



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Aktivitetsmönster och upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetande män med småbarn i Sverige

En mixad metod studie

Författare: Johanna Dimayuga Balina & Malin Haglund

Handledare: Carita Håkansson

Kandidatuppsats, En mixad metod

Våren 2023

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

Aktivitetsmönster och upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetande män med småbarn i Sverige

En mixad metod studie

Författare: Johanna Dimayuga Balina & Malin Haglund

Handledare: Carita Håkansson

Examensarbete på kandidatnivå, Mixad-Metod

Våren 2023

Abstrakt

Bakgrund: Aktivitetsbalans och aktivitetsmönster är nära sammankopplade begrepp inom arbetsterapi. Trots att det finns mycket kunskap inom området saknas det kunskap om arbetande mäns aktivitetsmönster och deras upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen. **Syfte:** Att beskriva aktivitetsmönster och upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetande män med barn under åtta år i Sverige. **Metod:** En tvärsnittsstudie med mixad metod, induktiv ansats samt triangulering användes. Ett ändamålsenligt urval valdes, åtta arbetande män med småbarn, sammanboende med sin partner. Vid den kvalitativa datainsamlingen genomfördes semistrukturerade intervjuer, skrivandet av 24-timmarsdagbok ingick i kvantitativ datainsamling. **Resultat:** Ett tydligt mönster i hur deltagarna upplevde sitt aktivitetsmönster och sin aktivitetsbalans i vardagen framkom i studien, detta resulterade till ett övergripande huvudtema, *Samexistens av balans och obalans i vardagliga liv* med tre huvudkategorier; *Måsten är högre prioriterade än önskade aktiviteter, behov av mer självvalda aktiviteter och faktorer som påverkar aktivitetsbalans* med tillhörande underkategorier. **Slutsats:** Det framkom att deltagarna visade ett behov av färre måsten och mer självvalda aktiviteter för en ökad aktivitetsbalans. Männerna i denna studie uppvisade ett större ansvarstagande över barn jämfört med tidigare studier.

Nyckelord:

Aktivitetsbalans, aktivitetsmönster, arbetande män, småbarnsförälder, arbetsterapi, mixad metod

Patterns of daily occupations and experience of occupational balance among working men with small children in Sweden

A mixed method study

Author: Johanna Dimayuga Balina & Malin Haglund

Supervisor: Carita Håkansson

Bachelor thesis, Mixed method

Spring 2023

Abstract

Background: Occupational balance and patterns of daily occupations are closely interconnected concepts within occupational therapy. Despite the existing knowledge, there is a lack of understanding regarding the activity patterns and experience of occupational balance in daily life among working men. **Objective:** To describe activity patterns and the experience of occupational balance among working men with children eight years old and younger in Sweden. **Method:** A cross-sectional study with mixed-method, inductive approach and triangulation was used. A purposive sample of eight working men with small children living with their partners was selected. Qualitative data was collected through semi-structured interviews, while quantitative data was collected through 24-hour diary. **Results:** The study revealed a clear pattern in how participants experienced their activity patterns and occupational balance in daily life, resulting in an overall theme: *Coexistence of Balance and Imbalance in Everyday Life*. This theme led to three main categories: *Prioritizing obligations over desired activities*, *the need for more self-chosen activities*, and *factors affecting activity balance* with associated subcategories. **Conclusion:** Participants had a need for fewer obligations and more self-chosen activities to achieve greater occupational balance. Men in this study demonstrated a significant sense of responsibility for their children compared to other studies.

Keywords

Occupational balance, patterns of daily occupations, working men, parents with small children, mixed method

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

Vi vill tacka vår handledare Carita Håkansson för det stöd och vägledning som hon har gett oss under examensarbetets gång. Vi uppskattar verkligen det tålamod och den entusiasm du har visat under hela processen. Du har verkligen inspirerat oss att fortsätta lära oss och växa.

Tack för allt du gjort för oss!

Vi vill även tacka alla deltagare som har bidragit med sin tid och information till denna studie.

Innehållsförteckning

Introduktion.....	2
Bakgrund.....	3
Aktivitetsmönster.....	3
Aktivitetsbalans.....	5
Samband mellan aktivitetsmönster och aktivitetsbalans.....	5
Kunskapsläge och kunskapslucka.....	6
Syfte.....	7
Metod.....	7
Urval.....	7
Procedur.....	9
Datainsamling.....	9
Instrument.....	9
Intervju.....	9
Dataanalys.....	10
Forskningsetiska avvägningar.....	13
Resultat.....	14
Måsten är högre prioriterade än självvalda aktiviteter.....	15
För mycket måsten i vardagen.....	15
Varierad aktivitetsintensitet på vardag och helg.....	15
Behov av mer självvalda aktiviteter	16
Behov av mer egentid	16
Prioritera kravlösa familjeaktiviteter	17
Behov av återhämtning.....	17
Faktorer som påverkar aktivitetsbalans.....	18
Flexibilitet i arbetslivet	19
Betydelse av samarbete mellan föräldrarna	19
Vikten av att strukturera vardagen	20
Nuvarande Aktivitetsmönster.....	21
Tidsfördelning i relation till upplevelser.....	22
Diskussion.....	24
Resultatdiskussion.....	24
Måsten är högre prioriterade än självvalda aktiviteter	24
Behov av mer självvalda aktiviteter	25
Faktorer som påverkar aktivitetsbalans	26
Metoddiskussion.....	27
Kliniska implikationer.....	29
Slutsats.....	30
Referenser.....	31
Bilaga 1 (1).....	37
Bilaga 1 (2).....	38
Bilaga 1 (3).....	39
Bilaga 2 (1).....	40

Introduktion

Inom arbetsterapi är aktivitetsbalans och aktivitetsmönster nära sammankopplade begrepp (Eklund et al., 2017) som är viktiga för en god hälsa (Wilcock et al., 1997). Det övergripande målet med just arbetsterapi är livstillfredsställelse och förbättrad livskvalitet (Matuska & Barrett, 2019). Människans aktiviteter är en central del av yrket. Arbetsterapeuten fokuserar på personens aktiviteter för att förbättra deras livskvalitet och samarbetar med dem och deras omgivning för att möjliggöra en fungerande vardag (Sveriges Arbetsterapeuter, 2018). Aktivitetsbalans har studerats i olika sammanhang för att förstå begreppet och fastställa hur det uppfattas av olika grupper (Borgh et al., 2018; Håkansson et al., 2019; Yazdani et al., 2018). Wada et al. (2014) betonar att män och kvinnor har olika behov för att uppleva tillfredsställelse i aktiviteter samt har olika perspektiv av aktivitetsbalans. Det framkommer i statistik om män och kvinnor som har barn under 7 år och är gifta eller sambo, att fler män än kvinnor arbetade under 2022 (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2022a). Det verkar som att traditionella könsroller fortfarande är rådande, där män oftast betraktas som försörjare och kvinnor som ansvariga för hem och barn, dock behövs detta undersökas vidare (Håkansson et al., 2019). Trots att det finns mycket kunskap inom området saknas det kunskap om arbetande mäns aktivitetsmönster och deras upplevelse av aktivitetsbalans i vardagen. Därför kommer detta arbete att undersöka just detta.

Bakgrund

Aktivitetsmönster

Aktivitetsmönster är starkt kopplat till tid och beskrivs ofta med begreppen tid, plats och social kontext (Eklund, 2020), medan det också formas av kultur, miljö och geografiska förutsättningar (Erlandsson & Persson, 2020). Dessa mönster inkluderar utvecklade roller, vanor, rutiner och ritualer, som tillsammans skapar en unik livsstil för varje individ. Individuella faktorer såsom motivation, mönster och förmågor varierar mellan människor och påverkar hur de utför olika aktiviteter. Enligt Yamada et al. (2020) kan en persons utförande av aktiviteter beskrivas genom deras viljestyrka, vanebildning och utförandekapacitet. Viljekraft syftar till en persons motivation kring aktiviteter, vanebildning handlar om organisering av aktiviteter och utförandekapacitet innefattar personens psykiska och fysiska möjligheter för aktivitetsutförande. Miljön runt omkring en person påverkar också hur de

utför sina aktiviteter (Yamada et al., 2020). Matuska och Baret (2019) lyfter fram att om en persons aktivitetsmönster inte speglar personens livsstil kan det påverka hälsan och välbefinnandet negativt. Enligt Erlandsson och Persson (2020) är det därför viktigt att ta hänsyn till varje individs unika aktivitetsmönster.

Aktivitetsmönster kan beskrivas utifrån taxonomier där flera arbetsterapeutiska modeller har liknande uppdelningar, taxonomierna är en uppdelning av aktiviteter i kategorier (Eklund et al., 2017). Taylor och Kielhofner (2020) gör en uppdelning i tre större aktivitetskategorier; aktiviteter i dagliga livet, lek och produktivitet. Aktiviteter i dagliga livet syftar till det vi gör för att ta hand om oss själva och vår närmiljö, både fysisk och social, såsom att äta, laga mat, sköta personlig hygien och städa. Lek innefattar de aktiviteter vi gör för nöjes skull och är frivilliga, det kan till exempel vara att utföra en hobbyaktivitet eller sport. Produktivitet inkluderar de aktiviteter vi utför som tjänster eller produkter till andra, både betalt (t.ex. jobb eller tjänst) och obetalt (t.ex. hem- och omsorgsarbete om våra närstående) (Taylor & Kielhofner, 2020). I studien kommer även sömn att användas som ytterligare en aktivitetskategori. Watson et al. (2015) poängterar att vuxna bör sova 7 timmar eller mer per natt för att främja hälsa medan Ohayon et al. (2017) tar upp en global strategi för att mäta sömnkvalitet som vanligtvis inkluderar självbedömning, vilket speglar en individs tillfredsställelse med sin sömn. Erlandsson och Persson (2020) menar att sömn ger individer kraft och energi för att kunna genomföra olika aktiviteter i sitt dagliga liv. Vidare lyfter Watson et al. (2015) fram att otillräcklig sömn, mindre än 7 timmar, kan leda till ohälsa bland annat diabetes, depression, hjärtsjukdomar, fetma och stroke.

Enligt Eklund (2020) är det vanligt att kartlägga olika målgrupper för att ta reda på hur de spenderar sin tid på olika aktiviteter. I en undersökning gällande tidsanvändning med fokus på aktiviteter kopplade till det obetalda hem- och omsorgsarbetet bland personer i åldern 18–84 i Sverige framkom det att kvinnorna spenderade mer tid på hushållsarbete än männen såsom att städa, laga mat och tvätta samt mer tid på omsorg av barn (SCB, 2022b). Frågan "Vad skulle du allra helst vilja ägna mer tid åt?" ställdes till uppgiftslämnarna, det som framkom i svaren var att de flesta önskar lägga mer tid på att umgås med familj, vänner och bekanta samt motion, oavsett om personen bor ensam eller med partner och barn.

Aktivitetsbalans

Livsstilsbalans som även är synonymt med aktivitetsbalans, är ett begrepp som introducerades av Matuska och Christiansen (2008), och innebär att ett tillfredsställande aktivitetsmönster är en förutsättning för upplevelse av aktivitetsbalans. Enligt en begreppsanalys skriven av Wagman et al. (2012) definieras aktivitetsbalans som ett subjektivt perspektiv av rätt mängd och variation av olika aktiviteter i aktivitetsmönstret. Uppfattningen av aktivitetsbalans varierar följaktligen från individ till individ (Eklund, 2020). Wagman et al. (2012) skriver vidare att aktivitetsbalans kan relateras till hur tid fördelas mellan olika aktiviteter och hur en aktivitet relaterar till dess kategori samt dess egenskaper. I en studie av Wilcock et al. (1997) upplevde deltagarna en optimal balans när de hade ungefär medel till högt engagemang i aktiviteter i relation till olika aktivitetsegenskaper, som bland annat kan delas in i fysiska, sociala, psykiska och vilsamma. Detta mättes genom ett enkelt självskattningsformulär som utformades av Wilcock et al. (1997). Matuska och Barrett (2019) betonar att meningsfullhet och tillfredsställelse i aktivitet är avgörande faktorer för upplevd aktivitetsbalans och kan bidra till ökad mening, tillfredsställelse, identitet samt hälsa och välbefinnande. Tillfredsställelse i aktivitet i förhållande till tidsanvändning varierar mellan individer, vilket också kan ha betydelse för upplevd aktivitetsbalans hos individen (Wada et al., 2010; Wagman et al., 2011). Författarna kommer därmed använda Wagman et al. (2012) definition av aktivitetsbalans i studien.

Yazdani et al. (2018) lyfter fram att aktivitetsbalans är en dynamisk process som förändras i takt med en individs livsförlopp. Ytterligare spelar miljöfaktorer och andra förutsättningar såsom en persons förmågor och begränsningar en stor roll i upplevelsen av aktivitetsbalans. Aktivitetsobalans upplevs däremot av en individ när variation och engagemang i aktivitet blir för mycket eller för lite vilket kan orsaka ohälsa (Wilcock & Hocking, 2015). Anaby et al. (2010) förklarar att upplevelsen av aktivitetsbalans och aktivitetsobalans kan samexistera i en individs liv, vilket också framkom i en studie om kvinnor med stressrelaterade sjukdomar som upplevde en kontinuerlig variation mellan aktivitetsbalans och obalans i deras dagliga liv (Håkansson et al., 2006).

Samband mellan aktivitetsmönster och aktivitetsbalans

Som tidigare nämnt är ett tillfredsställande aktivitetsmönster en förutsättning för upplevd aktivitetsbalans hos en individ (Matuska & Christiansen, 2008). Det vill säga att

aktivitetsmönster påverkar aktivitetsbalans, vilket flera studier poängterar (Erlandsson & Eklund, 2006; Håkansson et al., 2006; Wada et al., 2014; Wagman et al., 2012). Däremot poängterar Eklund et al. (2017) att aktivitetsmönster och aktivitetsbalans påverkar varandra, vilket är en ömsesidig påverkan och reaktion på individ- och miljöfaktorer. Detta innebär att aktivitetsmönster och aktivitetsbalans är sammankopplade och påverkas av en mångdimensionell miljökontext. Det finns ett komplext samspel mellan individfaktorer och miljöns påverkan som kan utforma aktivitetsbalans och aktivitetsmönster. Detta samspel kan främja eller hämma aktivitetsbalans och ett tillfredsställande aktivitetsmönster hos en individ (Eklund, 2020).

Kunskapsläge och kunskapslucka

En översiktsartikel om aktivitetsbalans visade att i sex av de 22 inkluderade studierna deltog endast kvinnor, och i de övriga studierna bestod cirka 80% av urvalsgrupperna av kvinnor (Wagman et al., 2015). Ungefär två tredjedelar av deltagarna i en studie om aktivitetsbalans och organisatoriska faktorer bland arbetande föräldrar till småbarn i Sverige var även kvinnor (Borgh et al., 2018). Detta indikerar en brist på forskning om mäns aktivitetsbalans. Mer än hälften av deltagarna i studien av Håkansson och Ahlberg Jr (2018) upplevde en obalans mellan sina dagliga sysselsättningar och brist på energi för hushållsarbete och sociala relationer. Nästan hälften av deltagarna i samma studie kände också att de hade försämrad kontroll över sin tid och energi. En annan studie av Håkansson et al. (2016) visade att arbetande föräldrar som upplevde brist på tid för avkoppling hade en ökad risk för stress. Dessutom hade de som upplevde otillräcklig tid för sina barn högre nivåer av subjektiva hälsoproblem. En studie baserat på registerdata från Försäkringskassan (2020) om Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser, gällande Sveriges arbetande befolkning i åldern 20-69 år, visade att familjer med fler barn har dubbla arbetsbördor. Detta beror på kombinationen av att ha ett större omsorgsansvar, mer obetalt arbete och förvärvsarbete. Vidare visade det att individer med barn i åldern 3-8 år har en högre risk för utmattningssyndrom än individer med barn i åldern 9-15 år, till följd av arbetskrav kombinerat med ett stort omsorgsbehov av barn. Studien om sammanboende föräldrar till småbarn i Sverige visade att det är viktigt för deltagarna att kunna hantera både familjeliv och arbetsliv för att uppnå en hög aktivitetsbalans (Håkansson et al., 2019). Som tidigare nämnts tar Eklund et al. (2017) upp att det finns en överlappning mellan aktivitetsbalans och aktivitetsmönster. Enligt vår vetenskap finns det inga studier som har undersökt aktivitetsmönster och aktivitetsbalans hos denna studies utvalda målgrupp, arbetande män med barn under 8 år. Denna studie kan därmed bidra till att öka

kunskapen kring mäns fördelning av tid i förhållande till olika aktivitetskategorier och deras upplevda aktivitetsbalans.

Syfte

Syftet är att beskriva aktivitetsmönster och upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetande män med barn under 8 år i Sverige.

Frågeställningar:

1. Hur ser denna målgrupps fördelning av tid ut i förhållande till aktivitetskategorierna?
2. Hur upplever denna målgrupp sin aktivitetsbalans i vardagen?
3. Vilka faktorer påverkar denna målgrupps upplevda aktivitetsbalans?

Metod

En tvärsnittsstudie med mixad metod, induktiv ansats samt triangulering användes för att besvara studiens frågeställningar. En mixad metod kombinerar kvalitativ och kvantitativ design för att generera både kvalitativ och kvantitativ data, för en djupare förståelse kring fenomenet (Creswell & Creswell, 2018). Triangulering användes för att öka validiteten och tillförlitligheten i studiens metod (Creswell & Plano Clark, 2017). Genom en induktiv ansats analyserades insamlad kvalitativ data, ej utifrån teori (Patel & Davidsson, 2019). Semistrukturerade intervjuer för att fånga upp individernas subjektiva upplevelse av fenomenet genererade kvalitativ data. Kvantitativ data samlades även in genom en 24-timmars dagbok för att kartlägga deltagarnas tidsfördelning i relation till aktiviteter (Eklund, 2020).

Urval

För att säkerställa att rätt deltagare valdes ut till studien använde författarna ett ändamålsenligt urval. Enligt Kristensson (2014) används detta urval för att säkerställa relevansen och möjligheten att bidra till en ökad förståelse kring forskningsfrågan. Inklusionskriterierna för deltagande i studien var följande: personer i åldern 25-60 år, som pratade svenska, bodde i Sverige, var sammanboende med en partner och som hade 1-3 barn under 8 år. Ytterligare inklusionskriterier var att personerna behövde vara anställda på arbetsplatser där de arbetade vardagar mellan kl. 06.00 - kl. 18.00, hade en anställningsgrad

på 100% samt så skulle de ha arbetat minst 3 månader på arbetsplatsen. Efter en noggrann urvalsprocess valdes 8 deltagare ut som uppfyllde ovan nämnda kriterier. Deltagarna var arbetande män i åldern 27-40 år och bodde tillsammans med sin partner med 1-2 hemmaboende barn under 8 år. En viss tidsflexibilitet i arbetet existerade bland deltagarna och anställningsgraden varierade från 3 månader till 4 år, för ytterligare demografisk data (Se Tabell 1.1 & Tabell 1.2). Egenföretagare och arbetsterapeuter exkluderades som deltagare i studien eftersom författarna antog att egenföretagare har en större flexibilitet gällande sin tid och arbetsterapeuter besitter mer kunskap om aktivitetsbalans.

Tabell 1.1

Demografisk information om deltagarna

Deltagare	Ålder [år]	Yrke	Anställningsgrad	Anställningslängd
1	40	Ingenjör	100%	11 månader
2	39	Forskare	100%	4 år
3	31	Ingenjör	100%	3 år & 9 månader
4	36	Service & IT	100%	8 månader
5	39	Lärare	100%	8 månader
6	33	Socialsekreterare	100%	4 år
7	38	Avdelningschef	100%	3 år & 2 månader
8	27	Rörmokare	100%	3 månader

Tabell 1.2

Demografisk information om deltagarna

Deltagare	Civilstånd	Partners sysselsättning	Antal barn	Barns ålder
1	Gift	Arbetande	1	2 år
2	Sambo	Arbetande	1	2.4 år
3	Gift	Mammaledig	1	9 månader
4	Gift	Arbetande	1	4 år
5	Sambo	Arbetande	2	6 år & 3 år

6	Gift	Arbetande	1	1.5 år
7	Sambo	Studerande	2	7 år & 8 år
8	Gift	Mammaledig	1	1.5 år

Procedur

För att rekrytera deltagare till studien tillämpade författarna en strategi där personer i deras nätverk samt arbetskamrater till handledaren, som uppfyllde inklusionskriterierna kontaktades. Ett informationsbrev skickades via e-post till presumtiva deltagare. Detta brev innehöll en sammanfattning av studiens bakgrund, syfte, etiska aspekter och 24-timmars dagbok med tillhörande instruktion. De presumtiva deltagarna följdes upp genom e-post efter att de uttryckt intresse av att delta i studien. Vid fortsatt intresse från deltagarna bestämdes tid och plats för intervjun och eventuella frågor besvarades. Samtycke inhämtades skriftligt genom en samtyckesblankett och muntligt i samband med intervjuerna. Slutligen gavs deltagarna möjlighet att närsomhelst kontakta författarna vid eventuella frågor gällande 24h-dagboken, intervjun eller studien via e-post.

Datainsamling

Instrument

En 24-timmars dagbok med instruktioner och exempel på dagboksskrivandet (Se Bilaga 1) användes för att besvara den första frågeställningen och fungerade som ett diskussionsunderlag under intervjun. Enligt Patel och Davidsson (2019) kan dagboken användas som en strategi för datainsamling för att fånga deltagarnas perspektiv på deras dagliga liv, inklusive tidsanvändning och aktiviteter. Deltagarna fyllde i sina utförda aktiviteter och tidpunkten för dem i en tabellbaserad dagbok. Därefter kategoriserade deltagarna själva aktiviteterna baserat på de olika aktivitetskategorier som är baserade på *Model of Human Occupation*, MOHO (Taylor & Kielhofner, 2020). Deltagarna skrev även in sin sömn som också var en aktivitetskategori. Dagboken fylldes i under en vanlig arbetsdag och togs med till intervjutillfället eller skickades till författarna en dag före intervjun.

Intervju

Data insamlades genom semistrukturerade intervjuer, där syftet var att ställa specifika och öppna frågor till deltagarna. Detta gav deltagarna en betydande frihet att själva utforma sina

svar under intervjun (Patel & Davidsson, 2019). En intervjuguide med öppna frågor utvecklades med inspiration från Självs kattad aktivitetsbalans (OBQ 11) (Håkansson & Wagman, 2022) (Se Bilaga 2). För att leda in deltagarna på rätt område ställdes frågan “*Om jag säger “aktivitetsbalans” vad tänker du på då?*”. För att säkerställa kvaliteten på datainsamlingen har författarna vidtagit följande åtgärder: 1.) Genomgång av intervjuguiden: Handledaren har läst och gett feedback till författarna för att säkerställa innehållet i intervjuguiden. 2.) Pilotintervjuer: Innan intervjuguiden användes genomfördes två pilotintervjuer på bekanta till författarna för att förbättra intervjutekniken. 3.) Närvaro vid intervju: Båda författarna närvarade vid samtliga intervjuer, en av författarna hade huvudansvaret och den andra kompletterade vid behov. 4.) Uppdelning av intervjuer: Då majoriteten av deltagarna var bekanta till någon av författarna, delades intervjuerna upp så att den författare som inte hade en koppling till personen utförde intervjun. Genomsnittlig tid för samtliga intervjuer var 43 minuter, kortaste intervjun var 31 minuter och den längsta var 68 minuter. De flesta intervjutillfällen skedde digitalt via zoom eller teams utifrån deltagarnas önskemål. Intervjuerna spelades in på lösenordsskyddade mobiltelefoner och det inspelade materialet överfördes till ett lösenordsskyddat USB. För att komplettera den insamlade datan skickade författarna förtydligande frågor gällande intervjun och dagboken till deltagarna via mail.

Dataanalys

Insamlad intervjudata analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys med fokus på den manifesta analysen som är textnära, som baseras på erfarenheter genom tolkning av individernas egna berättelser (Lundman och Graneheim Hällgren, 2017). Automatisk transkribering av intervjuerna genomfördes i Microsoft Word, sedan gick författarna noggrant igenom de transkriberade intervjuerna för att öka tillförlitligheten av texten. Författarna förde in data i ett kvalitativt dataanalysprogram, vid namn NVivo (Creswell & Plano Clark, 2017). De transkriberade intervjuerna delades jämnt mellan författarna och sedan påbörjades första steget i analysprocessen där författarna enskilt tog ut meningsbärande enheter. Meningsbärande enheter med sammanhängande innehåll kodades av båda författarna tillsammans i datorprogrammet NVivo, för att ha en mer strukturerad och systematisk analysprocess. Nästa steg i analysprocessen var kondensationsprocessen där meningsbärande enheterna förkortades men samtidigt bevarade sitt huvudsakliga innehåll (Graneheim & Lundman, 2004). Författarna abstraherade texten tillsammans genom att de kondenserade enheterna kodades och enheter med liknande koder placerades i samma grupp. Baserat på

detta utvecklades huvudkategorier med underkategorier samt ett övergripande tema (Se Tabell 2). Vidare förklarar Graneheim och Lundman (2004) att en kategori är en samling av liknande koder och kategoriseringsprocessen hjälper till att bibehålla en konsekvent abstraktionsnivå, där huvudkategorierna håller en högre nivå än underkategorierna. För att säkerställa triangulering hade författarna en diskussion mellan varandra under hela analysprocessen. Vidare diskuterades resultatet av dataanalysen med handledaren som även läste sju av de åtta intervjuerna.

Tabell 2

Schematisk bild över analysprocessen

Meningsbärande enhet	Kondenserad menings enhet	KOD	Under Kategori	Huvud kategori	Tema
<i>“Ja, men det är väl egentligen en normal vardag för de flesta barnfamiljer. Om vi säger så med aktiviteter du ska laga mat, det ska diskas och det ska tvättas och och liksom så här, nä men det är väl återhämtningen som man hade kunnat trycka in någonstans, men det var ju bekostnad på något annat.” - Deltagare 7</i>	En normal dag för barnfamiljer med aktiviteter som laga mat, diska, tvätta. Återhämtning behövs men bekostas av nått annat.	Normalt för barnfamiljer med vardagliga aktiviteter i hemmet.	För mycket måsten	Måsten är högre prioriterade än självvalda aktiviteter	Samexistens av balans och obalans

<p><i>“..Men det hade nog på något sätt vara att till, lägga lite mer tid på att få någon aktiviteter där jag är själv, alltså kan ju låta väldigt osympatiskt, men ändå att det ändå känns som att det är där...finns ett litet underskott eller typ ihop i förhållande till det behovet jag egentligen har och där det liksom är väldigt svårt att få till det....”-</i> Deltagare 2</p>	<p>Lägga lite mer tid på att göra aktiviteter ensam för att möta mitt behov av egentid. Det är svårt att få till det eftersom det känns som att det finns en brist eller lucka där.</p>	<p>Önskar mer tid för sig själv för att fylla det egna behovet.</p>	<p>Behov av mer egentid</p>	<p>Behov av mer självvalda aktiviteter</p>	<p>Samexistens av balans och obalans</p>
<p><i>“Ja, alltså, jag tror man blir mer påkopplad under sånna här.. mer fokuserad på liksom att det här ska göras på bästa sätt och så ser man till att lösa det helt enkelt. Man lär sig strukturera vardagen på ett bättre sätt...”-</i> Deltagare 5</p>	<p>Man lär sig att strukturera vardagen på ett bättre sätt.</p>	<p>Planering och strukturering av dagen.</p>	<p>Vikten av att strukturera vardagen</p>	<p>Faktorer som påverkar aktivitetsbalans</p>	<p>Samexistens av balans och obalans</p>

Rådata från dagböckerna analyserades och bearbetades i Excel genom en deskriptiv analys (Se Tabell 3), vilket skapar en beskrivning av det insamlade materialet i siffror (Patel & Davidsson, 2019). Detta åskådliggjordes genom att beräkna deltagarnas tidsfördelning till olika aktiviteter. Aktiviteterna kategoriserades sedan till de tre olika aktivitetsdomänerna utifrån MOHO-modellen: Lek, produktivitet, aktiviteter i dagliga livet (Taylor & Kielhofner, 2020). Dessutom inkluderades sömn som en kategori och produktivitet delades upp i obetalt och betalt. Vidare visualiserades detta i ett stapeldiagram för en grafisk framställning där deltagarnas tidsfördelning visas i förhållande till de tre olika aktivitetsdomänerna, (Se Figur 1). Ett

cirkeldiagram skapades för att visualisera medelvärdet av deltagarnas tid till aktivitetskategorier, (Se Figur 2).

Tabell 3

Sammanställning av beräknad tid i relation till aktivitetskategorier

Deltagare	Aktivitetskategorier (Antal timmar)				
	Aktivitet av dagliga liv	Produktivitet (betalt)	Produktivitet (Obetalt)	Sömn	Lek
1	5	8	1.5	7.5	2
2	7.33	7.66	1.25	7.75	0
3	6	9	1	7	1
4	5.91	6.07	1.35	7	3.67
5	5.33	9	0	7	2.66
6	2.74	6.25	2.08	8.25	4.63
7	4.83	8.5	4.5	5.5	0.67
8	5	8	2	6	3
Medelvärde	5.3	7.8	1.7	7.0	2.2

Forskningsetiska avvägningar

Studien uppfyllde de fyra forskningsetiska kraven: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Patel & Davidsson, 2019; Kristensson, 2014). Informationskravet uppfylldes genom ett informationsbrev där studiens bakgrund, syfte, metod nämndes tillsammans med 24-timmars dagboken och tillhörande instruktion, samt kontaktuppgifter till författarna (Se Bilaga 3). För att uppnå samtyckeskravet gav deltagarna både skriftligt och muntligt samtycke. En samtyckesblankett delades ut och undertecknades i samband med intervjun. Dessutom gav deltagarna sitt muntliga samtycke i samband med intervjun (Se Bilaga 4). För att säkerställa konfidentialitetskravet oidentifierades deltagarnas namn genom att byta ut deras namn med en siffra, så att den insamlade informationen inte kunde kopplas till en specifik person. Intervjuerna spelades in på lösenordsskyddade mobiltelefoner, och det inspelade materialet överfördes till en lösenordsskyddad USB-enhet som förvarades på ett säkert sätt, så att ingen obehörig hade tillgång. Nyttjandekravet säkerställdes genom att informationen enbart användes till forskning. Autonomiprincipen med individens självbestämmande i fokus beaktades, och deltagande i studien var frivillig. Deltagarna kunde när som helst avböja sin medverkan utan att ange specifika skäl (Kristensson, 2014). Konfidentialitet handlar om en övergripande skyldighet att inte avslöja

information som man har mottagit i förtroende, och syftar till att skydda sådana uppgifter från att hamna i fel händer (Vetenskapsrådet, 2017).

Resultat

Det framkom att deltagarna i studien upplevde att de måste göra mycket i vardagen, såsom att arbeta, sköta hem- och familjesysslor samt delta i barnens aktiviteter. Många önskade mer tid till självvalda aktiviteter, men det var svårt att prioritera dem när måstena tog upp så mycket tid. Dessutom identifierade deltagarna strategier och andra faktorer som var främjande eller hindrande för deras upplevelse av aktivitetsbalans. I denna studie framkom det därmed ett tydligt mönster i hur arbetande män med småbarn under 8 år upplevde sitt aktivitetsmönster och sin aktivitetsbalans i vardagen, detta resulterade i ett övergripande huvudtema, *Samexistens av balans och obalans i vardagliga liv*, följt av huvudkategorier med tillhörande underkategorier (Se Tabell 4).

Tabell 4

Sammanställning av kategorier och huvudkategorier utifrån analyserade data

Tema: Samexistens av balans och obalans i vardagliga livet	
Huvudkategorier	Underkategorier
Måsten är högre prioriterade än självvalda aktiviteter	<ul style="list-style-type: none">• För mycket måsten i vardagen• Varierad aktivitetsintensitet på vardag och helg
Behov av mer självvalda aktiviteter	<ul style="list-style-type: none">• Behov av mer egentid• Prioritera kravlösa familjeaktiviteter• Behov av återhämtning
Faktorer som påverkar aktivitetsbalans	<ul style="list-style-type: none">• Flexibilitet i arbetslivet• Betydelse av samarbete mellan föräldrarna• Vikten av att strukturera dagen

Måsten är högre prioriterade än självvalda aktiviteter

Denna huvudkategori består av två underkategorier: *För mycket måsten i vardagen* och *varierad aktivitetsintensitet på vardag och helg*.

För mycket måsten i vardagen

I studien upplevde deltagarna en hög belastning i vardagen på grund av kraven från olika hem- och familjesysslor, arbete, omsorg av barn och barnens aktiviteter. Dessa beskrevs av deltagarna som "måsten" och tog upp mycket tid och energi, vilket ledde till att det blev svårt för deltagarna att prioritera självvalda aktiviteter och tid för sig själva.

En deltagare planerade att minska sin arbetstid för att ta mer ansvar i hemmet medan flera andra önskade att de kunde arbeta mindre för att få en bättre balans i livet. Enligt deltagarna var det mycket fokus på aktiviteter som kategoriserades som produktivitet såsom förvärvsarbete och hem- och familjesysslor. Deltagarna upplevde att det fanns behov av mer utrymme för självvalda aktiviteter. På grund av mycket måsten upplevde deltagarna en risk att glädjen och tillfredsställelsen i livet försvann lite.

*"Det är..... som jag sagt innan att...det tar tid att ta hand om barn och sedan jobbar.....
Ibland har jag ingen sådana fritid.....under veckan. Så det är väl det.." - Deltagare 4*

"...Balansen är väl sådär.. det är för mycket... alltså produktivitet, och så vidare och det är ganska tufft att jobba 100 med barn, det kan jag ju konstatera. Det tycker jag så att.. det optimala hade väl kanske varit jobba 75 eller 80 % utifrån min situation för att få nån typ av balans. Då hade det nog varit bättre... Det blir mycket måsten.. Man kanske tappar lite glädjen på nått vis utifrån dom här måsten" - Deltagare 5

Varierad aktivitetsintensitet på vardag och helg

Under vardagarna var det mer måsten som behövde utföras. På helgen upplevdes arbetsbördan mindre eftersom deltagarna inte arbetade. Däremot innebar detta inte att måsten försvann, hem- och familjesysslor behövde fortfarande utföras. Mycket av helgens aktiviteter spenderades med familjen, vilket både gav och tog energi. Enligt deltagarna fanns där fler aktiviteter som tog snarare än som gav energi, speciellt under veckodagarna då arbetet tog mycket tid. På helgerna var där många deltagare som hade en del aktiviteter inbokade, främst med familjen såsom babysim, fotboll med barnen och så vidare. Detta visade på en varierad

intensitet i deltagarnas aktiviteter, där veckodagarna var mer fullspäckade av aktiviteter än under helgen. Det var varierande aktivitetsintensitet kopplat till arbetsbelastningen, där vissa perioder upplevdes lugnare än andra. Deltagarna nämnde att det var mycket som behövde göras under vardagarna där en ökad belastning syns, men om man ser till helheten så är belastningen acceptabel.

“Inte för lite, åtminstone, men jag känner att jag har tillräckligt att göra, om jag får någon tid över så kan jag nog hitta på grejer att göra. Jag har många projekt som ligger och vill..vill bli gjorda, som väntar på tid, så jag känner nog en.. jag känner absolut inte att jag har för lite att göra, ibland känner.. att jag har mycket att göra, framförallt på vardagar men slår man ut det över hela veckan, inklusive helg så känner jag väl att det är okej belastning.” - Deltagare 3

Behov av mer självvalda aktiviteter

Det finns ett behov av mer självvalda aktiviteter för samtliga deltagare för att uppleva balans i vardagen. Denna kategori innehåller följande tre underkategorier: *Behov av mer egentid, prioritera kravlösa familjeaktiviteter* och *behov av mer återhämtning och sömn.*

Behov av mer egentid

Deltagarna upplevde att deras egentid delvis hade försvunnit till följd av att vardagen dominerades av måsten. Utifrån deltagarnas berättelser beskrevs egentid som en tid där de kunde utföra sina egna fritidsaktiviteter och/eller aktiviteter där de var själva samt som gjordes för nöjes skull. Deltagarna uttryckte en önskan att kunna ha mer egentid i deras vardagliga liv och enligt deltagarna skulle en lika fördelning mellan egentid och familjetid vara optimal för dem. En deltagare beskrev på följande sätt:

“Alltså, det kan vara väldigt skönt att vara själv för att då blir det liksom att man bara kan vara.... Så att det kan kännas att det är inte riktigt så, det är en sån aktivitet som försvinner eller som har försvunnit lite.” - Deltagare 2

De flesta deltagarna upplevde fysiska aktiviteter som en källa till glädje och tillfredsställelse. Dessutom förknippade deltagarna att vara aktiv och röra på sig som en form av egentid. Deltagarna upplevde att detta bidrog till deras hälsa och att det även gynnade deras aktivitetsbalans i vardagen. De uttryckte att det var svårt att unna sig mer fysiska aktiviteter

men de försökte att hitta en lucka där de fick göra de aktiviteterna. En av deltagarna beskrev det på detta sättet:

“Jag hade velat ha mer träning i min vardag och ja men mer träning som gynnar kroppen... Det är de enda som jag skulle säga att jag hade velat ha mer av, men annars så känner jag att jag har en bra balans med aktivitet hemma, ta hand om barn och jobba.. det är väl bara att, hade man kunnat få mer av det så hade det varit... perfekt. Då hade det varit helt hundra.” -

Deltagare 8

Prioritera kravlösa familjeaktiviteter

Deltagarna skattade familjetid högt men de upplevde att tid med familjen i nuläget bestod av hem- och familjesysslor där det ingick omsorg- och skötselaktiviteter. De uttryckte att familjetid ibland blev ett måste och att de hamnade i en livsfas som småbarnsförälder där de upplevde att deras vardagliga liv innefattade mest kravfyllda aktiviteter. De menade att kravlösa familjeaktiviteter innebar självvalda aktiviteter och inte hem- och familjesysslor. Därmed önskade deltagarna att de skulle kunna ha mer självvalda samt kravlösa aktiviteter i vardagen för att uppnå en mer balanserad vardag. Ytterligare ville deltagarna prioritera mer kravlösa familjeaktiviteter än arbete i hemmet och förvärvsarbete. Vidare uttryckte deltagarna att de gärna skulle vilja spendera mer egentid, både ensam med partner och med barn för att hitta på tillfredsställande eller lekfulla aktiviteter tillsammans. En deltagare förklarade att:

“För tillfället är det väldigt lite tid vi spenderar tillsammans som familj om vi säger så, jag spenderar mycket tid med min son... När vi har fotbollen tisdagarna så är båda barnen iväg på aktiviteter... När vi väl är hemma mycket pluggande från min sambos sida så att hon sitter ju med det för tillfället i stort sett alla kvällar så att..... det är inte jättemycket vi kan man säga umgås tillsammans....” - Deltagare 7

Behov av återhämtning

Brist på återhämtning var något alla deltagare i studien upplevde. Utifrån deltagarnas berättelser sågs ett behov av mer återhämtning. Detta reflekterades i deltagarnas upplevelse av otillräckliga energigivande aktiviteter i vardagen eftersom de uttryckte att det fanns ett överskott på aktiviteter som tog energi framför allt på vardagar. De nämnde vidare att det inte riktigt fanns tid och utrymme till återhämtning, främst inte under vardagarna. Förutom detta

var deltagarna medvetna om vikten av återhämtning för att orka vardagen och uppleva en aktivitetsbalans. Deltagare beskrev detta genom att:

“Jag skulle säga att det är mycket viktigt. Ja, men om man inte återhämtar sig... så blir då klarar inte jag av jobbet till exempel, eller.. Allting.... är mycket svår om jag inte kan återhämta mig och vila lite med sånt, så jag skulle säga att det är mycket viktigt.” - Deltagare

6

Deltagarna hade olika sätt att återhämta sig på. Återhämtande aktiviteter enligt deltagarna kunde vara träningspass, idrott, trädgårdsarbete, promenader i skogen vilket kunde ses som mer fysiska aktiviteter. Det kunde också enligt deltagarna vara att lyssna på musik, podd, titta på tv eller spela datorspel, vilket kunde ses som mer passiva aktiviteter. Trots att vissa aktiviteter var fysiskt krävande upplevde de flesta deltagarna att de fick både fysisk och mental energi dagen efter. De förklarade att sådana aktiviteter var tillfredsställande och skapade möjlighet för att koppla bort tankar från måsten i vardagen. Deltagaren beskrev att:

“Ja man får ju kalla det för återhämtning kanske, att man bara inte gör någonting alls, bara liksom stirra in i väggen så att ja... eller bara att kolla på någon TV serie...”

- Deltagare 1

Sömn kategoriserades av deltagarna som ett sätt att återhämta sig. Deltagarna fick mellan fem till åtta timmar sömn, en del av deltagarna upplevde att deras sömnkvalitet påverkades vid uppvaknande av barn. Till följd av detta uttryckte deltagarna att det kunde drabba deras energinivå eller humör dagen därpå. Deltagarna berättade att de försökte lägga sig tidigt på kvällen för att kunna sova längre, däremot upplevdes detta minska tiden för att göra andra självvalda aktiviteter på kvällen.

“Oj.. Ja, jag vet inte i dagsläget, sömn kanske, jag tror nog det, skulle jag ha mer tid så kanske jag skulle behöva sova lite mer. Jag känner att jag ibland inte sover tillräckligt.”

- Deltagare 5

Faktorer som påverkar aktivitetsbalans

Det finns ett tydligt mönster i hur aktivitetsbalans uppnås i deltagarnas vardag och olika faktorer påverkar deltagarnas upplevelse av aktivitetsbalans. Detta speglas genom tre

underkategorier: *flexibilitet i arbetslivet, betydelse av samarbete mellan föräldrar och vikten av att strukturera vardagen.*

Flexibilitet i arbetslivet

Majoriteten av deltagarna hade möjlighet till tidsflexibilitet i sitt arbete, vilket underlättade deras vardag. Att ha möjlighet att sluta tidigare på dagen gav dem mer tid att spendera med sin familj, till exempel genom att hämta barn och utföra hem- och familjesysslor tidigare än planerat. Dock rapporterade vissa deltagare att de ibland behövde arbeta på kvällen för att kompensera tiden för att ta hand om familjeangelägenheter eller oväntade händelser såsom vid vård av barn (VAB). Resultatet visade också att ett flexibelt arbete bidrog till bättre balans mellan privatliv och arbetsliv, flexibilitet i arbetslivet var dock inte tillgängligt för alla deltagare i studien.

“Flexibiliteten i jobbet är väldigt viktigt för mig för att uppnå önskvärd prioritering mellan arbete och tid med familjen eftersom jag kan gå tidigare från och umgås med barnet och sen kompensera det med att jobba på kvällen.” - Deltagare 1

Det framkom att andra faktorer i deras arbete också spelade roll för att uppnå en balanserad livsstil enligt deltagarna. De berättade att de hade en bra chef och hjälpsamma kollegor som deltagarna fick stöttning och uppskattning från. Ytterligare berättade de att chefen och kollegorna hade förståelse för om de behövde stanna hemma på grund av VAB. Deltagarna beskrev också att deras arbetsplats var väl utrustad med redskap, hjälpmedel och även platser där man kunde ta rast, koppla av och spela pingis tillsammans med andra kollegor.

“..Men generellt så är det bra och när det börjar bli för högt tryck eller såhär och man känner att nu börjar jag inte klara det mer så kan man säga till och.. iallafall där jag jobbar, kan man säga till att, jag kommer inte hinna med, det börjar bli för mycket.. jag har för mycket på mitt bord, är där någon som kan stötta mig liksom?” - Deltagare 8

Betydelse av samarbete mellan föräldrarna

Samarbete mellan föräldrar är av stor vikt för att uppnå en bättre balans och mer flyt i vardagen, vilket har framkommit i studien. Ett exempel på detta är när den ena föräldern tar hand om barnet och den andra föräldern får möjlighet att vila eller ägna sig åt en självvald aktivitet.

Det har framkommit utifrån deltagarnas berättelser att en realistisk syn på föräldrarollen kan underlätta samarbetet föräldrarna sinsemellan, genom ökad kommunikation och förståelse för varandras roller och behov. Genom att vara medveten om att småbarn kräver mer tid och uppmärksamhet och att ansvarsfördelningen kan variera tillfälligt, kan föräldrarna fördela ansvaret mer jämnt. Deltagarna upplevde att den realistiska synen på föräldrarollen bidrar till ett bra samarbete. Detta förekommer genom att föräldrarna är medvetna om att det kan finnas tillfällen när den ena parten har större ansvar i hemmet, till exempel vid mammaledighet. Deltagarna uttryckte en acceptans av hur deras föräldraroll är just nu och att den är föränderlig.

Som det beskrivs i citaten nedan var det viktigt med kommunikation mellan föräldrarna. Detta framkom som en viktig punkt för flertalet deltagare, att kunna ha öppenhet med sin partner samt försöka fördela ansvaret så jämnt som möjligt mellan varandra. Är det något som kommer upp så pratar man om det.

“ Oj, det är olika beroende på vad det är men det.. Jag tycker jag har fått en bättre bild av vad som behövs göras och att man kanske är lite mer tidsrealist istället för optimist och det hjälper till mycket. Både alltså mitt jobb på skolan också och här hemma såklart. Det är en väldigt bra grej som har kommit ut av föräldraskapet, en av många då såklart, men, att man liksom, ja, det har hjälpt mig mycket.” - Deltagare 5

Vikten av att strukturera vardagen

Det framkom att som småbarnsförälder var det nödvändigt att skapa och förhålla sig till en grundstruktur i vardagen, där exempelvis de planerade in vem som hämtar och lämnar barnen, handlar mat och så vidare. Det vill säga att genom detta upplevde deltagarna att balans i vardagen kunde upprätthållas. De flesta deltagarna uttryckte att de hade lärt sig att hitta ett sätt att strukturera vardagen. Däremot uttryckte en del av deltagarna att en strukturerad vardag kunde minska utrymmet för spontana aktiviteter, vilket kunde skapa konsekvenser om något oväntat uppstod. Vidare uttryckte de att en viss struktur samt utrymme för spontanitet var viktigt för att kunna hantera oväntade händelser eller störningar som kunde uppstå under veckan. En deltagare beskrev:

“Vi brukar ha på söndagen att vi har en avstämning när det gäller typ hämtning och

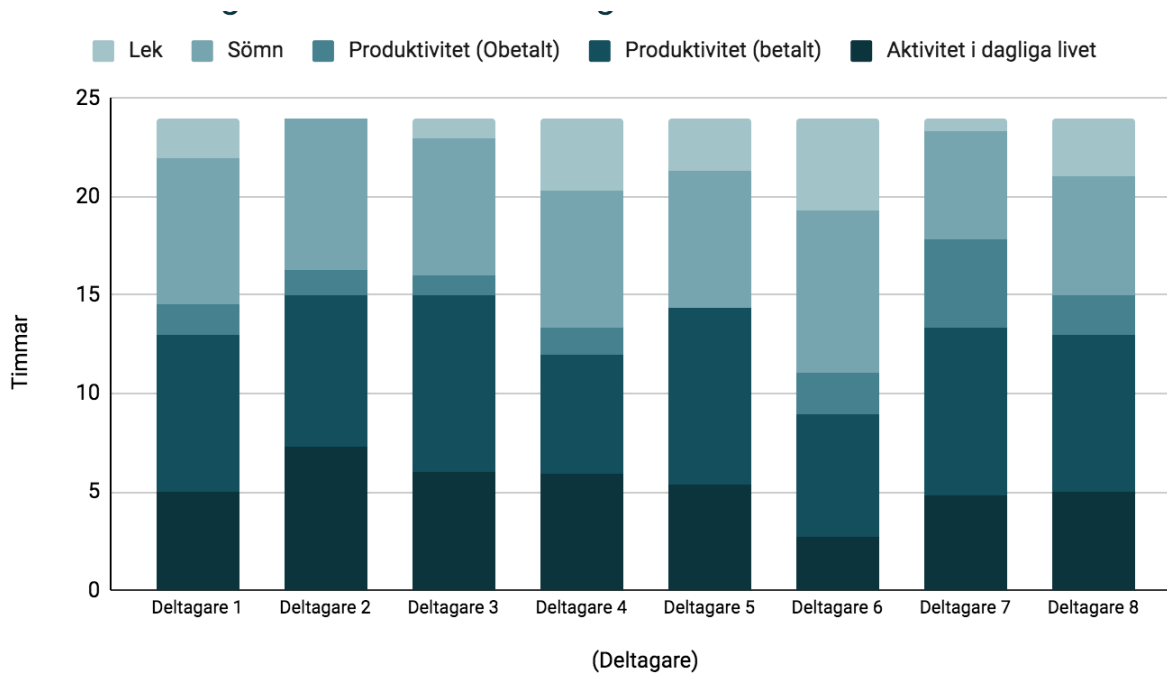
lämning... På förskolan så att man bestämmer det och då försöker vi ju fördela så att det är att man hämtar hälften utav dagarna och lämnar hälften utav dagarna. Så vi har liksom ett rullande där, så då stämmer vi av det.... Ja, men vi stämmer av, vi bestämmer det, men vi har en struktur på dagen.” - Deltagare 2

Nuvarande Aktivitetsmönster

Enligt figuren nedan kan man se att deltagarna i genomsnitt spenderade mest tid åt produktiva aktiviteter (betalt) tätt följt av sömn. Mindre tid ägnades åt aktiviteter i dagliga livet och produktivitet (obetalt) samt lek. Även om det finns viss variation i fördelningen av tiden mellan deltagarna, kan man se ett visst mönster i hur de fördelar sin tid mellan de olika aktiviteterna. Författarna ställde frågan “*Var detta en typisk “arbetsdag” för dig?*”, vilket fångade upp om det eventuellt var något som avvek från det normala under dagen de skrev sin dagbok. Deltagarna i studien beskrev att dagen de skrev sin 24-timmars dagbok motsvarade en typisk arbetsdag men att det kan finnas lite variation.

Figur 1

Tidsfördelning till olika aktivitetskategorier



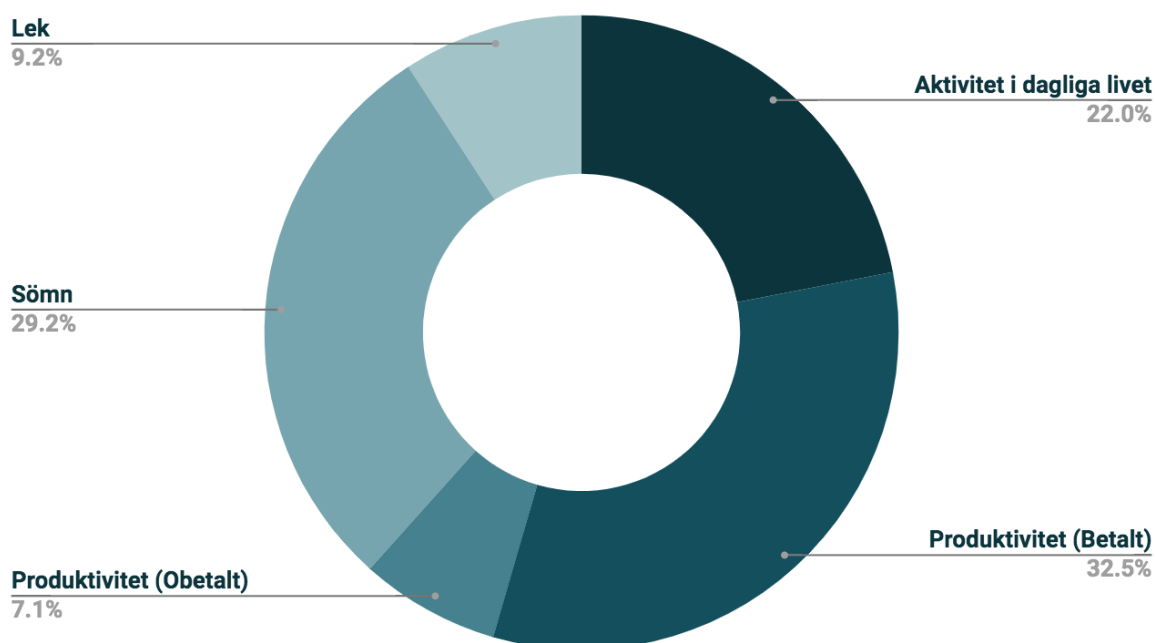
Notering. Figuren är en sammanställning av deltagarnas tidsfördelning i relation till olika aktivitetskategorier under en normal arbetsdag (24 timmar).

Tidsfördelning i relation till upplevelser

Efter sammanställningen av deltagarnas dagböcker gjordes en sammankoppling till den kvalitativa datan från intervjuerna, detta visas nedan i figur 2 med tillhörande text samt citat från deltagarna.

Figur 2

Medelvärde av deltagarnas sammanställda tidsfördelning



Notering. Figuren visar medelvärde av deltagarnas sammanställda tidsfördelning i relation till olika aktivitetskategorier under en normal arbetsdag (24 timmar).

Majoriteten av deltagarna uppgav att arbetet tog för mycket tid i vardagen, vilket stämmer överens med figur 2 ovan. Där visualiseras att deltagarnas dag dominerades av produktivitet (betalt) med 32.5% som motsvarar ca 8 timmar. En deltagare sammanfattade det på detta sättet:

"Om vi ska tänka på tårtpisar så är det ett stort tårtpis jobb. En ganska liten tårtpis med barnen och en ännu mindre tårtpis.. och sen har vi kanske, ja jag skulle säga en ännu mindre tårtpis med mig själv och en jätte liten tårtpis med min sambo, så ser det ut liksom det är väldigt ojämnt fördelat utifrån det." - Deltagare 5

Deltagarna konstaterade att de och deras partner hade en jämn fördelning av hem- och familjesysslor. Figur 2 ovan visar att 22% av deras tid spenderades till kategorin aktivitet i dagliga livet och deltagarna spenderade minst av deras tid till produktivitet (obetalt), 7.1%. En deltagare uttryckte att:

“Ja men båda vi tar hand om barnet, bytar blöjor, båda lagar mat och min fru kanske lagar lite, kanske lite oftare det gör men som idag så lagade jag mat till barnet. Ja men om städningen och sånt så. Vi har ju en robotdammsugare, så jag tar hand om robotdammsugaren. Så jag upplever väl ändå att vi har en ganska bra balans....”

- Deltagare 6

Gällande kategorin sömn upplevde deltagarna att de önskade mer sömn till följd av påverkad sömnkvalitet. Figur 2 visar att deltagarna i genomsnitt fick 7 timmars sömn under natten de skrev sin 24-timmars dagbok. En deltagare förklarade att:

“Sömn till exempel är ju en sån sak som är svår att kanske ehh helt... nu har vi.. jag känner att vi nu kanske ändå har det ganska så bra men jag... skulle säga att man ändå har nån slags konstant liten brist där det kanske är mer kopplat till sömnkvalitet.....” - Deltagare 2

Dessutom uppgav deltagarna att de hade ett behov av mer självvalda aktiviteter. Utifrån figur 2 spenderade deltagarna i genomsnitt 9.2% motsvarande 2 timmar till lekaktiviteter och en deltagare uttryckte att:

“Det finns en aktivitetsbalans men ibland så önskar man att den liksom blev lite mer åt valfria aktiviteter än måsten....” - Deltagare 3

Sammanfattningsvis visade medelvärdet av deltagarnas tid i de olika aktivitetskategorierna att produktivitet (betalt) tog upp mest tid i vardagen (32.5%), följt av sömn (29.2%), aktivitet i dagliga livet (22%). Produktivitet (obetalt) (7.1%) och Lek (9.2%) fick minst utrymme i deltagarnas vardag.

Diskussion

Resultatdiskussion

I denna studie framkom det att deltagarna upplevde en samexistens av balans och obalans i sitt vardagliga liv. Detta visades genom tre huvudkategorier: *Måsten är högre prioriterade än självvalda aktiviteter*, *Behov av mer självvalda aktiviteter* och *Faktorer som påverkar aktivitetsbalans*.

Måsten är högre prioriterade än självvalda aktiviteter

Det framkom tydligt i studien att deltagarnas vardagliga liv framför allt på vardagar dominerades av måsten i form av förvärvsarbete och hem-och familjesysslor som var både tids- och energikrävande. Lee och Kielhofner (2020) förklarar att förväntade uppgifter som en person ska utföra och ens livsstil förändras i takt med personens rollförändring. Som tidigare nämnt har en arbetande småbarnsförälder en kombination av ett stort omsorgsansvar, obetalt arbete och förvärvsarbete, vilket skapar en hög arbetsbelastning (Försäkringskassan, 2020). Deltagarna uttryckte att aktivitetsintensiteten pendlade/varierade i relation till måsten under veckan, där självvalda aktiviteter fortfarande var minst prioriterade. Håkansson et al. (2006) understryker vikten av en harmonisk balans mellan måsten och självvalda aktiviteter för upplevelse av aktivitetsbalans. Följaktligen orsakar en obalans mellan måsten och självvalda aktiviteter i deltagarnas vardagliga liv till en tillkomst av upplevd låg aktivitetsbalans i vardagen. Vidare går studien i linje med undersökningen av SCB (2022b), där måsten var tidskrävande och självvalda aktiviteter nedprioriterades bland deltagarna. Dessutom angav undersökningen att det var framför allt barnfamiljer som upplevde detta, vilket också understödjer studiens resultat.

Det var tydligt att deltagarna spenderade mycket tid till förvärvsarbete jämfört med andra aktiviteter, dock framkom det också att deltagarna tog ansvar för barn och hemsysslor. Studiens resultat skiljer sig från en studie om sammanboende föräldrar till småbarn i Sverige, som visade att män ofta lägger större vikt vid förvärvsarbetet och andra aktiviteter för egen skull än kvinnor (Håkansson et al., 2019). Männerna i denna studie tog stort ansvar för barnen samtidigt som de arbetade heltid. Detta kan vidare vara en indikation att det håller på att ske en förändring och utveckling av den traditionella könsideologin. Författarna utgår från Wada et al. (2010) som beskriver att den traditionella könsideologin har bidragit till en uppfattning

om att män bör vara betalda arbetare för att uppfylla sin roll som make och far, medan kvinnor kan ha svårt att kombinera rollen som mor och hustru med en karriär. Detta beror på att könsideologier påverkar vilka aktiviteter som anses lämpliga för män och kvinnor, vilket i sin tur kan påverka vilka aktiviteter som de väljer att delta i (Wada et al., 2010).

Behov av mer självvalda aktiviteter

I denna studie upplevde deltagarna ett behov av mer självvalda aktiviteter i form av egentid, mer återhämtning och mer kravlösa familjeaktiviteter för att uppnå en balanserad vardag. Detta betyder att männen i denna studien upplevde ett behov av mer balans mellan måsten och självvalda aktiviteter, vilket anses som en bra mix av aktiviteter. Detta stöds av Wada et al. (2014) som menar att det är fördelaktigt att engagera sig i flera olika aktiviteter, i rätt mix, för att uppfylla behoven hos föräldrar. Därmed visar detta en skillnad med studien skriven av Håkansson et al. (2018) som visade att männen enbart behövde balans mellan arbete och återhämtning för att uppnå aktivitetsbalans.

Fysisk aktivitet beskrevs som en typ av egentid eller återhämtning bland flera deltagare, och hade i många fall bortprioriterats eller minskats på till följd av att familjen krävde mer tid, en prioritering de själva valt. Detta syns även i studien av Maley et al. (2014) där arbetande pappor- och mammors prioriteringar skiftade efter de fick barn, att det inte blev lika mycket fokus på en själv, familjen prioriterades över den fysiska aktiviteten. Både i studien av Wada et al. (2014) och i den nuvarande studien är det viktigt att upprätthålla en subjektiv balans, bland annat genom att ta hand om sina egna behov. Vidare visar båda studierna att föräldrar med småbarn ofta prioriterar sina barns och arbetsgivarens behov före sina egna, vilket kan leda till en obalans relaterat till den livsfas de befinner sig i. En annan viktig aspekt var behovet av mer återhämtning, deltagarna upplevde en bristande sömnkvalitet. Tester (2018) poängterar att även friska människors hälsa och livskvalitet påverkas av sömnens mängd och kvalitet. Arbetsterapeuter kan bidra till att öka medvetenhet om vikten av sömn och integrera detta i sin praktik, sömn är lika viktigt som mat, vatten och syre (Tester, 2018).

Målgruppen män med småbarn upplevde att deras egna aktiviteter åsidosatts, vilket visar på en skillnad från studien av Uthede et al. (2022). Studien tog upp att en möjlig anledning till den betydande skillnaden mellan mödrar och fäder gällande "balans mellan att göra saker för andra och sig själv" var att kvinnorna i huvudsak oavsiktligt gav upp tidigare intressen och aktiviteter för att ta hand om barn och jobba, vilket resulterade i en låg aktivitetsbalans. I

nuvarande studie framkommer det att även pappor upplevde detta, deltagarna uppmärksammade själva ett behov av mer självvalda aktiviteter för att uppnå aktivitetsbalans.

Faktorer som påverkar aktivitetsbalans

Det konstateras i studien att aktivitetsbalans är en komplex fråga där flera faktorer spelar in. Fördelningen av hemsysslor föräldrar sinsemellan är inte det mest betydelsefulla för att uppnå aktivitetsbalans hos denna målgrupp. Många faktorer i vardagen spelar en stor roll, inte minst samarbete mellan föräldrarna, struktur i vardagen och flexibilitet i arbetslivet. Det är därmed viktigt att ha en medvetenhet om dessa faktorer för att uppnå en mer balanserad livsstil. Det skiljer sig från Håkansson et al. (2019) som identifierade att tillfredsställelse i fördelningen av hushållssysslor var den mest betydelsefulla faktorn för att uppnå en hög kombinerad aktivitetsbalans bland föräldrapar. I den nuvarande studien beskrev deltagarna en jämn fördelning av hushållssysslor. Detta kan förklaras av att det fanns en god kommunikation och samarbete mellan deltagarna och deras partner vilket ledde till att föräldrarna kunde ge varandra utrymme för självvalda aktiviteter, såsom fysiska aktiviteter. I en tidigare studie utförd av Mailey et al. (2014) visade det sig att föräldrar som ägnade sig mer åt fysiska aktiviteter aktivt sökte stöd från sin partner för att skapa tid för både fysiska aktiviteter och hushållssysslor.

Flexibilitet i arbetslivet främjade aktivitetsbalansen där flexibilitet i arbetstid var en främjande faktor och den sociala arbetsmiljön fungerade som ett stöd för deltagarna. Den aktuella studien går i linje med Borgh et al., (2018) där en positiv inställning från kollegor och chefer till föräldraskap och föräldraledighet, tillsammans med en tydlig överlämning vid frånvaro från arbetet, är viktig för att uppleva hög aktivitetsbalans hos arbetande föräldrar. Det leder till mindre stress och sjukfrånvaro och ökat välbefinnande, vilket i sin tur ger en friskare arbetande föräldrar population (Borgh et al., 2018). I en studie skriven av Håkansson och Lexén (2023) visade det att en hög belöning i form av uppskattning och positiv återkoppling från den sociala miljön i arbetet eller högre lön samt lagom arbetsbelastning främjade upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetsterapeuter. Detta betyder att arbetets förutsättningar kan påverka personens upplevelse av aktivitetsbalans, vilket också framkom i den aktuella studien. Enligt Wagman och Håkansson (2019) är det viktigt att uppmärksamma att individens och omgivningens aktivitetsbalans påverkar varandra ömsesidigt, dessa påverkas av både organisation och attityder på arbetsplatsen. Det är tydligt i den aktuella studien att samarbete mellan föräldrarna och en positiv social arbetsmiljö bidrog till en mer fungerande och

jämställd vardag. En förklaring till detta kan vara att en ökad jämställdhet i familjelivet kan troligtvis främja ett mer hållbart arbetsliv genom att det blir mer accepterat att föräldrar, oavsett kön, behöver anpassa arbetet efter familjens behov, särskilt när barnen är små (Försäkringskassan, 2020).

Metoddiskussion

Studiens syfte och specifika frågeställningar besvarades genom en mixad metod. Med hjälp av metoden fördjupade författarna sig i målgruppens aktivitetsmönster och upplevelsen av aktivitetsbalans, vilket genererade en bättre förståelse kring dessa begrepp. Detta stämmer överens med Creswell och Creswell (2018) motivering till val av en mixad-metod. Kleinheksel et al. (2020) förklarar att en kvalitativ innehållsanalys kan generera en djupare förståelse av ett visst fenomen genom att tillföra en systematisk tolkningsprocess av en stor andel av kvalitativa data. Med anledning av detta tillämpade författarna på studien den kvalitativa innehållsanalysen.

Creswell och Plano Clark (2017) beskriver att en god forskning uppnås genom att optimera olika procedurer för att säkerställa studiens trovärdighet. Forskarna tillämpade triangulering i studien med två olika strategier. Den första strategin innebar att författarna började med analysering av data på egen hand och diskuterade sedan fynden tillsammans, vilket benämns som *Investigator triangulation* (Briller et al., 2008). Den andra strategin som användes var vid datainsamlingen då två metoder användes, en semistrukturerad intervju och dagbokskrivandet. Insamlad data jämfördes sedan i resultatet, vilket genererade ett underlag för en rikare tolkning (Patel & Davidson, 2019). Genom detta ökade studiens trovärdighet. Ytterligare läste handledaren även intervjuerna själv och diskuterade resultatet tillsammans med författarna, vilket ökar studiens trovärdighet (Creswell & Plano Clark, 2017; Patel & Davidsson 2019). Eftersom författarna befinner sig i slutet på arbetsterapeututbildningen finns det en möjlighet att deras kunskaper kan ha påverkat datainsamlingen och dataanalysen. Dessutom försökte författarna vara så objektiva som möjligt och undvika diskussion om personliga erfarenheter kring det berörda ämnet. I studien tillämpades *Audit trail* genom att kartlägga den kvalitativa analysprocessen i form av en schematisk tabell (Se Tabell 4). Detta är en strategi där ett spår av det egna resonemanget sammanställs så att man kan följa analysens alla steg (Creswell & Poth, 2018), vilket styrker studiens trovärdighet.

I denna studie deltog åtta personer och urvalet av deltagare påverkades av tillgängliga resurser, om mer tid hade funnits skulle fler personer ha kunnat inkluderas. Urvalet av deltagare var homogent på det sättet att alla arbetade heltid, men var heterogent gällande yrkesbakgrund. Detta kan ha påverkat studiens tillförlitlighet positivt genom att det fanns variationer bland deltagarna, exempelvis olika åldrar och yrken, vilket ger en bredd bland deltagarna. Detta stöds av Kristensson (2014) som påpekar att en varierad urvalsprocess kan öka tillförlitligheten, vilket innebär att man medvetet väljer deltagare som kan bidra med olika perspektiv (Kristensson, 2014). Samtidigt kan det heterogena urvalet bidra till högre tillförlitlighet genom att ge en bredare representation av befolkningen. Homogent urval används när man är intresserad av en specifik grupp och strävar efter så lite variation som möjligt (Kristensson, 2014). Heterogena urval kan vara fördelaktigt om man vill ha en bredare representation av befolkningen.

Deltagarna fick möjlighet att beskriva sin dagbok och upplevelse kring denna i samband med intervjun. Författarna ställde följdfrågor till deltagarna om något behövde tydliggöras för en bättre förståelse av dagböckerna, deltagarna i studien beskrev att dagboken motsvarade en typisk arbetsdag. Detta ökade trovärdigheten i denna studie kring användning av en 24-timmars dagbok. Hunt och McKay (2015) genomförde en studie inom området tidsanvändning, där flera av studierna utvärderade validiteten kring data genom att fråga deltagarna om dagboken representerade en "typisk" dag.

Det framkom i resultatet att deltagarna delvis hade en varierande uppfattning om deras aktiviteter i relation till aktivitetskategorierna. Exempelvis kategoriserades "fika med kollegor" som Aktivitet i dagliga liv eller Produktivitet betalt. Därmed påverkade detta den kvantitativa resultatet där vissa deltagare hade mindre antal timmar under kategorin Produktivitet betalt. Förutom detta beskrev deltagarna att det var krångligt att kategorisera aktiviteterna. I exempel-mallen som författarna utformat var där vissa rader med flera aktivitetskategorier, exempelvis kl 18-19.00 "Lek" och "Aktivitet i dagliga livet", vilket resulterade i att deltagarna kategoriserade flera olika kategorier inom samma rad. Detta försvårade dataanalysen och författarna ställde följdfrågor till deltagarna gällande hur mycket tid som spenderades till de olika kategorierna, vilket styrker trovärdigheten. Ett alternativ som hade underlättat detta skulle kunna vara inkluderande av en muntlig genomgång av dagboken innan deltagarna påbörjar denna, samt en noggrannare granskning innan instruktioner skickas ut. En annan metod för att dokumentera är en så kallad återberättad dagbok där man intervjuar

om den föregående dagen (Erlandsson & Persson, 2020). Detta hade kunnat vara ett alternativt tillvägagångssätt i datainsamlingen, däremot upplevde författarna att insamlingen av data i förväg kunde ge deltagarna möjlighet att "få ner" sin dag i skrift och synliggöra hur en typisk vardag ser ut innan intervjun ägde rum. Dessutom upplevdes dagboken ej vara tidskrävande för deltagarna.

Det hade varit intressant att undersöka en hel vecka alternativt en veckodag och en helgdag för att kunna jämföra samt få in mer data kring deras vardag för en ökad trovärdighet i resultatet. Detta var dock inte möjligt inom tidsramen för denna studie. Patel och Davidsson (2019) betonar att man måste ta hänsyn till den egna förmågan att bearbeta information innan man bestämmer hur länge deltagarna ska föra dagbok.

Majoriteten av intervjuerna utfördes online, författarna upplevde inte att det påverkade den innehållsmässiga kvaliteten. Genom att erbjuda digitala intervjuer skapades möjlighet till flexibilitet för deltagarna, samt för att utförandet av intervjuerna skulle gå i linje med författarnas tidsplan. Irani (2019) talar om fördelar med videointervjuer då man inte behöver anpassa sig till en fysisk plats vilket kan passa i ett hektiskt liv.

Kliniska implikationer

Resultatet från denna studie kan bidra med kunskap och vägledning om hur arbetsterapeuter kan arbeta med klienter som är arbetande män med småbarn. I studien framkom det att männen bland annat hade brist på återhämtning och överskott på måsten kontra självvalda aktiviteter, vilket skapade en aktivitetsobalans. Förutom detta är arbetande föräldrar med barn i åldern 3 -8 år som tidigare nämnt mer utsatta att drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa, specifikt utmattningssyndrom (Försäkringskassan, 2020). Med hänsyn till dessa studier kan förebyggande arbetsterapeutiska insatser vara av nytta till den undersökta målgruppen, för att främja deras upplevda aktivitetsbalans i det vardagliga livet. Aktivitetsdagboks-skrivande kan användas som en förebyggande insats. Genom detta kan individers aktivitetsmönster kartläggas, vilket kan generera en konkret bild av individens aktiviteter i vardagen och också vara ett värdefullt diskussionsunderlag (Bejerholm & Hultqvist, 2020). Detta kan ge individen en insikt och möjlighet att kunna reflektera över sitt eget aktivitetsmönster. Aktivitetsdagböcker är tillämpligt på flertalet målgrupper vilket är en stor fördel för

arbetsterapeuter ute i klinisk verksamhet. Detta kan vara en bra ingång för att samla information om individers aktivitetsmönster för att sedan gå vidare i arbetsterapiprocessen.

Förutom detta skulle en pedagogisk intervention kunna vara en förebyggande insats, i form av en föreläsning eller workshop som berör ämnet aktivitetsbalans. Detta kan öka individers kunskap och medvetenhet kring aktivitetsbalans. Kombinationen av aktivitetsdagbok och föreläsning/workshop skulle kunna generera en djupare förståelse kring individers upplevelse i vardagen i relation till aktivitetsbalans. Arbetsterapeuter kan utveckla förebyggande och rehabiliterande interventioner som riktar sig till män som riskerar att drabbas eller har drabbats av psykisk ohälsa. Detta kan i sin tur gynna ett mer hållbart arbets- och familjeliv.

Slutsats

Studien visar att deltagarnas upplevelse av aktivitetsbalans sammankopplades tydligt med deras aktivitetsmönster som framkom ur dagböckerna. Ytterligare framkom en samexistens av balans och obalans i det vardagliga livet, ett tydligt mönster syntes gällande upplevelsen av aktivitetsbalans hos arbetande män med småbarn under 8 år. Detta till följd av mängden måsten kontra självvalda aktiviteter, där deltagarna uppvisade ett behov av mindre måsten och mer självvalda aktiviteter för en ökad aktivitetsbalans. Flexibilitet i arbetslivet, samarbete mellan föräldrarna och strukturen i vardagen är andra avgörande faktorer för upplevelsen av aktivitetsbalans. Männerna i denna studie uppvisade ett stort ansvarstagande över hem- och familjesysslor och barn. En annan viktig slutsats som studien visar är en utveckling och förändring i könsideologi i relation till familjelivet, denna studie bidrar till att belysa denna förändring i samhället. Detta är en första studie kring ämnet, ytterligare forskning behövs för att belysa männens upplevelse av aktivitetsbalans.

Referenser

Anaby, DR., Backman, CL., & Jarus, T. (2010). Measuring occupational balance: a theoretical exploration of two approaches. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 77(5), 280–288. <https://doi.org/10.2182/cjot.2010.77.5.4>

Bejerholm, U. & Hultqvist, J. (2020) Bedömning av aktivitetsförmåga. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl. s. 197-220). Studentlitteratur.

Briller, S. H., Meert, K. L., Schim, S. M., Thurston, C. S., & Kable, A. (2008). Implementing a triangulation protocol in bereavement research. A methodological discussion. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 57(3), 245-260. <https://doi.org/10.2190/OM.57.3.b>

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>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design* (5 uppl.). SAGE.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design. Choosing among five approaches* (4 uppl.). SAGE.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. (2017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. (3 uppl.) SAGE.

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>

Eklund, M. (2020). Aktivitetsmönster och Aktivitetsbalans. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2 uppl. s. 181-192). Studentlitteratur.

- Erlandsson, L-K., & Eklund, M. (2006) Levels of Complexity in Patterns of Daily Occupations: Relationship to Women's Well-Being, *Journal of Occupational Science*, 13(1), 27-36, <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686568>
- Erlandsson, L. K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande*. Studentlitteratur.
- Försäkringskassan. (2020). *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser. En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20-69 år.* (2020:8). <https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f329/1656660446139/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf>
- Försäkringskassan. (u.å). *Föräldraledig medarbetare*. <https://www.forsakringskassan.se/arbetsgivare/foraldraledighet/foraldraledig-medarbetare>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Hunt, E., & McKay, E. A. (2015). A scoping review of time-use research in occupational therapy and occupational science. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 22(1), 1–12. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3109/11038128.2014.934918>
- Håkansson, C., & Ahlborg Jr., 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., Axmon, A., & Eek, F. (2016). Insufficient time for leisure and perceived health and stress in working parents with small children. *Work*, 55(2), 453–461. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3233/WOR-162404>
- Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 74–82. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686572>

Håkansson, C., & Lexén, A. (2023). Work conditions as predictors of Swedish occupational therapists' occupational balance. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(4), 520-526. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2158928>

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>

Håkansson, C., & Wagman, P. (2022). *Självskattad aktivitetsbalans (OBQ11)*., version 1.0. Sveriges Arbetsterapeuter.

Irani, E. (2019). The Use of Videoconferencing for Qualitative Interviewing: Opportunities, Challenges, and Considerations. *Clinical Nursing Research*, 28(1) 3–8. <https://doi.org/10.1177/1054773818803170>

Kleinheksel, A. J., Rockich-Winston, N., Tawfik, H., & Wyatt, T. R. (2020). Demystifying content analysis. *American journal of pharmaceutical education*, 84(1). <https://doi.org/10.5688/ajpe7113>

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

Lee, W. S & Kielhofner, G. (2020). Vanebildning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I R.R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning*. (2 uppl. s.87-106). Studentlitteratur.

Lundman, B., & Graneheim Hällgren, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & Granskär, M. (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (3 uppl., s. 219–234). Studentlitteratur.

Mailey, E. L., Huberty, J., Dinkel, D., & McAuley, E. (2014). Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health*, 14(1), 1908–1923. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1186/1471-2458-14-657>

Matuska, K., & Barret, 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.

Matuska, K. M. & Christiansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>

Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, 1.

Patel, R., & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens Grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (5 uppl.). Studentlitteratur.

Statistiska Centralbyrån. (2022a). *Befolkningen 15-74 år (AKU), andel i procent efter arbetskraftstillhörighet, kön, civilstånd, med/utan barn och år*.

https://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START__AM__AM0401__AM0401Q/N AKUBefolkningJmfAr/table/tableViewLayout1/

Statistiska Centralbyrån. (2022b). *En fråga om tid: En studie av tidsanvändningen bland kvinnor och män 2021*.

https://www.scb.se/contentassets/4e98132b0b784a01b6e4762e909a6fa2/le0103_2021a01_br_lebr2202.pdf

Sveriges Arbetsterapeuter. (2018). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Sveriges Arbetsterapeuter.

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.

Tester, N. J., & Foss, J. J. (2018). Sleep as an Occupational Need. *American Journal of Occupational Therapy*, 72(1), 1-4. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.5014/ajot.2018.020651>

Yamada, T., Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (2020). Personspecifika begrepp för människans görande och aktivitet. I R.R. Taylor, *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning*. (2 uppl. s.31-46). Studentlitteratur.

Uthede, S., Nilsson, I., Wagman, P., Hakansson, C., & Farias, L. (2022). Occupational balance in parents of pre-school children: Potential differences between mothers and fathers. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 1–10.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/11038128.2022.2046154>

Wada, M., Backman, C. L., & Forwell, S. J. (2010). Theoretical perspectives of balance and the influence of gender ideologies. *Journal of Occupational Science*, 17(2), 92–103.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2010.9686680>

Wada, M., Backman, L. C., Forwell, J. S., Roth, W-M. & Ponzetti Jr, J. J. (2014). Balance in Everyday Life: Dual-Income Parents' Collective and Individual Conceptions. *Journal of Occupational Science*, 21(3), 259-276.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2014.913331>

Wagman, P., Björklund, A., Håkansson, C., Jacobsson, C., & Falkmer, T. (2011). Perceptions of Life Balance among a Working Population in Sweden. *Qualitative Health Research*, 21(3), 410–418. <https://doi.org/10.1177/1049732310379240>

Wagman, P. & Håkansson, C. (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537-545.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1512007>

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>

Wagman, P., Håkansson, C., & Jonsson, H. (2015). Occupational balance : A scoping review of current research and identified knowledge gaps. *Journal of Occupational Science*, 22(2), 160–169. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14427591.2014.986512>

Watson N.F., Badr M.S., Belenky G., Bliwise D.L., Buxton O.M., Buysse D., Dinges D.F., Gangwisch J., Grandner M.A., Kushida C., Malhotra R.K., Martin J.L., Patel S.R., Quan S., Tasali E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *SLEEP*, 38(6), 843–844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>

Wilcock, A. A., Chelin, M., Hall, M., Hamley, N., Morrison, B., Scrivener, L., Townsend, M., & Treen, K. (1997). The relationship between occupational balance and health: a pilot study. *Occupational Therapy International*, 4(1), 17–30. <https://doi.org/10.1002/oti.45>

Wilcock, A.A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3 uppl.). SLACK.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf

Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L., & Yazdani, N. (2018). Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 288–297. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1325934>

Bilaga 1 (1)



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Instruktioner - 24-timmars dagbok

1. Inför intervjun så vill vi gärna att du fyller i denna under en vanlig arbetsdag. Du fyller i de aktiviteter du utför från att du vaknar tills du går och lägger dig samt hur länge du sover. Vi vill gärna att du registrerar eventuella uppvaknande för att t.ex. ta hand om barn men ej toalettbesök.
2. I den vänstra kolumnen skriver du in det klockslag när du genomför en viss aktivitet, med en tidsintervall på 30 min - 1 timme.
3. I den mellersta kolumnen skriver du in aktiviteten. Om du gör olika aktiviteter under den tiden får du möjlighet att skriva flera aktiviteter under samma fält.
4. I den högra kolumnen ska du kategorisera den utförda aktiviteten, utifrån din egen uppfattning. Du får bara skriva en typ av kategori per aktivitet. Hänvisa till följande beskrivning av olika aktivitetskategorier;
 - **Aktiviteter i dagliga livet:** Aktiviteter i dagliga livet syftar till det vi gör för att ta hand om oss själva (t.ex: duscha, äta) och vår nära omgivning/miljö (t.ex: städa, laga mat, ta hand om barn, handla)
 - **Produktivitet:** Produktivitet inkluderar de aktiviteter vi utför som tjänster eller produkter till andra. Ange om det är obetalt (t.ex: laga mat, tvätta) eller betalt (t.ex: jobb, tjänster).
 - **Lek:** Lek innefattar de aktiviteter vi gör för nöjes skull (t.ex. hobbyaktivitet, sport).
 - **Sömn:** När du sover.

Det är du som bestämmer inom vilken kategori som aktiviteten hör hemma, exempelvis kan "laga mat" upplevas vara under **aktiviteter i dagliga livet** eller **produktivitet (obetalt)**.

Spara den ifyllda dagboken och ta med dig till intervjutillfället. Vi kommer diskutera den vid intervjutillfället då vi är intresserade av hur du fördelar tid i relation till de olika vardagliga aktiviteterna.

Om du har ytterligare frågor eller funderingar kring dagbokskrivandet, tveka inte att kontakta oss via mail eller telefon.

Bilaga 1 (2)

Exempel

24-timmars dagbok

Tid	Aktivitet	Aktivitetskategori
KL: 00:00 - 06:00	Sover	Sömn
KL: 06:00 - 07:00	Vaknar Äter frukost	Aktivitet i dagliga livet Aktivitet i dagliga livet
Kl 07:00 - 08:00	Kör barn till dagis Kör till Jobbet	Produktivitet (Obetalt) Produktivitet (Betalt)
KL: 08:00 - 09:00	Jobbar	Produktivitet (Betalt)
KL: 09:00 - 10:00	Jobbar	Produktivitet (Betalt)
KL: 10:00 - 11:00	Jobbar	Produktivitet (Betalt)
KL: 11:00 - 12:00	Äter lunch	Aktivitet i dagliga livet
KL: 12:00 - 13:00	Jobbar	Produktivitet (Betalt)
KL: 13:00 - 14:00	Jobbar Fikapaus med kollegor	Produktivitet (Betalt) Aktivitet i dagliga livet
KL: 14:00 - 15:00	Jobbar Kör till gymmet	Produktivitet (Betalt) Produktivitet (Obetalt)
KL: 15:00 - 16:00	Spelar Padel	Lek
Kl: 16:00 - 17:00	Kör från gymmet Hämtar upp barn	Produktivitet (Obetalt) Produktivitet (Obetalt)
Kl: 17:00 - 18:00	Lagar mat	Produktivitet (Obetalt)
Kl: 18:00 - 19:00	Umgås med familj Tittar på tv	Lek Lek
KL: 20:00 - 22:00	Lägger barn till sängen	Aktivitet i dagliga livet
KL: 22:00 - 23:00	Lägger mig och kollar på mobilen Har sex med partner	Lek Aktivitet i dagliga livet
KL: 23:00	Sover	Sömn

Bilaga 2 (1)



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Semistrukturerad intervjuguide

A. Allmänna frågor

1. Ålder?
2. Vad har du för civilstånd? gift eller sambo? partners sysselsättning?
3. Hur ser din familjesituation ut? Antal barn?
4. Vad har du för yrke?
5. Vad har du för anställningsgrad? Hur många procent jobbar du för tillfället?
6. Hur länge har du jobbat på arbetsplatsen?

B. 24-timmar dagbok

1. Hur upplevde du dagboksskrivandet?
2. Hur var det att kategorisera aktivitet?
3. Var detta en typisk "arbetsdag" för dig?
4. Hur ser en typisk helg ut för dig?/ hur ser en typisk ledig helgdag ut för dig?
5. Hur mycket sömn får du i genomsnitt på vardagar och på helger?
6. När du tittar på din dagbok, vad är dina tankar kring den?

C. Aktivitetsbalans

1. Om jag säger "aktivitetsbalans" vad tänker du på då?

Följdfrågor: Kan du förklara lite utförligare?

2. Upplever du en aktivitetsbalans i din vardag?

JA: Vad gör du för att uppleva aktivitetsbalans i din vardag?

NEJ: Varför känner du så? **ev följdfråga:** Vad är det som hindrar dig att uppnå aktivitetsbalans i din vardag?

3. Hur upplever du ditt vardagliga liv i relation till dina aktiviteter?
4. Hur upplever du tidsfördelningen i dina vardagliga aktiviteter?

Följdfråga: Upplever du att du har tillräckligt med tid till tillfredsställande aktiviteter, där du känner dig nöjd?

Följdfråga: Hur nöjd är du med den tid du har till att spendera med familjen? (och egen tid?)

5. Hur upplever du mängden aktiviteter under en vanlig vecka?
6. Hur upplever du din fysisk och psykisk energi i relation till dina vardagliga aktiviteter?

Följdfråga: Upplever du en balans mellan aktiviteter som ger och tar energi?

7. Hur upplever du arbetsbelastningen på ditt jobb?

Följdfråga: Hur påverkar det dina andra aktiviteter?

8. Upplever du att din arbetsmiljö påverkar din aktivitetsbalans?

Följdfråga: Ja: På vilket sätt?

9. Hur upplever du fördelningen av hem-och familjesysslor mellan dig och din partner?
10. Hur ser du på relationen mellan ditt/dina barns aktiviteter och din aktivitetsbalans?
11. Vad innebär återhämtning för dig? Hur viktigt är det för dig?

Följdfråga: Hur återhämtar du dig?

12. Om du fick möjlighet att ägna mer tid åt någon aktivitet, vad skulle du då prioritera?
13. **Avslutning:** Nu är vi i slutet på intervjun, har du några andra reflektioner kring din aktivitetsbalans?

Följdfråga: Vad tar du med dig från denna intervjun?

14. Är det okej om vi återkommer till dig vid behov? Vid eventuella följdfrågor eller förtydligande.

