



Heilbrigðisdeild
Iðjuþjálfunarbraut
2006

Hvernig er að vera allt í senn móðir, maki, starfsmaður og nemi?

**Guðný Katrín Einarsdóttir
Ragnheiður Kristinsdóttir**

**Lokaverkefni til B.Sc. prófs í iðjuþjálfunarfræði
Sérskipulagt nám fyrir starfandi iðjuþjálfara**

Verkefni þetta er lokaverkefni til B.Sc. prófs í iðjuþjálfunarfræði

Verkefnið unnu:

Guðný Katrín Einarsdóttir

Ragnheiður Kristinsdóttir

Leiðbeinandi:

Kristjana Fenger

ÁGRIP

Tilgangur þessarar rannsóknar var að lýsa upplifun kvenna af því að vera allt í senn mæður, nemar, starfsmenn og makar og hvernig konurnar takast á við þessar aðstæður. Notuð var eigindleg aðferðafræði, sem gaf konunum tækifæri til að tjá sig um eigin reynslu og sýn. Þátttakendur voru sex konur á aldrinum 30-40 ára, sem fundnar voru með hentugleikaúrtaki. Tekið var eitt viðtal við hverja konu, þar sem stuðst var við viðtalsramma matstækisins Occupational Performance History Interview II (OPHI-II). Gagnagreining fór fram með opinni kóðun þar sem fjögur meginþemu voru dregin út úr textanum og í framhaldi af því voru gögnin lesin markvisst yfir og greind nánar með þemun í huga. Þessi meginþemu voru: Krefjandi aðstæður, stuðningur, skipulag og viðhorf til sjálfrar sín og lífsins. Helstu niðurstöður voru þær að allar konurnar upplifðu hlutverk sín og aðstæður krefjandi og að þeim fylgdi álag. Móðurhlutverkið vegur þyngst í lífi kvennanna og reyndu þær allar að setja börnin sín í forgang. Þær fóru tíma fyrir sjálfar sig, líkamsrækt og áhugamál sín til að geta sinnt öðrum stórum og krefjandi hlutverkum. Hjá flestum kvennanna fór lítill tími í að rækta samband við maka og félagsleg tengsl við vini og ættingja sátu á hakanum. Misjafnt var hvernig konurnar tókust á við aðstæður sínar og hlutverk, en nokkrir þættir virtust gera samræmingu hlutverkanna léttari. Stuðningur frá umhverfi var mikilvægur, allar konurnar fengu einhvern stuðning, þó mismikinn og í ólíku formi. Góð skipulagning virtist auðvelda konunum að komast yfir það sem þær þurftu að gera. Jákvætt viðhorf til sjálfrar sín og lífsins gerði konunum betur kleift að snúa aðstæðunum sér í hag og gera raunhæfar kröfur til sín. Rannsóknir sýna að streita og álag eru áhrifaþættir um marga sjúkdóma og því benda niðurstöður þessarar rannsóknar til að konur í þessari stöðu geti verið áhættuhópur um ýmsa heilbrigðiskvilla þar sem þær búa við mikið álag og rækta ekki sjálfar sig. Þörf er á raunsæri umræðu um aðstæður kvenna og þeim þarf að vera ljóst hvaða afleiðingar lífstíll sem einkennist af miklu álagi getur haft á heilsu þeirra. Konur þurfa að gera raunhæfar kröfur til

sjálfra sín, en íslensku lífsgildin og þjóðfélagsumræðan veita þrýsting um dugnað og gera það að verkum að konunum finnst sjálfsagt að hafa mörg járn í eldinum. Þetta er í raun málefni er varðar lýðheilsu, en bæta þarf aðstæður kvenna í íslensku samfélagi og ýta þannig undir velferð þeirra og fjölskyldunnar í heild.

Lykilhugtök: Konur, aðstæður, hlutverkatogstreita.

ABSTRACT

The purpose of the study was to describe women's experience of simultaneously being a mother, student, employee and spouse and how these women cope with their situation. Qualitative methodology was used, giving the participants the chance to express their own experience. A convenience sample consisting of six women was used. The women were 30-40 years of age, all from the great Reykjavik area. Data was gathered with semi structured interviews, using a modified version of the questions from the Occupational Performance History Interview II (OPHI-II). The data was analyzed using open coding where four themes emerged, followed by systematic coding. The themes were: Demanding situation, support, organization, and attitude towards oneself and life. The results of the study indicate that all the women found their roles and situation demanding and stressful. They seem to value the mothering role the most and all attempted to prioritize their children. They sacrificed time for recreation such as fitness and time with friends and some neglected the relationship with their spouse. The ways in which the women coped with their situation and roles varied, but some aspects seem to facilitate a positive adaptation. Support from the environment was important, all the women received some support, but the form and quantity of support varied. Those women with good organizational skills were better able to manage all their tasks. A positive attitude towards oneself and life appeared to enable some to make more realistic demands on them self and to turn the situation in their favor. Various studies have showed that stress and strain are risk factors for many diseases. The results indicate that young women in this situation are at risk for various health threats, as they are under a lot of stress and give their own wellness a very low priority. There is a need for a serious discussion about women's situation and women need to be aware of the health threats their stressful lifestyle can cause. Women need to make realistic demands on themselves, but the Icelandic values and discussion in society form a pressure for being hardworking and as a result the women find it

normal to be working on many different tasks. This is a public health issue, women's circumstances need to be improved in order to facilitate the well being of women and their families.

Key words: women, multiple roles, coping.

ÞAKKARORÐ

Við viljum þakka Kristjönu Fenger leiðbeinanda okkar fyrir ómetanlegan stuðning og hvatningu við gerð þessa verkefnis. Einnig viljum við þakka öðrum kennurum við iðjuþjálfunarbraut Háskólans á Akureyri fyrir innblástur og hvatningu í öllu námsferlinu undanfarin ár. Við mælendum okkar kunnnum við bestu þakkir fyrir að gefa sér tíma fyrir viðtöl og vera tilbúna til að ræða opinskátt um hlutverk sín og aðstæður. Síðast en ekki síst viljum við þakka fjölskyldum okkar fyrir þolinmæðina og stuðninginn undanfarin þrjú ár, ekki síst í þeirri törn sem gerð verkefnisins hefur verið. Við gerum okkur fulla grein fyrir að án þessa stuðnings hefði þetta ekki verið hægt og trúum að það hafi verið fórnarinnar virði þar sem við höfum bæði eflst sem einstaklingar og iðjuþjálfar við þetta lærdómsferli.



LEV LIVET LANGSOMT

Huskevers.

Folk har for travlt med for mange ting,
og det er en evig skam.
Et liv er en flod, som skal rinde i ro
for at afsætte frugtbart slam.
Der er meget for lidet af ingenting
på alt for manges program.

Piet Hein (1996, bls. 158)

EFNISYFIRLIT

KAFLI I.....	1
INNGANGUR.....	1
KAFLI II	4
HEIMILDASAMANTEKT	4
Staða kvenna	4
Menntun	4
Atvinna	5
Móðir.....	5
Íslenskt þjóðfélag og menning	6
Gildismat Íslendinga	6
Fjölskyldan	7
Iðja mannsins.....	7
Viljinn.....	7
Iðjutengd sjálfsmynd, hæfni við iðju og iðjutengd aðlögun.....	8
Hlutverk.....	8
Samræming ólíkra hlutverka	9
Iðja og heilsa	10
Samantekt	12
KAFLI III.....	13
AÐFERÐAFRÆÐI	13
Rannsóknaraðferð.....	13
Framkvæmd.....	14
KAFLI IV	17
GREINING GAGNA OG UMRÆÐA.....	17

Krefjandi aðstæður	18
Hlutverkatogstreita	18
Álag	20
Stuðningur	21
Skipulag.....	24
Viðhorf til sjálfrar sín og lífsins	25
KAFLI V	28
NIÐURLAG	28
HEIMILDASKRÁ	32
FYLGISKJAL A. VIÐTALSRAMMI	36
VIÐTALSRAMMI BYGGÐUR Á OPHI-II.....	36
FYLGISKJAL B. STAÐFESTING FRÁ PERSÓNUVERND.....	39
FYLGISKJAL C. KYNNINGARBRÉF TIL ÞÁTTTAKENDA.....	40
FYLGISKJAL D. UPPLÝST SAMÞYKKI.....	41

KAFLI I

INNGANGUR

Sífelld fleiri íslenskar konur sækja í háskólanám og nú er svo komið að fleiri konur en karlar stunda nám á háskólastigi. Námsframboð er orðið fjölbreytt og er algengt að fólk, þá sérstaklega konur, nýti sér nám samhliða vinnu (Hagstofan, 2004). Jafnframt því virðast kröfur á vinnumarkaði fara vaxandi og upplifa konur það í meira mæli en karlar (Hildur Friðriksdóttir, 2004; Linda Rut Benediktsdóttir, 2005). Margar rannsóknir benda á að vinnuálag á konum sé mikið og hluti af því er sú staðreynd að enn í dag bera konur aðalumnunnarábyrgð á börnum sínum ásamt því að sinna meirihluta heimilisstarfa (Jóhanna Rósa Arnardóttir, 2001). Rannsóknir hafa sýnt að mikið álag og streita er alvarleg ógn við heilsu fólks (Þorgerður Ragnarsdóttir o.fl., 2003). Við sem stöndum að þessari rannsókn höfum í tæp 3 ár verið í svipuðum aðstæðum og svo margar konur á Íslandi, stundað launavinnu, annast barnaupveldi og heimilisstörf ásamt því að vera í háskólanámi. Við höfum því reynt á eigin skinni hvernig er að vera í öllum þessum hlutverkum og upplifað álag og togstreitu milli þeirra. Út frá okkar fagþekkingu vitum við að þetta er ekki æskilegt lífsmynstur, en þrátt fyrir það höfum við haldið áfram. Reynsla okkar og fagleg vitneskja varð því kveikjan af vangaveltum okkar um fyrirbærið nám með vinnu og hvers vegna íslenskar mæður velja þessa leið. Hvernig gengur þeim að samræma öll sín hlutverk og hvaða þættir hafa áhrif á hvernig þær takast á við aðstæður sínar?

Ýmislegt hefur verið rannsakað og ritað um samræmingu starfs og einkalífs og til eru fáeinar erlendar rannsóknir sem taka nám með inn í myndina. Með rannsókninni viljum við afla þekkingar á aðstæðum þessara kvenna frá sjónarhorni iðjuþjálfunar og iðjuvísinda. Þetta sjónarhorn byggist á því, að til að viðhalda góðri heilsu er manningnum nauðsynlegt að stunda innihaldsríka iðju. Einnig er hverjum og einum mikilvægt að upplifa jafnvægi milli hlutverka

í daglegu lífi (Kielhofner, 2002). Við teljum að nota megi hugmyndafræði iðjuþjálfunar til að skoða iðju og aðstæður allra þjóðfélagshópa, ekki aðeins þeirra sem eru hefðbundnir skjólstæðingar iðjuþjálfunar og eflaust mun sú þróun sjást á næstu árum. Wilcock (1999) er meðal fjölmargra iðjuþjálfara sem vill sjá iðjuþjálfun í víðara samhengi og segir að með sérfræðipækkingu sinni á iðju og iðjueðli mannsins geti iðjuþjálfar látið til sín taka varðandi iðju og heilsu allra þjóðfélagshópa. Við gerð verkefnisins höfum við hugmyndafræði iðjuþjálfunar að leiðarljósi, þá sérstaklega Líkanið um iðju mannsins (Kielhofner, 2002). Með því viljum við tryggja að fræðisýn iðjuþjálfunar endurspeglar í verkefninu, að iðjusýnin verði í heiðri höfð.

Í verkefninu er leitast við að svara spurningunum: Hvernig er að vera allt í senn móðir, maki, starfsmaður og nemi? Hvernig takast konur á við þessar aðstæður? Tekin eru viðtöl við 6 konur á aldrinum 30-40 ára, sem eru í senn mæður, sambýliskonur, starfsmenn og nemar. Um er að ræða eigindlega rannsókn þar sem notaður er hálfbundinn viðtalsrammi byggður á matstækinu Occupational Performance History Interview II (OPHI-II) (Kielhofner o.fl., 2004). Í viðtalsrammanum beinast sjónir að hlutverkum, venjum, aðstæðum og vali iðju (sjá fylgiskjal A). Við úrvinnslu gagnanna er notuð opin kóðun sem byggir á aðferðum grundaðrar kenningar. Viðtölin eru kóðuð, þá eru kóðin flokkuð og loks mynduð þemu. Reynt er að draga fram hvernig mismunandi þættir tengjast (Strauss og Corbin, 1998) og að lokum eru niðurstöður bornar saman við heimildir.

Við teljum að góð þekking á aðstæðum kvenna á Íslandi í dag hafi forvarnargildi við heilsueflingu þessa hóps. Sú vitneskja nýtist stjórnvöldum og því fólki sem vinnur að heilbrigðismálum á Íslandi. Einnig er mikilvægt fyrir almenning að þekkja áhættuþætti hinna ýmsu hópa sem skilgreindir eru sem virkir þátttakendur í samfélaginu. Slík þekking nýtist starfandi iðjuþjálfum við endurhæfingu og forvarnir en iðjuþjálfar þurfa að hafa góða þekkingu á iðju og aðstæðum „venjulegs“ fólks til að geta miðlað raunhæfri mynd til

almennings og skjólstæðinga sinna í stað þeirrar staðalímyndar sem endurspeglast í þjóðfélagsumræðunni. Við sjáum þetta einnig sem innlegg í umræðuna um aðstæður kvenna og stuðning samfélagsins við fjölskylduna.

Þar sem einungis eru tekin viðtöl við sex konur er ekki hægt að alhæfa út frá niðurstöðu verkefnisins. Einnig ber að hafa í huga að rannsóknin er frumraun rannsakenda á þessu sviði.

Eftirfarandi eru skilgreiningar á lykilhugtökum verkefnisins:

Hlutverk eru skilgreind af einstaklingnum sjálfum og þjóðfélaginu. Þau segja til um hver við erum, þau stýra að miklu leyti þeim verkum sem við tökum okkur fyrir hendur og hvernig við verjum tíma okkar (Kielhofner, 2002).

Aðstæður eru þau skilyrði sem fólk býr við, þ.e. þeir þættir sem hafa áhrif á framkvæmd iðju. Aðstæður samanstanda af menningarlegum, efnislegum, félagslegum, persónulegum, andlegum og tímatengdum þáttum (American Occupational Therapy Association, 2002).

Með hugtakinu *að takast á við* (cope) er átt við um þær aðferðir sem fólk notar til að bjarga sér og ráða við viðfangsefni daglegs lífs (Guðmundur B. Arnkelsson, 2000; Jóhann S. Hannesson o.fl., 1984).

Skýrslan er þannig uppbyggð að í kafla eitt er inngangur rannsóknarinnar. Kafli tvö er fræðileg samantekt heimilda. Í honum er fjallað um stöðu íslenskra kvenna, hvernig menning og gildismat endurspeglast í íslensku þjóðfélagi, iðju mannsins og hvaða áhrif iðja hefur á heilsu. Í kafla þrjú er gerð grein fyrir þeirri aðferðafræði sem notuð er í rannsókninni. Fjórði kafli fjallar um niðurstöður og eru umræður fléttaðar inn í umfjöllunina. Þá er gerð grein fyrir takmörkunum og hagnýtu gildi verkefnisins og settar fram hugmyndir um frekari rannsóknir á þessu sviði.

KAFLI II

HEIMILDASAMANTEKT

Þessi kafli er samantekt helstu heimilda er varða stöðu íslenskra kvenna og hvernig menning og gildismat endurspeglast í íslensku þjóðfélagi. Fjallað verður um iðju mannsins og hvaða áhrif iðja hefur á heilsu.

Staða kvenna

Menntun

Hlutskipti kvenna við upphaf 20. aldar var um margt ólíkt hlutskipti nútímakvenna.

„Voru langflestar giftar konur margra barna mæður, áttu nánast barn á hverju ári. Hlutskipti margra hæfileikaríkra kvenna svöruðu illa til „óska þeirra og vona”. Þær voru bundnar yfir börnum og búu. En þær þráðu meira frelsi, víðari sjóndeildarhring, meiri menntun”. (Valborg Sigurðardóttir, 2005, bls. 69).

Þannig lýsir Valborg Sigurðardóttir stöðu og menntaþrá íslenskra kvenna í byrjun síðust aldar. Smám saman fóru fleiri íslenskar konur að stunda nám og í dag er svo komið að konur eru meirihluti nemenda á háskólastigi eða 63%. Undanfarin ár hefur námsframboð aukist og margir skólar bjóða upp á nám með vinnu og fjarnám, auk hefðbundins náms. Konur stunda fjarnám á háskólastigi í meiri mæli en karlmenn (Hagstofa Íslands, 2004; Valborg Sigurðardóttir, 2005).

Á Íslandi er algengt að fólk stundi nám með vinnu ásamt því að axla fjölskylduábyrgð. Samkvæmt úttekt Sigrúnar Júlíusdóttur og Magnúsar D. Baldvinssonar (2003) á fjölskylduhögum stúdenta við Háskóla Íslands voru tæp 25% þeirra með fjölskylduábyrgð. Stór hluti þessara nemenda stunda vinnu með náminu, en aðeins um helmingur þeirra eru á

námslánum. Sigrún og Magnús tala um séríslenskt mynstur og gildismat, þar sem fólk eignast börn ungt meðan það er enn í námi. Jafnframt þessu festir ungt fólk kaup á húsnæði, vinnur með námi og leggur áherslu á efnisleg lífsgæði.

Atvinna

Á síðustu áratugum hefur atvinnuþátttaka íslenskra kvenna aukist hratt og í dag stunda 88% kvenna vinnu utan heimilis. Algengt er að konur vinni hlutastörf en þróunin er samt sem áður sú að þeim konum sem vinna fulla vinnu fer fjölgandi (Hagstofa Íslands, 2004).

Hugsanleg skýring þess að margar konur velja að vera í hlutastarfi kann að vera sú að mæðurnar gera sér ljóst að erfitt er að samræma fullt starf og umönnun barna (Gyða Margrét Pétursdóttir, 2004). Rannsóknir hafa sýnt að vinnuálag er mikið á íslenskum vinnumarkaði. Kröfur, álag, tímaskortur og streita hafi aukist á undanförunum árum og upplifa konur í enn meiri mæli en karlar að vinnuálag fari vaxandi (Hildur Friðriksdóttir, 2004; Linda Rut Benediktsdóttir, 2005).

Móðir

Íslenskar konur eignast fleiri börn að meðaltali en kynsystur þeirra í Evrópu. Hér á landi fæðast að meðaltali 1,93 börn á hverja konu, en á hinum Norðurlöndunum fæðast á bilinu 1,65 til 1,75 börn (Norden, 2004).

Væntingar til mæðra í nútíma samfélagi eru margslungnar og móðurhlutverkið felur í sér margar áskoranir, þar sem mæður vilja allt í senn skapa fjölskyldu sinni góðar aðstæður, standa undir kröfum vinnumarkaðsins, huga að eigin þörfum og nota tímann eins vel og hægt er. Óraunhæft er fyrir nútímamæður að leitast við að uppfylla gömlu staðalmyndina (ideal) um hina fullkomnu húsmóður, þær þurfi að kveðja þessa staðalímynd og takast á við raunveruleikann eins og hann er í dag (Larson, 2000). Rannsókn Gyðu Margrétar Pétursdóttur

(2004) styður niðurstöðu Larson og bendir á að miklar mótsagnir séu í lífi útivinnandi mæðra. Sjálfsmynd kvenna mótast bæði af hugmyndum um móðurina og hina útivinnandi konu sem mátar sig við samfélag þar sem normið er að vinna mikið utan heimilis. Gyða segir niðurstöður rannsóknar sinnar benda til þess að konur séu undirokaðar á vinnumarkaði vegna líffræðilegra eiginleika sinna að ganga með og eiga börn.

Íslenskt þjóðfélag og menning

Umhverfið þar með talið þjóðfélagið, er ramminn utan um það sem við tökum okkur fyrir hendur dags daglega. Það býður upp á margskonar stuðning og tækifæri og getur þannig verið hvetjandi fyrir einstaklinginn. Einnig er velþekkt að umhverfið geti gert of miklar kröfur eða dregið úr áhugahvöt og þannig verið hamlandi á framkvæmd.

Það sem við veljum að gera er afsprengi flókens samspils umhverfis, menningar og persónuþátta. Menning eru þær skoðanir, gildi, siðvenjur og hegðun sem er sameiginlegt fyrir ákveðinn hóp eða samfélag. Menningin mótar umhverfið og hefur áhrif á þau tækifæri sem standa okkur til boða og hvers er vænst af okkur (Kielhofner, 2002).

Gildismat Íslendinga

Í bókinni Fjölskyldur við aldahvörf segir Sigrún Júlíusdóttir (2001) það vera meðal sérkenna íslenskrar menningar og viðhorfa að leggja áherslu á dugnað og mikilvægi þess að spjara sig. Svipaðar skoðanir koma fram í óbirtri meistararitgerð Hjálmars G. Sigmarssonar (2006). Hann segir að Íslendingar leggi áherslu á dugnað, vinnudyggð og iðjusemi og að sjálfsmynd Íslendinga byggist mjög mikið á því „að vera alltaf að“. Hann setur fram þá kenningu að mögulega hafi neysluhyggjan tekið við af neyðinni sem áður ríkti, sem hvati dugnaðar. Einnig kemur fram í könnun Gallup frá árinu 1999 (vitnað til í Stofnun Sigurðar Nordals, 2006) að þær dyggðir sem Íslendingar meta mest eru meðal annars dugnaður,

jákvæðni, sterk fjölskyldu- og vinabönd og heilsa. Íslendingar vilja geta reitt sig á eigin dugnað og hafa sterkari trú en nágrannaþjóðirnar á að vinnusemi leiði til velgengni (Friðrik H. Jónsson og Stefán Ólafsson, 1991).

Fjölskyldan

Rannsóknir hafa sýnt að góðar samverustundir fjölskyldunnar og þá helst nægur tími, eru mikilvægur þáttur í því að skapa gott fjölskyldulíf og samverustundir barna og foreldra eru grundvöllur góðra tengsla þegar kemur fram á unglingsárin (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Sigrún talar um að ytri aðstæður hafi þróast hraðar en einstaklingar og fjölskyldur ráða við. Hugmyndir og gildi nýja og gamla tímans togast á og fólk getur átt erfitt með að fóta sig og takast á við breytt og stundum ný hlutverk. Sigrún vill meina að íslenskt fjölskyldufólk verði sífellt aðþrengdara og óánægðara vegna álags og streitu og þetta leiði til vanmáttar nútímafólks í foreldrahlutverkinu og aukinnar skilnaðartíðni. Fleiri taka í sama streng og tala um álag á íslenskar nútímafjölskyldur, mikil togstreita sé á milli heimilis og vinnustaða. Foreldrar vilji ná öllu, stunda nám, vera í vinnu og sinna áhugamálum sínum. Forgangsröðun sé mikilvæg og nauðsynlegt sé að þjóðfélagið styðji betur við fjölskylduna, svo fólk geti samræmt einkalíf og starf. (Ásdís Ólafsdóttir, 2005; Einar Eyjólfsson, 2005; Kristín Ástgeirsdóttir, 2005)

Iðja mannsins

Viljinn

Samkvæmt kenningum iðjuþjálfunar hefur viljinn áhrif á hvað við tökum okkur fyrir hendur. Viljinn endurspeglar hugsanir og tilfinningar okkar á því sem við teljum okkur geta (trú á eigin áhrifamátt), hvað okkur finnst skemmtilegt (áhugi) og hvað er þess virði að gera

(gildi). Trú á eigin áhrifamátt er hvernig við upplifum og metum okkar eigin færni og hvernig við notum persónulega hæfni til að hafa áhrif á líf okkar. Fólki sem hefur sterka trú á eigin áhrifamátt leitar uppi tækifæri, er þrautseigt og notar endurgjöf til að bæta sig. Menning hefur mikil áhrif á gildi okkar og þar með hvernig við viljum haga lífi okkar, hvað okkur finnst mikilvægt og hvernig við viljum að aðrir sjái okkur (Kielhofner, 2002).

Iðjutengd sjálfsmynd, hæfni við iðju og iðjutengd aðlögun.

Sú iðja sem við tökum okkur fyrir hendur hefur áhrif á sjálfsmyndina. Hún endurspeglar upplifun og reynslu okkar í gegnum lífið, gefur skilning á hver við erum og mótar stefnu fyrir það sem við getum og viljum í framtíðinni. Við upplifum okkur hæf þegar við framkvæmum í samræmi við eigin gildi, uppfyllum þær kröfur sem hlutverk okkar gera, vinnum að markmiðum okkar og fáum það út úr lífinu sem við óskum okkur. Þegar einstaklingur byggir upp jákvæða iðjutengda sjálfsmynd og hæfni við iðju, er talað um að viðkomandi hafi náð að aðlaga líf sitt á árangursríkan hátt. Umhverfið, með alla sína möguleika, stuðning, hömlur og kröfur er ramminn utan um iðjutengdu aðlögunina og hefur því mikil áhrif á hana (Kielhofner, Mallinson, Forsyth og Lai, 2001; Kielhofner, 2002).

Hlutverk

Hlutverk okkar eru ýmist skilgreind af samfélaginu eða okkur sjálfum. Þeim fylgja eins konar handrit, leiðbeiningar um ákveðið hegðunarmynstur, sem við útfærum á okkar persónulega hátt. Hlutverkin hafa mikil áhrif á hvað við gerum, þar sem hvert hlutverk gerir kröfur um fjölda mismunandi gjörða. Venjur eru nátengdar hlutverkum. Þær gera okkur kleift að framkvæma án þess að veita því athygli og skapa „rútinu“ í daglegu lífi. Með því að skapa góðar venjur eyðum við minni orku í þær athafnir sem við erum að fást við dags daglega. Breyttar aðstæður kalla á breyttar venjur. Hlutverkin skipta tíma okkar niður í dag- og

vikuhringrás, t.d. sinna flestir vinnu sinni á ákveðnum tíma virka daga, en um helgar gefst meiri tími til að sinna öðrum hlutverkum (Kielhofner, 2002).

Samræming ólíkra hlutverka

Talað er um hlutverkatogstreitu (role strain) þegar einstaklingur, sem gegnir mörgum hlutverkum, getur ekki innt af hendi öll þau verk sem tilheyra hverju hlutverki fyrir sig og á erfitt með að skipta tíma sínum á milli þeirra (Kielhofner, 2002). Kember (1999) veitti því eftirtekt að sumir nemar sem komu bæði úr krefjandi vinnu og erfiðum fjölskylduáðstæðum stóðu sig mjög vel í námi. Aðrir sem virtust búa við betri aðstæður gáfust upp og kvörtuðu undan að þeir gætu ekki bætt námi inn í líf sitt. Kember rannsakaði þær aðferðir sem fullorðnir námsmenn nota til að samræma hlutanám við fjölskyldulíf, vinnu og félagslíf. Hann setti fram módel um orsakatengsl (causal network) með jákvæðum og neikvæðum hluta. Þeim nemendum sem falla í jákvæða hlutanám tekst að sætta fjölskyldu, vini og vinnustað þannig að námið samræmist lífi þeirra. Í neikvæða hlutanám eru þeir nemendur sem ekki tekst að skapa samhljóm milli krafna námsins og félagslegra aðstæðna og þeir kenna gjarnan utanaðkomandi þáttum um hversu illa það tekst. Til þess að samræmingin heppnist vel verður eftirfarandi að eiga sér stað: Stuðningur frá vinnustað, fjölskyldu og vinum, ýmist sem verkleg hjálp eða hvatning. Bæði námsmaðurinn og fólk í kringum hann verður að færa einhverjar fórnir. Það þurfa að eiga sér stað eins konar samningar um skipulag og félagslega skipan (renegotiation of arrangements), t.d. þurfa aðrir að hluta, að taka yfir hlutverk sem námsmaður sinnti áður. Það þarf að skilgreina „griðarstað“, þ.e. stað og stund þar sem námsmaður getur sinnt náminu án truflunar. Kaplan og Saltiel (1997) taka í svipaðan streng. Þau fjalla um nokkrar aðferðir sem þeir sem ná árangri nota til að samræma námið við aðra þætti lífsins. Þessir nemar missa ekki sjónar á markmiði sínu og viðhalda þannig áhuga. Þeir afmarka sérstakan tíma fyrir námið,

huga að þeim þáttum sem ýta undir góða andlega og líkamlega heilsu. Þeir endurskipuleggja líf sitt og átta sig á mikilvægi góðs stuðningsnets.

Iðja og heilsa

Nútíma iðjuvísindi halda því fram að iðja við hæfi hafi áhrif á heilsu, en heilsa er ekki eingöngu skilgreind sem fjarvera sjúkdóma heldur er mikilvægt að fólk geti náð markmiðum sínum í því umhverfi sem það lifir í (Yerxa, 1998). Þegar einstaklingur hefur ekki tækifæri til að stunda iðju sem er honum mikilvæg eða nauðsynleg er talað um iðjusviptingu. Einn þeirra hópa sem í gengum aldirnar hefur upplifað iðjusviptingu eru konur. Sú staðreynd að konur ganga með og eiga börn hefur áhrif á tækifæri þeirra og enn í dag virðast konur axla stærstan hluta umönnunarábyrgðar (Jóhanna Rósa Arnardóttir, 2001; Miller Polgar og Landry, 2004; Whiteford, 2004). Eftir að vinnu kvenna lýkur tekur heimilið við og tala Zuzanek og Mannell um aðra vakt heimilis- og uppeldisstarfa, sem veldur því að útivinnandi konur eru oft sviptar tækifæri til tómstundaiðju (vitnað til í Whiteford, 2004). Sigrún Júlíusdóttir (2001) talar einnig um að margar konur búi við tvöfalt vinnuálag, viðhorf til starfsframa og móðurhlutverksins oft illsamræmanleg og þau skilyrði sem barnafjölskyldur búa við í þjóðfélaginu eru óhagstæð. Hún setur fram þá skoðun að hugsanleg ástæða þess að þunglyndi sé tvöfalt algengara meðal kvenna en karla, geti verið að leita í lífsskilyrðum nútíma kvenna.

Álag og streitu þekkja flestir, en jákvæð streita getur aukið afköst og þar með veitt vellíðan að loknu góðu dagsverki. Auknar kröfur umhverfis okkar geta valdið því að fólki finnst það ekki standa undir væntingum. Þetta getur valdið neikvæðri streitu og til lengri tíma getur hún skaðað heilsu okkar. Streita getur haft í för með sér andlega og líkamlega kvilla, s.s. höfuðverk, vöðvabólgu, píring, depurð og að fólk verður viðkvæmt fyrir áreiti. Einnig hefur verið sýnt fram á að streita er áhættuþáttur marga sjúkdóma s.s. hjartaáfalls, heilablóðfalls,

krabbameins og liðagigtar (Cutler og Stein, 1997). Til að mæta kröfum umhverfisins er mikilvægt að þekkja hæfni okkar og setja okkur raunhæf markmið, það stuðlar að jafnvægi sem er mikilvægt til að viðhalda góðri heilsu (Hildur Friðriksdóttir, 2003; Steinunn I. Stefánsdóttir, 2003; Yerxa, 1998).

Í skýrslu fagraðs Landlæknisembættisins um heilsueflingu eru hraði, samkeppni og streita talið meðal helstu heilbrigðisógnana sem steðja að nútíma Íslendingum. Lífsstíll sem einkennist af hraða, samkeppni og neyslu kallar á meiri vinnu og afleiðingin verður minni tími til að njóta lífsins og að rækta tengsl við fjölskyldu og vini (Þorgerður Ragnarsdóttir o.fl., 2003).

Iðjuþjálfinn Ann Wilcock (1999) setur fram hugmyndir um „Doing, being and becoming” eða að gera, vera og verða. Hugtakið „að gera” hefur lengi fengið mesta athygli innan iðjuþjálfunar. Fræðiskrif og umræðan innan iðjuþjálfunar segja að það „að gera” sé gott fyrir heilsuna og það er í gegnum það „að gera” sem við þjálfum og viðhöldum líkamlegri og andlegri færni okkar, sem heilsan byggir á. Wilcock gagnrýnir þessa einsleitu sýn á hugtakið „að gera” og bendir á möguleg neikvæð áhrif þess á heilsu. Hugtakið „að vera” vísar til eðlis og innri kjarna fólks, að vera trúr sjálfum sér og því sem gerir okkur af einstökum manneskjum sem tengjast öðrum og „gera” á sinn eigin hátt. Þetta krefst þess að fólk hafi tíma til að uppgötva sjálf sig, til að hugsa, vera til og upplifa. Wilcock talar um að við séum komin langt frá náttúrunni og eðli okkar og telur að marga af streitu- og hrörnunarsjúkdómum nútímans megi rekja til hversu illa við skiljum okkar eigin þarfir hvað varðar það „að vera og gera”. Hugtakið „að verða” tengist framtíðarstefnu okkar. Þegar við gefum okkur tíma til „að gera og vera”, breytumst við og þroskum hæfileika okkar. Hjá mörgu nútíma fólki gleypir það „að gera” allan tímann og orkuna, en Wilcock segir að jafnvægi milli þess „að gera og vera” sé nauðsynlegt fyrir heilbriggt líf og vellíðan.

Samantekt

Konur sækja í auknum mæli í háskólanám og eru nú meirihluti háskólanema. Síðari ár hefur framboð námsleiða aukist og nýta margar konur sér möguleikann á að stunda nám samhliða vinnu. Algengt er að jafnframt axli fólk fjölskylduábyrgð. Ennfremur gerir ungt fólk kröfur um efnisleg lífsgæði. Í íslenskri menningu er lögð áhersla á dugnað og iðjusemi og það þykir sjálfsagt að hafa mikið að gera. Ýmsir halda því fram að fólk færist of mikið í fang, vilji ná öllu á sama tíma og þetta komi niður á fjölskyldunni.

Konur sinna mörgum ólíkum hlutverkum. Enn í dag bera konur meiri ábyrgð á umönnun barna og heimilisstörfum. Talað er um að togstreita sé á milli gömlu húsmóðurgildanna og nýrra gilda um velgengni í starfi. Þetta gerir það að verkum að nútímakonur eru undir miklu álagi, þær starfa utan heimilis og þegar heim er komið tekur við krefjandi hlutverk móðurinnar og húsmóðurinnar. Dagar nútímakvenna eru þéttskipaðir og þær oft á tíðum mjög uppteknar við „að gera“, en lítill tími til „að vera“ og sinna sjálfri sér. Bent hefur verið á að mikil streita og álag sé á meðal kvenna og vakin athygli á að slíkt geti haft alvarlegar afleiðingar fyrir heilsu og vellíðan.

Ætla má að konur sem sinna fjölskyldu og vinnu, en velja jafnframt að bæta við sig námi, séu undir miklu álagi. Rannsóknir hafa sýnt að ýmsir þættir hafa áhrif á hvernig fullorðnum námsmönnum tekst að aðlaga sig að námshlutverkinu og samræma það öðrum hlutverkum sínum. Þessir þættir eru m.a. góð samvinna og stuðningur frá fólki í nánasta umhverfi, að skapa sér stund og stað fyrir námið, að viðhalda áhugahvöt, huga að andlegri og líkamlegri heilsu og skipuleggja sig vel.

KAFLI III

AÐFERÐAÐFRÆÐI

Þessi kafli fjallar um aðferðafræði rannsóknarinnar. Greint verður frá rannsóknaraðferð, vali á þátttakendum, siðferðilegum atriðum, ferli gagnasöfnunar og hvernig gagnagreining fór fram.

Rannsóknaraðferð

Í þessari rannsókn er notuð eigindleg rannsóknaraðferð. Markmið eigindlegra rannsókna er að öðlast djúpan skilning á viðfangsefninu, með því að kynnast heimi þeirra sem rannsóknin beinist að, upplifun, tilfinningum og skilningi þeirra á aðstæðu (Bailey, 1997; Sigurlína Davíðsdóttir, 2003). Þetta samræmist vel áherslum í iðjuvísindum, en í þeim er reynt að lýsa iðju í daglegu samhengi, lífssögu fólks og merkingu þess að stunda iðju (Primeau, 2000).

Til að fanga sýn og skilning þátttakenda á daglegu lífi og umhverfi sínu er meðal annars notast við viðtöl (Taylor, 2005). Í þessari rannsókn eru notuð hálfbundin viðtöl þar sem reynt er að hafa viðtalið óformlegt og í samtalsstíl. Þannig er hægt að fá fram sjónarhorn viðmælendanna, með þeirra eigin orðum, hugsanir þeirra, skoðanir og reynslu. Um er að ræða gagnkvæm samskipti þar sem rannsakandi og viðmælandi eiga samræður um umræðuefnið. Rannsakandi nýtir færni sína í samtölum og samskiptum en hann þarf að mynda góð tengsl við viðmælandann og tryggja traust og gangkvæma virðingu (Taylor, 2005). Starfsreynsla rannsakenda og færni í viðtalstækni nýtist því vel í þessari rannsókn. Mismunandi rannsóknarstefnur hafa mismunandi sýn á hvort heppilegt eða óheppilegt sé að ræða við fólk með svipaðan bakgrunn. Margir rannsakendur innan kvenna- og fötlunarfræða leggja áherslu á að til þess að fá sanna mynd af reynslu fólks þurfi rannsakandi og viðmælandi að tilheyra

sömu menningu, hafa svipuð gildi og norm (Taylor, 2005). Mikilvægt er að rannsakandi sé gagnrýninn og meðvitaður um eigin frammistöðu og áhrif á rannsóknarferlið. Hluti af þessu er að halda rannsóknardagbók um reynslu sína og hugsanir. Þessi aðferð getur verið flókin og tímafrek, sér í lagi afritun og greining gagna. Í viðtölum kemur eingöngu fram útgáfa viðmælandans á „sannleikanum”. Ekki er hægt að alhæfa eða yfirfæra niðurstöður eigindlegra rannsókna á aðra hópa heldur er tilgangurinn að öðlast dýpri skilning á reynslu fólks og upplifun á ákveðnu viðfangsefni (Bailey, 1997; Taylor, 2005).

Markmiðið með rannsókninni var að fanga upplifun mæðra sem eru í námi samhliða vinnu af aðstæðum sínum og hlutverkum. Til þess var leitað svara við eftirfarandi rannsóknarspurningum:

- Hvernig er að vera allt í senn móðir, maki, starfsmaður og nemi?
- Hvernig takast konur á við þessar aðstæður?

Framkvæmd

Þátttakendur í rannsókninni voru 6 konur sem voru allt í senn mæður, sambýliskonur, námsmenn og starfsmenn. Þær voru á aldrinum 30 til 40 ára. Allar voru í námi á háskólastigi, allar nema ein höfðu lokið fyrstu háskólagráðu og voru að bæta við sig eða að byrja á fyrstu gráðu á öðru sviði. Konurnar stunduðu nám í fjórum mismunandi háskólum. Fjórar kvennanna eiga eitt barn, en tvær eru tveggja barna mæður. Börn kvennanna voru á aldrinum 1-12 ára. Þær voru í mismiklu námi, en þó allar í a.m.k. tveimur fögum. Starfshlutfall var einnig mismunandi, tvær kvennanna stunduðu fulla vinnu, en aðrar voru í hlutastarfi.

Þátttakendur voru fundnir með hentugleikaúrtaki. Við spurðumst fyrir um hugsanlega þátttakendur meðal ættingja og vina sem eru í námi með vinnu og þeir kynntu rannsóknina fyrir konum sem féllu að ramma rannsóknarinnar. Þær konur sem tóku vel í þátttöku fengu

kynningarbréf (fylgiskjal C). Við höfðum svo samband við þær símleiðis eða í gegnum tölvupóst og ákveðinn var staður og stund þar sem viðtalið færi fram.

Tilkynning um rannsóknina var send til Persónuverndar sem ekki gerði neina athugasemd (fylgiskjal B). Samkvæmt viðmiðum Vísindasiðanefndar er rannsóknin ekki leyfisskyld þar sem ekki er unnið með heilsufarsupplýsingar eða aðrar viðkvæmar upplýsingar (Vísindasiðanefnd, e.d.). Áður er viðtölin fóru fram skrifuðu viðmælendur undir upplýst samþykki (fylgiskjal D).

Gögnum var safnað með einstaklingsviðtölum. Notaður var hálfbundinn viðtalsrammi matstækisins Occupational Performance History Interview-II (OPHI-II) og hann aðlagður að rannsókninni (fylgiskjal A). Megináhersla var á daglegar venjur, hlutverk og samræmingu þeirra, vettvang og val iðju. Matstækið OPHI-II hefur verið rannsakað og hefur það reynst réttmætt í mismunandi menningarheimum og á mismunandi tungumálum (Kielhofner, Mallinson, Forsyth og Lai, 2001).

Viðtölin fóru fram á tímabilinu 13. desember til 20. mars, ýmist á heimilum eða vinnustöðum viðmælenda. Hvert viðtal tók um klukkustund. Leitast var við að skapa traust og góð samskipti. Viðtölin voru hljóðrituð, afrituð orðrétt og upptökum síðan eytt. Við afritun gagna voru öllum þátttakendum gefin dulnefni. Við skrifuðum hjá okkur hugleiðingar og athugasemdir í tengslum við samskiptin við viðmælendur.

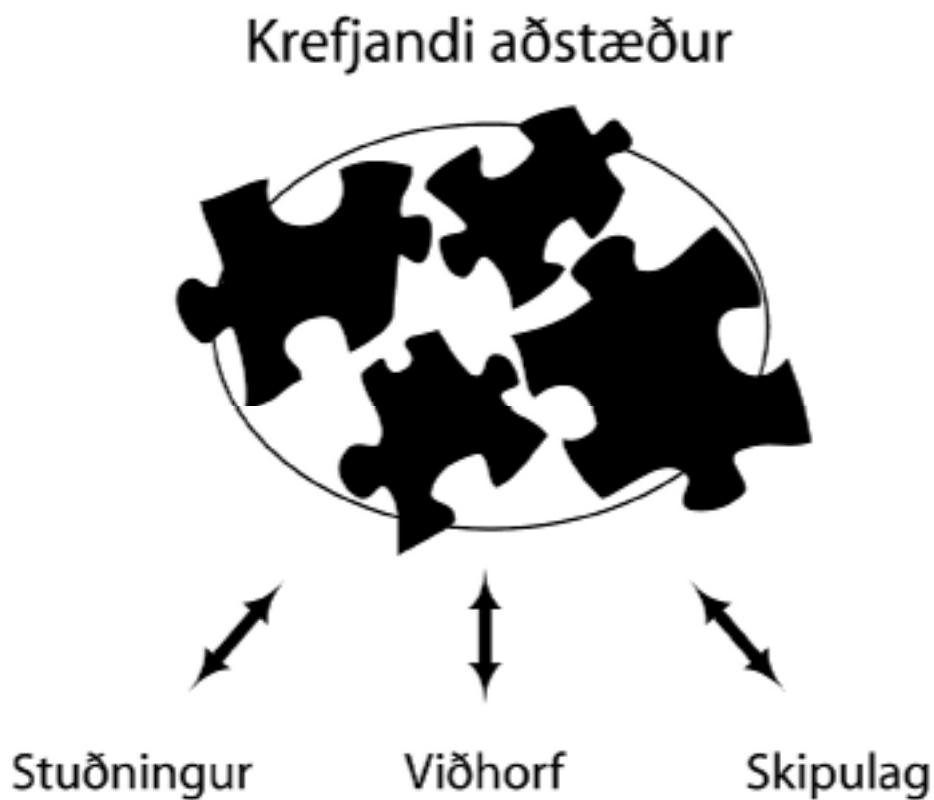
Gagnagreining fór að mestu fram að lokinni gagnasöfnun og byggðist hún á aðferðum grundaðrar kenningar. Eftir að búið var að afrita viðtölin lásu rannsakendur þau öll ýtarlega og gerð var samantekt um hvern þátttakenda. Fyrst var gerð opin kóðun: Báðir rannsakendur kóðuðu tvö viðtöl, eitt frá hvorum og komu þá fram alls 40 kóð. Kóðin voru síðan borin saman og ræddum við skilning okkar á þeim. Því næst voru kóðin samræmd og úr varð listi með 16 kóðum. Eftir þeim lista voru öll viðtölin kóðuð upp á nýtt. Við frekari flokkun og skoðun urðu til fjögur þemu. Í kjölfarið voru öll viðtölin lesin yfir markvisst með eitt þema í

huga í einu. Ýmis atriði stigu þá út úr gögnunum er tengdust hverju þeirra. Reynt var að draga fram hvernig mismunandi þættir tengdust og höfðu áhrif hver á annan (Strauss og Corbin, 1998). Megin markmiðið var að fá heildarmynd af upplifun þátttakanda. Til að auka trúverðugleika fóru rannsakendur yfir kóðun og greiningu hvor hjá öðrum (Bailey, 1997; Bogdan og Biklen, 1998). Við greininguna útbjuggum við módel til að fá skýrari mynd af viðfangsefninu og samhengi þeirra þátta sem viðmælendurnir lýsa og skerpti þetta „fókus“ rannsóknarinnar.

KAFLI IV

GREINING GAGNA OG UMRÆÐA

Í þessum kafla verður greint frá helstu niðurstöðum gagnagreiningar. Til að svara rannsóknarspurningunum eru dregin fram fjögur þemu. Þemunum er lýst myndrænt í módelinu hér að neðan (mynd 1). Hringurinn táknar daglegt líf og aðstæður kvennanna, þar sem rúma þarf fjögur stór og krefjandi hlutverk. Upplifun kvennanna af þessum aðstæðum er lýst í þemanu „krefjandi aðstæður”. Ýmsir þættir hafa áhrif á hvernig konurnar takast á við þessar aðstæður. Þremur þessara þátta er lýst í þemunum „stuðningur”, „skipulag” og „viðhorf til sjálftrar sín og lífsins”. Inn í umfjöllun um hvert þema fléttast umræður með skírskotunum til valinna heimilda.



Mynd 1: Aðstæður ungra kvenna sem eru allt í senn mæður, makar, starfsmenn og nemar

Krefjandi aðstæður

Það fylgir því mikið álag að hugsa um fjölskyldu, vera í námi og stunda vinnu.

Konurnar gera sitt besta til að samræma hlutverkin, en þau eru í eðli sínu stór og krefjandi. Á álagstímabilum er samræmingin erfiðari. Svava lýsir streitunni sem fylgir því að sinna mörgum hlutverkum:

Það var mikill munur ... að vera síðan í vinnunni, með heimilið, þó að ég eigi ofboðslega duglegan maka, og með (barnið) okkar og vera í náminu ... ég hélt ég mundi alveg andast á tímabili ... (Svava)

Hlutverkatogstreita

Öll hlutverkin eru konunum mikilvæg, en móðurhlutverkið vegur þyngst. Til þess að tilveran gangi upp reyna þær að setja börnin og fjölskyldulífið í forgang, en þær vilja að álagið bitni sem minnst á fjölskyldunni. Það getur þó reynst erfitt og segjast mæðurnar af og til finna fyrir pirringi hjá börnunum og samskiptin eru ekki alltaf eins og best verður á kosið.

Mér finnst ofboðslega leiðinlegt þegar ég upplifi það þú veist kannski dag eftir dag að ég segi varla nema bara „flýttu þér áfram“ eða eitthvað svona. (Elin)

Konurnar standa frammi fyrir ólíkum og illsamræmanlegum hlutverkum, reyna bæði að standa sig í gamla húsmóðurhlutverkinu og hinu nýja vinnuhlutverki/námshlutverki, sem er sambærilegt þeirri togstreitu sem Larson (2000) og Sigrún Júlíusdóttir tala um hjá nútímakonum. (2001). Fjórar kvennanna bera meiri ábyrgð en makar þeirra á heimilishaldinu og umönnun barnanna. Þessi ójafna verkaskipting veldur álagi og pirringi hjá konunum og getur jafnvel bitnað á samskiptunum við fjölskylduna. Þetta er í samræmi við íslenskar og erlendar rannsóknir, þar sem fram kemur að konur bera meiri umönnunarábyrgð en karlar (Jóhanna Rósa Arnardóttir, 2001; Miller Polgar og Landry, 2004; Whiteford, 2004). Þrátt fyrir að mæðurnar setji börnin í forgang, geta þær ekki alltaf sinnt þeim eins vel og þær vildu, en Sigrún Júlíusdóttir (2001) bendir á mikilvægi þess að foreldrar gefi sér nægan tíma til að

sinna börnum sínum því það skilar sér í betri samskiptum á unglingsárum (Sigrún Júlíusdóttir, 2001)

Vinnan er oft krefjandi og henni fylgir álag. Sumar kvennanna hafa metnað, stunda vinnu sína af áhuga og þær vinna jafnvel meira en þeim ber. Óreglulegur vinnutími og mikið áreiti á vinnustað eykur enn á álagið hjá sumum kvennanna. Það fer greinilega mikil orka og tími í starfshlutverkið, en það er í samræmi við rannsóknaniðurstöður sem sýna að hinn íslenski vinnumarkaður geri sívaxandi kröfur á starfsmenn sína (Hildur Friðriksdóttir, 2004; Linda Rut Benediktsdóttir, 2005). Hjá konunum er vinnan nauðsynleg til að tryggja fjárhag fjölskyldunnar, en nokkrar kvennanna lýsa námslánnum sem slæmum kosti, með því að halda áfram að vinna verður minni breyting á „lífsstandarðnum“. Þetta samræmist rannsókn Sigrúnar Júlíusdóttur og Magnúsar D. Baldvinssonar (2003) um að íslenskir námsmenn leggi áherslu á efnisleg lífsgæði og hugmyndum Hjálmars G. Sigmarssonar (2006) um að neyslan hafi tekið við af neyðinni sem hvati vinnunnar. Ætla má að þetta viðhorf leiði til aukins álags þar sem efnisleg lífsgæði krefjast aukinnar vinnu á kostnað frítímans (Þorgerður Ragnarsdóttir o.fl., 2003).

Erfitt er að stunda nám ásamt því að sinna fjölskyldu og vinnu. Sumar kvennanna velta fyrir sér hvað sé heppilegt hlutfall milli náms og vinnu. Dagný, sem stundar nám sem er sérstaklega skipulagt samhliða vinnu segir:

En þetta eru þrír áfangar með 100% vinnu, ef það er krefjandi vinna finnst mér það óraunhæft ef þú ert með fjölskyldu. (Dagný)

Náminu fylgja álagstímabil, t.d. þegar kemur að verkefnaskilum og prófin nálgast. Á þessum tímabilum verður námshlutverkið að fá ákveðinn forgang á kostnað annarra hlutverka og afleiðingin er aukin togstreita og álag. Svava upplifir að þá geti álagið orðið svo mikið að það sé beinlínis þrúgandi. Sumar kvennanna segjast líta á þetta sem tarnir, sem muni taka enda og þær verði bara að láta sig hafa það. Tveimur kvennanna finnst mjög erfitt að takast á við þessi tímabil. Zuzanek og Mannell (vitnað til í Whiteford, 2004) tala um að útivinnandi

konur sinni annarri vakt heimilisstarfa, en konurnar í okkar rannsókn bæta við sig þriðju vaktinni, náminu og búa í raun við þrefalt vinnuálag.

Augljóst er að makahlutverkið fær mun minna vægi en hin þrjú. Konurnar tala um að parasambandið verði oft útundan og margar þeirra sakna fleiri stunda með makanum. Tíminn er af skornum skammti og enda samverustundir með maka aftarlega á forgangslistanum. Þetta hefur því áhrif á parasambandið og greinilegt er að sumir eiginmennirnir eru orðnir þreyttir á stöðunni:

En ég finn það núna að hann er orðinn svolítið þreyttur á þessu, um helgar og svona að við getum ekki bara verið í einhverju eðlilegu fjölskyldulífi ... þótt það sé ekki flóknara en það að maður sitji með honum og horfi á sjónvarpið á kvöldin. (Dagný)

Sigrún Júlíusdóttir (2001) bendir á að hið mikla álag sem er á nútíma fjölskyldufólki geti haft neikvæðar afleiðingar, svo sem skilnaði og því er áhyggjuefni að viðmælendur okkar gefi sér ekki nægilegan tíma til að styrkja parasambandið.

Álag

Allar konurnar gera miklar kröfur til sjálfra sín og það eykur enn á streituna. Þrátt fyrir að þær reyni eftir fremsta megni að standa sig í hlutverkum fjórum, þá telja þær sig geta gert enn betur. Flestar segjast vera mjög samviskusamar og vilja gera hlutina almennilega. Þær eru vanar miklum önnum og segjast jafnvel þrífast best þegar mikið er að gera.

Ein afleiðing athafnaseminnar er að flestar konurnar hafa lítinn tíma til að sinna eigin þörfum. Flestar þeirra vildu gjarnan hreyfa sig meira, þar sem það eykur andlega og líkamlega vellíðan. Þær gætu líka vel hugsað sér að „slugsá” svolítið. Skólinn, vinnan og börnin ganga fyrir, en áhugamálin verða útundan þar sem einhverju verður að sleppa. Hjá nokkrum kvennanna kemur fram að þeim finnst þær lítinn tíma hafa fyrir ættingja og vini. Sumar þeirra reyna að hitta vinkonur sínar þegar tími er til, en þær vilja frekar eyða tímanum með maka og börnum. Til að standast kröfur hlutverkanna færa konurnar fórnir, þær eyða sem minnstum

tíma í sjálfar sig og áhugamálin sitja á hakanum. Maki og börn taka einnig á sig ákveðna fórn sem felst í því að fjölskyldan ver minni tíma saman. Þetta samræmist rannsóknum Kember (1999). Athyglisvert er að þrátt fyrir að Íslendingar meti einna mest heilsu og fjölskyldu- og vinabönd (Stofnun Sigurðar Nordals, 2006) þá fylla konurnar svo vel upp í tíma sinn að hvorki er mikill tími fyrir heilsurækt né fjölskyldu og vini. Kaplan og Saltiel (1997) tala um að þeir námsmenn sem ná árangri hlúi að andlegri og líkamlegri heilsu, þetta virðast konurnar vera meðvitaðar um, en setja heilsuræktina þó aftarlega á forgangslistann og ná ekki að sinna henni.

Dagarnir eru oft langir og konurnar önnum kafnar fram á kvöld. Sumar kvennanna tala um að í lok dags séu þær mjög þreyttar. Gerður er ein af þeim og segir hún álagið stundum vera „of mikinn pakka fyrir hausinn á sér”, á kvöldin sé hún oft uppgefin. Konurnar lýsa ýmsum álagseinkennum, svo sem vöðvabólgu, exemi, þreytu, þirringi og samviskubiti, en rannsóknir hafa sýnt að álag og streita til lengri tíma geta haft slæm áhrif á heilsu okkar og jafnvel valdið alvarlegum sjúkdómum á borð við hjartaáfall (Cutler og Stein, 1997; Steinunn I. Stefánsdóttir, 2003; Þorgerður Ragnarsdóttir o.fl., 2003; Yerxa, 1998). Konurnar eru mjög uppteknar að því „að gera”. Þær þurfa alltaf að vera að, til að ná settu marki, eða til að „verða” eitthvað. Það er því lítill tími fyrir bara að „vera”. Þær sakna þess að vissu leyti, en margar þeirra eru vanar að hafa mikið að gera og sjá varla fyrir sér öðruvísi tilveru. Það er áhyggjuefni hversu lélegt jafnvægi er milli þess að „gera” og að „vera” í lífi kvennanna, en Wilcock (1999) bendir á að slíkt jafnvægi sé nauðsynlegt fyrir heilbrigði og vellíðan.

Stuðningur

Stuðningur frá umhverfinu gerir konunum kleift að takast betur á við aðstæður sínar og hlutverk. Þær leggja áherslu á mikilvægi stuðningsins og sumar segja að hann sé forsenda

Þess að þær geti stundað nám samhliða vinnu. Misjafnt er hversu mikinn stuðning konurnar fá en einnig er misjafnt í hvaða formi hann er.

Makinn er í flestum tilfellum helsti stuðningsaðili konunnar. Greinilegt er að tvær kvennanna fá mikinn stuðning frá mönnum sínum. Þær segja báðar að til þess að þetta gangi upp þurfi makinn að vera tilbúinn til að leggja meira á sig en áður. Hjá þessum pörum virðist vera mikil samheldni, mennirnir sýna stuðninginn bæði í orði og í verki með því að hvetja konur sínar og vera virkir þátttakendur í heimilishaldi og umönnun á börnum. Hjónin vinna því saman að velferð fjölskyldunnar. Ekki virðist vera togstreita um verkaskiptingu og konurnar eru sáttar við hlutskipti sitt, þær telja sig vera heppnar.

Fjórar kvennanna fá minni stuðning heima fyrir. Mennirnir taka þátt í uppeldi barnanna, en það hvílir þó meira á herðum kvennanna, að hluta til vegna þess að þeir vinna langan vinnudag. Makarnir taka lítið sem ekkert frumkvæði við heimilisstörfin. Tvær þeirra segjast fá hvatningu frá mönnum sínum en á álagstímabilum sinna þeir heimili og börnum betur. Hjónin hafa komið sér saman um ákveðnar stundir sem konan hefur til að sinna náminu. Hjá þessum pörum er góð samheldni og þrátt fyrir að konurnar gætu vel hugsað sér meiri stuðning við heimilisverkin virðist hin ójafna verkaskipting ekki valda mikilli togstreitu. Tvær kvennanna fá áberandi minnstan stuðning frá mökum sínum. Þær vilja koma fjölskyldulífinu í betri skorður, en lítil samvinna og samheldni virðist einkenna samböndin. Sambýlismenn þeirra virðast lítið hvetja þær áfram, þeir eru uppteknir af eigin hugðarefnum. Þetta veldur togstreitu og álagi hjá konunum og segir Gerður að sér líði stundum eins og „tuðandi kellingu” þegar hún biður mann sinn um meiri stuðning.

Allar konurnar töluðu um stuðning frá foreldrum og tengdaforeldrum og sumar einnig frá öðrum ættingjum og vinum. Misjafnt er á hvaða nótum stuðningurinn er. Sumar fá „klapp á bakið” eins og Svava lýsir þessu, en aðrar fá mikla hjálp við að hugsa um börnin.

Mismunandi er hvort konurnar upplifa stuðning á vinnustað. Sumar kvennanna hafa geta samið um að minnka við sig starfshlutfall og mótað vinnutíma sem hentar þeim samhliða náminu. Sveigjanleiki einkennir vinnustaði Dagnýjar og Báru, þar er ákveðinn velvilji gagnvart því að þær sinni námi og fjölskyldu á vinnutíma.

Námsumhverfi getur verið styðjandi eða letjandi og þar með haft áhrif á hvernig konunum gengur að samræma hlutverk sín. Þrjár kvennanna stunda nám sem er sérstaklega skipulagt samhliða vinnu. Þær upplifa námsumhverfið frekar styðjandi, það sé reynt að koma til móts við þarfir nemendanna og er námið sniðið að þörfum fólks sem stundar vinnu. Þessum konum virðist ganga fremur vel að samræma hlutverk sín. Tvær þeirra sem stunda hefðbundið nám upplifa lítinn stuðning og sveigjanleika, ekki er gert ráð fyrir að vinna sé stunduð samhliða náminu.

Samkvæmt kenningum Kielhofners (2002) er umhverfið ramminn utan um alla okkar daglegu iðju og stuðningur umhverfisins nauðsynlegur fyrir góða iðjutengda aðlögun. Þetta sést vel hjá þeim konum sem fá góðan stuðning frá umhverfi sínu, þeim gengur betur að takast á við krefjandi aðstæður sínar og samræma hlutverkin. Þetta er í samræmi við niðurstöðu Kember (1999) en hann talar um nauðsyn stuðnings frá vinnustað, fjölskyldu og vinum til að námið geti orðið samræmdur hluti lífsins. Kaplan og Saltiel (1997) benda einnig á mikilvægi góðs stuðningsnets.

Skipulag

Einn af þeim eiginleikum sem virðast skipta miklu máli þegar tekist er á við svo mörg hlutverk er skipulagshæfileikinn. Mikilvægt er að hafa skýra forgangröðun og góðar daglegar venjur, til að geta sinnt því sem skiptir mestu máli.

Góð skipulagning virðist vera gamalgróið mynstur, eiginleiki sem þrjár kvennanna hafa tileinkað sér. Þær eru meðvitaðar um nauðsyn skipulagningar og gerir hún þeim kleift að minnka áhrif hinna fjölpættu hlutverka á fjölskylduna. Bára segir.

Það hefur stundum verið sagt við mig „þú ert alveg ferlega skipulögð“, en það kemur sér vel þegar maður er í svona aðstöðu eins og þetta árið. (Bára)

Dagný segist hafa lært það eftir að hún byrjaði í náminu hversu nauðsynlegt það er að geta skipulagt sig. Hún áttaði sig á að dæmið var ekki að ganga upp og eitt að því sem hún gerði til að bregðast við því var að skipuleggja sig betur.

Það tók mig alveg einhverja tvo mánuði inn í námið að átta mig á þessari skiptingu. Það má eiginlega segja að það hafi verið erfiðara heldur en námið sjálft, það er hreinlega að skipuleggja sig. (Dagný)

Til að draga úr álaginu reyna þær að skipuleggja vikurnar þannig að hlutverkin rekist sem minnst á. Þær helga ákveðnum hlutverkum ákveðinn tíma, vinna jafnvel ákveðna daga og læra ákveðna daga. Þannig gengur dæmið betur upp.

Arna og Gerður eru ekki eins skipulagðar. Þær segja skipulagningu mikilvæga, en eiga erfitt með að fara eftir henni. Gerður skipuleggur lítið fram í tímann, heldur gerir hún hlutina þegar færi gefst. Þetta veldur því að hún upplifir stöðuna yfirþyrmandi. Arna segist gera skipulag en ekki fara eftir því. Hún vildi gjarnan geta einbeitt sér að einu í einu, en segist gera allt með hálfgerðu samviskubiti, henni finnst hún ætti að nýta tímann betur.

Þetta er sambærilegt því sem Kember (1999) talar um, þ.e. mikilvægi skipulags í náinni samvinnu við nánasta umhverfi og að nemandinn komi sér upp „griðarstað“ fyrir námið. Kaplan og Saltiel (1997) fjalla um nauðsyn þess að áætla ákveðinn tíma fyrir hvert hlutverk s.s. að læra á fyrirfram ákveðnum tímum. Þetta hafa nokkrar af konunum tileinkað

sér. Skipulagningin gerir það að verkum að konurnar hafa skapað sér góðar venjur. Venjurnar auðvelda þeim að framkvæma án þess að hugsa hvert skref og þannig eyða þær minni tíma og orku í verkefni dagsins. Greinilegt er að þær sem ekki eru skipulagðar hafa ekki komið sér upp venjum sem styðja við hlutverk þeirra og velferð (Kielhofner, 2002).

Viðhorf til sjálfrar sín og lífsins

Jákvætt viðhorf til sjálfrar sín og lífsins virðist vera meðal þeirra eiginleika sem nýtast sumum kvennanna vel þegar tekist er á við krefjandi aðstæður. Fjórar kvennanna hafa áberandi jákvætt viðhorf til lífsins og sjálfra sín. Þær mæta erfiðleikum með bjartsýni og baráttuanda, upplifa „sigurtilfinningu” þegar þær ljúka áfanga, eru duglegar að snúa hlutunum sér í hag og sjá það jákvæða í stöðunni. Dagný segir:

Ég hugsa alltaf svona, ég er alltaf í svona Pollyönnuleik. Þú veist: „OK, ég held þetta út og þá verður það örugglega betra eftir það”. (Dagný)

Þessar konur eru nokkuð meðvitaðar um eigin getu og takmarkanir og þær gera kröfur á sitt nánasta umhverfi. Þær upplifa námið sem eflandi og segja það ýta undir sjálfstraust sitt, fyrst þær geta þetta þá geta þær allt. Samkvæmt Kielhofner (2002) ýtir slíkt undir jákvæða iðjutengda sjálfsmýnd, sem sést einnig á því að konurnar vita fyrir hvað þær standa og hvert þær stefna. Þær hafa mjög sterka trú á eigin áhrifamátt, eru jákvæðar en raunsæjar um eigin færni og meðvitaðar um hvernig þær geta haft áhrif á það hvað gerist í þeirra lífi (Kielhofner, 2002). Þessar konur hafa einnig góða hæfni til að standast kröfur hlutverkanna og vinna markvisst að því sem þær vilja fá út úr lífinu. Þær hafa því nokkuð góðar forsendur fyrir jákvæðri iðjutengdri aðlögun (Kielhofner, Mallinson, Forsyth og Lai, 2001; Kielhofner, 2002). Sterk trú á eigin áhrifamátt, þar með talið að trúa því að maður geti haft áhrif á líf sitt, virðist einn af þeim eiginleikum sem auðvelda aðlögun kvennanna að aðstæðum sínum.

Arna og Gerður virðast hafa neikvæðara viðhorf og minna sjálfstraust. Þetta sést meðal annars á því hvernig þær takast á við álagstímabil. Gerður segist stundum ýta

verkefnunum til hliðar í stað þess að takast á við þau. Arna segist oft gefast upp, verði jafnvel svo stressuð að hún sleppi því að fara í próf. Hún segist ekkert læra af reynslunni. Þessar konur hafa ekki mikla trú á að þær geti tekið stjórn á eigin lífi, hlutirnir séu bara svona. Gerður vonar að einn daginn breytist sambylíismaður hennar og hafi þá frumkvæði að heimilisverkunum. Hvorug gerir miklar kröfur um stuðning frá nánasta umhverfi. Togstreita virðist vera hjá þessum konum þar sem mikill munur er á milli þeirrar stöðu sem þær óska sér og raunveruleikans. Kielhofner (2002) talar um að þegar líf okkar er ekki í samræmi við óskir okkar og væntingar, upplifum við okkur ekki hæf. Þessar konur eru óöruggar um eigin færni og hafa samkvæmt kenningum Kielhofners litla trú á eigin áhrifamætti, bíða frekar eftir að ástandið batni. Þetta er einnig hliðstætt lýsingu Kembers (1999) á þeim stúdentum sem gengur illa að samræma hlutverkin, þeir kenna utanaðkomandi þáttum um hversu illa það gengur.

Eins og fyrr segir gera allar konurnar miklar kröfur til sín, en það er mjög misjafnt hvernig þær takast á við þær beinu og óbeinu kröfur sem þær sjálfar og umhverfið gera til þeirra. Þessar kröfurnar birtast í setningum sem byrja á „ég ætti að geta” eða „ég gæti alveg”. Allar konurnar eru þess t.d. fullvissar að þær „ættu að geta” fundið tíma fyrir líkamsræktina eða önnur áhugamál. En þær fjórar konur sem virðast ráða best við þessar flóknu aðstæður hafa tekið meðvitaða ákvörðun um að geyma slíkt til betri tíma, því ekki sé hægt að gera allt. Þær hafa nægilegt sjálftraust til að forgangsraða út frá eigin forsendum en láta kröfur þjóðfélagsins um dagnað ekki hafa of mikil áhrif á sig. Gerður og Arna hafa ekki eins mótaðar hugmyndir um forgangsroðunina, þeim finnst þær ættu að geta gert betur og Arna talar um kröfur:

Maður er náttúrulega alltaf með kröfur á það líka sko, að maður ætti að drífa sig í líkamsræktina og fara á námskeið og elda heilsusamlega rétti og hafa þetta rosalega fullkomið og fint. En ég bara geri nú ekki neitt af þessu ... það er alltaf á hérna á planinu, sko. (Arna)

Konurnar bera sig saman við það sem er að gerast í þjóðfélaginu í kringum þær og sumar réttlæta þannig kröfurnar og annirnar sem þær eru í, það hafi flestar konur mikið að gera og séu í mörgum hlutverkum:

Ég held að bara flestar konur sem að eru í þessari stöðu, eru bara til dæmis í fullri vinnu með tvö börn og svona, ég held að þær hafi hvort sem ekkert mikinn tíma fyrir sig og mér finnst eiginlega bara allar konur vera ofurkonur ... sem eru í þessari stöðu. (Elín)

Flestar konurnar hafa metnað og allar vilja bæta stöðu sína í framtíðinni. Þær sjá námið sem leið til að ná markmiðum sínum, hvort sem það er að komast í áhugaverða vinnu sem hentar þeim og fjölskyldunni eða að öðlast meiri völd í atvinnulífinu. Metnaðurinn og samviskusemin geta haft sínar neikvæðu hliðar, það er skapað streitu. Sumar hafa áttað sig á að þær eru að færast of mikið í fang og eru að reyna að breyta viðhorfum sínum og hvernig þær takast á við hlutina. Svava sagðist t.d. hafa tekið þá stefnu að segja alltaf já, ef hún er beðin um eitthvað. Síðar veltir hún þessu sama fyrir sér:

Kannski bara kemur maður sér svolítið í þetta sjálfur. Maður þarf svolítið að setja í afturábakgirinn og smella handbremsunni á og hætta að segja alltaf já. (Svava)

Það sem konurnar velja að taka sér fyrir hendur endurspeglar að mörgu leiti íslensk gildi um dugnað og vinnusemi. Samkvæmt Kielhofner (2002) sækjumst við eftir að gera það sem er í samræmi við gildi okkar og menningin hefur áhrif á það hvernig við viljum að aðrir sjái okkur. Þetta gerir það að verkum að viðhorf og gildi íslensks samfélags hafa áhrif á konurnar. Dugnaðargildin eru svo inngróin í þjóðarsálina að konurnar setja lítið spurningamerki við þetta, finnst sjálfsagt að vera önnum kafnar og gera miklar kröfur til sín. (Friðrik H. Jónsson og Stefán Ólafsson, 1991; Hjálmar G Sigmarsson, 2006; Kielhofner, 2002; Stofnun Sigurðar Nordal, e.d.).

KAFLI V

NIÐURLAG

Allar konurnar upplifðu álag tengt því að vera allt í senn mæður, makar, starfsmenn og nemar. Þetta er í samræmi við niðurstöður innlendra og erlendra rannsókna á vinnuálagi kvenna og stöðu fólks sem er í námi samhliða vinnu. Þær aðferðir sem konurnar nýta til að takast á við krefjandi aðstæður sínar eru samsvarandi lýsingum Kember (1999), Kaplan og Saltiel (1997).

Þrjú þessara hlutverka kalla á mikla vinnu og valda álagi en eitt þeirra, makahlutverkið, situr á hakanum. Greinilegt var að móðurhlutverkið vegur þungt, það var konunum mikilvægt að hlúa vel að börnunum og að fjölskyldan fyndi sem minnst fyrir álaginu. Til þess að það mætti verða fórnun konurnar tíma fyrir sjálfar sig, heilsurækt og áhugamál sín. Á álagstímum var þó óhjákvæmilegt að ástandi kæmi töluvert niður á fjölskyldunni, t.d. urðu samverustundir færri og styttra í pirring hjá öllum fjölskyldumeðlimum. Meirihluti kvennanna bar aðalumönnunarábyrgð á börnunum sínum og heimilishaldi. Einnig höfðu konurnar metnað í vinnunni og vildu standa sig vel á þeim vettvangi. Það er áhyggjuefni hversu mikið vinnuálag þessar konur búa við og að þær hafa ekki svigrúm til hvíldar og heilsueflingar. Þetta getur haft slæmar afleiðingar fyrir andlega og líkamlega velferð þeirra, en langvarandi streita hefur neikvæð áhrif á heilsu.

Misjafnt var hvernig konurnar voru í stakk búnar að takast á við álagið. Við greiningu gagnanna drógum við fram þrjú þemu sem virðast vera meðal þeirra þátta sem hafa áhrif á hvernig konunum tekst að aðlagast aðstæðunum og samræma hlutverk sín. Stuðningur frá umhverfi, góð skipulagning og jákvætt viðhorf til sjálfra sín og lífsins virtust skipta miklu máli. Þær konur sem best gekk að takast á við daglegt líf fá stuðning frá maka, þær höfðu sterkan vilja og tóku ábyrgð á ástandinu. Þær fengu ættingja og vini í lið með sér, höfðu

samið við maka um verkaskiptingu og nýtt sér því þann stuðning sem hægt var að fá. Þær konur sem skipulögðu sig vel og höfðu góðar daglegar venjur áttu greinilega auðveldara með samþættinguna. Þannig komust þær betur yfir það sem skipti mestu máli. Það dregur úr álagi að áætla hverju hlutverki ákveðinn tíma, þannig var minni hættu á árekstrum milli þeirra. Nokkrar kvennanna lögðu sérstaka áherslu á að hafa ákveðnar stundir sérstaklega ætlaðar náminu. Jákvætt viðhorf auðveldaði mörgum kvennanna að takast á við daglegt líf. Þær konur sem höfðu sterka trú á eigin áhrifamátt tóku stjórn á eigin lífi, efldust við mótlæti og snéru hlutunum sér í hag. Þessar konur gerðu miklar kröfur til sín en reyndu þó að forgangsraða og sáu að þær gátu ekki gert allt. Á þennan hátt tekst konunum að aðlaga nýtt hlutverk inn í líf sitt á árangursríkan hátt og þar með minnka líkur á ýmsum sjúkdómum tengdum streitu.

Tvær kvennanna skáru sig úr. Þær fengu lítinn stuðning frá maka og gerðu litlar kröfur á stuðning frá ættingjum og vinum. Þær gerðu sér grein fyrir mikilvægi góðrar skipulagningar, en réðu ekki við að koma henni inn í sitt daglega líf. Meiri togstreita einkenndi þessar konur, þær voru ekki stefnufastar, tóku ekki stjórn á eigin lífi og virtust kröfur samfélagsins hafa meiri áhrif á þær en hinar. Þessar konur réðu illa við aðstæður sínar, voru jafnvel ekki enn búnar að koma öðrum hlutverkum í góðan farveg og áttu því í erfiðleikum með að bæta við sig nýju hlutverki. Við teljum að þessar konur séu í áhættuhópi um ýmsa kvilla sem hafa áhrif á heilsu og lífsgæði.

Það sem kom okkur mest á óvart þegar við fórum að greina gögnin var að þrátt fyrir að konurnar fylltu vel upp í tíma sinn með krefjandi hlutverkum og væru samviskusamar á öllu vígstöðvum, þá töldu allar sig geta gert enn betur. Getur verið að íslenska seiglan og dugnaðurinn gangi oft of langt og séu orðin að heilbrigðisógn? Flestar kvennanna voru í náminu af áhuga og upplifðu það sem eflandi og ekki ber að gera lítið úr því, þetta eru þættir sem veiga upp á móti streitunni og gera að konunum finnst þess virði að leggja á sig að vera í námi samhliða vinnu. Niðurstöðurnar sýna hversu mikið álag fylgir þessum lífsstíl og fólk

sem hyggur á nám samhliða starfi og fjölskylduábyrgð þarf að skoða stöðu sína vandlega, hverjir eru kostir og gallar þessa vals. Fólk þarf að forgangsraða og huga að málum eins og hvar það getur fengið stuðning, hvernig það getur dregið úr álagi annarra hlutverka og hvernig það ætlar að skipulegga vikurnar þannig að pláss verði fyrir öll hlutverkin og jafnframt andrými til að rækta sjálfan sig.

Þrátt fyrir að þátttakendur í þessari rannsókn séu aðeins sex talsins þá gefur hún innsýn í aðstæður sífellt stærri hóps mæðra sem velja að stunda nám samhliða vinnu. Ekki er hægt að alhæfa út frá niðurstöðum rannsóknarinnar, þær endurspeglar í raun aðeins líf þeirra sex kvenna sem viðtölin voru tekin við. Niðurstöðurnar eru í góðu samræmi við aðrar rannsóknir og kenningar iðjuþjálfunar, en þetta eykur trúverðuleika. Hafa ber í huga að nokkur atriði geta leitt til skekkju: Úrtak var fengið af handahófi og var sambandi komið á í gegnum vini og ættingja. Þar sem bæði rannsakandi og viðmælandi þekkja tengiliðinn er mögulegt er að konurnar fegri aðstæður sínar í viðtölunum, þær vilji gefa mynd af sér sem sterkum konum. Þá getur reynsluleysi rannsakanda einnig haft áhrif.

Markmið rannsóknarinnar var að fá innsýn í aðstæður kvenna sem gegna mörgum hlutverkum og hvernig þær takast á við ólík hlutverk. Við teljum að niðurstöðurnar nýtist iðjuþjálfum í vinnu með öllum þjóðfélagshópum. Hraði og álag einkennir líf margra í dag, en slíkur lífsstíll getur verið heilsuspillandi þegar til lengri tíma er litið. Iðjuþjálfar ættu í auknum mæli að láta sig lýðheilsumál varða. Það hefur mikið forvarnargildi að efla fólk til að taka ábyrgð á eigin lífi og forgangsraða. Alla daga dynja á okkur alskyns skilaboð frá samfélaginu. Okkur er talin trú um að lykilinn að hamingjunni sé fólgin í því „að gera“ og þar með að „verða“ eitthvað. Minna fer fyrir þeim sem leggja áherslu á hugarró og tengsl við náttúruna eða bara „að vera“. Iðjuþjálfar geta með þekkingu sinni á samspili iðju og heilsu gerst talsmenn þess að fólk skapi betra jafnvægi í lífi sínu. Að fólk forgangsraði viðfangsefnum sínum og geri sér þar með grein fyrir þörfum sínum, velji út frá eigin forsendum en láti ekki

staðalmyndir eða þrýsting frá samfélaginu hafa mikil áhrif á sig. Gildismat íslensks samfélags endurspeglast víða, ekki síst í þeirri peninga- og neysluhyggju sem virðist einkenna hugarfar margra. En til að taka þátt í því kapphlaupi þarf mikla „vinnusemi og dugnað”. Einnig sést þetta í áherslum stjórnvalda, en til að tryggja velferð þjóðarinnar leggja stjórnvöld áherslu á að framleiða og virkja, þ.e. „að gera”. Ekki virðist vera jafn mikils virði „að vera”, upplifa og njóta náttúrunnar. „Að vera” skapar hugarró og betri aðstæður fyrir frjóa hugsun og getur þar með stuðlað að framþróun og aukinni hagsæld.

Ýmsar spurningar og vangaveltur vöknúðu við gerð verkefnisins. Áhugavert væri til dæmis að skoða hvernig karlmenn í námi samhliða vinnu upplifa stöðu sína. Hafa hlutverkin sama vægi og nota þeir sömu aðferðir við að takast á við aðstæðurnar? Í viðtölunum kom ýmislegt fram um það af hverju konurnar völdu að fara þessa leið. Athyglisvert væri að skoða betur viðhorf kvenna, áhugahvöt og val. Einnig mætti byggja meginlegga rannsókn á niðurstöðum okkar og skoða til dæmis heilsutengd lífsgæði þessa hóps.

HEIMILDASKRÁ

- American Occupational Therapy Association (2002). Occupational therapy practice framework: Domain and process. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, 609-639.
- Ásdís Ólafsdóttir (2005). Við verðum að forgangsraða. *Vera*, 1, 26-27.
- Bailey, D.M. (1997). *Research for the health professional* (2.útg.). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Bogdan, R. C. og Biklen S.K. (2003). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods* (4. útg.). Boston: Allyn and Bacon.
- Einar Eyjólfsson (2005). Breytum ríkjandi gildismati. *Vera*, 1, 24-25.
- Friðrik H. Jónsson og Stefán Ólafsson (1990) *Lífsgildi í nútímalegum þjóðfélögum*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun. Háskóla Íslands.
- Guðmundur B. Arnkelsson (2000). *Orðgnótt. Orðalisti í almennri sálarfræði* (4. útg.). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Gyða Margrét Pétursdóttir (2002). “Ég er tilbúin að gefa svo mikið”: Sjálfræði, karllæg viðmið og mótsagnir í lífi útivinnandi mæðra og orðræðum um ólíkt eðli, getu og hlutverk. Óbirt meistararitgerð, Háskóli Íslands, Reykjavík.
- Hagstofa Íslands (2004). *Hagtiðindi: Konur og karlar 2004*. Sótt 15.11.2005 af <http://hagstofa.is/lisalib/getfile.aspx?ItemID=909>.
- Hildur Friðriksdóttir (2004, júní). *Það þarf einhvern veginn að púsla þessu saman*. Sótt 16. janúar 2006 af <http://hgj.is/Frodleikur/GreinarErindi/nr/221>.
- Hjálmar G. Sigmarsson (2006). *Eru ekki allir Íslendingar alltaf að?* Óbirt meistararitgerð: Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
- Jóhann S. Hannesson (ritstj.) (1984). *Ensk-íslensk orðabók*. Reykjavík; Örn og Örlygur.

- Jóhanna Rósa Arnardóttir (2001). Hvað vilja konur. Athugun á símenntun og stöðu kvenna á vinnumarkaði. Reykjavík: Hugheimar.
- Kaplan, P.L. og Saltiel, I.M. (1997). Adults who do it all – balancing work, family, and schooling [Rafræn útgáfa]. *Adult Learning*, 8 (5/6), 17-19.
- Kember, D. (1999). Integrating part-time study with family, work and social obligations [Rafræn útgáfa]. *Studies in Higher Education*, 24, (1), 109-124.
- Kielhofner, G. (2002). *A model of human occupation: Theory and application* (3. útg.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kielhofner, G., Mallinson, T., Crawford, C., Nowak, M., Rigby, M., Henry, A. og Walens, D. (2004). *A User's Manual for the Occupational Performance History Interview (version 2.1) OPHI-II*. Chicago: University of Illinois.
- Kielhofner, G., Mallinson, T., Forsyth, K og Lai, J.-S. (2001) Psychometric properties of the second version of the Occupational Performance History Interview (OPHI-II). *American Journal of Occupational Therapy*, 55, 260-267.
- Kristín Ástgeirsdóttir (2005, janúar). Fjölskyldan þá og nú. *Vera*, 1, 18-19.
- Larson, E.A. (2000). Mothering: Letting go of the past ideal and valuing the real. *American Journal of Occupational therapy*, 54, 249-251.
- Linda Rut Benediktsdóttir (2005). Hið gullna jafnvægi. *Vera*, 1, 20-22.
- Miller Polgar, J. og Landry, J.E. (2004). Occupations as a means for individual and group participation in life. Í C.H. Christiansen og E.A. Townsend (ritstj.) *Introduction to occupation – The art and science of living* (bls. 197-220). New Jersey: Prentice Hall.
- Norden (3.12.2004). *Íslendingar eignast flest börn*. Sótt 3.2.2006 af <http://www.norden.org/print/news/news.asp?id=3658&lang=5>.
- Piet Hein (1996). *Gruk fra alle årene II* (3. útg.). Kaupmannahöfn: Borgen.

- Primeau, L. (2000). Divisions of household work, routines, and child care occupations in families. *Journal of Occupational Science*, 7, 19-28.
- Sigrún Júlíusdóttir (2001). Fjölskyldur við aldahvörf. Náin tengsl og uppeldisskilyrði barna. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sigrún Júlíusdóttir og Magnús Diðrik Baldursson (2003). *Stúdentar með fjölskylduábyrgð*. Fréttabréf Háskóla Íslands. Sótt 15.11.2005 af <http://hgj.is/Frodleikur/GreinarErindi/nr/138>.
- Sigurlína Davíðsdóttir (2003). Eigindlegar eða megingindlegar rannsóknaraðferðir? Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 219-236). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Stein, F. og Cutler, S.K. (1997). Psychosocial occupational therapy, a holistic approach (2. útg.) New York: Delmar.
- Steinunn I. Stefánsdóttir (2003, 21.mái). Álag: Krydd lífsins eða dauðans alvara?. *Morgunblaðið*. Sótt af <http://starfsleikni.is/streitambl.html>.
- Stofnun Sigurðar Norðdals (e.d.) *Við árbúsundaskipti*. Sótt 4. apríl 2006, frá <http://www.nordals.hi.is/page/vidarthusundaskipti>.
- Strauss, A. og Corbin J. (1998). *Basics of qualitative research – Techniques and procedures for developing grounded theory* (2.útgáfa). Thousand Oaks, London, New Delhi: SAGE Publications.
- Taylor, M.C. (2005). Interviewing. Í I. Holloway (ritstj.), *Qualitative research in health care* (bls. 39-55). Maidenhead England: Open University Press.
- Valborg Sigurðardóttir (2005). *Íslenska menntakonan verður til*. Reykjavík: Bókafélagið.
- Vísindasiðanefnd (e.d.) *Leyfisskyldar rannsóknir*. Sótt 5. maí 2006 af <http://www.visindasidanefnd.is>.

Whiteford, G. (2004) When people can not participate: Occupational Deprivation. . Í C.H.

Christiansen og E.A. Townsend (ritstj.) *Introduction to occupation – The art and science of living* (bls. 221-242). New Jersey: Prentice Hall.

Wilcock , A.A. (1999). Reflections on doing, being and becoming [Rafræn útgáfa]. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46, 1-11.

Yerxa. E.J. (1998). Health and the human spirit for occupation. *The American Journal of Occupational Therapy*, 52, 412-418.

Þorgerður Ragnarsdóttir, Álfheiður Steinþórsdóttir, Erla K. Svavarsdóttir, Jóhann Á.

Sigurðsson, Laufey Steingrímsdóttir, Pétur Pétursson o.fl. (2003). *Áherslur til heilsueflingar*. Reykjavík: Landlæknisembættið.

FYLGISKJAL A. VIÐTALSRAMMI

Viðtalsrammi byggður á OPHI-II**1. hluti – Hlutverk og vettvangur iðju***Ef við byrjum á að tala aðeins um vinnuna:***Segðu mér frá starfi þínu.**

- Í hverju felst starf þitt? (hvaða ábyrgð fylgir starfinu og hvaða verk þarftu að inna af hendi)
Hve margar stundir vinnur þú á viku?
- Hvað færðu út úr starfinu?
- Er starfsumhverfið styðjandi?
- Hvers konar starfsmaður myndir þú segja að þú værir?
- Hvernig kom það til að þú ákvaðst að fara í þessa vinnu?

Segðu mér frá náminu.

- Í hverju felst nám þitt?(hvaða ábyrgð fylgir náminu og hvaða verk þarftu að inna af hendi)
- Hvað færðu út úr náminu? – Er námið erfitt – skemmtilegt?
- Er skólaumhverfið styðjandi/niðurbrotandi?
- Hvers konar námsmaður myndir þú segja að þú værir?
- Hvað varð til þess að þú valdir að fara í nám?
- Hvað heldur þú að þú eyðir mörgum klukkustundum á viku í skólasókn og lærdóm?

Segðu mér frá heimilinu.

- Með hverjum býrðu?
Hversu mörg börn eru á heimilinu og á hvaða aldri eru þau?
Hvað gerir maki þinn? Hve mikið vinnur hann/hún?
- **Hvernig skiptið þið með ykkur heimilisstörfum?**

- Hve mörgum klukkustundum eyðir þú í heimilisstörf á viku? En maki þinn?
- **Hvernig skiptið þið með ykkur umönnun barnanna?**
- Hvað heldur þú að þú eyðir mörgum klukkustundum í umönnun á viku?
- Ef þú þarfnast aðstoðar getur þú búist við aðstoð frá fjölskyldu þinni og maka?
- Hvað gefur móðurhlutverkið þér?
- Hvers konar móðir myndir þú segja að þú værir?
- **Hvernig gengur þér að samræma þessi hlutverk?**

Önnur hlutverk:

- Er eitthvað annað sem þú eyðir miklum tíma og orku í og er þér mikilvægt?
- Eru einhver önnur hlutverk/athafnir sem þú sinnir s.s.tómstundiðja, félagastarf, ummönnun (t.d. foreldra, dýra) vinur, sjálfboðaliði?

2. hluti - Daglegar venjur:

Lýstu fyrir mér venjulegum virkum degi.

- **Er helgin eitthvað frábrugðin?**
- Ertu ánægð með þetta skipulag/venjur?
- Hvað er það mikilvægasta við venjur þínar – rútinu, hefur þú svigrúm til að gera það sem skiptir þig mestu máli?
- Er eitthvað sem er þér mjög mikilvægt en þú gerir ekki?
- Hverju viltu síst breyta varðandi daglegar venjur þínar og aðstæður?
- Hverju viltu helst breyta varðandi daglegar venjur þínar og aðstæður?
- Hvað gerir þú þér aðallega til afþreyingar og slökunar? (fritími)

3. hluti -Val athafna / iðju:

Hefur þú haft færi á að velja það í lífinu sem skiptir þig miklu máli?

- Þegar einhverjar hindranir eða erfiðleikar mæta þér, hvernig tekst þú á við þá?
- Finnst þér þú vera meðvituð um eigin styrk og takmarkanir?

- Hvernig hafa fjármál fjölskyldunnar áhrif á hlutverk þín og val athafna að þínu mati?

Hvaða aðburðir eða reynsla hefur mótað eða breytt lífi þínu mest?

- Hvaða breytingar hafði það í för með sér?
- Ef þú réðir framtíð þinni algjörlega, hvað værir þú þá að gera?

FYLGISKJAL B. STAÐFESTING FRÁ PERSÓNUVERND.

Kristjana Fenger

Akurholti 4
270 Mosfellsbær



Persónuvernd

Laðarángur 10, 105 Reykjavík
Sími: 511 9800 heðlaði: 511 9806
netfang: post.ei@personuvernd.is
vefbfang: personuvernd.is

Reykjavík 28. nóvember 2005
Tilvísun: S2731/2005/ EB/-

Hér með staðfestist að Persónuvernd hefur mótttekið tilkynningu í yðar nafni um vinnslu persónuupplýsinga. Tilkynningin er nr. S2731/2005 og fylgir afrit hennar hjálagt.

Allar tilkynningar sem berast Persónuvernd birtast sjálfkrafa á heimasíðu stofnunarinnar. Tekið skal fram að með móttöku og birtingu tilkynninga hefur engin afstaða verið tekin af hálfu Persónuverndar um efni þeirra.

Virðingarfyllst,


Erla Björgvinsdóttir

Hjál.:



FYLGISKJAL C. KYNNINGARBRÉF TIL ÞÁTTTAKENDA

Upplýsingablað

Dagleg iðja, hlutverk og aðstæður ungra íslenskra kvenna

Ábyrgðarmaður rannsóknar:

Kristjana Fengler, lektor í iðjuþjálfun við Háskólann á Akureyri
Sími: 861 3763. Netfang: kfenger@unak.is

Rannsakendur:

Guðný Katrín Einarsdóttir og Ragnheiður Kristinsdóttir, iðjuþjálfar og nemar við HA.

Ágæti viðtakandi

Við undirritaðar erum að vinna að rannsókn sem er hluti af lokaverkefni í sérskipulögðu BS-námi fyrir starfandi iðjuþjálfara. Með rannsókninni er leitast við að varpa ljósi á daglega iðju, hlutverk og aðstæður íslenskra kvenna á aldrinum tuttugu til fjórtíu ára. Viðmælendur eru konur sem eru í senn meður, sambýliskonur, starfsmenn og nemar.

Þátttakendur verða sex konur og er upplýsingum safnað með viðtölum. Tekið er eitt viðtal við hvern þátttakenda á heimili hans eða öðrum stað sem þátttakandi velur. Hvert viðtal tekur u.þ.b. klukkustund. Viðtölin verða tekin upp á segulband, þau verða afrituð og að því loknu verður segulbandsupptökunni eytt. Við afritun er nöfnun og staðháttum breytt og gerð óþekktanleg. Ekki verður unnt að rekja niðurstöður rannsóknarinnar til ákveðinna einstaklinga. Rannsóknin hefur verið tilkynnt til Persónuverndar.

Hér með förum við þess á leit við þig að þú tækir þátt í þessari rannsókn. Þú munt ekki hagnast beint af rannsókninni, en þátttaka þín mun skila betri þekkingu á hlutverkum, aðstæðum og lífi íslenskra kvenna. Við teljum að þetta geti orðið innlegg í umræðuna um aðstæður kvenna og stuðning samfélagsins við fjölskylduna. Engir þekktir áhættuþættir eru samfara því að taka þátt. Fyllsta trúnaðar verður gætt varðandi þær upplýsingar sem þú lætur í té. Engin kvöld er á þínum herðum um að taka þátt í rannsókninni og þú getur hætt við þátttöku hvenær sem er án þess að geta um ástæður.

Við munum hafa samband við þig innan örfárra daga til að kanna undirtektir þínar. Ef þú hefur spurningar varðandi rannsóknina getur þú haft samband við rannsakendur eða ábyrgðarmann hennar.

Virðingarfyllt

Kristjana Fengler
Kristjana Fengler
Lektor í iðjuþjálfun
Sími 460-8469/861-3763

Ragnheiður Kristinsd.
Ragnheiður Kristinsdóttir
Iðjuþjálfari/nemi við HA
Sími: 588-1186 / 894-1186

Guðný K. Einarsd.
Guðný Katrín Einarsdóttir
Iðjuþjálfari/nemi við HA
Sími: 561-2633 / 899-5201



FYLGISKJAL D. UPPLÝST SAMÞYKKI

Upplýst samþykki

Dagleg iðja, hlutverk og aðstæður ungra íslenskra kvenna

Um er að ræða rannsókn þar sem skoðuð eru dagleg viðfangsefni, aðstæður og hlutverk ungra kvenna. Þátttakendur eru konur milli tvitugs og fertugs sem eru í senn mæður, sambýliskonur, starfsmenn og námsmenn.

Undirskrift mín á þessu blaði staðfestir að ég hef fengið upplýsingar um rannsóknina og er samþykkt því að taka þátt í henni.

Ég hef undir höndum upplýsingablað um rannsóknina og framkvæmd hennar og mér er það ljóst að ég get hafnað eða hætt þátttöku í rannsókninni hvenær sem er án útskýringa og nokkurra eftirmála.

Dagsetning

Undirskrift þátttakanda

Ég undirrituð staðfesti hér með að ég hef upplýst ofangreindan þátttakanda um tilgang og eðli rannsóknarinnar "Dagleg iðja, hlutverk og ungra íslenskra kvenna" í samræmi við lög og reglur um vísindarannsóknir á heilbrigðissviði.

Undirskrift rannsakanda