



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper

Arbetsterapeutprogrammet Lunds universitet

# **Några ensamstående mödrars upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen**

**En kvalitativ studie**

Författare: Lotta Ottoson och Madeleine Persson

Handledare: Carita Håkansson

Kandidatuppsats

Adress: Institutionen för hälsovetenskaper, Arbetsterapeutprogrammet Lunds universitet, Box 157, S-221 00 Lund



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper

Arbetsterapeutprogrammet Lunds universitet

2015-03-17

# Några ensamstående mödrars upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen

En kvalitativ studie

Lotta Ottoson och Madeleine Persson

## Abstrakt

Ensamstående mödrar upplever högre psykisk ohälsa, högre finansiell stress samt mindre livstillfredsställelse och lycka i livet än mödrar i parförhållande. Ensamstående mödrar kan uppleva svårigheter med att kombinera familjrollen med arbetsrollen, exempelvis kan det vara att bli sen till hämtning på förskolan då arbetet dragit över tiden, detta kan minska känsla av livstillfredsställelse och välbefinnande. En viktig aspekt för att uppleva välbefinnande och hälsa är att få utföra meningsfulla aktiviteter samt att ha en balans mellan dessa. Syftet med studien var att undersöka hur arbetande ensamstående mödrar upplever sin aktivitetsbalans i vardagen då kunskap om detta saknas. En kvalitativ ansats tillämpades med semistrukturerade intervjuer där åtta personer intervjuades. Ett bekvämlighetsurval användes med förbestämda urvalskriterier. Data analyserades med hjälp av en innehållsanalys på latent nivå där sju kategorier framkom: barnen i fokus, Begränsad fri tid, stor tidsåtgång åt skötselaktiviteter och arbete, behov av delat ansvar, krävs planering, brist på återhämtning och ekonomin styr. Resultat visade på att deltagarna upplevde att mycket tid gick åt arbete och skötselaktiviteter samt att mycket tid och fokus lades på barnen. Temat som framkom var: en vardag präglad av aktivitetsobalans. Deltagarna upplevde inte att de fanns mycket tid över till fri tid som exempelvis träning, sociala aktiviteter eller egentid. Detta påverkade upplevelsen av aktivitetsbalans i vardagen.

**Nyckelord:** aktivitet, aktivitets vetenskap, arbetsterapi, balans i vardagen

Adress: Institutionen för hälsovetenskaper, Arbetsterapeutprogrammet Lunds universitet, Box 157, S-221 00 Lund



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Faculty of medicine

2015-03-17

# Some single mothers' perceptions of occupational balance in everyday life

A qualitative study

Lotta Ottoson och Madeleine Persson

## Abstract

Single mothers are experiencing higher mental illness, greater financial stress and less life satisfaction and happiness in life compared to mothers in couple relationships. Single mothers may experience difficulties in combining family role with the work role, such as they may be late for pick-up at the preschool when the work is overrun, this may reduce the sense of life satisfaction and well-being. An important aspect to experience wellness and health is to perform meaningful activities and to have a balance between them. The purpose of this study was to examine how working single mothers perceive their activity balance in daily life, there is a lack of knowledge about this. A qualitative approach was applied with semi-structured interviews in which eight people were interviewed. A convenience sample was used with predetermined selection criteria. Data were analyzed with a content analysis on the latent level where seven categories emerged: children in focus, limited free time, a lot of time required for maintenance activities and work, the need for shared responsibility, planning is required, lack of recovery and the economy determines. The theme that emerged was: a day marked by occupational imbalance. Results showed that participants felt that much time was spent on work and on maintenance activities, and much time and focus was on the children. The participants felt that they had little time for free time such as exercising, social activities or own time. This affected the experience of occupational balance in everyday life.

**Keywords:** balance in everyday life, occupation, occupational Science, occupational therapy

Bachelor thesis

Department of Health Sciences, Occupational Therapy and Occupational Science, Box 157,  
S-221 00 Lund

## Tillkännagivande

Författarna till denna studie vill tacka alla deltagare som ställde upp och deltog i studien. Vi riktar även ett tack till våra mellanhänder för engagemanget till att hitta potentiella deltagare. Ett stort tack till våra handledare Elizabeth Hedberg-Kristensson och Carita Håkansson som delat med sig av sina kunskaper och erfarenheter och hjälpt oss genom hela arbetet.

# Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	1
1.1 Inledning.....	1
1.2 Vardagsliv.....	1
1.3 Value, Meaning and Occupational model – ValMO .....	2
1.4 Aktivitet och Aktivitetsbalans .....	3
2. Syfte .....	4
3. Metod .....	4
3.1 Design.....	4
3.2 Urval .....	4
3.3 Datainsamling.....	5
3.4 Procedur.....	6
3.5 Analys av data .....	7
3.6 Etiska övervägande.....	8
4. Resultat .....	9
4.1 Barnen i fokus.....	10
4.2 Begränsad fri tid .....	11
4.2.1 Brist på egen tid .....	11
4.2.2 Brist på socialt liv .....	12
4.2.3 Avsaknad av träning .....	12
4.3 Stor tidsåtgång åt skötselaktiviteter och arbete .....	13
4.3.1 Skötselaktiviteter tar mycket tid .....	13
4.3.2 Arbetet tar mycket tid.....	14
4.3.3 Tidsbrist .....	14
4.4 Behov av delat ansvar.....	14
4.5 Krävs planering.....	15

4.6 Brist på återhämtning.....	15
4.7 Ekonomin styr.....	16
5. Resultatdiskussion.....	16
5.1 barnen i fokus .....	17
5.2 Begränsad fri tid .....	17
5.3 Stor tidsåtgång åt skötselaktiviteter och arbete .....	19
5.4 Behov av delat ansvar.....	19
6. Metoddiskussion .....	20
7. Slutsats .....	22
8. Praktisk tillämpning .....	23
9. Referenser .....	24
10. Bilaga 1 – intervjuguide .....	27

# 1. Bakgrund

## 1.1 Inledning

Det är idag inte ovanligt att vara en arbetande ensamstående mor i Skandinavien (Bull & Mittelmark, 2009). Ensamstående mödrar har i tidigare studier av bland annat Whithead, Burstrom och Diderichsen (2000) visats ha en högre grad av psykiskohälsa jämfört med icke-ensamstående mödrar. Bull och Mittelmark (2009) utförde en studie där de jämförde det mentala välmående hos ensamstående mödrar med icke ensamstående mödrar och kom fram till att ensamstående mödrar upplever mer finansiellstress och att de kände mindre livstillfredsställelse och lycka i livet. Arbetande mödrar med en partner har i teorin ett socialt och emotionellt stöd, större intäkter, och en hjälpande hand (Baumeister & Leary, 1995) och forskning tyder på att välmående och hälsa är bättre hos de som lever i ett parförhållande (Argyle, 1999).

## 1.2 Vardagsliv

Föräldrar har tillsammans med sina barn ett samspel för att möta familjens behov genom att skapa och behålla olika dagliga rutiner som fungerar i vardagen. Idag har många familjer problem med att kombinera kraven de har från sitt arbete samtidigt som de ska möta sina barns behov. Föräldrar har idag mer än någonsin problem med att balansera betalt arbete och hushållsarbete samt att samtidigt vårda sina barn psykiskt och fysiskt (Primeau, 2000).

Sayer, Passias och Casper (2006) har undersökt hur mödrar spenderar sin tid i vardagen mellan hushållsarbete, barnomsorg och fritid. Studien visade på att ensamstående mödrar spenderar mer tid på arbetet och mindre tid i hushållet jämfört med icke ensamstående mödrar men att själva tiden de lägger på barnen är densamma. En undersökning från statistiska central byrån från 2012 visade dock på att tiden sammanboendes mödrar och ensamstående mödrar lägger på arbete och skötselaktiviteter inte skilde sig markant (SCB, 2012). Passias (2007) undersökte även hur ensamstående mödrar upplevde sin fritid. Studien visade att det skiljer sig mycket från person till person eftersom alla är olika, intressant var dock att de ensamstående mödrarna omformulerade aktiviteter baserat på närvaron av deras barn. Exempelvis definierade några av de ensamstående mödrarna arbete som fritid eftersom barnen inte var närvarande då. Samtidigt såg de ensamstående mödrarna på aktiviteter som för många andra skulle definieras som fritid som något helt annat om barnen var närvarande. Många av

de ensamstående mödrarna kände även skuld när de inte var med sina barn och njöt därför inte av sin faktiska fria tid eftersom de kände att de egentligen borde vara med barnen.

Det dubbla ansvaret att vårda och försörja barnen som en ensamstående mor har i sitt vardagliga liv, kan skapa en konflikt mellan arbetet och familjen (Bull & Mittelmark, 2009). En konflikt mellan arbetet och familjen uppstår när kraven i familjerollen är i en konflikt med kraven som ställs från arbetsrollen, vilket gör deltagande i de båda rollerna svårare (Perrewé, Hochwarter & Kiewitz, 1999), ett exempel kan vara att bli sen till hämtning på förskolan på grund av ett försenat möte. För många minskar denna konflikt känslan av livstillfredsställelse och välbefinnande (Kossek & Ozeki 1998). En viktig del i livet för att uppleva just välbefinnande och hälsa är att få utföra meningsfulla aktiviteter och att ha en balans mellan dessa (Orban, 2013). Vad som är en meningsfull aktivitet skiljer från person till person beroende på hur en individ värdesätter sina olika aktiviteter. Modellen Value, Meaning and Occupational model – (ValMO-modellen) beskriver de olika värden en aktivitet kan ha (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001).

### **1.3 Value, Meaning and Occupational model – ValMO**

Den teoretiska modellen ”Value, Meaning and Occupational Therapy – ValMo” beskriver de olika aktiviteterna i vardagen samt de olika värden de kan ha. I modellen beskrivs tre olika triader av görandet. Aktivitetstriaden består av person, uppgift och omgivning, värdetriaden och dess tre olika värddimensioner konkreta, sociosymboliska och självbelönande värdet. En aktivitet av konkret värde görs i huvudsak för resultatets skull, genom en aktivitet av sociosymboliskt värde bekräftas personens identitet och känsla av tillhörighet och en aktivitet av självbelönande värde görs för dess direkta njutning. Det sociosymboliska och självbelönande värdena kan kopplas till aktiviteter en person gör för att det är önskvärt och njutningsfullt och det konkretavärdet till aktiviteter som inte görs för att själva utförandet är njutningsfullt utan har ett eftertraktat resultat. Perspektivstriaden består av tre olika tidsperspektiv och människans aktivitetsrepertoar genom livet delas in i skötselaktiviteter, arbete, lek och rekreation. (Erlandsson & Persson, 2014). Modellen lämpar sig väl till att användas för att se en människas vardagsliv och kan upptäcka om det finns aktivitetsbalans vardagen, detta är viktigt då aktivitetsobalans i vardagen är en hälsorisk (Erlandsson & Persson, 2005).



## 1.4 Aktivitet och Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans beskrivs av Wilcock (2006) som en balans av engagemang i olika aktiviteter som leder till välmående. Meyer (1977) införde även begreppet ”the big four” som karakteriseras av arbete, lek, vila och sömn och som är viktiga att balansera även i svåra tider för att uppleva välmående. Författarna har i studien valt att följa Erlandsson och Persson (2005, 2014) som menar att det är viktigt att det finns en fördelning mellan vardagens aktiviteter och deras värde för att uppleva aktivitetsbalans.

Erlandsson och Persson (2005) som är författarna till modellen ValMO talar om en aktivitetstriad där de olika komponenterna person, uppgift och omgivning samverkar i allt görande. Dessa tre komponenter är alltså en förutsättning för att ett görande, en aktivitet ska ske. En aktivitet är således när en person gör en specifik uppgift i en specifik miljö (Erlandsson & Persson, 2005, 2014). Denna definition ska gälla i den kommande studien.

Det är viktigt för människors välbefinnande och hälsa att kunna utöva aktivitet. Om det dessutom är en bra balans mellan de olika aktiviteterna samt att de upplevs som meningsfulla så bidrar de till en bättre upplevd hälsa (Christiansen, 2005). WHO (1948) beskriver hälsa som ”Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller funktionshinder”. Orban (2013) skriver att det i människors liv är centralt att kunna vara aktiv utifrån egna önskemål och möjligheter samt att det måste finnas en balans mellan de olika vardagliga aktiviteterna som kan ge både psykisk och fysisk stimulans, vilket i sin tur kan bidra till goda hälsoeffekter. Bättre välbefinnande kan fås genom att ha en balans mellan nödvändiga aktiviteter och de aktiviteter som är mer stimulerande samtidigt som dessa aktiviteter upplevs som meningsfulla, men det gäller inte bara att kunna göra det som önskas utan även att tid ska finnas till detta. I en familj är det ofta hemmet som är en centralpunkt för den sociala gemenskapen, detta kan vara en stor utmaning då alla medlemmar i en familj har olika behov och önskemål av aktiviteter som konkurrerar med den tid som faktiskt finns tillgänglig.

Aktivitet och aktivitetsbalans är något som en arbetsterapeut har som fokus i sitt arbete. En arbetsterapeuts målsättningar är att klienterna ska leva i en rimligt balanserad tillvaro innehållande arbete, lek och vila, därmed är klienternas vardag arbetsterapeutens ansvarsområde. Många orsaker till sjukdom i dagens samhälle kan orsakas av obalans i

vardagen, det är därför viktigt för arbetsterapeuter att arbeta förebyggande gentemot detta och att förstå vardagens sammanhängande helhet (Erlandsson & Persson, 2005)

Som ovanstående text beskriver finns forskning kring aktivitetsbalans och jämförelser kring ensamstående mödrar och icke ensamstående mödrar om hur de fördelar sin tid till olika aktiviteter i vardagen samt att ensamstående mödrar oftare har sämre välmående än mödrar i en relation. Det saknas dock forskning kring hur ensamstående mödrar upplever sin aktivitetsbalans i vardagen, vilket är viktigt att belysa eftersom aktivitetsobalans kan leda till sämre hälsa och sämre välmående. Eftersom främjande av aktivitetsbalans i vardagen är arbetsterapeuters ansvarsområde är det en viktig kunskaps lucka som behöver fyllas. Detta är därför något som författarna vill undersöka vidare.

## 2. Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur några arbetande ensamstående mödrar upplever sin aktivitetsbalans i vardagen.

## 3. Metod

### 3.1 Design

Studien har en kvalitativ ansats och har genomförts med semistrukturerade intervjuer vilket Lantz (2007) beskriver är en metod som ger deltagarna möjlighet att svara öppet med sina egna uppfattningar och upplevelser.

### 3.2 Urval

Gruppen av deltagare valdes utifrån förbestämda kriterier, så kallad målinriktad sampling (DePoy & Gitlin, 1999). För att hitta potentiella deltagare användes ett bekvämlighetsurval, som innebär att personer i författaras omgivning tillfrågades om kännedom av ensamstående mödrar som skulle kunna delta i studien utefter de kriterier som ställdes fram. Kriterierna för att delta i studien var följande: kvinnor i ålder (18-50), arbetandes minst 50 %, ensamstående

med barn i ålder 2- 18 år och som är hemmaboende. Trost (2010) rekommenderar att vid kvalitativa studier inte ha för många deltagare att intervjua, detta för att få bättre kvalitet på materialet, rekommendationen är cirka åtta personer, vilket även är rekommendationerna från Lunds Universitet.

Tolv personer tillfrågades att delta i studien varav åtta gav sitt medgivande till att delta (se tabell 1). Samtliga var boende i södra Sverige. Bortfallet bestod av fyra personer, tre svarade inte när intervju skulle bokas och en avbokade intervjun på grund av personliga skäl.

Tabell 1. Undersökningsgruppens demografi

Deltagare	Ålder	Barnens ålder	Sysselsättningsgrad	Antal barn med delad vård
1	31	3,5	100	0
2	28	5	100	0
3	32	4 och 7	100	0
4	50	12 och 12	100	0
5	34	6 och 7	100	2
6	45	17	100	0
7	43	16	80	0
8	36	7, 7 och 9	100	3

### 3.3 Datainsamling

Semistrukturerade intervjuer valdes då studien avsåg att fånga deltagarnas egna reflektioner, upplevelser och tankar, vilket är i enlighet med Lantz (2007). En semistrukturerad intervju lämpade sig då bra då mer utförliga svar kunde ges än vid en kvantitativ studie (Lantz, 2007). De utformade teman, som användes vid semistrukturerade intervjuer var delvis inspirerade av ValMO`s olika värdegrunder för aktivitet (Erlandsson, Eklund & Persson, 2011) samt av aktivitetsbalans. Upplägget av intervjuerna utformades utifrån Lantz (2007) exempel på intervjuguide för semistrukturerad intervju (se bilaga 1). Intervjuguiden bestod av olika teman där varje tema bestod av ett antal öppna frågor. Intervjuguiden fungerade som ett stöd för att intervjuerna skulle samla in data som speglade studiens syfte och för att få en viss struktur vid

intervjuerna. Tre provintervjuer utfördes även då författarna var ovana intervjuare för att stärka rollen som intervjuare och säkerställa så att frågorna förstods och tolkades korrekt, vilket Lantz (2007) rekommenderar. Intervjuerna genomfördes med en intervjuare och en intervjuad, detta för att eliminera risken att de intervjuade skulle känna sig i underläge, vilket enligt Trost (2010) kan vara en risk. Deltagarna gavs möjlighet att själva bestämma var intervjun skulle ta plats, vilket även Trost (2010) nämner kan vara en god idé då det kan ge deltagaren en trygghet. För att vara säkra på att få med all väsentlig information från intervjuerna spelades de in transkriberades därefter ordagrant.

### **3.4 Procedur**

Ett flertal mellanhänder till författarna, kontaktades genom telefon för bokning av personligt möte där information om studien delgavs både skriftligt och muntligt. Mellanhänderna var bekanta i deltagarnas närhet. Mellanhänderna tillfrågades om hjälp att hitta potentiella deltagare till studien utifrån de förbestämda kriterierna och som var intresserade av att delta i studien. De potentiella deltagarna kontaktades via telefon, informerades och tillfrågades om deltagande i studien. Till de som ville delta i studien skickades ett brev ut med information om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och att det när som helst kunde avbrytas utan angivande av orsak och ifrågasättande. I brevet fanns information om avkodning av all data med samt ingick en samtyckesblankett som deltagarna ombads att skriva under och skicka tillbaka till valfri författare. Deltagarna blev uppdelade utefter var de bodde i förhållande till författarna. Några dagar efter utskickat brev kontaktade författarna deltagarna via telefon för att boka plats och tid för intervjun. Två av intervjuerna genomfördes på deltagarens arbetsplats och resterande sex intervjuer genomfördes hemma hos deltagarna. Intervjuerna genomfördes inom en två veckors period. Innan intervjuerna påbörjades gjordes en genomgång av syftet med studien och en påminnelse om avkodning av all data. Intervjuerna var 20-30 minuter långa. Efter genomförd intervju tillfrågades deltagarna om tillåtelse att få återkomma med kompletterande frågor. Inspelad och skriven data har förvarats inlåst så att endast författarna hade tillgång till dem och kommer förstöras då uppsatsen är klar och godkänd. Fiktiva namn har använts i studiens resultat del, och garanti om att materialet endast kommer att användas till forskningen i studien gavs till deltagarna.

### 3. 5 Analys av data

Direkt efter intervjuerna genomfördes transkribering. Vidare genomfördes en innehållsanalys av transkriberingarna på latent nivå med inspiration från Graneheim och Lundman (2004) (se tabell 2), vid latent nivå görs det djupare tolkningar av de underliggande meningarna av innehållet jämfört med manifest nivå som betyder att det som analyseras är det synliga och observerbara innehållet.

Första steget i innehållsanalysen var att författarna noggrant läste igenom varje intervju för att sedan ta ut de meningsbärande enheterna i texten relaterade till syftet med studien. En meningsbärande enhet innehåller delar av text från intervjun relaterade till varandra genom deras innehåll och kontext. För att öka trovärdigheten i dataanalysen identifierade författarna och handledaren var för sig de meningsbärande enheterna. Därefter träffades författarna och handledaren och diskuterade de utvalda meningsbärande enheterna samt kondenserade meningsbärande enheterna. Nästa steg i analysen, var att författarna gjorde en kondensering av de meningsbärande enheterna vilket innebar att de kortades ner utan att det viktiga i enheterna togs bort. Därefter gjordes av författarna en gemensam kodning av de kondenserade enheterna utifrån de kondenserande enheternas innehåll. Utifrån koderna bildade författarna tillsammans kategorier, vilka bestod av en grupp med innehåll som hade något gemensamt. Vissa koder delades in i olika subkategorier vars respektive innehåll inte passade in i mer än en subkategori eller kategori. En kategori återgav ett budskap som kom fram genom intervjuerna och svarade på frågan ”vad?” gentemot syftet. Tillslut bildades ett tema utifrån den underliggande meningen i texten som inte direkt uttrycktes i ord av deltagarna men som gick att se som en underliggande tråd genom alla analysens delar.

Tabell 2. Exempel på innehållsanalys

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Kod	Subkategori	Kategori	Tema
Men har han ett prov eller en läxa så går ju den alltid i första hand och då sätter man sitt egna i andra hand.	Hon sätter sonens aktiviteter i första hand och sina egna i andra hand.	Egna aktiviteter kommer i andra hand.		Barnen i fokus	En vardag präglad av aktivitetsobalans
Men nått litet mer hade man ju önskat, att man bara hann ut och shoppa och bara gå en sväng och ta en fika en kväll eller åka hem till någon kompis.	Hon önskar att hon hann åka ut och fika eller shoppa och åka till en kompis ibland.	Önskar mer tid till det sociala.	Brist på socialt liv	Begränsad fri tid	
Man ska handla, man ska fixa hela hushållet, man ska komma ihåg hans saker, mina saker och jobsaker.	Hon ska handla, städa och komma ihåg sonens, sina egna och jobsaker.	Ska handla, städa och komma ihåg sitt och sonens.	Skötsel tar mycket tid.	Stor tidsåtgång åt skötsel och arbete	

### 3.6 Etiska övervägande

De delar som ansågs vara mest etiskt känsliga i studien var:

- Intervju delen, som kunde vara ett hot mot deltagarnas personliga integritet, då deltagarna inte kunde vara anonyma gentemot intervjuaren.
- Bekvämlighetsmetoden för att finna deltagare till studien. En risk kan då vara att deltagarna känner varandra och börjar prata om varandra under intervjuerna, även detta blir ett slags hot mot den personliga integriteten.

För att arbeta etiskt förebyggande om detta följdes CODEX (2014) rekommendationer. Dessa var bland annat att följa de fyra skydden för individen (informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialkravet & nyttjandekravet) information om dessa var med i det informationsbrev som skickades ut till deltagarna. För att garantera aidentifiering har allt skrivet och inspelat material bevaras inlåst endast tillgängligt för författarna och deltagarnas identitet har avkodats

i det skrivna resultatet. Information om att de när som helst utan anledning kan hoppa av studien gavs även det i informationsbrevet. I informationsbrevet informerades även deltagarna om att materialet endast skulle användas till studien, att de i studien var aidentifierade, att allt inspelat och skrivet material förstörs efter studiens avslut och en samtyckesblankett.

I analys av data används Graneheim och Lundman (2004) metod om att välja ut intressant och relevant data, på så sätt skyddades deltagarnas integritet ifall att de skulle tala om varandra. Med metoden valdes delar ut som var relevanta och intressanta för ämnet, en annan deltagares berättande om en annan är inte etiskt korrekt då krav från CODEX (2014) är att människans integritet alltid ska skyddas. Om en deltagare berättade något om en annan kunde detta uppenbarligen inte tas med eftersom den berörda deltagaren inte själv aktivt valde att denna information skulle vara med i studien.

Vid intervju delen kunde inte deltagarna vara anonyma gentemot författarna och för vissa kan det säkert vara känsligt att öppna upp sig för en främmande person om sitt privata liv, det bästa författarna kunde göra för deltagarna här var att garantera aidentifiering vidare i studien samt att i enlighet med Trost (2010) ställa relevanta frågor gentemot syftet så att deltagarna kände en trygghet, dock var det inget problem som uppstod.

## 4. Resultat

Utförd innehållsanalys resulterade i ett tema och sju kategorier varav två kategorier även hade tre subkategorier (se tabell 3). Temat som framkom var en vardag präglad av aktivitetsobalans, de kategorier som kom fram var: Barnen i fokus, begränsad fri tid, stor tidsåtgång åt arbete och skötselaktiviteter, behov av delat ansvar, kräver planering, brist på återhämtning och ekonomin styr.

Tabell 3. Summering av tema, kategorier och subkategorier.

Tema	Huvudkategori	Subkategori
En vardag präglad av aktivitetsobalans	Begränsad fri tid	<i>Brist på egentid</i>
		<i>Brist på socialt liv</i>
		<i>Avsaknad av träning</i>
	Stor tidsåtgång åt skötselaktiviteter och arbete	<i>Skötselaktiviteter tar mycket tid</i>
		<i>Arbetet tar mycket tid</i>
		<i>Tidsbrist</i>
	Behov av delat ansvar	
	Krävs planering	
	Brist på återhämtning	
	Ekonomi styr	

#### 4.1 Barnen i fokus

Resultatet visade på att deltagarna satte sina barn i första hand och hade stort fokus på barnen och deras liv, effekten av detta är att de satte sig själv i andra hand. Att fokusera på barnen upplevdes dock som värdefullt för deltagarna då de fick se barnen lyckas och ha de bra och detta blev som en belöning.

*”Det viktigaste jag har, det är ju mina barn liksom så att det är ju, allting man gör man ju för deras skull /.../” - Henriette*

*”/.../ har han ett prov eller han har en läxa så går ju den alltid först och då sätter man sitt eget i andra hand, så har det ju alltid varit /.../” - Viktoria*

*”/.../ man vill att de ska lyckas, att det ska gå bra för dem och så, så man gör ju allt som står i ens makt /.../” - Sara*

Deltagarna som hade delad vårdnad prioriterade även bort andra aktiviteter så som städning och tvätt under veckan med barnen, detta för att ha mer tid tillsammans med barnen.

*”Jag vill inte städa när jag har barnen där hemma så de kör jag liksom innan de kommer hem till mig.” - Sara*

*”När jag umgås med min dotter är det hon som är i fokus, sätta på en tvättmaskin kan jag göra vid ett senare tillfälle.” - Petra*



Deltagarna värdesatte att sätta barnen i första hand men uttryckte ändå samtidigt att det varit en självupppoffring att alltid få sätta sig själv i andra hand och prioritera bort sitt egna, så som träning, träffa vänner och ”bara vara”. Deltagarna uttryckte dock att det fanns ett behov att någon gång sätta sig själv i först hand för att inte köra slut på sig själv, men att det inte fanns möjlighet för det. Att lägga mindre tid och fokus på barnen var dock inget alternativ för deltagarna då barnen var det viktigaste de hade. Barnens behov så som körning till träningar, läxhjälp och omvårdnad prioriterades alltid först, för att ge barnen de bästa möjliga förutsättningarna.

*”/.../ att skaffa familj är en av de största självupppoffringarna du kan göra, du kan inte vara egoistisk samtidigt som du bör vara lite egoistisk för att inte utplåna dig själv helt /.../” -*

*Jessica*

## **4.2 Begränsad fri tid**

Denna huvudkategori handlar om att deltagarna upplever en brist på egen tid, brist på socialt liv och avsaknad av träning. Samtliga är aktiviteter som deltagarna uttryckte behövdes för att må bra och hade stor betydelse för deltagarna, deltagarna uttryckte ett stort behov och saknad av dessa aktiviteter.

### **4.2.1 Brist på egen tid**

Resultatet visade på att egen tid var något som samtliga deltagarna saknade och önskade mer av. Deltagarna kände att egentiden var viktig för att må bra, vara en bättre mamma då de fick komma ifrån en stund och ladda batterierna, samt att egentid stärkte identiteten då det gav deltagarna en möjlighet att bara vara sig själva utöver rollen som mamma. Egentid i form av olika intressen/aktiviteter gav en känsla av att ha en livsstil som var en viktig komponent för att en känna sig hel, utan möjlighet för egentid där dessa intressen/aktiviteter kunde uppfyllas fanns en känsla av ett tomrum.

*”Egentiden hade betytt mycket, man hade känt sig lite mer fri, att få göra vad jag vill och få litet tid över till mig själv. Hade det funnits tid och möjlighet hade det hjälpt den vanliga vardagen, att ladda batterierna lite, man hade kanske varit en lite piggare och fräschare mamma.” - Petra*

Även om egen tid var en bristvara, så försökte deltagarna att hitta små luckor där det verkligen var deras egen tid, det kunde vara att gå upp lite tidigare på morgonen för att dricka kaffe ifred eller att sitta en stund på kvällen och se rapport.

*”Jag njuter av egentiden på morgonen innan stressen börjar.” - Lovisa*

#### **4.2.2 Brist på socialt liv**

Deltagarna uttryckte att det sociala livet hade stor betydelse då vänner och familj gav möjlighet för djupare mer privata samtal, en stöttande axel och att ha ett vuxet samtal och umgänge med. Deltagarna ansåg inte att arbetskamrater var ett tillräckligt socialt liv då de inte kunde dela med sig till arbetskamrater på samma sätt som de kunde göra till en nära vän. Deltagarna uttryckte ett stort behov av att träffa andra vuxna och att det sociala livet hade fått sättas åt sidan samt att de saknade det. Deltagarna upplevde att många bekantskaper försvunnit då en oförståelse över deras situation som ensamstående visats men att de riktiga vännerna fanns kvar.

*”Jag saknar det sociala, komma ut och träffa folk, att träffa arbetskamrater är inte samma sak.” - Henriette*

Deltagarna uttryckte en känsla av utanförskap och sorg på grund av det bristande sociala livet. Vänner började ta avstånd på grund av deras förändrade livssituation.

*”Det hade betytt mycket för en, för man har ju varit med innan, jag känner mig ledsen och sårad, lite utanför.” - Caroline*

Deltagarna upplevde att barnens fritidsaktiviteter fungerade som en utgångspunkt för det sociala livet då de träffade andra föräldrar och vänner genom dessa.

*”När man åker på kupper och turneringar så träffar man ju många gamla vänner och deras barn, alltså det är ju väldigt socialt, det blir en social grej.” – Sara*

#### **4.2.3 Avsaknad av träning**

Deltagarna uttryckte att träningen har stor betydelse för dem och att de önskade mer tid till träning. De uttryckte att träningen var betydelsefull eftersom det var ”deras grej”, en bubbla de kunde gå in i och bara vara sig själva och vid det tillfället inte tänka på något annat. Det

framkom att tiden inte fanns till träningen samt att deltagarna upplevde att efter alla dagens måsten fanns det inte heller någon ork kvar till träningen.

*”Ja, att man hade fått mer möjlighet till träning /.../”- Ella*

*”Hade jag fått bestämma fritt hade jag alltid haft barnen men ändå fått in träning veckorna de är här.”- Lovisa*

De uttryckte även att de mått bättre om de kunde få in mer träning i sin vardag samt att träningen blivit en paus från vardagen. Den fria tiden i form av träning fungerade som ett sätt att få tömma ut sig om det varit något på jobb eller med barnen och på så sätt ladda batterierna. Träningen ansågs även förbättra hälsan och förebygga skador då deltagarna hade ett fysiskt krävande eller stillasittande arbete. Utöver att träningen gav en paus i vardagen var det alltså även något deltagarna ansåg sig behöva för att må fysiskt och psykiskt bra.

*”Träningen hade fått mig att känna mig piggare och fräschare, förebygga framtida skador i mitt yrke.”- Petra*

*”Träningen skulle ge otroligt mycket mer energi och glädje.”- Jessica*

### **4.3 Stor tidsåtgång åt skötselaktiviteter och arbete**

Denna huvudkategori handlar om att deltagarna uttryckte att skötselaktiviteter som exempelvis matlagning, städning och tvätt samt arbete tog mycket tid i vardagen. Detta ledde till att deltagarna upplevde en generell tidsbrist i vardagen.

#### **4.3.1 Skötselaktiviteter tar mycket tid**

Resultatet påvisade att deltagarna i studien ansåg skötselaktiviteter, så som matlagning och städning, vara något som måste göras och var tidskrävande då de hade ensamt ansvar för dem, vilket i sin tur resulterade i mindre tid till andra aktiviteter. Deltagarna beskrev att de upplevde det jobbigt att få göra alla sysslor själva och var helt slut när kvällen kom. Deltagarna hade olika strategier för att hinna med skötselaktiviteterna. De planerade in skötselaktiviteterna på vardagarna för att få helgen fri till barnen, vissa utförde skötselaktiviteterna veckan barnen inte var där och prioriterade bort skötselaktiviteterna veckan barnen var där för att få mer tid och kunna ha allt fokus på barnen.

*”/.../ man hinner inte med allt som ska göras i hemmet som när man var två, hemmet är ens aktiviteter.” - Caroline*

*”/.../ sen hushållsgrejer, där har jag ju fått lära mig att trappa ner, att det inte är livsviktigt.” - Sara*

#### **4.3.2 Arbetet tar mycket tid**

Deltagarna uttryckte en önskan om att de vill fortsätta arbeta men mindre, detta för att kunna ha mer tid över i vardagen till fri tid och barnen. Pendlingen till jobbet upplevdes även ta för mycket tid och deltagarna uttryckte en önskan om ett arbete som låg närmare hemmet för att minska tidsåtgången åt pendling till och från arbetet. Deltagarna arbetade 80-100 % därför var arbetet en stor tidsåtgång i vardagen, deltagarna ansåg inte att de kunde gå ner i tjänst på grund av ekonomiska skäl eller krav om heltidstjänst från företaget.

*”Jag vill definitivt fortsätta arbeta men kanske inte så mycket så att man hade haft lite mer tid till att följa sina drömmar och få ut mer utav vardagen.” - Jessica*

#### **4.3.3 Tidsbrist**

Generellt beskrev deltagarna att de ständigt upplevde tidsbrist i vardagen. Deltagarna uttryckte att det hade blivit en stress att försöka få in mer aktiviteter i vardagen eftersom tiden inte räckte till och dagen redan var fullbokad. Deltagarna beskrev det som att om de skulle få tid över till andra aktiviteter och de hade någon som kunde passa barnen upplevdes även detta tidspressat då de hade en tid att passa med barnvakten samt att de fick anpassa sig efter tiden då barnvakten kunde vara tillgänglig.

*”Just nu skulle det bli en stress faktiskt eftersom jag redan gör så mycket, det finns ingen tid.” - Sara*

#### **4.4 Behov av delat ansvar**

Ett behov av delat ansvar framkom av studien då det ansågs göra vardagen enklare. Det upplevdes som att det hade varit enklare att ha ett socialt liv och mer egentid om det funnits ytterligare en person som kunde tagit ansvar för barnen. Det fanns lite fri tid vid ensamt ansvar med barnen, de vardagliga aktiviteterna hade gått fortare om de delades på och på så sätt gett mer tid till fri tid. Det framkom att deltagarna hade en önskan om någon att dela

ansvaret med då detta skapat andra förutsättningar i vardagen till mer tid till träning, socialt liv och egentid.

*”Hade man varit en hel familj hade man haft andra förutsättningar.”- Caroline*

*”Om man gör alla måsten tillsammans går det ju fortare.”- Ella*

*”När man bor ihop två så blir det ju att man kan gå ifrån på ett annat sätt kanske träffa kompisar, ta en fika.”- Lovisa*

#### **4.5 Krävs planering**

Att morgonrutiner planerades, strukturerades och följdes var viktigt för att morgonen skulle fungera och att allt skulle hinnas med. Att planering behövdes för att få in lek- samt rekreationsaktiviteter i vardagen var även något som framkom. Deltagarna kände inte att de klarade av om någonting oväntat hände, när någonting oväntat hände blev det en stor stress då dagens planering redan var fullspäckad. Aktiviteterna under dagen krävde ett visst tempo för att hinna med dagens schema.

*”Vi har ett visst tempo. Ett visst schema som måste fungera.”- Lovisa*

*”Just nu klarar jag inte av om det händer någonting oväntat.” – Viktoria*

#### **4.6 Brist på återhämtning**

Deltagarna uttryckte att de behövde ett lugn i sin vardag där allt flöt på för att de skulle må bra och få en chans att återhämta sig efter en fullspäckad dag med arbets- och skötselaktiviteter. De upplevde även att de behövde lära sig att ta det lugnt då detta upplevdes som svårt i deras vardag. Deltagarna uttryckte skuld känslor över att vilja ha lugnet då detta innebar mindre tid och fokus på barnen men samtidigt upplevde att de verkligen behövde det för att samla kraft.

*”/.../ samtidigt får jag skuld känslor, jag vet att jag behöver lugnet och att det är därför jag är så trött.”- Viktoria*

*”jag behöver liksom få lugnet för att samla kraft.”- Henriette*

Upplevelse av stress och trötthet över alla måsten i vardagen, jobbiga och frustrerande mornar som är påfrestande, aktiviteter som måste prioriteras bort för att inte uppleva stress, rädsla och

oro över att överprestera och att gå in i väggen nämndes. Även en känsla av slutkördhet, trötthet och utmattning. En deltagare förklarade även att hon blivit en bättre mamma om hon fått tid för lugn och på så sätt mått bättre i sig själv.

*”Jag sätter mig i soffan väldigt trött och utmattad.”- Ella*

*”Nu är jag väldigt nära på att gå in i väggen, nu har det blivit för mycket... Jag måste ha tid att återhämta mig, jag är så slutkörd.” – Viktoria*

*”Man är trött när man kommer hem men det måste ändå göras.”- Caroline*

#### **4.7 Ekonomin styr**

Studiens resultat visade att det också var ekonomin som styrde vilka aktiviteter deltagarna kunde ägna sig åt. Deltagarna fick sluta med sina fritidsaktiviteter på grund av begränsad ekonomi. Ibland hade de prioriterat att fortsätta med sina fritidsaktiviteter trots begränsad ekonomi och sparade in på annat men fick ge upp det till slut. Deltagarna var beroende av att arbeta heltid för att kunna försörja sig och barnen. Deltagarna kände sig instängda och önskade att det fanns mer ekonomiskt stöd från samhället för ensamstående mödrar.

*”/.../ jag försöker alltid att göra aktiviteter som inte kostar, det är ju pengar som styr men det är inte alltid det går.”- Ella*

*”/.../ jag tyckte det var jätteroligt därför kämpade man på så länge som man gjorde och drog in på massa annat, men egentligen hade jag inte råd med det.”- Jessica*

### **5. Resultatdiskussion**

Studiens resultat visade att de ensamstående mödrarna upplevde att de fick lägga mycket tid på arbete och skötselaktiviteter som resulterade i mindre fri tid. Deltagarna lade även mycket tid och fokus på barnen, detta var dock något som upplevdes som värdefullt.

Sammanfattningsvis tyder studiens resultat därför på att deltagarna upplevde en aktivitetsobalans, vilket också kom att forma uppsatsens latenta tema ”En vardag präglad av aktivitetsobalans”. Även om fokus och tid på barnen var önskvärt och hade ett sociosymboliskt och självbelönande värde och var något meningsfullt, upplevde ändå deltagarna att de saknade fri tid där de kunde vara sig själv och göra något för sin egen skull. Detta bekräftar Erlandssons och Perssons resultat (2005) som menar att det är viktigt att det

finns en fördelning mellan vardagens aktiviteter som är: arbete, skötsel, rekreation och lek samt deras värde för att uppleva aktivitetsbalans. Även Meyer (1977) beskriver att aktivitetsbalans uppnås genom en balans mellan arbete, fritid, vila och sömn. Det styrks även av Wilcock (2006) som beskriver att aktivitetsbalans förekommer när det råder en balans mellan fysiska, mentala och sociala aktiviteter, mellan valda och måste aktiviteter samt mellan ansträngande och avkopplande aktiviteter. Wagman, Håkansson och Björklund (2012) utförde en begreppsanalys för att klargöra hur aktivitetsbalans definieras, resultatet visade att aktivitets balans kan definieras som en individs upplevelse av att ha den rätta blandningen av aktiviteter i sitt aktivitetsmönster, vilket även vårt resultat bekräftar.

### **5.1 barnen i fokus**

Deltagarna uppgav att de hade sitt största fokus på att barnen skulle ha det bra och lyckas. Detta tog mycket tid i vardagen med exempelvis körningar till aktiviteter och läxhjälp. Fokuset på barnen upplevdes däremot som något värdefullt. Värdet av att ha fokus på barnen kan kopplas till ValMo modellens självbelönande och sociosymboliska värde (Erlandsson & Persson, 2014). Deltagarna uttryckte att den största meningen i livet var barnen och att de mådde bra när barnen mådde bra. Detta blev därför ett självbelönande värde genom att få en direkt njutning av att se barnen skratta och ha det roligt på en fritidsaktivitet. Det blev samtidigt ett sociosymboliskt värde då det stärkte identiteten och känslan av att vara en bra mor. I en studie gjord av Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer och Björklund (2012) som undersökte vad som anses vara viktigt för att uppleva aktivitetsbalans, framkommer det att en viktig komponent är goda relationer med de personer som står en närmast och vetskapen om att dessa personer har det bra. I författarnas studie framkom liknande resultat då deltagarna uttryckte att det viktigaste för dem var att barnen lyckades och hade det bra och att tiden och fokus de lade på barnen var betydelsefull.

### **5.2 Begränsad fri tid**

Deltagarna beskrev att de hade en begränsad fri tid där sociala aktiviteter, egen tid och träning alla var aktiviteter som saknades eller fanns lite av. Dessa aktiviteter kan kopplas till ValMo:s självbelönande, konkreta samt sociosymboliska värde. Självbelönande då aktiviteterna gjordes för deltagarnas egen skull och var njutningsfulla, konkreta då de gjordes för sitt

resultats skull, exempelvis tränade deltagarna för att må bra fysiskt, psykiskt och sociosymboliskt då deltagarna talade om att aktiviteterna stärkte identiteten genom att skapa en livsstil och en helhet samt en känsla av att bara vara sig själv (Erlandsson & Persson, 2014). Deltagarna i studie hade inget alls eller lite av egentid, sociala aktiviteter och träning som gav ett självbelönande och sociosymboliskt värde. Träningen gav även i vissa fall ett konkret värde. Detta bekräftar resultatet av en studie gjord av Wagman och Håkansson (2014) som undersökte hur förhållandet mellan aktivitetsbalans och självskattad hälsa samt livstillfredsställelse var samt skillnader i aktivitetsbalans hos vuxna i Sverige. I studien visades ett liknande resultat, studien som visade att de personer som hade hemmaboendes barn upplevde att de inte hade tid att utföra aktiviteter som de egentligen ville göra. Studien visade även att deltagarna med hemmaboende barn hade mindre tid till sociala aktiviteter, vilket även det var något deltagarna i den här studien upplevdesig ha lite av. Liknande resultat om ett begränsat socialt liv finns även i studier om aktivitetsbalans hos kvinnor med stressrelaterad sjukdom (Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006; Håkansson & Matuska, 2010) och i en studie av Wallby, Modin och Hjern (2012) och dessa studier visade också att deltagarna prioriterade de relationer där de kände att de gav och fick stöd och för att inte uppleva stress fick de välja bort relationer där de inte upplevde att de fick något stöd och att ensamstående mödrar har lägre nivå av socialt liv. I denna studie upplevde deltagarna ett liknande behov. Deltagarna upplevde det som att de hade ett begränsat socialt liv och att många bekantskaper försvunnit då det inte funnits förståelse för deras situation men att de bekantskaper som fanns kvar var de riktiga vänner som funnits där oavsett. Håkansson mfl (2006) fick i en studie fram ett resultat som visade på att meningsfull aktivitet stärkte identiteten hos deltagarna, ett liknande resultat fick författarna fram då deltagarna talade om träning och egentid som ett sätt att stärka sin identitet och bara vara sig själv. Deltagarna i denna studie upplevde även en brist på återhämtning, att det inte fanns en chans efter en fullspäckad dag att återhämta sig och att ha ett lugn i vardagen. Liknande resultat har framkommit i en annan studie där deltagarna inte upplevde sig ha harmoni i sina vardagliga aktiviteter. Detta innebar att de utförde alla krav men inte hade någon tid till önskade aktiviteter eller vila (Håkansson mfl, 2006). Detta visar på vikten av att arbetsterapeuter arbetar förebyggande med ensamstående mödrars aktivitetsbalans i vardagen för att förebygga psykisk ohälsa som kan orsakas av känslan av att vara otillräcklig och av stress.



### **5.3 Stor tidsåtgång åt skötselaktiviteter och arbete**

Deltagarna hade mycket skötselaktiviteter som tog mycket tid liksom betalt arbete. Skötselaktiviteter där exempelvis städning och tvätt ingår, samt arbete upplevde mödrarna som måsten som skulle göras, en deltagare benämnde städning som ett sätt att koppla av, för resterande var det en aktivitet som var tvungen att göras. Detta kan kopplas till ValMo modellens konkreta värde då det är något som görs för att få ett resultat (Erlandsson & Persson, 2005). I en studie om delaktighet i betalt och obetalt arbete hos personer med reumatisk sjukdom visades ett liknande resultat. I den studien framkom det att av kvinnors dagar bestod en stor del av skötselaktiviteter och speciellt då de hade barn som är hemmaboendes då det genererade mer skötselaktiviteter i hemmet (Backman, Kennedy, Chalmers & Singer, 2004). Deltagarna i författarnas studie ville arbeta men mindre för att ha mer tid över till aktiviteter med barnen och fri tid, de upplevde dock att de av ekonomiskt skäl inte kunde gå ner i tid och även att de upplevde sig ha en begränsad ekonomi som styrde deras val av aktiviteter. Resultat kan liknas med det som Bull och Mittelmark (2009) kom fram till i sin studie där de jämförde det mentala välmåendet hos ensamstående mödrar med mödrar i parförhållande och kom fram till att ensamstående mödrar upplever mer finansiell stress.

### **5.4 Behov av delat ansvar**

I denna studie upplevde mödrarna med delad vårdnad att de kunde fördela de vardagliga aktiviteterna så att de när de hade barnen inte gjorde några tidskrävande skötselaktiviteter som exempelvis städning och på så sätt upplevde de sig ha mer tid till barnen och fri tid.

Håkansson mfl (2006) fick ett liknande resultat i sin studie om kvinnor med stressrelaterad sjukdom. Resultatet visade att de egna resurser som fanns styrde kvinnornas val och möjligheter till flertalet aktiviteter, exempelvis var de alltid tvungna att vara medvetna om vilka resurser de hade för att inte uppleva en obalans i vardagen. Kvinnorna uttryckte ett behov av att ha tillräckligt med resurser för att möta kraven i det vardagliga livet. Deltagarna i denna studie hade bara sig själva som resurs att tillgå och hade inte samma möjlighet att fördela aktiviteterna som de personerna med delad vårdnad.

Deltagarna i denna studie hade liten eller ingen möjlighet att utföra aktiviteter med sociosymboliskt eller självbelönande värde vilka är aktiviteter som ofta upplevs som meningsfulla. Möjlighet att just få utföra meningsfulla aktiviteter möjliggör för personer att uppnå aktivitetsbalans (Håkansson mfl, 2006). Det är därför viktigt för arbetsterapeuter att

även arbeta förebyggande med ensamstående mödrars och deras vardagsliv för att främja möjligheten att få in meningsfull aktivitet och på så vis aktivitetsbalans som kan förebygga psykisk ohälsa.

Resultatet av författarnas studie visade att deltagarna hade mycket aktiviteter med ett konkret värde, vilket även var aktiviteter som kändes som måsten för deltagarna exempelvis skötselaktiviteter och betalt arbete. De hade lite av aktiviteter med sociosymboliskt- och självbelönande värde, exempelvis sociala aktiviteter, träning och egentid som alla var aktiviteter deltagarna saknade. Trots att barnen tog mycket fokus och tid och att detta resulterade i mindre tid för deltagarna till fri tid, som ofta ger ett sociosymboliskt eller självbelönande värde, upplevdes fokus på barnen som något positivt och önskvärt och gav ett självbelönande samt sociosymboliskt värde för deltagarna och upplevdes därför som något meningsfullt. Aktiviteter med konkret värde som sågs som ett måste dominerade i vardagen.

## 6. Metoddiskussion

Då syfte med studien var att fånga deltagarna upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen använde sig författarna av en kvalitativ ansats med semistrukturerade intervjuer. Valet av att göra en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer styrks av (Lantz, 2007) som menar att det bästa sättet att fånga den intervjuades upplevelser av ett fenomen är genom en semistrukturerad alternativt öppen intervju.

Intervjuerna gjordes enskilt med deltagarna och var för sig, detta för att deltagarna inte skulle känna sig i underläge samt att gruppintervjuer lätt kan bli komplicerade då de språksamma lätt tar över och de tystlåtna inte kommer till tals samt att känsligare information inte alltid kommer fram, vilket Trost (2010) beskriver kan vara en risk. Då intervjuerna gjordes var för sig kan detta ha påverkat resultatet då intervjuer som genomförs med två intervjuare öppnar för en möjlighet att intervjun får en större informationsmängd och förståelse en vad endast en intervjuare skulle få ut av en intervju (Trost, 2010). Författarna valde trots detta att gå efter det som passade deltagarna bäst så att de kände en trygghet och även kunde prata om känsligare samt privata punkter.

Då intervjuerna gjordes enskilt fanns även en risk att frågorna ställdes olika och möjligtvis då tolkades olika av deltagarna, för att förhindra detta använde sig författarna av en intervjuguide

med frågeområde som minimerade risken att frågorna ställdes på olika sätt. Graneheim och Lundman (2004) menar att en intervjuguide är bra att använda då den möjliggör att hålla fokus på det fenomen som ska undersökas. Intervjuguiden garanterar att alla intervjupersoner får öppna frågor kring samma tema och stärker även giltigheten i studien (Graneheim & Lundman, 2004).

De flesta av deltagarna föredrog sin hemmiljö, men några valde sin arbetsplats. Trost (2010) menar att hemmet är lämpligt ur trygghetssynpunkt men att det kan vara en miljö som inte är ostörd nog och därför kan vara olämplig. Arbetsplatsen ger även risk för störningar och om intervjuaren väljer plats, till exempel ett arbetsrum hamnar den intervjuade lätt i underläge. Författarna valde att gå efter det som gav deltagarna trygghet och godtog därför deltagarnas val om att intervjuas hemma eller på arbetet och upplevde inte några störningar under intervjuerna som skulle kunna påverka resultatet, samtliga intervjuer utfördes ostört.

Författarna anser sig ha kunnat utföra fler provintervjuer för att stärka rollen som intervjuare ytterligare samt för att upptäcka brister i intervjufrågorna.

Vissa deltagare påpekade att frågorna var väldigt lika varandra, vilket författarna kan hålla med om, då det syntes på svaren, detta kan möjligtvis ha påverkat resultatet. Om fler provintervjuer utförts hade detta möjligtvis upptäckts. Dock var det ingen under provintervjuerna som kommenterade detta, vilket Lantz (2007) skriver behövs för att upptäcka problemet under provintervjuerna.

För att analysera det insamlade materialet valde författarna att göra en innehållsanalys som lämpas väl för kvalitativ forskning med intervjuer och ger en möjlighet att få fram det väsentliga innehållet gentemot syftet från intervjuerna (Graneheim & Lundman, 2004) Lincoln och Guba (1984) menar att för att öka tillförlitligheten är det bra om två eller flera personer tillsammans analyserar och tolkar materialet på att så vis stärka resultatet och undvika att det färgas av en enskild person, så kallad triangulering. Författarna utförde dataanalysen tillsammans och hade som tredje part handledaren som läste och gick igenom materialet och texten under studiens gång. Då datan analysen genomfördes av två personer samt handledaren som granskade materialet och studien stärker även detta studiens trovärdighet (Graneheim & Lundman, 2004)

Resultatet presenterades noggrant med tillhörande kategorier utefter dataanalysen samt med passande citat. En noggrann beskrivning av deltagarna samt metod har presenterats i studien, detta stärker enligt Graneheim och Lundman (2004) överförbarheten för läsaren till andra grupper. Att sätta in citat i resultatet stärker även studiens trovärdighet. Att sätta in citat i resultatbeskrivningen kan visa läsaren hur väl citateten relaterar till resultatet (Graneheim & Lundman, 2004).

Tillförlitligheten i studien kan diskuteras då det inte var ett varierat urval. För att öka just tillförlitligheten i en studie kan ett varierat urval användas (Graneheim & Lundman, 2004). Författarna hade kunnat använda sig av ett större urval och grupp deltagare för att öka tillförlitligheten, resultatet kunde då möjligtvis sett annorlunda ut. Författarna hade inte möjlighet till detta på grund av begränsad tid.

Till studiens användes ett bekvämlighetsurval, en nackdel som tidigare nämnts, kan vara om deltagarna känner till varandra och på något sätt talar om varandra vid intervjuerna. För att undvika detta skulle ett strategiskt urval kunnat användas. Med ett strategiskt urval hade författarna kunnat vända sig till organisationer och arbetsplatser för att hitta deltagare och på så sätt minimerat risken att deltagarna kände till varandra då spridningen av deltagarna blivit större geografiskt och gett ett bredare urval, vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) även hade varit positivt för tillförlitligheten.

Intervjuerna av deltagarna gav liknande svar, vid de sista intervjuerna kunde författarna gissa sig till vad deltagarna skulle svara, detta kan ge en indikation på att studien hade uppnått en mättnad. Mättnad innebär just att datainsamlingen inte ger någon ny insikt, information eller förståelse (Depoy & Gitlin, 1999). För att öka tillförlitligheten kompletterade författarna detta med triangulering. Med triangulering menas just att två eller flera personer, exempelvis författarna och en kollega, läser resultatet för att undvika att det färgas av en enskild person (Depoy & Gitlin, 1999).

## 7. Slutsats

Studien visade på att deltagarna upplevde att de hade många aktiviteter med ett konkret värde så som skötselaktiviteter och arbete, och få aktiviteter med ett självbelönande eller

sociosymboliskt värde som exempelvis fri tid, vilket de upplevde påverkade aktivitetsbalansen. Mycket tid gick även till att ha ett fokus på barnen vilket dock upplevdes vara ett självbelönande samt sociosymboliskt värde och på så sätt upplevdes positivt. Fler studier krävs för att visa hur ensamstående- arbetande mödrar med hemmaboendes barn upplever sin aktivitetsbalans i vardagen då få studier kring ämnet finns och kunskap saknas.

## 8. Praktisk tillämpning

Resultatet kan ge arbetsterapeuter en indikation på att ensamstående mödrar är en riskgrupp för att uppleva aktivitetsobalans i vardagen och därför kan vara en grupp att arbeta förebyggande eller i rehabiliterande syfte med som arbetsterapeut. Deltagarna i studie uttryckte att de önskade mer stöd från samhället, att någon att dela ansvaret med underlättat i vardagen samt att de hade begränsade egna resurser, insatser gentemot detta hade kunnat bidra till att deltagarna kunnat få in fler aktiviteter med socisymboliskt och självbelönande värde i vardagen.

## 9. Referenser

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (eds.). *Wellbeing: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Backman, L.C., Kennedy, M.S., Chalmers, A., & Singer, J. (2004). Participation in paid and unpaid work by adults with rheumatoid arthritis. *The Journal of Rheumatology*, 31(1), 47-57.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bull, T., & Mittelmark, M.B. (2009). Work life and mental wellbeing of single and non-singel working mothers in Scandinavia. *Scandinavian Journal of Public Health*, (37), 562-568.
- Christiansen, C.H. (2005). Time use and patterns of occupation. In Christiansen, C.H., Baum C.M., & Bass-Haugen, J. (Eds.) *Occupational therapy: performance participation and wellbeing* (3:rd Ed.).70-91. Thoroface, NJ: Slack incorporated.
- CODEX. (2014, 10 oktober). *Regler och riktlinjer för forskning*. Hämtad från <http://codex.vr.se/>
- DePoy, E., & Gitlin, L. (1999). *Forskning – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Erlandsson, L.K, Eklund, M., & Persson, D. (2011) Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18, 72-80.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2005). Brott och smutsvätt – en betraktelse av komplexiteten i vardagens göromål genom en litterär lins. I Bendixen, H. J., Borg, T., Pedersen, E.F., & Altenborg, U. (Red.), *Aktivitetsvidenskab: i et nordisk perspektiv*(s. 147-166). København: FADL's forlag.
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen – ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.

- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*; 24(2) 105-112.
- Håkkanson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science* 13(1), 74-82.
- Håkansson, C., & Matuska, M.K. (2010). How life balance is perceived by Swedish women recovering from a stress-related disorder; A validation of the life balance model. *Journal of Occupational Science* 17(2), 112-119.
- Kossek, E., & Ozeki, C. (1998). Work-family conflict, policies, and job-life satisfaction relationship: a review and directions for organisational behaviour-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149.
- Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik: den professionellt genomförda intervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lincoln, Y.S., & Guba, E.G. (1984). *Naturalistic inquiry*. Newbury park: Sage Publications.
- Meyer, A. (1977). The philosophy of occupation therapy. *The American Journal of Occupational Therapy*, 31, 639-642.
- Orban, K. (2013). *The process of change in patterns of daily occupations among parents of children with obesity: Time use, family characteristics and factors related to change*. Akademisk avhandling, Lunds Universitet, department of health and science/ Occupational Therapy and Occupational Science.
- Passis, E. (2007). *Leisure in single mother households: The importance of quality and context*. The Ohio State University, department of sociology
- Perrewé, P.L, Hochwarter, W.A., & Kiewitz, C. (1999). Value attainment: an explanation for the negative effects of work-family conflict on job and life satisfaction. *Journal of Occupation health Psychology*, 4(4), 318-326. "

- 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 Occupation Therapy*, (8), 7-18.
- Primeau, L.A. (2000). Household work: When gender ideologies and practices interact. *Journal of Occupational science*, 7(3), 118-127. Doi: 10.1080/14427591.2000.9686474
- Sayer, L.C., Passias, E., & Casper, L.M. (2006). *Are single mothers time poor? Marital status differences in mother's housework, child care and free time*. The Ohio State University, department of Sociology.
- Statistiska central byrån. (2012). *Nu för tiden – en undersökning om svenska folkets tidsanvändning*. Örebro: Statistiska central byrån.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21, 415-420.
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 322-327.
- Wagman, P., Håkansson, C., Jacobsson, C., Falkmer, T., & Björklund, A. (2012). What is considered important for life balance? Similarities and differences among some working adults. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 377-384.
- Wallby, T., Modin, B., & Hjern, A. (2012). Child health care utilization in families with young or single mothers in a Swedish county. *Journal of Child Health Care*, 17(1), 17-29.
- Whitehead, M., Burstrom, B., & Diderichsen, F. (2000). Social policies and the pathway to inequalities in health: a comparative analysis of lone mothers in Britain and Sweden. *Social Science and Medicine*, 50(2), 255-270.
- Wilcock, A.A. (2006). *An occupational perspective of health*. (2. ed.) Thorofare, N.J.: Slack.
- World Health Organization. (1948). *WHO definition of health*. Hämtad 15/5-2014, från WHO, <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>



## 10. Bilaga 1 – intervjuguide

### **Inledande fråga**

Kan du fritt berätta hur en vanlig dag ser ut för dig?

### **Betydelse av aktivitet**

Hur vill du beskriva betydelsen av de olika vardagsaktiviteterna?

Hur upplever du dessa?

Hur skulle du beskriva upplevelsen av det värdefulla i dessa aktiviteter?

Vad innebär dessa aktiviteter för dig?

### **Önskade aktiviteter**

Vad finns det för aktiviteter som du önskar ingick i din vardag?

Varför ingår inte dessa aktiviteter i din vardag, tror du?

Vad anser du om att inte få utföra dessa aktiviteter?

Hur skulle du vilja beskriva betydelsen av dessa aktiviteter?

### **Framtida aktiviteter**

De önskade aktiviteterna vi talade om, Vad anser du att du behöver göra/ändra på för att få in dessa aktiviteter i din vardag?

Vad skulle aktiviteterna innebära för dig?

Hur skulle du vilja beskriva värdet av att få in dessa aktiviteter i din vardag?

### **Avslutade aktiviteter**

Vad finns det för aktiviteter du har fått sluta med för att kunna pussla ihop arbete och familjeliv?

Vad hade dessa aktiviteter för betydelse för dig?

Hur skulle du vilja att din vanliga dag.. såg ut?

Har du något du vill tillägga?