



Unga vuxnas upplevelser av aktivitet och aktivitetsbalans under coronapandemin

Antonia Arrakoski & Nina Haltia

Lärdomsprov

Ergoterapi

2023

Lärdomsprov

Antonia, Arrakoski & Nina Haltia

Unga vuxnas upplevelser av aktivitet och aktivitetsbalans under coronapandemins restriktioner
Yrkeshögskolan Arcada: Ergoterapi, 2023.

Identifikationsnummer:

8971 & 8972

Uppdragsgivare:

Sammandrag:

I denna kvalitativa intervjustudie utreds unga vuxnas upplevelser av aktivitetsbalans och möjligheten för deltagande i sina meningsfulla aktiviteter under Covid-19 pandemin. Aktivitetsbalans är en individuellt upplevd balans mellan olika typer och variationer av aktiviteter som arbete, vila och fritid och varje person identifierar en egen kombination av mängden, variationen och det upplevda värdet aktiviteten har. Det upplevda värdet är vad utförandet av aktiviteten ger personen och en aktivitet med ett starkt värde kan upplevas som meningsfullt görande och bli en meningsfull aktivitet. En semistrukturerad kvalitativ intervju användes som datainsamlingsmetod som analyserades genom en deduktiv innehållsanalys. Eftersom deltagarmängden i studiens intervjuer är liten kan inte resultaten generaliseras, men studiens resultat ger en inblick i hur stor betydelse samhällsliga restriktioner kan ha för befolkningens aktivitetsbalans. Resultaten påvisar att unga vuxna har kunnat delta i en mängd olika aktiviteter och kunnat sträva efter aktivitetsbalans. I resultatet och i resultatanalysen uppkommer det att den förändrade aktivitetsrepertoaren har inverkat på enskilda aktivitetens upplevda mening. Därmed kan unga vuxnas möjligheter för aktivitetsbalans och engagemang i meningsfulla aktiviteter med värde beskrivas som utmanande under pandemin, men att unga vuxna har visat sig hitta tillfälliga lösningar för att möjliggöra en meningsfull vardag.

Nyckelord: Aktivitetsbalans, meningsfulla aktiviteter, aktiviteter med värde, unga vuxna, pandemi, Covid-19

Degree Thesis

Antonia Arrakoski & Nina Haltia

Young adults' experiences of activity and activity balance during the restrictions of the coronavirus pandemic.

Arcada University of Applied Sciences: Occupational Therapy, 2023.

Identification number:

8971 & 8972

Commissioned by:

Abstract:

This qualitative interview study investigates young adults' experiences of occupational balance and the possibility of participation in meaningful activities during the Covid-19 pandemic. Occupational balance is an individually perceived balance between different types and variations of activities such as work, rest, and leisure. Each person identifies their own combination of the number of activities, variation, and perceived value of the activity. The perceived value is what the performance of the activity gives the person and an activity with a strong value can turn into a meaningful activity. The method for collecting data was a semi-structured qualitative interview that was analyzed through a deductive content analysis. Since the number of participants in the study is small, the results cannot be generalized, but the study's results provide an insight into how societal restrictions can influence the population's occupational balance. The results show that young adults have been able to participate in a variety of activities and have been able to strive for occupational balance. In the result analysis, it arises that the changed activity repertoire during the pandemic has influenced the perceived meaning of individual activities. Therefore, it can be described that young adults' opportunities for activity balance and engagement in meaningful activities was challenging during the pandemic, but young adults have proven to find temporary solutions to enable a meaningful everyday life.

Keywords: Occupational balance, meaningful activities, activities with value, young adults, pandemic, covid-19.

Opinnäyte

Antonia Arrakoski & Nina Haltia

Nuorten aikuisten kokemus toiminnasta ja toiminnan tasapainosta koronapandemian rajoitusten aikana

Yrkeshögskolan Arcada: Toimintaterapeutti, 2023

Tunnistenumero:

8971 & 8972

Toimeksiantaja:

Tiivistelmä:

Tämä kvalitatiivinen haastattelu tutkielma selvittää nuorten aikuisten kokemuksia toiminnan tasapainosta sekä mahdollisuuksista osallistua omiin merkityksellisiin toimintoihin Covid-19 pandemian aikana. Toiminnan tasapainon kokeminen on henkilökohtaista, eri toiminta tyyppien ja variaatioiden kuten työn, levon ja vapaa-ajan välillä. Jokainen identifioi oman sopivan kombinaation toimintojen määrästä, variaatiosta sekä niiden kokemista arvoista. Toiminnan arvo on mitä toiminnan tekeminen tuo ihmiselle ja toiminta, jossa ihminen kokee korkean arvon voi kehittää kyseisen toiminnan merkitykselliseksi. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua laadullista haastattelua, joka analysoitiin deduktiivisen sisältöanalyysin avulla. Koska osallistujia määrä on matala, työn tulosta ei voi yleistää, mutta työn tulos antaa kuitenkin katsauksen kuinka suuren merkityksen yhteiskunnan rajoitteet voi tuoda väestön ihmisten toiminnan tasapainolle. Tulokset osoittavat, että nuoret ovat voineet osallistua eri toimintoihin ja ovat voineet tavoitella toiminnan tasapainoa. Tuloksissa tulee esiin, että muutos toiminta repertoaarissa on vaikuttanut yksittäisten toimintojen merkitykseen. Nuoret aikuiset mahdollisuudet toiminnan tasapainoon ja osallistuminen merkityksellisiin toimintoihin on ollut haastavaa pandemian aikana, mutta kohderyhmä on kuitenkin näyttänyt löytävänsä tilapäisiä ratkaisuja merkityksellinen arjen mahdollistamiseksi.

Avainsanat: Toiminnan tasapaino, merkitykselliset toiminnot, toiminnan arvot, nuoret aikuiset, pandemia, Covid-19

Innehåll

1	Inledning	4
2	Bakgrund	5
2.1	Olika typer av aktivitet	6
2.2	Vem är du i aktivitet?	7
2.3	Meningsfulla aktiviteter	8
2.4	Meningsfulla aktiviteter i förändring	9
2.5	Tidigare forskning	10
3	Teoretisk referensram – ValMO- modellen	12
3.1	Aktivitetstriaden	12
3.2	Värdetriaden	13
3.3	Perspektivtriaden	13
3.4	Kategorisering av aktiviteter enligt ValMO-modellen	14
3.5	Aktivitetsbalans	16
3.6	Aktivitetsobalans	17
4	Syfte och forskningsfrågor	17
5	Metod	18
5.1	Urval	19
5.2	Datainsamling	19
5.3	Analysmetod – riktad innehållsanalys med deduktiv ansats	20
5.3.1	Genomförd analysmetod	21
5.4	Etiska aspekter	22
6	Resultat	23
6.1	Balans mellan de fyra aktivitetskategorierna	23
6.2	Delaktighet i meningsfulla aktiviteter med värde	25
6.3	Miljön som möjliggörande eller begränsande	26
6.4	Ökning av ADL- och stillasittande aktiviteter	26
6.5	Mångfald som en betydande faktor för unga vuxna	27
6.5.1	Mångfald genom stimulerande aktiviteter	27
7	Diskussion	28
7.1	Resultatdiskussion	28
7.2	Metoddiskussion	30
	Källor	34
	Bilaga 1 – Informationsbrev	37
	Bilaga 2 – Samtyckesblankett	38

1 Inledning

Samhället har gått igenom flera förändringar sen Covid-19 pandemin debuterade år 2020. Flera arbetsplatser fick plötsligt ut byta sitt normala tillvägagångssätt och minimera social kontakt för att minska spridningen av viruset. Att lära sig att arbeta på distans och delta på distansmöten blev allt vanligare. Caféer och restauranger var tvungna att stänga sina dörrar och fick endast sälja hämtmat. Idrottsföreningar fick inte utföra träning i normala utrymmen eftersom statens utrymmen stängdes ner. Privata gym, museum och biografier stängdes. Plötsligt var hela samhället isolerat. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2020) Under pandemin var det svårt att undvika restriktionernas påverkan på vardagen och unga vuxna var en målgrupp som fick anpassa sig enligt dem. Flera unga vuxna fick delta i distansundervisning och lära sig att jobba på distans. Gruppkonversationer och sociala tillställningar möjliggjordes inte på grund av restriktionerna och unga vuxna kunde inte främja känslan av gemenskap under vanliga sociala sammanhang. (Folkhälsomyndigheten, 2022) Genom att samhället var nästintill stängt är det intressant att se på hur unga vuxna såg på aktivitet och aktivitetsutföranden under pandemin.

Arbetet har skrivits under projektet *Vi bryr oss om*. Projektets mening är att skapa en mångsidig kunskap kring temat *Vi bryr oss om* och syftet är att upplysa kring temats ständiga närvaro inom vården. I relation till projektets syfte har vi valt att fokusera kring restriktionernas påverkan på unga vuxnas möjligheter för att nå aktivitetsbalans och möjligheten att ta del av aktiviteter med högt värde.

2 Bakgrund

Befolkningen i Finland drabbades av den pågående spridningen av COVID-19-viruset våren 2020. För att förhindra spridningen och för att hindra alltför stor belastning på sjukvården tvingades myndigheterna aktivera olika restriktioner för befolkningen. Den 16 mars 2020 utlyste statsrådet och Finlands president ett undantagstillstånd som varade ända fram till 13 maj 2020. Under undantagstillståndet var landskapet Nyland en tid isolerat från det övriga landet för att minska spridningen av viruset. (Social-och hälsovårdsministeriet, 2020) Myndigheterna i Finland använde sig av en hybrid-strategi för att kunna stabilisera samhället och pandemin. (Social-och hälsovårdsministeriet 2022) I samband med undantagstillståndet infördes restriktioner om att införa en nedstängning av de flesta offentliga institutioner och skolor. Antalet personer som fick träffas tillsammans begränsades till tio. Närstående och familjer förbjöds från att besöka hälso- och sjukvårdsinrättningar och människor över 70 år ombads minimera sin sociala kontakt. Personer som återvände utomlands ifrån ombads stanna hemma i en två veckor lång karantän och medborgare ombads att undvika resor. (YLE news, 2020) Användningen av munskydd rekommenderades under sensommaren 2020 på offentliga platsen där det är omöjligt att hålla avstånd från andra människor. (Fredrikson & Fagerström, 2020) Finland drabbades av omikronvarianten under senhösten 2021 som ökade spridningen drastiskt under vintern 2021–2022. (Gestrin-Hager, 2021) Samhällets strategier för att minska spridningen av viruset påverkade unga vuxnas aktivitetsmöjligheter. I och med att unga vuxna är en målgrupp som kräver och behöver sociala kontakter för att följa utvecklingsprocessen i livscykelperspektivet har vi valt att fokusera på den målgruppens möjligheter för aktivitet och aktivitetens betydelse.

Människan är en aktiv varelse och utför olika typer av aktiviteter för att hitta mening i livet och för att uttrycka sig själv. Att vara engagerad och delta i aktivitet tillfredsställer våra behov. Behoven är många och varierande och kan handla om till exempel emotionella behov eller behov av självförverkligande. Aktiviteterna behöver samspela med olika miljökrav för att kunna utföras. Till miljökrav räknas den fysiska miljön men också den sociala och kulturella miljön. (Christiansen & Townsend, 2010, s. 101–102) Genom att skapa en basförståelse av vad en enskild aktivitet eller uppgift betyder i kontext och hur varierande innebörd den kan ha från person till person kan vi skapa en förståelse av aktivitetsbalans och hur upplevelsen av aktivitetsbalans kan skilja sig åt.

Arbetet har som målgrupp unga vuxna och Karolinska institutet (u.å.) har definierat unga vuxna som en person mellan åldern 19–24 år. År 2021 fanns det enligt den finska statistikcentralens uppgifter 305 266 unga vuxna i åldern 20–24 i Finland (Statistikcentralen, 2022). Detta arbete har valt att avgränsa målgruppen till unga vuxna i åldern 20–24 år.

Enligt Eriksons teori om utvecklingsstadier söker unga vuxna balansen mellan att vara för sig själv och spendera tid med andra människor. Utvecklingsstadiet handlar även om att forma nya och ömsesidiga relationer och komma andra människor nära utan att förlora sig själv, vilket inte alltid möjliggjordes under pandemin. (Frisén & Hwang, 2020, s.29–30). Det har visat sig att unga vuxna är en målgrupp som har ett behov av att skapa och upprätthålla sociala kontakter, samt att det finns en önskan om att skapa sociala relationer. Den åldern är även beskriven som en tid för att finna identitet och hur och vem vi är i olika sociala sammanhang. För den sociala emotionella utvecklingen hos unga vuxna behöver de sociala kontakter, hitta sin personlighet och binda nära relationer. Ifall den unga vuxna känner sig isolerad och inte finner möjligheter eller strategier att utveckla de ovanstående, beskrivs det leda till problem i den sociala och emotionella utvecklingen. (Hutchison et al., 2016, kapitel 14)

2.1 Olika typer av aktivitet

Aktivitetsutförande kan kategoriseras enligt Christiansen & Townsend (2010) till nödvändiga, avtalade, engagerade och fritidsaktiviteter. Sammanfattat kan dessa begrepp beskrivas som att de nödvändiga aktiviteterna är något vi måste göra för att leva och är exempelvis att äta, sova och ta hand om vår hygien. De avtalade aktiviteterna är oftast något man får betalt av, som ett arbete eller en förtroendeposition i en förening. Dessa aktiviteter är inte lika fria som andra och har oftast regler eller normer att följa. De nödvändiga aktiviteterna tillsammans med de avtalade aktiviteterna har visat sig vara den dominerande delen våra aktiviteter. De engagerade aktiviteterna kan vara hushållsarbeten eller handling av mat, och dessa är oftast nödvändigheter personen måste ägna sin tid åt. Fritidsaktiviteter är ofta den aktivitetstypen som vi har minst tid till. Fritidsaktiviteter upplevs sällan som ”måsten”, utan är något utöver det. (Christiansen & Townsend, 2010, s. 104–105). Genom att engagera sig i kunskap om vilka typer av aktiviteter vi människor

utför och vilka betydelser den har, underlättar den förståelsen av vägen mot aktivitetsbalans. Senare i detta arbete presenteras *aktivitetsbalans* i sin helhet.

Kielhofner (2012) förklarar aktivitetens görande i olika nivåer. Dessa är delaktighet, utförande och färdigheter i aktivitet. Utifrån Kielhofners synsätt kan delaktighet i aktivitet beskrivas som engagemang i aktivitet på olika aktivitetsnivåer. De aktivitetsnivåerna är lek, arbete och utgörandet av vardagliga aktiviteter (ADL). Delaktighet i aktivitet påverkas av individuella komponenter som utförandekapacitet, vanebildning och viljekraft tillsammans i miljöförhållanden. Olika miljöförhållanden kan främja och möjliggöra men också förhindra eller begränsa deltagande i aktivitet. Individuella egenskaper påverkar en persons form och engagemang för att vara delaktig i aktivitet. Kielhofner lyfter fram personliga egenskaper som är roller, vanor, förmågor, begränsningar och unika motiv. Utförandet av aktivitet beskrivs syfta till en större handlingskomplex som en uppgift eller aktivitet består av och kan även beskrivas som underliggande förmågor. Deltagande i olika aktiviteter innehåller olika utföranden som personen ägnar sig till att göra och består av olika aktivitetsformer. Eftersom alla aktiviteter utförs på egna sätt är en stor del av dem vardagsaktiviteter och rutiner. Dessa kan utvecklas mot vanebildningar. Begreppet färdigheter i aktivitet beskriver Kielhofner vara en detaljerad bild av görandet med separata handlingar. Olika färdigheter i aktivitet är målinriktade handlingar och observerbara. Färdigheter i aktivitet innefattar motoriska färdigheter som är förflyttningar, processfärdigheter som handlar om att kunna fungera lämpligt och i en logisk ordning, och om anpassningsförmågan samt kommunikations- och interaktionsfärdigheter. (Kielhofner, 2012, s. 101–103)

2.2 Vem är du i aktivitet?

Under en människas livstid har vi flera olika så kallade aktivitetsroller. En aktivitetsroll är något du identifierar dig som i samband med aktiviteten. En aktivitetsroll är oftast något specifikt som till exempel en student, en chef, ett barn eller en förälder. Eftersom vi medverkar i flera aktiviteter har vi flera roller. Rollerna utvecklas genom åren tillsammans med den individuella personliga utvecklingen. Aktivitetsroller är viktiga att förstå för att rollerna påverkar det dagliga beteendet. Alla aktivitetsroller är inte självvalda, vissa är det, men det finns roller som du inte själv kan välja. Olika roller har olika krav och

förväntningar och beroende på rollens innebörd kan det påverka känslan av utförande av aktivitet. (Christiansen & Townsend, 2010, s. 103–105)

Kielhofner (2012) beskriver att aktivitetsidentitet har en inverkan på den personliga upplevelsen av ett aktivitetsutförande. Aktivitetsutförandets betydelse baserar sig på personens intressen och i den inre betydelsen och kan ha både önskvärda och icke-önskvärda effekter (Christiansen & Townsend, 2010, s.103). Aktivitetsidentitet är en uppfattning om vem vi är och vem vi önskar oss att bli och är kombination av upplevelsen av den egna kapaciteten, egna intressen och en känsla av tillfredsställelse med våra roller, relationer och förpliktelser. (Kielhofner, 2012, s.105–106)

2.3 Meningsfulla aktiviteter

Betydelsen i aktivitet och förståelsen i aktivitetens mening hjälper oss att beskriva varför och vilka aktiviteter som upplevs som meningsfulla. En förståelse av aktivitetens mening beskrivs av Christiansen & Townsend (2010) och de lyfter fram att aktivitetens mening kan kategoriseras i fyra olika huvudkategorier. Dessa är fysiologiska behoven som är relaterade till personligheter, personlig tillfredsställelse som utgör nöje, aktiviteter med stark social mening och den sista är dötid som egentligen är all tid utöver de tre första. Utöver att se på aktivitetens individuella medförda mening är det i sin helhet ett komplext begrepp att förstå valen av deltagande i olika aktiviteter. (Christiansen & Townsend 2010, s.108–109)

Erlandsson & Persson (2015) beskriver att balans i aktivitetsmönster bidrar till hälsa och de hänvisar även en stark koppling till hälsa genom att finna mening i aktivitet. Upplevelsen av mening är den absoluta meningen i aktivitet som upplevs omedelbart, men är också ett livslångt fenomen. För att förstå en aktivitets möjligheter förutsätter det oss att uppfatta hurudan mening som utförandet av aktiviteten skapar. Erlandsson & Persson diskuterar mening med aktivitet som en dynamisk förändringsprocess. De menar att uppfattningen om mening i aktivitet är individuellt och alla har egna cykler av mättnad. Upplevelsen av att en aktivitet är meningsfull är varierande och påverkas även i vilken livsfas personen befinner sig i. Erlandsson & Persson beskriver att för att en vanlig aktivitet ska bli meningsfull krävs det att aktiviteten utförs av en enskild individ och beroende på

sammanhanget och personliga förutsättningar kan aktiviteten bli meningsfull. (Erlandsson & Persson, 2015, s. 29–30)

Upplevelsen av meningsfulla aktiviteter är kopplat till upplevelsen av aktivitetens värde, vilka kan uppdelas till konkret, symboliskt och självbelönande värde. I alla aktiviteter upplever vi någon form och grad av värde, vilket kan vara starkt dominerat av en av värdedimensionerna, en blandning av flera eller ha ett lågt värde i alla värdedimensioner. Dessa värdedimensioner kan beskriva vilket värde aktivitetsgörandet skapar och hjälper oss att identifiera meningsfulla aktiviteter. En aktivitet som har ett starkt aktivitetsvärde, bidrar till att skapa en upplevd mening med livet. Med hjälp av de tre olika värdedimensionerna kan vi bättre tolka på vilket sätt vi människor värderar aktiviteter. Det inkluderar motivet men tar också hänsyn till den positiva och negativa inverkan på välbefinnandet som utförandet av aktiviteten skapar. (Erlandsson & Persson, 2015, s. 38 & 78) Christiansen & Townsend (2010, s.108–109) beskriver att när meningsfulla aktiviteter är tvungna att uteslutas leder det till en lägre tillfredsställelse med livet. En speciell eller specifik aktivitet kan vara en vardaglig aktivitet som innehåller en speciell rutin, aktiviteter blir speciella då de inte sker frekvent och när de har en symbolisk mening. Detta kan i kontexten ses som meningsfullt görande. (Robinson Johnsons & Dickies, 2019)

2.4 Meningsfulla aktiviteter i förändring

Uppfattningen av meningsfulla aktiviteter är individuell och upplevelsen av aktivitetens värde är självvalt och i samspel med omgivningen. Det som i en livssituation anses som meningsfullt kan tidigare eller senare upplevas som något meningslöst. Upplevelsen av mening kan delas i olika meningsnivåer. Den första meningsnivån handlar om något som skapar en känsla av bekvämlighet och ger nöje. Efter en tid kan den bekvämliga känslan upplevas som mättnad och behöva en förändring för att åter bli ett meningsfullt görande. Den ökade bekvämligheten har en inverkan på värdet i aktiviteten och kan skapa en känsla av meningslöst aktivitetsutförande. När känslan av meningslöshet är uppnådd kan det leda till en strävan mot att uppnå den andra meningsnivån. Den andra meningsnivån handlar om delaktighet och gemenskaper och hur dessa skapar något som upplevs som meningsgivande. En ny mening kan finnas genom att eftersträva samhörighet till något eller någon man vill identifiera sig som. En mättnad kan även uppnås i den andra

meningsnivån, som i form av en tillräcklig trygghetskänsla eller ifrågasättande av gemenskapens normer, vilket leder oss till den tredje meningsnivån. Den tredje meningsnivån är fokuserad på den enskilda personen och handlar om att hitta sig själv i olika normer. Det handlar i stort sett om självreflektion, att hitta sin plats och ifrågasätta samt sträva efter vad som är rätt och fel. Även här kan en mättnadskänsla uppnås, och vidare utveckla meningshalten genom att iakttä på något som är större än en själv. Den fjärde meningsnivån korrelerar med att leva som man lär. Aktivitetsvalen samarbetar med olika etiska ställningstaganden och moral och ju mer dessa är i balans desto mer harmoni kan vi känna. Nivåerna beskrivs i trappsteg men i själva verket är det ett levande koncept och utvecklingsbara åt båda hållen. Förutom att nivåerna är utvecklingsbara har alla aktiviteter en egen nivå och de varierar från aktivitet till aktivitet. Kännedom av olika meningsnivåer ger väsentlig kunskap för att förstå hur vi kan uppleva meningsskapande i aktivitet och hur en aktivitet kan utvecklas. (Erlandsson & Persson, 2015, s.92–93)

2.5 Tidigare forskning

Vald litteratur har hämtats från databaserna EBSCO, Google Scholar och Science-Direct med olika kombinationer av orden: *occupational balance*, *covid-19*, *pandemic*, *students*, *meaningful activities*. De forskningsartiklar som valdes är från åren 2021–2022 och visade sig finnas i bra mängd, vilket presenteras under. Andra inklusionskriterier för val av artikel är att artikeln behöver ha tillgänglighet för fulltext och artiklarna bör vara skrivna på engelska.

En studie gjord i Spanien beskriver hur covid-19 påverkade unga vuxnas aktivitetsbalans med fokus på social distansering. Studien visar att fysisk distansering, social isolering, förändringar i dagliga rutiner och hälsorisker från COVID-19-pandemin har utlöst allvarliga konsekvenser för humöret och beteende hos den allmänna befolkningen. (Rodríguez-Fernández et al., 2021)

Åtgärder som vidtagits för att förhindra spridningen av viruset har konkret resulterat i bristen på möjlighet att få tillgång till utbildning och arbete, en oförmåga att komma åt offentliga utrymmen som till exempel bibliotek samt förlusten av möjlighet att röra sig fritt i eget samhälle och runtom i världen (Hammell, 2020). Dessa åtgärder har visat sig

vara särskilt skadliga för den yngre befolkningen, det vill säga unga vuxna och ungdomar vilka har visat sig vara särskilt utsatta för pandemins konsekvenser angående den psykiska hälsan. Därför är det oerhört viktigt att vara involverad och engagera sig i olika aktiviteter för att uppnå välbefinnande och livskvalitet. En av de viktigaste faktorerna för att främja befolkningens välbefinnande och hälsa ligger vid uppehållandet av en god aktivitetsbalans, som blev betydligt rubbad under COVID-19-pandemin. (Rodríguez-Fernández et al. 2021)

Covid-19-pandemins restriktioner orsakade omfattande förändringar i människornas vardag eftersom den daglig rörligheten och livsstilsrelaterade vanor förändrades och begränsades i försök att bromsa spridningen av viruset. (de Palma et al., 2022) Nya realiteter började skapas som att arbeta hemifrån, fysiska möten anpassades till online möten och en tillfällig arbetslöshet ökade. Realiteterna förde med sig en brist på social kontakt med vänner och familj, och detta resulterade i att befolkningens psykiska hälsa påverkades. (Park et al., 2021)

Cruyt et al. (2021) menar att försämringen av den psykiska hälsan kan delvis bero på förlusten av meningsfulla aktiviteter under pandemin. Att finna mening i aktivitet är en förutsättning för god hälsa och välbefinnande och studien visade att detta gäller även under en pandemi. I början av pandemin och restriktionerna anpassade de flesta sig genom att försöka hitta nya sätt att uppleva mening i aktivitet. Genom att till exempel ändra aktivitetsformen eller ändra sin tidsinvestering i aktiviteter men också genom att söka efter nya meningsfulla aktiviteter. När restriktionerna fortsatte blev det allt svårare att skapa mening i de begränsade aktiviteter som fanns, och desto fler förlorade känslan av meningsfullhet i aktiviteterna helt och hållet. (Cruyt et al., 2021)

Fisher et al. (2022) publicerade en studie som försökte identifiera hur COVID-19-pandemin har påverkat vardagslivet, yrkesengagemanget och livskvaliteten för ergoterapeuter och ergoterapistudenter. Studenterna märkte en tydlig nedgång i deras livskvalitet, utförande av meningsfulla aktiviteter och utförande av fysiskt ansträngande aktiviteter. Studenterna beskrev att störningar orsakade av pandemin syntes i deras dagliga vanor, rutiner och yrkesprestationer samt ökande ångest angående förändringar i akademisk prestation, uppskjutna examensdatum och förändringar i sociala interaktioner. På grund av de

beskrivna konsekvenserna av pandemin började studenterna bilda nya funktionella rutiner. Rutinerna innehöll nya meningsfulla aktiviteter som i studien bildades genom ökat engagemang i sociala relationer, som förhöjde studenternas uppfattning om deras livskvalité. Skapandet av de nya meningsfulla aktiviteterna beskrivs vara positivt och främjar engagemanget i vardagen, med tanke på att minskat engagemang i aktivitet har påverkat känslan av välbefinnande, livskvalité och en försvagad upplevd aktivitetsbalans. (Fisher et al., 2022)

Både Ínal et al. (2022) och Park (2021) nämner i sina forskningar att engagemanget och utförandet av fysiska aktiviteter minskade en hel del under pandemin. I allmänhet har deltagandet i vardagliga aktiviteter, sociala aktiviteter, fritidsaktiviteter samt arbetsaktiviteter minskat under pandemin. (Park et al., 2021) Dock observerade Ínal et al. (2022) i sin studie att befolkningen hade mera fritid och tid för viloaktiviteter jämfört med tidigare. Även om en mångfald mellan aktiviteter i vardagen är en viktig förutsättning för aktivitetsbalans, beskrivs det att en minskning av fysiska aktiviteter och en ökning av stillasittande fritidsaktiviteter är en fara för aktivitetsobalans. (Ínal et al., 2022)

3 Teoretisk referensram – ValMO- modellen

Som teoretisk referensram till arbetet har vi valt ValMO-modellen. Modellen beskriver aktivitet som ett brett och komplext fenomen som behöver betraktas utifrån flera perspektiv. ValMO-modellen strukturerar upp fenomenet aktivitet i tre olika triader; Aktivitets-triaden, Värde-triaden och Perspektiv-triaden. Modellen beskriver även begreppet aktivitetsbalans samt obalans.

3.1 Aktivitetstriaden

Aktivitetstriaden fokuserar på en interaktion mellan de olika komponenterna person, uppgift och omgivning. Modellen hävdar till att uppgiften inte utvecklas till en aktivitet förrän den är vald av en person och utförts i en specifik miljö. Aktivitetstriaden handlar om ett samspel mellan person, omgivning och den uppgiften som utformas till en aktivitet. I och med att uppgiften är självvald och blir personlig både med tanke på motiv och utförande blir varje enskild aktivitet unik. Aktivitetsutförandet kan vara olika fastän uppgiften

är densamma. Skillnaden kan bero på personens motiv och agenda för uppgiften och i vilken miljö den utspelas i. (Erlandsson & Persson 2015, s. 35–37)

3.2 Värde triaden

Värde triaden beskriver värdet i olika aktiviteter och indelas i konkreta, symboliska och självbelönande värden. Dessa olika värden förklarar upplevda aktivitetsvärden som uppstår i samband med aktivitet. Det förklarar oss in på aktivitetens betydelse och vilket resultat en specifik aktivitet har och vilket värde utförandet ger oss. Det *konkreta värdet* i aktivitet fokuserar främst på ett eftertraktat resultat. En aktivitet med starkt konkret värde kan utföras även då själva utförandet inte uppfattas som det mest trivsamma. Det kan handla om aktiviteter som görs för att se en förändring, som att skapa ordning i hemmet genom att städa. Då upplevs aktiviteten att städa som en aktivitet med ett högt konkret värde. Det *symboliska värdet* är uppdelat i personlig-, kulturell- och universell nivå. De olika nivåerna kan ses som ett sätt att kommunicera, eftersom valen av aktiviteter fungerar i kommunikation med omgivningen. Den personliga nivån av symboliska värdet är en unik uppfattning för varje person, den kulturella nivån beskriver aktivitetens betydelse i en kultur och den universella nivån beskriver att aktivitetens värde har samma innebörd oavsett kultur. Den *självbelönande värde dimensionen* har ett starkt samband med meningsfulla aktiviteter. Självbelönande värdet beskrivs kunna upplevas i alla aktiviteter, och har starkast värde då aktiviteten är självvald och har inflytande av kreativitet. Den yttre omgivningen kan förvänta sig att en aktivitet har ett självbelönande värde vilket kan av den utförande personen upplevas som något helt annat. Exemplet Erlandsson & Peterson tar upp är att hoppa fallskärm och det kan å ena sidan upplevas som ett högt självbelönande värde med frihet och njutning, men å andra sidan även som den totala motsatsen för någon annan. Det självbelönande värdet upplevs då i olika grader. (Erlandsson & Persson, 2015, s. 38–45)

3.3 Perspektiv triaden

Perspektiv triaden handlar om tidsuppfattning i samband med aktivitet. Alla aktiviteter utförs inom ramen för olika tidsuppfattningar och triaden beskriver tre olika tidsperspektiv: makro-, meso- och mikroperspektiven. Alla dessa perspektiv existerar samtidigt. (Erlandsson & Persson, 2015, s. 47)

Makroperspektivet utgörs av en individs omfattande repertoar av aktiviteter som utförts under individens livslopp. Alla har en unik repertoar av mängden av aktiviteter, en så kallad aktivitetsrepertoar. Aktivitetsrepertoaren är personlig och under förändring under hela livsförloppet. Repertoaren är alltså dynamisk och förändras i mindre eller större mängd under tiden. Aktivitetsrepertoar är en beskrivning av vilka aktiviteter en person väljer eller måste göra. *Mesoperspektivet* förklarar utförande av en individs aktivitetsrepertoar under kortare tidsperioder i livet till exempel i vardagen, som att dricka kaffe vid frukost. *Mikroperspektivet* beskriver stunden då individen utför en viss specifik aktivitet, som att lyfta kaffekoppen. (Erlandsson & Persson, 2015, s. 50 & 58–62)

Inom ergoterapin strävar vi mot aktivitetsrättvisa genom att möjliggöra aktivitet trots möjliga begränsningar i den fysiska eller sociala miljön eller andra begränsningar på personlig nivå. Alla personer har rätt till att delta i aktiviteter som känns meningsfulla och aktivitetsrättvisan kan ses i både makro- och meso perspektiv. (Erlandsson & Persson, 2015, s.85)

3.4 Kategorisering av aktiviteter enligt ValMO-modellen

Skötselaktiviteter

Skötselaktiviteterna är de grundläggande behov och rutiner människan behöver tillfredsställa för att kunna bibehålla hälsa och välbefinnande. De är aktiviteter som är en del av den dagliga rutinen som till exempel att sköta om sin hygien, sköta om sin kost samt ta hand om familjen, ekonomi, hushåll och som utgör förutsättningen för att människan ska kunna fungera i vardagen. I litteraturen definieras ofta dessa aktiviteter som P-ADL- och I-ADL- aktiviteter. (Erlandsson & Persson, 2015 s. 51)

Arbetsaktiviteter

Kategorin utgörs av aktiviteter som utförs för att bidra till personens förmåga att kunna leva under önskvärd standard. Det vill säga aktiviteter som till exempel att arbeta som anställd och därmed tjäna pengar till sig själv eller familj men också aktiviteter som indirekt bidrar till vårt uppehälle som utbildningsaktiviteter där man i framtiden kan skapa ett arbete eller mening som ger resurser. I kategorin arbetsaktiviteter ingår även

skötselaktiviteter i hemmet så som matlagning eller städning för att möjliggöra att en annan familjemedlem kan tjäna pengar utanför hemmet. (Erlandsson & Persson, 2015, s. 51)

Lekaktiviteter

Aktiviteter som upplevs som tillfredställande och som människan själv väljer att utföra kategoriseras till lekaktiviteter. Aktiviteterna kräver en hel del uppmärksamhet och absorberar ofta helt och hållet de som engagerar sig i dessa aktiviteter, och kan upplevas som ett flow tillstånd. Under lekaktiviteterna skapar individen en egen upplevelse och idéer om den omgivande miljön och därför är leken nära kopplad till den personliga utvecklingen hos människan. Lekaktiviteter för vuxna kan vara att ta del av aktiviteter som personen känner sig mycket engagerad i, som ett fritidsintresse. (Erlandsson & Persson, 2015, s.52)

Rekreativa aktiviteter

Rekreativa aktiviteter är tillika sådana aktiviteter som människan själv väljer att utföra. De skiljer sig från lekaktiviteter genom att de är mera avslappnande och lugnare aktiviteter. I västvärlden kan rekreativa aktiviteter ses som tidsfördriv eller till och med slöseri av tid. Detta kan ses som problematiskt eftersom rekreativa aktiviteter är nödvändiga för att upprätthålla aktivitetsbalans för att dessa aktiviteter ger människan en möjlighet att hämta andan och skapa ny energi för att ta itu med nya utmaningar i vardagen. (Erlandsson & Persson, 2015, s.52–53)

Under vårt livslopp varierar förekomsten och frekvensen av dessa fyra aktivitetskategorier. Alla kategorier finns inte ständigt i varje aktivitetsrepertoar och en och samma aktivitet kan uppfattas som en arbetsaktivitet i en stund och som lekaktivitet i ett annat sammanhang och tillfälle. Vissa kategorier kan ta upp en större del än andra av den individuella aktivitetsrepertoaren. De dominerande aktivitetskategorierna kan även förändras i takt med åldern och livsfasen. (Erlandsson & Persson, 2015, s.56)

3.5 Aktivitetsbalans

Enligt Wagman et al. (2012) är aktivitetsbalans ett subjektivt och individuellt koncept som kan upplevas uttryckligen eller underförstått. Aktivitetsbalans antyder på en sammanhängande och mångsidig mängd olika aktiviteter. Att sträva efter aktivitetsbalans kan kategoriseras till att hitta balans, att upprätthålla balans eller återta balansen. (Wagman et al. 2012) Vidare förklarar Christiansen & Townsend (2010) att aktivitetsbalans som tillstånd vilket lever i en ständig förändring genom tiden och upplevelsen av aktivitetsbalans går inte direkt att observera. Personens beteende kan dock påvisa på obalans genom till exempel irritation eller påvisa nöjdhet genom att utstråla glädje. Upplevelsen av balans innefattar flera olika nivåer och är allt från att engagera sig i någon specifik aktivitet till att balansera möjligheten för arbets-, fritids och viloaktiviteter och är en sammanfattande tillfredsställelse i utförande av dem. (Christiansen & Townsend, 2010, s. 231–233)

En uppnådd aktivitetsbalans är när aktiviteter är i en överensstämmelse med personens värderingar och när det finns en balans av utmaningar och stimulans. Aktivitetsbalans har ett starkt samband med vilken känsla och vilken nytta utförandet av aktivitet ger. Känslan av meningsfullhet och betydelsefullt engagemang är viktiga steg mot aktivitetsbalans. Vi strävar mot aktivitetsbalans genom att balansera olika aktiviteter vilka medför olika behov och känslor. (Christiansen & Townsend, 2010, s. 244) Strategier för att uppnå aktivitetsbalans är sammanhängande till känslan av välbefinnande, hälsa och tillfredsställelse. Hälsa och välbefinnande har kunnat beskrivas som ett resultat av uppnådd aktivitetsbalans. (Wagman et al., 2012)

Lifestyle balance är mycket lika aktivitetsbalans och innehåller viktiga synsätt på aktivitetens tillsammans med hälsa och välbefinnande. Christiansen & Townsend (2010) beskriver lifestyle balance reducera upplevelsen av stress och öka känslan av välmående. Lifestyle balance är ett resultat av att engagera sig i aktiviteter som överensstämmer med egna normer, åsikter och intressen tillsammans med hälsosamma vanor för både kroppen och sinnet. Miljön är en av de avgörande faktorerna för att personen ska kunna uppnå sin lifestyle balance. En variation av aktiviteter med varierande syfte och mening strävar vidare mot att skapa en upplevd mening med livet. (Christiansen & Townsend, 2010, s.241)

Balans i våra aktivitetsmönster är en förutsättning för hälsa och obalans i upplevda aktivitetsvärden tillsammans med en låg upplevelse av kontroll utgör en risk för ohälsa. Aktivitetens värde har även ett samband med upplevd mening i vardagen. Lustfyllda aktiviteter är en viktig typ av aktivitet inom aktivitetsbalans men aktivitetsbalans handlar inte om att endast möjliggöra dem. Ifall vi har för mycket utrymme för lustfyllda aktiviteter med flow upplevelser kan det i sin tur bidra till att vi driver oss för hårt och glömmer bort vilan. Aktivitetsbalans är en personlig balans av olika aktiviteter med mening och hälsa inklusive krav, lust och återhämtning. (Erlandsson & Persson, 2015, s.65–68)

3.6 Aktivitetsobalans

Aktivitetsobalans hävdar till ett tillstånd där personen inte känner nöjdhet med variationen av aktiviteter. Det kan handla om att personen upplever sig att vara över- eller underaktiverad. Aktivitetsobalans är en upplevelse om en oharmonisk känsla över helheten av egna aktiviteter förankrat med att inte kunna utföra aktiviteter som främjar känslan mot harmoni. Det är ett pussel att bolla ihop olika aktiviteter med olika värden och tillfredsställelser vilket är en livslång process. Omständigheter och valet av aktivitet samspelar tillsammans antingen mot eller bort ifrån upplevd balans (Christiansen & Townsend, 2010, s. 236). Aktivitetsobalans har visat samband med ökad risk för allmän ohälsa. Aktivitetsbalans är en levande upplevelse och en livslång förändring och det är nästan omöjligt att ständigt leva i aktivitetsbalans på grund av de fysiska omständigheterna och den egna utvecklingen. Ibland kan det vara svårt att begripa sina egna värderingar och varför vi engagerar oss i aktiviteter, och då kan en omedvetenhet av sina egna behov bidra mot aktivitetsobalans. (Christiansen & Townsend, 2010, s. 244)

4 Syfte och forskningsfrågor

Utgående från bakgrunden framkommer det hur pandemin begränsat ett aktivt aktivitetsutförande för befolkningen och unga vuxna har beskrivits vara en särskilt utsatt grupp under restriktionerna. Det har även visat sig att tidigare upplevda meningsfulla aktiviteter har förändrats negativt med tanke på upplevda aktivitetsvärde. Därmed är syftet med detta arbete att kartlägga unga vuxnas upplevelser av aktivitetsbalans och möjligheter att engagera sig i meningsfulla aktiviteter med värde under coronapandemins restriktioner.

Som stöd för syftet valdes följande forskningsfrågor:

1. Hur upplever unga vuxna att restriktionerna under pandemin har påverkat möjligheten för aktivitetsbalans?
2. Hurdana och i hurdan utsträckning kunde unga vuxna engagera sig i meningsfulla aktiviteter med värde under restriktionerna?

Med svar från forskningsfrågorna kan värdefull information kartläggas gällande hur pandemins restriktioner har påverkat unga vuxnas möjligheter för aktivitetsbalans och vilka möjligheter det fanns för att utföra meningsfulla aktiviteter av personligt värde. Svaren på frågeställningarna genererar värdefull information gällande hur restriktionerna kan påverka aktivitetsrepertoaren och aktivitetens betydelse i förhållande till aktivitetsbalans.

5 Metod

Denna studie utgår från en kvalitativ inriktning genom att kartlägga unga vuxnas upplevelser av aktivitetsbalans under pandemin. Datainsamlingsmetoden för arbetet är en kvalitativ semi-strukturerad intervju. Syftet för den kvalitativa intervjun överensstämmer med arbetets syfte, eftersom metoden utgår från att upptäcka och identifiera egenskapen hos något, exempelvis undersökningspersonens uppfattningar om något speciellt fenomen (Patel & Davidson, 2014, s.119–120). Med en kvalitativ ansats får vi fram personers upplevda erfarenheter, som kan bidra mot en fördjupad förståelse av ett specifikt sammanhang. Genom en kvalitativ intervju kan en mening i personernas erfarenheter fås fram. (Klingberg & Hallberg, 2021, s.82) Styrkan i den kvalitativa intervjun ligger i att intervjutillfället liknar mycket en vardaglig och lättsam situation. Den som ansvarar för intervjun deltar på ett minimalt sätt i att ”styra” intervjun. Intervjuformen strävar till att låta den intervjuade påverka intervjuens utveckling, och därför behöver den ansvariga i förväg noga förbereda sig för att få svar på det som krävs för studiens validitet. För att få ihop rätt information är det viktigt att förstå hur den intervjuade kan uppleva situationen och vara noggrann med att inte yttra egna uppfattningar under intervjun. (Holme & Solvang, 2000, s.163)

5.1 Urval

Urvalet av respondenterna är en avgörande del av studien. Målgruppen ska överensstämma med det som ska undersökas för att resultatet ska bli pålitlig i relation till utgångspunkten. (Holme & Solvang, 2000 s.163) Urvalet av respondenter för studien gjordet strategiskt utifrån de kriterier vi bestämde oss att använda. Vi inkluderade en variation av kön och personliga erfarenheter, vilket enligt Gunnarsson (2020) används oftast vid strategiskt urval vid arbeten med kvalitativ ansats.

För att inte ha en alltför stor variationsbredd i urvalet begränsar vi målgruppen unga vuxna till unga vuxna som tillhör åldern 20–24 år. Andra inkluderingskriterier är att respondentens hemkommun har varit Helsingfors, Esbo eller Vanda under coronapandemins restriktioner samt enligt egen uppskattning uppge tillförlitlig redovisning av sitt aktivitetsutförande under tidsförloppet med restriktionerna. Ett forskningslov behövs ifall alla respondenter tillhör en gemensam specifik verksamhet (Arcada, u.å.). Det blev inte relevant att ansöka om ett forskningslov eftersom passande respondenter befann sig i skribenternas kontaktmöjligheter, varav varje respondent deltar individuellt utan en gemenskap till någon annan respondent.

5.2 Datainsamling

Datainsamlingsmetoden för arbetet är en kvalitativ semistrukturerad intervju. I det själva intervjutillfället ska den ansvariga lägga upp en lista över specifika teman som behandlas under intervjun. Intervjufrågorna (se bilaga 3.) som frågas kan ställas i en bestämd ordning med det är inte nödvändigt. Fastän både intervjuaren och den intervjuade är medverkare i intervjusamtalet är rollerna för båda parterna visserligen olika. Målet med samtalet för intervjuaren är att belysa ett forskningsproblem medan respondenten möjligen ställer upp utan någon större nytta för sig själv. (Patel & Davidson, 2014, s. 81) Under en intervju är det aktuellt att respektfullt samtala med den intervjuade och eftersträva en bekväm atmosfär genom behärskat språkbruk, kroppsspråk och gester. (Holme & Solvang, 2000, s.163) Vi planerade att intervjua 5–10 personer eftersom Klingberg & Hallberg (2021 s.87) anser att en kvalitativ intervju ska innehålla 5–25 deltagare. De menar också att respondentens svar från intervjuguidens frågor önskas besvara forskningsfrågorna och under intervjutillfället är det vanligt för den intervjuade att skriva anteckningar och göra

en sammanfattande anteckning direkt efter intervjun. (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 90) Med respondentens godkännande bandade vi in alla intervjuer och transkriberade det insamlade materialet genom tvåstegstranskriberingsmetoden. Det insamlade materialet förvaras enligt Arcadas (2022) direktiv för god vetenskaplig praxis i studier och forskning. Materialet förvaras vid ett givet ställe utom räckhåll för obehöriga. Materialet kommer att makuleras när lärdomsprovet blivit godkänt. En testintervju gjordes innan intervjuerna påbörjades. Intervjuguiden är samlad i två olika teman genom forskningsfrågornas syfte. Frågorna är bearbetade för att en person som inte är insatt i aktivitetsvetenskap ska lätt kunna besvara frågorna rätt och rättvist på frågorna (se bilaga 3.).

Enligt Olsson & Sörensen (2007) har rummet där intervjun genomförs en betydelse och ska vara ostört. Intervjuerna fördes i ostörda rum, vilka var överenskomna med den intervjuade personligt. Rekryteringsprocessen gick ut på att vi strategiskt tog kontakt via sociala medier och telefonkontakter med personer i vår omgivning som tillhörde den avgränsade målgruppen. För att undvika risken för bias och uteslutning av jäv intervjuade skribenterna okända personer för en själv, det vill säga intervjuaren och respondenten var och är inte bekanta med varandra från tidigare.

Informationsbrev (se bilaga 1.) skickades elektroniskt till respondenterna där arbetets syfte och innehåll förklaras samt vad det innebär att ta del av studien. Respondenterna skrev under en samtyckesblankett (se bilaga 2.) där de godkände att all insamlad data får användas för forskningsändamål. I samtyckesblanketten framgick även att deltagandet är frivilligt och att respondenterna har rätt att dra sig ur när som helst. Alla intervjutillfällen genomfördes fysiskt på plats och alla tillfällen inleddes med en genomgång av samtyckesblanketten.

5.3 Analysmetod – riktad innehållsanalys med deduktiv ansats

Innehållsanalys är för att tolka olika typer av texter, som till exempel transkriberingar från intervjuer. Metoden bygger på subjektiva tolkningar av innehållet. Tolkningen kan fokusera på textens manifesta eller latenta innehåll. Det manifesta innehållet är det som uttryckligen sägs i text medan latenta innehåll bygger mera på att läsa mellan raderna och fokusera på den underliggande meningen i texten. Dessa två olika nivåer kan användas

separat, men kombineras ofta. (Klingberg & Hallberg, 2021, s.290) I arbetets analys användes en kombination av det manifesta och latent men med en betoning på det latent. En kvalitativ innehållsanalys delas vanligtvis in i deduktiv och induktiv ansats. Den huvudsakliga skillnaden mellan dessa två är att den deduktiva analysen riktar sig mot en på förhand utarbetad mall som baserar sig på tidigare forskning eller teori. Den induktiva analysen har inte en lika stark teori bakom sig som styr mot ett resultat. (Klingberg & Hallberg, 2021, s.291) Skribenterna valde att använda sig av en innehållsanalys med en deduktiv ansats.

Centrala begrepp inom analysprocessen är *koda*, *kategorisera* och *tematisera*, vilka används för det empiriska materialet. Begreppet *meningsenhet* används inom kvalitativ innehållsanalys och är meningar eller fraser som är informationsmässigt relevant för frågeställningen. En *kod* är ett ord eller en mening som relaterar till själva materialet. *Kategori* är en grupp av ord eller grupp av koder som alla har samma innebörd. Kategoriseringen kan också indelas i underkategorier för att underlätta analysen. En kategorisering görs utifrån likheter och skillnader med hjälp av koderna. En kategori ska kunna beskrivas kort och tydligt. Ett *tema* är något som framkommer i flera kategorier och är deras underliggande mening. Skillnaden från kodning och kategoriseringen, vilka är beskrivande av text, är tematiseringen en mer aktiv tolkning. Identifiering av teman är att hitta en gemensam underliggande mening som finns i flera kategorier. Ett tema är en tolkning av ett mönster som framträder mellan raderna. (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 189–290)

5.3.1 Genomförd analysmetod

Analysen av det transkriberade materialet började med att finna meningsenheter och koder med fokus på materialets manifesta innehåll. Vi använde oss av att markera de betydande koderna och meningsenheterna i olika färger, för att preliminärt sortera innehållet. Koderna beskrev olika upplevelser, göranden och miljön. Eftersom vi ville kartlägga upplevelser behövde vi läsa mellan raderna och hitta den underliggande meningen i respondentens uttryck, och därmed koda genom längre meningsenheter med fokus på det latent innehåll. Under processen valde vi att kategorisera respondenterna från person A till H och skrev upp deras aktivitetsutföranden och värden i egna tabeller. Detta skapade oss en överblick av respondenternas möjligheter under pandemin, och förde oss vidare mot att kategorisera svaren i samband till vår referensram. Flera nya detaljerade tabeller skapades

under analysprocessen med hjälp av meningsenheter och koder i samband med referensramen. De nya tabellerna skapades för att belysa resultat från tidigare tabeller i analysprocessen. Slutligen kunde vi lyfta fram all den relevanta informationen vi kommit fram till för att svara på våra forskningsfrågor. Tolkningarna har under analysprocessen gjorts tillsammans, med en aktiv växelverkan angående möjliga samband, likheter och olikheter och sammanställts i resultaten.

Genom betydande meningsenheter och kodning har vi skapat olika kategorier och genom dessa presenterar vi resultatet. Kategorierna är; *Balans mellan de fyra aktivitetskategorierna*, *Delaktighet i meningsfulla aktiviteter med värde*, *Miljön som möjliggörande eller begränsande*, *Ökning av ADL- och stillasittande aktiviteter*, *Mångfald som en betydande faktor för unga*, *Mångfald genom stimulerande aktiviteter*.

5.4 Etiska aspekter

Uppehållandet av en god vetenskaplig praxis är ett måste för att arbetet ska vara trovärdigt. (Forskningsetiska delegationen, 2012) Det är nödvändigt att uppmärksamma tidigare forskning inom fältet i bemärkelsen att både respektera, synliggöra och dokumentera tidigare resultat. (Elden, 2020, s.72)

I vårt arbete valde vi att följa Patel & Davidsons (2014, s.62–63) fyra huvudkrav för etiska krav på forskning. Huvudkraven är informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Enligt informationskravet bör det informeras om arbetets syfte samt vad det frivilliga deltagandet i studien innebär. Enligt samtyckeskravet informeras deltagarna i studien över rätten om att korrigera och komplettera samt över deras självbestämmanderätt i deltagandet i studien. Konfidentialitetskravet och konfidentialitet över lag är vägledande vid intervju och innebär att inte sprida vidare den information man fått i förtroende. Konfidentialitet innebär även att försäkra sig om att ingen utomstående får del av det insamlade materialet. Enligt nyttjandekravet får den insamlade informationen endast att användas för forskningsändamål (Patel & Davidson, 2014, s. 63).

Under intervjun fokuserade vi på att förhålla oss neutralt till respondenternas svar och inte betona, påstå eller föreslå, vilket är viktigt för ett trovärdigt resultat i kvalitativa

intervjuer (Trost, 2005, s. 85). Eftersom intervjun innefattar personliga värderingar med upplevelser inom aktivitetsutföranden och aktivitetsvärden, kan frågorna upplevas som personliga och vara känsliga att besvara. Därmed är intervjuguiden bestående av direkta frågor, vilket Trost (2005, s. 76) betonar som en god metod vid intervju av känsliga ämnen.

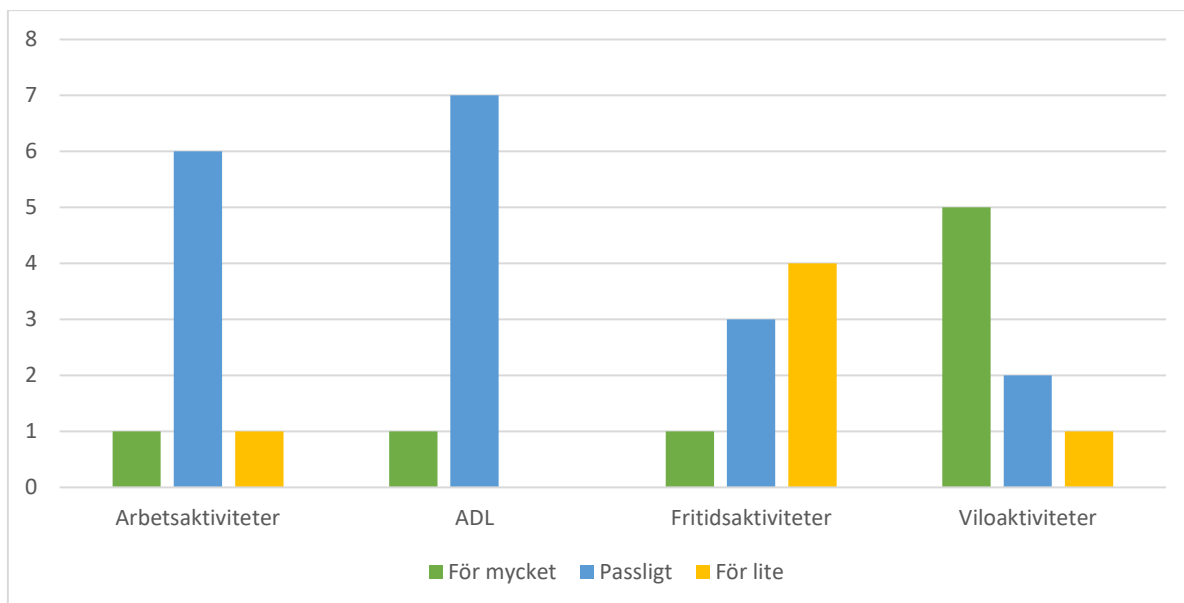
Det empiriska materialet i en kvalitativ studie innehåller personliga åsikter och egenskaper och därmed valde vi att avkoda innehållet för att personen inte ska vara identifierbar. Avkodning beskriver Elden ske lättast genom att byta namn och ort för respondenten, men den informationen har vi inte samlat in oavsett. I samband med tvåstegstranskribering har vi fokuserat på att avkoda specifika ord och uttryck personen upprepat, så att personen för den andra skribenten inte ska vara identifierbar. I avkodningen ingick även att ändra vissa specifika aktiviteter till mer ospecifika, detta för säkra konfidentialiteten då en risk fanns för att aktiviteten identifierar personen. (Elden, 2020, s.130–133) Avkodningen av specifika aktiviteter har inte påverkat resultatet av analysen.

6 Resultat

I detta kapitel redovisas resultat från vår semi strukturerade kvalitativa intervju. Intervjuguiden byggdes upp på bas av referensramen, tidigare forskning och relevanta aspekter från bakgrunden. I arbetet deltog åtta unga vuxna respondenter varav sex identifierar sig som kvinnor och två som män. Medelåldern för respondenterna är 22,57 år. Värdefulla citat har valts ut för att kunna beskriva resultatet på ett djupgående sätt. I resultaten framkommer uttrycket *anpassade aktiviteter* regelbundet, och innefattar i detta arbete att aktiviteten är anpassad antingen i utförandeform eller mängd, och kan även vara kombination av dem.

6.1 Balans mellan de fyra aktivitetskategorierna

Aktiviteter i arbets-, fritids-, vardagliga- och viloaktiviteter har identifierats under pandemin. Både stimulerande och utmanande aktiviteter har inkluderats i de fyra aktivitetskategorierna. Den upplevda mängden av de fyra aktivitetskategorierna presenteras i Figur 1.



Figur 1. Upplevelsen av mängden aktiviteter under pandemin

Enligt Figur 1. upplevs mängden arbetsaktiviteter som passligt och under pandemin framkommer dessa aktiviteter i ursprungligt utförande och som anpassade aktiviteter. Upplevelsen för ADL aktiviteter är passlig, men respondenterna beskriver en ökning av dessa under restriktionerna. Fritidsaktiviteterna har upplevts i en för liten mängd och viloaktiviteter har upplevts i för stor mängd. I samband med upplevelsen av tiden för viloaktiviteter har några respondenter svarat:

” Det fick nog ganska mycket tid, mer än det kanske borde ”

” Mest spendera jag nog tid på telefonen, kanske mer än vad jag sku ha villa ”

Den ökade upplevelsen av viloaktiviteter är inte önskvärd av respondenterna. Ingen motverkan mot fenomenet framkommer i intervjuerna trots en medveten missnöjdhet av eget aktivitetsmönster.

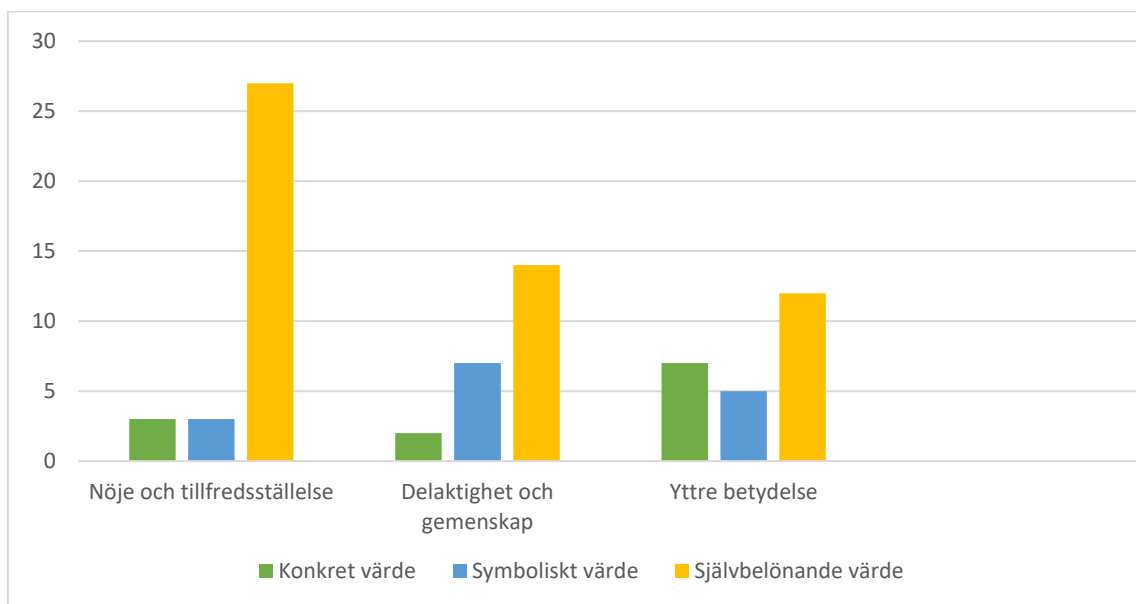
Fritidsaktiviteter är ofta sociala aktiviteter bland respondenterna. I och med restriktionerna anpassades fritidsaktiviteterna ofta och i följd av detta skedde en ökning av mer stillasittande och mindre tidskrävande aktiviteter. De anpassade aktiviteterna ansågs även ofta som viloaktiviteter.

” Facetime! Det är ju också en grej som blev mer aktuellt under corona ”

Trots en ökning av viloaktiviteter och en medvetenhet om det framkommer det ingen aktiv motverkan mot mönstret under pandemin. I och med ökade viloaktiviteter och minskade fritidsaktiviteter är unga vuxnas balans mellan de fyra aktivitetskategorierna inte optimal.

6.2 Delaktighet i meningsfulla aktiviteter med värde

Det framkommer en frekvens av meningsfulla aktiviteter med konkret-, självbelönande- och symboliskt värde. I Figur 2. presenteras respondenternas upplevda värde i totalt 52 meningsfulla aktiviteter. Vissa av aktiviteterna har en kombination av värden och framkommer då i flera staplar.



Figur 2. Förekomsten av aktivitetens värde kategoriserat

Figur 2. visar fördelningen mellan värden för aktivitet i unga vuxnas aktivitetsrepertoar, varav det självbelönande värdet är tydligt det mest framkommande. De meningsfulla aktiviteterna med olika värden utfördes ofta som anpassade på grund av restriktionerna. I och med detta har unga vuxna inte kunnat ta del av de meningsfulla aktiviteterna normalt. I hurdan utsträckning unga vuxna har värderat den förändrade aktivitetens värde framträder inte och därmed går det inte att fastställa ifall alla aktivitetsvärden finns kvar under pandemin och huruvida de känt sig engagerade i aktiviteterna.

6.3 Miljön som möjliggörande eller begränsande

Restriktioner i den fysiska och sociala miljön har varit den påverkande orsaken för mängden anpassade aktiviteter. Genom att både socialt umgänge begränsades och fysiska platser stängdes ner var inte den sociala eller fysiska miljön möjliggörande för en stor del av unga vuxnas aktivitetsrepertoar. Under sommarhalvåret har miljön varit mer möjliggörande och resulterat i en bättre variation bland unga vuxnas aktivitetsrepertoar under pandemin. Dessutom har sommarmiljön bidragit till en bättre motivation för unga vuxna, vilket för övrigt har beskrivits som dålig under pandemin.

Miljön har även påverkat upprätthållandet av rutiner. De unga vuxna som lyckades bibehålla sina rutiner under pandemin byggde upp sin aktivitetsrepertoar runt en upprepad aktivitet som krävde fysisk närvaro. Unga vuxna har därmed kunnat utnyttja miljökraven för att forma sin vardag och rutiner.

Personliga egenskaper och vanor tillsammans med den fysiska miljön har inverkat på variationsmöjligheten genom utförande av meningsfulla aktiviteter med värde. Under pandemin har miljökraven varit strikt begränsade och möjliggjort en bättre variationsmöjlighet för endast en begränsad grupp av unga vuxna. De som har haft personliga preferenser för deltagande i utomhusaktiviteter har haft en bredare variationsmöjlighet. Personliga egenskaper som miljön samarbetade med under pandemin var också ett intresse för pyssel eller läsning, vilket också resulterade i en ökad mängd stillasittande aktiviteter.

6.4 Ökning av ADL- och stillasittande aktiviteter

En ökning av stillasittande aktiviteter och en ökning av ADL-aktiviteter har ökat under pandemin. Ett behov och intresse för städning i hemmiljö har bidragit till en ökning av ADL-aktiviteter. De stillasittande aktiviteterna framkommer ofta i samband med viloaktiviteter, vilket är bidragande för upplevelsen av en för stor mängd viloaktiviteter (se Figur 1.).

”Man var så mycket hemma och jag klarar inte av att se på rådderi så det städades ganska ofta”

”Jag var ganska mycket på min mobil, mer än jag kanske borde”

6.5 Mångfald som en betydande faktor för unga vuxna

Aktivitetsrepertoaren har varit utmanande att utveckla på personlig preferens under restriktionerna. En ökning i ADL-och stillasittande aktiviteter har inte bidragit till en mångsidig vardag. En ökning av utomhus aktiviteter finns, men trots detta har inte en god variation beskrivits.

”Promenader och att liksom vara hemma och titta på någon serie eller film så under pandemin dom kanske faktiskt hade lite mindre betydelse än före pandemin, för att man spendera ganska mycket tid hemma så, det blev inte stor skillnad. I något skede var dom inte så viktiga mera”

Eftersom respondenternas aktivitetsrepertoar under pandemin består i stort sett av ADL-aktiviteter, utomhusaktiviteter och stillasittande aktiviteter bevisar det att den mångfalden inte räcker till för en upplevelse av god variation av aktiviteter för unga vuxna. Restriktionerna i den fysiska och sociala miljön har inte möjliggjort att vidare utveckla en aktivitet, vilket har lett till en ensidig vardag med bristfällig variation.

6.5.1 Mångfald genom stimulerande aktiviteter

Antalet anpassade aktiviteter beskriver unga vuxnas mottaglighet och vilja att möjliggöra aktiviteter. Under pandemin har unga vuxna strävat efter att bibehålla och hitta nya aktiviteter och de framträder som nya stimulerande aktiviteter.

“Jag hittade ju faktiskt en ny hobby under pandemin, å de va landsvägscyckling”

“Men vi kom på andra grejer att göra med vännerna som att gå och fiska”

”Med kompisar gjorde vi kanske sådana saker som vi normalt inte skulle ha gjort”

”Jag börja faktiskt och pussla mer under pandemin, för det kunde man göra lätt hemma”

De nya aktiviteterna och mottagligheten bidrar till att beskriva unga vuxna som en målgrupp som kunde anpassa sig under pandemin och att sträva efter aktivitetsbalans genom att hitta nya aktiviteter.

7 Diskussion

Nedan kommer vi framföra en reflekterande diskussion kring resultat och kritisk granska vårt metodval. Diskussionen inleds med resultatdiskussion och varefter metoddiskussion följer och avslutas med förslag på vidare forskning.

7.1 Resultatdiskussion

Resultatet ger en helhetsbild över hur unga vuxna har kunnat möjliggöra och sträva efter aktivitetsbalans under restriktionerna tillsammans med de meningsfulla aktiviteterna. Forskningsfrågorna som är till stöd för syftet besvaras i resultatdelen. Eftersom forskningsfrågornas svar är sammanträdande och strävar efter en gemensam helhetsbild över upplevelsen av aktivitet och aktivitetsbalans kommer svaren diskuteras som en helhet nedan.

Studien av Fisher et al. (2022) beskrev tidigare hur pandemin har påverkat studenternas motivation för studier och det vardagliga livet, samt hur den påverkat vardagliga vanor. Samma fenomen bekräftas i våra respondenters uttryck. Våra resultat antyder mot en sämre studiemotivation genom att aktiviteterna har genomfört en förändring i värde. Erlandsson & Persson (2015, s.92–93) beskriver att genom utveckling av aktivitet kan vi undvika upplevelsen av mättnad. Tyvärr reflekterar resultaten till att unga vuxna inte kunnat utveckla aktivitetsutföranden, vilket resulterat i en upplevelse av mättnad i aktivitet. Mättnadskänslan framkommer i våra resultat som en tröttsamhet och dålig motivation, som även beskrivs i Fisher et al. (2022) forskningsresultat.

Enligt Cruyt et al. (2021) försökte flera hitta nya meningsfulla aktiviteter under pandemin och i våra resultat har unga vuxna funnit nya meningsfulla aktiviteter med värde under pandemin. Fisher et al. (2022) beskriver att på grund av pandemins konsekvenser började studenter hitta nya funktionella rutiner och engagerade sig mera i sina sociala relationer. Genom dessa anpassningar kunde studiens studenter höja känslan av sin livskvalité. Även

i våra resultat visade flera unga vuxna positiva tecken på att höja sin känsla av livskvalité genom att hitta nya intressen under pandemin. Precis som Fisher et al. lyfter fram är flera av respondenternas nyfunna aktiviteter till för att engagera sig i sociala aktiviteter. Till skillnad från Fisher et al. som beskrev en utveckling av nya rutiner har våra resultat i stället visat att de rådande rutinerna under pandemin cirkulerade runt de kvarstående aktiviteter som redan fanns innan pandemins debut.

Våra resultat angående ökningen av stillasittande aktiviteter fungerar i samband med både Inal et al. (2022) och Park (2021) resultat om att utförandet av fysiska aktiviteter minskade under pandemin. Flera unga vuxna prefererade till exempel att gå på gym, vilket på grund av restriktionerna direkt bidrog mot färre möjligheter för fysisk aktivitet. Inal et al. lyfte även fram att personer hade mera tid för fritid och viloaktiviteter under pandemin, vilket inte direkt överensstämmer med våra resultat. En ökning av viloaktiviteter upplevs hos respondenterna men till skillnad från Inal et al. överensstämmer inte upplevelsen av tiden för fritidsaktiviteter. Erlandsson & Persson (2015, s.65–68) beskriver att engagemangfulla fritidsaktiviteter lätt kan ta över tiden från viloaktiviteter, vilket överensstämmer med att de anpassade fritidsaktiviteterna saknar en känsla av engagemang. Erlandsson & Persson betonar att aktivitetens agenda och motiv påverkar upplevelsen av värdet i aktivitet, vilket bland unga vuxna var felaktig under pandemin. Under pandemin har unga vuxna varit tvungna att anpassa och ersätta sina meningsfulla aktiviteter under en lång period, vilket inte har varit hållbart för att behålla aktivitetens värde i längden. Cruyt et al. (2021) lyfter upp samma sak genom att beskriva den förlorade känslan av meningsfullhet i aktivitet under pandemin.

Cruyt et al. (2021) menade att förlusten av meningsfulla aktiviteter påverkade negativt den psykiska hälsan och betonar att hitta en mening i aktivitet som en förutsättning för hälsa och välbefinnande. Ingen direkt förlust av unga vuxnas meningsfulla aktiviteter har framkommit, på grund av det ökade antalet anpassade aktiviteter vilket enligt Cruyt et al. ökar förutsättningarna för hälsa och välbefinnande. Erlandsson & Persson (2015, s.29–30) beskriver att finna mening i aktivitet som en förutsättning för aktivitetsbalans vars betydelse framträder i antalet meningsfulla anpassade aktiviteter.

Park et al. (2021) beskriver i sin forskning att deltagandet i vardagliga aktiviteter har minskat under pandemin, vilket inte sammanfaller med vår studie eftersom resultaten visar en ökning av ADL aktiviteter. Till skillnad från den insamlade tidigare forskningen beskriver ingen en tydlig ökning av utomhusaktiviteter, vilket i sin tur framkommer i våra resultat. Det är positivt med tanke på att unga vuxna har kunnat utnyttja miljön för att möjliggöra en meningsfull aktivitetsrepertoar under pandemin.

Våra resultat visar sig korrelera i samband med tidigare forskning och referensram. Att kartlägga unga vuxnas upplevelser av aktivitetsbalans är en utmanande uppgift, eftersom studieämnet aktivitetsbalans är en upplevelse med personliga preferenser och därmed svårt att identifiera för någon utomstående. Utifrån respondenternas svar antyder vår resultatanalys på att unga vuxna har kunnat delta i en mängd olika aktiviteter och att de har kunnat utföra meningsfulla aktiviteter med värde under pandemin. Genom resultatanalysen har vi kunnat beskriva i hurdan grad unga vuxna har kunnat engagera sig i sina aktiviteter. Engagemanget i aktivitet har visat brister vilket överensstämmer med tidigare forskning. Positiva resultat angående strävan efter aktivitetsbalans under pandemin bland unga vuxna är deras mottaglighet för att anpassa men också för att hitta nya aktiviteter enligt restriktionernas tillåtelse. Flera resultat stödjer kraven för upplevd aktivitetsbalans genom att restriktionerna har tillåtit ett deltagande i de fyra aktivitetskategorierna, vilka möjliggjort att unga vuxna har kunnat behålla rutiner och struktur i vardagen. Unga vuxna har kunnat identifiera olika aktivitetsvärden, men bibehållandet av alla aktivitetsvärden har varit utmanande under pandemin. Unga vuxna har varit mottagliga för att finna nya aktiviteter och kunnat engagera sig i dem samt skapat möjligheter för upprätthållandet av vissa meningsfulla aktiviteter under pandemin. Sammanfattningsvis har restriktionerna medfört flera utmaningar för att kunna uppnå aktivitetsbalans med utförande av meningsfulla aktiviteter med värde. Utmaningarna har unga vuxna aktivt försökt lösa genom anpassningar och under pandemin aktivt tagit del av dem.

7.2 Metoddiskussion

Syftet med detta arbete är att kartlägga unga vuxnas upplevelser av aktivitetsbalans under pandemin och deras möjligheter för deltagande i meningsfulla aktiviteter med värde. Vi valde att skriva om ämnet eftersom det är aktuellt och påverkat människor runt hela

världen. Dessutom fann vi det intressant att studera ämnet närmare för att se hur pandemin och restriktionerna i Finland fungerade i samband med aktivitetsvetenskap.

Metodvalet kändes självklart och metoden hade som mål att tolka och finna respondenternas syn och upplevelser angående aktivitet och dess värden. Det strategiska urvalet av respondenterna gav oss möjlighet för att ha variation angående ålder, kön och olika intressen som i sin tur skapar olika aktivitetsrepertoarer. Vi ser urvalsmetoden som en rikedom eftersom vi kunde skapa en inklusion av flera unga vuxnas livsstilar inom en liten grupp respondenter. Eftersom det strategiska urvalet kräver direkt och personlig kontakt med den möjliga respondenten inser vi att förhållandet till deltagandet i studien kan vara olika än vid en allmän och opersonlig förfrågan, och därmed valde vi att tydligt uppmärksamma deras frihet i deltagandet. Intervjun gav oss en frihet att diskutera ämnet med respondenten på ett lättsamt sätt och genom vår intervjuguide fick vi på ett säkert sätt svar på allt vi behövde. För säkra respondenternas integritet valde vi oss att göra en tvåstegstranskribering, vilket var en lång och utmanande process att göra enskilt, men som för arbetets hållbarhet var nödvändigt. Genom processen angående integritet kan vi utesluta jäv och risken för bias. Med hjälp av vår analysmetod kunde vi arbeta oss fram till ett väsentligt resultat och analysen framskred enligt plan. Vi fann en utmaning i att namnge kategorierna men vi är nöjda med slutresultatet. Eftersom vår intervjuguide är bearbetad för att kunna intervjua personer som inte är insatta i aktivitetsvetenskap, blev analysen en utmanande men lärorik process. Flera frågor i vår intervjuguide syftar mot en gemensam helhet och därmed blev det nödvändigt för oss att plocka ihop det centrala från svaren, vilka syns i vårt resultatkapitel. Arbetets ämne är i sig subjektivt och med tanke på att det är en enskild upplevelse hade användningen av bedömningsinstrument kunnat underlätta kartläggningen av unga vuxnas upplevelser. Arbetets bakgrund, tidigare forskning och teoretiska referensram är ändå mycket sammanhängande och tillsammans förstärkande av resultat, vilket gör att vi lyckats analysera resultatet utan en tydlig anvisning av något certifierat bedömningsinstrument.

Vi valde att begränsa vårt arbete till huvudstadsregionen vilket gav oss svar från ett specifikt område. Ifall vi hade valt att inkludera större delar av Finlands län hade vi sannolikt fått ett annorlunda svar, eftersom pandemin såg olika ut i olika delar av Finland. Trots att

antalet intervjuer inte var i maximal mängd är vi nöjda med antalet och innehållet av våra intervjuer.

Inom kvalitativa studier pratas det mycket om trovärdighet likasom trovärdigheten av intervjuerna. Vårt inbandade material höjer trovärdigheten eftersom vi kan gå tillbaka och lyssna på respondenternas tonfall i uttryck, som enligt Trost (2005, s.112) främjar trovärdigheten i kvalitativa intervjuer. Genom att intervjuaren är sammanhängande med vårt syfte och ger svar på våra båda forskningsfrågor höjer det arbetets tillförlitlighet (Trost, 2005, s. 113). Giltigheten i kvalitativa intervjuer är tudelad, eftersom erfarenheter påverkar uppfattningar och kan därmed ge olika svar på samma frågor vid olika tidpunkter (Trost, 2005, s. 112–113). Arbetets giltighet kan ifrågasättas eftersom pandemitiden sträckte sig över en lång tidsperiod med start från året 2020. Men eftersom respondenterna kunnat besvara alla frågor och inte uttryckt någon osäkerhet i sina svar motbevisar det risken för ett ogiltigt resultat. Upplevelsen av aktivitet och aktivitetens värde i resultaten behöver därmed uppfattas som giltig eftersom respondenterna utan problem kunnat beskriva sina upplevelser. Ifall respondenterna hade besvarat frågorna efter en längre tidsperiod hade svaren högst sannolikt sett annorlunda ut eftersom vi lätt kan glömma eller förvränga upplevelser med tiden.

Under arbetets process fokuserade vi på att synliggöra den tidigare forskning i samband med vårt syfte vilka i resultaten visar ett gott samband med våra resultat. Beaktandet av Patel & Davidson 2014 (s.62–63) fyra huvudkrav för forskning har synliggjorts i informationsbrevet och i samstyckesblanketten och även poängterats i början av alla intervjuer. Konfidentialiteten har ytterligare försäkrats genom att arbeta med intervjuinnehållet i hemmiljö utan en risk för att en utomstående kunna ta del av materialet.

Under processen märkte vi att vi hade kunnat ytterligare bredda vår intervjuguide, som till exempel att gå mera in på aktivitetens värden i de anpassade aktiviteterna. Detta framkom som resultat, vilket vi inte hade kunskap om i förhand. Studiens resultat genererar aktuell värdefull information gällande hur viktig betydelsen i aktivitet är och hur förändringar kan påverka helhetsbilden.

Vi som forskare utför denna typ av studie för första gången och tar flera lärdomar med oss. Lärdomsprovet har varit en lång och lärorik process och vi är glada över att vi som forskare lyckades välja ett studieämne vi båda finner intressant att studera. Vi har arbetat tätt tillsammans och arbetsfördelningen har gått jämt ut. Vårt samarbete har framskridit bra genom en god kommunikation och genom våra olika styrkor.

Avslutningsvis vill vi lyfta fram våra tankar om fortsatta studier. Vi hade gärna sett unga vuxnas upplevelser i andra delar av Finland och det skulle vara särskilt intressant att se ifall det uppkommer skillnader med tanke på att restriktionerna varade olika länge. Ett intresse finns även för att se hur personer med kunskap om aktivitetsvetenskap hade svarat på frågorna och hur de förhöll sig till restriktionernas påverkan och till pandemins inverkan på aktivitetsutförande och dess mening.

Källor

- Arcada. (8 februari 2022). *Direktiv för god vetenskaplig praxis i studier och forskning vid Arcada*. [Yrkeshögskolan Arcada](#)
- Arcada. (u.å.) *Forskningsstillstånd*. [Forskningsstillstånd | Arcada](#)
- Christiansen, C.H. & Townsend, E. A. (2010). *Introduction to occupation: the art and science of living: new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization* (uppl. 2.). Pearson Health Science.
- Cruyt, E. Patricia De Vriendt, P. De Letter, M. Vlerick, P. Calders, P. De Pauw. R Oostra K. Rodriguez-Bailón, M. Szmalec, A. Merchán-Baeza, J-A. Fernández-Solano, A-J. Vidaña-Moya, L. and Van de Velde, D. (2021). Meaningful activities during COVID-19 lockdown and association with mental health in Belgian adults. *BMC Public Health*, 21(622), 1-15.
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10673-4>
- De Palma, A., Vosough, S., & Liao, F. (2022). An overview of effects of COVID-19 on mobility and lifestyle: 18 months since the outbreak. *Transportation Research Part A*, 159, 372–397. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2022.03.024>
- Elden, S. (2020). *Forskningsetik: vägval i samhällsvetenskapliga studier*. (1 uppl.). Studentlitteratur.
- Erlandsson, L-K- & Persson, D. (2015). *ValMO-modellen: Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. 1:4. Studentlitteratur AB.
- Frisén, A., & Hwang, P. (2020) *Ungdomar och Identitet*. (2 uppl.). Natur & Kultur.
- Fisher, G., Ahlberg, M., Cragle, C., Kudeh, D., Laytos, M., Lopes, K., Riesterer, C., Sedon, M., Scott, A., Sock, L. & Victor, J. (2022). Occupational Engagement and Quality of Life in Occupational Therapy Students and Professionals during Coronavirus Pandemic. *Open Journal of Social Sciences*, 10, 211-239.
<https://doi.org/10.4236/jss.2022.101019>
- Folkhälsomyndigheten. (7 juli 2022). *Liten påverkan på ungas hälsa under pandemin*. [Liten påverkan på ungas hälsa under pandemin — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
- Forskningsetiska delegationen. 14 november 2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. [HTK ohje 2012.pdf \(tenk.fi\)](#)
- Fredriksson, A-L. & Fagerström, N. (14 augusti 2020). *Finländare rekommenderas använda munskydd, distansarbete regionalt och tvångskarantän möjlig*. Svenska.yle.fi. [Finländare rekommenderas använda munskydd, distansarbete regionalt och tvångskarantän möjlig – Inrikes – svenska.yle.fi](#)

- Gunnarsson, R. (10 juli 2020). *Urvalsstrategier och datainsamling*. INFOVOICE.SE. <https://infovoice.se/urvalsstrategier-och-datainsamling/>
- Gestrin-Hager, M. (4 december 2021). *Sju bekräftade fall – omikron tar fart i Finland*. Hufvudstatsbladet. [Sju bekräftade fall – omikron tar fart i Finland \(hbl.fi\)](#)
- Hammel, K-W. (2020). Engagement in living during the COVID-19 pandemic and ensuing occupational disruption. *Occupational Therapy Now*, 22(4). 2-29 [OT Now JULY 20.pdf \(caot.ca\)](#)
- Holme, I. & Solvang, B. (2000). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. B. Nilsson. (5–6 uppl.). Studentlitteratur.
- Hutchison, B., Leigh, K.T., Wagner, H.H. (2016). *Human Growth and Development Across the lifespan: Applications for Counselors* (1 uppl.). Wiley. [\(PDF\) Young Adulthood Social-Emotional Development \(researchgate.net\)](#)
- İnal, Ö., Özdemir, H-D. & Turan, F-N. (2022). Occupational Balance, Fear and Agoraphobia in the Covid-19 Pandemic. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 207-222, DOI: 10.21020/husbfd.988865
- Karolinska Institutet. (u.å.). *Young adult Unga vuxna*. Universitetsbiblioteket. <https://mesh.kib.ki.se/term/D055815/young-adult>
- Kielhofner, G. (2012). *Model of human occupation: teori och tillämpning* (1 uppl.). Studentlitteratur.
- Klingberg, G. & Hallberg, U. (2021). *Kvalitativa metoder helt enkelt!* (1 uppl.). Studentlitteratur.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen Kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (2 uppl.). Författarna och Liber AB.
- Park, K-H., Kim, A-R., Yang, M-A., Lim, S-J., & Park, J-H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. *Plos One*, 16(2), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970>
- Patel, R. & Davidson, B. (2014). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4 uppl.). Studentlitteratur.
- Robinson Johnsons, K. & Dickies, V. (2019). What Is Occupation? I B.A Schell & G. Gillen (Red.) *Willard and Spackman's occupational therapy*. (13 uppl., s. 51-59). Wolter Kluwer.
- Rodríguez-Fernández, P., González-Santos, J., Santamaría-Peláez, M., Soto-Cámara, R., & González-Bernal, J-J. (2021). Exploring the Occupational Balance of Young Adults during Social Distancing Measures in the COVID-19 Pandemic.

Bilaga 1 – Informationsbrev

Hej,

Du har visat intresse för att delta som respondent för det lärdomsprov som vi Antonia Arrakoski och Nina Haltia, gör inom ramen för våra ergoterapistudier på Yrkeshögskolan Arcada. Syftet med lärdomsprovet är att kartlägga coronapandemins inverkan på hur unga vuxna kunnat göra alla de aktiviteter som ingår i deras vardag och hur de har fortsatt skapa ett värde för personen. Som handledare för arbetet fungerar Marina Arell-Sundberg och Ingmar Sigfrids. Lärdomsprovet ingår i projektet *Vi bryr oss om / Etik vid pandemin*. Projektet syfte är främja upplevelsen av temats ständiga närvaro inom vården.

Deltagande i den semistrukturerade intervjun uppskattas ta cirka 45-60min. Intervjun bandas och transkriberas efteråt. Den inspelade intervjun sparas förtroenligt, så att ingen utomstående kan nå det, och bevaras på säkert ställe enligt Arcadas riktlinjer och raderas efter att lärdomsprovet har blivit godkänt. Den individuella intervjun kommer ske på en överenskommen plats och respondentens integritet kommer respekteras genom att respondenten inte är identifierbar i arbetet. Intervjufrågorna och intervjuguiden är medel för att kunna besvara våra forskningsfrågor. Ditt deltagande i intervjun är frivilligt och du kan närsomhelst välja att avbryta ditt deltagande utan någon närmare motivering. Har du ytterligare frågor om din medverkan eller studiens innehåll kan du vara i kontakt med oss.

Tack i förhand!

Antonia Arrakoski

Epost: xxx

Nina Haltia

Epost: xxx

Vår handledare:

Marina Arell-Sundberg Epost: xxx

Bilaga 2 – Samtyckesblankett

Jag har bekantat mig med det tilldelade informationen i informationsbrevet. Jag har blivit informerad om syftet med studien och hur materialinsamlingen sker samt hur materialet kommer att bevaras. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och har blivit informerad om att jag kan ta tillbaka mitt samtycke när som helst utan att behöva ge några skäl för detta. Ifall jag väljer att avbryta min medverkan i studien kommer det dittills möjliga insamlade materialet att användas i studien.

Jag samtycker till att delta och godkänner härmed att Antonia Arrakoski och Nina Haltia får använda mina intervjusvar som material i lärdomsprovet *Unga vuxnas upplevelser av aktivitet och aktivitetsbalans under coronapandemin*.

Datum och ort: _____

Underskrift: _____

Namnförtydligande: _____

Bilaga 3 – Intervjuformulär

Med pandemin hänvisar vi till tiden från vinter våren 2020 till våren 2022. Du kan relatera till den tiden ifall vi inte speciellt syftar till någon annan tidsperiod eller restriktion.

Inledande frågor

Hur gammal är du?

Vilket kön identifierar du dig som?

1. Vill du beskriva en vanlig vardag från morgon till kväll före pandemin?
2. Vad brukade du oftast göra under helgerna före pandemin?
3. Vilka aktiviteter var viktiga för dig i din vardag innan pandemin?

Du kan tänka på vad du brukar göra på din fritid, på ditt jobb eller skola och vad du tycker om att göra tillsammans med andra.

Följande frågor handlar om meningsfulla aktiviteter och upplevelser av olika aktivitetsvärden

4. Hurdana aktiviteter ger dig nöje och en känsla av tillfredsställelse?

Hur kunde du utföra dessa aktiviteter då det fanns restriktioner?

Hurdan betydelse har aktiviteterna för dig?

Beskriv andra möjliga aktiviteter vilka uppkom speciellt under restriktionerna som gav dig nöje och en känsla av tillfredsställelse

5. Hurdana aktiviteter ger dig en känsla av gemenskap och delaktighet?

Hur kunde du utföra dessa aktiviteter då det fanns restriktioner?

Hurdan betydelse har aktiviteterna för dig?

Beskriv andra möjliga aktiviteter vilka uppkom speciellt under restriktionerna som gav dig en känsla av gemenskap och delaktighet

6. Hurdana aktiviteter är sådana som du känner att din insats har en betydelse? (som rättigheter eller miljöaktivist)

Hur kunde du utföra dessa aktiviteter då det fanns restriktioner?

Hurdan betydelse har aktiviteterna för dig?

Beskriv andra möjliga aktiviteter som uppkom speciellt under restriktionerna där du kände att din insats gav en betydelse

7. Hurdana aktiviteter i din vardag prioriterar du att hitta tid till att göra?

Varför väljer du att prioritera just dessa aktiviteter?

I hurdan utsträckning kunde du utföra dessa under restriktionerna?

Följande frågor handlar om pandemins påverkan på aktivitetsbalans

3. Beskriv hur en vanlig vardag såg ut under pandemin från morgon till kväll
Hurudana rutiner hade du för att forma din vardag under pandemin?
Hur upplevde du din vardag ifall du tänker på variationen av aktiviteter du hade under restriktionerna?
Hurdana aktiviteter anser du vara utmanande under restriktionerna?
Hurdana aktiviteter anser du vara stimulerande under restriktionerna?

4. Har du ett arbete eller studerar du?
Hur kunde du utföra dessa under restriktionerna?
Vilken betydelse hade ditt jobb/dina studier för dig under pandemin?
Hur mycket tid ägnade du åt ditt jobb/dina studier i vardagen under pandemin?
Vilken var din upplevelse av tiden du använde för ditt jobb/dina studier? (Upplevde du att du hade för mycket/passligt/för lite av något?)

5. Vad brukar du under en vanlig vecka göra för att ta hand om dig själv och ditt hem? (vardagliga aktiviteter)
Hur kunde du utföra dessa under restriktionerna?
Vilken betydelse hade utförandet av aktiviteten för dig under pandemin?
Hur mycket tid ägnade du åt vardagliga aktiviteter i vardagen under pandemin?
Vilken var din upplevelse av tiden du använde för det? (Upplevde du att du hade för mycket/passligt/för lite av något?)

6. Vad gör du på fritiden?
Hur kunde du utföra dessa aktiviteter under restriktionerna?
Vilken betydelse hade utförandet av aktiviteten för dig under pandemin?
Hur mycket tid ägnade du åt dina fritidsaktiviteter i vardagen under pandemin?
Vilken var din upplevelse av tiden du använde för det? (Upplevde du att du hade för mycket/passligt/för lite av något?)

7. Hurdana aktiviteter brukar du göra för att slappna av och/eller vila?
Hur kunde du utföra dessa under restriktionerna?
Vilken betydelse hade utförandet av aktiviteten för dig under pandemin?
Hur mycket tid ägnade du åt att slappna av/vila i vardagen under pandemin?
Vilken var din upplevelse av tiden du använde för det? (avslappnande och lugnande aktiviteter)

8. Hur upplevde du din motivation för dina aktiviteter under restriktionerna?

9. Hur upplever du att restriktionerna angående social distansering (minskat socialt umgänge, inga sociala tillställningar anordnades etc.) påverkade dina möjligheter att ta del av de aktiviteter du ville?

Hurdana aktiviteter var sådana du blev och sakna?

10. Hur upplever du att restriktionerna angående att offentliga utrymmen stängdes ner påverkade dina möjligheter att ta del av de aktiviteter du ville?

Hurdana aktiviteter var sådana du blev och sakna?

Avslutande frågor

11. Är det något du vill tillägga eller diskutera vidare angående tidigare frågor eller svar?