimilishaldi og barnauppeldi. Þær konur sem voru útvinnandi og áttu börn heima sýndu meiri streitueinkennum og það var meiri spenna inni á heimilinu heldur en hjá þeim sem voru barnlausar. Niðurstöður þeirra rannsókna sem Taylor tiltók bentu eindregið til að ef það var hæfilegt magn krafna í vinnunni og hlutverkum sem tengdust heimilinu gat það haft jákvæð áhrif á konur en á hinn bóginn ef ábyrgð og kröfur voru orðnar of miklar þá hætti þeim frekar til depurðar. Taylor vitnaði m.a. í rannsókn þar sem verið var rannsaka vinnuálag og spennu í samskiptum og hvernig það hafði áhrif á samskipti fedra við fjölskylduna í lok vinnudags. Niðurstöðurnar voru að mikið vinnuálag hjá körlum og að gegna mörgum hlutverkum samtímis kom fram í því að þeir sinntu börnunum minna heima fyrir og ef það var mikil streita í vinnunni lentu þeir frekar í ágreiningi við börnin sín. Fleiri höfundar hafa komist að svipaðri niðurstöðu og má þar nefna rannsókn Swanson, Broadbridge og Karatzias (2006) sem skoðuðu hvort hlutastörf með námi höfðu neikvæð áhrif á hlutverkasamsvörun hjá háskólanemum og aðlögun að háskólalífi. Rannsakendur sendu út spurningalista á alla skoska háskólanema og fengu svör frá 625 nemum sem unnu hlutastörf. Eftir að hafa greint gögnin komust rannsakendur að því að nemendum gekk ágætlega að gegna ólíkum hlutverkum og halda þeim í jafnvægi ásamt því að ná að aðlagast háskólalífinu. Flestar rannsóknir sem Swanson o.fl. höfðu skoðað áður og vitnuðu í gáfu til kynna neikvæð áhrif þess að gegna ólíkum hlutverkum. Þar á meðal var rannsókn Voydanoff (2002) sem benti til þess að kröfurnar um að taka að sér mörg hlutverk hafi aukist gífurlega í nútímavæddu og flóknu samfélagi og að tengsl séu á milli þess að

gegna mörgum ólíkum hlutverkum og því að upplifa aukna streitu ásamt því að finna fyrir hlutverkaspennu, depurð og kvíða.

Í eigindlegri rannsókn þeirra Stone og O'Shea (2013) þar sem rannsakendur tóku hálfbundin viðtöl við hóp eldri háskólanema með fjölskyldur í Ástralíu, kom glögg í ljós áhyggjur nemanna af að valda ekki öllum hlutverkum. Viðtöl við 37 þátttakendur voru þemagreind en þátttakendur voru fengnir með sjálfboðaliða,- og snjóboltaúrtaki. Nemarnir voru beðnir um að segja frá því í einlægni hvernig þeir upplifðu háskólalífið og hvernig þeir næðu að sameina nám, vinnu og fjölskyldulíf. Helstu niðurstöður voru þær að flesta viðmælendur skorti tíma og í flestum tilfellum bitnaði það á frítíma, félagslífi og svefni. Lífið snérist um það að halda öllum boltum á lofti. Það voru yfirleitt konurnar frekar en karlarnir sem tóku á sig aukna ábyrgð á heimilishaldi sem kom niður á svefni og samveru með fjölskyldunni. Þeim fannst erfitt að geta ekki gefið fjölskyldunni og þá sérstaklega börnum sínum nægjanlega athygli ásamt því að þurfa sífellt að finna tíma til að sinna náminu. Hlutverkaójafnvægi kom oft til tals, rétt eins og skortur á tíma til að sinna heimilisstörfum bæði innan og utandyra, rækta félagslífið og vinina og hugsa um aldraða eða veika foreldra. Það sem einnig kom í ljós var að karlmennirnir reyndu í flestum tilfellum að ljúka námi sem fyrst til að geta farið aftur í hlutverk fyrirvinnu en þeir helguðu sig náminu mun frekar en konurnar sem stóðu eftir með samviskubit yfir því að geta ekki sinnt öllu eins og þær hefðu viljað. Guðný Katrín Einarsdóttur og Ragnheiðar Kristinsdóttur (2006) gerðu eigindlega rannsókn þar sem þær tóku viðtöl við sex konur um upplifun þeirra af því að gegna mörgum hlutverkum jafnhliða því að vera í námi. Niðurstöðum þeirra svipaði til niðurstaðna Stone og O'Shea (2013). Konurnar lýstu því að þær höfðu minni tíma en áður til líkamsræktar og áhugamála og einnig minni tíma fyrir sjálfa sig og makann, á kostnað stærri hlutverka eins og að sinna námi, börnum og hinu hefðbundna húsmóðurhlutverki. Það sem var sammerkt með öllum konunum var að hlutverkatogstreita og aukið álag skapaði krefjandi aðstæður sem þær

þurftu að takast á við. Í rannsókninni kom einnig fram að þeir þrír meginþættir sem hjálpuðu konunum til að samræma og aðlagast aðstæðum var stuðningur maka, góð skipulagning og jákvætt viðhorf til lífsins og þeirra sjálfra.

Kristjana Fengler (2001) rannsakaði hversu oft Íslendingar gegndu tíu algengum hlutverkum og gildi hlutverkanna fyrir þá. Þetta var meginindleg rannsókn þar sem 400 einstaklingar sem voru valdir af handahófi úr þjóðskrá fengu senda spurningalista, 160 listar bárust til baka og af þeim voru 149 nothæfir. Hlutverkalistinn var notaður sem gagnasöfnunartæki en bætt við hann sex þrepa raðkvarða til að mæla tíðni hlutverka. Þau þrjú hlutverk sem hlutfallslega flestir gegndu mjög oft eða daglega voru starfsmaður (79,9%) og álíka margir töldu virkni í því hlutverki hafa mjög mikið gildi fyrir þá. Þar á eftir kom fjölskyldumeðlimur (78,3%), en aðeins fleiri (87,1%) töldu það hafa mikið gildi og síðan heimilishaldari (78,2%) en tæplega 60% töldu það hafa mikið gildi að vera virkir í því. Um það bil 27% gegndu nemahlutverkinu en um 65% fannst virkni í því hafa frekar eða mjög mikið gildi. Fæstir gegndu hlutverkunum þátttakandi í trúarstarfi, þátttakandi í félagsstarfi og sjálfboðaliði sem að sama skapi skiptu þá minnstu máli. Niðurstöður sýndu að það var enginn marktækur munur á kynjahlutfalli í hópnum sem svaraði miðað við þýðið og ekki heldur á aldursdreifingu (Kristjana Fengler, 2001).

Gildi

Gildi er eitthvað sem býr djúpt innra með fólki. Það gerir sér ekki endilega grein fyrir gildum sínum, en þau koma fram í lífsskoðunum og því sem hverjum og einum finnst skipta máli og hafa mótast af þeim menningarheimi sem viðkomandi býr í (Kielhofner, 2008). Erfitt getur verið að tala um gildi án þess að nefna hlutverk í leiðinni. Kielhofner (2009) talar um það að einstaklingar finnist þeir tilheyra og vera einhvers virði þegar þeir taka þátt í

hlutverkum sem hafa gildi fyrir þá. Gildi einstaklinga hafa áhrif á hversu mikinn metnað fólk leggur í það sem þarf að gera og hvaða væntingar og markmið fá verðskuldaða athygli. Á mótunarárum þróast tilfinning fyrir því hvað fólki finnst gott, rétt og mikilvægt að gera. Fólk vill vera fært um að gera þá hluti sem þeim finnast mikilvægir og líður að sama skapi illa ef það getur ekki gert þá. Í bókarkafli Barris, Oakley og Kielhofner (1988) um Hlutverkalistann er fjallað um rannsóknir þar sem Hlutverkalistinn ásamt öðrum mælitækjum hefur verið notaður til að meta m.a. gildi hlutverka. Hann var lagður fyrir tvo hópa af ungmennum sem voru inniliggjandi á spítala og hóps sem var það ekki og kom í ljós að þeir sem voru inniliggjandi gáfu hlutverkunum í nútímanum lægra gildi. Önnur rannsókn var gerð til að bera saman ungmenni sem voru með misalvarlegar geðraskanir og þeirra sem voru heilbrigðir. Sömu niðurstöður komu fram þar, þeir sem voru heilbrigðir gáfu hlutverkunum hærra gildi.

Í meginlegri rannsókn Vinkenburg, van Hattem, Ossenkop og Dijkers (2013) voru skoðuð tengsl hlutverka og gilda hollenskra starfsmanna sem unnu í opinbera geiranum. Rannsóknin var hluti af stærri alþjóðlegri rannsókn. Spurningalisti var sendur á 850 manna úrtak og fengust 114 svör. Rannsakendur lögðu fram tilgátu um að það væri munur á körlum og konum hvað varðar gildi hlutverka og að karlarnir væru frekar í starfstengdum hlutverkum en konurnar tengdari foreldrahlutverkinu. Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru kynbundnar, en eftir því sem að konurnar helguðu sig meira foreldrahlutverkinu því minna helguðu þær sig starfshlutverkinu. Ekki fundust nein marktæk tengsl milli hlutverka og gilda. Rannsakendur ályktuðu sem svo að það væri ekki kynið sem skipti máli heldur persónan sem slík enda voru það aðrir fræðimenn sem tengdu ályktanir sínar við það að gildi hvers einstaklings væru háð uppvaxtarárum, menntun og lífsreynslu hvers og eins.

Iðjumynstur

Iðja fólks er undir áhrifum frá hlutverkum, vana og iðjumynstri og getur bæði haft jákvæð og neikvæð áhrif á líf fólks (Kielhofner, 2008; Rosenfeld, 1993). Hér að framan var talað um vanamynstur eins og Kielhofner (2008) orðar það en hér eftir er notað iðjumynstur sem þýðir það sama en er komið frá Rosenfeld (1993). Myndlíkingar eru stundum notaðar til að lýsa iðjumynstri fólks sem m.a hefur verið líkt við fagurlega unnið veggteppi eða veflistaverk. Hver mynd í teppinu og hver þráður hefur tilgang. Ekkert teppi er eins því allir hafa sína hugmynd að því hvaða liti á að nota eða efnivið því hver og einn er sérfræðingur í sínu lífi og því sem hann tekur sér fyrir hendur (Bendixen o.fl., 2006). Þessi myndlíking var nefnd í rannsókn Bendixen og féлага en tilgangur rannsakenda var að fá dýpri skilning á iðjumynstri almennt og finna leið til að tala um þetta á máli sem almenningur skilur. Núverandi skilgreiningar fræðimanna innan iðjubjálfasamfélagsins voru hafðar til samanburðar. Til að skilgreina iðjumynstur fengu rannsakendur 70 norræna nema á annarri önn í iðju,- og sjúkrapjálfun til að halda dagbók þar sem nemarnir skráðu allt sem þeir gerðu, á hvaða hátt, hvenær og með hverjum. Eftir að rannsakendur höfðu þemagreint og flokkað niðurstöðurnar var þeirra niðurstaða sú að iðjumynstur er alltaf röð athafna og framkvæmdar. Hver einstaklingur framkvæmir iðju eða athöfn á einstakan hátt og það getur verið að athafnirnar séu tengdar, óháðar eða jafnvel sjálfstæðar. Þar að auki er iðjan sjálf og iðjumynstrið tengd því að skapa hlutverk sem eru hvetjandi og skipta máli. Athafnirnar hafa sem sagt markmið og gildi fyrir einstaklinginn innan samfélagsins.

Polatajko, o.fl., (2007) telja að þegar hugsað er um iðjumynstur einstaklings sé mikilvægt að hafa í huga að ákveðin athöfn eða iðja er sjaldan framkvæmd ein og sér. Það er oftast verið að framkvæma fleiri hluti í einu eins og t.d. að keyra í vinnuna, skipuleggja fund morgundagsins og hlusta á útvarpið. Það er hluti af okkar iðjumynstri að gera marga hluti í einu en hefur upp á síðkastið tengst tímahraki og auknum kröfum innan samfélagsins. Með

Því að rýna í opinber tölfræðigögn komust fræðimenn í Kanada að því hvernig iðja fólks skiptist niður í eigin umsjá, vinnu og skipulagða tómsundaiðju. Það fóru að meðaltali um 7,9 stundir í vinnu hjá konum en 8 stundir hjá körlum og ef um nám eða ólaunaða vinnu var að ræða sem fólu meðal annars í sér heimilisstörf og ummönnun fóru 4,6 tímar í það hjá konum en 3,2 tímar hjá körlum. Tíminn sem fór í eigin umsjá, sem felur einnig í sér að næra sig og sofa, var svipaður hjá konum og körlum, að meðaltali 10,4 tímar. Konur notuðu 5,7 tíma í skipulagða tómsundariðju eins og félagslíf, horfa á sjónvarp og stunda íþróttir en karlarnir heldur meira eða 6,1 tíma (Polatajko, o.fl. 2007).

Jafnvægi í daglegu lífi

Misjafnt er hvernig fræðimenn skilgreina og fjalla um hugtakið jafnvægi í daglegu lífi. Iðjuþjálfar tala gjarnan um jafnvægi í iðju, sem hefur verið undirstöðu hugtak í fræðum iðjuþjálfara frá þróun fagsins. Almenn er talið að jafnvægi í iðju stuðli að vellíðan og góðri heilsu (Anaby, Backman og Jarus, 2010). Einnig er álitid að ef einstaklingur upplifir jafnvægi milli iðju og þeirrar kunnáttu og færni sem hann býr yfir þá nái hann hæsta stigi gleði, ánægju og lífsfyllingar (Polatajko, Davis, Cantin, Dubouloz-Wilner og Trentham, 2007).

Í heimildarsamantekt Backman (2004) þar sem verið var að rýna í ýmsar skilgreiningar og bera saman valdar rannsóknir, sem fjölluðu um jafnvægi í daglegu lífi og áhrif á vellíðan, var markmiðið að skoða hvernig hugtakið hafði þróast í gegnum tíðina. Hún rakti sögu hugtaksins og vísaði í ýmsar heimildir til að styðja mál sitt. Frá upphafi iðjuþjálfunar hefur jafnvægi í daglegu lífi verið ein af grunnhugmyndum stéttarinnar. Í byrjun var áherslan á jafnvægi milli vinnu, leiks og hvíldar en síðar beindist athyglin meira að jafnvægi milli starfa og tómsundaiðju til að viðhalda vellíðan. Nú horfa iðjuþjálfar gjarnan á jafnvægið milli þess sem fólk þarf að gera og þess sem veitir því ánægju og tengja það við

eigin umsjá, frítíma og störf. Jafnvægið er einstaklingsbundið og háð menningu, umhverfi og gildum hvers og eins. Backman (2004) komst að því að með því að auka þekkingu iðjuþjálfara á jafnvægi í iðju er hægt að bæta þjónustu við einstaklinga og samfélagið.

Fleiri hafa skoðað og skilgreint jafnvægi í daglegu lífi og þar á meðal Wagman o.fl. (2012) þar sem skoðaðar voru 43 greinar um jafnvægi í daglegu lífi. Í niðurstöðum kom í ljós að þrennt einkenndi jafnvægi í iðju en það var við hvaða aðstæður iðjan var stunduð, á hvaða sviðum jafnvægi í iðju birtist eins og líkamlegu, andlegu og félagslegu og hversu miklum tíma var varið í iðjuna. Niðurstaðan var að jafnvægi í daglegu lífi væri huglægt mat einstaklings á því hvað sé hæfilegt magn af iðju og hversu fjölbreytt hún skuli vera.

Í grein Pentland og McColl (2008) var tilgangurinn að koma á framfæri því sem höfundar töldu grunnhugmynd hugtaksins um jafnvægi í daglegu lífi. Höfundar bentu á að jafnvægi er í sjálfu sér mjög andstæðukennt hugtak. Annað hvort ríkir jafnvægi eða ekki, flestir vilja upplifa það en ná því sjaldnast enda er þetta kvíkt ferli sem er stöðugt í leit að jafnvægi. Lífsviðurværi margra byggir á jafnvægi en það getur verið tímafrekt og krefjandi að viðhalda því. Þeir sem í örvæntingu sinni reyna að halda í það jafnvægi sem þeir hafa byggt í kringum sig verða oft sjálfhverfir, ósveigjanlegir og ragir við breytingar.

Í meginlegri þversniðsrannsókn Wagman og Håkansson (2014) var leitast við að lýsa sambandinu milli jafnvægis í daglegu lífi og mati á eigin heilsu og ánægju með lífið. Einnig var verið að kanna hvort það væri munur á jafnvægi í iðju fullorðins fólks í Svíþjóð. Þátttakendur voru 153 einstaklingar á aldrinum 21- 64 ára sem fengu senda spurningalista sem þeir fylltu út, auk þess að svara spurningum um heilsu og ánægju þar sem þeir gáfu sér einkunn á kvarðanum 1-5. Í sumum liðum spurningalistans var skoðað hvort það væri munur á svörum eftir aldri, kyni og því hvort börn undir 18 ára aldri voru á heimilinu. Aðeins fannst marktækur munur á milli þeirra sem áttu börn og þeirra sem áttu ekki börn, en þeir sem áttu börn töldu að það væri minna jafnvægi milli vinnu og annarra þátta. Það kom sterklega fram

að jafnvægi í iðju var tengt heilsu sem þýddi þó ekki það sama og hvernig fólk skilgreindi ánægju með lífið.

Fólk er að gegna mörgum hlutverkum í einu, það er að koma sér áfram á framabrautinni, margir með fjárhagsáhyggjur og að sama skapi að gegna foreldrahlutverkinu. Fólk gerir sér miklar væntingar og getur átt erfitt með að standa undir ábyrgðinni sem þessu fylgir, gefur sér lítinn tíma til að slaka á og hafa gaman og því gleymir það sér í erli dagsins og að lifa í núinu. Sumum finnst þeir alltaf hafa nægan tíma en aðrir eru endalaust í tímahraki og þeir gætu þurft aðstoð við að koma á jafnvægi í daglegu lífi. Ef fólk missir fótanna í því að halda jafnvægi í daglegu lífi eru til ýmis bjargráð til að ná áttum eins og t.d að endurskipuleggja grunnþarfir og forgangsraða því sem þarf að gera (Rosenfeld, 1993).

Samantekt

Flestir, þar á meðal háskólanemar með fjölskyldur gegna mörgum hlutverkum samtímis, margir stunda vinnu ásamt því að þurfa að taka tillit til fjölskyldu og náms. Hver og einn myndar sitt eigið iðjumynstur sem er sérstakt fyrir hann og myndast út frá því hvaða hlutverk eru hvetjandi og skipta hann máli, en inn í þetta spilar gildi, áhugi, trú á eigin áhrifamátt, umhverfi og sá menningarlegi uppruni sem hver og einn tilheyrir. Hlutverkin breytast með aldrinum þar sem að áhuginn og skyldurnar gagnvart hlutverkum taka breytingum í gegnum lífið og misjafnt er hvernig hver og einn lítur á þau og mikilvægi þeirra. Þau hlutverk sem flestir gegna og eru virkir í eru líka þau hlutverk sem hafa hvað mest gildi fyrir þá. Flestir láta skylduhlutverkin ganga fyrir eins og að vinna og sinna fjölskyldu en tómstundir og að sinna sjálfum sér verður oft útundan. Til að samræma og aðlagast aðstæðum er góð skipulagning, jákvætt viðhorf og stuðningur mikilvægur. Það kemur líka fyrir að togstreita myndast milli hlutverka og þá getur iðjumynstrið orðið flókið og hætta á að

jafnvægi náist ekki í daglegu lífi. Það að gegna mörgum hlutverkum hefur ýmist jákvæð eða neikvæð áhrif á fólk eftir því hversu mikilvæg þau eru í lífinu. Þegar einstaklingar upplifa jafnvægi í iðju milli þeirra kunnáttu og færni sem þeir búa yfir veitir það þeim ákveðna lífsfyllingu og gleði. Líkanið um iðju mannsins lýsir vel samspili þeirra atriða sem hér hafa verið dregin fram og tilheyra daglegu lífi fólks þar á meðal háskólanema.

KAFLI III

AÐFERÐAFRÆÐI

Í kaflanum er fjallað um þá aðferðafræði sem notuð var til að svara rannsóknarspurningum. Greint verður frá rannsóknarsniði og hvernig þátttakendur voru valdir. Sagt verður frá hvaða mælitæki voru notuð og uppbyggingu þeirra. Fjallað verður um siðfræðileg atriði, hvernig gagnasöfnun fór fram og unnið var úr gögnunum.

Tilgangur rannsóknarinnar var að skoða hlutverk, gildi þeirra og iðjumynstur háskólanema með fjölskyldur og hvernig þeir mátu iðjumynstur sitt, álag og heilsu.

Rannsóknarspurningarnar voru:

1. Hvaða hlutverkum gegna háskólanemar með fjölskyldur í dag, hvaða hlutverkum gegndu þeir í fortíðinni og hvaða hlutverkum reikna þeir með að gegna í framtíðinni?
2. Hvert er persónulegt gildi þeirra hlutverka sem háskólanemar með fjölskyldur gegna?
3. Hvað einkennir iðjumynstur háskólanema með fjölskyldur?
4. Hversu sáttir eru háskólanemar með fjölskyldur við iðjumynstur sitt?
5. Hvernig meta háskólanemar með fjölskyldur heilsu sína og álagið sem þeir eru undir?

Rannsóknarsnið og aðferðir

Megindleg rannsóknaraðferð er notuð þegar verið er að safna upplýsingum í tölulegu formi á kerfisbundinn hátt. Með þessari aðferð er hægt að fá upplýsingar um fjölda, algengi, hlutföll, og sjá mun á mismunandi þáttum eða breytum. Við túlkun og framsetningu gagna er notast við tölfræðilegar aðferðir (Ragnheiður Harpa Arnardóttir, 2013). Kostir þess að nota megindlega rannsóknaraðferð er sú að þá fæst gott heildaryfirlit yfir ákveðinn hóp og með meðaltali og staðalfrávikum fást upplýsingar um eiginleika þeirra og þannig er hægt að gera margskonar samanburð (Sigurlína Davíðsdóttir, 2013). Til að svara rannsóknarspurningunum

var notað meginlegt lýsandi rannsóknarsnið því einungis er verið að skoða hlutverk og iðjumynstur háskólanema með fjölskyldur. Þessi aðferð gefur oft mikilvægar upplýsingar um það hvernig raunverulegar aðstæður eru (Ragnheiður Harpa Arnardóttir, 2013).

Þátttakendur og úrtaksaðferð

Þýði rannsóknarinnar voru allir háskólanemar á landinu sem voru í sambúð og með börn á framfæri. Úrtakið voru 40 háskólanemar sem uppfylltu skilyrði rannsóknarinnar. Ekki voru settar neinar skorður við aldur. Notað var hentugleikaúrtak og snjóboltaúrtak. Ástæðan fyrir því að hentugleikaúrtak var notað var að þannig var auðveldast að ná í þátttakendur. Einnig var notað snjóboltaúrtak þar sem rannsakendur höfðu samband við þátttakendur sem gætu hentað í þessa rannsókn og þeir bentu á aðra og svo koll af kolli (Þórólfur Þórlindsson og Þorlákur Karlsson, 2013).

Rannsakendur höfðu samband við þá þátttakendur sem þeir vissu af og uppfylltu skilyrðin, einnig var haft samband við vini og ættingja sem bentu á mögulega þátttakendur. Ennfremur var haft samband við kennara í símenntunarstöð á Suðurlandi sem benti á hvernig væri hægt að nálgast þátttakendur þar. Haft var samband við þátttakendur í gegnum, síma, tölvupóst eða á facebook.

Mælitæki

Notuð voru tvö mælitæki Hlutverkalistinn (e. Role checklist), (Fylgiskjal A) og Iðjuhjólið, (e. Activities Wheel), (Fylgiskjal B). Auk þess var safnað bakgrunnsupplýsingum og upplýsingum um hvaða hlutverk skiptu þátttakendur persónulega mestu máli, hvernig þeir

mátu álag sitt og heilsu og hversu sáttir þeir væru með iðjumynstur sitt á virkum dögum og um helgar.

Hlutverkalistinn er sjálfsmatslisti og byggður á líkaninu um iðju mannsins (MOHO). Listinn er ætlaður fyrir fjölbreyttan hóp fólks frá unglingsaldri og án tillits til skerðingar, og í starfi iðjubjálfa hefur hann gjarnan verið notaður sem grunnur að viðtali til að fá betri innsýn í líf skjólstæðinga. Með fyrirlögn Hlutverkalistans er verið að skoða jafnvægi milli hlutverka og hlutverk sem hafa verið farsæl eða þau hlutverk sem viðkomandi hefur forðast eða gefist upp á og með því fást upplýsingar um lífsmynstur fólks. Fyrirlögn tekur um það bil 15 mínútur og hægt er að leggja hann fyrir einn í einu eða hóp. Listinn er í tveimur hlutum og í fyrri hlutanum eru listuð upp tíu algeng hlutverk og spurt hvort viðkomandi hafi gegnt þeim í fortíð, gegnir þeim núna og reikni með að gegna í framtíðinni og er miðað við a.m.k. einu sinni í viku. Tíðirnar eru skilgreindar þannig að fortíð er fyrir viku og allt þar á undan, nútíð er síðasta vika og dagurinn í dag, framtíð er á morgun og allt þar á eftir. Hlutverkin eru nemandi, starfsmaður, sjálfboðaliði, umsjáraðili, þátttakandi í heimilishaldi, vinur, fjölskyldumeðlimur, þátttakandi í trúarstarfi, þátttakandi í tómstundastarfi og þátttakandi í félagsstarfi. Í seinni hlutanum er spurt um gildi þessara sömu hlutverka fyrir viðkomandi (Oakley, Kielhofner, og Barris, 1985; Kielhofner, 2008).

Fyrirlögn Hlutverkalistans er stöðluð, en honum fylgja nákvæmar leiðbeiningar um hvernig eigi að leggja hann fyrir. Við hönnun listans var gerður bráðabirgðalisti yfir hlutverk sem nemendur og fagmenn voru fengnir til að skoða. Álit þeirra studdi við innihaldsréttmæti en þeir bentu á að það þyrfti að skilgreina sérhvert hlutverk og einnig hvað væri átt við með fortíð, nútíð og framtíð. Forprófun á áreiðanleika matsmanna var gerð með því að leggja hann fyrir 17 iðjubjálfanema með tveggja vikna millibili og reyndist áreiðanleikinn vera 82%. Einnig var gerð forprófun á 30 einstaklingum með geðræna sjúkdóma þar sem athugað var hvort skilgreiningar á hlutverkum væru nægjanlega skýrar. Þetta leiddi til þess að hlutanum

um gildin var bætt við því ekki þótti nóg að spyrja eingöngu um tíðina þar sem að fólk lagði mismunandi skilning í hlutverkin. Áreiðanleiki endurtekinna prófana var prófaður meðal 124 fullorðinna kvenna, hópnum var skipt til helminga, í öðrum hópnum voru þátttakendur 18-30 ára og hinum 31-65 ára, helmingur þátttakenda var giftur. Listinn var lagður fyrir þrisvar sinnum og niðurstöðurnar úr öllum þremur prófunum sýndi áreiðanleika upp á 0,87.

Áreiðanleiki var hærri í svörum þeirra sem voru í eldri hópnum og því var ályktað að listinn væri áreiðanlegri og stöðugri með fullorðnu fólki. Hlutverkalistinn hefur verið notaður í rannsóknum samanber umfjöllun í kafla tvö og niðurstöður þeirra rannsókna sýndu að hann greindi á milli hópa sem benti til réttmætis hans (Barris, Oakley og Kielhofner, 1988).

Hlutverkalistinn var fyrst þýddur á íslensku árið 1993 af Kristjönu Fenger, Guðrúnu Pálmadóttur og Sigríði Jónsdóttur og þýðingin síðan endurbætt árið 2006 (sjá fylgiskjal A). Engar rannsóknir hafa verið gerðar á réttmæti og áreiðanleika íslensku þýðingarinnar (Guðrún Pálmadóttir, munnleg heimild. 8. maí 2015).

Iðjuhjólíð (sjá fylgiskjal B) er verkfæri til að skoða iðjumynstur fólks og byggir á líkaninu um iðju mannsins (MOHO). Það er hugsað sem tæki til að auðvelda fólki að sjá hvernig iðjumynstur þeirra lítur út og er mynd af hjóli í 24 hlutum þar sem aðalathöfn hvers klukkutíma er skráð í hvern reit. Iðjuhjólíð hefur fyrst og fremst verið notað sem verkfæri í íhlutun iðjuþjálfara en próffræðilegir eiginleikar þess hafa aldrei verið skoðaðir. Upplýsingarnar eru flokkaðar í ólíkar tegundir iðju sem eru: svefn, önnur hvíld, ánægjulegar athafnir, skyldustörf og eigin umsjá. Tölurnar eru bornar saman og fólk eru beðið um að íhuga jafnvægi milli skyldustarfa og slökunar (Rosenfeld, 1993). Spurningar rannsakenda voru aðlagðar frá upprunalegu útgáfunni og eru heldur nákvæmari en hjá Rosenfeld.

Til að afla upplýsinga um bakgrunn þátttakenda var spurt um aldur, kyn, fjöldi barna, námssvið, fjöldi námseininga á önn, eðli náms og vinnu með námi.

Þátttakendur voru beðnir um að svara viðbótarspurningum sem tengdust gildi hlutverka, iðjumynstri, álagi og heilsu. Til hægðarauka og til að fækka eyðublöðum var þeim bætt inn í eyðublöðin sem tilheyra Hlutverkalistanum og Iðjuhjólinu (sjá fylgiskjöl A og B)

Siðfræðilegir þættir

Siðfræði í rannsóknum er til að vernda rétt og velferð þeirra sem taka þátt í rannsóknum. Rannsóknir verða að vera réttlætanlegar og sýna mögulegan ávinning til vísindalegrar þekkingar. Einnig verður að upplýsa þátttakendur um alla þætti sem snúa að rannsókninni og mögulega áhættu (Sigurður Kristinsson, 2013). Í upphafi hvers fundar var öllum þátttakendum afhent kynningarbréf (sjá fylgiskjal C) þar sem kom fram tilgangur og gildi rannsóknarinnar og hún útskýrð. Þátttakendur voru upplýstir um til hvers var ætlast af þeim og rétt sinn sem þátttakanda í rannsókn. Ef þátttakendur höfðu spurningar var þeim svarað og engra gagna var aflað fyrr en eftir að þeir höfðu skrifað undir upplýst samþykki. Allir fengu munnlegar leiðbeiningar hvernig fylla ætti út listana (sjá fylgiskjal D). Rannsóknin var tilkynnt til persónuverndar. Þátttakendur fengu þátttakendanúmer sem gögnin voru merkt með en nöfnin komu hvergi fram.

Gagnaöflun og úrvinnsla

Gögnum var safnað á tímabilinu frá annarri viku marsmánaðar fram í aðra viku í apríl 2015, ýmist í skólanum, á heimilum þátttakenda eða á kaffihúsum allt eftir því hvað hentaði þeim. Rannsakendur hittu þátttakendur ýmist eina eða nokkra saman í hóp en einn þátttakandi tók þátt í gegnum Skype. Rannsakandi var með eyðublöðin hjá sér og skrifaði svörin niður, viðkomandi sá þau í lokin í gegnum skypað og samþykkti að þau væru rétt. Rannsakendur

gættu þess að samræma vinnubrögð sín og voru báðir til staðar þegar gagna var aflað í fyrstu sex skiptin. Alla jafna tók gagnasöfnunin um 30 til 40 mínútur. Þátttakendur svöruðu bakgrunnsspurningum, fylltu út Hlutverkalistann og svöruðu spurningum um mikilvægi hlutverka, heilsu og álag. Þá fylltu þeir út í Iðjuhjólíð og flokkuðu athafnir sínar undir þá iðjuflokka sem spurt var um. Rannsakendur fylgdust með og gættu þess að tölurnar stemmdu. Að lokum svöruðu þeir spurningunni um hversu ánægðir þeir voru með iðjumynstur sitt. Gögnunum var safnað saman og þau slegin inn í SPSS forritið (Statistical Package for the Social Sciences). Farið var yfir alla lista til að útiloka villur við innslátt og Excel og Word voru notuð við myndræna framsetningu gagna. Einnig var niðurstöðum lýst í orðum. Lýsandi tölfræði var notuð til að skoða dreifingu gilda á þeim breytum sem voru til skoðunar. T-próf óháðra útaka var notað til að bera saman meðaltöl þeirra breyta sem voru á jafnbilakvarða eftir kyni.

KAFLI IV

NIÐURSTÖÐUR

Hér verða niðurstöður rannsóknarinnar kynntar og þær settar fram í töflum og myndum ásamt texta. Leitast verður við að svara rannsóknarspurningunum um hlutverk og iðjumynstur háskólanema, gildi þeirra og hvernig háskólanemar meta álag og heilsufar sitt. Eftirfarandi spurningar voru hafðar að leiðarljósi: (1) Hvaða hlutverkum gegna háskólanemar með fjölskyldur í dag, hvaða hlutverkum gegndu þeir í fortíðinni og hvaða hlutverkum reikna þeir með að gegna í framtíðinni? (2) Hvert er persónulegt gildi þeirra hlutverka sem háskólanemar með fjölskyldur gegna? (3) Hvað einkennir iðjumynstur háskólanema með fjölskyldur? (4) Hversu sáttir er háskólanemar með fjölskyldur við iðjumynstur sitt? (5) Hvernig meta háskólanemar með fjölskyldur heilsu sína og álagið sem þeir eru undir?

Bakgrunnsupplýsingar

Þátttakendur voru 40 háskólanemar á aldrinum 22-55 ára og meðalaldur þeirra var 34 ár. Fjöldi barna var á bilinu eitt til fjögur og að meðaltali áttu þátttakendur tvö börn. Meirihluti þátttakenda voru í staðarnámi eða 65% . Flestir þátttakenda voru á hug,- og félagsvísindasviði eða helmingur þátttakenda (sjá töflu 1).

Tafla 1.

Dreifing þátttakenda eftir námssviði

Námssvið	N	%
Hug- og félagsvísindasvið	20	50%
Heilbrigðisvísindasvið	11	27,5%
Viðskipta,- tækni og raunvísindasvið	9	22,5%
Alls	40	100%

Meirihluti þátttakenda vann með náminu eða 55% nema. Þeir unnu allt frá þrem tímum á viku upp í 55 tíma eða um 15,2 tíma að meðaltali. Þar af voru sjö sem unnu fulla vinnu eða meira (sjá töflu 2).

Tafla 2.

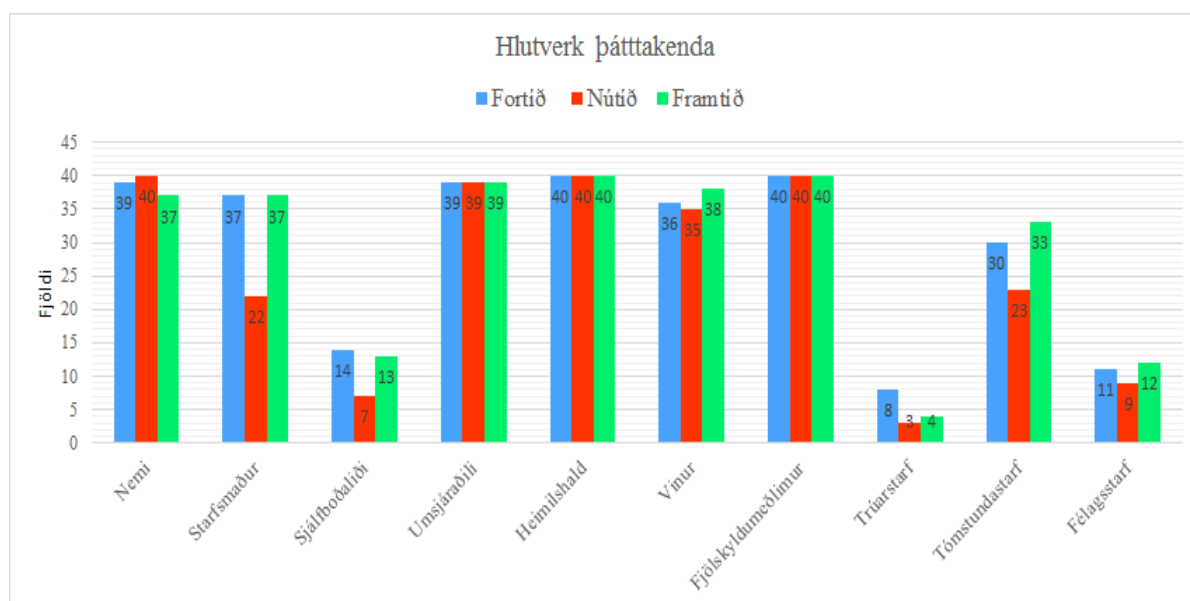
Fjöldi launaðra vinnustunda á viku

Fjöldi vinnustunda	N	%
0	18	45%
3-12	4	10%
15-25	6	15%
30-36	5	12,5%
40-55	7	17,5%
Alls	40	100%

Hlutverk háskólanema

Á mynd 2 má sjá hvaða hlutverkum þátttakendur gegna núna, gegndu í fortíðinni og hafa hug á að gegna í framtíðinni. Einn þátttakandi taldi sig ekki hafa gegnt nemahlutverkinu í

fortíðinni og þrír merktu við að þeir yrðu ekki namar í náinni framtíð. Allir nefndu að þeir voru þátttakendur í heimilishaldi og fjölskyldumeðlimir í fortíð, nútíð og framtíð. Þar á eftir var algengast að vera umsjáraðili en 39 þátttakendur höfðu verið umsjáraðili í fortíð, nútíð og framtíð. Það hlutverk sem flestir þátttakendur lögðu á hilluna meðan á námi stóð var að vera starfsmaður en af þeim 37 sem voru það áður voru 15 sem gerðu hlé á því hlutverki, það er fækkun upp á 40%. Þar á eftir var það þátttaka í sjálfbóðaliðastörfum og tómstundum en sjálfbóðaliðum fækkaði úr 14 þátttakendum í sjö sem er helmingss fækkun, og í tómstundum var fækkunin úr 30 í 23 þátttakendur sem er 23% fækkun. Mjög fáir gegndu því hlutverki að vera þátttakendur í trúarstarfi en átta gegndu því í fortíðinni, þrír gegna því núna en fjórir reikna með að gegna því í framtíðinni.

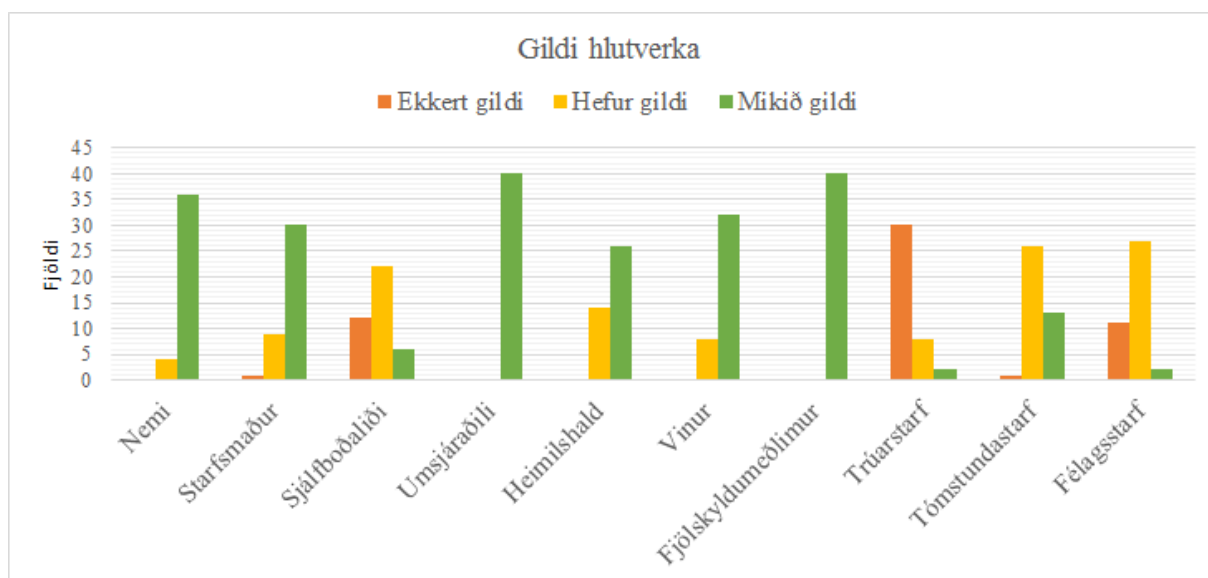


Mynd 2. Hlutverk þátttakenda í fortíð, nútíð og framtíð

Gildi hlutverka hjá háskólanemum

Eins og sjá má á mynd 3 höfðu hlutverkin umsjáraðili og fjölskyldumeðlimur mest gildi fyrir alla þátttakendur. Þar á eftir hafði hlutverkið að vera nemi mikið gildi ($n=36$). Þau

hlutverk sem þátttakendur töldu hafa minnst gildi fyrir þá var að vera þátttakandi í trúarstarfi, þátttakandi í félagsstarfi og sjálfboðaliði. Þátttakendum var gefinn kostur á að nefna önnur hlutverk en þau sem spurt var um og hefði gildi fyrir þá og þeir nefndu: að vera fyrirmynd, bílstjóri (skutlari) og hugleiðari. Það hlutverk sem þátttakendum fannst hvað dýrmætast var að vera fjölskyldumeðlimur en 23 töldu svo vera eða rúmur helmingur. Þar á eftir töldu 16 þátttakendur það vera dýrmætast að vera umsjáraðili. Aðeins einn taldi nemahlutverkið dýrmætast.

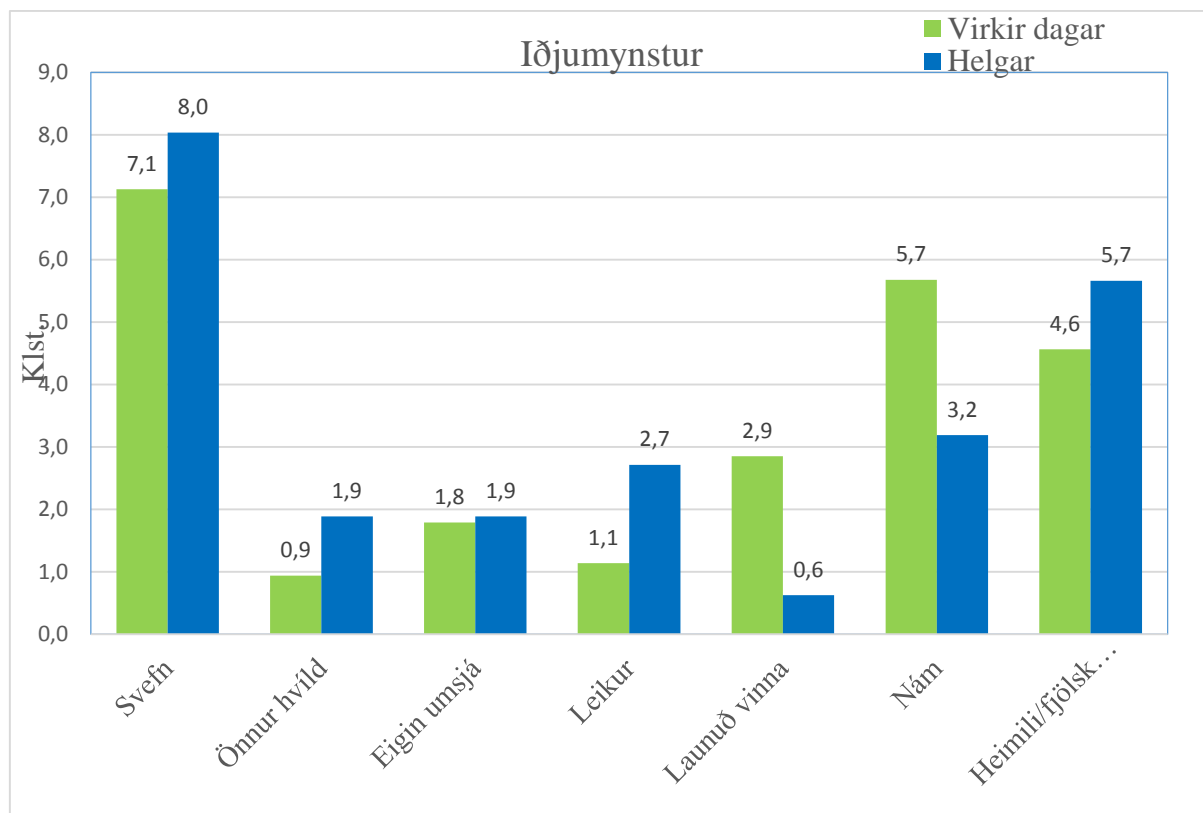


Mynd 3. Gildi hlutverka fyrir þátttakendur

Iðjumynstur háskólanema

Eins og sjá má í mynd 4 nota þátttakendur að meðaltali sjö tíma í svefn á virkum dögum og einum tíma meira um helgar eða átta tíma. Sama má segja um aðra hvíld en í hana notuðu þátttakendur tæplega klukkutíma á virkum dögum en rétt um tvo tíma um helgar. Þátttakendur unnu minna um helgar, léku sér meira þá, en notuðu álíka mikinn tíma í eigin umsjá um helgar og virka daga. Tíma varið í nám var að meðaltali tæplega sex stundir á

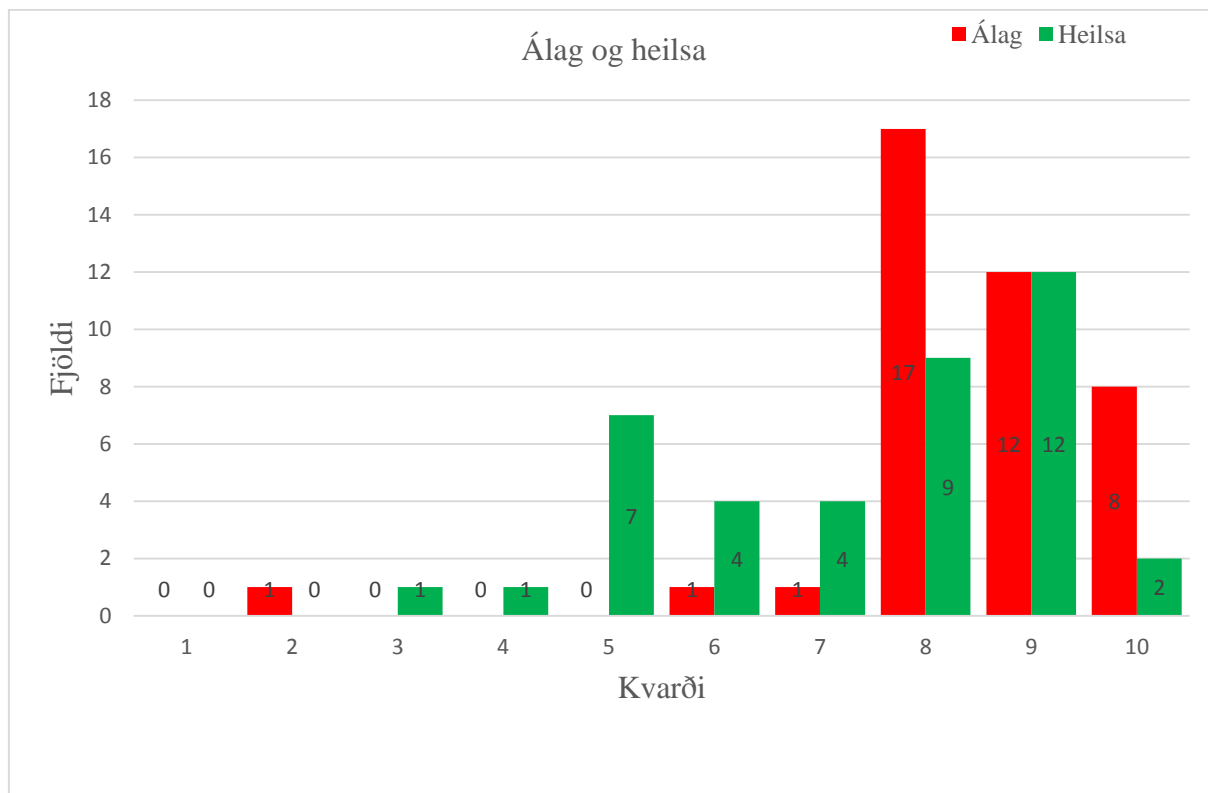
virikum degi en rétt rúmlega þrjár tímar um helgar. Það fór aðeins minni tími í að sinna heimili og fjölskyldu á virikum dögum en um helgar en munurinn var rúmlega klukkustund.



Mynd 4. Iðjumynstur þátttakenda á virikum dögum og um helgar

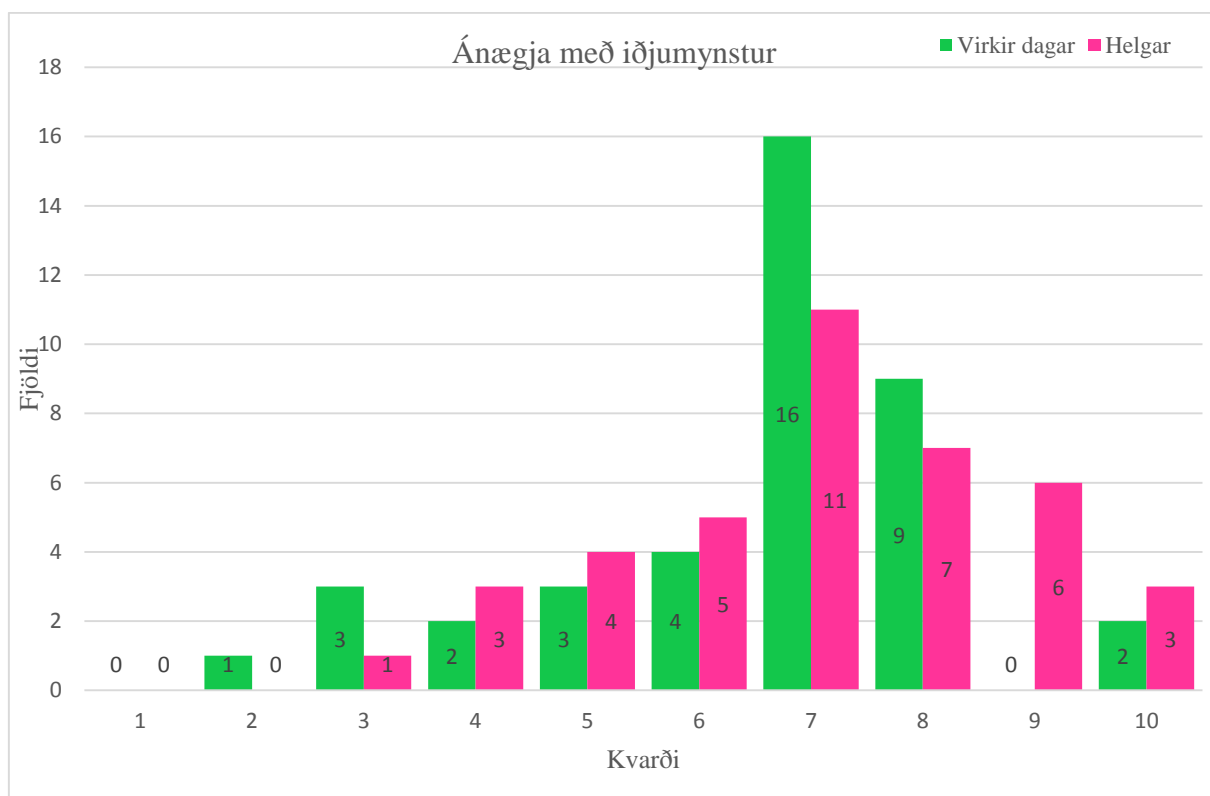
Heilsa, álag og ánægja með iðjumynstur

Mat þátttakenda á heilsu og álagi má sjá á mynd 5. Flestir töldu álagið vera mikið en 37 mátu það á bilinu 8-10. Töldu 23 þátttakendur heilsu sína góða eða yfir átta á kvarðanum 1-10 en níu mátu heilsu sína fimm eða minna.



Mynd 5. Mat þátttakenda á álagi og heilsu

Á mynd 6 má sjá hversu ánægðir þátttakendur voru með iðjumynstur sitt bæði á virkum dögum og um helgar. Tíðasta gildið var sjö ($n=16$) fyrir ánægju með iðjumynstur á virkum dögum og það var líka tíðasta gildið um helgar ($n=11$). Á virkum dögum gáfu 25 þátttakendur sér sjö eða meira fyrir ánægju með iðjumynstur sitt og meðaltalið var 6,6. Aðeins fleiri eða 27 gáfu sér sjö eða meira um helgar og meðaltalið var 7,1.



Mynd 6. Ánægja þátttakenda með iðjumynstur á virkum dögum og um helgar

Samanburður milli hópa

Í töflu 3 má sjá samanburð á vinnu með námi eftir fjölda námseininga

Með t-prófi óháðra úrtaka voru bornir saman annarsvegar þeir sem voru að taka 10-25 einingar á önn og hins vegar þeir sem tóku 25 og upp í 36 einingar.

Tafla 3.

Meðaltal vinnustunda á viku eftir fjölda eininga

Fjöldi eininga	N	Meðaltal	Staðalafrávik	Spönn	t	p
10-24	12	35,8	8,9	14	7,93	0,000
25-36	28	6,4	11,3	11		

Í töflu 4 má sjá að karlar (n=11) taka að meðaltali einni einingu meira á önn en konur (n= 29) en vinna næstum helmingi meira með námi. Munurinn var ekki tölfræðilega marktækur. Ef aðeins er tekið mið af þeim körlum og konum (n= 22) sem voru í launaðri vinnu með námi, unnu þau að meðaltali 28 tíma á viku sem samsvarar 70% starfshlutfalli.

Tafla 4.

Meðaltöl námseininga á önn og vinnustunda á viku eftir kyni

Fjöldi eininga	N	Meðaltal	Staðalfrávik
Karlar	11	26,6	5,87
Konur	29	25,4	8,54
Fjöldi vinnustunda	N	Meðaltal	Staðalfrávik
Karlar	11	22,6	19,33
Konur	29	12,4	15,89

KAFLI V

UMRÆÐUR

Í þessum kafla verður fjallað um niðurstöður þessarar rannsóknar, þær túlkaðar og bornar saman við aðrar rannsóknir. Skoðað verður hvert hagnýtt gildi rannsóknarinnar er fyrir iðjuþjálfasamfélagið, sagt frá helstu takmörkum rannsóknarinnar og komið með tillögur að framtíðarrannsóknnum.

Hlutverk okkar eru jafn misjöfn og við erum mörg. Ef nemahlutverkið er tekið sem dæmi þá er það að öllu jöfnu hlutverk sem flestir þurfa að sinna tímabundið frá sex ára aldri og fram á fullorðinsár og endar oftast nær með útskrift og gráðu. Svo virðist í dag að fjölmargir séu að bæta við og sækja sér aukna menntun á fullorðinsárum. Það var áhugavert að skoða þennan hóp innan samfélagsins og fá dýpri skilning á því hverju þeir eru að sinna og hvernig dagleg rúttína lítur út hjá þeim.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru að flestir háskólanemar héldu í þau hlutverk sem þeir voru með áður en þeir hófu nám og þau hlutverk sem flestir gegndu, höfðu jafnframt mikið gildi fyrir þá. Einkennandi fyrir iðjumynstur háskólanema var að það var aðeins munur á því hvernig þeir höguðu tíma sínum á virkum dögum og um helgar en þeir voru oftast að gegna því sama alla vikuna, notuðu aðeins meiri tíma í hvíld og að leika sér um helgar. Flestir háskólanemar voru sáttir við iðjumynstur sitt. Heilsuna mátu þeir nokkuð góða þrátt fyrir að álagið væri mikið.

Lítið hefur verið skoðað hvaða hlutverk háskólanemar með fjölskyldur á Íslandi eru að gegna með námi og hvernig iðjumynstur þeirra lítur út. Í fyrstu rannsóknarspurningunum var spurt um hlutverk háskólanema með fjölskyldur og hvaða gildi þessi hlutverk höfðu fyrir þá. Niðurstöður sýndu að allir háskólanemar gegndu hlutverkinu fjölskyldumeðlimur og þátttakandi í heimilishaldi. Það hlutverk sem flestum fannst dýrmætast var að vera fjölskyldumeðlimur og þar á eftir að gegna hlutverki umsjáraðila enda endurspegladist það vel

í því hversu mikið gildi þessi hlutverk höfðu. Einungis einn taldi nemahlutverkið dýrmætt en langflestum fannst það hafa mikið gildi. Þegar það er borið saman við rannsókn Kristjönu Fenger (2001) þá voru um það bil 27% sem gegndu nemahlutverkinu en um 65% fannst virkni í því hafa frekar eða mjög mikið gildi. Það sem einkenndi hópinn var að þátttakendur voru ekki að draga svo mikið úr þátttöku í þeim hlutverkum sem þeir höfðu gegnt áður. Eitt af þeim hlutverkum sem háskólanemar gerðu hlé á meðan á námi stóð var sjálfboðaliðastarf og má velta því fyrir sér hvort það hafi verið vegna þess að þátttakendur voru í námi eða af öðrum ástæðum eins og t.d að þeir stofnuðu fjölskyldu. Þó að allir (n=40) væru þátttakendur í heimilishaldi voru um 60% sem sögu það hlutverk hafa mikið gildi fyrir þá. Rannsókn Kristjönu Fenger (2001) er nokkurn vegin í samhljómi við niðurstöður þessarar rannsóknar en þar voru 78% sem gegndu heimilishaldi og það voru álíka mörg prósent sem töldu það hafa gildi fyrir sig. Það má líka nefna að eitt af þeim hlutverkum sem þessi hópur lagði til hliðar var að vera þátttakandi í tólmstundastarfi, að meðaltali var 23% fækkun, það voru aðeins 32% sem töldu það hafa mikið gildi og er því varlega hægt að álykta að tólmstundir eru eitthvað sem þátttakendur telja sig geta verið án. Til samanburðar má nefna að um 50% Íslendinga telja tólmstunda hlutverkið hafa mikið gildi samkvæmt rannsókn Kristjönu Fenger, en að sama skapi voru þeir aðeins að gegna því hlutverki í 20% tilvika í rannsókn Kristjönu miðað við 57% þátttakenda í þessari rannsókn voru að gegna hlutverkinu. Það sem var sammerkt með þátttakendum og öðrum rannsóknum (Stone og O'Shea 2013; Guðnýju Katrínu Einarsóttur og Ragnheiðar Kristinsdóttur, 2006) var að flestir létu skylduhlutverkin eins og að sinna heimili og börnum ganga fyrir á kostnað tólmstunda og annarar afþreyingar. Athygli vakti þegar gögnin voru skoðuð að karlar voru að gegna hlutverkum sem lúta að heimilishaldi og umsjáraðili til jafns á við konur en fram kemur í rannsókn Stone og O'Shea (2013) að konur tækju almennt meiri ábyrgð á heimilisstörfum og barnauppeldi.

Það felur í sér ákveðna áskorun að raða verkefnum yfir daginn þannig að það þjóni eigin hagsmunum og annarra, eins og að koma börnum til og frá skóla og í tómstundir, sinna eigin áhugamálum og klára þau heimils,- eða skólaverkefni sem bíða. Í rannsókninni var spurt um hvað einkenndi iðjumynstur háskólanema með fjölskyldur og einnig hversu sáttir þeir væru með það. Tæpur helmingur nema (n=18) létu nemahlutverkið duga sem starfstengt hlutverk meðan á námi stóð. Þeir sem voru í vinnu unnu minna um helgar, vörðu meiri tíma í leik og aðra hvíld þá og sváfu að meðaltali klukkustund lengur um helgar. Þeir vörðu að meðaltali tæplega sex stundum virka daga í nám og notuðu líka helgarnar í að læra að meðaltali rúmlega þrjár klukkustundir. Miðað við samanburð á opinberum tölum frá Kanada og því sem kom fram í rannsókninni þá virtist fólk vera að nota svipaðan tíma í svefn og eigin umsjá. Þar sem munaði mest um var að íslensku nemarnir notuðu tvo tíma á virkum dögum og fjóra tíma um helgar í leik og aðra hvíld en Kanadamenn nota að jafnaði rétt um sex tíma á dag (Polatajko o.fl. 2007).

Þegar skoðað var hvað þátttakendur voru að vinna mikið með námi kom í ljós að það fór eftir einingafjölda hvað þeir unnu mikið. Þeir sem tóku færri einingar unnu meira og þeir sem tóku fleiri einingar unnu minna, þá má velta fyrir sér hvort þeir sem tóku færri einingar hafi verið í námi með vinnu. Það vakti athygli þegar bæði kynin voru skoðuð að karlar taka einni einingu fleiri á önn en konur en vinna næstum helmingi meira. Hins vegar ef bara eru teknir þeir sem eru í vinnu (n =22) og af báðum kynjum kom í ljós að þeir sem voru í launaðri vinnu unnu að meðaltali 28 tíma á viku eða 70% starf. Það hlýtur að teljast frekar mikið með öllu öðru sem nemendur gegna en Voydanoff (2002) taldi að það hefði neikvæð áhrif á fólk þegar það gegndi mörgum ólíkum hlutverkum. Swanson o.fl. (2006) greindu frá því í rannsókn sinni að nemar sem unnu hlutastörf með námi gekk ágætlega að halda jafnvægi í daglegu lífi og það virtist líka vera tilfellið með þennan hóp. Algengast var að þátttakendur voru að meta ánægju með iðjumynstur sitt sjö á kvarðanum 1-10. Þegar haft er til hliðsjónar

niðurstöður Wagman o.fl. (2012) sem skoðaði jafnvægi í daglegu lífi og komst að því að það væri huglægt mat hvers og eins hvað væri hæfilegt magn iðju og hversu fjölbreytt hún skuli vera og virðist það einnig eiga við um þátttakendur í þessari rannsókn.

Í seinustu rannsóknarspurningunni voru háskólanemar beðnir um að meta heilsu sína og það álag sem þeir voru undir. Niðurstöðurnar voru á þá leið að meirihluti nemenda (n=25) töldu álagið nokkuð mikið og gáfu sér átta eða meira á kvarðanum 1-10, en að sama skapi kom á óvart að svipaður fjöldi (n=23) mátu heilsu sína nokkuð góða, gáfu sér átta eða meira. Það má því segja að miðað við hversu mikið nemar gáfu sér fyrir heilsu þá hljóti að ríkja nokkuð gott jafnvægi miðað við það sem kemur fram í þeim rannsóknum sem Taylor (2012) vitnar í. Þar var talað um að með því að gegna mörgum hlutverkum samtímis væri meiri hætta á auknu álagi og sérstaklega ef hlutverkunum fylgdu miklar skyldur eins og að vera foreldri, starfsmaður eða sambylingur. Hins vegar er líka bent á það að ef hlutverkin hafa gildi fyrir fólk þá geti það dregið úr streitu. Einnig benda Anaby o.fl. (2010) á að ef jafnvægi er í iðju fólks þá stuðli það að vellíðan og góðri heilsu. Það má því álykta sem svo að niðurstöður þessarar rannsóknar sé í samræmi við það sem Taylor og Anaby o.fl tala um þar sem þátttakendur töldu gildi helstu hlutverka vera mikið þrátt fyrir krefjandi hlutverk.

Þegar horft er til líkansins um iðju mannsins og þeirra þátta innan líkansins sem tilheyra hlutverkum og iðjumynstri þá gegna háskólanemar fjölmörgum hlutverkum og miðað við hversu sáttir þeir eru með iðjumynstur sitt þá má ætla að þokkalegt jafnvægi ríki þrátt fyrir mikið álag. Þau hlutverk sem eru þeim dýrmætust endurspeglast í því hversu mikið gildi þau hafa fyrir þá. Svo virðist sem ánægja ríki með hlutverkin og að bæði kynin gegni þeim jöfnum höndum. Iðjumynstur háskólanemanna í þessari rannsókn er ekki svo frábrugðið nágrönnum okkar, Kanadamönnum, fyrir vestan haf en mesti munurinn liggur í því að nemarnir hér virðast hafa minni tíma fyrir skipulagða tómstundaiðju.

Hagnýtt gildi og takmarkanir

Hagnýti fyrir iðjubjálfa sem fagstétt gæti verið að þeir hasli sér völl innan háskólanna sem ráðgjafar er nemendur gætu leitað til ef þeir ættu í erfiðleikum með að finna jafnvægi í lífi sínu. Þessi mælitæki væri hægt að nota, en þau gefa góða sýn á hlutverkin sem þeir eru að gegna og hvernig iðjumynstrið lítur út í miðri viku og um helgar og finna mætti með þeim leiðir að breytingum sem þeir væru sáttir við. Þetta gæti verið góð leið ef álagið er að sliga þá og betri leið heldur en að gefast upp og hætta en þó nokkuð hátt brottfall nemenda er í Íslenskum Háskólum.

Takmarkanir verkefnis voru helst þær að úrtakið var lítið þægindaúrtak og gefur ekki góða mynd af öllum háskólanemum með fjölskyldur. Fáir karlar tóku þátt í rannsókninni þó að leitast hefði verið við hafa jafnt hlutfall milli kynja. Það væri fróðlegt að skoða hvort niðurstöður væru þær sömu ef jafn margir karlar og konur hefðu fyllt út í mælitækin. Til að vera þátttakandi í hlutverki var skilgreiningin að það þurfti að taka þátt í því að minnsta kosti einu sinni í viku sem gæti skekkt myndina þegar þátttakendur voru að meta t.d þátttöku í félagstarfi, tómstundum og trúarstarfi því fólk getur verið þátttakandi í þessum hlutverkum reglulega þó það sé sjaldnar t.d einu sinni í mánuði.

Tillögur að framtíðarrannsóknum

Eftir að hafa leitað undir íslenskum lykilhugtökum geta rannsakendur varlega ályktað að ekki sé búið að rannsaka mikið iðju og hlutverk háskólanema hér á landi. Það gæti verið áhugavert að kanna í frekari rannsóknum hlutverk og iðjumynstur fólks í fullri vinnu og með fjölskyldu og sjá hvort einhver munur er á þeim og nemendum sem uppfylla þessi skilyrði. Það mætti líka skoða þetta hjá fólki almennt eins og Kristjana Fenger gerði og sjá hvort einhver breyting hefur orðið á þessum 15 árum. Einnig væri hugsanlega hægt að skoða

hlutverk og iðjumynstur einstæðra foreldra í námi eða dýpka þær upplýsingar sem fengust úr þessari rannsókn með eigindlegum aðferðum.

HEIMILDASKRÁ

- Anaby, D. R., Backman, C. L. og Jarus, T. (2010). Measuring occupational balance: A theoretical exploration of two approaches. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 77(5), 280-288. doi: 10.2182/cjot.2010.77.5.4
- Backman, C. L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209.
- Barris, R., Oakley, F. og Kielhofner, G. (1988). The Role Checklist. Í B. Hempill (ritstjóri), *Mental health assessments in occupational therapy* (bls. 75 - 91). Thorafare, NJ: Slack.
- Bendixen, H. J., Kroksmark, U., Magnus, E., Jakobsen, K., Alsaker, S. og Nordell, K. (2006). Occupational Pattern: A renewed definition of the concept. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 3-10. doi: 10.1080/14427591.2006.9686565
- Elín Ebba Ásmundsdóttir og Sólrún Óladóttir. (2011). Iðjuþjálfun fullorðinna II: Geðheilsa. Í Guðrún Pálmadóttir og Snæfríður Þóra Egilson (ritstjórar), *Iðja, heilsa og velferð: Iðjuþjálfun í íslensku samfélagi* (bls.175-192). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Guðný Katrín Einarsdóttir og Ragnheiður Kristinsdóttir. (2006). *Hvernig er að vera allt í senn móðir, maki, starfsmaður og nemi?* Óbirt BS-ritgerð: Háskólinn á Akureyri, Iðjuþjálfunarfræðideild. Sótt af <http://skemman.is/stream/get/1946/179/479/1/modir.pdf>
- Hagstofa Íslands. (e.d.a). Skólasókn á háskólastigi eftir kyni, aldri og lögheimili 1999 - 2013. Sótt af <http://www.hagstofa.is/?PageID=2604&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=SKO04108%26ti=Sk%F3las%F3kn+%E1+h%E1sk%F3lastigi+eftir+ky>

[ni%2C+aldri+og+l%F6gheimili+1999%2D2013++++%26path=../Database/skolamal/hsNemendur/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi](http://www.hagstofa.is/?PageID=2604&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=SKO04102%26ti=Skr%E1%F0ir+nemendur+%ED+sk%F3lum+%E1+h%E1sk%F3lastigi+eftir+kyni+og+kennsluformi+2001%2D2013%26path=../Database/skolamal/hsNemendur/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi)

Hagstofa Íslands. (e.d.b). Skráðir nemendur í skólum á háskólastigi eftir kyni og kennsluformi 2001-2013 Sótt af.

<http://www.hagstofa.is/?PageID=2604&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=SKO04102%26ti=Skr%E1%F0ir+nemendur+%ED+sk%F3lum+%E1+h%E1sk%F3lastigi+eftir+kyni+og+kennsluformi+2001%2D2013%26path=../Database/skolamal/hsNemendur/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi>

Hagstofa Íslands. (e.d.c). Frétt nr. 40/2013 Sótt af

<http://www.hagstofa.is/Pages/95?NewsID=9565>

Hagstofa Íslands. (e.d.d). Brautskráningarhlutfall nemenda á háskólastigi 2004-2012. Sótt af

<http://www.hagstofa.is/?PageID=2604&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=SKO04206%26ti=Brautskr%E1ningarhlutfall+nemenda+%E1+h%E1sk%F3lastigi+2004%2D2012+%26path=../Database/skolamal/hsProf/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi/hlutfall>

Háskóli Íslands (e.d). Fjarnám Sótt af

<https://ugla.hi.is/kennsluskra/index.php?tab=skoli&chapter=content&id=26390&version=current>

Háskólinn í Reykjavík (e.d). Grunnám við HR Sótt af <http://www.ru.is/grunnam/>

Kielhofner, G. (2008). *Model of human occupation: Theory and application*. (4. útg.)

Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. (2009). *Conceptual foundations of occupational therapy practice* (4. útgáfa).

Philadelphia: F. A. Davis Company.

Kristjana Fenger (2001). Hlutverk Íslendinga, gildi þeirra og hversu oft þeir gegna þeim. Í *Iðjuþjálfinn*, 23, 12-20.

Oakley, F., Kielhofner, G. og Barris, R. (1985). An occupational therapy approach to assessing psychiatric patients' adaptive functioning. *American Journal of Occupational Therapy*, 39, 147-154.

Patel, S. P. og Cunningham, C. J. L. (2012). Religion, resources, and work-family balance. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(4), 389-401.
doi:10.1080/13674676.2011.577765

Pentland, W. og McColl, M. A. (2008). Occupational integrity: Another perspective on "life balance". *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75(3), 135-138.

Polatajko, H. J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhari, P., Harvey, A. o.fl. (2007). Human occupation in context. Í E. A. Townsend og H. J. Polatajko (ritstjórar), *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, wellbeing and justice through occupation* (bls. 37-62). Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.

Polatajko, H. J., Davis, J., Cantin, N., Dubouloz-Wilner, C. J. og Trentham, B. (2007). Occupation-based practice: The essential elements. Í E. A. Townsend og H. J. Polatajko (ritstjórar), *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, wellbeing and justice through occupation* (bls. 203-228). Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.

Ragnheiður Harpa Arnardóttir. (2013). Gerð rannsóknaráætlunar og yfirlit yfir helstu rannsóknarsnið. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (1. útgáfa) (bls. 377-392). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

- Rosenfeld, M. S. (1993). *Wellness and lifestyle renewal : A manual for personal change*.
Rockville, MD: American Occupational Therapy Association.
- Sigurður Kristinsson. (2013). Siðfræði rannsókna og siðanefndir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (1. útgáfa) (bls. 71-88). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2013). Eigindlegar eða megindlegar rannsóknaraðferðir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (1. útgáfa) (bls. 229-239). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Stone, C. og O'Shea, S. (2013). Time, money, leisure and guilt – the gendered challenges of higher education for mature-age students. *Australian Journal of Adult Learning*, 53(1), 90-110.
- Swanson, V., Broadbridge, A. og Karatzias, A. (2006). Earning and learning: Role congruence, state/trait factors and adjustment to university life. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 895-914. doi:10.1348/000709905X65009
- Taylor, E. S. (2012). *Health Psychology*.(áttunda útgáfa). New York: Mc Graw Hill
- Vinkenburg, C. J., van Hattem, A. Y., Ossenkop, C. og Dikkers, J. S. E. (2013). Life role salience and values. *Cross Cultural Management*, 20(4), 607-624. doi:10.1108/CCM-09-2012-0082
- Voydanoff, P. (2002). Linkages between the work-family interface and work, family, and individual outcomes: An integrative model. *Journal of Family Issues*, 23, 138-164.
- Wagman, P., Hakansson, C.,og Bjorklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327. doi:10.3109/11038128.2011.596219

Wagman, P. og Hakansson, C. (2014). Exploring occupational balance in adults in sweden.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 21(6), 415-420.

doi:10.3109/11038128.2014.934917

Þórólfur Þórlindsson og Þorlákur Karlsson. (2013). Úrtök og úrtaksaðferðir í megindlegum

rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*.

(1. útgáfa) (bls. 113-128). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

FYLGISKJAL A - HLUTVERKALISTINN

ALDUR: _____ KYN: KARL KONA FJÖLDI BARNNA: _____

NÁMSSVIÐ (FRÆÐASVIÐ) _____

FJÖLDI NÁMSEININGA ÞESSA ÖNN _____ EÐLI NÁMS STAÐARNÁM FJARNÁM

VINNA MEÐ NÁMI: _____ TÍMAR Á VIKU

Tilgangurinn með því að fylla út þennan lista er að átta sig á þeim megin hlutverkum sem þú gegnir í lífinu. Listinn, sem er í tveimur hlutum, tekur til 10 hlutverka og skilgreinir þau.

FYRRI HLUTI

Lestu vel lýsinguna á hverju hlutverki. Merktu síðan í viðeigandi reit eftir því hvort þú hefur gegnt þessu hlutverki, gegnir því núna eða reiknar með að gegna því í framtíðinni. Þú getur þurft að merkja í fleiri en einn reit fyrir hvert hlutverk t.d. ef þú varst þátttakandi í félagsstarfi áður fyrr, ert það ekki núna, en reiknar með að verða það síðar, þá merkir þú bæði í fremsta og aftasta dálkinn.

HLUTVERK	FORTÍÐ	NÚTÍÐ	FRAMTÍÐ
NEMANDI Sá sem stundar nám, getur verið fullt nám eða hlutanám.			
STARFSMAÐUR Sá sem stundar launaða vinnu, getur verið fullt starf eða hlutastarf.			
SJÁLFBODALIÐI Sá sem gefur þjónustu sína <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. heilbrigðisstofnun, skóla, samfélagi eða stjórnmalaflokki).			
UMSJÁRAÐILI Sá sem er ábyrgur fyrir umönnun einhvers <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. barns, maka, ættingja eða vinar).			
ÞÁTTTAKANDI Í HEIMILISHALDI Sá sem er ábyrgur fyrir og heldur utan um ákveðna þætti í rekstri heimilis <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. þrif, garðvinnu, viðhald, eldamennsku eða innkaup).			
VINUR Sá sem ver tíma sínum eða gerir eitthvað sameiginlegt með vini <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> .			
FJÖLSKYLDUMEÐLIMUR Sá sem ver tíma sínum eða gerir eitthvað með einhverjum úr fjölskyldunni <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. barni, maka eða foreldri).			
ÞÁTTTAKANDI Í TRÚARSTARFI Sá sem tekur þátt í hópastarfi eða athöfn undir merkjum trúfélags <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (bænagjörð undanþegin).			
ÞÁTTTAKANDI Í TÓMSTUNDASTARFI Sá sem stundar áhugamál sitt <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. handíðar, myndlist, tónlist, íþróttir, leiklist eða klúbbastarf).			
ÞÁTTTAKANDI Í FÉLAGSSTARFI Sá sem er virkur meðlimur í starfi félags eða samtaka <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. Félagi forræðislausra foreldra, kvenfélags, Zonta eða Lions).			
ANNAÐ HLUTVERK => HVAD? _____ Eitthvert hlutverk, sem ekki er á þessum lista og þú hefur gegnt, gegnir núna eða reiknar með að gegna í framtíðinni, <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> .			

SEINNI HLUTI

Þetta er listi yfir sömu hlutverk og í fyrri hlutanum. Merktu fyrir hvert hlutverk í þann reit sem lýsir best hversu þýðingarmikið eða mikilvægt þetta hlutverk er fyrir þig. Merktu við öll hlutverkin, jafnvel þó þú hafir aldrei gegnt sumum þeirra og reiknir ekki með að gegna þeim í framtíðinni

HLUTVERK	Hefur engu þýðingu	Hefur þýðingu	Hefur mikla þýðingu
NEMANDI Sá sem stundar nám, getur verið fullt nám eða hlutanám.			
STARFSMAÐUR Sá sem stundar launaða vinnu, getur verið fullt starf eða hlutastarf.			
SJÁLFBODALIÐI Sá sem gefur þjónustu sína <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. heilbrigðisstofnun, skóla, samfélagi eða stjórnmalaflokki).			
UMSJÁRAÐILI Sá sem er ábyrgur fyrir umönnun einhvers <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. barns, maka, ættingja eða vinar).			
ÞÁTTTAKANDI Í HEIMILISHALDI Sá sem er ábyrgur fyrir og heldur utan um ákveðna þætti í rekstri heimilis <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. þrif, garðvinnu, viðhald, eldamennsku eða innkaup).			
VINUR Sá sem ver tíma sínum eða gerir eitthvað sameiginlegt með vini <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> .			
FJÖLSKYLDUMÉÐLIMUR Sá sem ver tíma sínum eða gerir eitthvað með einhverjum úr fjölskyldunni <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. barni, maka eða foreldri).			
ÞÁTTTAKANDI Í TRÚARSTARFI Sá sem tekur þátt í hópstarfi eða athöfn undir merkjum trúfélags <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (bænagjörð undanþegin).			
ÞÁTTTAKANDI Í TÓMSTUNDASTARFI Sá sem stundar áhugamál sitt <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. handíðar, myndlist, tónlist, íþróttir, leiklist eða klúbbastarf).			
ÞÁTTTAKANDI Í FÉLAGSSTARFI Sá sem er virkur meðlimur í starfi félags eða samtaka <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> (t.d. Félagi forræðislausra foreldra, kvenfélags, Zonta eða Lions).			
ANNAÐ HLUTVERK => HVAÐ? _____ Eitthvert hlutverk, sem ekki er á þessum lista og þú hefur gegnt, gegnir núna eða reiknar með að gegna í framtíðinni, <i>a.m.k. einu sinni í viku</i> .			

Hvert af ofangreindum hlutverkum skiptir þig persónulega mestu máli, þ.e er þér dýrmætast?

Hvernig metur þú álagið sem þú ert undir á kvarðanum 1 – 10 þar sem 1 merkir mjög lítið álag og 10 merkir mjög mikið álag? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

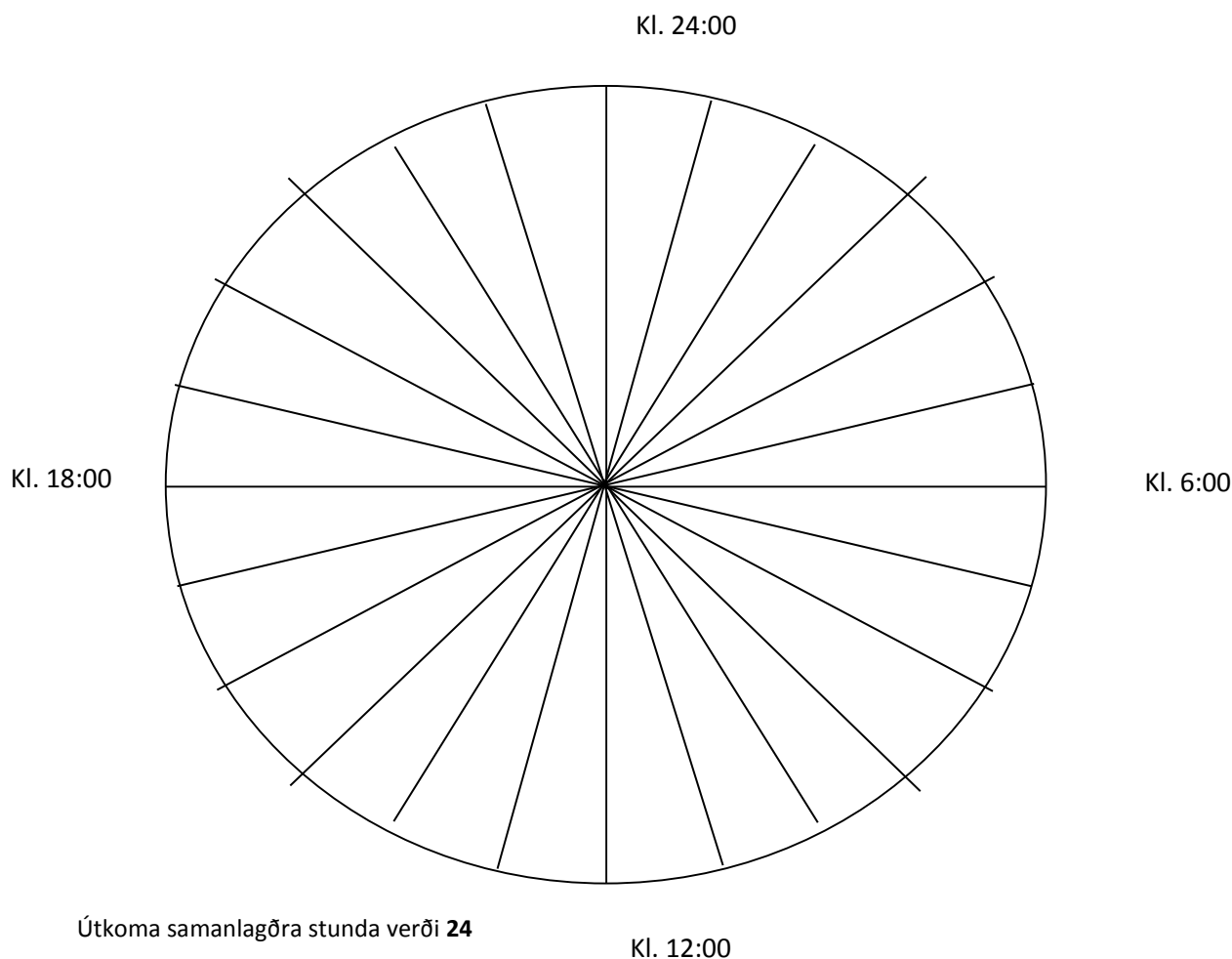
Hvernig metur þú heilsu þína á kvarðanum 1 – 10 þar sem 1 merkir mjög slæma heilsu og 10 merkir mjög góða heilsu? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FYLGISKJAL B - IÐJUHJÓLIÐ

Dæmigerður virkur dagur

Hvert hólf í hringnum hér að neðan tákna eina klukkustund í sólarhringnum.

Skráðu aðalathöfn (meginviðfangsefni) hvernar klukkustundar í hólfina og flokkaðu síðan.



- Hversu margar klukkustundir notar þú í *svefn*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í *aðra hvíld*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í að *sinna sjálfum/sjálfri þér*? (þ.e. að klæða þig og snyrta, nærast, hugsa um heilsuna o.s.frv.) _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í að *leika þér*? (þ.e. að gera eitthvað fyrst og fremst í þeim tilgangi að upplifa gleði og ánægju) _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í *launaða vinnu*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í *nám*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú til að *sinna/annast heimili og fjölskyldu*? _____

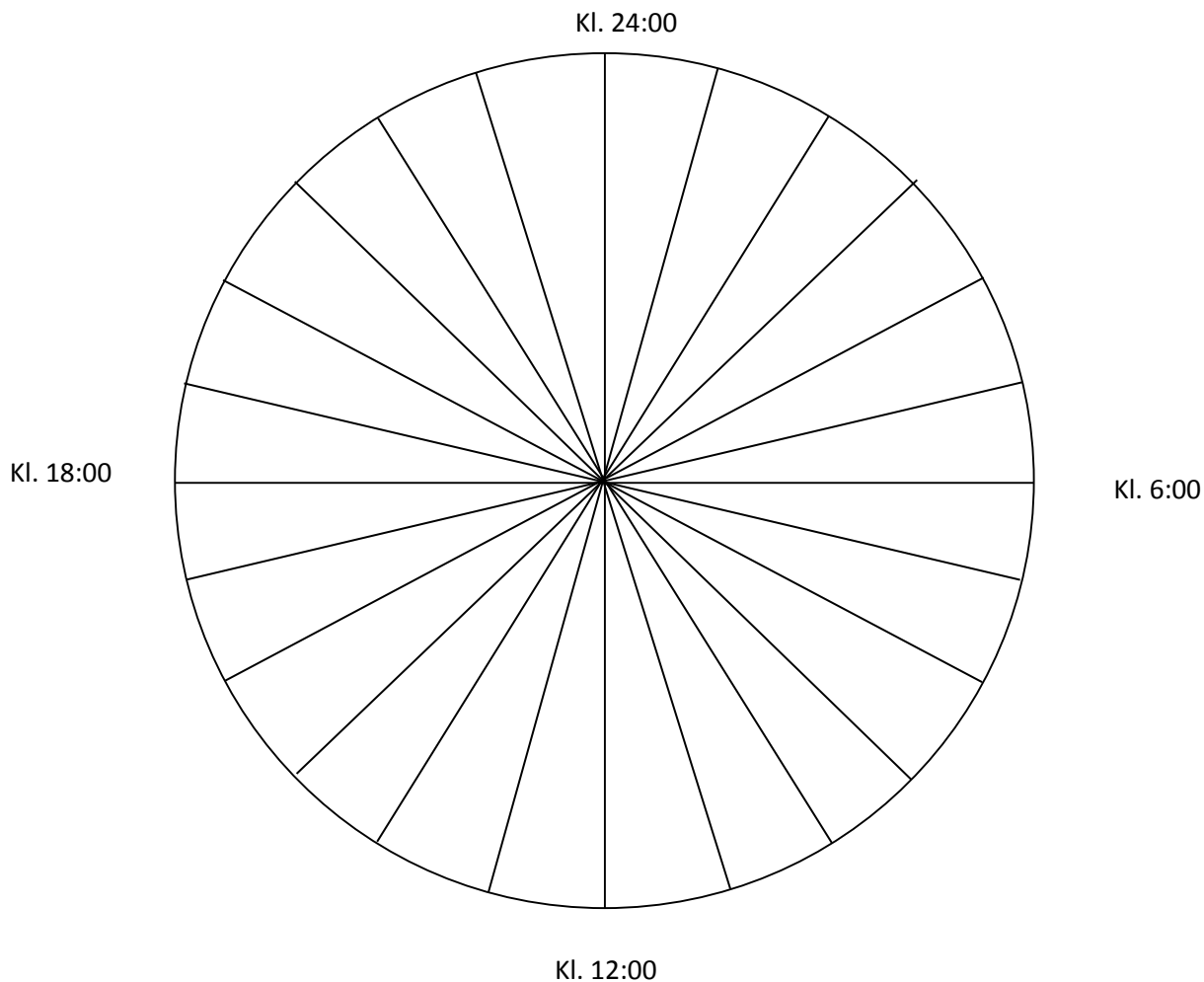
Hversu sátt/ur ert þú með iðjumynstur þitt fyrir dæmigerðan virkan dag á kvarðanum 1-10 þar sem 1 merkir mjög ósátt/ur og 10 merkir mjög sátt/ur? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Iðjuhjólíð

Dæmigerður helgardagur

Hvert hólfi í hringnum hér að neðan tákna eina klukkustund í sólarhringnum.

Skráðu aðalathöfn (meginviðfangsefni) hversrar klukkustundar í hólfin og flokkaðu síðan.



Útkoma samanlagðra stunda verði **24**

- Hversu margar klukkustundir notar þú í *svefn*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í *aðra hvíld*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í að *sinna sjálfum/sjálfri þér*? (þ.e. að klæða þig og snyrta, nærast, hugsa um heilsuna o.s.frv.) _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í að *leika þér*? (þ.e. að gera eitthvað fyrst og fremst í þeim tilgangi að upplifa gleði og ánægju) _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í *launaða vinnu*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú í *nám*? _____
- Hversu margar klukkustundir notar þú til að *sinna/annast heimili og fjölskyldu*? _____
- Hversu sátt/ur ert þú með iðjumynstur þitt fyrir dæmigerðan helgardag á kvarðanum 1-10 þar sem 1 merkir mjög ósátt/ur og 10 merkir mjög sátt/ur? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FYLGISKJAL C - KYNNINGARBRÉF



Upplýsingar vegna rannsóknarinnar:
Iðja og hlutverk háskólanema

Ágæti viðtakandi

Tilfni þessa bréfs er að óska eftir þátttöku þinni í rannsókn á daglegu lífi háskólanema. Tilgangurinn rannsóknar er að fá upplýsingar um hvernig háskólanemar með fjölskyldu upplifa hlutverk sín fyrr og nú og verja tíma sínum. Rannsóknin er hluti af lokaverkefni okkar til BS gráðu í iðjuþálfunarfræði og er unnin undir leiðsögn Guðrúnar Pálmadóttur, dósentis við heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri.

Þátttaka þín felst í því að fylla út eyðublöð í viðurvist og með aðstoð rannsakanda auk þess að svara nokkrum spurningum. Reikna má með að þetta taki u.þ.b. 30-45 mínútur og getur farið fram á þeim stað sem þú óskar.

Allar upplýsingar verða meðhöndlaðar samkvæmt ströngustu reglum um trúnað og nafnleynd og farið að íslenskum lögum varðandi persónuvernd, vinnslu og eyðingu frumgagna. Rannsóknargögn verða varðveitt á öruggum stað á meðan á rannsókn stendur. Niðurstöður rannsóknarinnar verða allar ópersónugreinanlegar. Þér er ekki skylt að taka þátt í rannsókninni og getur dregið þig til baka hvenær sem er án útskýringa á þeirri ákvörðun þinni.

Með von um góðar undirtektir

Kær kveðja,

Dagný Ragnarsdóttir

Júlíana Petra Þorvaldsdóttir

FYLGISKJAL D – UPPLÝST SAMÞYKKI**Samþykkisyfirlýsing**

Ég undirrituð/undirritaður hef lesið kynningarbréf um rannsóknina „Iðja og hlutverk háskólanema“ og samþykki að taka þátt í rannsókninni eins og henni er lýst.

Virðingarfyllt
