



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Aktivitetsbalans i vardagen

Upplevelser hur betalt arbete påverkar variationen
av aktiviteter

Författare: Marcus Régi & Tobias Persson

Handledare: Madeleine Borgh

Kandidatuppsats, Kvalitativ intervjustudie

Våren 2023

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 157, 221 00 LUND

Aktivitetsbalans i vardagen

Upplevelser hur betalt arbete påverkar variationen av aktiviteter

Författare: Marcus Régi & Tobias Persson
Handledare: Madeleine Borgh
Examensarbete på kandidatnivå, Kvalitativ intervjustudie
Våren 2023

Abstrakt

Bakgrund: Aktivitetsbalans syftar till individers upplevelser av variation av aktiviteter i vardagen. Avsaknad av variation på aktiviteter kan leda till minskade upplevelser av aktivitetsbalans. Betalt arbete kan leda till att struktur, rutin och identitet formas i vardagen, samt kan motsatt leda till stressrelaterad psykisk ohälsa utifrån negativa faktorer på arbetsplatsen.

Syfte: Studiens syfte var att undersöka hur individer mellan 25–59 år upplevde att betalt arbete påverkade deras aktivitetsbalans.

Metod: Studien undersökte upplevelser bland åtta individer genom semistrukturerade intervjuer. Deltagarna fick svara på frågor gällande aktivitetsbalans, betalt arbete och mående. Data analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Förutsättningar såsom höga krav och stress, samt bristande ledarskap och riktlinjer på arbetet ledde till tidsbrist och en nedsatt energinivå, som härleddes vidare till negativa upplevelser av aktivitetsbalans. Flexibilitet gällande arbetstider, ekonomisk trygghet, samt en känsla av kontroll på arbetet och i hemmet förknippades med högre upplevelser av aktivitetsbalans.

Slutsats: Deltagarna upplevde att betalt arbete påverkade möjligheterna att ha varierade aktiviteter i vardagen, vilket ledde till varierade upplevelser av aktivitetsbalans.

Nyckelord:

Arbetsterapi, aktivitetsvetenskap, sysselsättning, anställning, stressrelaterad ohälsa

Occupational balance in everyday life

Experiences how paid work affects the variety of activities

Author: Marcus Régi & Tobias Persson
Supervisor: Madeleine Borgh
Bachelor thesis, Qualitative interview study
Spring 2023

Abstract

Background: Occupational balance refers to individuals' experiences of a variety of activities in everyday life. Lack of variety of activities can lead to reduced experiences of occupational balance. Paid work can lead to structure, routine and identity being formed in everyday life, or on the contrary lead to stress-related mental illness based on negative work-related factors.

Purpose: The purpose of this study was to investigate how individuals between the ages of 25–59 felt that paid work affected their occupational balance.

Method: The study examined experiences among eight individuals through semi-structured interviews. The participants answered questions regarding occupational balance, paid work, and well-being. Data were analyzed using qualitative content analysis.

Results: Conditions such as high demands and stress, as well as a lack of leadership and guidelines at work led to a lack of time and reduced energy levels, which has led to negative experiences of occupational balance. Flexibility regarding working hours, financial security, and a sense of control at work and at home were associated with higher experiences of occupational balance.

Conclusion: The participants felt that paid work affected their opportunity to have varied activities in everyday life, which led to varied experiences of occupational balance.

Keywords

Occupational therapy, occupational science, occupation, employment, stress-related mental illness

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Innehållsförteckning..... | 1 |
| 1. Introduktion..... | 2 |
| 2. Bakgrund..... | 2 |
| 2.1 Aktivitetsbalans..... | 2 |
| 2.2 Betalt arbete..... | 4 |
| 2.3 Problemformulering | 6 |
| 3. Syfte..... | 7 |
| 4. Metod..... | 7 |
| 4.1 Design..... | 7 |
| 4.2 Urval..... | 7 |
| 4.3 Procedur..... | 8 |
| 4.4 Datainsamling..... | 8 |
| 4.5 Dataanalys..... | 9 |
| 4.6 Forskningsetiska avvägningar..... | 11 |
| 5. Resultat..... | 11 |
| 5.1 Betalt arbete påverkar individers aktivitetsbalans..... | 12 |
| 5.1.1 Förutsättningar på arbetet och fritiden formar vardagen..... | 12 |
| 5.1.2 Kraven på arbetet och i hemmet påverkar vardagen..... | 13 |
| 5.1.3 Tidsbrist i relation till arbetet påverkar aktivitetsbalansen..... | 15 |
| 5.1.4 Arbetets påverkan på energin..... | 17 |
| 6. Diskussion..... | 19 |
| 6.1 Resultatdiskussion..... | 19 |
| 6.2 Metoddiskussion..... | 23 |
| 6.3 Implikationer..... | 26 |
| 6.4 Slutsats..... | 26 |
| 7. Referenser..... | 28 |
| Bilaga 1: Informationsbrev..... | 33 |
| Bilaga 2: Samtyckesblankett..... | 34 |
| Bilaga 3: Intervjuguide..... | 35 |

1. Introduktion

Bland en bred mix av aktiviteter människan utför på en dag är det betalda arbetet en stor del av vardagen bland Sveriges befolkning, då det i dagsläget finns strax över 4,5 miljoner människor som är anställda på den svenska arbetsmarknaden (Statistikmyndigheten [SCB], 2022). Aktivitetsbalans definieras enligt Wagman et al. (2012) som upplevelsen av variation, tid och innebörd av aktiviteter en individ vill och kan utföra i sin vardag. Om arbetet och de övriga aktiviteterna av olika anledningar inte har ett adekvat samspel kan en aktivitetsobalans förekomma (Erlandsson & Persson, 2020). Enligt Wagman och Håkansson (2014) kan aktivitetsobalans påverka den upplevda hälsan negativt. Försäkringskassan (2020) visar att stressrelaterad psykisk ohälsa och utmattningssyndrom från betalt arbete utgör en stor andel av sjukskrivningarna i Sverige.

Aktivitetsbalans är ett område arbetsterapeuter kan fokusera på inom arbetsterapi som belyser vikten av att det krävs en variation av aktiviteter samt tillräckligt med utrymme att utföra dessa för att en individ ska uppleva att vardagen är hållbar och meningsfull (Matuska & Berett, 2019). Som övergripande syfte handlar arbetsterapi om att främja struktur, engagemang, delaktighet och ett meningsfullt görande i de aktiviteter individen önskar utföra i sin vardag (Schell et al., 2019). Med den arbetsterapeutiska expertisen kan eventuella faktorer som påverkar individens möjligheter till aktivitetsbalans kartläggas, för att främja individens möjligheter att vara en unik och delaktig del av samhället. Därmed anses det angeläget att undersöka hur det betalda arbetet påverkar individers aktivitetsbalans.

2. Bakgrund

2.1 Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans är en variation av aktiviteter som innebär att ett görande inte består av för mycket eller för lite av någon form av aktivitet (Matuska & Berett, 2019), samt att individens förmågor och förutsättningar går i linje med aktivitetens krav (Eklund et al., 2017).

Erlandsson och Persson (2020) kategoriserar i The Value and Meaning in Occupations (ValMO) modellen olika aktiviteter som utgör människors vardagliga aktivitetsrepertoar. En av dessa är arbetsaktiviteter, som kan innebära ett betalt arbete eller andra aktiviteter som bidrar till försörjning av ens uppehälle. Lee och Kielhofner (2020) lyfter utifrån Model of Human Occupation (MOHO) aspekten om att vilka aktiviteter som individer gör och prioriterar är subjektivt. MOHO relaterar denna viljekraft till begreppet aktivitetsval, vilket innebär att de aktiviteter en individ väljer att utföra är utifrån dennes intressen, förmågor och värderingar, som

i sin tur formar variationen av aktiviteter i vardagen. Wagman et al. (2012) lyfter att det är individens upplevelse av variationen aktiviteter i aktivitetsmönstret som definierar dennes aktivitetsbalans. Erlandsson och Persson (2020) relaterar val i förhållande till tid, då individens uppfattning om tid är en central förutsättning för vilka aktiviteter denne väljer att utföra. I dessa sammanhang menar Taylor et al. (2020) på att vanor, normer och civilstånd är styrande faktorer för hur individen prioriterar sina aktiviteter, vilka rutiner som utformas och hur effektivt aktiviteterna utförs. Forskning visar på att förändringar i individens aktivitetsutförande, såväl som förändringar i den fysiska och sociala miljön påverkar både aktivitetsmönstret och aktivitetsbalansen (Eklund et al., 2017). Wagman et al. (2012) definierar därmed aktivitetsbalans som det komplexa samspelet mellan variationen av aktiviteter, tid lagd på varje aktivitet samt aktiviteternas innebörd och lyfter detta som grunden som utgör den subjektiva upplevelsen av aktivitetsbalans.

Aktiviteterna i en individs aktivitetsrepertoar kan variera i värde och meningsinnebörd. Erlandsson och Persson (2020) poängterar att ett meningsfullt görande relateras starkt till en god hälsa och aktivitetsbalans. De nämner likt tidigare att tiden individen väljer att lägga på aktiviteter har ett starkt samband med den upplevda meningsfullheten, då mening relaterar till värde i görandet av vardagliga aktiviteter, vilket ligger till grund för att upprätthålla en god hälsa. Dock lyfter Taylor et al. (2020) att yttre faktorer, såsom ekonomiska förutsättningar och föräldraskap, kan påverka prioritering och beslut till görande av vissa aktiviteter. Ett fokus som då tidigare legat på ett görande utifrån de egna behoven och önskningarna kan ändras i samband med eventuella livsomställningar och få ett skiftande fokus till aktiviteter som möter andra angelägenheter. Eklund et al. (2017) påvisar i sin studie att om en individ har goda kontextuella förutsättningar, ökar även dennes möjligheter att engagera sig i ett långvarigt meningsfullt görande. Detta gjorde att individen upplevde sig ha en ökad kontroll som i sin tur resulterade i en tillfredsställande aktivitetsbalans. En annan studie visade en skillnad mellan män och kvinnor i förhållande till vad vardera värnade om för att uppleva aktivitetsbalans (Håkansson & Ahlberg, 2018). Män ansåg att mening var balansen mellan arbete och vila, medan kvinnor ansåg att ett adekvat görande kring flertalet av vardagens aktiviteter var viktigt för aktivitetsbalansen. Wagman och Håkansson (2014) visade att ålder och personliga förutsättningar hade betydelse för upplevd aktivitetsbalans, då äldre kvinnor utan barn rapporterades uppleva aktivitetsbalans i större utsträckning. Ett samband mellan personfaktorer och upplevd aktivitetsbalans kunde därmed påvisas.

Om ett aktivitetsmönster enbart cirkulerar kring en eller ett fåtal aktiviteter, om aktiviteten tar upp mycket tid i förhållande till de övriga eller om det sker ständiga avbrott i görandet kan en aktivitetsobalans uppstå (Erlandsson & Persson, 2020). Obalansen kan ibland förekomma hos föräldrar, bland de som arbetar eller bland övriga individer som upplever att kraven är för höga i förhållande till förmågorna och de kringliggande förutsättningarna (Taylor et al., 2020). Forskning visar på att balansen mellan arbetslivet, familjelivet och det egna görandet har blivit alltmer ansträngt då kraven på att hantera flertalet av vardagens aktiviteter har blivit högre, vilket resulterat i att möjligheterna till aktivitetsbalans har minskat (Eklund et al., 2017). I studien av Håkansson och Ahlborg (2018) visades att problemen av att uppleva en minskad energi för andra aktiviteter efter arbetet, ett begränsat utrymme för egna aktiviteter och en avsaknad i tid för sociala relationer, var aspekter som majoriteten av studiedeltagarna upplevde. Ett samband har påvisats att aktivitetsobalans påverkar den upplevda hälsan negativt (Wagman & Håkansson, 2014), att en upplevelse av låg kontroll i vardagen är en riskfaktor för ett sämre mående (Erlandsson & Persson, 2020), samt att en minskad variation i de vardagliga aktiviteterna ligger till grund för stressrelaterad ohälsa (Håkansson & Ahlborg, 2018; Taylor et al., 2020).

2.2 Betalt arbete

Betalt arbete är en stor del av det vuxna livet. Wilcock (2006) beskriver att görande är viktigt för hälsa och välmående där arbete ses som något flertal människor strävar efter och menar att framför allt i västvärlden är det just genom arbete människor identifierar sig själv, men även andra. Taylor och Kielhofner (2020) beskriver att människor motiveras till att utföra aktiviteter genom fyra komponenter som omfattas i MOHO. Dessa fyra komponenter är viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet samt miljö. Utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv samverkar dessa fyra komponenter i personers engagemang och delaktighet i alla vardagliga aktiviteter. Vidare beskrivs dock komponenterna utifrån ett arbetsperspektiv. Viljekraft förekommer som en ökad lust att prestera samt att vilja klara sig själv, exempelvis genom betalt arbete (Taylor et al., 2020). Människor kan därmed ställas inför många omställningar i livet, exempelvis föräldraskap och husköp, där framgång i arbetslivet med en god inkomst ofta är en drivande faktor. Vanebildning kan bli framträdande genom bland annat arbete, då människor i tidiga skeden utformar nya vanor och roller på sin arbetsplats. Då arbetet fyller en stor del av vardagen blir det enligt Taylor et al. (2020) många gånger arbetsrollen som påverkar andra roller i livet. Utförandekapaciteten har sina upp- och nedgångar i människors liv, där förmågor

kan fluktuera genom hela arbetslivet. Under de tidiga arbetsåren byggs det upp färdigheter och förmågor för att klara av arbetet, då den senare perioden av arbetslivet kan resultera i att både styrka och energi minskar. Samtidigt tar O'Brien och Kielhofner (2020) upp att dessa tre nämnda komponenter interagerar med varandra och relateras till den fjärde komponenten i MOHO, nämligen miljön. I människors arbeten förekommer det en fysisk och social miljö som dynamiskt interagerar mellan viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet.

Arbete kan både ha positiva och negativa effekter på människors mående. Hocking (2019) förklarar att människors görande är en nyckel till upplevd hälsa. Faktorer som fysisk kapacitet, personliga och sociala resurser samt möjlighet att kunna välja vad som är viktigt och värdefullt beskrivs som vitala aspekter för att aktivt kunna skapa en fungerande vardag. Även Erlandsson och Persson (2020) lyfter att meningsfulla aktiviteter, som exempelvis betalt arbete, har en betydelsefull effekt på människors hälsa. Detta korrelerar med den dynamiska interaktionen mellan viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö utifrån MOHO (O'Brien & Kielhofner, 2020). Däremot leder inte alltid betalt arbete till positiva effekter av välmående och hälsa. Förlust av arbete eller arbete som inte ger möjlighet för människor att engagera sig fysiskt och socialt eller utföra meningsfulla arbetsuppgifter kan utgöra en risk för att utveckla ohälsa (Erlandsson & Persson, 2020; Hocking, 2019; Wilcock, 2006). Fisher et al. (2020) lyfter att krav och begränsningar i olika miljöer kan både ha positiva samt negativa effekter. Ogynnsamma miljöförhållanden på arbetsplatser kan ha negativa effekter på människors motivation och utförande. Detta kan ses i en studie av Whitman et al. (2022) där resultatet visar att ett nedvärderande ledarskap på arbetsplatsen skapar en sämre arbetsmiljö. Effekterna av denna form av ledarskap visade sig ge de anställda en högre kravnivå, minskad motivation och mer arbetsbelastning. Faktorer som att prestera sämre och känna mindre engagemang i arbetet på grund av den påfrestande arbetsmiljön, var något som deltagarna i studien också upplevde.

Sammanfattningsvis kan betalt arbete beskrivas som en faktor som ger människor fysiskt, mentalt och socialt välmående, likväl som att arbete kan leda till ohälsa i andra sammanhang (Wilcock, 2006). Enligt Försäkringskassan (2022) var totalt 619 000 personer i Sverige sjukskrivna och fick sjukpenning någon gång under 2021. Sjukskrivningarna dominerades främst av stressrelaterad psykisk ohälsa och utmattningssyndrom, där drabbade kvinnor motsvarande 50 procent av alla fall och 39 procent av alla fall var män. Försäkringskassan (2020) nämner att högst risk för sjukskrivningar finns i åldrarna 30–44 år. Den relativa risken för både stressrelaterad psykisk ohälsa och utmattningssyndrom är även hög

mellan åldrarna 25–59 år. Persson och Ørbæk (2014) lyfter att det historiskt riktats förebyggande åtgärder mot sämre arbetsförhållanden genom att fokusera på att minska exponering av fysiska arbetsmiljöfaktorer för att verka för hälsa och välbefinnande. I dagens samhälle har det blivit alltmer tydligt att inte särskilja arbetets påverkan på hälsan från övriga livets påverkan på hälsan. Då olika faktorer på en arbetsplats eller på fritiden kan trigga en stressreaktion hos en individ anser Persson och Ørbæk (2014) att det bör hanteras som en naturlig del och utifrån detta finna helhetslösningar.

2.3 Problemformulering

Tidigare forskning har undersökt aktivitetsbalans med arbetet som en sammantagen del tillsammans med de övriga aktiviteterna, utan större särskiljande eller karakteristiska faktorer för arbetets påverkan (Eklund et al., 2017; Håkansson et al., 2021; Wagman et al., 2012). Dessutom fokuserar tidigare studier på faktorer såsom kön, ålder, civilstånd eller funktionsnedsättning (Borgh et al., 2018; Håkansson & Ahlborg, 2018; Håkansson et al., 2019; Wagman & Håkansson, 2014). Dock förekommer det en kunskapslucka och saknas en tydlighet kring upplevelsen mellan det betalda arbetets påverkan på individens aktivitetsbalans och den övriga aktivitetsrepertoaren.

Flertalet tidigare studier har även fokuserat på att undersöka området aktivitetsbalans kvantitativt, med andra ord för att kartlägga tendenser och effekter utifrån en bredare population (Borgh et al., 2018; Håkansson & Ahlborg, 2018; Håkansson et al., 2021; Håkansson et al., 2019; Wagman & Håkansson, 2014). Tidigare kvalitativa studier har bland annat undersökt upplevelser mellan betalt och obetalt arbete utifrån individer med psykisk funktionsnedsättning, vid återgång i arbetet efter sjukskrivning på grund av stressrelaterad ohälsa, samt aktivitetsbalans i förhållande till arbete hos nyblivna föräldrar (Horne et al., 2005; Karlsson et al., 2023; Leufstadius et al., 2009). En kvalitativ studie med inriktning att undersöka sambandet mellan betalt arbete och aktivitetsbalans, utifrån en grupp individer med arbete som huvudsaklig sysselsättning utan aktuella funktionsnedsättningar som kan agera hindrande i vardagen, saknas i dagsläget utifrån författarnas vetskap. Denna studie har därmed som syfte att undersöka samspelet mellan det betalda arbetet och aktivitetsbalans i vardagen. Studien kan även skapa en förståelse för arbetsterapeuters möjligheter, utifrån dess yrkesspecifika kunskaper och synsätt, att arbeta preventivt inom instanser även utanför hälso- och sjukvården för att förebygga ohälsa och sjukdom.

3. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur individer mellan 25–59 år upplever att betalt arbete påverkar deras aktivitetsbalans.

4. Metod

4.1 Design

Författarna genomförde en kvalitativ tvärsnittsstudie med en induktiv ansats, då studien inte har en riktning utifrån en specifik modell utan utgår utifrån deltagarnas erfarenheter, vilket är i enlighet med Kristensson (2014). Studiens ansats valdes med grund i studiedesignen och dess syfte. Genom semistrukturerade intervjuer undersöktes upplevelser utifrån det valda undersökningsområdet. Då författarna ville undersöka deltagarnas upplevelser gav en kvalitativ innehållsanalys möjlighet att identifiera skillnader och likheter i textinnehållet, vilket är i enlighet med Lundman & Hällgren Granheim (2017).

4.2 Urval

Inklusionskriterier för deltagarna i studien var att individerna skulle vara mellan 25–59 år, med en betald anställning på mellan 75–100% som hade varit pågående under minst ett års tid, samt med en anställningsform som skulle vara förlagd under dagtid mellan måndag och fredag. Val av ålder på deltagarna baserades på den risk för ohälsa som presenterades av Försäkringskassan (2020). Kriteriet på en betald sysselsättningsgrad på ett minimum av 75% var utifrån att det tar upp en väsentlig del av aktivitetsrepertoaren. Anställningens minsta längd var i syfte att individerna ska haft möjlighet att komma in i rutiner kring arbetet. Kriteriet om anställningsformen hade som syfte att möjliggöra för en gemensam nämnare bland deltagarna och för ett mer avsmalnat urval. Deltagarna valdes ut utifrån ett bekvämlighetsurval i mån om att dessa var friska samt arbetade utifrån de angivna inklusionskriterierna, vilket är i enlighet med Kristensson (2014). Inga krav på tidigare erfarenheter relaterade till ohälsa togs i beaktande vid val av deltagare. Studiens exklusionskriterier var att deltagarna ej fick arbeta som arbetsterapeuter. Motiveringen till varför arbetsterapeuter exkluderades är med grund i att professionens teoretiska utgångspunkt och förståelse för ämnet kunde färga svaren jämfört med de övriga deltagarna.

Åtta deltagare rekryterades till studien, fyra kvinnor och fyra män, mellan åldrarna 26–56 år. Samtliga deltagare var friska och arbetsföra vid intervjutillfällena. Två av deltagarna hade erfarenhet av stressrelaterad ohälsa eller utmattningssyndrom till följd av arbetet sedan tidigare,

vilket ej var faktorer författarna hade vetskap om på förhand men som framkom under intervjuerna. Se *tabell 1* för beskrivning av deltagarna.

Tabell 1

Beskrivning av deltagare

| Deltagare | Kön | Ålder | Yrke | Anställningsgrad % | Civilstånd | Hemmaboende barn |
|-----------|--------|-------|------------------|-----------------------|--------------|---------------------|
| 1 | Man | 53 | Driftingenjör | 100% | Samboskap | Ja |
| 2 | Kvinna | 40 | Stödassistent | 100% | Ensamstående | Ja |
| 3 | Man | 31 | Industriarbetare | 75% | Samboskap | Ja |
| 4 | Kvinna | 52 | Kurator | 75% | Samboskap | Ja |
| 5 | Man | 26 | Säljare | 100% | Samboskap | Nej |
| 6 | Kvinna | 42 | Koordinator | 100% | Samboskap | Ja |
| 7 | Kvinna | 56 | Säljare | 100% | Samboskap | Nej |
| 8 | Man | 42 | IT-samordnare | 100% | Samboskap | Ja |

4.3 Procedur

Författarna vände sig till individer i varderas nära umgängeskrets och bad om att få kontakt med personer i deras förlängda kontaktnätverk, som dock var okända för författarna, men som även föll in på inklusionskriterierna. Detta öppnade upp möjligheten för författarna att få kontakt med personer som ej tidigare hade en personlig anknytning till författarna. Deltagarna fick på förhand ett brev med information om studiens syfte, upplägg, riktlinjer och kontaktuppgifter (Se bilaga 1), samt en samtyckesblankett för godkännande om deltagande innan intervjuerna påbörjades (Se bilaga 2).

4.4 Datainsamling

Datainsamlingen utfördes genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Detta möjliggjorde att författarna kunde följa framtagna ämnesområden som skapats inför intervjun samtidigt som det gavs möjlighet att komma djupare in i intervjun utifrån intervjupersonens svar (Patel & Davidson, 2019). Intervjufrågorna utgick från ämnesområdena *betalt arbete*, *aktivitetsbalans* samt *mående* som fokuserade på studiens syfte (Se bilaga 3), exempelvis “*Kan du beskriva vad betalt arbete betyder för dig*” och “*Hur upplever du att ditt arbete påverkar din vardag?*”.

Författarna utförde varsin pilotintervju för möjlighet till korrigerande av intervjufrågorna, samt för att skapa en förståelse för intervjuens djup. Efter genomförda pilotintervjuer gjordes mindre korrigerande av intervjufrågornas formuleringar för att öka deltagarnas förståelse av frågornas innebörd. Relaterat till frågornas innebörd gjordes ej några korrigerande. Data från båda pilotintervjuer inkluderades ej i denna studie. Intervjuerna som inkluderades i denna studie tog mellan 30–45 minuter, de genomfördes fysiskt och ägde rum på en plats som deltagaren önskade. Samtliga intervjuer spelades in, utifrån angivet samtycke, på intervjuarens mobiltelefon och transkriberades i nära anslutning till intervjun. Varje författare intervjuade fyra deltagare vardera. Enbart en av författarna närvarade vid respektive intervjutillfälle, med motiveringen att detta skulle öka deltagarens bekvämlighet. Varje deltagare hade sedan tidigare ingen personlig anknytning till någon av författarna.

4.5 Dataanalys

I enlighet med Lundman och Hällgren Granheim (2017) analyserades data genom en kvalitativ innehållsanalys som baseras på erfarenhetskunskap där det gavs möjlighet till beskrivningar och tolkningar på olika abstraktions- och tolkningsnivåer utifrån deltagarnas berättelser. Initialt läste och analyserade författarna samtliga transkriberade intervjuer separat. Detta genom att var för sig lyfta ut meningsbärande enheter, kondensera dessa meningar samt koda utifrån innehållet induktivt, i syfte att utifrån det enskilda synsättet identifiera fynd från respektive intervju. Författarna diskuterade sedan de meningsbärande enheterna och koderna, i syfte att jämföra likheter och olikheter i synsättet. Utifrån diskussionen mellan författarna justerades meningsbärande enheter eller koder eller både och. Därefter skapades kategorier utifrån det manifesta innehållet i form av det textnära och uppenbara, då författarna utgick från innehållet och sammanhangen i intervjupersonernas svar och meningsenheternas innebörd, vilket är i enlighet med Lundman och Hällgren Granheim (2017). Slutligen skapades ett tema genom latent innehåll, då textens underliggande budskap abstraherades av författarna för att lyfta individernas svar utifrån tankemönster, känslor och kontext. Se *tabell 2* för exempel på dataanalys. Efter att data analyserades av författarna skickades analysen till handledaren som granskade tillvägagångssättet, för att ytterligare öka studiens trovärdighet.

Tabell 2

Exempel på dataanalys

| | Exempel 1 | Exempel 2 | Exempel 3 |
|--------------------------|--|--|--|
| Meningsenhet | <p>”...kaoset i livet är i detta fallet är att du ska jonglera din fritid med ett arbete som kanske kräver mer än vad du är villig att ge... jag ska ge 40 timmar till min arbetsgivare, men jag vet att den kräver 60. Hade jag gett 60 timmar så hade min familj fått 20 timmar mindre. Därför så är kaoset att jag ger 60 timmar på 40 timmar för att kunna vara med min familj den tiden.” (Deltagare 1)</p> | <p>”Vi har ju lyxen att vi kan sluta lite tidigare, vi har ju lite flex och sånt. Så om vi känner att vi vill sticka redan vid halv ett så kan vi göra det. Så där kan man ju planera dagarna om man vill hitta på något annat. Så det är rätt skönt.” (Deltagare 3)</p> | <p>”Och en helg är ju inte bara ledighet, där är också en massa måsten... Men oftast så ehh hinner jag nog inte med allt jag skulle vilja göra. Man stressar in det på ledighet... Men man har ju alltid kvar önskningar om andra saker man vill göra... ja, timmarna räcker inte till.” (Deltagare 4)</p> |
| Kondenserad meningsenhet | <p>Kaos på arbetet gör att du ska jonglera med fritid och arbete. Tiden räcker inte till annars.</p> | <p>Lyx med flex på arbetet. Möjlighet att sluta tidigare och göra annat på dagen.</p> | <p>Helg är inte bara ledighet, massa måsten. Hinner inte med allt. Stressar in saker på ledigheten. Alltid önskningar kvar om saker man vill göra. Timmarna räcker inte till.</p> |
| Kod | <p>Tiden räcker inte till fritid.</p> | <p>Mindre tid på arbetet, mer fritid.</p> | <p>Tiden räcker inte till.</p> |
| Kategori | | <p>Tidsbrist i relation till arbetet påverkar aktivitetsbalansen.</p> | |
| Tema | | <p>Betalt arbete påverkar individers aktivitetsbalans.</p> | |

4.6 Forskningsetiska avvägningar

Kvale och Brinkmann (2014) beskriver vikten av att deltagarna får information om samtycke och konfidentialitet. Intervjupersonerna hade ett konfidentiellt deltagande där samtligt material som samlades in utifrån intervjuerna avidentifierades, bortsett från ålder, biologiskt kön, civilstånd och yrke som framgick i arbetet utifrån studiens syfte. Samtliga deltagare blev skriftligt och muntligt informerade om sin rätt att när som helst under arbetets gång avbryta samt avstå från deltagande, utan att behöva uppge anledning. Ljudfilerna från intervjuerna fördes över på ett externt lösenordskyddat USB-minne och förvarades inlåst, där enbart författarna hade tillgång. Samtliga ljudfiler förstördes från mobiltelefonen som användes under respektive intervju. Deltagarna fick möjlighet att ta del av den transkriberade versionen av sin intervju för möjlig korrigerings och för att säkerställa att informationen stämde överens med individens upplevelser. Samtliga deltagare fick möjlighet att ta del av det slutförda arbetet om de önskade. All insamlad data kommer att förstöras efter godkänt arbete. Enligt *Lag om etikprövning av forskning som avser människor* (2003:460) behövde studien ej genomgå en etisk prövning då denne utfördes på en kandidatnivå som en del av en högskoleutbildning.

5. Resultat

Resultatet presenteras utifrån ett tema och fyra kategorier. Under dataanalysen genererades fyra olika kategorier som sätter begreppen i förhållande till kontext i intervjusvaren. Kategorierna var *förutsättningar på arbetet och fritiden formar vardagen, kraven på arbetet och i hemmet påverkar vardagen, tidsbrist i relation till arbetet påverkar aktivitetsbalansen* och *arbetets påverkan på energin*. Temat som genererades var *betalt arbete påverkar individers aktivitetsbalans*, vilket lyfter vad som övergripande framkom i relation till studiens syfte. Se *tabell 3* för beskrivning av tema och kategorier.

Tabell 3

Beskrivning av tema och kategorier

| Tema | Kategorier |
|--|---|
| Betalt arbete påverkar individers aktivitetsbalans | Förutsättningar på arbetet och fritiden formar vardagen |
| | Kraven på arbetet och i hemmet påverkar vardagen |
| | Tidsbrist i relation till arbetet påverkar aktivitetsbalansen |
| | Arbetets påverkan på energin |

5.1 Betalt arbete påverkar individens aktivitetsbalans

Med betalt arbete som vardaglig huvudsysselsättning upplevde deltagarna att arbetet hade en påverkan på det individuella görandet och variationen av aktiviteter under dagarna. Deltagarna upplevde att det betalda arbetet utifrån den ekonomiska ersättningen gav utrymme samt trygghet i tillvaron. Detta var främst relaterat till att upprätthålla den livsstil som önskades, men även för att kunna försörja familjen. Deltagarna upplevde även det betalda arbetet som möjligheten till goda rutiner i vardagen. Genom att individerna utförde sitt arbete ingavs därmed upplevelsen av ett syfte i vardagen och en övervägande känsla av tillfredsställelse utifrån de egna prestationerna. Deltagarna lyfte dock att förutsättningarna på arbetsplatsen till en adekvat arbetsmiljö, tydliga riktlinjer och en god social miljö kunde vara bristfällig. De yttre påfrestningarna från chefer samt organisationen gällande för höga krav på arbetsprestationer eller på tillgänglighet utanför avsedd arbetstid var några av faktorerna som kunde skapa stress. Även tiden som en arbetsdag ockuperade resulterade i en avsaknad av aktiviteter på fritiden, då tiden främst ägnades åt att ta hand om exempelvis hushåll och barn. Deltagarna lyfte därmed att det betalda arbetet påverkade energinivån på fritiden efter en arbetsdag, men även på helgen. Fritiden under veckodagarna blev pressade och styrda utifrån de basala behoven, då liten till ingen energi kvarstod till självvalda aktiviteter och då fokus därmed hamnade på återhämtning inför nästkommande arbetsdag.

5.1.1 Förutsättningar på arbetet och fritiden formar vardagen

Deltagarna upplevde att deras förmågor att utföra sitt betalda arbete eller aktiviteter på fritiden ej var begränsade, men att förutsättningarna till följd av faktorer på arbetsplatsen eller i hemmet var vad som bidrog till möjligheten att ha en adekvat aktivitetsbalans. Deltagarna uttryckte att det inte alltid gavs rätt förutsättningar att utföra det angivna arbetet på ett adekvat vis. En deltagare beskrev att förutsättningarna på arbetsplatsen kan leda till stress och negativa arbetsförhållanden, även om den grundläggande förmågan att utföra arbetet fanns.

“...men jag känner ibland att man lägger för mycket arbetsbörda kontra min arbetstid, och att man många gånger lägger arbetsuppgifter till mig som man kanske vill bli av med själv... Att det blir lite för mycket på kort tid... Det kan bli väldigt stressigt, och då händer det kanske att man väljer bort sin rast eller så för att hinna med, eller att man stannar längre än vad man skulle.” - Deltagare 4

Deltagarna upplevde att de genom det betalda arbetet fick möjligheter att vara sociala med andra individer samtidigt som de kände att de bidrog med något till samhället. Deltagarna beskrev att arbetet gav stimulans och glädje genom att få arbeta med något som de var intresserade av. Deltagarna uttryckte att arbetet var en del av deras identitet och som tar en stor plats i deras liv. En av deltagarna beskrev denna aspekt av stimulans och intresse i förhållande till arbetet.

“För mig är det att det uppfyller en viss stimulans i mitt liv att kunna få göra något som jag är intresserad av och få betalt för det.” - Deltagare 1

Betalt arbete var något som deltagarna ansåg var en förutsättning för att göra vad man önskar på sin fritid. Deltagarna uttryckte att det var tack vare lönen som en kunde forma och leva sin livsstil och utföra de aktiviteter en själv upplevde som meningsfulla. Deltagarnas känslor om att känna en tillhörighet, känna sig behövd och att få hjälpa andra i sitt arbete var även de av stor vikt men det var ändå den ekonomiska aspekten som var det viktigaste för deltagarna. En av deltagarna lyfte vikten av att få betalt för sitt arbete.

”Nä, det hade jag inte. För jag måste ju ha betalt. Så att det där icke betalda arbetet det har man ju hemma ju, men det får man ju betalt i att man blir nöjd med livet istället. Som sagt. Så att gå till ett arbete och inte få betalt, nä då hade jag letat upp något annat som jag hade fått betalt på. Betalt ska vi ha.” - Deltagare 7

Deltagarnas upplevelser om sina förutsättningar att hantera sin vardag med arbete och fritid lyftes som väldigt komplexa. Deltagarna upplevde att arbetet och fritiden inte kunde separeras. Enligt deltagarnas upplevelser samverkar dessa två komponenter, vilket skapar eller hindrar förutsättningar för en fungerande vardag.

5.1.2 Kraven på arbetet och i hemmet påverkar vardagen

Deltagarna upplevde att krav som ställs i arbetet påverkar deras mående, både på arbetet och i vardagen. Upplevelserna av krav framkom som antingen negativa och positiva hos deltagarna. Bland deltagarna som upplevde att kraven i arbetet var för höga gentemot personens resurser eller tid till att utföra arbetsuppgifter skapade detta stressmoment. Arbetsuppgifter som staplades på hög och aldrig hann slutföras tillsammans med mycket påtryckningar och krav från chefer eller ledning var stora aspekter som bidrog till stress för deltagarna. En av deltagarna lyfte denna upplevelse av yttre påfrestningar från sin chef.

“Ja men det är när man pushar mig för hårt... När man liksom stressar upp mig för mycket. När jag sitter och koncentrerar mig på mitt jobb och vill vara seriös och sen får jag ett samtal från min chef, till exempel, och så tycker hon att någonting inte funkar som jag tycker att jag har jobbat med jättebra och så blir det lite det här. Krock.” - Deltagare 6

Deltagarna upplevde att de höga kraven från cheferna påverkade deras mående negativt, vilket i sin tur resulterade i att måendet hindrade möjligheten att engagera sig i en variation av aktiviteter på den lediga tiden. En av deltagarna berättade öppet om hur det varit att uppleva höga krav och stress under en längre tid från en tidigare arbetsplats. Deltagaren nämnde att kraven och stressmoment från arbetet påverkade måendet negativt och att påtryckningar från chefer att snabbt återkomma till arbetet satte press och påverkade återhämtningsmöjligheterna.

“Ehh och när jag väl fick magsår och när jag väl fick magkatarr och allt det här, jag blev sjukskriven, min lön började försämrats kraftigt bara för att man daltade ju ner på alla timmar och alla kraven 'Ja men nu kan du komma tillbaka. Du har ingen allvarlig sjukdom eller sånt', när man liksom blev nekad allting då blev man ju bara sämre, sämre och sämre.”

- Deltagare 5

Däremot upplevde deltagare med lägre krav på arbetet att detta påverkade fritiden på ett positivt sätt. När väl arbetsdagen var slut kunde de släppa alla tankar och känslor om arbetet och bara fokusera på sin lediga tid och en variation av aktiviteter. Deltagare som upplevde stor stöttning och fria tyglar från sina chefer beskrev sig själva som väldigt nöjda med sin arbetsplats och fria tid. Även om höga krav inte förekom på alla arbetsplatserna så upplevde deltagarna krav på sig själv. Deltagarna såg det som ett stort åtagande att utföra sina arbetsuppgifter på ett bra sätt för att göra sig själva nöjda och att bidra med något positivt till sin arbetsplats. En av deltagarna förklarade balansen mellan yttre och inre krav.

“Jag har inga krav egentligen på mig från min chef eller så 'Nu måste vi göra detta' utan det är jag själv som, det är ingen annan som efterfrågar det. Det är bara jag som vill hålla en hög nivå på det. Nämen liksom så, lite yrkesstolthet. Så att det är bara jag som sätter de kraven som inte hade behövts egentligen.” - Deltagare 8

Deltagarna upplevde att även om kraven var höga eller låga på arbetsplatsen upplevdes det som bra med krav och riktlinjer på arbetsplatsen för att kunna utföra sitt arbete. Deltagarna ansåg att kraven bör vara på en rimlig nivå för att klara av arbetsuppgifterna och att hälsan inte ska drabbas negativt. Denna nivå kunde även påverkas av kraven i hemmet innan och efter arbetstiden. Kvinnorna med hemmaboende barn upplevde att flertalet av aktiviteterna utanför arbetstiden relaterades till att ta hand om hemmet och hjälpa barnen. Detta kunde röra sig om städning, tvätt, disk och matlagning, men även att bistå med läxhjälp eller att närvara på barnens fritidsaktiviteter. Kraven kom främst från personen själv utifrån de egna förväntningar på vad som skulle göras. Männerna med hemmaboende barn upplevde sig ta ett likvärdigt ansvar i hemmet och med barnen som sin partner. Även dessa tyckte att kraven ej var uttalade men att det var vad som förväntades göras. Dessa krav påverkade därmed aktivitetsbalansen då individerna upplevde att de var tvungna att sköta om hemmet och individerna i sin närhet innan de prioriterade sig själva. En av kvinnorna uttryckte en känsla av ensamhet kring ansvaret.

“...ibland kan man liksom sitta kvar när barnen gått ifrån matbordet så sitter jag kvar en kvart och sen bara ‘Nä herrejösses, nu måste jag sätta fart’. [...] Ja, man vet allting som ska göras. Samtidigt som jag kan känna dåligt samvete över att, jaha visst det är ju bra att barnen klarar sig själva, men de ska inte bli lidande för det.” - Deltagare 2

Kraven som deltagarna därmed upplevde från arbetet och i hemmet resulterade i att aktiviteterna var tvungna att prioriteras, då det inte fanns utrymme att utföra allt. Detta kunde inge en inre känsla av skuld i förhållande till sig själv eller andra då upplevelsen av aktivitetsbalans minskade.

5.1.3 Tidsbrist i relation till arbetet påverkar aktivitetsbalansen

Arbetets påverkan i relation till tid för övriga aktiviteter och andra åtaganden i vardagen var upplevelser som deltagarna lyfte. En av deltagarna nämnde att det krävdes mer av personen under arbetsdagen än vad avsedda timmar tillät. Detta gjorde att individen arbetade under en högre press under arbetsveckan för att situationen inte skulle försaka tid med familjen på fritiden.

“...kaoset i livet är, i detta fallet, är att du ska jonglera din fritid med ett arbete som kanske kräver mer än vad du är villig att ge... Jag ska ge 40 timmar till min arbetsgivare, men jag vet att den kräver 60. Hade jag gett

60 timmar så hade min familj fått 20 timmar mindre. Därför så är kaoset att jag ger 60 timmar på 40 timmar för att kunna vara med min familj den tiden.” - Deltagare 1

Deltagarna konstaterade även att dygnet enbart har 24 timmar och att en får göra vad den kan för att hinna med aktiviteter efter arbetet. En deltagare nämnde att ledig tid inte är ledig utan att den fylldes av måsten. Att stressen från arbetet spillde över på ledigheten, att där fanns en vilja och önskningsar att utföra mer aktiviteter, samt att timmarna inte räckte till.

“Och en helg är ju inte bara ledighet, där är också en massa måsten... Men oftast så ehh hinner jag nog inte med allt jag skulle vilja göra. Man stressar in det på ledighet... Men man har ju alltid kvar önskningsar om andra saker man vill göra... Ja, timmarna räcker inte till.” - Deltagare 4

Deltagarna upplevde att arbetet tog för mycket tid av vardagen och att detta påverkade möjligheten till aktiviteter på det personliga planet. Upplevelser framkom av att mycket fokus lades på arbetet vilket försakade möjligheten till det egna görandet på fritiden och att timmarna blev få. Deltagarna upplevde därmed en brist på faktiska timmar innan och efter arbetstiden då tiden efter arbetet behövdes förvaltas för att de skulle räcka till. Deltagarna som hade hemmaboende barn upplevde att arbetet tog en stor del av dygnets timmar som de hellre hade velat lägga tillsammans med sin familj. Att både umgås med familjen och utföra egna fritidssysslor begränsades på grund av de timmar som lades på arbetet och de hushållssysslor som skulle utföras. En deltagare som hade äldre barn beskrev att det blivit lättare ju äldre barnen blivit, då fler timmar tilläts att lägga på arbetet.

“...just nu är jag i en period i livet eller kommit till där jag känner att jobbet kan få ta mer och större plats. Jamen att barnen inte är lika beroende av mig på det viset som de varit tidigare eftersom de blivit lite äldre.” - Deltagare 2

Aktiviteter som utfördes var i störst utsträckning skötselaktiviteter, vilket främst relaterades till aktiviteter såsom att sköta om hemmet, sig själv och familjen. Även om deltagarna upplevde sitt arbete som positivt eller ej ansågs tiden innan och efter arbetet inte var tillräcklig. En av deltagarna nämnde aspekten kring att få timmarna att räcka utöver arbetstiden och arbetets påverkan på dagens övriga åtaganden. Dock var aspekter som ekonomi en faktor som begränsade denna möjlighet.

"Ja, jag skulle lätt vilja jobba 75 procent bara. Jag hade hunnit med mer där hemma och samtidigt (pausar) ja, jobba liksom. Så alltså, det är ju pengar det handlar om. Så att, ja. Det hade varit skönt att få några extra timmar över." - Deltagare 6

Deltagarna nämnde att förutsättningar på arbetet kan ligga till grund för möjligheterna till mer tid för annat på fritiden. Det framkom tidigare erfarenheter av arbete på kvällar och helger utifrån fasta tider, som sattes i relation till ett numera arbete förlagt under kontorstider med möjlighet till flextid. Upplevelsen var att arbete under dagtid och en viss möjlighet att styra sina arbetstider var väldigt skönt. En av deltagarna nämnde att främst flexibiliteten i arbetstiderna utgjorde möjligheterna till andra aktiviteter i vardagen.

"Vi har ju lyxen att vi kan sluta lite tidigare, vi har ju lite flex och sånt. Så om vi känner att vi vill sticka redan vid halv ett så kan vi göra det. Så där kan man ju planera dagarna om man vill hitta på något annat. Så det är rätt skönt." - Deltagare 3

De anledningar som framkom av deltagarna som bidragande faktorer till att tiden efter arbetet var knaper relaterades dels till arbetsgivarnas eller arbetsrollernas uttalade krav på att vara tillgänglig för arbete även efter avsedd arbetstid. Anledningen var även att familjelivet, främst med barn, krävde ett större fokus på att upprätthålla hemmet över det egna intresset. Detta resulterade i att fritiden fylldes av nödvändiga skötselaktiviteter eller andra åtaganden, då tiden till det deltagarna önskade utföra var mer eller mindre frånvarande.

5.1.4 Arbetets påverkan på energin

Energien efter en arbetsdag var vad deltagarna nämnde påverkade möjligheterna till ett adekvat görande och aktivitetsbalans i vardagen. En av deltagarna konstaterade att arbetet påverkade måendet samt bemötandet med familjen i hemmet. Individerna lyfte att även om upplevelsorna efter arbetsdagen var positiva eller negativa så påverkades energin i privatlivet.

"Är det en dålig dag på jobbet så kommer det ju påverka mitt privatliv... Är det sämre perioder då tar man med sig jobbet hem och blir lite negativ, och är det bättre perioder så kan ju naturligtvis jobbet ge en glädje som man tar med hem också. Men det påverkar ju helt klart en, väldigt mycket."

- Deltagare 4

Deltagarna upplevde att arbetet påverkade dem både mentalt och fysiskt. Deltagarna upplevde att den mentala påfrestningen under arbetsdagen var tillgänglighet till arbetskollegor och chefer, där kontinuerliga störmoment och yttre krav höjde stressnivån vilket i längden blev utmattande. Den fysiska påfrestningen upplevde deltagarna kom från antingen tungt eller monotont arbete, med lite till ingen variation i arbetsuppgifterna. En deltagare nämnde både en fysisk och psykisk trötthet efter en arbetsdag.

"Ja, man kan vara lite slutkörd i kroppen liksom, rygg och sånt liksom kan ta stryk ibland ju, vara lite trött. Både i kropp och huvud." - Deltagare 3

Deltagarna upplevde att arbetet var svårt att släppa och att de ofta gick och tänkte på arbetet under fritiden. Tankarna kunde både röra arbetsklimatet och ansvaret utifrån de tilldelade arbetsuppgifterna. Detta resulterade i att energin på fritiden blev påverkad då deltagarna kunde ligga vakna på nätterna och planera framåt eller fundera över lösningar på arbetsrelaterade problem. En deltagare nämnde hur denna påverkan artade sig i början av sin anställning och sex månader framåt, då både arbetet under dagarna och tankarna efter arbetet tog energi.

"Ja, alltså det som kanske hindrat mig i början var det ju att man var helt slutkörd ju. När man ska göra en sån här grej så tar det väldigt mycket av ens energi och kraft och det är svårt att stänga av det när du kommer hem. Därför så har det ju absolut påverkat ju. Det har det ju gjort, att man liksom inte kunnat stänga bort jobbet." - Deltagare 1

Deltagarna upplevde även att återhämtning behövdes i någon form efter arbetet. Den återhämtning som tilläts var antingen fysisk aktivitet, att socialisera sig med familjen, att vila eller andra strategier för att bryta av sig från omvärlden. Deltagarna nämnde att när aktivitet inte var en möjlighet efter arbetet var fokus på inhämtning av energi på de basala delarna, såsom mat och sömn. Denna balans mellan arbete, återhämtning och andra aktiviteter nämnde en deltagare som en faktor för att må bra.

"Allting måste ju alltså funka. Det måste finnas en balans i allting i livet för att jag ska må bra, och den balansen behöver jag." - Deltagare 6

Deltagarna påpekade att den bristande orken påverkade möjligheterna till aktiviteter efter arbetet. Detta på grund av att energin efter arbetet var låg till följd av arbetets förhöjda krav och stress, då återhämtningssträckan blev längre och motivationen till ett eget görande hamnade i

skymundan i förhållande till den plats vilan tog. Deltagarna lyfte även upplevelser av att känna sig dränerad och att energin efter arbetet inte var tillräcklig för annat. Denna energiminskning efter arbetet upplevde deltagarna hindrade övriga aktiviteter under vardagarna.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

I resultatet presenterades de fyra kategorierna *Förutsättningar på arbetet och fritiden formar vardagen*, *Kraven på arbetet och i hemmet påverkar vardagen*, *Tidsbrist i relation till arbetet påverkar aktivitetsbalansen* och *Arbetets påverkan på energin* utifrån aspekter av betalt arbete som deltagarna upplevde påverkade aktivitetsbalansen i vardagen. Resultatet visade därmed att en adekvat ekonomisk ersättning, goda möjligheter att utföra sitt arbete, balanserade krav, en stöttande ledning, samt tydliga riktlinjer kring arbetsuppgifter och flexibilitet gällande arbetstider var förenat med positiva upplevelser på arbetet, som även ökade upplevelsen av aktivitetsbalans. Likväl som att det motsatta av de nämnda aspekterna ledde till en ökad stress på arbetet såväl som fritiden, vilket resulterade i tidsbrist, en nedsatt energinivå och negativa upplevelser av aktivitetsbalans.

Förutsättningarna och kraven som deltagarna upplevde som fördelaktiga utifrån arbetsgivarens eller arbetsmiljöns sida rörde främst möjligheten till en god ekonomisk ersättning för sin tid och sitt arbete. Men även ett stimulerande arbete där variation, goda sociala relationer och ett adekvat ledarskap utan för höga krav, diffusa riktlinjer eller stress värderades. Synen på goda förutsättningar och rimliga krav på arbetsplatsen går i linje med en studie av Håkansson et al. (2021) som visade ett samband mellan ett stöttande kollegial, en förstående och lyhörd ledning, ett gott samarbete och tydlig arbetsfördelning, med en minskad risk för stress och ökad sannolikhet att uppleva aktivitetsbalans. Likt det som framkommer både i denna studies resultat och annan forskning kan vi se likheter i teorin. Detta relateras till att det dynamiska samspelet i den fysiska och sociala miljön påverkar individens utförandekapacitet (O'Brien och Kielhofner, 2020), på samma vis som att arbetsmiljöfaktorer kan påverka individens hälsa och välbefinnande (Persson och Ørbæk, 2014). Sammantaget kan detta innebära att betalt arbete kan anses som hållbart och meningsfullt om det bistår med en god kompensation likväl som om den är stimulerande för individen och möter den egna drivkraften. Detta ger arbetsterapeuter möjlighet att möta individers egna förväntningar på sin arbetssituation och bistå med kunskap gällande den struktur och delaktighet individen anses behöva för att arbetet ska uppfattas som hållbart och engagerande (Schell et al., 2019).

Variationen av aktiviteter på och efter arbetet härleddes vidare till upplevelsen av förutsättningar och krav i hemmet, vilket var aspekter som deltagarna också lyfte. Höga eller uttalade krav i hemmet relaterades till aktiviteter som att ta hand om barnen, hjälpa till med läxor, sköta hemmet, handla och laga mat, vilket var något som främst de kvinnliga deltagarna med hemmaboende barn upplevde påverkade möjligheten till andra aktiviteter. Resultatet i denna studie överensstämmer med en studie av Håkansson et al. (2019) som visade att kvinnor i större utsträckning tog hand om hushållsarbete vilket också ledde till en minskad upplevelse av aktivitetsbalans, då möjligheten till en variation av aktiviteter efter arbetet minskade. Upplevelser av en begränsad aktivitetsbalans var något som även de manliga deltagarna med hemmaboende barn i denna studies resultat kände, utifrån upplevelser att engagera sig i skötselaktiviteter efter arbetsdagens påfrestningar. Som tidigare nämnt sågs också detta utifrån de känslor som höga krav på arbetsplatsen också ingav, vilket sammantaget påverkade möjligheten till självvalda aktiviteter som var av värde. Dessa upplevelser från deltagarna går i samklang med vad teorin som tidigare lyfts i denna studie anser kan vara bidragande till en minskad upplevelse av aktivitetsbalans, vilket kan vara när individer upplever att de ej ägnar sig åt tillräckligt mycket självbelönande aktiviteter (Erlandsson och Persson, 2020). Samtidigt visar en studie av Borgh et al. (2018) att inställningen mot arbetande småbarnsföräldrar från kollegor eller ledning, i form av krav, övertidsarbete och förståelse för småbarnssituationen, var aspekter som kunde påverka upplevelsen av aktivitetsbalans. Detta kan likställas med deltagarnas upplevelser i denna studie där det framkom att kraven på arbetet främst kom från arbetsgivaren, då kraven i hemmet främst kom från personen själv. Deltagarna nämnde en inre känsla av förpliktelse och yrkesstolthet i arbetet. Denna upplevelse av krav på sig själv kan möjligt även ingivits i hemmet då känslan av att prioritera någon annan före sig själv kunde tolkas som en självklarhet. Detta går i linje med en studie av Andersson et al. (2021) som visade att en för hög känsla av välvilja i förhållande till andra över sitt eget kunde leda till ökad stress och utmattning. Sammantaget kan detta innebära att individers upplevelse av aktivitetsbalans minskar då kraven individen ställer på sig själv eller kraven från chefer på arbetsplatsen bidrar till denna negativa upplevelse. Detta kan ge arbetsterapeuter en möjlighet att bidra med sin kompetens för att främja individers aktivitetsbalans genom att identifiera och motverka hinder i miljön, då krav och begränsningar i olika miljöer kan hindra aktivitetsutförande (Fisher et al., 2020).

I studiens resultat framkom det även att vardagen, förutom förutsättningar och krav på arbetet, blev påverkad av tiden. Tiden som dedikerades till arbetet och tiden som därmed

återstod innan och efter arbetstiden var aspekter som deltagarna upplevde påverkade möjligheterna till variationen av övriga aktiviteter i vardagen. Deltagarna beskrev att arbetet ställde krav på fokus, energi och tillgänglighet som i sin tur minskade tiden som blev över på fritiden. Kraven utifrån arbetet satte ner förmågorna och möjligheterna att ägna sig åt familjeaktiviteter eller självvalda aktiviteter på fritiden. Detta på grund av att deltagarna upplevde att tankeverksamheten på fritiden gick åt för att lösa arbetsrelaterade problem vilket gjorde dem frånvarande i hemmet, samt att yttre påfrestningar av samtal eller arbete efter arbetstid tog tid från både skötselaktiviteter men främst från självvalda aktiviteter. Denna upplevelse går i linje med en studie av Clouston (2014) som visade att individer med betalt arbete upplevde att arbetet påverkade dem både fysiskt, psykiskt och emotionellt, vilket kom i vägen för att spendera kvalitetstid i hemmet och lägga ner tid på självvalda aktiviteter, vilket resulterade i att meningsfullheten och energin minskade i tillvaron. Sammantaget kan detta innebära att individen upplever sig själv som otillräcklig, då de egna förväntningarna på hur närvarande en som förälder eller partner förväntas vara krockar med den egna viljan att utföra aktiviteter som också möter de egna behoven. Arbetsterapeuter kan utifrån detta använda sig av adekvata bedömningsinstrument för att identifiera och kartlägga faktorer som gör att individen upplever sin aktivitetsbalans som negativ, för att senare bistå med strukturella strategier som resulterar i nya mönster och en ökad livskvalitet för individen (Matuska & Barrett, 2019).

I denna studie framkom även upplevelser av att arbetstiden spillde över på fritiden och därmed krävde ett mer effektivt arbete under arbetsdagen för att arbeta undan den höga arbetsbelastningen. Detta var faktorer som deltagarna upplevde behövdes för att få mer tid på fritiden. Att förväntningarna från arbetsgivaren, organisationen eller arbetsrollen var att vara tillgänglig även utanför angivna timmar blev en stressande faktor, då den ständiga uppkopplingen i kombination med för höga krav tog tid från det egna görandet på fritiden. Tidigare studier har visat på att arbeten med hög arbetsbelastning kompenserades genom att arbeta övertid vid några tillfällen i veckan, vilket resulterade i att upplevelsen av stress minskade och känslan av tillfredsställelse och kontroll på arbetet ökade (Fontinha et al., 2019; Håkansson et al., 2021). Deltagarna i denna studie upplevde ej att övertidsarbete var en hållbar lösning utan hade snarare önsknings om att arbeta kortare arbetsdagar för att få mer tid på fritiden. Dock ansågs flexibilitet i arbetet och möjligheten att styra över sin arbetstid vara faktorer som möjliggjorde en ökad aktivitetsbalans och en känsla av frihet i vardagen. Möjligheten till att själv styra över sin arbetstid ökade sannolikheten att deltagarna engagerade sig i en bredare variation av aktiviteter innan och efter arbetstiden. Dessa upplevelser stärks i

en studie av Bjärntoft et al. (2020) som visade att möjligheten att påverka den egna arbetssituationen i form av flexibilitet gällande arbetstid och arbetsuppgifter ökade upplevelsen av balans mellan arbetet och den resterande vardagen. Sammantaget kan detta innebära att individer som har starkt kontrollerade arbetstider eller krav på att vara tillgänglig utöver arbetstiden upplever en ökad stress under och efter arbetet, då utrymmet till ett självbestämmande påverkar möjligheterna till en adekvat aktivitetsbalans under vardagen. Arbetsterapeuter kan i dessa fall bistå med ett holistiskt synsätt utifrån individens situation för att identifiera riskfaktorer på arbetet, samt bistå med adekvata strategier både till arbetstagare såväl som arbetsgivare, för att öka individens upplevelse av kontroll i sin vardag (Dorsey et al., 2019).

Förutsättningarna, kraven och tiden i relation till arbetet visades vara bidragande faktorer till en påverkad aktivitetsbalans, likväl som upplevelsen av energi. Deltagarna upplevde att förutsättningarna på arbetet och i hemmet påverkade variationen av aktiviteter, vilket gjorde att tiden att disponera görandet på under fritiden begränsades. Kraven från arbetsgivaren eller utifrån arbetssituationen påverkade upplevelsen av aktivitetsbalans, vilket resulterade i att energinivån efter arbetet avtog. Likt studien av Clouston (2014) stärks detta fenomen då det visade sig att betalt arbete associerades med hög press och stress vilket flöt samman med fritiden och tog energi från självvalda aktiviteter, som i sin tur resulterade i negativa upplevelser av aktivitetsbalans. I denna studies resultat framkom det även att deltagarna upplevde att den bristande energinivån krävde en prioritering av den kvarvarande energin, vilket främst lades på skötselaktiviteter i hemmet. Detta resulterade i att individerna upplevde en ökad känsla av stress i sin tillvaro då önskningarna till ett mer varierat aktivitetsmönster ej korrelerade med den nuvarande individuella kapaciteten. Dessa upplevelser går i linje med en studie av Håkansson och Ahlborg (2018) som visade att stressrelaterad ohälsa ökade när variationen av aktiviteter i vardagen minskade, till följd av att energin efter arbetet ej räckte till hushålls- och fritidsaktiviteter. Liknande upplevelser framkom även i denna studies resultat då deltagarna upplevde att minskad energi och känslan kring avsaknad av aktiviteter i vardagen resulterade i att vila var vad som behövdes för att landa efter en arbetsdag, för att i sin tur klara av nästkommande dag. Upplevelsen av en ond spiral där energin främst prioriterades till arbetet härleddes vidare till att energin till aktiviteter på fritiden minskade, som i sin tur resulterade i negativa upplevelser av aktivitetsbalans. Dessa upplevelser kunde tolkas som att även om deltagarna upplevde att energin på arbetet var god och därmed belastningen på arbetet minskade resulterade det senare i att alla måsten och känslan av att vara otillräcklig

på fritiden ökade. Känslan av stress kring det egna görandet i sin tillvaro försvann därmed ej utan flyttades enbart till en annan kontext. Sammantaget innebar detta att individers upplevelser av att energi främst gick åt till deras arbete och skötselaktiviteter i hemmet även bidrog till en minskad upplevelse av aktivitetsbalans, vilket även resulterade i att det inte fanns någon energi kvar till självvalda aktiviteter. Denna minskade upplevelse av aktivitetsbalans kan eventuell senare leda till försämrad hälsa och välmående. För att främja möjligheten till en ökad upplevelse av energi hos individer kan arbetsterapeuter verka för att främja aktivitetsbalans genom bland annat hjälpa individen att prioritera meningsfulla aktiviteter, vilket starkt relateras till en god hälsa (Erlandsson & Persson, 2020).

Sammanfattningsvis utifrån studiens tema *Betalt arbete påverkar individers aktivitetsbalans* visade deltagarnas upplevelser på att olika faktorer i det betalda arbetet påverkar vardagen innan, under och efter arbetet. Upplevelser av för höga krav på arbetet, ett bristande ledarskap och möjlighet till inflytande över sin arbetssituation, samt en känsla av att ej kunna styra över sin tid, var förknippat med negativa upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen. Vilket kan jämföras med en studie av Håkansson och Léxen (2021) som visade på att individer som upplevde sig ha en hög kontroll i sin tillvaro, i kombination med låga arbetskrav och ett stöttande socialt nätverk också uppvisade en ökad upplevelse av aktivitetsbalans och en minskad känsla av stress i sin vardag. Resultatet i denna studie går därmed i linje med tidigare forskning som menar på att betalt arbete kan kräva både tid och energi från individer, vilket skapar en aktivitetsobalans där aktiviteter av egenvärde bortprioriteras (Clouston, 2014), samt att ett aktivitetsmönster som enbart ockuperas av en eller ett fåtal aktiviteter ligger till grund för en ökad känsla av aktivitetsobalans (Eklund et al., 2017). Utifrån upplevelserna som framgått lyfts vikten av att arbetsterapeuter utgår från ett personcentrerat förhållningssätt, att varje individ är unik och måste mötas utifrån dennes förutsättningar (Schell et al., 2019). Med insikten av dessa upplevelser kan arbetsterapeuter agera stöttande för att finna helhetslösningar för att främja aktivitetsbalans i vardagen.

6.2 Metoddiskussion

Författarna kommer i detta avsnitt gå igenom studiens styrkor och svagheter som ansågs påverka studiens trovärdighet. Lundman och Hällgren Granheim (2017) nämner att begreppen *giltighet, tillförlitlighet, delaktighet* och *överförbarhet* används inom kvalitativ tradition för att mäta trovärdigheten i studien.

För att besvara studiens syfte valde författarna att genomföra en kvalitativ tvärsnittsstudie med semistrukturerade intervjuer för att undersöka deltagarnas upplevelser. Genom att ta del av deltagarnas egna berättelser om hur deras livssituation såg ut gavs en tydlig bild över vad betalt arbete har för tyngd i deltagarnas vardagliga liv samt hur det kunde påverka deras aktivitetsbalans. Tidigt under studiens uppstart diskuterade författarna att i stället använda sig av en kvantitativ studie för att fånga upp fler antal deltagare, detta för att få större överblick relaterat till studiens syfte. Patel och Davidson (2019) nämner att genom användning av en enkätundersökning ges större möjlighet att få in ett bredare antal deltagare till resultatet. Författarna landade efter diskussioner i att en kvalitativ studie föredrogs. Detta för att få en djupare förståelse av deltagarnas upplevelser av hur deras aktivitetsbalans påverkades av betalt arbete.

För att rekrytera deltagare till studien använde sig författarna av ett bekvämlighetsurval. Kristensson (2014) nämner att detta urval är effektivt ur ett tidsperspektiv då författarna snabbt kan söka sig till en specifik målgrupp som passar till studiens syfte. Då studiens syfte riktar sig mot en bred målgrupp ansåg författarna att det inte var några svårigheter att finna deltagare till studien. Tillvägagångssättet att finna deltagare till studien var att individer i författarnas närhet användes som en länk för att få tag i deltagare som inte tidigare var kända för författarna. Detta kan ses som en svaghet i studien då deltagarna kan få en känsla av att inte berätta fördjupade upplevelser i intervjuerna då länken har en nära koppling till författarna. Inklusionskriterierna att deltagarna skulle vara i åldrarna 25–59 år ser författarna som en styrka då som tidigare nämnts att flest antal människor drabbas av stressrelaterade sjukskrivningar i dessa åldrar (Försäkringskassan, 2020), vilket var en av anledningarna till att författarna ville undersöka sambandet mellan betalt arbete och aktivitetsbalans närmre. Urvalet kan ses som en styrka då variationen av deltagare inkluderas av både kvinnor och män i olika åldrar, vilket ökar möjligheterna till variation i upplevelser utifrån studiens syfte. Detta i sin tur menar Lundman och Hällgren Granheim (2017) ökar möjligheterna för läsaren att bedöma giltigheten, då strategier för val av deltagare har betydelse för resultatets giltighet. Samtidigt diskuterade författarna att detta kan ses som en uteslutning av individer som arbetar men är yngre än 25 år eller äldre än 59 år.

Enligt Kristensson (2014) kan bekvämlighetsurval ses som en svaghet i en studie då det kan förekomma en risk att urvalet leder till en variation på deltagarna. Författarna ansåg dock att eftersom studien har ett brett syfte ges det möjlighet att finna en stor variation av deltagare. Detta kan ses som en styrka för att få ett bredare perspektiv av resultatet i studien, detta menar

Kristensson (2014) ökar tillförlitligheten då variationen av deltagarna är stor som i sin tur ger ett större perspektiv i resultatet. Författarna diskuterade samtidigt att detta även kunde ses som en svaghet. Då spridningen på deltagarna var varierad gavs det ingen möjlighet att jämföra om individer i samma ålder eller yrkeskategori uppger liknande upplevelser som andra individer i en likvärdig situation. Författarna har även sammanställt en tabell för att visa information om deltagarna där kön, ålder, yrke, anställningsgrad, civilstånd samt om de har hemmaboende barn visas. Enligt Kristensson (2014) stärker detta studiens överförbarhet vilket resulterar i att framtida läsare kan avgöra om studiens resultat är användbar i andra sammanhang.

Som metod för att samla in data använde sig författarna av semistrukturerade intervjuer, vilket gav författarna möjlighet att ställa öppna frågor som skapats i en intervjuguide (Se bilaga 3), samt att ställa följdfrågor utifrån deltagarnas svar. Intervjuguiden som författarna skapade baserades på tre ämnesområden, *betalt arbete*, *aktivitetsbalans* och *mående*, som var framtagna för att möta studiens syfte. Patel och Davidson (2019) beskriver att semistrukturerade intervjuer bidrar till värdefull data om författarna kan ställa öppna frågor utifrån bestämda teman och även ställa följdfrågor utifrån deltagarnas upplevelser. En svaghet i studien var att båda författarna var nybörjare på att intervjua, vilket medförde att följdfrågorna i intervjuerna ibland kunde avslutats för snabbt vilket kan ha resulterat i att författarna missade ett djup i deltagarnas upplevelser. Detta kunde ha förebyggts om båda författarna varit med under intervjuerna, då enbart en av författarna närvarade vid respektive intervjutillfälle med motiveringen att detta skulle öka deltagarens bekvämlighet. Författarna utförde vars en pilotintervju vilket resulterade i en reflektion mellan författarna som bidrog till några mindre justeringar i intervjuguiden, vilket kan ses som en styrka då dessa justeringar utfördes innan någon av studiens intervjuer påbörjats.

För att analysera data som samlats in använde sig författarna av kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats. Valet av analys valdes då Lundman och Hällgren Granheim (2017) förklarar att induktiv ansats innebär en förutsättningslös analys av texter som baseras på individens berättelser om sina upplevelser, vilket är anpassningsbart med syftet för studien. Författarna har under analysarbetet var för sig läst samtliga intervjuer och därefter plockat ut meningsbärande enheter och tagit fram koder. Därefter diskuterade och reflekterade författarna gemensamt över likheter och skillnader vilket resulterade i att kategorier skapades. Reflektioner och diskussioner mellan författarna gjordes utifrån de tolkningsmöjligheter och abstraktionsnivåer som var möjliga från insamlad data, vilket resulterade i ett tema utifrån de framtagna kategorierna. Författarna har skapat en tabell för att synliggöra analysprocessen,

vilket enligt Lundman och Hällgren Granheim (2017) ökar tillförlitligheten. Elo et al. (2014) trycker också på hur viktigt det är att författarna är självkritiska och ger möjlighet till reflektion under analysen för att öka trovärdigheten i studien.

För att öka giltigheten i en studie menar Lundman och Hällgren Granheim (2017) att denna bör presentera citat från deltagarna i resultatdelen, vilket författarna har gjort från alla åtta deltagare. En svaghet som studien har är att resultatet inte kan ses som oberoende av oss författare. Lundman och Hällgren Granheim (2017) beskriver detta genom att man som författare i en kvalitativ studie blir delaktig under en intervju, vilket leder till att författaren blir medskapare av texten. I jämförelse med kvantitativa studier kan författaren distansera sig under dess datainsamling. Trots detta ger en kvalitativ studie författarna möjlighet att få en djupare inblick i deltagarnas upplevelser av det undersökta fenomenet, vilket ej hade varit möjligt genom en kvantitativ studie.

6.3. Implikationer

Nyttan med studien är en djupare förståelse mellan betalt arbete och aktivitetsbalans, vilket potentiellt kan tillämpas som ett underlag för både arbetsgivare och arbetstagare, i syfte att medvetandegöra potentiella riskfaktorer för stressrelaterad ohälsa. Resultatet i denna studie kan möjligt agera för att förebygga denna form av ohälsa, med grund i arbetsterapeutisk kunskap om aktivitetsbalans. Det är därmed av betydelse att fortsatt forskning undersöker förståelsen mellan betalt arbete och aktivitetsbalans, då detta eventuellt kan bidra till relevanta interventioner för att främja aktivitetsbalans. Med tanke på studiens begränsade antal deltagare krävs det vidare kvantitativ forskning för att säkerställa ett samband mellan betalt arbete och aktivitetsbalans på en större andel av befolkningen. Vidare forskning krävs för att använda studieresultatet kliniskt eller för att implementera i reell verksamhet.

6.4. Slutsats

I denna studie framkom det en djupare förståelse kring upplevelser mellan betalt arbete och upplevelsen av aktivitetsbalans. Studien visar på att faktorer såsom för höga krav på prestation på arbetet, tillgänglighet utanför arbetstid, bristande riktlinjer och ledarskap, samt stress resulterade i upplevelser av tidsbrist, en nedsatt energinivå och en avsaknad kring variationen av aktiviteter i vardagen. I studien framkom det även att upplevelsen av flexibilitet kring arbetstider, kontroll på arbetsuppgifterna och ett gott stöttande klimat från kollegor och ledning var förknippade med en högre upplevelse av aktivitetsbalans, ett ökat välmående och en

minskad känsla av stress i vardagen. Utifrån vad som presenterats i denna studie kan underlaget potentiellt leda till framtida forskning, samt eventuellt skapa möjligheter för arbetsterapeuter att arbeta preventivt för att förebygga stressrelaterad ohälsa till följd av det betalda arbetet.

Referenser

- Andersson, C., Stenfors, C. U. D., Lilliengren, P., Einhorn, S., & Osika, W. (2021). Benevolence - Associations With Stress, Mental Health, and Self-Compassion at the Workplace. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.568625>
- Bjärntoft, S., Hallman D. M., Mathiassen, S. E., Larsson, J., & Jahncke, H. (2020). Occupational and Individual Determinants of Work-life Balance among Office Workers with Flexible Work Arrangements. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1418. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041418>
- Borgh, M., Eek, F., Wagman, P., & Håkansson, C. (2018). Organisational factors and occupational balance in working parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(3), 409–416. <https://doi.org/10.1177/1403494817713650>
- Clouston, T. J. (2014). Whose occupational balance is it anyway? The challenge of neoliberal capitalism and work–life imbalance. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(10), 507–515. <https://doi.org/10.4276/030802214X14122630932430>
- Dorsey, J., Ehrenfried, H., Finch, D., & Jaegers, L. A. (2019). Work. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 779–804). Wolters Kluwer.
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L.-K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 41–56. <https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative content analysis: A focus on trustworthiness. *SAGE open*, 4(1). <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>

Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen - Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Fisher, G., Parkinson, S., & Haglund, S. (2020). Miljön och människans aktivitet. I R. R. Taylor (Red.) *Kielhofners Model of Human Occupation teori och tillämpning*. (2 uppl., s. 127–144). Studentlitteratur.

Fontinha, R., Easton, S., Van Laar, D., Kinman, G., & Johnson, S. (2019). Overtime and Quality of Working Life in Academics and Nonacademics: The Role of Perceived Work-Life Balance. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 173–183. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/str0000067>

Försäkringskassan. (2020). *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser* (2020:8). <https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f329/1656660446139/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf>

Försäkringskassan. (2022). *Socialförsäkringen i siffror 2022*. <https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f192/1656398049738/socialforsakringen-i-siffror-2022.pdf>

Hocking, C. (2019). Contribution of occupation to health and well-being. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard & Spackman's occupational therapy* (13 uppl., s. 113–123). Wolters Kluwer.

Horne, J., Corr, S., & Earle, S. (2005). Becoming a mother: Occupational change in first time motherhood. *Journal of Occupational Science*, 12(3), 176–183. <https://doi.org/10.1080/14427591.2005.9686561>

Håkansson, C., & Ahlborg, G. (2018). Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 278–287. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1298666>

Håkansson, C., Leo, U., Oudin, A., Arvidsson, I., Nilsson, K., Österberg, K., & Persson, R. (2021). Organizational and social work environment factors, occupational balance and no or negligible stress symptoms among Swedish principals—a cross-sectional study. *BMC public health*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10809-6>

Håkansson, C., & Lexén, A. (2021). The combination of psychosocial working conditions, occupational balance and sociodemographic characteristics and their associations with no or negligible stress symptoms among Swedish occupational therapists—a cross-sectional study. *BMC Health Services Research*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06465-6>

Håkansson, C., Milevi, S., Eek, F., Oudin, A., & Wagman, P. (2019). Occupational balance, work and life satisfaction in working cohabiting parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(3), 366–374. <https://doi.org/10.1177/1403494819828870>

Karlsson, L., Erlandsson, L-K., Cregård, A., Nordgren L., & Lydell, M. (2023). Taking control of one's everyday life - a qualitative study of experiences described by participants in an occupational intervention. *BMC Public Health*, 23(605), <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15515-z>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3 uppl.). Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso-och vårdvetenskap*. Natur & kultur.

Lag om etikprövning av forskning som avser människor (2003:460). Sveriges riksdag. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460

Lee, S. W., & Kielhofner, G. (2020). Viljekraft. I R. R. Taylor (Red.) *Kielhofners Model of Human Occupation teori och tillämpning*. (2 uppl., s. 65–86). Studentlitteratur.

Leufstadius, C., Eklund, M., & Erlandsson, L.-K. (2009). Meaningfulness in work – Experiences among employed individuals with persistent mental illness. *Work*, 34(1), 21–32. <https://doi.org/10.3233/WOR-2009-0899>

Lundman, B., & Hällgren Granheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (3 uppl., s. 219–233). Studentlitteratur.

Matuska, K., & Berett, K. (2019). Patterns of occupation. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 212–222). Wolters Kluwer.

O'Brien, J. C., & Kielhofner, G. (2020). Interaktion mellan person och miljö. I R. R. Taylor (Red.) *Kielhofners Model of Human Occupation teori och tillämpning*. (2 uppl., s. 47–64). Studentlitteratur.

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl.). Studentlitteratur.

Persson, R., & Ørbæk, P. (2014) Arbete, stress och hälsa. I E. Holmström & K. Ohlsson (Red.), *Människan i arbetslivet teori och praktik*. (2 uppl., s. 15–48). Studentlitteratur.

Schell, B. A. B., Gillen, G., & Copolla, S. (2019). Contemporary Occupational Therapy Practice. I B. A. B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13 uppl., s. 56–70). Wolters Kluwer.

Statistikmyndigheten SCB. (8 april 2022). *Yrken i Sverige*. <https://scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/utbildning-jobb-och-pengar/yrken-i-sverige/>

Taylor, R. R., Ay-Woan, P., & Kielhofner, G. (2020). Görandet och blivandet: Aktivitetsförändring och utveckling. I R. R. Taylor (Red.) *Kielhofners Model of Human Occupation teori och tillämpning*. (2 uppl., s. 183–204). Studentlitteratur.

Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (2020). Introduktion till Model of Human Occupation (MOHO). I R. R. Taylor (Red.) *Kielhofners Model of Human Occupation teori och tillämpning*. (2 uppl., s. 21–30). Studentlitteratur.

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(6), 415–420.

<https://doi.org/10.3109/11038128.2014.934917>

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322–327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Whitman, M. V., Matthews, R. A., & Williams, E. S. (2022). Examining supervisor undermining through the job-demands resources framework. *Health Services Management Research*, 35(4), 206–214. <https://doi.org/10.1177/09514848211048608>

Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health* (2 uppl.). SLACK.

Bilaga 1: Informationsbrev



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Datum

INFORMATIONSBREV TILL
STUDIEDELTA GARE

Institutionen för hälsovetenskaper

Förfrågan om deltagande i studien - Det betalda arbetets påverkan på den upplevda aktivitetsbalansen

Hej!

Vi är två arbetsterapeutstudenter från Lunds Universitet vid namn Marcus Régi och Tobias Persson som nu utför vårt examensarbete. Vi tillfrågar därför Dig om möjligt deltagande i ovanstående intervjustudie.

Studiens syfte är att undersöka hur betalt arbete påverkar den upplevda aktivitetsbalansen. Vi kommer ställa frågor som kopplas till ditt arbete, samt frågor rörande aktiviteter du utför i din vardag.

Vi skulle vilja göra en intervju med Dig. Den beräknas ta cirka 45-60 minuter och genomförs av antingen Marcus Régi eller Tobias Persson. Vi erbjuder plats för intervjun alternativt att Du själv föreslår plats.

Intervjun kommer spelas in. Inspelningen kommer att förvaras inlåst. Det insamlade materialet kommer att samlas på ett lösenordsskyddat USB minne och förvaras säkert under arbetets gång. Det insamlade materialet kommer förstöras efter godkänd examination.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange anledning. Den information Du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt, d.v.s. att inte någon obehörig får tillgång till den. Samtligt material som samlas in kommer hanteras och presenteras så att unika individer inte går att identifiera.

Om Du vill delta ber vi Dig underteckna samtyckesblanketten som lämnas fysiskt till intervjuaren innan intervjun äger rum.

Studien ingår som ett examensarbete på Arbetsterapeutprogrammet.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, kontakta gärna oss eller vår handledare.

Med vänlig hälsning,

Marcus Régi
Student
Arbetsterapeutprogrammet
Lunds Universitet
e-post: ma1712re-s@student.lu.se

Tobias Persson
Student
Arbetsterapeutprogrammet
Lunds Universitet
e-post: to4052pe-s@student.lu.se

Handledare
Madeleine Borgh
Doktorand, Leg. Arbetsterapeut
Postadress: Margaretavägen 1B,
221 00 Lund
Tfn: 0730 52 71 08
e-post:
madeleine.borgh@med.lu.se

Postadress: Institutionen för hälsovetenskaper, Box 157, 221 00 Lund. Besöksadress: Baravägen 3, Lund
Telefon: 046-222 00 00 vx. Telefax 046-222 18 08

Bilaga 2: Samtyckesblankett



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om intervjustudien "*Det betalda arbetets påverkan på den upplevda aktivitetsbalansen*".

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att behöva ange orsak.

Härmed ger jag mitt samtycke utifrån informationen som framgår i informationsbrevet till att delta i studien.

Underskrift av studiedeltagare

Ort, datum

Underskrift

Telefonnummer

Bilaga 3: Intervjuguide

Inledande frågor:

- Ålder: []
- Biologiskt kön: Kvinna [] Man []
- Civilstånd: Ensamboende [] Samboskap []
- Hemmaboende barn: Ja [] Nej []
- Vad arbetar du med?
- Hur många procent är din tjänst på?

Arbete:

- Kan du beskriva vad betalt arbete betyder för dig?
- Skulle du vilja berätta hur en dag när du arbetar ser ut för dig, från det att du vaknar till det att du går och lägger dig igen?
- Skulle du kunna beskriva vilka arbetsuppgifter du utför under en vanlig arbetsdag?
- Hur upplever du att kraven som ställs på dig i ditt arbete är i förhållande till dina förmågor?
- Vad är det som du gillar med ditt arbete?
- Om du hade fått önskat fritt att något utifrån din nuvarande arbetssituation sett annorlunda ut, vad hade det varit?
- Hur upplever du att ditt arbete påverkar ditt mående?

Aktivitetsbalans:

- Hur upplever du att ditt arbete påverkar din vardag?
- Vad brukar du ägna din tid åt när du inte jobbar?
- Kan du beskriva vad som är viktigast för dig i din vardag?
- Är det några aktiviteter du hade velat göra mer av i din vardag?
→ Varför/varför inte/berätta mer om vad som gör att du inte ägnar dig åt dessa aktiviteter mer idag?
- Vill du beskriva vad i din vardag som ger dig energi och återhämtning?

Avslut:

- Är det något du vill tillägga?
- Får vi ta kontakt med dig igen om det är något vi undrar över?