

Betydelsen av egentid för aktivitet, hälsa och stress hos personer med barn i förskoleåldern

Maria Wegebrand
Marie Åsberg

Luleå tekniska universitet

C- uppsats
Arbetsterapi
Institutionen för Hälsovetenskap
Avdelningen för Arbetsterapi

Maria Wegebrand., & Marie Åsberg.

Betydelsen av egentid för aktivitet, hälsa och stress hos personer med barn i förskoleåldern

The importance of time for own activities, health and stress among parents with children in preschool age

Examensarbete i arbetsterapi, 15 poäng, Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsovetenskap, 2010.

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka om egentid för aktivitet hos föräldrar med barn i förskoleåldern påverkar upplevelsen av hälsa och stress. Arbete är en aktivitet som allt oftare upplevs som stressigt och tar allt mer tid hos föräldrar med små barn, i takt med att den stressrelaterade ohälsan ökar. Detta gör det intressant att undersöka den här gruppens återhämtning i form av egentid för aktivitet. Studien hade en kvantitativ ansats, datainsamling skedde genom enkätutskick som analyserades och presenterades i diagram och tabeller. Resultatet av denna studie visade att fler barn ledde till mindre egentid och ju mer egentid respondenterna hade ju mer nöjd var de med den tid de hade. Större delen av respondenterna med upplevd dålig hälsa och upplevd stress i stor grad hade inte någon egentid. Konklusionen av denna studie är att det verkar finnas ett samband mellan egentid för aktivitet och upplevelsen av hälsa och stress och att det vore av intresse för både samhälle, familjer och barn att egentidens betydelse uppmärksammas.

Maria Wegebrand., & Marie Åsberg.

Betydelsen av egentid för aktivitet, hälsa och stress hos personer med barn i förskoleåldern

The importance of time for own activities, health and stress among parents with children in preschool age

Examensarbete i arbetsterapi, 15 poäng, Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsovetenskap, 2010.

Abstract

The aim of this study has been to examine whether parents of preschool children's own time for activities has any impact of their perception of health and stress. Literature reviews indicate that work is a task that takes a lot of time from parents with small children, along with that stress-related illness increases. The indication makes it interesting to investigate this group's recovery in the form of time on their own for activity. The study had a quantitative approach. Data was collected by questionnaires, the answers were analyzed and presented in graphs and tables. The results showed that the number of children has an impact i.e. the more children, the less time for own activities. The conclusion was also that the more time for own activities the respondents had, the more satisfied the respondents were with the time they actually had. The majority of the respondents who perceived poor health and perceived stress, were to a large degree lacking time for own activities. The conclusion of this study is that there seem to be a correlation between the time for own activities and the perception of health and stress and that it would be of interest to both societies, families and children if time for own activities is given more attention.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
Abstract.....	2
Bakgrund.....	4
Småbarnsföräldrar.....	4
Stress	5
Aktivitet.....	5
Hälsa.....	6
Balans och egentid	7
Arbeterapi	7
Metod.....	8
Design	8
Urval.....	8
Datainsamling och procedur.....	9
Bortfall	9
Analys av data	10
Etiska övervägande	10
Resultat	10
Egentid i relation till antal barn	11
Egentid i relation till hälsa och stress	12
Nöjd med egentid i relation till hälsa och stress	13
Egentid, hälsa, stress, nöjd i förhållande till kön.....	14
Diskussion.....	15
Metoddiskussion	17
Konklusion	18
<i>Notis</i>	19
Referenser	20
Bilaga 1	22
Bilaga 2.....	23
Bilaga 3.....	24

Hos Sveriges befolkning har långtidssjukskrivningar på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa ökat avsevärt sedan slutet av 1990-talet. Stressrelaterad psykisk ohälsa kan visa sig som värk i muskulatur men även i form av nedstämdhet och oföretagsamhet vilket påverkar personens aktivitetsförmåga (Socialstyrelsen, 2003). Enligt Wilcock, Chelin, Hall, Hamley, Morrison, Scrivener, Townsend och Treen (1997) kan tydliga samband ses mellan stress, ohälsa och obalans i aktivitet. Upplevelsen av balans mellan aktiviteter och att få egentid att ägna sig åt självvalda aktiviteter som personen värdesätter har visat sig påverka hälsan positivt (Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006). En av de bidragande orsakerna till personers upplevelse av stress och obalans i aktivitet kan vara de ökade kraven i samhället om att prestera på topp både i arbetslivet och på fritiden (Perski, 2002). Bland förvärvsarbetande har det de senaste decennierna blivit vanligare att arbetet upplevs som stressigt samt att arbetet tar allt mer av tiden hos föräldrar till små barn, detta kan ha medverkat till ökningen av stressrelaterade besvär (Socialstyrelsen, 2009). En arbetsterapeutisk utgångspunkt är att människor uppnår bättre hälsa om de har balans i aktivitet vilket ger arbetsterapeuten en given roll i förebyggande och rehabiliterande syfte för denna grupp. Att hjälpa personen att klargöra det upplevda värdet i aktiviteten och få balans genom att prioritera mellan aktiviteter, men även att arbeta med problemlösningstrategier kan vara lämpliga åtgärder (Pentland & McColl, 2008). Theorell (2003) skriver att kroppen behöver återhämtning i form av nedvarvning för att återhämta sig från stress. Eftersom arbetstiden ökar för föräldrar med barn i förskoleåldern i takt med att långtidssjukskrivningarna på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa ökar är det intressant att undersöka hur den här gruppens återhämtning i form av egentid ser ut.

Bakgrund

Småbarnsföräldrar

Enligt McMahan (2009) upplever föräldrar (både mammor och pappor) som arbetar bättre hälsa än de som inte arbetar. Pappor med barn i förskoleåldern upplever bättre hälsa om de arbetar heltid än om de arbetar deltid medan mammor med barn i samma ålder upplever sämre hälsa ju mer de arbetar. Kvinnor med barn i förskoleåldern upplever bättre hälsa om de är egenföretagare jämfört med om de är anställda.

Stress

Stress kan enklast beskrivas som obalans mellan omgivningens krav och personens förmåga att hantera dem (Socialstyrelsen, 2009). Währborg (2009) beskriver stress som förändringar i beteendet, tex fientlighet och aggression samt kroppsliga reaktioner som gör att det autonoma och somatiska nervsystemet försätts i ständig stridsberedskap. Den långvariga stressen visar sig även i form av trötthet, oföretagsamhet och nedstämdhet. Den dominerande ohälsan i Sverige idag är enligt Währborg orsakad av långvarig stress. Följsjukdomar orsakade av långvarig stress är tex depression och kroniska smärttillstånd (Socialstyrelsen, 2009). Theorell (2003) skriver att de flesta av oss reagerar konstruktivt och lyssnar till kroppens signaler på stress och försöker ändra tillvaron till det bättre. För en del personer kan dock en stressig livs- eller arbetssituation vara mycket svår att påverka. En del personer reagerar på stress genom att anstränga sig ännu mer, undertrycka egna känslor och behov och fortsätter att knoga på trots att tecknen på att orken tryter är ganska uppenbara.

Stressen har dessutom ökat samtidigt som människans förmåga att klara stress har minskat. För att hantera ett stressigt liv behövs socialt stöd, fysisk aktivitet och tillfällen för återhämtning och vila. Det är även viktigt att känna upplevelsen av att ha kontroll (Socialstyrelsen, 2003; Währborg, 2009). Håkansson, Dahlin-Ivanoff och Somn (2006) beskriver vikten av andras respekt för att ge personen egentid för egen vald aktivitet som en strategi för att återhämta sig och klara kraven i det dagliga livet. Att ingå i ett socialt nätverk kan ge upplevelsen att personen känner sig mindre ensam och upplever mer kontroll av vad som händer men även känslan av att kunna påverka har visat sig ha en skyddande effekt mot stress (Cassidy & Burnside, 1996; Cobbs, 1976).

Aktivitet

Aktivitet är en persons genomförande av uppgift eller handling. Det inkluderar egenvård (ta hand om sig själv), arbete (att bidra till samhällets ekonomi) och fritid (njuta av livet) (ICF, 2001; CAOT, 2002). Det är dock individuellt vilka aktiviteter som betecknas som fritid och vilka som betecknas som arbete (Whalley Hammel, 2004).

Arbetet är en aktivitet som allt oftare upplevs som stressig samt tar allt mer av tiden hos föräldrar till små barn. Sedan början av 1980-talet har den genomsnittliga arbetstiden ökat. Tydligast är ökningen bland kvinnor med barn upp till sex år, de har ökat sin arbetstid med sju timmar per vecka (från 27 till 34 timmar). Män med barn i samma ålder minskade i sin tur

den genomsnittliga arbetstiden med två timmar per vecka (från 41 till 39 timmar) (Socialstyrelsen, 2009). De ökade kraven i samhället om att prestera på topp både i arbetslivet och på fritiden kan leda till upplevd stress och obalans i aktivitet (Perski, 2002).

Aktiviteter förknippas ofta med fritid som i sin tur många gånger definieras som frånvaro av arbete. Fritid karakteriseras av begrepp som autonomi eller valfrihet och det finns visst belägg för att engagemang i fritidsaktiviteter kan leda till bättre hantering av stress (Cassidy, 1999). Fritid är även viktigt för att återställa kroppen från stress genom återhämtning, det vill säga någon form av nedvarvning, vilket sänker blodtryck, hjärtfrekvens, syreförbrukning, andning till basnivåer (Theorell, 2003).

Eklund (2004) skriver att personers aktiviteter har betydelse för deras upplevelse av hälsa. Vilka aktiviteter som är betydelsefulla för hälsan är individuellt men det är viktigt att aktiviteten ger känslor av glädje samt är en utmaning som ger personen känslan av att ha presterat något. Även upplevelsen av frihet och kontroll i de dagliga aktiviteterna är viktigt (Håkansson, Dahlin-Ivanoff, Sonn, 2006; Helfrich & Kielhofner, 1994). Om de dagliga aktiviteterna upplevs som betydelsefulla kan det förbättra tillfredsställelsen med livet (Bloom, 2001; Christiansen, 1999). Enligt Whalley Hammel (2004) faller det inom arbetsterapeutens uppdrag att arbeta med personers aktiviteter eftersom upplevelsen av aktiviteter påverkar livet och därmed upplevelsen av hälsa.

Hälsa

Creek och Hughes (2008) skriver att det finns evidens för att det finns ett samband mellan personers aktivitet och deras hälsa. Håkansson, Lissner, Björkelund och Sonn (2009) beskriver i sin studie att personers egentid för aktiviteter har betydelse för upplevelse av god hälsa och livstillfredsställelse. Faktorer som påverkar hälsa vid aktivitet är sociala faktorer, balans mellan aktiviteter och typ av aktivitet. För att en människa ska uppleva hälsa behöver grundläggande behov av mat, värme och trygghet tillgodoses men även upplevelsen av att bidra med någonting av sig själv till världen och att känna social funktion och mening (Whalley Hammel, 2004).

World Health Organisation [WHO] har definierat hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller funktionshinder (WHO, 2003). För att uppnå hälsa måste personen tillgodose sina behov och

kunna förändra eller anpassa sig efter miljön. Hälsa kan även ses som en resurs för att klara det dagliga livet och inte bara ett objektiva tillstånd. Hälsa är ett positivt begrepp som innefattar sociala och personliga resurser samt personers fysiska kapacitet (WHO, 1986). Tydliga samband kan ses mellan stress, ohälsa och obalans i aktivitet (Wilcock, Chelin, Hall, Hamley, Morrison, Scrivener, Townsend & Treen, 1997).

Balans och egentid

En arbetsterapeutisk utgångspunkt är att människor uppnår bättre hälsa om de har balans i aktivitet. Balans är en persons aktivitetsmönster i förhållande till självrespekt, värderingar och resurser. Aktivitetsmönstret är arbete, vila och fritid. Fritid inkluderar även personens egentid för egna aktiviteter, allt i förhållande till olika roller och meningsfulla aktiviteter. Balans innebär att personen väljer vilka aktiviteter som ska få uppmärksamhet och tid och samtidigt förtydligar och respekterar sina värderingar och ger sig själv egentid för aktiviteter som ger mening och glädje (Pentland & McColl, 2008). Håkansson, Dahlin-Ivanoff och Sonn (2006) beskriver att för att uppleva känslan av balans måste först känslan av obalans upplevas. Obalans kan beskrivas som krav på sig själv eller från omgivningen som är högre än personens egna resurser, avsaknaden av kontroll över dagliga livet och obefintlig egentid. Gemensamt för personer som upplevt obalans är att de beskriver dålig självrespekt för sina egna värderingar, behov och resurser. Strategier för att finna balans i dagliga livet är individuellt men att leva i nuet, sänka sin ambitionsnivå och prioritera egentid för egen aktivitet är återkommande för de flesta för att återfå balans (Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006). Om personen tränar, mediterar, promenerar, tar ett bad eller lyssnar på musik spelar egentligen ingen roll det viktiga är att personen har tid för sig själv för att befria sig från stress, bekymmer och yttre krav (Ehdin, 1999). Med egentid avses, i denna studie, tid som personen själv förfogar över och utför aktiviteter som personen upplever som betydelsefulla för sin egen återhämtning.

Arbetsterapi

Aktivitet är arbetsterapiens kärna eftersom människan är en aktiv varelse, aktivitet ger mening och aktivitet har ett terapeutisk värde (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman, 2007). Arbetsterapeuten har en viktig roll i att söka strategier för att hjälpa personer som drabbats eller för att inte drabbas av stressrelaterad sjukdom genom att hitta balans i aktivitet. Strategier kan vara att lära sig leva i nuet, sänka sina ambitionsnivåer och prioritera aktiviteter som ger glädje och på så sätt uppleva kontroll och egenbestämmande

över vardagen (Backman, 2004; Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006; Pentland & McColl, 2008; Wilcock, 1999).

Vid behandling av stressrelaterad sjukdom har gruppbehandling en betydelsefull roll, dels för att behandlingsformen är kostnadseffektiv men även för att gruppdeltagarna kan ge varandra socialt stöd och kan stödja varandra i den psykologiska förändringsprocessen. Vid behandling av stressrelaterad sjukdom bör exempelvis undervisning om stress och stressrelaterade sjukdomar ingå, stressinventering där deltagarna får hjälp att identifiera sina stressorer, livsplanering som innebär att personen får hjälp att förändra sin livssituation, motion och avslappning är också viktigt (Währborg, 2009).

Utifrån ovanstående litteraturgenomgång framgår att arbetsterapins fokus är aktivitet och arbete är en aktivitet som tar allt mer av tiden hos föräldrar med små barn. Arbetet upplevs också allt oftare som stressigt och den stressrelaterade ohälsan ökar. Detta gör det intressant att undersöka hur den här gruppens återhämtning i form av egentid för aktivitet ser ut.

Syftet med denna studie är att undersöka om egentid för aktiviteter hos föräldrar med barn i förskoleåldern påverkar upplevelsen av hälsa och stress.

Metod

Design

Utifrån syftet att undersöka om egentid för aktiviteter hos föräldrar med barn i förskoleåldern påverkar upplevelsen av hälsa och stress, valdes en kvantitativ ansats i form av en tvärsnittsstudie. Som datainsamlingsmetod valdes enkätundersökning för att samla in den mängd data som behövdes för att kunna analysera samband mellan frågor och bakgrundsvariabler och hur ofta, hur många eller hur vanligt förekommande. Resultatet redovisades i antal och procent beroende på vilket som gav tydligast resultat. Ejlertson (2003) beskriver enkätstudie som ett enkelt och kostnadseffektivt sätt att samla in data, varför denna metod valdes.

Urval

Vid datainsamling via enkät är som regel önskan att kunna uttala sig om hela populationen på ett rättvisande sätt. För att kunna göra ett sådant uttalande krävs att urvalet är representativt,

med det menas att urvalet ska motsvara eller representera en miniatyr av populationen (Trost, 2007). Inklusionskriterierna för att delta i denna undersökning var att deltagarna skulle vara föräldrar till minst ett barn som var sex år eller yngre, samtliga barn som var 12 år eller yngre inkluderades dock i undersökningen eftersom de fortfarande betraktas som barn och påverkar föräldrarnas tidsanvändning. Sammanlagt delades 266 enkäter ut till undersökningsgruppen bestående av föräldrar till barn på två olika förskolor, en i Östersund och en i Nacka. Urvalet av respondenter kan ses som ett bekvämlighetsurval vilket innebär att deltagarna till studien väljs utifrån syftet och vad som är praktiskt genomförbart.

Datansamling och procedur

Datansamlingen skedde genom en egen konstruerad enkät med delvis egenformulerade frågor samt några färdigformulerade frågor, sammanlagt bestod enkäten av 8 frågor (bilaga 3). De färdigformulerade frågorna hämtades från SF-36 (Ware & Sherbourne, 1992) och från QPS Nordic (Arbetslivsinstitutet, 2000). Genom personlig kontakt och muntlig information till personal på förskolorna lämnades 266 enkäter ut. Personalen lämnade i sin tur ut enkäterna till förskolornas samtliga föräldrar. Deltagarna i studien informerades skriftligt (bilaga 1 och 2) om studiens syfte och metod, om frivilligheten att delta samt att de som deltar i undersökningen är anonyma och att deras svar inte kan kopplas till dem som person. Föräldrar till barn vid förskolan i Nacka, skickade den ifyllda enkäten via bifogat frankerat svarskuvert till Luleå tekniska universitet för att sedan vidarebefordras till författarna. Föräldrar till barn vid förskolan i Östersund lämnade ifylld enkät i en svarslåda vid förskolan. Svaren på enkäterna användes enbart av författarna och förstördes snarast möjligt efter det att analysen av rapporten godkänts.

Bortfall

Bortfall innebär att individer inte vill eller inte kan delta i studien eller att insamlad data är oanvändbar. Ju större bortfallet är, desto större är risken för felaktiga generaliseringar till populationen (Ejlertsson, 2003). För att kunna göra ett rättvist uttalande av undersökningen behövdes minst 50 svar. Om svarsfrekvensen var lägre än 50 stycken planerades ett nytt utskick med 100 nya enkäter till två ytterligare förskolor i Östersund och Nacka.

Analys av data

För att se om enkäten var rätt utformad och gav önskat resultat utfördes ett testutskick, enkäten lämnades till tio personer i författarnas omgivning. Enkäterna sammanställdes och utvärderades vilket ledde till att några frågor omformulerades och någon fråga ströks.

Enkätsvaren sammanställdes och bearbetades kvantitativt i dataprogrammet Microsoft Excel. För att få en tydligare sammanställning av resultatet slogs liknande svarsalternativ samman. I frågorna fem och sex slogs svar samman så frågorna totalt fick tre svarsalternativ. I fråga sju slogs svarsalternativ tre, fyra, fem och sex samman till ett svarsalternativ "två eller fler gånger i veckan", frågan fick totalt tre svarsalternativ. Svarsalternativ i fråga åtta sammanfattades i två alternativ, "inte nöjd med egentid" och "nöjd med egentid". Resultatet presenterades med deskriptiv statistik, korrelationer mellan frågor och bakgrundsvariabler söktes och presenterades i diagram och tabeller. Undergrupper till undersökningsgruppen bildades beroende på kön, antal barn och civilstånd. För att undersöka respondenternas egentid i förhållande till deras upplevelse av hälsa och stress och för att se fördelningen i grupperna användes frekvenser och korstabeller. Analyser av urvalsgruppen ensamstående med ensam eller delad vårdnad uteslöts då gruppen endast representerades av ett fåtal av deltagarna. Ejlertson (2003) beskriver frekvens och korstabeller som lämpliga tabeller för att se variabelvärden, hur ofta dessa förekommer samt i förhållande till frågorna.

Etiska övervägande

Risken fanns att enkätens frågor tydliggjorde för föräldrarna hur de har det, hur de mår och hur lite eller mycket egentid de har eller fördelning av egentid makarna emellan. Detta skulle i sin tur kunna leda till konflikter i familjen men även starta diskussioner som skulle kunna leda till att föräldrar tar sig mer egentid eller ser över fördelningen av egentid. Den vinst studien kunde bidra med var kunskap om egentidens betydelse. Författarna övervägde vinster och risker med studien och kom fram till att vinsterna övervägde och bedömde att studien var genomförbar.

Resultat

Enkätens svarsfrekvens var 75/266 (28 %), respondenterna bestod av 33 män och 42 kvinnor med minst ett barn i åldern sex år eller yngre, familjens samtliga barn som var tolv år eller

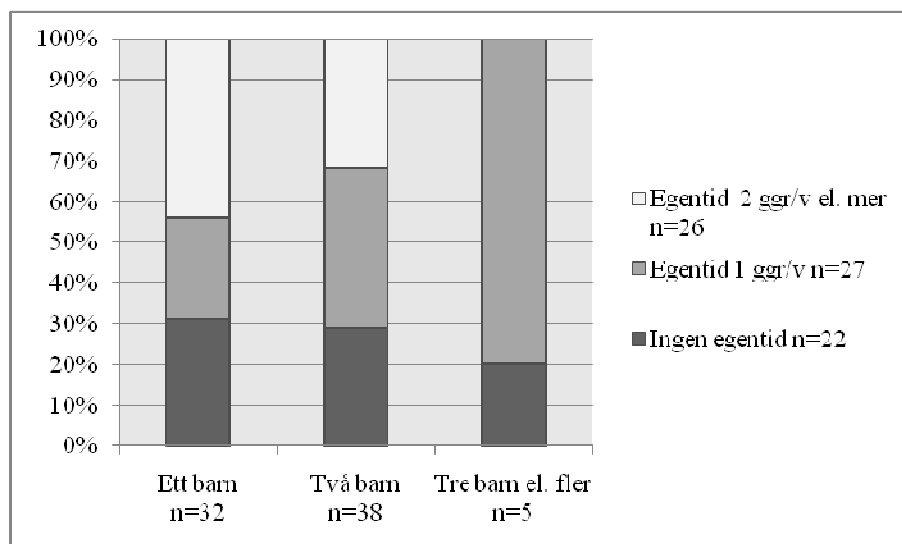
yngre inkluderades i undersökningen (tabell 1). Respondenterna hade ett medelvärde på 1,7 barn (SD = 0,6).

Tabell 1: Beskrivning av respondenterna (n=75)

	Antal n=75	%
Kön		
Män	33	44%
Kvinnor	42	56%
Civilstånd		
Ensamstående med ensam vårdnad	1	1%
Ensamstående med delad vårdnad	3	4%
Sambo eller gift	71	95%
Arbets tid		
Heltid	50	67%
Deltid	16	21%
Föräldraledig, sjukskriven eller arbetslös	9	12%
Antal barn (12 år eller yngre)		
Ett barn	32	43%
Två barn	38	51%
Tre barn eller fler	5	6%

Egentid i relation till antal barn

Respondenternas svar visade att ju fler barn de hade ju färre var det som hade egentid två gånger i veckan eller mer, dock hade nästan alla med två eller fler barn egentid en gång i veckan (Figur 1).



Figur 1: Samband mellan antal barn och egentid (n=75).

Egentid i relation till hälsa och stress

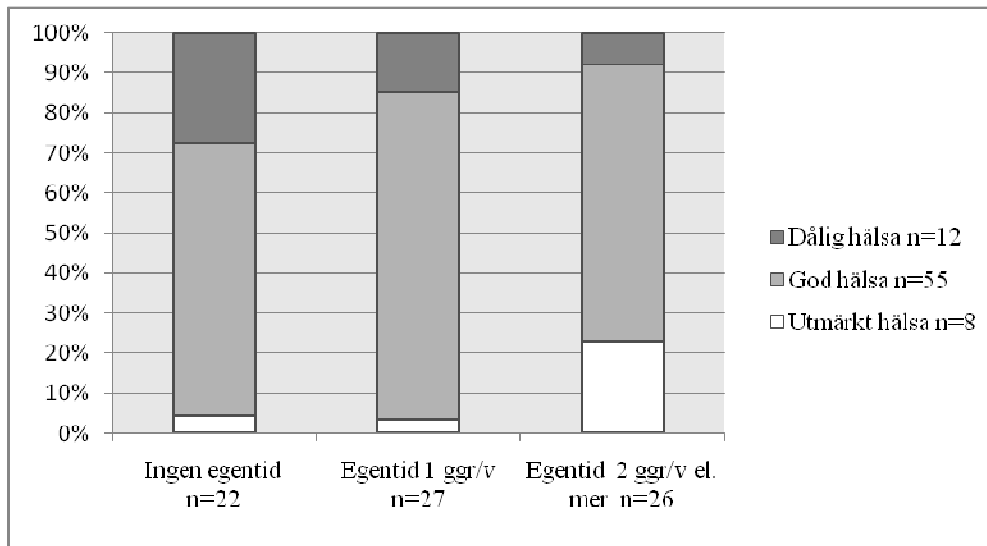
Respondenterna fick skatta hur de upplever sin hälsa. Av 75 respondenter var det åtta som uppgav att de hade utmärkt hälsa, fem av dessa upplevde ingen stress, tre upplevde stress i liten grad och ingen upplevde stress i stor grad. Sex respondenter av de åtta med utmärkt hälsa hade egentid två eller fler ggr i veckan. Femtiofem respondenter uppgav att de hade god hälsa, åtta av dessa upplevde ingen stress. Av de 55 respondenterna med god hälsa var det 15 som inte hade någon egentid, 22 respondenter hade egentid en gång i veckan och 18 hade egentid två eller fler gånger i veckan (tabell 2).

Fjorton respondenter uppgav att de inte kände någon stress, av dessa hade alla utom en egentid minst en gång i veckan. Av de 14 respondenterna som inte upplevde någon stress var det fem som uppgav sig ha utmärkt hälsa, åtta god hälsa och en respondent upplevde dålig hälsa. Fyrtiofyra respondenter uppgav att de upplevde stress i liten grad, av dessa var det 12 som saknade egentid och 30 respondenter hade egentid minst 1 gång i veckan (tabell 2).

Tabell 2: Egentid i förhållande till stress och hälsa (n=75)

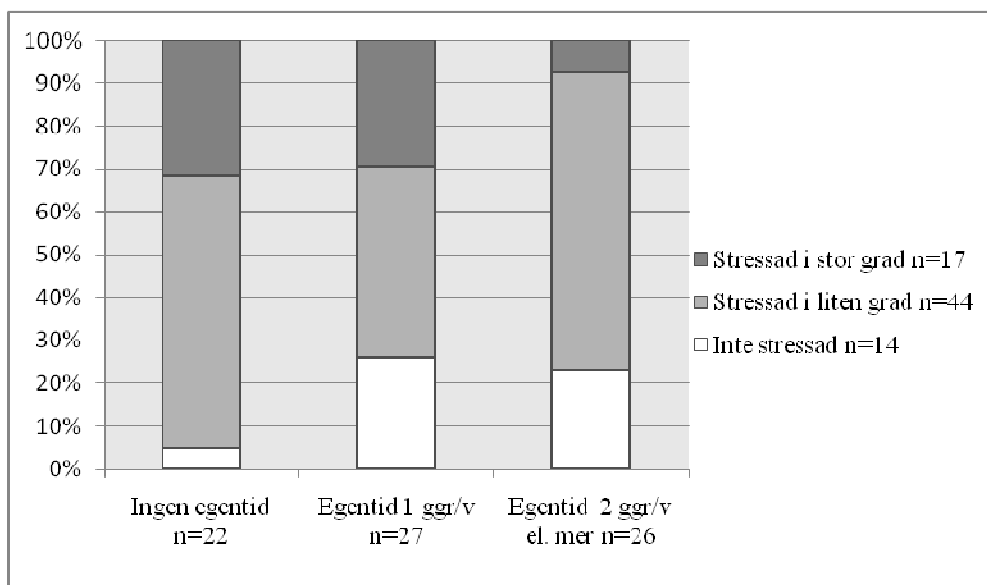
	Ingen Egentid n=22	Egentid 1 ggr/v n=27	Egentid 2 ggr/v el. mer n=26
Upplevd stress			
Ingen stress	1	7	6
Stress i liten grad	14	12	18
Stress i stor grad	7	8	2
Upplevd Hälsa			
Utmärkt hälsa	1	1	6
God hälsa	15	22	18
Dålig hälsa	6	4	2

Större delen av respondenterna med upplevd dålig hälsa hade heller inte någon egentid. De flesta av respondenterna som upplevde utmärkt hälsa hade egentid två gånger i veckan eller mer (figur 2).



Figur 2: Samband mellan upplevd hälsa och egentid (n=75).

Största delen av de respondenter som saknar egentid upplever stress i stor eller liten grad. Något färre av de som har egentid två gånger eller mer per vecka känner sig inte stressade jämfört med de som har egentid en gång per vecka (figur 3).

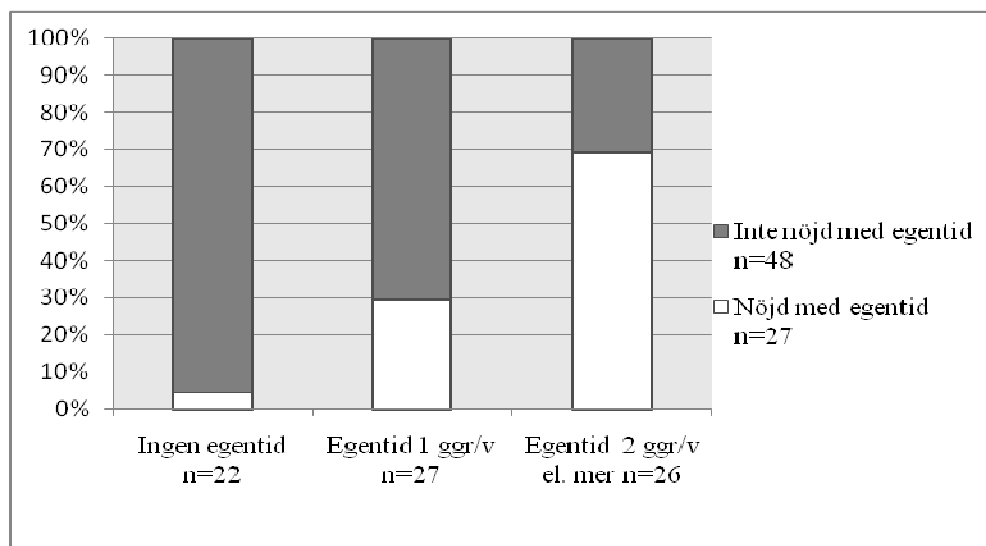


Figur 3: Samband mellan upplevd stress och egentid (n=75).

Nöjd med egentid i relation till hälsa och stress

Ju mer egentid respondenterna hade varje vecka ju mer nöjd var de med den tid de hade korrelationskoefficient 0,54 visar att det finns ett samband. Tjugosju personer är nöjda med sin egentid, av dessa är det 25 som upplever utmärkt till god hälsa. Av dessa personer är det 17

som har egentid två eller fler gånger i veckan och sju som har egentid en gång i veckan (figur 4).



Figur 4: Hur nöjda personerna är med sin egentid (n=75).

Egentid, hälsa, stress, nöjd i förhållande till kön

För att se om någon könsskillnad fanns i förhållande till hur mycket egentid respondenterna hade utfördes ett oberoende t-test. T-testet visade att det fanns statistiskt signifikant skillnad mellan könen utifrån det insamlade materialet. Fyrtiosex procent av männen hade egentid två gånger i veckan eller mer, endast 26 procent av kvinnorna hade egentid två gånger i veckan eller mer. Av männen uppgav 21 procent att de saknade egentid och 36 procent av kvinnorna saknade egentid. Fler kvinnor än män upplever sig inte alls stressade. Fler män än kvinnor upplever sig stressade i liten grad medan fler kvinnor känner sig stressade i stor grad (tabell 3).

Av 42 kvinnor arbetade 16 kvinnor deltid, av dessa var det fem som upplevde stress i stor grad, fyra av dessa var inte nöjda med sin egentid. Arton kvinnor arbetade heltid av dessa var det tre som upplevde stress i stor grad inte heller de var nöjda med sin egentid.

Nio respondenter var av en man, uppgav att de var föräldralediga, sjukskrivna eller arbetssökande. Av dessa upplevde fem personer dålig hälsa, tre av dessa uppgav sig mycket stressade och de hade egentid för aktivitet en eller ingen gång i veckan. De andra fyra

personerna upplevde utmärkt till god hälsa och ingen stress, egentid hade de allt från ingen alls till mer än två gånger i veckan.

Tabell 3: Egentid, hälsa, stress, nöjd i förhållande till kön (n=75).

	Män n=33	Kvinnor n=42
Egentid		
Ingen egentid	21%	36%
Egentid 1 ggr/v	33%	38%
Egentid minst 2 ggr/v	46%	26%
Upplevd stress		
Ingen stress	15%	21%
Stress i liten grad	64%	55%
Stress i stor grad	21%	24%
Upplevd hälsa		
Utmärkt	15%	7%
God	73%	74%
Dålig	12%	19%
Nöjd med egentid		
Nöjd	39%	33%
Inte nöjd	61%	67%

Sammanfattningsvis visar resultatet att ju fler barn respondenterna hade ju färre var det som hade egentid två gånger i veckan eller mer, dock hade nästan alla med två eller fler barn egentid en gång i veckan. Ju mer egentid respondenterna hade varje vecka ju mer nöjd var de med den tid de hade. Större delen av respondenterna med upplevd dålig hälsa hade inte någon egentid. De flesta av respondenterna som upplevde utmärkt hälsa hade egentid två gånger i veckan eller mer. Största delen av de som saknar egentid upplever stress i stor eller liten grad. Något färre av respondenterna som har egentid två gånger eller mer per vecka känner sig inte stressade jämfört med de som har egentid en gång per vecka. Männerna visade sig ha mer egentid än kvinnorna och fler kvinnor än män saknade egentid. Fler kvinnor än män kände sig stressade i stor grad medan fler män än kvinnor upplevde stress i liten grad.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka om egentid för aktivitet hos föräldrar med barn i förskoleåldern påverkar upplevelsen av hälsa och stress. Sammantaget visar studien att ett visst samband kan ses mellan personers egentid i förhållande till hälsa och stress. Av de personer som upplevde utmärkt hälsa hade de flesta egentid minst två gånger i veckan. De personer som inte upplevde någon stress upplevde även utmärkt eller god hälsa och hade egentid en gång eller mer i veckan.

Resultatet visade att personer med egentid flera gånger i veckan är de personer som känner sig mest nöjd med sin egentid, en fjärdedel av dessa personer upplever utmärkt hälsa och ingen stress. Detta resultat styrker det som Ehdin (1999) beskriver, att egentiden är viktig för att befria sig från stress, bekymmer och yttre krav. Ehdin hävdar att det är mindre viktigt vilken aktivitet personen ägnar sig åt bara personen får egentid till en aktivitet som personen värdesätter. Även Theorell (2003) skriver att det är viktigt med återhämtning för att återställa kroppen från stress. Theorell skriver dock inte hur återhämtningen ska se ut. Cassidy (1999) beskriver vikten av fritidsaktiviteter med autonomi och valfrihet för att bättre kunna hantera stress. Författarna anser att autonomi och valfrihet uppnås om personen får egentid och på så sätt kan bestämma vilka aktiviteter som är mest betydelsefulla för den egna återhämtningen som behövs för att hantera stress. Den aktuella studien tyder på att personer som upplever stor stress är personer som saknar egentid eller har egentid en gång i veckan. Totalt av de personer som uppgivit dålig hälsa representeras hälften av dessa i denna grupp. Av de personer som inte upplever någon stress har cirka hälften egentid två eller fler gånger i veckan och andra hälften egentid en gång i veckan, en person upplever ingen stress trots att personen saknar egentid. En möjlig slutsats skulle kunna vara att personer behöver olika mycket egentid för återhämtning men att egentid ändå behövs för att personer inte skall uppleva stress. En annan möjlighet är att återhämtningen kan se olika ut. Sonnentag och Niessen (2008) beskriver att återhämtning kan uppnås genom en lyckad arbetsdag eller i form av tid med sin familj. Detta kan vara en förklaring till att 14 respondenter av de 22 som saknar egentid trots allt endast upplever stress i liten grad och inte stress i stor grad.

Sonnentag och Niessen (2008) hävdar att den största energitjuven är förvärvsarbete. Men enligt den aktuella studien upplevde fler personer stress i stor grad av de deltidsarbetande än av de heltidsarbetande. Detta framgår även i en studie av Milkie, Raley och Bianchi (2009) där den grupp som upplever sig ha minst egentid är mödrar som arbetar deltid eller inte arbetar alls. En tänkbar förklaring att deltidsarbetande upplever mer stress än heltidsarbetande kan vara ett ökat ansvar för hem och barn samtidigt som arbetet skall skötas.

Enligt McMahons (2009) studie upplever kvinnor bättre hälsa om de är egenföretagare jämfört med om de är anställda. En möjlig slutsats kan vara att de har bättre möjlighet att själva planera sin tid och därmed få in egentid för aktivitet? I den aktuella studien uppgav ett stort antal av de personer som var föräldralediga, arbetssökande eller sjukskrivna att de upplevde dålig hälsa. Beror detta på det faktum att de är sjukskrivna eller att de är ensamma

hemma med små barn och inte får möjlighet till egentid? Eller kan andra aspekter som tex avsaknad av meningsfullhet och aktivitetsbalans spela in? Pentland och McColl (2008) skriver att upplevelsen av meningsfullhet och aktivitetsbalans bidrar till bättre hälsa.

Större delen av respondenterna med upplevd dålig hälsa hade heller inte någon egentid. De flesta av respondenterna som upplevde utmärkt hälsa hade egentid två gånger i veckan eller mer. Detta stämmer överens med det Håkansson, Lissner, Björkelund och Sonn (2009) beskriver, att egentid för aktivitet har betydelse för upplevelse av god hälsa. De skriver även att hälsan påverkas av balans mellan aktiviteter och typ av aktivitet.

Den aktuella studien visar att männen i snitt har mer egentid än kvinnorna, fler kvinnor än män är missnöjda med sin egentid. Paralleller kan dras mellan män och kvinnors egentid och stress då fler kvinnor än män upplever stress i stor grad. Liknande resultat återfinns i en studie av Milkie, Raley och Bianchi (2009) där det framgår att om båda föräldrarna arbetar heltid upplever både männen och kvinnorna att de inte får tillräckligt med tid för sig själva även om männen har betydligt mer egentid än kvinnorna. Bergman, Ahmad och Stewart (2008) beskriver i sin studie att kvinnorna tar större ansvar för barnen och deras aktiviteter än vad männen gör vilket kan vara en av förklaringarna till varför männen har mer egentid än kvinnorna.

Resultatet visar att ju fler barn respondenterna hade ju färre var det som hade egentid två gånger i veckan eller mer, dock hade nästan alla med två eller fler barn egentid en gång i veckan. Respondenternas brist på egentid vid fler än ett barn styrks i en amerikansk studie (Fagan & Press, 2008) där mödrar beskriver hur deras balans mellan fritid, arbete och vila påverkas av antal barn i hushållet. Mödrarna redogör även för hur deras balans mellan fritid, arbete och vila även påverkas av flexibiliteten på makarnas arbetsplatser. Studien beskriver vidare att en jämn könsfördelning av sysslor med hem och barn gynnar aktivitetsbalansen framförallt för mödrarna. I en studie av Craik och Pieris (2006) beskrivs fritid som att ha tid för sig själv och att fritid är en viktig del i att tillfredsställa mänskliga behov.

Metoddiskussion

Enkät är tidssparande och ett kostnadseffektivt sätt att samla in data (Ejlertson, 2003). Enkät är även lämplig när syftet är att ta reda på hur vanligt förekommande något är. Därför kändes metodvalet relevant till studiens syfte. Den relativt låga svarsfrekvensen på 28 procent kan

dels beror på just det faktum att småbarnsföräldrar är en stressad grupp och prioriterar andra saker. Bidragande orsaker till den låga svarsfrekvensen kan även vara att alla föräldrar kanske inte besökte förskolan under den period de hade till förfogande att svara på enkäten. En annan orsak kan vara föräldrar med utländsk härkomst och eventuella svårigheter med svenska och förståelse av enkäten. Personalen på bägge förskolorna informerade föräldrarna muntligt om vad undersökningen innebar och vikten av att så många som möjligt svarade på enkäterna vilket kan ha bidragit till att så många trots allt svarade.

Med tanke på studiens syfte är det viktigt att beakta att urvalet av respondenter endast representeras från två olika förskolor, visserligen från två skilda delar av landet, men kan ändå inte ses som representativt för hela populationen svenska föräldrar med barn i förskoleåldern. Analyser av urvalsgruppen ensamstående med ensam eller delad vårdnad uteslöts då gruppen endast representerades av ett fåtal av deltagarna.

Validiteten i studien kan diskuteras. Det finns ett samband mellan de olika variablerna i resultatet, men det kan inte uteslutas att andra aspekter spelar in som tex hur mycket socialt stöd respondenterna har, antalet barn som är äldre än sex år, respondenternas hälsotillstånd i övrigt samt övriga familjemedlemmars hälsotillstånd.

Konklusion

Undersökningen visar att 81 procent av respondenterna upplever stress i någon grad i form av rastlöshet, nervositet, oro eller sömnsvårigheter på grund av problem, varje vecka. Arton procent av dessa upplever dålig hälsa och sjuttiosju procent upplever god hälsa men inte utmärkt. Eftersom långtidssjukskrivningarna på grund av stressrelaterad ohälsa ökar hos Sveriges befolkning vore det önskvärt om egentidens betydelse kunde uppmärksammas i ett tidigt stadium och på så sätt fånga upp dessa personer innan sjukskrivning vilket både samhälle, familjer och barn skulle tjäna på.

Den aktuella studien visar även att av de 63 personer som upplever utmärkt till god hälsa har 24 personer egentid för aktivitet två eller fler gånger i veckan, 23 personer har egentid för aktivitet en gång i veckan och 16 personer upplever god hälsa trots att de inte har någon egentid alls. Stress leder som tidigare nämnts till stora kostnader för samhället och mycket lidande för de som drabbas. Genom arbetsterapeutisk intervention kan stress förebyggas och konsekvenser av stress reduceras. De arbetsterapeutiska interventioner som anses vara

betydelsefulla är att lära personer att leva i nuet och prioritera aktiviteter som ger glädje och på så sätt uppleva kontroll och egenbestämmande över vardagen (Backman, 2004; Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006; Pentland & McColl, 2008; Wilcock, 1999).

Fortsatt forskning inom området rekommenderas. Exempelvis skulle en kvalitativ undersökning för att tydliggöra föräldrarnas upplevelse av egentid och hur de upplever att egentiden påverkar deras välmående vara intressant. Vidare undersökning om vilka områden eller typ av aktivitet som personer upplever den största återhämtningen är också aspekter som kan var intressanta för vidare forskning. En utökning av undersökningsgruppen och även titta på föräldrar till barn över tolv år är också av intresse för fortsatt forskning.

Notis

Ett stort tack till vår handledare Carina Karlsson. Ett särskilt tack till personal på berörda förskolor och de föräldrar som bidragit till insamlingen av data.

Referenser

- Arbetslivsinstitutet. (2000). *Användarmanual för QPS Nordic Frågeformulär om psykologiska och sociala faktorer i arbetslivet utprovat i Danmark, Finland, Norge och Sverige*. Solna: Arbetslivsinstitutet.
- Backman, C.L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy, 71* (4), 2002-2009.
- Bergman, B., Ahmad, F., & Stewart, D, E. (2008). Work Family Balance, Stress, and Salivary Cortisol in Men and Women Academic Physicians. *International Journal of Behavior medicine, 15*, 54-61.
- Bloom, F.R. (2001). "New beginnings": A case study in gay men's changing perceptions of quality of life during the course of HIV infection. *Medical Anthropology Quarterly, 15*, 38-57.
- Canadian Association of Occupational Therapists. (2002). *Enabling occupation. An occupational therapy perspective* (Rev. ed.). Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.
- Cassidy, T. (1999). *Stress, cognition och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Cassidy, T., & Burnside, E. (1996). Cognitive appraisal, vulnerability and coping: an integrative analysis of appraisal and coping mechanisms. *Counselling Psychology Quarterly, 3*, 261-279.
- Christiansen, C. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning, 1999 Eleanor Clarke Slagle lecture. *American Journal of Occupational Therapy, 53*, 547-558.
- Cobbs, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*, 300-314.
- Craik, C., & Pieris, Y. (2006). Without Leisure... "it wouldn't be much of a life": the meaning of leisure for people with mental health problems. *British Journal of Occupational Therapy, 69* (5), 209-216.
- Creek, J., & Hughes, A. (2008). Occupation and Health: a Review of Selected Literature. *British Journal of Occupational Therapy, 71* (11), 456-468.
- Ehdin, S. (1999). *Den självläkande människan*. Forum: Stockholm
- Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M. (2004). Satisfaction with Daily Occupations: A Tool for Client Evaluation in Mental Health Care. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 11*, 136-142.
- Fagan, J., & Press, J. (2008). Father Influences on Employed Mothers' Work-Family Balance. *Journal of Family Issues, 29*, 1136-1160.
- Helfrich, C., & Kielhofner, G. (1994). Volitional narratives and the meaning of therapy. *American Journal of Occupational Therapy, 48*, 319-326.
- Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of occupational Science, 13* (1), 74-82.
- Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 16*, 110-117.
- McMahon, M. (2009). Balancing Work and Family. *Research Starters Sociology, 1-7*.
- Milkie, M. A., Raley, S. B., & Bianchi, S. M. (2009). Taking on the second shift: Time allocations and time pressures of U.S. parents with preschoolers. *Social Forces, 88* (2) 487-518.
- Pentland, W., & McColl, MA. (2008). Occupational integrity: Another perspective on "life balance". *Canadian Journal of Occupational Therapy, 75* (3), 135-138.
- Perski, A. (2002). *Ur Balans*. Bonnier Fakta: Stockholm

- Polatajko, J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., & Zimmerman, D. (2007). Specifying the domain of concern: Occupation as core. Townsend, E. & Polatajko, H. (red.). *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation*. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.
- Socialstyrelsen, (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa*. Stockholm: Elanders Gotab AB.
- Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningsyndrom, stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Elanders Gotab AB.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Edita Västra Aros.
- Sonnentag, S., Niessen, C. (2008). Staying vigorous until work is over: The role of trait vigour, day-specific work experiences and recovery. *Journal of Occupational and Organization Psychology*, 81, 435-458.
- Theorell, T. (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Pozkal, Poland: Studentlitteratur.
- Ware, J.E.JR., Sherbourne C.D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30 (6), 473-83.
- Whalley Hammell, K. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Revue canadienne dérgothérapie*, 5 (71), 296-303.
- World Health Organization, (2003). *WHO definition of Health*. Tillgänglig på Internet: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> [Hämtad 2010-01-25].
- World Health Organization, (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion First International Conference on Health Promotion Ottawa, 21 November 1986*. Tillgänglig på Internet: http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf [Hämtad 2010-01-18].
- Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46, 1-11.
- 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. *Occupational Therapy International*, 4 (1), 17-30.
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Tryck WS Bookwell i Finland.

Till mammor och pappor med barn i förskolan

I Sverige har långtidssjukskrivningarna på grund av stressrelaterad ohälsa ökat avsevärt sedan slutet 1990-talet. Familjer med barn i förskoleåldern är en utsatt grupp med arbete, hem och barn och ta hand om. Det är därför viktigt för oss att ta reda på hur du upplever din vardag, om du har någon egentid att utföra egna aktiviteter på samt hur mycket stress du upplever. För att få ett så stort underlag som möjligt är det önskvärt att båda föräldrarna fyller i varsin enkät. De inkomna enkätsvaren kommer att sammanställas och redovisas i form av tabeller och diagram.

Vi är två arbetsterapeutstudenter vid Luleå Tekniska Universitet som under termin 6 nu i vår avser att genomföra vårt examensarbete. Vårt intresse för aktivitet, stress och hälsa hos barnfamiljer har lett till att vi i vårt examensarbete vill studera detta område närmare. I enkäten frågar vi efter egentid för egen aktivitet, om du tränar, mediterar, promenerar, tar ett bad, lyssnar på musik eller något annat spelar ingen roll det viktiga är den tid du har för sig själv, din egentid.

Det är helt frivilligt för dig att delta i studien och du deltar anonymt vilket innebär att ditt svar inte kan kopplas till dig som person. Den ifyllda enkäten lämnas i svarslåda på förskolan senast 8 mars 2010. Endast vi som genomför studien kommer ta del av enkätsvaren. Allt material kommer att förstöras när arbetet är färdigt.

Vid eventuella frågor är du välkommen att kontakta oss via mail eller telefon!

Den färdiga studien kommer att publiceras under hösten 2010 och finnas tillgänglig via Luleå tekniska universitets hemsida (<http://epubl.ltu.se>).

Med vänliga hälsningar

Maria Wegebrand
marweg-7@student.ltu.se
070- 3834522

Marie Åsberg
marasb-7@student.ltu.se
070-2189283

Handledare:
Carina Karlsson
carina.1.karlsson@ltu.se
0920-491000

Till mammor och pappor med barn i förskolan

I Sverige har långtidssjukskrivningarna på grund av stressrelaterad ohälsa ökat avsevärt sedan slutet 1990-talet. Familjer med barn i förskoleåldern är en utsatt grupp med arbete, hem och barn och ta hand om. Det är viktigt för oss att ta reda på hur du upplever din vardag, om du har någon egentid att utföra egna aktiviteter på samt hur mycket stress du upplever. För att få ett så stort underlag som möjligt är det bra om båda föräldrarna fyller i varsin enkät. De inkomna enkätsvaren kommer att sammanställas och redovisas i form av tabeller och diagram.

Vi är två arbetsterapeutstudenter vid Luleå Tekniska Universitet som under termin 6 nu i vår avser att genomföra vårt examensarbete. Vårt intresse för aktivitet, stress och hälsa hos barnfamiljer har lett till att vi i vårt examensarbete vill studera detta område närmare. I enkäten frågar vi efter egentid för egen aktivitet, om du tränar, mediterar, promenerar, tar ett bad, lyssnar på musik eller något annat spelar ingen roll det viktiga är den tid du har för sig själv, din egentid.

Det är helt frivilligt för dig att delta i studien och du deltar anonymt vilket innebär att ditt svar inte kan kopplas till dig som person. Den ifyllda enkäten skickas via bifogat frankerat svarskuvertet till Luleå tekniska universitet senast 8 mars 2010. Endast vi som genomför studien kommer ta del av enkätsvaren. Allt material kommer att förstöras när arbetet är färdigt.

Vid eventuella frågor är du välkommen att kontakta oss via mail eller telefon!

Den färdiga studien kommer att publiceras under hösten 2010 och finnas tillgänglig via Luleå tekniska universitets hemsida (<http://epubl.ltu.se>).

Med vänliga hälsningar

Maria Wegebrand
marweg-7@student.ltu.se
070- 3834522

Marie Åsberg
marasb-7@student.ltu.se
070-2189283

Handledare:
Carina Karlsson
carina.1.karlsson@ltu.se
0920-491000

	Ringa in ett svarsalternativ
1. Kön	1) Kvinna 2) Man
2. Civilstånd:	1) Ensamstående med ensam vårdnad 2) Ensamstående med delad vårdnad 3) Sambo/gift
3. Min arbetstid/studietid är:	1) Heltid 2) Deltid 3) Arbetsökande, föräldraledig eller sjukskriven
4. Hur många barn som är 12 år eller yngre finns i hushållet?	1) Ett barn 2) Två barn 3) Tre barn 4) Fyra barn eller fler
5. I allmänhet skulle du vilja säga att din hälsa är?	1) Utmärkt 2) Mycket god 3) God 4) Någorlunda 5) Dålig
6. Med stress menas att man känner sig spänd, rastlös, nervös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden. I vilken grad skulle du säga att du upplevt sådan stress i vardagen som helhet under de senaste fyra veckorna?	1) Inte alls 2) I liten grad 3) I någon mån 4) I ganska stor grad 5) I mycket stor grad

7. Hur många gånger i veckan har du normalt egentid då du utövar en aktivitet som du själv valt under tid som du själv förfogar över under 45 minuter i sträck eller mer?

- 1) Ingen gång
- 2) En gång
- 3) Två gånger
- 4) Tre gånger
- 5) Fyra gånger
- 6) Fem gånger eller mer

8. Upplever du att du har haft så mycket egentid att förfoga över som du skulle önska under de senaste fyra veckorna?

- 1) Inte alls
- 2) I liten grad
- 3) I någon mån
- 4) I stor grad

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!