



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för Hälsovetenskaper,
Arbeterapeutprogrammet

Hur män i arbetsför ålder upplever sina vardagliga aktiviteter

Författare: Hanna Wennersten Nilsson

Oscar Unger

Handledare: Carita Håkansson

Januari 2014

Kandidatuppsats

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbeterapeutprogrammet, Box 157, S-221 00
Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för Hälsovetenskaper,
Arbetsterapeutprogrammet.

2014-11-07

Hur män i arbetsför ålder upplever sina vardagliga aktiviteter

Hanna Wennersten Nilsson och Oscar Unger

Abstrakt

Studier som har beskrivit upplevelser av aktivitet är många. Av de studier som hittades behandlades antingen könsrollerna i vardagen eller enbart kvinnors upplevelse av aktivitet. Syftet med studien var att beskriva hur män upplever sina vardagliga aktiviteter. En kvalitativ ansats användes och undersökningsgruppen bestod av åtta män i arbetsför ålder. Datasamlingen skedde med hjälp av ett demografiskt frågeformulär och en tidsdagbok fungerade som underlag för en semistrukturerad intervju. Resultatet visade att det var upplevelser kring stress, missnöje, glädje och återhämtning som var vanligast förekommande. Dessa upplevelser ägde rum inom aktivitetsområdena produktivitet, aktiviteter i det dagliga livet, lek och sömn. Slutsatsen visade att männens produktivitet upplevdes som glädjefyllt och när hushållssysslorna till största del sköttes av deras partner.

Nyckelord: Arbetsterapi, rutiner, kvalitativ ansats, stress, MOHO

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapeutprogrammet, Box 157, S-221 00
Lund



LUND UNIVERSITY
Faculty of Medicine

2014-11-07

How men of working age experience their activities of the daily living.

Hanna Wennersten Nilsson och Oscar Unger

Many studies have described experiences from occupation. These previous studies dealt with either gender in everyday life or mainly women's experiences of occupation. The aim of this study is therefore to describe how men experience their occupations of daily life. A qualitative approach was used and the sample consisted of eight men of working age. The collection of data was carried out through a demographic questionnaire and a time diary was used as a basis for a semi structured interview. The result showed that the most common experiences were about stress, discontent, joy and recovery. These experiences took place in the areas of productivity, activities of daily living, play and sleep. The conclusion pointed out that the daily life of these men was dominated by productivity and they felt delighted that greater part of the housework was done by their partner.

Keywords: Occupational therapy, routine, qualitative research, stress, MOHO

Bachelor thesis

Department of Health Sciences, Occupational therapy bachelor degree, Box 157, S-221 00

Lund

Vi skulle vilja tacka alla deltagare som ställt upp och gjort vår studie möjlig. Ett extra stort tack till vår handledare Carita Håkansson som vid flera tillfällen hjälpt oss på rätt väg och stöttat oss i vårt arbete med uppsatsen.

Tack!

Innehåll

Bakgrund	1
Aktivitet	1
Manliga och kvinnliga aktiviteter	2
Aktivitetsbalans	2
Arbetsterapi	3
Syfte	3
Metod	3
Urval	4
Datainsamling	4
Procedur	5
Dataanalys	5
Etiska överväganden	6
Resultat	6
Diskussion	11
Metoddiskussion	11
Resultatdiskussion	13
Konklusionen	17
Referenser	18
Bilaga 1 (Intervjufrågor)	
Bilaga 2 (Tidsdagbok)	
Bilaga 3 (Demografiskt frågeformulär)	

Bakgrund

Aktivitet

Människan har ett behov av att vara aktiv (Nelson, 1988). Enligt Kielhofner (2012) är det flera faktorer som påverkar mänsklig aktivitet. Enligt Model of Human Occupational [MOHO] är det viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet som påverkar individens delaktighet, utförande och färdighet i en viss aktivitet (Kielhofner, 2012). Viljekraften styr personens intressen och värderingar samt är en bidragande faktor i de val som uppkommer i vardagen. Vanebildning påverkas av de vanor och roller som intressen och värderingar styrs av medan utförandekapaciteten är de psykiska och fysiska förmågorna som är en förutsättning för aktivitet. Mänsklig aktivitet påverkas också av politiska och ekonomiska villkor samt den kultur människan lever i. Kielhofners tankar kring mänsklig aktivitet har genom åren lett till utvecklandet av MOHO (Kielhofner, 2012). MOHO definierar aktivitet som lek, arbete och aktiviteter i dagliga livet som sker inom ramen av tid och rum. Definitionen överensstämmer inte helt med den definition som finns i Etisk kod för arbetsterapeuter (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter [FSA], 2005). FSAs definition av aktivitet är istället kopplad till individens upplevelse. FSA menar att människan utför betydelsefulla och meningsfulla uppgifter i samspel med omgivningen. Även Socialstyrelsen väljer en annan definition av ordet aktivitet som syftar till det faktiska görandet. Socialstyrelsen (2003) definierar att aktivitet är en individs genomförande av en handling eller uppgift. MOHO delar in aktivitet i tre aktivitetsområden: Lek, produktivitet och aktiviteter i dagliga livet (Kielhofner, 2012). Lek definieras som aktiviteter som utförs för dess egen skull. Lekaktiviteter utförs framförallt för att de upplevs roliga, för att de ger utföranden möjlighet att använda kreativitet, och fantasi. De utförs oftast för sin egen skull och utan krav från andra. Produktivitet innebär betalda och obetalda aktiviteter som på något sätt genererar produkter eller tjänster till andra. Aktiviteter i dagliga livet syftar till aktiviteter som görs för att ta hand om sig själv. Människan väljer sedan vilka aktiviteter som hen ska lägga mest tid på utifrån värderingar och intressen. Inom occupational justice studeras aktivitet som förutsättning för hälsa. Det innebär att alla människor har rätt till aktivitet och delaktighet oavsett funktionsnedsättning, kön, ålder eller social klass (Stadnyk, Townsend & Wilcock, 2010; Townsend & Wilcock, 2004; Wilcock & Townsend, 2000). Den här studien beskriver hur några män upplever sina vardagliga aktiviteter samt syftar till att ge en ökad förståelse för vilka värderingar, intressen och måsten de upplever.

Manliga och kvinnliga aktiviteter

Det finns många studier om kvinnors vardag. Det är studerat hur de upplever sin vardag, sitt arbete och sina aktiviteter i hushållet (Gjerdningen, McGovern, Bekker, Lundberg & Williemsen, 2000; Håkansson, Lissner, Björkelund & Sonn, 2009; Krantz & Östergren, 2001). Det finns även studier om könsrollerna i vardagen. Exempelvis utför kvinnor en större andel av det obetalda arbetet i hemmet medan männen spenderar mer tid på betalt arbete (Lindfors, Berntsson, & Lundberg 2006). Tankar väcks kring om fördelningen av hushållssysslor blivit allt jämnare mellan könen och om den manliga respektive kvinnliga rollen håller på att suddas ut. Detta eftersom siffror från 1990 och framåt visar att fördelningen av hushållssysslor blivit allt jämnare mellan könen (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2011). Krantz, Berntsson och Lundberg (2005) visar att kvinnor i en chefsbefattning känner sig friskare än kvinnor som arbetar i en position med lägre status. Detta kan bero på att kvinnor med högre lön har möjlighet att köpa exempelvis hemhjälp som utför aktiviteter som rör hushållet. Det i sin tur kan vara en möjlig förklaring till varför kvinnorna med chefsbefattning har en bättre aktivitetsbalans än kvinnor som arbetar i en position med lägre status. Däremot mår kvinnorna med en chefsbefattning sämre än män i samma position. Män spenderar fortfarande mer tid på betalt arbete och det är därför viktigt med ökad förståelse för hur de upplever sina dagliga aktiviteter, inklusive sitt betalda arbete. Detta är viktigt då arbetsterapeuter arbetar med båda könen.

Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans är något som Meyer redan 1922 definierade som en balans mellan arbete, lek, vila och sömn (Meyer, 1977). Begreppet har sedan utvecklats under årtionden och idag är Wilcock en av ledargestalterna inom forskningen kring aktivitetsbalans. Wilcock et al. (1997) har påpekat svårigheterna i att definiera ordet aktivitetsbalans. Vad som gör begreppet svårdefinierat är att upplevelsen om vad som klassas som lek respektive arbete, snarare är en social konstruktion än en personlig uppfattning. En aktivitet som upplevs som lek av en person kan vara produktivitet för en annan person. Har personen svårt att skilja på lek och arbete kan personen även ha svårt att tolka hur krävande aktiviteten egentligen är. För mycket aktivitet kan vara en av anledningarna till utbrändhet, precis som för lite aktivitet kan vara en av anledningarna till tristess (Wilcock, 2006). Wilcock menar att en person uppnår aktivitetsbalans när engagemang i aktivitet leder till välmående hos personen. Hagedorn (2000) däremot menar att en person behöver spendera tid inom alla de olika aktivitetsområdena varje dygn för att uppnå god aktivitetsbalans. Christiansen (1996) pratar om vikten av att aktiviteterna som utförs bör ha ett visst mått av utmaning. Samtidigt får stimulansen i

aktiviteten inte vara för hög eller låg för att balans ska upplevas. Aktivitetsbalans är därför en viktig del i hur personer upplever sina vardagliga aktiviteter, vilket gör begreppet högst relevant i den här studien. I en studie definierades aktivitetsbalans som individens subjektiva upplevelse av att ha en tillräckligt stor mängd variation av aktiviteter i sitt aktivitetsmönster (Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson & Falkmer, 2011).

Arbeterapi

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter menar att arbetsterapiens mål är att främja personens möjlighet till ett värdefullt liv utefter sina egna behov och önskemål baserad på vetenskap och beprövad erfarenhet (FSA, 2005). Inom arbetsterapi finns en strävan om att hjälpa individer att hitta en balans mellan olika aktiviteter (Christiansen & Baum, 2005). Kielhofner (2012) beskriver vikten av klientcentrering och vikten av att låta klienten vara en del av behandlingen. Då det finns få studier om mäns upplevelse av vardagliga aktiviteter är den här studien viktig för arbetsterapeuters framtida arbete. Det är också viktigt att förstå männens syn på vardagsaktiviteter och hur de upplever dessa. Framkommer det delade upplevelser kring en och samma aktivitet kan detta ligga till grund för en ökad medvetenhet hos arbetsterapeuter om hur viktigt det är att arbeta klientcentrerat. Det är viktigt att tänka på att varje människa är unik och att en aktivitet inte betyder samma sak för två olika personer. Meningsfulla aktiviteter bildar ett mönster och det är delvis det som gör människan till den hen är (Hinojosa, Kramer, Royeen & Luebben, 2003). För att få ett helhetsperspektiv och förstå olika val av aktiviteter kan det vara lämpligt att använda en modell som utgår från person, miljö och aktivitet. Detta motiverar valet av att använda MOHO som teoretisk referensram i den här studien då den speglar alla dessa faktorer (Kielhofner, 2012).

Syfte

Syftet med den här studien är att beskriva hur några män som arbetar upplever sina vardagliga aktiviteter.

Metod

En kvalitativ ansats användes och data samlades in med hjälp av en tidsdagbok, ett demografiskt frågeformulär och semistrukturerade intervjuer. Fördelen med den här typen av ansats är att den ger en förståelse kring personens egna upplevelser, erfarenheter och perspektiv (Kvale, 1997). Backman (2008) menar att ett kvalitativt perspektiv fångar den individuella upplevelsen av den sociala och kulturella konstruktionen som finns i samhället.

Urval

Inklusionskriterierna för ett deltagande var att personen skulle vara man, i arbetsför ålder och arbeta. För att hitta individer till studien har ett bekvämlighetsurval använts (Bryman & Bell, 2005). Bekvämlighetsurval innebär att deltagare söks i författarna närhet (Deacon, Murdock, Pickering & Golding, 1999). I den här studien har anhöriga och vänner till författarna deltagit. Detta gör att författarna har haft möjlighet att få en stor åldersspridning bland deltagarna. Bekvämlighetsurval gör det möjligt för författarna att direkt välja personer i sin närhet som de tror kan genomföra intervjun och förstå intervjufrågorna. Av de åtta personer som kontaktades var det ingen som tackade nej till ett deltagande i studien.

Datainsamling

En tidsdagbok (bilaga 1) som författarna reviderade användes då det är ett reliabilitets- och validitetstestat instrument (Juster, 1985; van der Ploeg et al., 2010). Den fylldes i av deltagaren och togs med vid intervjutillfället. Ellegård och Nordell (1997) beskriver vikten av att tidsdagboken är enkel att fylla i för att den som intervjuas inte ska förlora intresset. Tidsdagboken var därför uppbyggd så att klockslag redan var ifyllda medan kolumnerna jämte, var tomma. I dessa två tomma kolumner skulle utförd aktivitet och upplevelser under aktivitetens gång fyllas i av deltagarna. Tidsdagboken användes sedan som ett underlag i intervjun där intervjuaren frågade kring aktiviteterna som fanns med i tidsdagboken. Det här tillvägagångssättet valdes då Wihlborg och Ellegård (2001) menar att en kombinerad tidsdagbok och semistrukturerad intervju ger en ökad förståelse för vardagen. En semistrukturerad intervju användes och stöds av Patel och Davidsson (2003) som menar att det är en fördel att använda förberedda frågor med låg grad av standardisering och strukturering. Detta för att vara tydlig men ändå låta samtalet flyta på under intervjun. Semistrukturerade intervjuer är även ett lämpligt val av intervjuform om man vill fånga individernas upplevelse (Holloway & Wheeler, 2002), vilket var studiens syfte. Intervjufrågor (bilaga 2) togs fram i samråd med handledaren för att säkerställa att fokuset under intervjun låg i upplevelser och frågorna testades sedan i en pilotstudie. Pilotstudien genomfördes på en person som inte deltog i studien. Detta för att undersöka intervjufrågornas kvalitet, minimera risken för missförstånd och för att få testdeltagarens upplevelse av intervjuarens bemötande under intervjun. Pilotstudien ledde till framtagandet av två nya intervjufrågor samt omformuleringar i tre andra frågor. Det blev även tydligt under pilotstudien att intervjuaren måste fokusera på att få fram de negativa upplevelserna då deltagaren helst pratade om det som upplevdes positivt. Intervjuerna ägde rum i deltagarnas hemmiljö då det var något de själva föreslagit. Författarna intervjuade fyra deltagare var och

det tog cirka 30 till 45 minuter. Samtliga intervjuer spelades in via en mobiltelefon och inspelningen överfördes till en dator och raderades från telefonen. Författarna intervjuade de deltagare som de inte tidigare haft någon relation med. Detta för att tidigare erfarenheter mellan intervjuaren och intervjudeltagarna inte skulle ha någon inverkan under intervjun.

Procedur

Personer som uppfyllde inklusionskriterierna valdes ut och en första kontakt med de tillfrågade togs via telefon, mejl eller Facebook. Samtliga åtta tillfrågade visade ett intresse för att delta. Till dessa tänkbara deltagare skickades ett mejl ut innehållande ett informationsbrev och en samtyckesblankett som alla åtta deltagare skrev under och tog med till intervjutillfället. Telefonkontakt togs sedan där plats, tid och datum för intervjun bestämdes. En påminnelse skickades ut fyra dagar innan det planerade mötet ägde rum. Tidsdagboken skickades ut via mejl tillsammans med instruktioner om hur den skulle fyllas i och tillsammans med ett demografiskt frågeformulär (bilaga 3). Utskicket gjordes två dagar innan mötet så att deltagarna skulle ha tid att fylla i dessa enkäter.

Dataanalys

Graneheim och Lundmans (2004) metod för hur en dataanalys ska genomföras inspirerade sättet som data analyserades i den här studien. Första steget i dataanalysen var att transkribera materialet. Därefter lästes alla intervjuer igenom och meningsenheter, som är direkt citat ur intervjun, plockades ut individuellt. Detta gjordes för att två olika perspektiv skulle ges på varje intervju. DePoy och Gitlin (1999) kallar detta kollegial granskning vilket styrker trovärdigheten i tolkningarna. Dessa citat kondenserades sedan samtidigt som innehållet behölls. Tveksamheter i granskningarna diskuterades och meningsenheter som inte innehöll upplevelser plockades bort. För att återspegla de centrala begreppen i intervjuerna kodade och kategoriserade författarna tillsammans de meningsbärande enheterna. Kategoriseringen skedde genom att liknande koder grupperades och kategorier skapades. Koder som till exempel gemenskap, nöjdhet och trivsamt parades ihop och bildade en kategori. Det är dessa kategorier som utgör rubrikerna i resultatet. Nedan följer exempel på hur meningsbärande enheter kondenserats, kodats och kategoriserats.

Intervjutext meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	”refl KOD”	Kategori
Det är väl just det att man har med folk och göra och som ofta är ganska checka	Att man träffar trevligt folk och att man får sköta sig själv i arbetet	Trivsamt, gemenskap, nöjdhet	Glädje

och trevliga.. Men själva jobbet som sådant och att man får sköta sig själv är ganska checkt.	upplevs som käckt.		
Njaa jag vet inte, ibland när man är lite för trött så tycker man la att det är lite jobbigt och man tänker ahh har jag hunden nu igen.	Upplever det är jobbigt med hunden och morgonpromenad när man är trött.	Besvärad, kravfyllt, jobbigt, trötthet	Missnöje

Dessa kategorier hade en direkt koppling till studiens syfte om hur män upplever vardagliga aktiviteter. Allt detta skedde i dialog med handledaren som samtidigt gjorde egna granskningar av varje intervju.

Etiska överväganden

I den här studien har ingen ansökan till Vårdvetenskapliga etiknämnden gjorts. Detta för att studien inte syftar till samla in några känsliga uppgifter som påverkar psykiskt, fysiskt eller innebar en risk att skada deltagaren enligt etikprovninglagen (EPL 2003:460). Kvale (1997) menar att det frivilliga deltagandet ger en trygghet hos deltagarna som på så vis får lättare att dela med sig utav sina upplevelser. Enligt samtyckeskrauet bestämmer personerna som deltar i studien över sitt eget deltagande (Vetenskapsrådet [Vr], 2002). Därför har personerna i studien tydligt blivit informerade om att deltagandet var frivilligt och att de utan angiven orsak kunde avsäga sig sitt deltagande. En samtyckesblankett har getts ut och skrivits under av deltagarna. Informationskrauet, som innebär att information måste ges både muntligt och skriftligt (Vr, 2002), har noga tagits i beaktning. Krauet på konfidens tillgodosågs genom att deltagarna tydligt fick förklarat för sig att det bara är intervjuaren som vet vilken intervju som tillhör vem och att deltagarnas svar inte kommer att kunna identifieras i resultatet. Intervjuerna förvaras på en lösenordskyddad dator i en lösenordskyddad mapp. Utnyttjandekrauet uppfylldes genom att författarna försäkrade deltagarna om att informationen som samlades in under studiens gång enbart skulle användas i forskningsändamål.

Resultat

Undersökningsgruppen bestod av deltagare som var mellan 20-59 år. Fem av deltagarna arbetade heltid, två var behovsanställda medan en arbetade när han hann vid sidan av sina

studier. Sex av deltagarna bodde tillsammans med en partner och två var singlar. Fyra hade barn som var hemmaboende medan de resterande deltagarna inte hade några barn eller barn som inte var hemmaboende. Nedan presenteras de fyra upplevelser som framkommit vid intervjugranskningen under varsin rubrik.

Känner stress

Resultatet visade att deltagarna upplevde stress i vardagen. Detta var framför allt kopplat till *produktivitet*. Deras ekonomi, hinna klart till deadline, stå i centrum, vistas i stressande miljöer samt bilköer var alla bidragande faktorer till upplevelser av stress. Det visade sig vara stressande att hela familjens ekonomi ibland påverkades för att företaget skulle gå runt. Vardagliga prioriteringar, så som att välja mellan föreläsningar eller arbete för att få ekonomin att gå ihop, upplevdes som stressande. Deltagarna kände också att det var en utmaning att hinna med det som förväntades av dem. Planering och prioritering av arbeten med korta datum för när arbetet skulle vara gjort var en bidragande faktor till stress. Det var svårt att sluta tänka på dessa planerade arbeten tills de var avklarade. Deltagarna upplevde att de blev stressade av att vistas i stressande miljöer. En annan faktor var att stå i centrum och känslan av att hela tiden behöva komma med något nytt. Bilköer till och från arbetet samt bilköer under arbetet var en annan stressande faktor.

”Jaa, det beror på. Är det mycket att göra så blir man mer och mer stressad, man ser att tiden går och ja att vi inte kommer hinna med det vi ska göra.”

Avsaknaden av rutiner visade sig vara något som upplevdes som stressande inom aktivitetsområdet *aktiviteter i det dagliga livet*. Exempelvis om morgonrutinerna hoppades över för att komma i tid till arbetet upplevdes det som stressande.

Känner missnöje

Resultatet visade att deltagarna på ett eller annat sätt upplevde missnöje i vardagen. Vissa specifika arbetsuppgifter, risker som arbetet medförde, felprioriteringar gällande att ha arbetat när barnen var små, arbetet som helhet, vissa kollegor och arbetstiderna var exempel på faktorer som bidrog till missnöje inom aktivitetsområdet *produktivitet*. Färdigställa löner och utföra repetitiva arbetsuppgifter som inte var utmanade nog, var missnöjefaktorer som deltagarna påtalade. Det fanns deltagare som arbetade inom högriskyrken där liv och hälsa sattes på spel dagligen vilket gav upphov till upplevelser av missnöje. I deras yrkesroll står de hela tiden under ett hot, dels ekonomiskt, men också fysiskt. Det fanns även deltagare som

upplevde sig ha prioriterat arbetet i för stor utsträckning under barnens uppväxt vilket gjorde att de kände sig missnöjda. Det fanns ett missnöje hos deltagarna över arbetet som helhet. Missnöje med vissa kollegor uppstod när kollegorna inte tog sitt ansvar. Missnöjet angående arbetstiderna var antingen att deltagarna inte kom överens med sin chef eller att arbetet var utformat så att de var tvungna att arbeta väldigt långa pass samt helger.

”Nu är det lite synd att arbetsgivaren kanske inte riktigt är inne på den linjen utan dom vill gärna att man ska vara på jobbet mellan dom klockslagen, och då ska man liksom gör jobbet där, och sen så ska man inte göra något. Jag trivs inte med det, det passar inte mig.”

Inom aktivitetsområdet *aktiviteter i det dagliga livet* upplevdes missnöje över städning och att handla när det var som mest folk i affären. Deltagarna uttryckte missnöje över att de inte planerade matlagningen bättre och ansåg sig vara oekonomiska då de gjorde små inköp dagligen.

Missnöjet inom *lekaktiviteter* bestod framförallt av upplevelser kring den begränsade ekonomin, tidsbrist, krav från andra, risker som aktiviteten medförde samt att vissa lekaktiviteter lätt blev till måsten. Deltagarna uttryckte missnöje över att deras ekonomi begränsade möjlighet att resa. De kände även att de på grund av detta inte kunde utföra lekaktiviteter i tillräcklig utsträckning. Lekaktiviteterna upplevdes ta för lång tid vilket gjorde att de inte hanns med i den utsträckning som deltagarna önskade. I studien har det framkommit en annan faktor gällande krav ifrån omgivningen. Det upplevdes med missnöje att vara otillräcklig då deltagarna inte svarade direkt på meddelanden från andra.

”Ibland kanske man känner sig lite dålig för att man kanske inte alltid svarar direkt, men oftast så är det liksom att man svarar när man känner för det.”

En vanligt förekommande upplevelse av missnöje var att många lekaktiviteter innehöll risker. Exempelvis togs riskerna med träning och motorcykelkörning upp. Deltagarna beskrev också att lekaktiviteter lätt blev till måsten. Det handlade bland annat om de tidiga morgonpromenaderna med hunden, men även när väderleken påverkade promenaderna som deltagarna gick för sin egen skull.

I studien framkom ett missnöje över att en dålig natts *sömn* påverkade nästkommande dag. En upplevelse var att den dåliga sömnen påverkade dem först när de kom hem efter arbetet. De

upplevde även att en natt med dålig sömn påverkade hela dagen efter. Humöret var en av de saker som påverkades negativt.

”Får jag inte den sömnen jag behöver så... är man lite tröttare, kanske lite stingsligare, lättare att man blir sur för små grejer som man kanske inte blir i regel om man sovit ut ordentligt.”

Känner glädje

Deltagarna upplevde sin *produktivitet* som mer eller mindre glädjefylld. Faktorer i arbetet som tillförde glädje var kollegor, arbetstider, arbeta hemifrån och att arbetet var utmanande. Deltagarna upplevde att kollegorna bidrog med gemenskap och samhörighet på arbetet vilket var glädjefyllt. Det upplevdes glädjefyllt att ha möjligheten till självbestämmandet av arbetstider samt möjligheten att få arbeta hemifrån. En ytterligare faktor var utmaningen i arbetet. Till exempel upplevdes det som utmanande och glädjefyllt att hålla föredrag inför en större grupp människor.

”Jag gillar eget ansvar, kunna göra som jag vill och kunna styra mina egna tider.”

Den upplevda glädjen inom aktivitetsområdet *aktiviteter i det dagliga livet* bestod främst av att morgon- och kvällsrutiner fungerade samt i uppdelningen av hushållssysslor. Morgon- och kvällsrutinerna upplevdes som ett glädjefyllt sätt att starta och avsluta dagen på. Uppdelningen av hushållssysslor var glädjande ur två perspektiv. Det ena perspektivet var upplevelsen av balans i fördelningen av hushållssysslor där båda makarna gjorde ungefär lika mycket. Kvinnan gjorde mer av hushållssysslor på vardagarna, medan under helgen var fördelningen jämlik. Det andra perspektivet var att partnern gjorde det mesta och glädjen låg där i att inte behöva hålla koll på det.

Den upplevda glädjen inom *lekaktiviteter* bestod framför allt av matlagning, motion, tillbringa tid tillsammans med sin hund, motorcykel- och bilkörning, lyssna på musik samt resa. Matlagning var en aktivitet som det pratades om i intervjuerna. Aktiviteten blev än mer glädjefylld när maten lagades tillsammans med någon, till exempel barnen i familjen. Gemensamma middagar med familj och vänner påtalades också som glädjefyllt då det var en stund att samtala med varandra. Deltagarna pratade om den upplevda glädjen av motion i olika sammanhang. Känslan av att bli fysiskt trött och i gengäld få en god hälsa sågs som glädjande. Gemenskapen och sammanhållningen som en lagsport tillförde upplevdes som en annan glädjeaspekt. Promenader och lek med hunden upplevdes som glädjefyllt. Deltagarna i

studien pratade om motorcykelkörning som ett av deras stora intressen. Det gav en känsla av glädje samtidigt som det adderade skiftningar i lufttemperatur och lukter på ett helt annat sätt än bilkörning. Bilkörning var en annan aktivitet som nämndes som glädjefylld. Känslan över att få bestämma och behärska farten samt vetskapen om att de var själva upplevdes som glädjefylld:

”Jag tycker ju om att vara ensam... Körningen är rolig i sig, men jag tycker också det är skönt precis som när jag kör bil för då är jag ensam. Ja det är nog farten, känslan och att det är jag själv, jag tycker ju det är ganska skönt att vara själv.”

Musik var en annan glädjefylld lekaktivitet som nämndes. Deltagarna beskrev det som att allting blev lättare när de lyssnade på musik. Det användes som en motivations- och inspirationskälla under arbetet samtidigt som de pratade om en passion för musikkonserter. Det framkom även att deltagarna såg glädje i att vara ute och resa. De bidragande faktorerna var att få se nya platser, träffa nytt folk och slippa sina rutiner. Deltagarna upplevde sin *sömn* som bra vilket var glädjefyllt.

Känner återhämtning

Några större upplevelser av återhämtning inom *produktivitet* fanns inte. Det enda som nämndes var utprovningen av en ny tjänstebil som upplevdes återhämtande då de gav en möjlighet att lämna arbetet några timmar. Inom aktivitetsområdet *lek* framkom det att motion, tidningsläsning och tv-tittande var de primära återhämtningsaktiviteterna. Deltagarna beskrev promenader, bollsporter med kompisar och ensamträning på exempelvis cykeln eller gym som återhämtande. Tidningsläsande upplevdes som återhämtande och fanns med som både morgon- och kvällsrutin. Deltagarna upplevde TV-tittande som återhämtande och de tittade på TV enbart kvällstid. Återhämtningen i vardagen upplevdes också som viktigt för att orka med livet i övrigt. Deltagarna beskrev att de inte alltid fick tillräckligt med *sömn* även om den upplevdes som återhämtande:

”Jag känner väl någonstans att jag borde prioritera sömnen mer än vad jag gör. Det är väl ofta något man intalar sig själv i och med att jag vet om att dom gångerna jag inte sover dom timmarna som jag behöver... då märker jag ett sämre resultat. Vilket för att jag har nu på sistone börjat lägga mig i tid för att få den återhämtningen som jag behöver.”

Diskussion

Metoddiskussion

Efter att ha läst litteratur om hur upplevelse bäst fångas hos en individ valdes en kvalitativ ansats. Kvalitativ ansats syftar inte till att generalisera resultatet (DePoy & Giltin, 1999) utan ger en bild av personens subjektiva upplevelser samtidigt som den fångar individens egna erfarenheter och perspektiv (Holloway & Wheeler, 2002; Kvale, 1997; Kvale & Brinkman, 2009). Backman (2008) menar att ett kvalitativt perspektiv också fångar den individuella upplevelsen av den sociala och kulturella konstruktionen som finns i samhället. Den semistrukturerade intervjun var bra på så sätt att den gav möjlighet för intervjuaren att ställa frågor som ledde deltagaren in på de områden som gav svar på studiens syfte. En generell upplevelse hos intervjuaren var att deltagarna gärna pratade om hur mycket tid de spenderade på olika aktiviteter, men inte hur de upplevde dem. Positivt var då att intervjuaren under intervjutillfället kunde ställa frågor om just upplevelser allt eftersom deltagaren beskrev sin dag. En annan positiv faktor med intervjuerna var att det gavs möjlighet att fråga om negativa upplevelser då deltagarna gärna fokuserade på de positiva.

En negativ aspekt av de semistrukturerade intervjuerna var att deltagarna kan ha upplevt sig stressade och därför gav svar som inte var särskilt genomtänka. En anledning kan vara att deltagarna upplevde situationen som obekvämt då de inte kände intervjuaren. En annan begränsning var att antalet testintervjuer som genomfördes hade behövt vara fler. Detta för att författarna skulle kunna ha upptäckt de brister som förekom i intervjufrågorna samt blivit mer bekväma i rollen som intervjuare. Christiansen (1999) beskriver hur det tar tid att växa in i en ny roll för att kunna utöva den självsäkert.

Tidsdagboken är ett reliabilitets- och validitetstestat instrument (Juster, 1985; van der Ploeg et al., 2010). En reviderad tidsdagbok användes och fungerade som underlag för den semistrukturerade intervjun. Utifrån tidsdagboken diskuterades sedan upplevelserna kring varje aktivitet som hade utförts under dygnet. Tidsdagboken ses även som ett utmärkt komplement till en ansats av kvalitativ form (Wihlborg och Ellegård, 2001). Den ger en detaljerad och övergripande bild av den ifyllda dagen (Bejerholm & Eklund, 2004), vilket gör det lätt att på ett konkret sätt diskutera de olika aktiviteter som utförts. En positiv aspekt av tidsdagboken var att den hjälpte deltagarna att komma ihåg exakt vilka aktiviteter de utförde under den specifika dagen. En annan aspekt med tidsdagboken var att sömnen hamnade i fokus då den tog upp en stor del av dygnet. Detta för att tidsdagboken även fångade vad

deltagarna gjorde nattetid. I tidsdagboken fanns en kolumn för klockslag, en för aktiviteten de utförde samt en för hur aktiviteten upplevdes. Kolumnen om aktivitet var väl ifylld medan den som beskrev upplevelsen var sämre ifylld. Detta sågs som en begränsning då studiens syfte var att ta reda på upplevelsen och inte vilka aktiviteter som utförts. En anledning till detta kan vara att det upplevdes lättare att fylla i vad och när de gjorde en aktivitet jämfört med deras upplevelse under aktiviteten.

I studien användes ett bekvämlighetsurval (Bryman & Bell, 2005) vilket gjorde att det var lätt att hitta deltagare. Inklusionskriterierna hölls så öppna som möjligt för att det skulle vara enklare att hitta lämpliga deltagare. En ytterligare anledning till varför bekvämlighetsurval användes var för att det fanns en tanke om att det skulle leda till ett litet bortfall. Detta på grund av att personerna i författarnas närhet ville deras bästa och gärna ställde upp med sitt deltagande för att bidra till studien. Det negativa med att använda ett bekvämlighetsurval kan vara att deltagarna visste vem intervjuaren var eller att deltagaren kände sig osäker på hur mycket han ville och kunde öppna sig. Exempelvis kan upplevelsen om fördelningen av hushållssysslor vara en känslig fråga i dagens samhälle. De kan också ha svarat så som de trodde att intervjuaren ville istället för vad de egentligen upplevde.

En kollegial granskning har använts för att styrka studiens resultat och trovärdighet. Kollegial granskning innebär att samtliga intervjuer analyserades enskilt (DePoy & Gitlin, 1999). Alla granskningar blir därmed oberoende av varandra vilket stärker trovärdigheten i resultatet. Sedan jämfördes granskningarna med varandra och kategorier skapades. Stora delar av granskningarna var lika när de jämfördes och de diskussioner som uppkom mellan författarna handlade framför allt om inom vilket aktivitetsområde en specifik aktivitet skulle placeras. Parallellt med detta gjorde handledaren egna granskningar för att säkerställa så att ingen viktig information gick förlorad. I varje intervjugranskning fanns det något enstaka citat som författarna missat. Dessa kunde då identifieras via handledarens granskning och användas i resultatet. DePoy och Gitlin (1999) menar att en studie uppnår mättnad då det inte uppkommer någon ny information ur intervjuerna. Trots att flera liknande svar uppkommit under intervjuerna har mättnad inte uppnåtts. Detta beroende på att ny information uppkommit allt eftersom intervjuerna granskades. Det har heller inte förekommit någon form av deltagarkontroll (DePoy & Gitlin, 1999). Detta på grund av att granskningen skedde fem månader efter att intervjuerna genomfördes. Det ansågs inte rimligt att en deltagare skulle komma ihåg hur de upplevde en viss aktivitet efter så lång tid. Upplevelsen kring specifika

aktiviteter kan ha ändrats under dessa månader. Till exempel kan en aktivitet som upplevdes med missnöje upplevas annorlunda idag.

Triangulering kan användas för att göra studien mer trovärdig. Det innebär till exempel att verbal information jämförs med skrivet material för att få ytterligare ett perspektiv av det insamlade materialet (DePoy & Gitlin, 1999). Ett bedömningsinstrument för att kunna göra detta är Occupational Value – pre-defined [Oval-pd] (Eklund, Erlandsson, Persson & Hagell, 2009). Instrumentet tar reda på värdet av upplevelser i vardagen som personen upplevt den senaste månaden. Fördelen är att Oval-pd inte ger möjlighet till fri tolkning vilket de semistrukturerade intervjuerna gör. Det gör det möjligt att via statistik få en överblick över hur ofta olika värden upplevdes. Genom att använda sig av statistik i redovisningen kan resultatet bli tydligare och mer lättöverskådligt för läsaren. En annan fördel är att den fokuserar på vardagen som helhet och inte fångar specifika aktiviteter, vilket ger ytterligare ett perspektiv av upplevelse. En nackdel med Oval-pd är att skattningssystemet är beroende av den personliga tolkningen av orden på skattningsskalan. ”Ganska ofta” och ”mycket ofta” kan exempelvis upplevas på olika sätt beroende på vem som svarar.

Resultatdiskussion

Syftet med den här studien var att fånga mäns upplevelser av deras vardagliga aktiviteter. Produktivitet upplevdes som stressande och som en källa till både missnöje och glädje. Lekaktiviteter upplevdes som återhämtande och glädjefyllda. Deltagarna var missnöjda när till exempel lekaktiviteterna blev till måsten och när ekonomin begränsade deras möjligheter till utförandet av dessa aktiviteter. Deltagarna upplevde både missnöje och glädje med aktiviteterna i det dagliga livet och detsamma gällde sömnen. Sömnen upplevdes också som en viktig del av återhämtningen. Resultatdiskussionen presenteras utefter MOHO's aktivitetsområden med ett tillägg kring sömn. Detta för att ge en sammanfattande bild kring upplevelsen av de olika aktivitetsområdena.

Produktivitet

Resultatet visade att deltagarna upplevde glädje i produktivitet som var utmanade. Exempelvis kunde det vara att stå inför en grupp människor och hålla föredrag. Till en början var de säkert missnöjda med denna aktivitet då det var nervöst och utmaningen var hög samtidigt som osäkerhet präglade situationen. I dagsläget ses det mer positivt då en rutin för att hantera situationen byggts upp. Detta styrks av Christiansen (1999) som menar för att självsäkert kunna utföra en ny roll måste hen ha tid på sig att växa in i den nya rollen. Det

visade sig också att några av de aktiviteter som deltagarna uttryckte missnöje över var aktiviteter som inte ansågs utmanande. Inom samma aktivitetsområde kunde även utmaningen upplevas som en stressande faktor då de kände att de inte skulle hinna med vad som förväntades av dem. Detta stämmer väl överens med Chistansens (1996) tankar om att aktiviteter inte ska ha för hög eller för låg utmaning. Krantz et al. (2005) menar att avsaknaden av tydliga roller i livet ger ökad stress och en tydlig fadersroll hade kunnat minska stressen över arbetet. Arbetet hade då avslutats när personen lämnade arbetsplatsen för att komma hem och gå in i fadersrollen. På detta sätt slutade männen vara stressade över arbetet när de kom hem, trots att de arbetade lika många timmar i veckan som tidigare.

Förslag på arbetsterapeutiska interventioner kan vara att kartlägga vilka roller personen har och vilken betydelse dessa roller har. Det är viktigt att ta reda på hur mycket tid och engagemang som läggs ner i de olika rollerna i relation till hur de värderas. Kielhofner (2012) menar att människors handlingar styrs av deras värderingar. Därför kan arbetsterapeuten genom att tydliggöra klientens värderingar möjliggöra förändring av handlingar och prioriteringar. Resultatet i studien visade att deltagarna värderade sin produktivitet väldigt högt, vilket både var glädjefyllt, stressande och upplevdes med missnöje. Genom att som arbetsterapeut arbeta med roller kanske en möjlig förklaring till varför produktiviteten upplevdes som stressande hittas. Exempel på åtgärder som arbetsterapeuten kan arbeta med kan vara att genom bedömningsinstrument identifiera om klienten upplever aktivitetsbalans. Visar det sig att det finns en aktivitetsobalans kan arbetsterapeuten tillsammans med klienten finna strategier i vardagen för att få en förbättrad aktivitetsbalans.

Aktiviteter i det dagliga livet

Deltagarna upplevde rutiner på olika sätt. Det sågs som glädjefyllt att ha fasta rutiner både morgon och kväll. Samtidigt upplevde deltagarna stress när rutinerna inte hanns med, till exempel när de försovit sig. Detta stämmer väl överens med Kielhofners (2012) tankar kring vanor då han menar att vanor styr tidsanvändandet och rutiner. Vanor och rutiner är en förutsättning för att vardagen ska fungera. Detta kan vara en förklaring till varför deltagarna i studien upplevde stress när vanor inte hanns med. Flit och punktlighet var faktorer som människor förväntade sig av varandra (Kielhofner, 2012). I det västerländska samhället förväntades alla komma i tid till arbetet och möten. Deltagarna i den här studien beskriver hur de hoppade över morgonrutinerna för att komma i tid till arbetet. Detta kan tyda på att det upplevdes viktigare att följa samhällets normer än sina egna. Det kan också tyda på bristande

aktivitetsplanering. Ett annat perspektiv vad gäller rutiner som framkom i studien var att de var glädjefyllt att slippa dem när de var ute och reste. Genom att undvika de vardagliga rutinerna kan vardagens krav och måsten glömmas bort för ett tag, vilket upplevdes som glädjefyllt.

Berntsson, Lundberg och Krantz (2006) visade att god aktivitetsbalans var viktigare för kvinnor än för män och att kvinnor behövde mer lekaktiviteter i sin vardag för att uppleva god hälsa. Krantz et al. (2005) visade att kvinnor upplevde mest stress och ångest över att möta kraven från både arbetet och hushållet medan den mest stressande och ångestfyllda faktorn i mäness vardag var produktivitet. En studie med liknande resultat visade att män lättare kunde koppla av när de kom hem från arbetet medan kvinnor fortfarande upplevde sig ha arbete kvar att göra i hushållet (Malterud, Hollnagel & Witt, 2001). Dessa data stämde överens med fynden i den här studien som visade att männen upplevde att kvinnorna tog störst ansvar över hushållssysslorna. I intervjuerna framkom att deltagarna hade olika upplevelser om fördelningen av hushållssysslor. Den mest förekommande upplevelsen var att kvinnan gjorde det mesta under vardagen medan det var mer jämlikt under helgen. SCB (2012) visade just detta samtidigt som annan forskning visade att typen av hushållssysslor som männen ägnade sig åt inte är lika tidsbundna utan kunde planeras mer i för tid (Lundberg, Krantz & Berntsson, 2005; Lundberg, Mårdberg & Frankenhaeuser, 1994). Detta borde därför ses som en faktor som gör att män inte upplevde samma grad av stress över hushållssysslor som kvinnor gjorde.

Utifrån MOHO's definition av aktiviteter i det dagliga livet, där sysslor som att ta hand om sig själv ingår, hade detta aktivitetsområde kunnat fyllas med flera återhämtande aktiviteter. Anledning till varför detta inte gjordes kan ha att göra med att deltagarna inte såg aktiviteter i dagliga livet som återhämtande utan istället valde utföra andra aktiviteter för att få återhämtning.

Lek

I studien framkom det att tv-tittande var mest förekommande kvällstid och upplevdes som återhämtande. Studiens resultat bekräftar det som Statistiska centralbyrån tidigare visat, nämligen att tv-tittandet var som störst i Sverige på kvällarna (SCB, 2012). Musiken visade sig vara inspirerande och motiverande vilket ledde till upplevd glädje. Det beskrevs som att alla aktiviteter var lättare att utföra med musik i öronen. Resultatet i den här studien stämmer överens med tankarna inom musikterapi. Inom musikterapi beskrivs att musik påverkar och

utvecklar våra känslor (Bunt & Hoskyns, 2002). Den här påverkan ser olika ut hos olika individer. Som ett terapeutiskt verktyg anses det vara kraftfullt att använda sig av musik. Detta eftersom musiken har potential att påverka motivation, minnesfunktioner, kommunikation och social samverkan (Bunt & Hoskyns, 2002), vilket delvis var vad deltagarna uttrycker sig få ut av musiken. Motion i olika former var en aktivitet som alla deltagare beskrev på olika sätt. Deltagarna nämnde att de motionerade för att bli fysiskt trötta och i gengäld få bättre hälsa. Det var intressant att både glädje och missnöje kunde upplevas i samma aktivitet. Exempelvis var det glädjefyllt att gå promenader med hunden samtidigt som det gav upphov till missnöje när det blev ett måste. Deltagarna var också missnöjda när lekaktiviteterna tog för mycket tid.

Inom aktivitetsområdet lek upplevdes ingen stress. En förklaring till detta kan vara viljekraften som var en av de komponenter som styr valet av aktiviteter i vardagen (Kielhofner, 2012). Viljekraften påverkar vad som är glädjefyllt, meningsfullt och tillfredställande för individen. Upplevdes en aktivitet som stressande påverkade det här glädjen och tillfredställelsen i utförandet av aktiviteten vilket kan vara en anledning till varför den valts bort. Detta kan vara en anledning till varför lekaktiviteter inte upplevdes som stressande i resultatet. Det kan istället ha visat sig under kategorin missnöje som till exempel när lekaktiviteter blev till måsten.

Sömn

Resultatet i studien visade att en dålig natts sömn upplevdes påverka nästkommande dag på olika sätt. Deltagarna upplevde sig tröttare, stingsligare och mer lättirriterade när de sovit dåligt. Detta bekräftar resultaten av flera studier som menar att trötthet och sömnbrist påverkar humör, minne, problemlösningsförmåga, uppmärksamhetsförmåga och arbetet överlag (Curcio, Ferrara & Dennaro, 2006; Tononi & Cirelli, 2006). Trots att deltagarna och vetenskapen är överens om att sömn är viktigt kvarstår frågan om varför sömnen hos deltagarna inte prioriterades mer.

Som tidigare nämnts har den här studien sin teoretiska förankring i MOHO (Kielhofner, 2012). Produktivitet, aktiviteter i det dagliga livet och lekaktiviteter var de olika områdena som beskrevs i modellen. Definitionen av dessa områden har använts och det får ses som en begränsning då sömn inte tas upp i modellen över huvudtaget. Deltagarna pratade gärna om hur de upplevde sin sömn samt vikten av den. Under intervjugranskningen uppstod en problematik om vilket aktivitetsområde sömnen skulle hamna under. Ska sömn ses som en

förutsättning för aktivitet vilket den gör enligt The Value and Meaning in Occupations [ValMO] (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001) eller kan sömn bli ett eget aktivitetsområde vilket Meyer (1977) ansåg det vara. Hade resultatet kunnat se annorlunda ut med Meyers definition av aktivitetsområdena? Säkert är att kategorin ”ger återhämtning” hade dominerats av vilo- och sömnaktiviteter. Sömn har gjorts till ett eget aktivitetsområde i den här studien då det har framkommit upplevelser som var svåra att placera in i andra aktivitetsområden. Det är även viktigt att ha i åtanke att det är tolkningarna av deltagarnas upplevelse som bestämt under vilket aktivitetsområde den placerats i. Samma aktivitet kan därför förekomma under flera olika kategorier. Detta konstaterande styrker ytterligare hur viktigt det är att arbeta klientcentrerat inom arbetsterapi. Arbetet bör utgå från individens egna upplevelser och tolkningar och inte influeras av arbetsterapeutens personliga åsikter.

Konklusionen

Resultatet visade att deltagarna upplevde sina vardagliga aktiviteter på likartade sätt. Den mest förekommande aktiviteten var produktivitet och den upplevdes till största del som glädjefyllt men upplevelser av stress, missnöje och återhämtning förekom också inom aktivitetsområdet. Aktiviteter i det dagliga livet sker mestadels rutinmässigt vilket är glädjefyllt och uteblev rutinerna upplevdes det som stressande. En lekaktivitet som deltagarna beskrev var promenader och hur det kunde vara glädjefyllt och återhämtande samtidigt som deltagarna kunde uppleva missnöje med dem. Sönnen upplevdes till största del som återhämtande men för lite sömn ledde till missnöje. Generella praxismodeller för arbetsterapi och dess syn på sömn hade behövt utvecklats för att göra det enklare för arbetsterapeuten i framtiden att teoretiskt kunna förankra sin kunskap. Arbetsterapeuter kan arbeta med förstärkandet av vissa mindre roller för att andra större roller, så som till exempel arbetsrollen, ska minska. Deltagarna upplevde det som glädjande att partnern gjorde det mesta av hushållssysslorna. Vidare forskning inom området hade kunna fokusera på om uppdelningen av hushållssysslor är en generationsfråga och hur det ser ut med fördelningen i samkönade äktenskap. Det hade även varit intressant för vidare forskning att undersöka om det finns några skillnader i den här uppdelningen beroende på utbildningsnivå.

Referenser

- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Bejerholm, U., & Eklund, M. (2004). Time use and occupational performance among persons with schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health, 20*, (1), 27-47.
- Berntsson, L., Lundberg, U., & Krantz, G. (2006). Gender differences in work-home interplay and symptom perception among Swedish white-collar employees. *Journal of Epidemiology and Community Health, 60*, 1070-76.
- Bryman, A., & Bell, E. (2005). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. Malmö: Liber.
- Bunt, L., & Hoskyns, S. (2002). *The handbook of music therapy (Eds)*. Hove: Brunner-Routledge.
- Christiansen, C. (1996). Three perspectives on balance in occupation. In R. Zemke & F. Clark (Ed.), *Occupational science: The evolving discipline* (pp. 431-451). Philadelphia: FA Davis.
- Christiansen, C. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy, 53*, 549-58.
- Christiansen, C., Baum, C. M., & Bass-Haugen, J. (2005). *Occupational therapy: performance, participation, and well-being (3 uppl.)*. Thorofare, NJ: Slack.
- Curcio, G., Ferrara, M., & Dennaro, L. D. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine, 10*, 323-37.
- Deacon, D., Murdock, G., Pickering, M., & Golding, P. (1999). *Researching communications: a practical guide to methods in media and culture analysis*. London: Arnold, cop.
- DePoy, E., & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

- Eklund, M., Erlandsson, L-K., Persson, D., & Hagell, P. (2009). Rasch analysis of an instrument for measuring occupational value: Implications for theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 16*, 118-128.
- Ellegård, K., & Nordell, K. (1997). *Att byta vanmakt mot egenmakt. [självreflektion och förändringsarbete i rehabiliteringsprocesser]: [metodbok]*. Stockholm: Johansson & Skyttmo.
- EPL 2003:460. *Etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: Förbundet Sverige Arbetsterapeuter (FSA).
- Gjerdingen, D., McGovern, P., Bekker, M., Lundberg, U., & Willemsen, T. (2000). Women's work roles and their impact on health, well-being, and career: Comparisons between the United States, Sweden and Netherlands. *Women Health, 31*, 1-20.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measure to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24*, (2), 105-112.
- Hagedorn, R. (2000). *Tools for practice in occupational therapy. A structured approach to core skills and processes*. Toronto: Churchill Livingstone.
- Hinojosa, J., Kramer, P., Royeen, C. B., & Luebben, A. J. (2003). Core Concept of Occupation. In Kramer, P., Hinojosa, J., & Royeen, C. B. (Ed.), *Perspectives in human occupation – Participation in life* (pp.1-17). Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Holloway, I., & Wheeler, S. (2002). *Qualitative research in nursing (2nd ed)*. London: Blackwell Sciences Ltd.
- Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 16*, 110-117.

- Juster, F. T. (1985). The validity and quality of time use estimates obtained from recall dairies. In: F. T. Juster & F. P. Stafford (Ed.), *Time, goods, and well-being* (pp. 63-92). Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Kielhofner, G. (2012). *Model of Human Occupation: Teori och Tillämpning* (C. Falk, K. Falk, H. Stedman övers.). Lund: Studentlitteratur (Originalarbete publicerat 2008).
- Krantz, G., & Östergren, P. O. (2001). Double exposure. The combined impact of domestic responsibilities and job strain on common symptoms in employed Swedish women. *European Journal of Public Health, 11*, (4), 413-419.
- Krantz, G., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2005). Total workload, work stress and perceived symptoms in Swedish male and female white-collar employees. *European Journal of Public Health, 15*, (2), 209-214.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Total workload as related to psychological well-being and symptoms in full-time employed female and male white-collar workers. *International Journal of Behavioral Medicine, 13*, (2), 131-137.
- Lundberg, U., Krantz, G., & Berntsson, L. (2005). Total arbetsbörda, stress och muskelvärk i ett genusperspektiv, *Socialmedicinsk Tidskrift, 3*, 245-54.
- Lundberg, U., Mårdberg, B., & Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white collar worker as related to age, occupational level, and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology, 35*, 315-27.
- Malterud, k., Hollnagel, H., & Witt, K. (2001). Gendered health resources and coping? A study from general practice. *Scandinavian Journal Public Health, 29*, (3), 183-188.

- Meyer, A. (1977). The philosophy of occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy: Official publication of the American Occupational Therapy Association*, 31, (10), 639-42.
- Nelson, D. (1988). Occupation: Form and performance. *American Journal of Occupational Therapy*, 34, 777-788.
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning (3 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning and complexity in human occupation – a tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, (1), 7.
- Socialstyrelsen. (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa*. Bettna: Bjuerner och Bruno AB.
- Statistiska Centralbyrån. (2011). *Nu för tiden – En undersökning om svenska folkets tidsanvändning år 2010/11*. Örebro: SCB-Tryck.
- Statistiska Centralbyrån. (2012). *Mäns hushållsarbete ökar – men kvinnorna gör fortfarande mest hemma*. Örebro: SCB-Tryck.
- Stadnyk, R., Townsend, E. A., Wilcock, A. A. (2010). Occupational justice. In C. Christiansen & E. Townsend (Ed.), *Introduction to occupation: The art and science of living* (pp. 329-358). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Tononi, G., & Cirelli, C. (2006). Sleep function and synaptic homeostasis. *Sleep Medicine*, 10, 49-62.
- Townsend, E., & Wilcock, A. A. (2004). Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71, (2), 75-87.
- Van der Ploeg, H. P., Merom, D, Chau, J. Y., Bittman, M, Trost, S. G., & Bauman, A. E. (2010). Advances in population surveillance for physical activity and sedentary behavior: reliability and validity of time use surveys. *American Journal of Epidemiology*, 172, (10), 1199-206.

- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vällingby: Elanders Gotab.
- Wagman, P., Björklund, A., Håkansson, C., Jacobsson, C., & Falkmer, T. (2011). Perceptions of life balance among a working population in Sweden. *Qualitative Health Research, 21*, (3), 410- 418.
- Wihlborg, E., & Ellegård, K. (2001). *Fånga vardagen: ett tvärvetenskapligt perspektiv (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health. (2nd ed)*. Thorofare, NJ: Slack.
- Wilcock, A. A., Chelin, M., Hall, M., Hamley, N., Morrison, B., Scrivener, L., Townsend, M. & Treen, K. (1997). The relationship between occupational balance and health: a pilot study. *Occupational Therapy International, 4*, (1), 17–30
- Wilcock, A. A., & Townsend, E. (2000). Occupational justice: Occupational terminology interactive dialogue. *Journal of Occupational Science, 7*, 84-86.

Bilaga 1

Klockan	Vad gjorde Du? Anteckna samtliga aktiviteter. Försök att ange tid om det går.	Hur upplevde Du aktiviteten? Skriv ner dina personliga reflektioner
00:00 – 00:59		
01:00-01:59		
02:00-02:59		
03:00-03:59		
04:00-4:59		
05:00-05:59		
06:00-06:59		
07:00-07:59		
08:00-08:59		
09:00-09:59		
10:00-10:59		
11:00-11:59		

Klockan	Vad gjorde Du? Anteckna samtliga aktiviteter. Försök att ange tid om det går.	Hur upplevde Du aktiviteten? Skriv ner dina personliga reflektioner
12:00-12:59		
13:00-13:59		
14:00-14:59		
15:00-15:59		
16:00-17:59		
17:00-17:59		
18:00-18:59		
19:00-19:59		
20:00-20:59		
21:00-21:59		
22:00-22:59		
23:00-23:59		

Intervjufrågor

Utifrån tidsdagboken: Är den här dagen representativ för din vardag? Kan du berätta om de olika aktiviteterna du har gjort och hur du har upplevt de? *Vi börjar från 00:00....*

Frågor kring Aktiviteter i dagliga livet:

Hur viktigt är det för dig att få tillräckligt med sömn?

Sover du vanligtvis bra/dåligt? Hur upplever du din sömn överlag?

Nätter då du sovit dåligt, hur upplever du dessa påverkar dagen därpå?

Hur ser dina morgonar ut? Ser de alltid ut såhär? Hur upplever du detta?

Frågor kring Lekaktiviteter:

Vad är dina stora intressen? Varför upplever du dessa aktiviteter som intressantast? (*tänk på positiva/negativa aspekter av VARJE aktivitet*). Tycker du att du har tid att utöva dessa i tillräckligt stor utsträckning? *Om nej*, vad skulle du vilja göra mer utav? *Om ja*, kan det vara så att andra livsnödvändiga aktiviteter, tex. matlagning och sömn, påverkas negativt av att du utövar dina intressen i så stor utsträckning?

Hur ser en typisk fredagskväll och lördag ut för dig?

Om du skulle få göra en sak dag ut och dag in, utan att behöva bry dig om något eller någon annan, vad skulle detta vara? Varför just den här aktiviteten?

Frågor kring Produktivitet:

Hur upplever du ditt arbete?

Skulle du vilja jobba mer?

Frågor som ingår i alla tre:

Upplever du att du har balans i din vardag? Vad jag syftar på är om du upplever dig stressad, så att du inte hinner med allt du måste/vill hinna med eller om du är nöjd över hur mycket tid du lägger på dina olika aktiviteter i vardagen,..

(för personer som bor i par/samborelationer) Hur delar ni upp aktiviteterna i hemmet? Hur upplever du detta? Vad gör du och vad gör hon?

(för personer som bor ensamma) Föreställ dig att du skulle bo tillsammans med en flickvän, hur hade ni då delat upp aktiviteterna i hemmet? Hur upplever du detta?

Om du skulle få nämna tre aktiviteter som är viktiga för dig i din vardag, vilka skulle detta vara? Hur upplever du dessa?

Kryssa i ett alternativ

Ålder _____

Födelseland
 Sverige
 annat nordiskt land
 annat land

Utbildning
 folk-, grund-, real- eller folkhögskola
 fackskola, yrkesskola, 2-årigt gymnasium
 3 eller 4-årigt gymnasium
 högskole- eller universitetsutbildning

Arbetstid
 heltid
 deltid
 behovsanställd
 arbetar inte

Civilstånd
 gift/sambo
 särbo
 ogift/ensamstående
 frånskild
 singel

Barn
 har hemmaboende barn
 har barn, men inga hemmaboende
 har inga barn

Boendetyd
 villa/hus/radhus
 lägenhet
 korridorrum
 annat