



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Föräldrars upplevelser av hur deras barns föreningsaktiviteter påverkar deras aktivitetsbalans i vardagen

Författare: Sanna Jansson,

Sara Ljung

Handledare: Eva Ramel

November 2012

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Föräldrars upplevelser av hur deras barns föreningsaktiviteter påverkar deras aktivitetsbalans i vardagen

Sanna Jansson och Sara Ljung

Abstrakt

Bakgrund: Många föräldrar upplever att det är svårt att få en balans mellan arbete och familjeliv. Barnens intressen kräver även föräldrars engagemang och ett fullspäckt eftermiddagsschema med barnens föreningsaktiviteter kan alltså leda till en upplevd aktivitetsobalans och stress.

Syfte: Syftet med studien var att undersöka hur föräldrar upplevde att deras barns föreningsaktiviteter påverkade aktivitetsbalansen i vardagen. Upplevelserna beskrevs utifrån arbetsterapimodellen ValMO.

Metod: En kvantitativ tvärsnittsstudie har genomförts för att kunna sammanställa upplevelserna utifrån ett stickprov.

Resultat: Resultatet visade att 34 % upplevde att barnens föreningsaktiviteter påverkade balansen i vardagen så pass att de ibland eller ofta upplevde stress. Många föräldrar spenderade mer tid i och kring föreningsaktiviteterna än vad barnen själva gjorde. Majoriteten av föräldrarna upplever i hög grad att de känner glädje, njutning och att de får uppskattning i aktiviteter i och kring barnens föreningsutövande.

Konklusion: Det är vanligt att man som förälder i mer eller mindre grad upplever stress och obalans i samband med barnens föreningsutövanden. Det finns många olika aspekter som spelar in på upplevd obalans, men generellt är det att passa bestämda tider, transport till och från aktiviteter och hänsynstagande till syskon.

Nyckelord: Föräldrar, Barn, Aktivitetsbalans, ValMO, Föreningsaktiviteter, Upplevd stress

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Department of Health and Society

Department of Occupational Therapy and Gerontology

Parents experience of how their child's club activities affect their occupational balance in everyday life

Abstract

Background: Many parents find it difficult to get a balance between work and family life. Children's interests also requires parental involvement and a busy afternoon schedule with kids' club activities can thus lead to a perceived imbalance activity and stress.

Objective: The aim of this study was to investigate how parents felt that their children's club activities affected occupational balance in everyday life. The experiences were explained by the occupational therapy model, ValMO.

Method: A quantitative cross-sectional study has been done in order to compile the experiences based on a random sample.

Results: The results showed that 34% felt that the children's club activities affected the occupational balance in everyday life so that they sometimes or often experienced stress. Many parents spent more time on the club activities than children themselves did. The majority of parents are experiencing a high degree of joy, pleasure and appreciation when they perform activities around children's club activities.

Conclusion: It is common for a parent to experience a greater or lesser degree of stress and imbalance associated with children's club activities. There are many different aspects that influence the perceived occupational imbalance, but generally it is to be punctual, transportation back and forth to activities and consideration of siblings.

Keywords: Parents, Children, Occupational balance, ValMO, Club activities, experienced stress

Bachelor Thesis

Department of Occupational Therapy and Gerontology, Box 157, S-221 00 Lund, Sweden

Inledningsvis vill vi framföra ett stort TACK till deltagarna för att Ni delat mer Er av alla upplevelser. Utan Er hade det inte varit möjligt att genomföra studien.

Vi vill även framföra ett stort TACK till skolans rektor Liselotte Johansson och samtliga pedagoger som hjälpt oss med all administrering av enkäter.

Vi vill även ge oss själva en klapp på axeln för att vi stått ut med- och inspirerat varandra när det känts tungt.

Slutligen vill vi rikta ett enormt stort TACK till vår fantastiska handledare Eva Ramel som har stöttat och hjälpt oss hela vägen "to the bitter END". Vi tackar för ditt tålamod och alla dina härliga kommentarer!



Innehållsförteckning

Introduktion.	1
Bakgrund.....	1
Historia	1
Arbetsterapi	1
Aktivitetsbalans	2
Aktivitetsobalans och Stress	2
ValMO- Value, Meaning and Occupations model	3
<i>Aktivitetstriaden</i>	3
<i>Värdetriaden</i>	3
<i>Perspektivtriaden</i>	4
Roller	5
Livsstil	5
Föräldrars balans i vardagen	6
Barn och föreningsaktiviteter	7
Syfte	9
Metod	9
Design	9
Urval	9
<i>Undersökningsgrupp</i>	10
Procedur	10
Instrumentet	11
Etiska överväganden	12
Dataanalys	12
Resultat	14
Sociodemografisk information	14

I vilken utsträckning utförde barnen föreningsaktiviteter?	14
<i>Antalet timmar och tillfällen i veckan</i>	15
Hur upplevde föräldrarna att deras aktivitetsbalans och stress påverkades av deras barns föreningsaktiviteter?	16
<i>Påverkas föräldrarnas aktivitetsbalans av hur många barn de har?</i>	18
Hur kunde föräldrarnas upplevelser kopplas till värdetriaden utifrån ValMO?	19
<i>Värdetriaden.....</i>	21
Diskussion.....	22
Resultatdiskussion	22
<i>I vilken utsträckning utförde barnen föreningsaktiviteter?</i>	23
<i>Hur upplevde föräldrarna att deras aktivitetsbalans och stress påverkades av deras barns föreningsaktiviteter?</i>	23
<i>Hur kunde föräldrarnas upplevelser kopplas till värdetriaden utifrån ValMO?</i>	25
<i>Aktivitetsvärden</i>	26
<i>Vad kan arbetsterapeuten bidra med?</i>	27
Metoddiskussion	28
<i>Urval.....</i>	28
<i>Procedur.....</i>	28
<i>Instrumentet.....</i>	29
<i>Analys av data</i>	30
Behovet av fortsatta studier.....	31
Konklusion	31
Referenslista.....	32
Bilaga 1	37
Bilaga 2	39
Bilaga 3	41
Bilaga 4... ..	42

Introduktion

Denna studie genomfördes för att belysa hur barns föreningsaktiviteter kan påverka föräldrars upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen. Dagens samhälle erbjuder allt fler föreningsaktiviteter och många barn påbörjar sitt föreningsutövande när de är mellan fem och tio år. Studien innefattade föräldrar till barn mellan sex och tolv år. Författarnas utgångspunkt var att barns föreningsaktiviteter även kräver ett engagemang av föräldrarna. Ett fullspäckt eftermiddagsschema med barnens aktiviteter skulle då kunna leda till att föräldrarna upplever aktivitetsobalans och stress.

Bakgrund

Historia

Redan tidigt började människan att utföra olika aktiviteter för att upprätthålla styrka och främja god hälsa. Varje människas kropp ansågs ha en naturligt läkande kraft som med hjälp av olika hälsofrämjande aktiviteter skulle kunna motverka och förebygga ohälsa (Christiansen, Baum & Bass-Haugen, 2005). Det ansågs i antiken vara av så stor vikt att staten gick in med strikta rekommendationer om att befolkningen skulle utföra de aktiviteter som främjade hälsan. Teorin växte sig stark och på 1700-talet talade man om balans mellan kropp och sinne som en förutsättning för god hälsa (Christiansen, Baum & Bass-Haugen, 2005). För att främja balansen mellan kropp och sinne krävdes en balans mellan vila, arbete, fritid och sömn. Dessa byggstenar kom sedan att definieras av en man vid namn Meyer som myntade begreppet ”The big four” på tidigt 1900-tal (Meyer, 1977).

Samme man arbetade fram tydliga rutiner för hur patienterna kunde balansera sina vardagsaktiviteter för att minska stress och därmed främja en god hälsa (Bendixen, Borg, Pedersen & Altenborg, 2005). Under ungefär samma tid hade man även i Sverige fått upp ögonen för innebörden av hur aktivitetsbalansen kunde främja hälsan (Bendixen et al., 2005).

Arbetsterapi

Människans livsstil påverkar hälsa och välbefinnande (Bendixen, 2005). Livsstilen handlar bland annat om en balans mellan de fyra byggstenarna som Meyer (1977) tidigare definierat.

Inom arbetsterapi är fokus på hur vanor, vardagsrutiner och aktivitetsmönster kan leda till upplevd aktivitetsobalans och stress (Christiansen, Baum & Bass-Haugen, 2005). Förändring av vanor kan leda till att viljan och engagemanget för aktiviteterna ökar (Kielhofner, 2008). Aktivitet är en viktig del i människans liv och är den primära källan för mening i livet (Kielhofner, 2004).

Aktivitetsbalans

Människans aktiviteter kan skapa mening och är märkta av värden som i sin tur är en viktig del i förståelsen av en hälsosam balans i livet. Aktivitetsvärdena är subjektiva och det krävs en fördelning mellan aktiviteter av olika värden för att uppnå en hälsosam balans (Persson & Erlandsson, 2010). Persson och Erlandsson (2010) anser att tidsanvändning och hur de utförda aktiviteterna värdesätts är viktiga aspekter för att bygga upp en god livskvalité. För att uppnå en hälsosam balans krävs en blandning av fysiska, psykiska, sociala, andliga och avkopplande aktiviteter (Christiansen, Baum & Bass-Haugen, 2005). Förutom balansen mellan de olika typerna av aktiviteter bör aktivitetsrepertoaren i sin tur innehålla mer eller mindre värdefulla aktiviteter som kräver olika mycket tid (Polatajako et al., 2007). En balans mellan aktiviteter med olika mycket värde krävs också för att uppnå aktivitetsbalans (Christiansen, 1996).

Aktivitetsobalans och Stress

Aktivitetsobalans däremot uppstår då det finns brist på balans mellan arbete, egenvård, vila och fritid och där individens fysiska, sociala eller psykiska behov inte kan tillgodoses på grund av omständigheter eller begränsningar. Även aktiviteter som upplevs som stressiga eller meningslösa kan leda till aktivitetsobalans. Detta kan då resultera i minskad upplevelse av god hälsa och välbefinnande (Christiansen, Baum & Bass-Haugen, 2005). Aktivitetsobalans kan också innebära att individen mister sin förmåga att styra över sitt eget liv. En stor del i upplevd hälsa och välbefinnande grundas i att individen har en övergripande kontroll och förmåga att påverka sitt eget liv (Wilcock, 2006). Stress är och kommer alltid vara en del av det vardagliga livet. Stress kan ge kroppsliga reaktioner som exempelvis ökad muskelspänning, hjärtklappning eller ökad produktion av stresshormoner och för att kunna hantera stressen bra krävs också tid till återhämtning (Nymanson & Ektor-Andersen, 2010). Små ständiga stressmoment som sätter triggare igång stresssystemet och som utsöndrar stresshormon kan på sikt leda till långvarig stress. Arbetande kvinnor med barn har visat sig

ha en konstant högre halt av stresshormon än arbetande kvinnor utan barn (Repetti, Wang & Saxbe, 2011). Stresshormonnivåer har även visat sig kunna påverkas av övriga familjemedlemmars stressnivåer. Studier visar att hormonhalter kan synkroniseras makar emellan och så även humörsvängningar. Detta tyder på att stressupplevelser av familjemedlemmar kan påverka en familj likt ett fall av dominobrickor, alltså från den ena till den andra (Repetti, Wang & Saxbe, 2009).

ValMO- Value, Meaning and Occupations model.

Ett arbetsterapeutiskt sätt att resonera kring aktivitet presenteras i Value, Meaning and Occupations model, ValMO, (Erlandsson & Persson, 2005) som beskriver människans aktivitetsutförande med hjälp av tre olika triader (se figur 1). Aktivitetstriaden som innefattar personen, uppgiften och omgivningen. Värdeetriaden som beskriver tre olika värddimensioner; konkreta, symboliska och självbelönande värden. Perspektivtriaden som beskriver makro-, meso- och mikroperspektiven. Med dessa tre triader tillsammans kan en persons aktivitetsutförande beskrivas.

Aktivitetstriaden

Aktivitetstriaden beskrivs som alla aktivitetsutföranden som sker genom ett nära samspel mellan komponenterna person, uppgift och omgivning. Detta ses som en tredelad förutsättning för att en aktivitet ska ses som en aktivitet. Enligt ValMO blir en uppgift inte en aktivitet förrän den valts av en specifik person, och utförs i en specifik miljö. När det gäller aktiviteter som går på rutin så som att borsta tänderna, göra frukost eller duscha kan dessa aktiviteter påverkas av de olika komponenterna, person, uppgift och miljö (Erlandsson & Persson, 2005).

Värdeetriaden

Värdeetriaden beskriver aktivitetsvärden som oftast inte uppmärksammas i vardagsaktiviteter. Detta görs med hjälp av tre dimensioner (Erlandsson & Persson, 2005).

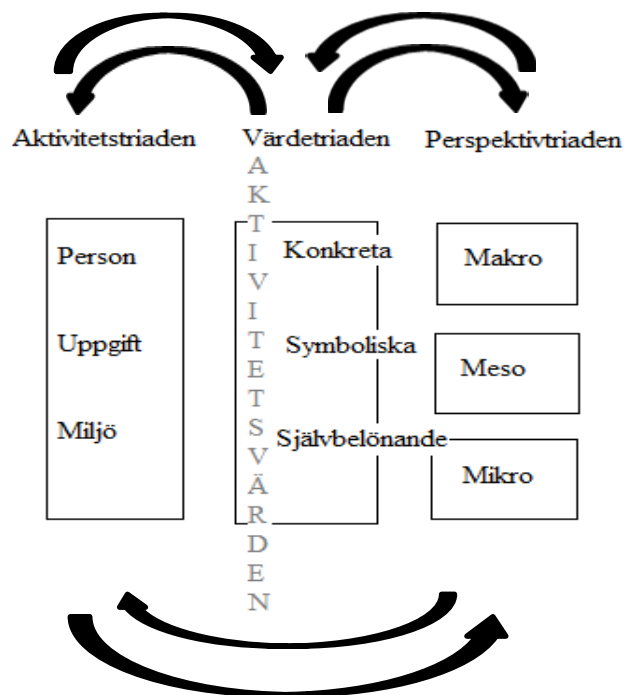
I den konkreta värddimensionen är det de konkreta resultaten som räknas, alltså inte vägen dit utan resultaten av aktiviteter. Exempel på detta kan vara att städa eller laga mat där de konkreta värdena blir ett städat hem eller god mat (Erlandsson & Persson, 2005).

För den symboliska värddimensionen finns tre olika nivåer. Personnivå, kulturell nivå samt universell nivå. Personnivå innefattar symboliska värden som för den specifika individen är

unika och baseras på individens unika erfarenheter och bakgrund. Dessa värden kan fungera som en kanal för att uttrycka sin identitet till omvärlden då det specifika valet av aktivitet kan ses som ett sätt att kommunicera icke-verbalt. Värden på kulturell nivå är specifika inom olika kulturer, exempelvis inom Europa men även inom mindre grupper som exempelvis fotbollsföräldrar. Symboliska värden inom universella nivån är de som kan ha liknande innebörd tvärs över olika kulturer världen över såsom exempelvis ritualer eller speciella sånger (Erlandsson & Persson, 2005). I den *självbelönande värdedimensionen* är det själva utförandet som är i centrum, det är alltså upplevelsen fram till målet som är viktigast. Ett exempel på detta är att i skapande aktivitet inte lägga något värde i den färdiga produkten, utan mer på känslan som befann sig under själva aktivitetsutförandet (Erlandsson & Persson, 2005). I samband med ett aktivitetsutförande kan man hamna i något som kallas ”flow” (Csikszentmihaly & Rochberg, 1982) vilket är ett tillstånd där man glömmer tid och rum och uppslukas av aktiviteten. Forskning har visat att de tillfällen man oftast hamnar i ”flow” är i samband med aktiviteter som ligger något över individens kapacitet men ändå matchar personens intresse och prestationer (Erlandsson & Persson, 2005).

Perspektivtriaden

Varje aktivitet medför erfarenheter och kan beskrivas utifrån tids- och upplevelseaspekter. *Makroperspektivet* där aktivitet ses i en större kontext i livet, i tid, i mening och omgivning. *Mesoperspektivet* är när enskilda aktiviteter ställs i relation till andra aktiviteter och bildar vardagens aktivitetsrepertoar (Erlandsson & Persson, 2005). *Mikroperspektivet* beskriver de små delaktiviteter som en större aktivitet består av. Många små aktiviteter bildar en större handling. Triaderna och perspektiven samverkar med varandra, vilket illustreras i figur 1. Figuren utgår från ValMO´s illustration över triaderna (Erlandsson & Persson, 2005). S 148.).



Figur 1. Triaderna. Hur aktivitets-värde- och perspektivtriaden påverkar varandra i görandet. Modifierad figur från Erlandsson & Persson, 2005. S 148.).

Roller

Inom arbetsterapi beskrivs ofta hur människor har roller i olika sammanhang (Christiansen, Baum & Bass-Haugen, 2005). Hur man värderar sina roller är individuellt och kan variera utifrån situation. Den aktuella situation påverkar även kraven som uppstår i de olika rollerna. Hur många roller en människa har påverkar hur många aktiviteter som utförs. Ju fler roller en människa har, ju fler aktiviteter utförs. De som utför flest aktiviteter i de roller som värderas högst så som exempelvis förälder, partner eller vän visar sig också vara de som mår bättre och känner sig mer tillfredsställda än de som lägger mer tid på exempelvis förpliktigande arbetsrelaterade roller (Christiansen & Matuska, 2006). Att finna en balans mellan de olika rollerna är viktigt. Att mäta värde i olika aktiviteter som är knutna till roller är en viktig del i såväl behandling som förebyggande av olika hälsoproblem (Christiansen & Matuska, 2006, Persson & Erlandsson, 2010.).

Livsstil

Sjukdomar till följd av livsstilsrelaterad ohälsa ligger bakom minst 20 % av alla sjukdomsfall och förtidiga dödsfall i Sverige. Mer än hälften av alla Sveriges män och kvinnor upplever att

de har ett ohälsosamt leverne (Socialstyrelsen, 2011). En ohälsosam livsstil kan leda till sömnproblematik, psykisk ohälsa och arbetsförmåga på grund av diverse sjukdomar (Statens Folkhälsoinstitut, 2006). Livsstilsrelaterade sjukdomar påverkas av människors vardagsliv och de aktiviteter som utförs (Persson & Erlandsson, 2010). Kraven på att hinna med mer och förväntningarna på engagemang i olika sammanhang har ökat (Christiansen & Matuska, 2006). Författarna av ValMO (Persson & Erlandsson, 2010) menar att det är viktigt att ha kunskap om livsstilsrelaterade sjukdomar för att kunna förebygga ohälsa och arbeta med förändringar utifrån personens vardag och omgivning, vilket medför att även kraven på att finna strategier för att hantera obalans och stress ökar (Christiansen & Matuska, 2006). En stor andel (90 %) av de som söker vård på grund av fysiska symtom visar sig ha en eller flera bakomliggande psykosociala problem (Nymanson & Ektor-Andersen, 2010). Men det är inte bara viktigt med kunskap om vad som leder till ohälsa, utan även vilka faktorer i den vardagliga omgivningen som främjar en god hälsa (Persson & Erlandsson, 2010).

Föräldrars balans i vardagen

En undersökning gjord på Amerikanska föräldrar visade att tre fjärdedelar av alla arbetande föräldrar kände sig stressade av att de spenderade för lite tid tillsammans med sina barn (Bond, Galinsky & Swanberg, 1998). Föräldrar kan uppleva att det kan vara svårt att hitta balansen mellan arbete, fritid, sömn och vila vilket gör det kan vara svårt att påverka vad de ska utföra på dygnets timmar (Repetti & Saxbe, 2009). Att vara ansvarig för att barnens läsläsning är en aktivitet som kan upplevas som ytterligare en källa till obalans och stress i familjen eftersom barnen gärna vill koppla av med andra aktiviteter direkt efter skolan. Ansvaret ligger till stor del på föräldrarna att barnen färdigställer läxorna och sköter skolgången (Sidebotham, 2001). Kraven har stor betydelse då det finns ett samband mellan vuxnas hälsa, deras dagliga familjeaktiviteter och upplevd stress (Repetti, Wang & Saxbe, 2011). Denna stress kan motverkas om föräldrarna får möjlighet till egentid för att bearbeta eventuella negativa känslor som kan ha uppkommit på arbetet innan de ger sig in i familjelivets alla krav, vilket kan leda till att familjelivet påverkas mindre negativt av vad som skett på arbete (Repetti & Saxbe 2009).

Egentiden är ofta mycket uppskattad och studier visar att de flesta föräldrar föredrar att kunna titta på tv eller läsa tidningen och inte genast engagera sig i ett samtal eller i någon annan aktivitet. För att även minska den stress som barn kan uppleva är det viktigt även för barn att få egentid innan engagemang i familjesysslor. Det finns forskning som tyder på att en mindre

stressig hemmiljö således kan bidra till ett ökat välbefinnande. Det är viktigt att inte glömma att familjen ofta ses som en trygghet som möjliggör återhämtning (Repetti et al. 2009). Familjemedlemmarnas med- och motgångar i vardagen påverkar hela familjens dynamik och rutiner. Tidsåtgång påverkas i sin tur av omvärlden. Dessa influenser, både inom familjen och utifrån, kan till exempel vara föräldrars arbetstider, barnens skola och läsläsning (Repetti et al. 2009). Stress som uppkommer på grund av dessa influenser kan leda till sämre tålamod och energi i samband med aktiviteter, samt sämre förmåga att stötta barnen vid eventuella misslyckanden (Stelter & Halberstadt, 2010). Barnens intressen kräver även föräldrarnas engagemang och ett fullbokat eftermiddagsschema med barnens aktiviteter kan alltså leda till stress och obalans (Sidebotham, 2001). De vanligaste stressorerna för idrottsföräldrar var tiden som gick åt i och kring aktivitet, kostnader, eventuella syskon att ta hänsyn till, engagemang i samband tävlingar eller uppvisningar, oro kring barnens utveckling och i vilken grad tränaren var engagerad. Tidsåtgången är det som upplevs som allra mest stressande. När det kommer till syskon kan viss upplevd stress uppkomma då fokus ofta ligger på just det barn som utövar aktiviteten. Oro över hur barnets föreningsaktiviteter påverkar skolan är en faktor som kan spela stor roll i om föräldrar upplever stress eller ej (Harwood & Knight, 2009).

Barn och föreningsaktiviteter

De fritidsaktiviteter som ligger i fokus för studien och föräldrars upplevelse av stress är de som faller under definitionen föreningsaktiviteter (se tabell 1). Enligt Skatteverket (2011) är en förening en grupp som består av människor med samma intresse och som tillsammans bedriver en eller flera olika verksamheter och strävar mot samma mål. Det finns två typer av föreningar; ekonomiska föreningar och ideella föreningar. Statistiska centralbyrån [SCB] publicerade år 2003 en rapport om föreningslivet i Sverige som beskriver betydelsen av att vara aktiv i föreningslivet, en översikt på olika föreningstyper samt olika typer av föreningsdeltagande. Föreningslivet delades då in i följande organisationer/föreningar; intresseorganisationer, politiska organisationer, religiösa organisationer, solidaritetsorganisationer och livsstilsföreningar. Det sistnämnda är det som kommer att fokuseras på i denna studie. SCB (2003) delade in denna föreningskategori i; idrott -, kultur-, friluft-, hobbyföreningar, motororganisationer, frivilliga försvarsorganisationer samt ordenssällskap. Föreningstyperna finns närmare beskrivna i tabell 1.

Tabell 1. Uppdelning av föreningsaktiviteter

Idrottsföreningar:	Sport av alla dess slag, supporterföreningar och funktionärsföreningar.
Kulturföreningar:	Teater-, dans-, musik-, konst-, hemslöjd-, närradioföreningar. Orkestrar, körer, musikband, folkdanslag, litteraturklubbar, filmgrupper samt övriga kulturföreningar.
Friluftsföreningar:	Naturskyddsföreningar, Fältbiologerna, Svenska turistföreningen, Friluftsrämjandet, Fjällklubben, Scoutkårer och övriga friluftsföreningar.
Hobbyföreningar:	Schackföreningar, bridgeklubbar, syföreningar, byggmodellklubbar, amatörradioföreningar, samlarklubbar, datorklubbar, Unga Forskare och övriga hobbyföreningar.
Motorföreningar:	Segelsällskap, båtklubbar, flygklubbar, motorcykelklubbar och övriga motorrelaterade klubbar och föreningar.
Frivilliga försvarsorganisationer:	Hemvärnet, bilkårer, sjövärnet, skytterörelser och övriga försvarsgrupper
Ordenssällskap:	Odd fellows, lions, rotary och övriga loger.

(Statistiska Centralbyrån, 2003).

I en undersökning som Ungdomsstyrelsen (2005) gjorde på 1580 personer hade 67 % av undersökningspersonerna påbörjat sitt föreningsidrottande när de var mellan fem och tio år. De som började när de var elva eller äldre var nio procent. Detta innebär att sju av tio unga påbörjade utövandet innan åtta års ålder och knappt en av tio började efter elva års ålder. Nio av tio unga har testat fler än en föreningsaktivitet. Mellan år 2009 och år 2010 idrottade 70 % av alla barn i årskurserna fyra till sex minst en gång i veckan och 29 % utövade annan aktivitet minst en gång i veckan (SCB, 2010).

Förutom de rent statistiska källor som finns kring barn och deras föreningsutövande finns det inte mycket studier på just föräldrars upplevelser i samband med dessa (Harwood & Knight, 2009 ; Sidebotham, 2001). Författarnas grundläggande tankar inför studien var att ett ökat antal barn gav en ökad frekvens av aktiviteter och att detta speglade upplevelsen av obalans och stress. Eftersom mycket i litteraturen (Repetti, Wang & Saxbe, 2011, Christiansen & Matuska, 2006, Sidebotham, 2001, Harwood & Knight, 2009) ändå pekar på att barns aktivitetsrepertoar kan påverka föräldrarnas upplevelse av stress var det intressant att

undersöka deras upplevda aktivitetsbalans och just på grund av bristande tillgång till tidigare forskning motiverades föreliggande studie.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur föräldrar upplevde att deras barns föreningsaktiviteter påverkade deras aktivitetsbalans i vardagen.

Frågeställningar:

1. I vilken utsträckning utförde barnen föreningsaktiviteter?
2. Hur upplevde föräldrarna att deras aktivitetsbalans och stress påverkades av deras barns föreningsaktiviteter?
3. Hur kunde upplevelserna kopplas till värde dimensionerna utifrån ValMO?

Metod

Design

Till denna studie valdes en tvärsnittstudie med kvantitativ ansats. Mätningen har gjorts vid ett tillfälle och under en kort tidsperiod på ett par veckor. Design valdes för att kunna sammanställa upplevelserna på just detta stickprov. För att nå ut till så stor population som möjligt valdes en enkätstudie. En kvantitativ studie är enligt Danielsson och Patel (2003) en bra metod för att på kort tid nå ut till så stor population som möjligt.

Urval

För att fånga föräldrarnas upplevelse av aktivitetsbalans i samband med deras barns föreningsaktiviteter genomfördes studien på en skola i en medelstor skånsk stad. Även eventuella yngre syskon som ännu inte börjat skolan fångades upp i studien för att på så vis i enlighet med Trost (2008) ge en bredare kartläggning av föräldrarnas upplevelser. Vid tidpunkten för studiens genomförande bestod årskurs noll till sex av 183 elever. Skolan där undersökningen genomfördes på låg geografiskt nära till hands vilket enligt Trost (2008) skulle benämnas som ett bekvämlighetsurval. Inklusionskriterierna var mellan sex och tolv år, för att författarna antog att barn i dessa åldrar var beroende av föräldrar för att kunna utöva sina föreningsaktiviteter.

Undersökningsgrupp

Av 183 utlämnade enkäter kom det tillbaka 89 stycken. Däri ingår tio obesvarade enkäter som återsändes med motivering att man inte ville delta. Dessa enkäter räknades till det externa bortfallet (Trost, 2008). Vissa familjer hade fått flera enkäter (flera barn i samma skola) och de ombads att endast skicka tillbaka en enkät. Sammanlagt besvarade nio föräldrar med koder från syskonens enkäter. På så vis representerar de 89 tillbakaskickade enkäterna 79 besvarade och tio obesvarade. Av de 79 besvarade enkäterna var även syskons koder med på nio av dessa. Sammanlagt representerar då de 88 besvarade enkäterna 192 barn i 79 familjer.

Procedur

Rektor för verksamheten kontaktades via mail (se bilaga 1) och gav sitt medgivande att studien fick genomföras. Innan studien genomfördes fick författarna till studien information av rektorn angående antalet elever i varje årskurs och enkäterna kodades utifrån detta.

Två pilotenkäter (Ejlertsson, 2005) gjordes på oberoende respondenter, en förälder med tre barn och en förälder med ett barn men med annat modersmål än svenska. Inga revideringar behövdes; provpersonerna hade inga problem att förstå frågorna eller instruktionerna. Dessa enkäter är inte med i själva studien.

Datainsamlingen gjordes med en postenkät (Ejlertsson, 2005). Enkäter lämnades till rektorn som skötte kontakten med en ansvarig pedagog och mellanhand i varje årskurs för administrering. Även dessa fick skriftlig information om studien (se bilaga 3). Samtliga (n=183) elever fick med sig ett kuvert med enkät, information (se bilaga 2) och frankerat svarskuvert hem. Eftersom fel dessvärre uppstod i utskrift av enkäterna skickades även en notis angående kodningen med i kuvertet. De föräldrar som hade barn med syskon på samma skola ombads att endast skicka in en svarsenkät. Notisen innehöll således information om att endast skicka in en ifylld svarsenkät där man även skrivit ner syskonens enkät-koder.

Enkäterna delades ut vecka nio och vecka elva skickades en påminnelseenkät ut. Sammanlagt skickades det ut 123 påminnelseenkäter och av dessa besvarades 22 stycken.

Påminnelseenkäterna bestod av samma innehåll som i det första utskicket men med en ödmjuk påminnelse om att besvara enkäten. Vecka 13 hade samtliga 89 (48 %) respondenter skickat in sina svar. Svaren skickades direkt till Lunds Universitet. Genomförandet av studien skedde konfidentiellt så att inga respondenter kunde identifieras eller kopplas till studien och uppgifter förvarades så att inga obehöriga fick tillgång till materialet (Danielsson & Patel,

2003). Enkäterna kodades med siffror för att i enlighet med Ejlertsson (2005) endast behöva skicka ut påminnelser till de som inte svarat. Med en anonym enkät hade påminnelser behövts skickats ut till samtliga respondenter. Enkäten skickades ut just denna tidpunkt för att eleverna just kommit tillbaka efter skollov och för att det är viktigt att man i största möjliga mån undviker att undersökningen krockar med annat än vanliga vardagsaktiviteter. På rekommendation av Ejlertsson (2005) förstördes samtliga enkäter med hjälp av en dokumentförstörare och den uppbyggda databasen kasserades så att inga obehöriga kunde komma åt materialet.

Instrumentet

Enkäten (bilaga 4) bestod av två delar där del 1 innehöll av författarna egenkomponerade sociodemografiska frågor och del 2 som bestod av sju frågor med skattningsskalor baserat på den arbetsterapeutiska praxismodellen ValMO's Oval-9 enkät (Persson & Erlandsson, 2005). I del 1 var det fasta svarsalternativ. Exempel på sådana frågor var; hur många barn har ni eller frågan om kön och frågan om bland annat hur många timmar man ägnar åt barnens föreningsaktiviteter.

Instrumentet Oval-9 utvecklades i syfte att kunna mäta upplevda värden i olika aktiviteter. Instrumentet baseras på arbetsterapeutiska praxismodellen ValMO och består av nio olika påståenden innehållande sju olika graderingar. Påståendena innefattar olika känslor i samband med utförande av en specifik aktivitet, exempel; "När jag utför aktiviteten känner jag glädje och/eller njutning". Svarsalternativen sträcker sig från "Instämmer i väldigt låg grad" till "Instämmer i mycket hög grad". I denna studie har författarna valt att namnge intervallerna emellan dessa ytterligheter till "Instämmer i låg grad", "Instämmer i viss låg grad", "varken eller", "Instämmer i viss hög grad" och "Instämmer i hög grad" (se bilaga 4). Intervallerna namngavs för att dels underlätta för respondenterna och dels för att underlätta och förtydliga kommande resultatredovisning. I del 2 har en nyckel till Oval-9 använts för att få fram statistik på fördelning av värdena i värdetriaden. I föreliggande studie valdes två frågor bort rörande att aktiviteten bidrar till ny inlärning och att man fick utlopp för vissa känslor. Dessa två frågor ansågs irrelevanta för studiens frågeställningar.

Frågorna i Oval-9 är konstruerade för att kunna tillämpas på olika aktiviteter och i olika miljöer (Persson & Erlandsson, 2010). Det finns en nyckel som beskriver vilka frågor i instrumentet som representerar vilken värddimension. Dessa värden finns markerade i bifogad enkät (bilaga 4). I denna studie användes det modifierade instrumentet för att besvara

frågeställningen om föräldrars upplevelser kring sina barns föreningsutövande kunde kopplas till värdedimensionerna i ValMO.

Med enkäten (se bilaga 4) fick föräldrarna ta del av studiens urval av kategoriserade föreningsaktiviteter (se tabell 1) och av ValMO`s specifika beskrivning av aktiviteter:

”Alla våra aktiviteter har olika syften och värden för oss och ger oss olika upplevelser. En del aktiviteter tycker vi har ett värde för att de helt enkelt är roliga, andra är mindre roliga eller rent av tråkiga, men kan ändå ha ett värde för oss. Ofta är vi ganska medvetna om varför vi gör vad vi gör, men ibland behöver vi kanske reflektera en stund för att finna aktiviteternas olika värden...”(OVal-9, Persson & Erlandsson, 2010, sid 1.).

Etiska överväganden

Efter att en ansökan skickats till Vårdvetenskapliga Etiknämnden [VEN] för rådgivande yttranden påbörjades studien. Yttrandena belyste etiska överväganden, funderingar kring säkerhet och tillvägagångssätt. Föräldrarna informerades om att medgivande gjordes genom att svara på enkäten och skicka in den. Om man inte ville delta blev man ombedd att skicka in en tom enkät för att slippa påminnelser. Medverkandet var helt frivilligt och materialet behandlades konfidentiellt. Materialet förvarades så att ingen obehörig kunde komma åt det och förstördes när studien var genomförd. I informationsbrevet stod det att innehållet i studien skulle användas i en kandidatuppsats vid Lunds Universitet.

Ytterligare etiska överväganden som tas upp är de ekonomiska aspekterna, de föräldrar som kanske genom att svara på enkäten blir påmind om att de inte har de ekonomiska förutsättningarna de hade behövt för att kunna låta sina barn utföra fler föreningsaktiviteter än vad de gör i dagsläget. I åtanke fanns även att undersökningsspersonerna kunde bli påmind om att de spenderar mindre tid med sina barn än vad de hade velat. Kanske att de inte har möjlighet att ställa upp med transport och vara närvarande under aktiviteten eller att de av en eller annan anledning får dåligt samvete av att besvara enkäten. Det fanns ett medvetande om dessa etiska överväganden då resultatet sammanställs.

Dataanalys

För att analysera all data skapades en databas i Statistical Package for the Social Sciences 20.0 [SPSS]. Utifrån databasen sammanställdes samtliga frågors svar. Svaren analyserades på olika sätt utifrån de olika skalnivåerna. På nominalskalenivå (Wahlgren, 2008) har resultaten

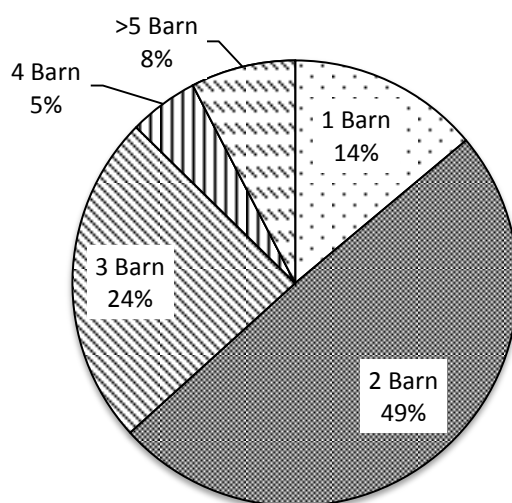
kategoriserats utifrån bland annat vilken årskurs barnen gick i. Hela del 2 har analyserats på ordinalskalenivå (Wahlgren, 2008) eftersom upplevelserna rangordnades från ett- ”i väldigt låg grad” till sju- ”i mycket hög grad”. Denna rangordning användes vid framställning av boxplot. Variabler som analyserades på kvotskalenivå (Wahlgren, 2008) var exempelvis antal timmar som barn och föräldrar lade i och kring föreningsaktiviteter. Resultat som visade sig utmärkande och som besvarade frågeställningarna redovisades i resultatet. För att få svar på samtliga frågeställningar presenterades resultaten i relation med varandra. Exempel på detta var frågan om i vilken utsträckning föräldrarna upplevde stress i samband med barns föreningsaktiviteter utifrån antal barn. Vissa frågor har för tydlighets skull dikotomiserats. Exempel på variabler som dikotomiserades var resultaten från del 2 som redovisades genom att beskriva att respondenterna besvarade påståendena ”i lägre grader” eller ”i högre grader”(se bilaga 4, fråga: 6, 7a, 7b och 8 i del 1 samt fråga: 2, 4, 5,6, 7). Resultatet av enkäten sammanställdes, analyserades och redovisades på ett deskriptivt sätt med bland annat tabeller och figurer som framställts med hjälp av SPSS och Microsoft Excel. Att det insamlade materialet analyserades deskriptivt innebar att siffror användes för att beskriva och belysa studiens frågeställningar (Patel & Davidsson, 2003).

Frågan om vad som upplevdes mest stressande innehöll ett svarsalternativ som benämndes ”annat” och som gav respondenterna möjlighet att svara fritt med egna ord. Författarna valde dock att inte analysera dessa svar eftersom svarsfrekvensen var låg (fyra stycken). Istället presenterades svaren i löpande text.

Resultat

Sociodemografisk information

I studien deltog sammanlagt 79 föräldrar som representerar 88 enkäter. Detta gav en svarsfrekvens på 48 %. Av dessa var 60 kvinnor och 17 män, två valde att inte besvara frågan om kön. Sammanlagt representerar de 88 besvarade enkäterna 192 barn. Fördelningen av antal barn per familj varierade (se figur 2) men nästan hälften (49 %) av föräldrarna hade två barn.



Figur 2. Fördelning av antal barn per familj ($n=79$).

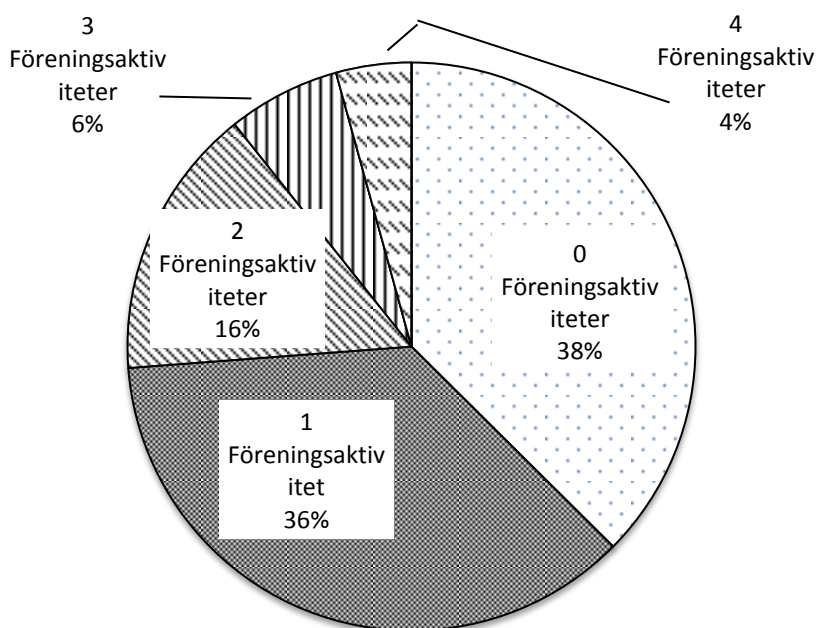
I vilken utsträckning utförde barnen föreningsaktiviteter?

Fördelningen av hur många föreningsaktiviteter barnen utövade varierade från familj till familj. Vanligast (52 %) var att barnen utövade en till två föreningsaktiviteter i veckan (se figur 3) . Tio procent av barnen utövade tre till fyra föreningsaktiviteter (se figur 3).

Antalet föreningsaktiviteter skiljde sig även bland barnen i barnskaran. I de familjer där man hade två barn genomförde barn 1 oftast en föreningsaktivitet medan barn 2 inte utförde någon föreningsaktivitet alls. I familjerna med tre barn var det vanligast att barn 1 och barn 2 var aktiva i en föreningsaktivitet medan det vanligaste för barn 3 var att inte utföra någon alls.

I fyrbarnsfamiljerna var barn 1 och 4 vanligtvis inte aktiva i några föreningsaktiviteter, barn 2 och 3 utförde vanligast en. I de familjer som hade fem eller fler barn visade det sig att barnen

inte utförde någon föreningsaktivitet alls. Av dessa barn var det 53 % som inte utförde någon föreningsaktivitet alls.



Figur 3. *Fördelning av föreningsaktiviteter samtliga barn (n=192).*

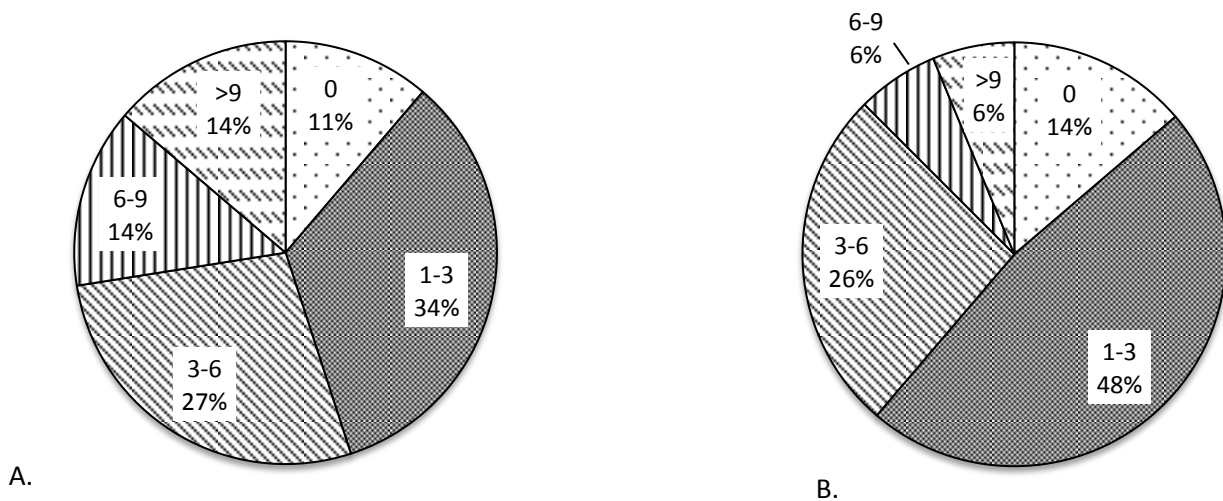
Antalet timmar och tillfällen i veckan

På frågan om hur många tillfällen i veckan barnen (n=192) utövade sina föreningsaktiviteter svarade mer än hälften av föräldrarna (52 %) att deras barn var aktiva en till tre tillfällen i veckan. De andra utförde föreningsaktiviteter tre till sex tillfällen (27 %), minst sex tillfällen veckan (8 %) och resterande (13 %) utförde inga föreningsaktiviteter alls.

Antal timmar i veckan som barnen spenderar på sina föreningsaktiviteter varierar.

Majoriteten, 61 %, spenderar en till sex timmar i veckan och 28 % spenderar sex eller fler timmar i veckan. Resterande är de barn som inte utför några aktiviteter och som således inte heller spenderar någon tid på dessa (se figur 4).

De timmar som föräldrarna i genomsnitt spenderar i veckan i samband med deras barns föreningsaktiviteter är lite annorlunda fördelat i förhållande till barnens. Av föräldrarna (n=79) var det 74 % som spenderade en till sex timmar och 12 % som spenderade sex eller fler timmar i veckan (se figur 4).



Figur 4. A. *Genomsnitt antal timmar som barnen spenderar på föreningsaktiviteter i veckan (n=192)* B. *Genomsnitt antal timmar som föräldrarna spenderar i samband med barnens föreningsaktiviteter i veckan (n=79).*

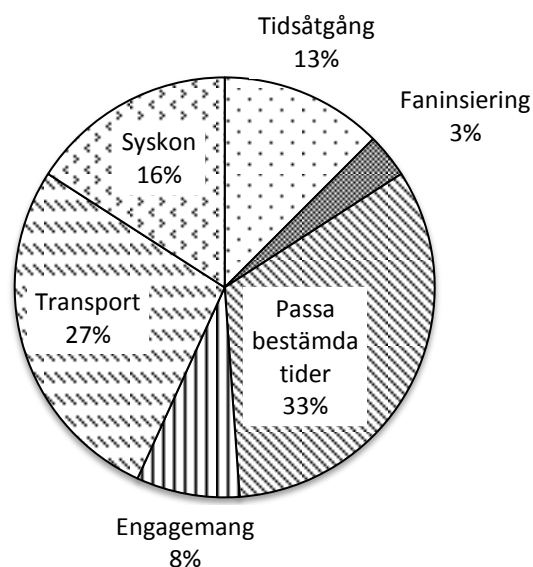
De flesta (67 %) av föräldrarna rapporterade att de lade ner en till sex timmar i veckan på transport i samband med barnens föreningsaktiviteter. De som lade ner sex eller fler timmar var 17 %. Det var 16 % av föräldrarna som inte lade ner någon tid alls på transport.

Hur upplevde föräldrarna att deras aktivitetsbalans och stress påverkades av deras barns föreningsaktiviteter?

Av föräldrarna (n=77) var det 66 % som upplevde att barnens föreningsutövande ”aldrig” eller ”sällan” påverkade aktivitetsbalansen i vardagen så pass att de någon gång upplevde stress.

Att ibland eller ofta uppleva aktivitetsobalans och stress rapporterade 34 % och ingen av respondenterna upplevde att de "alltid" var stressade i samband med barnens föreningsutövande.

Föräldrarna (n=57) besvarade följdfrågan angående vad i samband med barnens föreningsaktiviteter som kunde upplevas påverka aktivitetsbalansen i vardagen mest och vad som upplevdes mest stressande. Föräldrarna ombads kryssa i fasta svarsalternativ och hade friheten att fylla i fler än en. Resultatet blev att passa bestämda tider (33 %), transport (27 %) och hänsynstagande till andra syskon (16 %) var de som var mest stressande (se figur 6).



Figur 6. Föräldrars upplevda stressorer i samband med barnens föreningsutövande (n=57).

På denna fråga fick föräldrarna även ett svarsalternativ där de själva fick skriva andra stressorer som inte fanns med bland de fasta svarsalternativen. På denna fråga svarade fyra föräldrar med egen text. Tre av föräldrarna tyckte att transport och tid hängde ihop och bidrog till lika mycket stress samt att det var stressande att försöka få tiden att räcka till i relation till de aktiviteter som barnet ville utföra. En förälder tyckte att det var stressande att fundera kring om barnen hade bra ledare, bra aktiviteter och om barnen hade roligt under föreningsaktiviteten. Detta uttryckte föräldern genom att skriva:

"Bra ledare & bra aktiviteter, om de har roligt?..."

Påverkas föräldrarnas aktivitetsbalans av hur många barn de har?

Föräldrar med ett eller tre barn hade båda en procentuellt fallande trend från att "Aldrig" uppleva stress till att "Ofta" uppleva stress i samband med barnens föreningsaktiviteter. Däremot skiljde sig upplevelserna sinsemellan för de som hade två respektive fyra barn. De föräldrar med två barn kunde uppleva att de "ofta" var stressade jämfört med de föräldrar som hade fyra barn och som aldrig upplevde sig "ofta" stressade. De som hade två barn upplevde oftare att de "sällan" var stressande än att de "aldrig" var stressade. Bland föräldrarna med fyra barn var det dubbelt så många som upplevde att de "ibland" var stressade än de som "aldrig" upplevde stress på grund av barnens föreningsaktiviteter. Ingen bland föräldrarna med fyra barn upplevde att de "ofta" eller "sällan" var stressade. Sammanfattningsvis var det fyrbarnsfamiljerna som i störst utsträckning upplevde stress i vardagen i samband med barnens föreningsutövande (se tabell 2).

De föräldrar med två eller tre barn upplevde till viss del att de "ofta" upplevde stress i samband med barnens föreningsaktiviteter. Resten av föräldrarna upplevde aldrig att de "ofta" upplevde stress (se tabell 2).

Upplevelserna som de föräldrar med ett respektive fem barn hade skiljde sig åt då det var aningen fler enbarnsföräldrar som "aldrig" upplevde stress jämfört med fembarnsföräldrar. Föräldrars stressupplevelser tycktes inte ha något samband med deras barns ålder eller i vilken årskurs de gick i. Däremot visade det sig att det inte förekom att föräldrarna till barnen i årskurs fem och sex "ofta" kände sig stressade.

Tabell 2. Procentuell fördelning av stressupplevelse i samband med barnens föreningsaktiviteter

	1 Barn	2 Barn	3 Barn	4 Barn	5 Barn
Aldrig	55%	27%	37%	25%	50%
Sällan	27%	38%	32%	0%	17%
Ibland	18%	27%	26%	50%	33%
Ofta	0%	8%	5%	0%	0%

Hur kunde föräldrarnas upplevelser kopplas till värdetriaden utifrån ValMO?

Svarsalternativen på frågorna i del 2 var: ”i väldigt låg grad”, ”i låg grad”, ”i viss låg grad”, ”varken eller”, ”i viss hög grad”, ”i hög grad” och ”i mycket hög grad”.

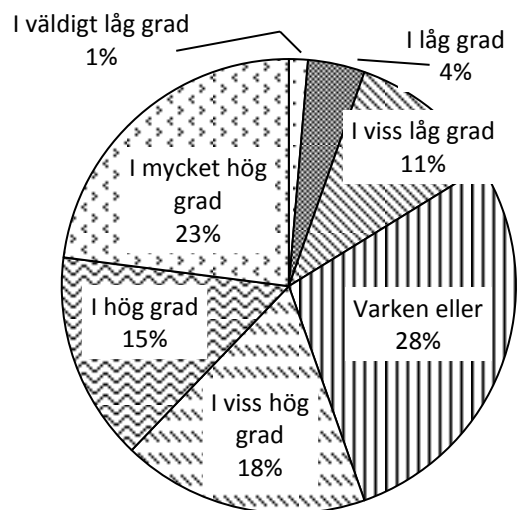
Av de föräldrar som upplevde barnens föreningsaktiviteter som något i låg grad nödvändigt var det ingen som svarade att de var stressade.

Av de som å andra sidan svarade att de i ”väldigt hög grad” tyckte att de utförde något *nödvändigt* var det hälften som tyckte att det var stressade ”ibland” eller ”ofta”. Andra hälften upplevde att de ”sällan” eller ”aldrig” var stressade i samband med barnens föreningsaktiviteter.

Av de föräldrar som har svarat ”i mycket hög grad” på frågan om de känner att de får *uppskattning* i samband med barnens föreningsaktiviteter var det dubbelt så många som ”aldrig” eller ”sällan” upplevde stress än de som ”ibland” eller ”ofta” upplevde stress.

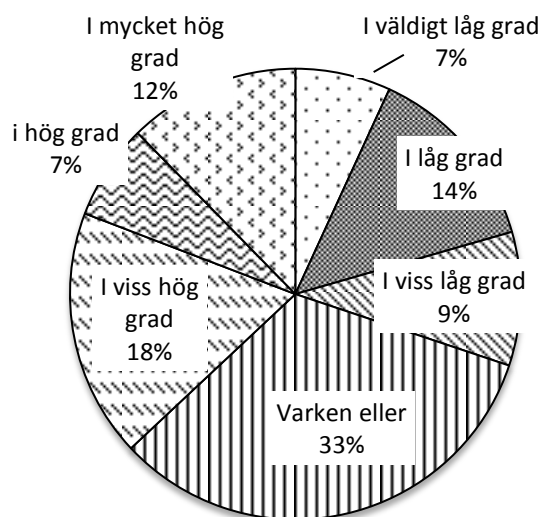
På frågan om föräldrarna (n=72) *kände glädje eller njutning* i samband med barnens föreningsaktiviteter svarade 76 % som svarade att de i ”viss hög grad”, ”i hög grad” och ”i mycket hög grad”. Det var 18 % som upplevde att de kände ”varken eller” och 6 % upplevde lägre grader av *glädje och njutning*.

På påståendet om man som förälder kände att man i samband med barnens föreningsaktiviteter kunde *koppla av* svarade 56 % att de i olika hög grad kunde koppla av. Den grupp föräldrar som inte i lika hög grad kunde *koppla av* var 16 %. Resterande 28 % kände att de inte tillhörde någon av grupperna och kände att de varken *kopplade av* mer eller mindre (se figur 7). Om man sätter dessa siffror i förhållande till upplevd stress ser man inget direkt samband mellan att kunna *koppla av* och att uppleva mer stress.



Figur 7. Föräldrars upplevelser av att kunna koppla av i samband med barnens föreningsaktiviteter(n=72).

Fördelningen mellan upplevelserna skiljde sig inte ansevärt mellan föräldrarna när det handlade om att som förälder *uttrycka en viktig del av sig själv* i samband med barnens föreningsaktiviteter. Den största gruppen var de som upplevde att de i ”viss hög grad”, ”i hög grad” och ”i mycket hög grad” kunde hålla med påståendet (37 %). De som i ”mycket låg grad”, ”låg grad” och ”i viss låg grad” upplevde detta var 30 %. Den enskilt största delen på 33 % var de som kände ”varken eller” (se figur 8).



Figur 8. Att uttrycka sig själv i samband med barnens föreningsaktiviteter(n=72).

Av föräldrarna (n=72) upplevde majoriteten (53 %) att barnens föreningsutövande i lägre grad är något som är tradition i familjen. Minoriteten (25 %) upplever i högre grad att utövandet är något som är tradition. Resterande 22 % svarade ”varken eller”.

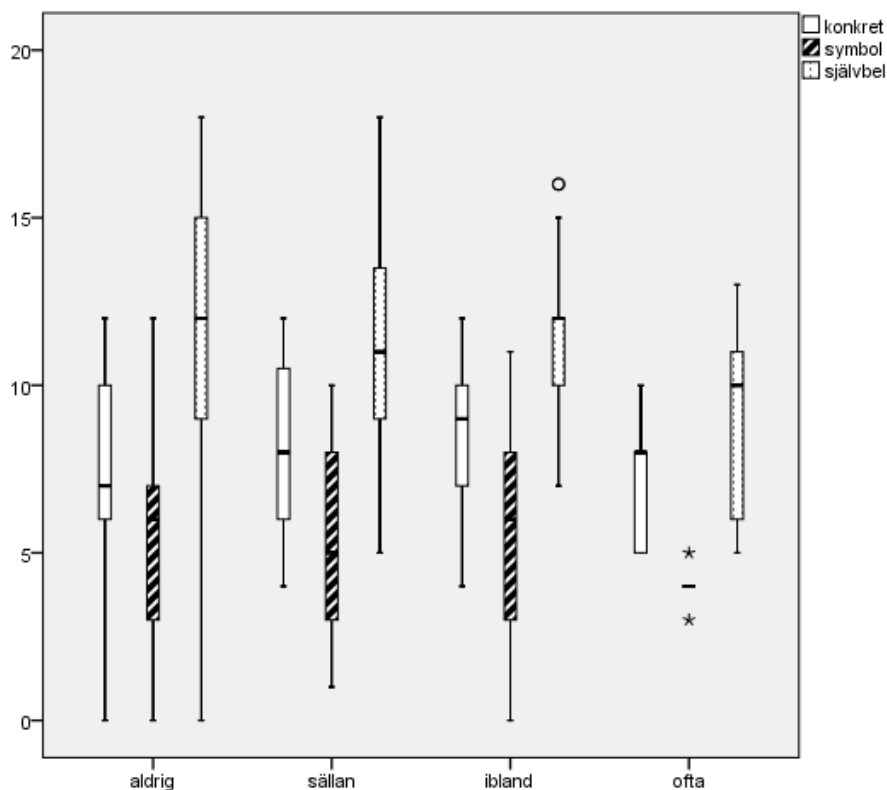
Den sista frågan i enkäten handlade om huruvida föräldrarna (n=72) upplevde att barnens föreningsutövande kunde leda till att de blev så *engagerade att de glömde tid och rum*. På den frågan svarade 45 % i de tre nedersta graderingarna medan 24 % svarade ”varken eller” och resterande 31 % i de graderingar som var i högre grad.

Föräldrarnas upplevda obalans och stress visade sig inte överensstämma med i vilken utsträckning man höll med i påståendena. Exempel på detta var att stressupplevelsorna var i stort sätt likvärdiga oavsett om man besvarade påståendet med ”i väldigt låg grad” eller ”i mycket hög grad”.

Värde triaden

Av de föräldrar som skattat att de ”aldrig” upplevde stress i samband med deras barns föreningsaktiviteter var det självbelönande värdet högst medan det symboliska värdet var lägst. Av de föräldrar som ”ofta” upplevde stress var det självbelönande- och det konkreta värdet högst skattat. Det var dock endast ett fåtal som skattade utifrån det symboliska värdet. Överlag ser man ingen större differens mellan de olika värdena i respektive frågor, dock syns en tydligare differens på de symboliska värdena mellan de som svarat ”aldrig” och ”ofta” (se figur 6).

Summan av
respektive frågor
i Oval-9.



Upplevd stress

Figur 6. Kartläggning över aktivitetsvärden utifrån svaren på Oval-9
3 frågor med självbelönande värden min 0- max 21
2 frågor med konkreta värden min 0- max 14
2 frågor med symboliska värden min 0- max 14.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur föräldrar upplevde att deras barns föreningsaktiviteter påverkade aktivitetsbalansen i vardagen. I studien framkom att föräldrarnas upplevelser inte stämde överens med författarnas grundläggande tanke om att ett ökat antal barn ökar frekvensen av föreningsaktiviteter och därmed upplevd aktivitetsobalans och stress.

I vilken utsträckning utförde barnen föreningsaktiviteter?

Det framkom att antalet föreningsaktiviteter ökade med åldern men att föräldrarna till dessa barn lade mindre tid på barnens föreningsaktiviteter. Detta kunde tolkas som att barnen blev mer och mer självständiga och att de själva kunde ansvara för att exempelvis ta sig till och från aktiviteten och att vissa föräldrar valde att inte vara engagerade.

Ytterligare ett resultat som framkom var att föräldrarna i vissa fall lagt mer tid i och kring sina barns föreningsutövande än vad barnen själva gjort. Detta kan ha bekräftat författarnas antaganden om att barnen i dessa åldrar var beroende av föräldrar eller andra vuxna för att kunna ha utfört sina föreningsaktiviteter. Även om föräldrarna fyllt i antal timmar som barnen lagt på sina föreningsaktiviteter och inkluderat transport så var det ändå fler föräldrar än barn som lagt en till sex timmar i veckan på aktiviteterna. Detta skulle kunna tolkats som att det fanns saker i och kring föreningsaktiviteterna som måste ha planerats men som barnen i dessa åldrar inte kunnat ansvara för själva. Många gånger hade föräldrar kanske valt att ha varit engagerade i föreningen och därigenom lagt ner mer tid än barnen. Att det fanns många olika aspekter i föreningsutövandet som involverade föräldrarna och som krävde deras engagemang har Harwood och Knight (2009) tydligt beskrivit i en studie om föräldrar till barn som är aktiva i tennisföreningar.

Hur upplevde föräldrarna att deras aktivitetsbalans och stress påverkades av deras barns föreningsaktiviteter?

Aktivitetsbalansen påverkades negativt så att 34 % av föräldrarna ”ibland” eller ”ofta” upplevde stress i samband med deras barns föreningsaktiviteter. Resultatet stämde överens med vad Harwood och Knight (2009) kommit fram till; att passa bestämda tider, transport till och från föreningsaktiviteterna samt hänsynstagandet till andra syskon var de vanligaste orsakerna till stress. Författarna har funderat mycket kring just stressen att passa bestämda tider. Den behöver inte alltid ha varit direkt kopplat till enbart aktiviteten i sig, utan att det funnits många övriga aktiviteter i vardagen som påverkat detta. Exempel på detta skulle kunna ha varit oplanerad övertid på jobbet, rusningstrafik eller att föräldrarna varit tvungna att laga mat innan föreningsaktiviteten. Det är viktigt att ha i åtanke att studien inte tagit hänsyn till familjekonstellationer men att detta ändå kan ha haft en bidragande orsak då man som exempelvis ensamstående kan ha andra förutsättningar både ekonomiskt och tidsmässigt att få det att gå ihop. Resterande 66 % av föräldrarna upplevde att de ”aldrig” eller ”sällan” upplevde stress. Detta skulle enligt författarna kunna berott på att familjekonstellationerna

varit annorlunda, att det funnits en bättre aktivitetsfördelning i dessa familjer, bättre samarbete kring exempelvis transport i föreningen, att barnen var äldre och mer självständiga eller att dessa familjer var bättre på att hantera stress och obalans.

Av de föräldrar som besvarade den öppna frågan om vad som var mest stressande var det endast en förälder som hade reflekterat över och uttryckt att det var viktigt att det var en föreningsaktivitet som barnen tyckte var rolig. En anledning till att resultatet blev så kan ha varit att föräldrarna hade andra fasta svarsalternativ som passade in samt att de tagit förgivet att aktiviteten var rolig eftersom barnet utförde den.

Enligt Statistiska Centralbyrån [SCB], (2012) är det vanligast att svenska kvinnor föder i genomsnitt två barn. Dessa siffror har varit föränderliga och under 60- och 70-talet minskade barnafödandet på grund av att det var svårt för kvinnorna att kombinera arbete med familjeliv. Under tidigt 90-tal ökade barnafödandet och det föddes även barn allt tätare på grund av lagändringar. Under sent 90-tal var siffrorna rekordlåga med endast 1,5 barn per kvinna. Fram till 2010 ökade barnafödandet något då det blev rekordhögt (1,98). I dagsläget, 2012, är det något lägre genomsnitt (1,90) och prognosen säger att det är dessa siffror som kommer att kvarstå (SCB, 2012).

Eftersom de flesta barn vid tillfället då studien genomfördes var mellan sex och tolv år innebar det att de var födda på 2000-talet då antalet barn per kvinna var på uppgång. Dock hade barnafödandet inte nått de siffror som prognosen tyder på och man kan därför tänka sig att det kommer att bli ett ökat antal barn i dessa åldrar. Detta skulle kunna leda till ett ökat antal barn som skall utföra fler föreningsaktiviteter och därmed fler föräldrar som upplever stress och obalans.

Författarna har även funderat kring betydelsen av barnens kön. Det skulle kunna varit så att när man hade barn som var födda tätt kanske dessa barn hade kunna utfört föreningsaktiviteter samtidigt, dock var det då av betydelse om barnen var av samma kön och om föreningsaktiviteterna var uppdelade utifrån kön eller ej. Könsfördelningen hade därmed kunna varit en bidragande orsak till att stressen inte ökade med antalet barn. Enligt SCB (2012) var det vanligt att könen på de två första barnen avgjorde om man skaffade ett tredje barn. Om man hade två flickor var det 20 % större chans att skaffa ett till barn än om man redan hade en flicka och en pojke. Om man däremot hade två pojkar var chansen 30 % större att man skaffade ett tredje barn. I denna studie har hänsyn heller inte tagits till barnens kön, men möjligen skulle det kunna vara så att de föräldrar som hade två barn och som ofta kände

sig stressade kanske hade ett barn av varje kön som inte kunde utföra aktiviteter samtidigt tillsammans. Även föräldrarna med tre barn kanske hade barn av olika kön som inte kunde eller hade intresse att utföra föreningsaktiviteter samtidigt. Att det var vanligast att inte utföra någon föreningsaktivitet i familjerna med fem barn skulle kunna berott på att barnen hade så mycket behållning av varandra och inte hade behov av att vara aktiva i föreningsaktiviteter.

Utifrån författarnas grundläggande tanke borde det rimligtvis varit så att de med flest barn upplevde mest stress och obalans, men studien visade att de med två och tre barn oftare var stressade. Det är då viktigt att se den upplevda obalansen i relation till just barnens föreningsaktiviteter. Dock var det inte bara antalet föreningsaktiviteter som speglade upplevelsen av obalans och stress eftersom de med tre barn upplevde mer stress än de med fyra barn trots att barnen i dessa familjer generellt utövade lika många föreningsaktiviteter. Att det såg ut såhär skulle kunna berott på att familjen med fyra barn hade äldre barn och att dessa barn var mer självständiga. I denna studie kunde man även se att föräldrar till de barn som enskilt utövade flest föreningsaktiviteter aldrig kände sig ”ofta” stressade, vilket också kunde kopplas till självständighet eftersom samtliga dessa barn gick i årskurs fyra till sex. Upplevelsen av obalans och stress skiljde sig även mellan de som hade ett och två barn även om barnen utförde lika många föreningsaktiviteter. Anledningen till detta skulle kunna varit att obalansen och stressen påverkats av att de hade mer än ett barn att ta hänsyn till. Hur pass mycket obalans och stress föräldrarna upplevde kunde dock varit bundet till personligheten. Upplevelsen av aktivitetsbalans är något individuellt (Moyers, 2005) och forskning har visat att det var vanligast att kvinnor upplever obalans och stress (Repetti et al. 2011). Eftersom en stor del av respondenterna ”ibland” eller ”ofta” upplevde obalans skulle detta kunna kopplats till att 76 % av respondenterna var kvinnor.

Hur kunde föräldrarnas upplevelser kopplas till värdetriaden utifrån ValMO?

På frågorna kring de konkreta värdena (Erlandsson & Persson, 2005) tyckte föräldrarna att de i samband med barnens föreningsutövande gjorde något som kändes nödvändigt och som samtidigt resulterade i att de kände uppskattning. Ett samband kunde ses mellan att få uppskattning och att känna sig mindre stressad. Av de föräldrar som inte upplevde aktiviteterna som något nödvändigt var det ingen som upplevde stress men av de föräldrar som kände att det var nödvändigt var det hälften som tyckte att de ”ofta” eller ”ibland” upplevde stress och obalans. Kanske kan resultatet ha påverkats av olika uppfattningar om begreppet ”nödvändigt” är positivt eller negativt laddat.

Det var inte alltid mängden tid med barnen som upplevdes viktigast för föräldrarna, det var vad man gjorde tillsammans som gav mest positiv påverkan på aktivitetsbalansen. Att vara delaktig i barnens liv genom värdefulla aktiviteter påverkade balansen och ökade välbefinnandet (Milkie, Kendig, Nomaguchi & Denny, 2010).

Att uttrycka en viktig del av sig själv i samband med föreningsaktiviteterna eller att utövat för traditioner vidare var påstående som passade in under de symboliska värdena (Erlandsson & Persson, 2005). Att dessa frågor enligt författarna kunde behövs djupare funderingar kring kan ligga till grund för att respondenterna i lägre grad höll med om påståendena. Frågorna kring de symboliska värdena kunde varit sådant som man inte funderat så mycket kring i vardagen, att det helt enkelt är en naturlig del i livet. Som förälder kanske man inte funderat på hur mycket av sina familjetraditioner som faktiskt förts vidare i form av egna intressen som återspeglats i barnens. Att man uttryckte en viktig del av sig själv tror författarna också kan ha krävt en del djupare funderingar. Detta kanske inte tagit sig uttryck rent konkret genom ständigt närvaro, att ha syns och hörts under föreningsaktiviteter, utan att på något vis uttryckt en mer abstrakt sida av sig själv. Men en annan förklaring skulle kunna vara att aktiviteter utförts i samband med barnens föreningsaktiviteter för att man som förälder känt sig förpliktad att göra det, inte för att man personligen funnit någon glädje och njutning i det.

Anmärkningsvärt var att barnens föreningsaktiviteter vanligtvis gjorde att föräldrarna i viss grad kunde koppla av men att de däremot inte upplevde "flow" (Csikszentmihaly & Rochberg, 1982). Avkopplingen behöver inte alltid vara fysisk, det kan handla om psykisk återhämtning från övriga vardagssysslor (Nymanson & Ektor-Andersen, 2010). Även att känna glädje och njutning tillhör det självbelönande värdet (Erlandsson & Persson, 2005). Majoriteten av föräldrarna kände glädje och njutning vilket kan bero på att aktiviteterna utfördes i samband med roller som värderades högt. Att en större andel föräldrar inte upplevde obalans och stress kan enligt författarna ha att göra med att de fått så pass mycket uppskattning, glädje och njutning att det vägt upp för den eventuella stress som annars hade kunnat uppstå.

Aktivitetsvärden

På grund av att det var fler frågor i denna studie som var kopplade till de självbelönande värdena var de per automatik högre skattade än de konkreta och de symboliska värdena. Eftersom frågorna på de konkreta och de symboliska värdena var två till antalet gav de var

och en ett lägre sammanlagt antal poäng än de tre frågorna på de självbelönande värdena (se figur 6). Om man bortser från de självbelönande värdena och tittar närmare på de andra värdena så var de konkreta värdena högst skattade. Detta kan ha berott på att föräldrarna fått en positiv, konkret direkt respons från barnen i samband med föreningsaktiviteterna. Bland de som ”ofta” upplevde stress var de konkreta och självbelönande värdena högst skattade, de symboliska värdena var näst in till obefintliga (se figur 6).

Att resultatet blev så skulle kunna berott på att barnen gav uppskattning till föräldrarna som i sin tur gav konkret respons. Detta kan ha resulterat i att föräldrarna kände att de gjorde något bra för barnen och därmed även gjorde det för sitt eget välbefinnande. Resultatet blev då att de mådde bra av att göra något för sina barn, vilket kan ha varit ett sätt att hantera den annars upplevda stressen (se figur 6).

Vad kan arbetsterapeuten bidra med?

Aktivitetsbalansen och upplevd hälsa handlar mycket om fördelning av aktiviteter med olika värden och i olika roller vilket författarna har diskuterat vikten av.

Det finns möjlighet att med hjälp av arbetsterapeutens kunskaper och redskap kartlägga hur vardagens aktivitetsmönster ser ut samt vilka roller och aktiviteter man värderar högt (Oakley, Kielhofner, Barris & Reichler, 1986). På så vis kan en arbetsterapeut hjälpa till att strukturera om vardagen, förändra vanor och därmed uppnå en bättre hälsa med mindre aktivitetsobalans och upplevd stress. Det är dock viktigt att kunna nå fram till dessa föräldrar innan obalansen och stressen blir långvarig och ohälsosam. Det finns ett stort krav på föräldrar i dagens samhälle och en lösning skulle kunna vara om det skulle finnas arbetsterapeut att tillgå inom skolan. Skolan känns som ett forum där man lättast kan nå föräldrar eftersom det i Sverige finns en skolplikt från sju års ålder. Arbetsterapeut hade kunna finnas till hands för barnen också, men främst för föräldrarna på till exempel föräldramöten för att diskutera och lyfta ämnet med aktivitetsbalans och stress bland föräldrar. Att lägga fokus på detta skulle kunna resultera i ett större medvetande om detta generellt i livets olika roller och därmed resultera i att man på sikt minskar stress och aktivitetsobalans.

Metoddiskussion

Urval

Urvalet gjordes utifrån i vilka årskurser barnen gick i men skolan valdes i enlighet med Trost (2001) med hjälp av ett bekvämlighetsurval. Valet av åldrar gjordes för att barnen i dessa åldrar oftast är beroende av en förälder eller annan vuxen för att utföra sina fritidsaktiviteter. Föreningsaktiviteter valdes för att det upplevdes svårigheter i att annars vara tydlig i vad som innefattas i fritidsaktiviteter.

När man gör en postenkät bör man kunna förvänta sig en svarsfrekvens på 50-75% (Trost, 2001). Svarsfrekvensen i denna undersökning blev 48 %. Resultaten bör tolkas med försiktighet eftersom svarsfrekvensen var så pass låg och därmed inte generaliserbart med populationen. Resultaten talade bara för den grupp föräldrar som valt att delta. Resultatet var också snedfördelat eftersom 28 % kom från föräldrar till barn i årskurs fyra. Dock var årskurs fyra den årskurs där det fanns två klasser, till skillnad från de andra årskurserna som endast var en.

Det kan ha funnits många olika anledningar till att svarsfrekvensen inte blev högre. En av anledningarna skulle kunna vara glömska, till exempel att barnen inte överlämnat enkäten till föräldrarna eller att föräldrarna glömde bort att svara. Som vi nämnt i de etiska övervägandena kan det ha berott på att enkäten framkallade känslor som föräldrarna ville undvika, exempelvis i samband med finansiering eller tidsprioritering. En annan möjlig förklaring skulle kunna vara att föräldrarna helt enkelt var för stressade för att besvara enkäten. Det interna bortfallet i del 2 blev ungefär 9 % vilket kan ha berott på att föräldrarna valt att inte besvara frågorna som handlar om upplevelser i samband med föreningsaktiviteterna då deras barn inte utförde några föreningsaktiviteter. Att det interna bortfallet inte blev ännu större kan enligt Trost (2001) ha berott på att de fasta svarsalternativen gör det lätt för respondenten att svara.

Procedur

Postenkät var den typ av enkät som bedömdes vara mest lämplig för denna studie. En annan möjlig lösning hade varit att göra en gruppenkät (Trost, 2001). I denna studie hade det kunnat göras på ett föräldramöte där författarna fanns med på plats och på så sätt minskat bortfallet, detta i enlighet med Dahlström (2005). Dock har författarna diskuterat kring att frågan om aktivitetsfrekvens i relation till stress hade kunnat bli missvisande. På grund av tidsbrist och

praktiska skäl valdes en postenkät, som i enlighet med Trost (2001) är det bästa tillvägagångssättet i kvantitativ forskning. Intervju som alternativ valdes bort eftersom författarna var mer intresserade av att kartlägga problemet än att fördjupa frågeställningarna, vilket annars är bättre att göra med hjälp av intervju (Trost, 2001). Fasta svarsalternativ valdes i denna studie. På grund av tidsbrist i denna undersökning skickades endast en påminnelseenkät ut, men enligt Ejlertsson (2005) är det mest optimala att skicka ut två. I studien har många personer varit inblandade i det administrativa arbetet men huvudkontakten och all kommunikation har skett mellan författarna och rektorn för att på så sätt bibehålla en rimlig kommunikationsnivå. Enligt Trost (2001) var bra att enkäterna numrerades så att respondenterna hade en möjlighet att skicka in en tom svarsenkät och slippa påminnelse. Resultatet kan ha påverkats då ett feltryck uppstod i första utskicket av enkäter. Feltrycket bestod av att den dataskrivna platsen för att skriva syskons enkätkoder föll bort samt att koderna skrevs av författarna för hand.

Instrumentet

I denna studie valdes instrumentet utifrån arbetsterapeutiska praxismodellen ValMO (Persson & Erlandsson, 2005). Valet av instrument kändes relevant i förhållande till syftet eftersom det belyser föräldrarnas upplevelser i samband med barnens föreningsaktiviteter. Påståendena i instrumentet skall egentligen besvaras i direkt anslutning till utförd aktivitet vilket i denna studie kan ha påverkat resultatet. I samråd med en av författarna till instrumentet föll ändå valet på Oval-9 med två borttagna frågor. De två borttagna frågorna påverkade instrumentets dokumenterade reliabilitet och validitet. Genom att tydligt förklara vad begreppen i enkäten stod för, så försökte författarna skapa en så god validitet som möjligt. På samma sätt var det också tydlig och skriftlig information som skickades med enkäten som skulle stärka reliabiliteten.

Instrumentet utformades med fasta svarsalternativ som är det som främst föreslås i en kvantitativ studie, dock hade en öppen fråga på slutet varit att föredra. På denna fråga hade föräldrarna fått möjlighet att ge sina åsikter och reflektioner kring undersökningen (Trost, 2001). Enligt Ejlertsson (2005) är det även att föredra att ha ett svarsalternativ som i denna studie namngavs ”varken eller”. Detta svarsalternativ underlättar för de personer som inte har tillräckligt med erfarenhet eller anser sig kunna uttala sig i frågan. De sociodemografiska frågorna i denna studie konstruerades på ett enkelt och lättförståeligt sätt för att i enlighet med Trost (2001) försöka undvika missförstånd och säkra reliabiliteten.

I enkäten uppstod ett fel som kan ha påverkat resultatet. I de fasta svarsalternativen som handlade om exempelvis antal timmar har respondenterna haft möjlighet att samma svar kryssa i olika alternativ. Om man ville kryssa i ”3” så har man kunnat kryssa i rutan för ”1-3” samt rutan för ”3-6”.

Ytterligare aspekter som kan ha påverkat resultatet är hur man som läsare tolkar frågan om fördelning av föreningsaktiviteter per barn är att författarna tagit för givet att man benämner sitt äldsta barn som barn 1 och vidare i åldersordning från äldst till yngst (se bilaga 4). Om man som läsare eller respondent inte drar samma slutsats kan tolkningen av resultatet bli annorlunda. Ett exempel på detta är hur föräldrarna med fyra barn besvarat frågan om antalet föreningsaktiviteter per barn. Resultatet på denna fråga blev att barn 1 och barn 4 inte utförde någon föreningsaktivitet alls. Om man ser till resultatet för samtliga barn i studien så är det generellt så att antalet aktiviteter ökar med åldern. Här skulle alltså respondenterna kunnat tolka att barn 1 var yngst eller att barn 4 var yngst, där av resultatet att både barn 1 och barn 4 inte utförde några föreningsaktiviteter och att mellanbarnen var de som utförde aktiviteter.

Andra möjliga tillvägagångssätt för att ha fångat föräldrarnas upplevelser av stress hade kunnat vara att komplettera med andra instrument. En aktivitetschecklista hade kunnat skickas ut där föräldrarna hade skrivit i all den tid de spenderar på barnens föreningsaktiviteter under en veckas tid. Hade det funnits tid att hitta ett standardiserat instrument som var specifikt inriktat på stress i relation till aktiviteter hade validiteten i studien ökat. Den validitet och reliabilitet som finns för Oval-9- instrumentet (Persson & Erlandsson, 2010) förändras i föreliggande studie eftersom författarna ändrat och tagit bort två frågor i instrumentet. Dessutom gör det att det inte går att jämföra med andra studier där ValMO använts. I en strävan att stärka validiteten gjordes en pilotstudie men inga frågor behövde ändras. Informationsbrevet och tydliga begreppsförklaringar gjordes för att stärka reliabiliteten och undvika missförstånd. Författarna upplevde inte att någon av respondenterna uttryckte i enkäten att de funnits oklarheter kring frågorna.

Analys av data

Eftersom studien mestadels bestod av kvantitativa frågor har data analyserats utifrån de olika skalnivåerna för att besvara frågeställningarna. Frågorna i del 1 gav ett mer kvantitativt informerande resultat medan del 2 gav en uppfattning av upplevelser. Data som analyserats har bland annat presenterats i cirkeldiagram vilket enligt Trost (2001) är ett sätt som tydligt visar frekvensfördelningar. När man gjort en stickprovs-studie är det viktigt att ha i åtanke att

resultatet kan ha påverkats av slumpen, då undersökningen är genomförd på endast en del av populationen. Resultatet analyserades och presenterades med hjälp av dikotomisering för att underlätta för läsaren (Ejlersson, 2005).

Behovet av fortsatta studier

Syftet med studien var att fånga föräldrarnas upplevelser och om deras barns föreningsaktiviteter påverkade deras balans i vardagen. Gruppen föräldrar representerar en stor del av befolkningen och det kan vara svårt att nå denna grupp med preventiva interventioner. Om behovet av insatser uppstår så kanske det redan har gått så långt att obalansen och den upplevda stressen har blivit skadlig. Det finns behov av vidare forskning kring hur arbetsterapeuter kan fånga upp föräldrar i riskzonen och arbeta preventivt. En jämförelsestudie mellan föräldrar och barns upplevelser i samband med föreningsaktiviteter hade varit intressant. Studien är relevant för arbetsterapi i det avseendet att aktivitetsbalans är av stor relevans för en god hälsa. Det är därför av stor vikt att arbetsterapeuten kan se, analysera och förstå helheten i klientens annars komplexa vardag

Konklusion

Föräldrarna i denna studie upplever mer eller mindre påverkan på sin aktivitetsbalans i vardagen i samband med att barnen utövar föreningsaktiviteter. Upplevd aktivitetsobalans och stress speglas inte av hur många barn man har, däremot hur många aktiviteter barnen utför. Även om den del föräldrar upplever mer stress och obalans än andra så upplever ändå majoriteten att de i hög grad får uppskattning och känner glädje och njutning i samband med barnens föreningsutövande. Barn genomför vanligast en till två föreningsaktiviteter i veckan fördelat på en till tre tillfällen. Frekvensen av utförandet ökar i takt med åldern. I många fall lägger föräldrarna mer tid i och kring föreningsaktiviteterna än vad barnen gör, men i de familjer där de äldre barnen utför mer än tre föreningsaktiviteter krävs det mindre antal timmar av föräldrarna till transport och dylikt.

Referenslista

Almeida, M. A., Wethington, E., & Kessler, R. C. (2002) The daily inventory of stressful events. An interview-based approach for measuring daily stressors. *Assessment*, 9, 4-56.

Bendixen, H.J., Borg, T., Pedersen, E.F., & Altenborg, U. (2005) *Aktivitetsvidenskab: i et nordiskt perspektiv*. København: FADL's förlag.

Bond, J., Galinsky, E., & Swanberg, J. (1998). *The national study of the changing workforce*. New York, NY: Families and Work Institute.

Christiansen, C. H. (1996) In Zemke, R., & Clark, F. (Eds.), *Occupational Science. The evolving discipline*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Christiansen, C., Baum, C.M., & Bass-Haugen, J. (2005). *Occupational therapy: performance, participation, and well-being*. (3. ed.) Thorofare, NJ: Slack.

Christiansen, C. H., & Matuska, K. M. (2008). A proposed Model of Lifestyle Balance. *Journal of Occupational Science*, 15, 9-19.

Christiansen & Matuska (2006). Lifestyle Balance: A review of concepts and research. *Journal of Occupational Science*, 13, 49-61.

Csikszentmihaly, M., & Rochberg, E. (1982). The meaning of things. Domestic symbols and the self. *Cambridge University Press*, 304.

Dahlström, K. (2005). *Från datainsamling till rapport: att göra en statistisk undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Davidsson, R., & Runa, P. (2003). *Forskningsmetodikens grunder - att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur

Erlandsson, L. K., & Persson, D. (2005) I Bendixen, H.J., Borg, T., Pedersen, E.F. & Altenborg, U. (red.). *Aktivitetsvetenskap: i et nordiskt perspektiv*. København: FADL's förlag.

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, S 9.

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.(u.å.). *Arbetsterapi*. Hämtad 28 December, 2011 från <http://www.fsa.akademikerhuset.se/Fakta-om-arbetsterapi/Vad-gor-en-arbetsterapeut/Stress/>

Harwood, C., & Knight, C. (2009). Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of Sport Sciences*, 27, 339-351.

Kielhofner, G. (2004). *Conceptual foundations of occupational therapy. (3.ed)* Philadelphia: F. A. Davis.

Kielhofner, G. (2008). *A Model of Human Occupation: Theory and application (4e uppl.)*. Baltimore: Williams & Wilkins.

Leufstadius, C., Erlandsson, L.-K., & Eklund, M. (2006). Time use and daily activities in people with persistent mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32, 177-191.

Meyer, A. (1922) The philosophy of occupational therapy. *Archives of Occupational Therapy* 1: 1-10. (Reprinted in: *The American Journal of Occupational Therapy* 1977; 31(10): 639-642.

Milikie, M.A., Kendig, S.M., Nomaguchi, K.M., & Denny, K.E. (2010). Time with children, childrens well-being, and work-family balance among employed parents. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1329-1343.

Moyers, P. (2005). Introduction to occupation- based practice. I Christiansen,C.H, Baum C, M, & Bass-Haugen, J. *Occupational Therapy: Performance, Participation and Well- Being* (3:e uppl.). Thorofare: SLACK Incorporated.

Nymanson, A., & Ektor-Andersen, J. (2010). *Smärt- och stressrelaterad arbetsförmåga: teambaserad beteendemedicinsk rehabilitering*. Lund: Studentlitteratur.

Oakley, F., Kielhofner, G., & Barris, R, K. (1986). The role Checklist: Development and empirical assessment of reliability. *Occupational Therapy Journal of Research*, 6, 157-170.

Patel, R., & Davidsson., B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, D., & Erlandsson, L.-K. (2010): Evaluating OVal-9, An instrument for detecting experiences of value in daily occupations, *Occupational Therapy in Mental Health*, 26:1, 32-50.

Piškur, B., Kinebanian, A., & Josephsson, S. (2002). Occupation and well-being: A study of some Slovenian people's experiences of engagement in occupation in relation to well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 9, 63-70.

Polatajko, H. J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A., ... (2007). Human occupation in context. In E. Townsend & H. J. Polatajko (Eds.), *Enabling occupational II: Advancing an occupational therapy for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Repetti, R. L., Wang, S., & Saxbe, D. E. (2011). Adult health in the context of everyday family life. *The Society of Behavioral Medicine*, 42, 285-293.

Repetti, R.L., & Saxbe, D. E. (2009). In Crane, D.R., & Hill, E.J. *Handbook of Families & Work: Interdisciplinary perspectives*. New York: University Press of America.

Repetti, R.L., Wang, S., & Saxbe, D.E. (2009). Bringing it all back home- how outside stressors shape families everyday life. *A Journal of the Association for Psychological Science*, 18, 106-11.

Sidebotham, P. (2001). Culture, stress and parent-child relationship: a qualitative study of parents perceptions of parenting. *Child: Care, Health and Development*, 27, 469-485.

Skatteverket. (u.å.). *Föreningsorganisationer*. Hämtad 28 December, 2011, från <http://www.skatteverket.se/foretagorganisationer/forforeningarstiftelser.4.76a43be412206334b89800048202.html>

Socialstyrelsen. (2011). *Nya riktlinjer för att förebygga sjukdom*. Hämtad 15 November, 2012, från <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2011november/nyariktlinjerskaforebyggasjukdom>.

Statens Folkhälsoinstitut (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Huskvarna: Statens Folkhälsoinstitut.

Statistiska Centralbyrån (2012). *Barnafödande per kvinna*. Hämtad 1 November, 2012, från http://www.scb.se/Pages/TableAndChart____273434.aspx

Statistiska Centralbyrån (u.å.). *Barnafödandet i Sverige*. Hämtad 1 November, 2012, från http://www.scb.se/Pages/Article____340835.aspx

Statistiska Centralbyrån. (2003). *Föreningslivet i Sverige- välfärd, socialt kapital, demokratiskola*. Stockholm: Statistiska Centralbyrån.

Statistiska Centralbyrån. (u.å.). *Föreningsdeltagande*. Hämtad 17 December, 2011, från <http://www.ssd.scb.se/databaser/makro/SaveShow.asp>

Stelter, R. L., & Halberstadt, A. G. (2010) The interplay between parental beliefs about children's emotions and parental stress impacts children's attachment security. *Infant and Child Development*, 20, 272-287.

Trost, J. (2008) *Enkätboken*. Pozkal: Studentlitteratur.

Ungdomsstyrelsen. (2005). *Unga och föreningsidrotten- en studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Stress/>

Wahlgren, L. (2008). *SPSS steg för steg*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health (2nd ed)*. Thorofare: SLACK Incorporated.



2011-10-25

LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och
samhälle

Bilaga 1

Till verksamhetschef Liselotte Johansson

Förfrågan om tillstånd att genomföra studien ”Aktivitetsrelaterad obalans i vardagen- Hur kan föräldrar till barn med fler än en föreningsaktivitet uppleva eventuell aktivitetsobalans?”

Syftet med studien är att undersöka om föräldrar till de barn som utför föreningsaktiviteter på fritiden kan uppleva eventuell obalans i vardagen. Tidigare forskning inom området har fokuserat mycket på barns upplevelser och det finns därför ett behov av studier som fokuserar på föräldrars upplevelser. Fokus kommer att ske på föräldrar till barn i årskurs noll till sex.

Vi önskar kunna genomföra en enkätundersökning på föräldrarna till samtliga barn på Er skola i årskurserna noll till sex. Vi hoppas på att kunna använda skolans personal som mellanhand för utlämning av enkäter och kodning. Svaren kommer att skickas in direkt till Lunds Universitet. Koder kommer visa vilka man kommer att skicka påminnelser till. Undersökningen kommer att pågå mellan 27/2-19/3-2012. Enkäterna kommer bygga på och analyseras utifrån en arbetsterapeutisk modell som heter Value Meaning and Occupational model, ValMO.

Vi hoppas kunna nå föräldrarna med hjälp av att eleverna får med sig enkät hem. Tillsammans med enkäterna får man information syftet med studien samt kring samtycke att medverka. Medgivandet ges genom att man svarar på och skickar in enkäten. Om man inte vill delta kommer man att rekommenderas att skicka in en icke ifylld enkät för att visa att man tagit ställning. Medverkandet är helt frivilligt. Materialet kommer att behandlas konfidentiellt och bearbetas för att sedan förstöras.

Mellanhand

Vi anhåller om att få hjälp av Er personal för att välja ut undersökningspersoner enligt ovan angivna urvalskriterier. En skriftlig förfrågan till dessa personer kommer att skickas ut snarast. Studien ingår som ett examensarbete i Arbetsterapeutprogrammet och ligger till grund för vår kandidatuppsats.

Ansökan kommer att skickas till Vårdvetenskapliga etiknämnden (VEN) för rådgivande yttrande innan den planerade studien genomförs.

Om Du/ni har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss eller till vår handledare.

Med vänlig hälsning

Sanna Jansson

Författare

Tfn: 0735-08 18 62

e-post: atp09sja@student.lu.se

Sara Ljung

Författare

Tfn: 0709- 23 93 05

post: gar10slj@student.lu.se

Eva Ramel

Handledare, Universitetslektor, L

Sjukgymnast/Reg PT, Med

Dr/PhD.

Tfn: 046-222 19 50

e-post:Eva.Ramel@med.lu.se



INFORMATIONSBREV
2011-10-25

LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och
samhälle

Bilaga 2

Information till Föräldrar

”Aktivitetsrelaterad obalans i vardagen- Hur kan föräldrar till barn med fler än en föreningsaktivitet uppleva eventuell aktivitetsobalans?”

Ni tillfrågas om deltagande i ovanstående studie.

Syftet med studien är att undersöka om föräldrar till de barn som utför föreningsaktiviteter på fritiden kan uppleva stress och obalans i vardagen. Tidigare forskning inom området har fokuserat mycket på barns upplevelser och obalans. Det finns därför ett behov av studier som fokuserar på föräldrars upplevelser kring stress. Föräldrar till alla barn på Ert/Era barns skola har fått detta frågeformulär och vi skulle bli glada om Ni tog Er tid att besvara frågorna. Har Ni fler än ett barn i årskurs noll till sex på samma skola ber vi Er att endast besvara och skicka in **ett** frågeformulär.

Den metod som kommer att användas är att skicka ut detta formulär till Er föräldrar. Vi önskar gärna ett svar **senast 13:e Mars**, om inte kommer vi att skicka en påminnelse. Svaren kommer sedan att sammanställas och presenteras i ett examensarbete vid Lunds Universitet. Vi hoppas att denna uppsats kommer att finnas tillgänglig på Ert/Era barns skola under våren 2013 för Er att ta del av.

Vi har varit i kontakt med ansvarig rektor Liselotte Johansson och fått ett godkännande att låta Ert/Era barn få med sig detta frågeformulär hem till Er.

Om Ni accepterar att delta i vår studie ber vi att Ni besvarar frågorna i bifogat formulär så fullständigt som möjligt och skickar tillbaka det i det frankerade kuvertet inom två veckor. Ert deltagande är helt frivilligt och Ni kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller med några konsekvenser. Om man inte vill delta ber vi Er ändå skicka in frågeformuläret tomt till oss. På så vis kan Ni meddela att Ni inte önskar vara med och slipper påminnelse.

Ert svar på frågeformuläret kommer att förvaras så att inte någon obehörig får tillgång till svaren. Resultatet av vår studie kommer att redovisas på gruppnivå så att ingen enskild individ kommer att kunna identifieras. Konfidentialitet garanteras. Frågeformulären är sifferkodade och vi som författare till studien har inte tillgång till några personuppgifter.

Studien ingår som ett examensarbete i Arbetsterapeutprogrammet vid Lunds Universitet.

Om Ni vill veta mer om vår studie så ring eller skriv gärna till oss, eller till vår handledare.

Med vänlig hälsning

Sanna Jansson
Författare
Tfn: 0735-08 18 62
e-post: atp09sja@student.lu.se

Sara Ljung
Författare
Tfn: 0709- 23 93 05
post: gar10slj@student.lu.se

Eva Ramel
Handledare ,Universitetslektor,
e Leg. Sjukgymnast/Reg PT, Med
Dr/PhD.
Tfn: 046-222 19 50
e-post:Eva.Ramel@med.lu.se

**LUNDS UNIVERSITET**
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa,
vård och samhälle
Till ansvariga medhjälpare

”Aktivitetsrelaterad obalans i vardagen- Hur kan föräldrar till barn med fler än en föreningsaktivitet uppleva eventuell aktivitetsobalans?”

Vi är studenter vid arbetsterapeututbildningen vid Lunds universitet och tillfrågar härmed Dig om hjälp att nå föräldrar för deltagande i ovanstående studie.

Syftet med studien är att undersöka om föräldrar till de barn som utför föreningsaktiviteter på fritiden kan uppleva stress och obalans i vardagen. Tidigare forskning inom området har fokuserat mycket på barns upplevelser och obalans. Det finns därför ett behov av studier som fokuserar på föräldrars upplevelser kring stress.

Vi önskar kunna genomföra en enkätundersökning med hjälp av föräldrarna till samtliga barn på Er skola i årskurserna noll till sex. Rektor Liselotte Johansson har lämnat sitt godkännande för vår undersökning och Vi är tacksamma för Er hjälp vid utdelning av enkäter.

Vi anhåller om hjälp av Dig/Er att nå föräldrar enligt våra ovan angivna urvalskriterier.

Dessutom ber vi Dig om hjälp med att dela ut enkätkuvert till barnen i nummerordning på klasslistan. Kuverten kommer att av oss vara kodade efter antal elever i vardera klass. När svarskuverten skickats in till Lunds Universitet prickas de av och Du meddelas vilka elevnummer i varje klass som saknas på svarslistan. Utifrån dessa får Du påminnelser för vidarebefordran.

Det är av största vikt att samtliga föräldrar får ett komplett kuvert innehållande enkät, frankerat svarskuvert samt informationsbrev. Denna information innehåller bland annat information om att studien är helt frivillig och kommer inte kunna spåras till någon individ. Medgivande för deltagande i studien kommer att göras genom att man svarar på och skickar in enkäten. Vill man dock inte medverka i studien kommer det finnas rekommendationer att skicka in en icke ifylld enkät för att visa att man ändå tagit ställning.

Studien ingår som ett examensarbete i Arbetsterapeutprogrammet och ligger till grund för vår kandidatuppsats. Ansökan kommer att skickas till Vårdvetenskapliga etiknämnden (VEN) för rådgivande yttrande innan den planerade studien genomförs.

Med Vänlig Hälsning

2012

Bilaga 4 KOD:

Föräldrars upplevelser av hur deras barns föreningsaktiviteter påverkar aktivitetsbalansen i vardagen

atp09sja

– Utifrån arbetsterapimodellen ValMO.

DEL I.

I detta frågeformulär är det nedanstående aktiviteter vi hänvisar till när vi skriver ”föreningsaktiviteter”.

Idrottsföreningar:	Sport av alla dess slag, supporterföreningar och funktionärsföreningar.
Kulturföreningar:	Teater-, dans-, musik-, konst-, hemslöjd-, närradioföreningar. Orkestrar, körer, musikband, folkdanslag, litteraturklubbar, filmgrupper samt övriga kulturföreningar.
Friluftsföreningar:	Naturskyddsföreningar, Fältbiologerna, Svenska turistföreningen, Friluftsförbundet, Fjällklubben, Scoutkårer och övriga friluftsföreningar.
Hobbyföreningar:	Schackföreningar, bridgeklubbar, syföreningar, byggmodellklubbar, amatörradioföreningar, samlarklubbar, datorklubbar, Unga Forskare och övriga hobbyföreningar.
Motorföreningar:	Segelsällskap, båtklubbar, flygklubbar, motorcykelklubbar och övriga motorrelaterade klubbar och föreningar.
Frivilliga försvarsorganisationer:	Hemvärnet, bilkårer, sjövärnet, skytterörelser och övriga försvarsgrupper
Ordenssällskap:	Odd fellows, lions, rotary och övriga loger.

Del II

I denna del kommer Ni att få sätta kryss i den ruta på skalan som passar bäst med hur Ni upplever värdet i aktiviteterna.

DEL I.

1. Kön Man 17st Kvinna 60st

2. Hur många barn Ni?

1barn- 11st 2 barn- 39st 3barn- 19st 4barn-4st 5>barn-6st

3. Hur många barn har Ni i årskurs noll-sex?

1 46st 2 27st 3 3st 4 3st 5 eller fler 3st

4. Hur många föreningsaktiviteter utför barnet/barnen på fritiden? Barnen rangordnade efter födelseår med äldst först.

Barn 1 0 18st 1 35st 2 15st 3 7st 4 eller fler 4st

Barn 2 0 29st 1 21st 2 9st 3 4st 4 eller fler 3st

Barn 3 0 14st 1 9st 2 4st 3 0st 4 eller fler 0st

Barn 4 0 6st 1 1st 2 1st 3 0st 4 eller fler 1st

Barn 5> 0 3st 1 2st 2 0st 3 1st 4 eller fler 1st

5. I genomsnitt hur många tillfällen i veckan utför Era/Ert barn i årskurs noll till sex sina föreningsaktiviteter sammanlagt?

0 10st 1-3 41st 3-6 21st 6> 6st totalt 78

6. Hur många timmar i genomsnitt lägger era barn i årskurs noll till sex på föreningsaktiviteter sammanlagt i veckan?

0 11st 1-3 38st 3-6 21st 6-9 5st 9> 4st totalt 78

7 a. I genomsnitt hur många timmar lägger Du/Ni som förälder på barnets/barnens föreningsaktiviteter i veckan?

0 11st 1-3 38st 3-6 21st 6-9 5st 9> 4st totalt 79

7 b. Hur många timmar i veckan går åt till transport till och från aktiviteter?

0 12st 1-3 34st 3-6 20st 6-9 10st 9> 3st totalt 79

7 c. Hur mycket tid går åt till att som förälder/föräldrar närvara vid träningar/matcher/uppvisning?

0 13st 1 12st 2 21st 3 17st 4 6st 5 2st 6 > 7st
totalt 78

8. Upplever Ni någon gång att barnets/barnens föreningsaktiviteter påverkar vardagen så pass att Ni upplever stress?

Aldrig 27 Sällan 24 Ibland 21 Ofta 5st Alltid 0st **totalt 77st**

9. Om Ni har upplevt stress, vad är det som upplevts som mest stressande? Kryssa gärna i flera alternativ.

Tiden som går åt till aktiviteten 11st Kravet på engagemang 7st

Finansiering av utrustning m.m. 3st Transporten till och från aktivitet 24

Att passa bestämda tider 29st Hänsynstagande till syskon 14st

Totalt: 88st

Annat:

”Bra ledare, bra aktiviteter- om de har roligt?”

”En dag i veckan har ett barn träning i två olika idrotter”

”Helgmatcher om annat är planerat och barnen vill vara med på dem”

”Transporten och tiden hänger ihop- lika stressande”

DEL II:

Aktivitetens Värden

(Persson, D & Erlandsson, L-K)

”Vi människor sysslar dagligen eller mera sällan, med olika saker. Vi duschar, städar, handlar, sysslar med trädgårdsarbete, arbetar, reser, idrottar, går på bio, sysslar med en hobby, ser på TV, sköter om varandra, umgås m.m. Det vi gör kan man kalla för aktiviteter. Alla våra aktiviteter har olika syften och värden för oss och ger oss olika upplevelser. En del aktiviteter tycker vi har ett värde för att de helt enkelt är roliga, andra är mindre roliga eller rent av tråkiga, men kan ändå ha ett värde för oss. Ofta är vi ganska medvetna om varför vi gör vad vi gör, men ibland behöver vi kanske reflektera en stund för att finna aktiviteternas olika värden”

Skattning av aktivitetens värden:

När jag utför aktiviteter i samband med barnets/barnens föreningsaktiviteter:

1 ...utför jag något som känns
nödvändigt

KONKRET VÄRDE

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

1st 5st 8st 13st 9st 11st 24st
totalt 71

2...kopplar jag av

SJÄLVBELÖNANDE VÄRDE

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

1st 3st 7st 21st 13st 11st 16st
totalt 72

3...får jag uppskattning

KONKRET VÄRDE

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

1st 1st 8st 20st 17st 10st 15st
Totalt 72

4 ... uttrycker jag en viktig del av mig själv

SYMBOLISKT VÄRDE

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

5st 10st 7st 24st 12st 5st 9st
totalt 72

5...känner jag glädje och/eller njutning

SJÄLVBELÖNANDE VÄRDE

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

1st 1st 3st 13st 7st 20st 27st
Totalt 72st

6...gör jag något som är tradition i min familj eller kultur **SYMBOLISKT VÄRDE**

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

12st 15st 12st 16st 7st 5st 5st
Totalt 72

7 ... blir jag så engagerad att jag glömmer mig själv och tid och rum **SJÄLVBELÖNANDE VÄRDE**

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

11st 8st 14st 17st 8st 9st 4st
Totalt 71

Note: Copyright 2008 by Dennis.Persson@med.lu.se and Lena-Karin.Erlandsson@med.lu.se