



**SAHLGRENSKA AKADEMIN**

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH  
FYSIOLOGI**

**ARBETSTERAPI**

# **BETYDELSEN AV AKTIVITET I PENSIONSÅLDERN**

**En systematisk litteraturöversikt med  
kvalitativ ansats**

**Andrea Jansson och Cassandra Blomdahl**

---

|                |   |
|----------------|---|
| Examensarbete: | 15 hp   |
| Program:       | Arbetsterapeutprogrammet  |
| Kurs:          | ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi                      |
| Nivå:          | Grundnivå   |
| Termin/år:     | VT 2021   |
| Handledare:    | Carin Willén. Docent Leg. Fysioterapeut                         |
| Examinator:    | Lena Bergqvist. Med Dr, Leg. Arbetsterapeut, universitetslektor |

# Sammanfattning

|                |   |
|----------------|---|
| Examensarbete: | 15 hp   |
| Program:       | Arbets terapeutprogrammet 180 hp                                |
| Kurs:          | ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)      |
| Nivå:          | Grundnivå   |
| Termin/år:     | VT 2021   |
| Handledare:    | Carin Willén, Docent leg, Fysioterapeut                         |
| Examinator:    | Lena Bergqvist, Med Dr, leg. arbetsterapeut, universitetslektor |
| Nyckelord:     | Arbetsterapi, meningsfulla aktiviteter, pensionering            |

**Bakgrund:** Att ha ett arbete att gå till är en betydande del i mångas liv, och är en aktivitet som vanligtvis sträcker sig över en lång tidsperiod. Att gå från att vara yrkesverksam till att bli ålderspensionär innebär en förändring i aktivitetslivet, där aktiviteter som tidigare fyllt vardagen och givit mening nu försvinner. Studien är kopplad till den arbetsterapeutiska modellen ValMo och dess tre aktivitetsvärden från aktivitetstriaden.

**Syfte:** Syftet med studien var att kartlägga ålderspensionärers upplevelser av förändring av meningsfulla aktiviteter, efter en övergång från arbete till ålderspension.

**Metod:** En systematisk litteraturoversikt med sökning av kvalitativa artiklar. Litteratursökningen som genomfördes genom databassökning resulterade i sex artiklar vilka granskades med SBU:s granskningsmall för kvalitativa artiklar. En tematisk innehållsanalys används vid bearbetning av texten.

**Resultat:** Resultatet kategoriseras under fyra teman, *Påverkan på den personliga tillfredsställelsen*, *Förändringar i delaktighet och samhörighet*, *Påverkan på individens aktivitetsliv* och *Påverkan på individens identitetupplevelse*. Det framkom att ha ett fortsatt meningsfullt aktivitetsliv bidrar med tillfredsställelse i pensionen. I pensionen upplevdes aktivitetslivet förändras då man nu befann sig i nytt sammanhang. Resultatet belyser vikten av att bibehålla struktur, rutin och sociala kontakter i sitt nya aktivitetsliv. Majoriteten av pensionärerna beskrev upplevelser av aktivitetsförlust, identitetsförlust och även rollförändringar vilket framkom påverka tillfredsställelsen.

**Slutsats:** Slutsatsen blev att det finns många faktorer som spelar roll för en fortsatt tillfredsställelse av aktivitetslivet efter en förändring som övergången från arbete till pension. Begrepp som kom att vara centrala i studien var identitetsförlust, aktivitetsförlust, sociala kontakter, delaktighet, sammanhang, roller, personlig tillfredsställelse och struktur och rutin.

# Abstract

Thesis: 15 hp  
Program: Occupational Therapy program 180 hp  
Course: ARB341 Bachelor thesis in occupational therapy  
Level: First Cycle  
Semester/year: VT 2021  
Supervisor: Carin Willén Associated professor, Reg Physiotherapist.  
Examiner: Lena Bergqvist, PhD, Reg Occupational Therapist, senior lecture.  
Keywords: Occupational therapy, meaningful occupation, retirement

**Background:** Having work to participate is a significant part in many people's lives and is an occupation that usually extends over a long period of time. Going from being a professional to becoming an old-age retirement means a change in one's occupation in daily life, where occupations such as work that previously filled everyday life suddenly disappeared. The study has been related to the occupational therapy model ValMo and its three occupation values from the occupation line.

**Aim:** The aim of the study was to map old-age retirement experiences in change of meaningful occupation in daily life, after a transition from work to old-age retirement.

**Method:** A systematic literature review with qualitative articles has been implemented. The literature search gave six articles which were reviewed with SBU's review template for qualitative articles. A thematic content analysis processed the text.

**Result:** The result categorized under four themes, *Impact on personal satisfaction. Changes in participation and belonging, Impact on the individual's occupation in daily life and Impact on the individual's identity experience.* The study showed that having a remaining meaningful life with occupations contributes to satisfaction in retirement. Retirees were experiencing that the occupations of daily life were changing in the new context. The importance was highlighted by maintaining structure, routine and social contacts in their new life. The majority of the retirements described experiences of a loss of occupation, loss of identity and also a role change which appeared to affect the satisfaction.

**Conclusion:** The present study shows that there are many factors that play a role in the experience of change in one's occupation in daily life. Concepts that came to be central in the study were loss of identity, loss of occupation, social contacts, participation, context, roles, personal satisfaction and life structure and routines.

# Innehållsförteckning

|   |    |
|---|----|
| SAHLGRENSKA AKADEMIN                                  | 1  |
| Sammanfattning  | 2  |
| Bakgrund  | 5  |
| Syfte   | 6  |
| Metod   | 6  |
| Studiedesign  | 6  |
| Procedur  | 6  |
| Urvalsprocessen                                       | 8  |
| Kvalitetsgranskning                                   | 8  |
| Analys  | 9  |
| Resultat  | 9  |
| <i>Påverkan på den personliga tillfredsställelsen</i> | 9  |
| <i>Förändringar i delaktighet och samhörighet</i>     | 10 |
| <i>Påverkan på individens aktivitetsliv</i>           | 10 |
| <i>Påverkan på individens identitetsupplevelse</i>    | 11 |
| Diskussion  | 11 |
| Metoddiskussion                                       | 11 |
| Resultatdiskussion                                    | 13 |
| Slutsats  | 15 |
| Implikationer för praxis arbetsterapi                 | 15 |
| Extern och intern etik                                | 15 |
| Författarnas tack                                     | 15 |
| Referenser:   | 16 |
| Bilaga 1  | 18 |
| Bilaga 2  | 19 |
| <b>Bilaga 3</b>                                       | 20 |
| Bilaga 4  | 21 |

## Bakgrund

Att ha ett arbete att gå till är en betydande del i många liv, och är en aktivitet som vanligtvis sträcker sig över en lång tidsperiod. Även om många skulle anse att den centrala delen i att ha ett arbete är den ekonomiska biten, är betydelsen av att ha ett arbete att gå till rikligare än så. Det framkommer i en artikel (1) att arbete kan ge individen en identitet och även en möjlighet till ett självförverkligande. Det ger en djupare mening och ett sammanhang för individen. Arbetet skapar motivation att gå upp varje morgon, och känslan av att bidra och få en position i samhället. Arbetet skapar även ett stort sociokulturellt värde då det ger sociala relationer och känslan av delaktighet. Arbetet hävdas bli en social markör och får en stark koppling till hur personen uppfattas. Zeidler (1) påvisar att arbetet har stor påverkan på människan och medför många friskfaktorer, således blir det en viktig aktivitet i flera avseenden.

Målgruppen för den här studien är ålderspensionärer, de som pensionerats på grund av ålder och inte de som har varaktig sjukersättning på grund av funktionsnedsättning. Alla människor blir äldre och hamnar någon gång i övergången från yrkesverksam till ålderspensionär. I Europa är den allmänna pensionsåldern 65 år, men det kan skilja sig i några år från land till land (2). Ålderspensionering i Sverige kan ske från och med 62 års ålder, men rätten finns att arbeta fram till 68 år (3). Andra länder som exempelvis England har en högre pensionsålder än Sverige. Där påbörjas vanligtvis pensionen från och med 66 års ålder (2). Till skillnad från Australien där de har en mer flytande pensionsålder från 54 år (2).

Att gå från att vara yrkesverksam till att bli ålderspensionär innebär en förändring i aktivitetslivet, där aktiviteter som tidigare fyllt vardagen och givit mening nu försvinner. Detta tydliggörs i aktivitetsteorin (4), där det belyses att när individen går i pension uppstår en kris (aktivitetsförlust), och ett behov att ersätta förlusten med nya aktiviteter (4). Aktiviteter som ska fylla ut den nya fasen behöver ge en liknande meningsfullhet som tidigare upplevts för en fortsatt tillfredsställelse. Vilket belyses i en studie i Singapore (5) där det konstaterades att om individer har fortsatt engagerande och meningsfulla aktiviteter efter pensionen ökar det mentala välbefinnandet. I en studie av Jonsson (6) belystes även att närvarande engagemang i aktiviteter påverkar till en positiv upplevelse i pensionen, han framhäver att en engagerande aktivitet är av betydelse och högst väsentligt. I övergången mellan arbetsliv till pension kan det finnas behov av arbetsterapeuter med kunskap om aktivitet och dess mening relaterat till hälsan (7).

Teoretisk utgångspunkt för denna studie är den arbetsterapeutiska modellen ValMo (8) som står för The Value and Meaning in Occupations vilket kan översättas till värde och mening i aktivitet. Aktivitetsvärden beskrivs med tre dimensioner som är konkreta-, sociosymboliska- och självbelönande värdet. Konkreta värdet är det synliga som aktiviteten ger vid utförandet. I detta fall kan det kopplas till lönen man får ut av ett arbete. Sociosymboliska värdet innefattar det indirekta värdet av en aktivitet. Aktiviteten arbetet kan ge sociala kontakter, en känsla av delaktighet, samhörighet och en motivation till att gå upp ur sängen. Det sista värdet är det självbelönande värdet och innebär något som ger personlig tillfredsställelse direkt i situationen (8). I detta fall kan det tolkas med att ett arbete gör att individen känner att hen bidrar med något, vilket ger hen direkt lycka. Den känslan är ofta den bidragande faktorn till att individen återvänder till aktiviteten. Det självbelönande värdet kan även innebära ett självförverkligande, där individen får uttrycka sig själv och sitt intresse. Om individen inte kan utföra de meningsfulla aktiviteter som tidigare har utförts i en ny livsfas kan det ge uttryck i tomhet och meningslöshet (8).

Även om det kan upplevas skönt att sluta arbeta, har arbetet ett stort värde för människan och hans aktivitetsliv. För flertalet personer förloras en viktig och meningsfull aktivitet, som tidigare bidragit med viktiga delar av de tre värdedimensionerna enligt ValMo (9). Bland annat sociala relationer och ett sammanhang, känslan av att tillhöra något större och även en upplevelse av aktivitetsidentitet (8). I en studie (9) framkom en positiv bild av att gå i pension och få mer tid, men även avsaknaden av en produktiv aktivitet i livet.

Vad författarna kunde finna så saknas det litteratursammanställningar av hur ålderspensionärer upplever förändringar av meningsfulla aktiviteter, efter övergång från arbete till ålderspensionär. Detta identifierades då som ett kunskapsgap som behövdes fyllas. Därav gjordes valet av en systematisk litteraturstudie som skulle kunna bidra till att kartlägga detta. Studien antas kunna bli ett underlag till arbetsterapeuter eller andra professioner för att bättre kunna förstå och stödja ålderspensionärer i deras vardag.

## Syfte

Syftet med denna studie var att kartlägga ålderspensionärers upplevelser av förändring av meningsfulla aktiviteter, efter en övergång från arbete till ålderspension.

## Metod

### Studiedesign

En systematisk litteraturöversikt med deduktiv kvalitativ ansats med vägledning utifrån Forsberg och Wengström (10) har genomförts. Valet av kvalitativ ansats gjordes då författarna ville undersöka individernas upplevelser. Då det redan fanns existerande forskning om området och en viss förförståelse hos författarna gjordes valet av en deduktiv ansats med en hypotesingång i form av fyra frågeställningar (10). En intervjustudie uteslöts då rådande pandemi (Covid19) påverkade möjlighet till kontakt.

### Procedur

Metoden som valdes innebar en sammanställning av redan framställda vetenskapliga artiklar för att kartlägga det aktuella forskningsläget. Denna metod ansågs vara den lämpligaste för att kunna svara på syftet till studien. De vetenskapliga artiklarna som användes till studien togs fram via sökningar på universitetsbibliotekets databaser. CINAHL och AMED var de databaser som valdes på grund av att de var inriktade på studiens ämne. Svenska Mesh (11) användes för att få fram relevanta söktermer. Söktermer som identifierades och användes var "retirement OR retirements" AND "meaningful occupation OR activities OR leisure OR hobbies OR occupation" AND "quality of life OR wellbeing OR well-being OR health related- quality of life OR patient satisfaction OR lived experience" *se tabell 1*. Efteråt gjordes även en sökning i Scopus med "cited by", som innebar sökning på artiklar som refererats till övriga artiklar. Resultatet gav nya artiklar med den sökta studien som referens. Denna sökning gjordes på de två första artiklar som uppkommit tidigare (studie A och B) *se tabell 2*. Artiklarna granskades sedan med SBU:S granskningsmall (12) och kvalitetsbedömningar utfördes. Artiklarna analyserades med inspiration av Gildbergs tematiska analysmetod (13) och sammanställdes i text och tabeller *se bilaga 1*.

**Tabell 1.** Sökhistorik i databaser på antal träffar.

| Datum (Databas) | Sökord | Begränsningar (Limits) | Antal träffar |
|-----------------|--------|------------------------|---------------|
|-----------------|--------|------------------------|---------------|

|                        |   |                                       |    |
|------------------------|---|---------------------------------------|----|
| 2021-04-20<br>(CINAHL) | <i>Retirement OR Retirements</i><br><br><i>meaningful occupations OR activities OR leisure OR hobbies OR occupations</i><br><br><i>quality of life OR wellbeing OR well being Or well-being OR health-related quality of life OR patient satisfaction or lived experience</i> | <i>Peer reviewed Research article</i> | 88 |
| 2021-04-20<br>(AMED)   | <i>Retirement OR Retirements</i><br><br><i>meaningful occupations or activities or leisure or hobbies or occupations</i><br><br><i>quality of life or wellbeing or well being or well-being or health-related quality of life or patient satisfaction or lived experience</i> | -                                     | 28 |

**Tabell 2.** Sökhistorik i databaser på antal träffar (cited by).

| Datum (Databas)        | Sökord (Artikelns namn)   | Cited by | Antal träffar |
|------------------------|---|----------|---------------|
| 2021-04-21<br>(Scopus) | The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study                              | Cited by | 3             |
| 2021-04-21<br>(Scopus) | Narratives and Experience in an Occupational Transition: A Longitudinal Study of the Retirement Process | Cited by | 78            |

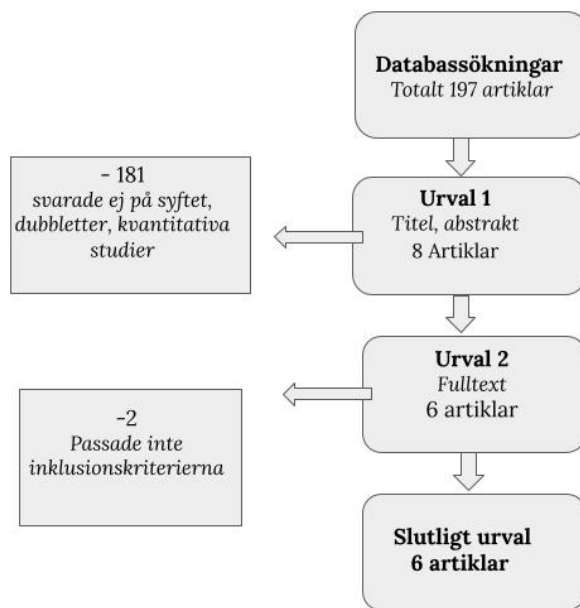
## Urvalsprocessen

Inklusions- och exklusionskriterierna (14) till denna litteraturstudie var att det skulle 1. "Beröra både kvinnor och mäns upplevelser." 2. "Alla artiklar ska ha varit utförda i västvärlden" 3. "Skrivna på antingen svenska eller engelska." 4. "Finnas tillgängliga i fulltext."

Artiklar som exkluderas från uppsatsen var 1." Om personerna gått i pension av andra anledningar än ålder" 2. "Artiklar som var kvantitativa eller litteraturöversikter."

178 artiklar framkom efter databassökningarna utefter valda söktermer, avgränsningar och "cited by". Urvalet av dessa artiklar gjordes sedan i två steg. Första urvalet gjordes genom att läsa titlar och abstrakt. Åtta artiklar uppfyllde här våra inklusions- och exklusionskriterier och tycktes svara bra till föreliggande studies syfte och gick då vidare till nästa urval. Urval två gjordes genom att läsa artiklarna i fulltext. Vilket resulterade i att ytterligare två artiklar föll bort då dem inte uppfyllde inklusions- och exklusionskriterierna längre. Slutligen kvarstod det sex artiklar *Se figur 1*. I de valda artiklarna beskrevs upplevelser av aktivitet från ett perspektiv inför att gå i pensionen, och åren efter pensionen. *Se bilaga 2* för information om de slutgiltiga artiklarna som valdes.

Sökningar gjordes 21-04/20 och 21-04/21 och de sex artiklar var publicerade från 2001-2018.



**Figur 1.** Flödesschema av urvalsprocessen

## Kvalitetsgranskning

Kvalitetsgranskning av de sex artiklarna gjordes med hjälp av SBU:s granskningsmall för bedömning av studier av kvalitativ metodik (12). Mallen består av åtta frågor *se bilaga 3* med tre svarsalternativ *Ja, Nej och oklart*. En sammanfattande bedömning gjordes av varje studies kvalitet utifrån tre nivåer: *Obetydliga brister, mindre eller måttliga brister, stora brister*. Artiklarna kvalitetsgranskades gemensamt av författarna för att få en enhetlig bedömning av kvaliteten. Det framkom att tre artiklar (A, B, F) hade mindre brister och tre artiklar (C, D, E) obetydliga brister. För detaljerad bild på granskningen av samtliga artiklar *se bilaga 4*.



## Analys

En tematisk analys inspirerad av Gildberg (13) användes för analys av artiklarna. Analysen inleddes med att båda författarna läste igenom artiklarna i sin helhet för att få en övergripande inblick över artiklarnas innehåll. Därefter utarbetas fyra frågeställningar som i slutet av analysen bildar studiens teman vilket därefter presenteras i resultatet. Frågorna hade utgångspunkt från den arbetsterapeutiska modellen ValMo (8) och var följande: 1) *Hur påverkas den personliga tillfredsställelsen?* 2) *Upplevs förändringar i delaktighet och samhörighet?* 3) *Hur påverkas individens aktivitetsliv?* 4) *Hur påverkas individens identitetsupplevelse?* Artiklarna lästes sedan igenom ytterligare var för sig av författarna och råtext plockades ut från varje artikel, som författarna sedan gemensamt kodade och kondenserade. Koderna kategoriserades sedan in i teman utifrån de fyra frågeställningarna. Exempel på analysprocessen från text till tema återfinns i *bilaga 1*.

## Resultat

De sex artiklarna som valdes ut var utförda i Australien (A, C, F), Sverige (B) och England (D, E) och publicerade mellan år 2001–2018. Artiklarnas deltagare var i åldern 54–79 år och antal deltagare i studierna var från fyra till trettiosju, både män och kvinnor.

Nedan presenteras resultatet utefter studiens frågeställningar utifrån följande teman, *Påverkan på den personliga tillfredsställelsen*, *Förändringar i delaktighet och samhörighet*, *Påverkan på individens aktivitetsliv* och *Påverkan på individens identitetsupplevelse*.

### *Påverkan på den personliga tillfredsställelsen*

Deltagarna i studierna (A, B, C, E) belyste vikten av att bibehålla den struktur och rutin de tidigare haft. Rutiner i vardagen hävdades vara en viktig del för känslan av tillfredsställelse. Det framkom att efter övergången till pensionär upplevdes nyfunnen tid som tidigare upptagits av arbetet. Trots all nyfunnen tid som uppkommit, upplevde deltagarna att de ändå inte hann utföra mer, på grund av avsaknad av struktur (A).

*“...Participants also acknowledged that although they had more time to complete activities in retirement, they still never had enough time, as not working resulted in a decreased structure to their life” (A s.629)*

Det var lättare att skjuta saker framför sig, vilket gav en direkt negativ inverkan på den personliga tillfredsställelsen i deltagarnas liv (A, B, C, E).

Det belystes av deltagare (A) att en önskan fanns om att nå samma känsla av tillfredsställelse i sin pension som de upplevt från tidigare arbete. Tillfredsställelsen antydde deltagarna kunna bibehållas genom att utföra liknande aktiviteter som i sitt tidigare arbete (A). Det lyfts att det skulle vara aktiviteter som inkluderade deltagarnas intresse, värderingar och vara tillräckligt stimulerande för dem. (A, B, C). Det belystes även av några deltagare att utan krav på en, som till exempel arbetsuppgifter de haft på tidigare jobb, bidrog till svårigheter att fylla ut dagen med tillfredsställande aktiviteter (B).

*“Nonetheless, for several participants, the lack of external demands for performance turned out to be not so positive. Rather, they found it difficult to create satisfying life routines.” (B s.427)*

Detta uppenbarade då ett resultat av avsaknad av rutiner och krav som gav bristande tillfredsställelse i tillvaron. För att känna tillfredsställelse framfördes också vikten av att sysselsätta sig i en aktivitet där det fanns ett syfte (C, D, E). Där de presterade eller åstadkom något meningsfullt, som kunde medföra känslor av stolthet och glädje, så tillfredsställelse skulle infinna sig.

Vikten av en god hälsa såväl psykisk, fysisk och psykosocial framkom (C). Utarbetande av rutiner och aktiviteter specifikt för att hålla en god fysisk nivå förekom för att känna tillfredsställelse.

*“Maintaining health was an important and long-term goal for participants. They used their newfound freedom to develop routines that enabled them to address their physical health, cognitive functions and psychosocial health. For example, some had undertaken activities with the specific intent to maintain their fitness level...” (C s.421-422)*

### *Förändringar i delaktighet och samhörighet*

Vikten av att utföra aktiviteter som bidrar till social interaktion och sociala kontakter i pensionen belystes. Deltagarna beskrev att de ville uppleva en känsla av att tillhöra någonstans, en känsla av delaktighet och samhörighet med andra (B). En deltagare framhöll innebörden av att ha en aktivitet som utfördes gemensamt med andra och att det motverkande hans känsla av ensamhet i pensionen (D). Att utföra aktiviteter där de delade samma intresse som andra individer framkom även vara en betydande del för att känna samhörighet (B), då de tidigare haft aktiviteten arbete som en aktivitet där det fanns ett gemensamt intresse/mål.

*“...being involved in a community that shared interest in the occupation was important.” (B s.429)*

Några deltagare belyser att det finns en skillnad på tidigare sociala kontakter de haft på arbetet jämförelsevis med sociala kontakter som uppkommer med andra pensionärer (B, C).

*“...her contacts with others as a retiree consisted mainly of taking walks and eating dinner with friends, often one at a time. However, social contacts at work had involved working together in groups to solve difficult problems...” (B s.428)*

Efter arbete kunde en avsaknad av den sociala interaktionen som funnits med tidigare arbetskollegor uppkomma. En deltagare belyste att gruppaktiviteter, volontärarbete eller liknande där deltagarna hade samma intresse kunde medföra att personen återfick sociala kontakter och ett nytt sammanhang för delaktighet och samhörighet (C).

### *Påverkan på individens aktivitetsliv*

Som pensionär upplevdes ens aktivitetsliv förändras då de nu befann sig i ett nytt sammanhang (B), arbetet som tidigare upptog en stor del av deltagarnas vardag fanns nu inte längre kvar. Tidigare vanor och mönster som funnits i deltagarnas aktivitetsliv försvann. Det uppmärksammades en upplevd svårighet att återskapa en god struktur i aktivitetslivet, men påpekades vara en viktig del för ett fortsatt meningsfullt aktivitetsliv (C, D, E, F).

*“The participants identified changes in the structure of time following retirement as having the strongest impact on their daily life.” (C s.421)*

*“...if (she) didn't have some structure to (her) life (she) would fall into a hole'. Janine and Verna agreed that they too needed to have a specific purpose for getting up each day and keeping an activity pattern similar to work...” (F s.14)*

Uppehålla ett liknande aktivitetsliv som under arbetslivet var alltså av stor vikt för många av deltagarna. Det framkom att det var viktigt att ha en eller flera meningsfulla aktiviteter i sitt nya aktivitetsliv (A, B, E), där engagemang skulle vara en förekommande känsla och leda till en återkommande aktivitet. Det upplevdes vara viktigt för att skapa sig ett nytt sammanhang och fylla upp för förlusten av en aktivitet och uppleva koherens i ens aktivitetsliv (B, D, E).

## Påverkan på individens identitetsupplevelse

Majoriteten av deltagarna upplevde att det tidigare arbetet blev en stor del av den personliga identiteten (A, F), då man vanligtvis av omvärlden och även av sig själv förknippades med sitt arbete. I pensionen uppstod för en del upplevelsen av identitetsförlust, och ett behov av att återskapa sin identitet blev aktuellt (A).

*“A loss of identity and the need to re-establish a new identity once ceasing work could occur” (A s.628)*

Deltagarna beskrev att de upplevde en rollförändring från tidigare liv, de infann sig nu i ett nytt sammanhang (C). Det framkom från en manlig deltagare att det upplevdes svårt att anpassa sig till den nya kontexten, att inte gå till arbetet utan nu bara befinna sig i “hemlivet” (C).

*“...noted some difficulty adapting to this new role at home...” (C s.422)*

Några deltagare pratade om att deras roll som mor- och farföräldrar stärktes i pensionen. De initierade kunde inta den rollen mer efter att den tidigare rollen som arbetare försvann, vilket upplevdes positivt (C). Två deltagare lyfte ämnet partnerskap, där deltagarna beskrev betydelsen av att ha fortsatta separerade intressen från sin partner för att bibehålla sin personliga identitet i partnerskapet(F).

*“Winston and Beth also recalled the importance of maintaining separate interests from their partners to preserve their own independence and identity in retirement.” (F s.14)*

## Diskussion

### Metoddiskussion

Studiens syfte var att kartlägga aktivitetens betydelse efter övergången från arbetare till pensionär. En systematisk litteraturoversikt (14) med kvalitativ ansats valdes då det ger en överblick av ämnet i dagsläget, och ansågs av författarna kunna svara till studiens syfte vilket var att fånga individers uppfattningar. En kvalitativ intervjustudie ansågs även vara en passande metod för att besvara syftet men uteslöts då de just nu är en rådande pandemi (Covid19), vilket av författarna ansågs försvåra möjligheten att komma i kontakt med potentiella intervjupersoner till studien. I studien har det inkluderats både män och kvinnor från olika länder vilket författarna anser har tillfört information som kan bidra till att stärka studiens giltighet. I artikelsökningsprocessen uppdagades att det existerade fler kvantitativa artiklar än kvalitativa. Så med facit i hand skulle det varit en god idé att inkludera båda typer av studier för att få fram ett mer heltäckande vetenskapligt underlag.

Författarna i denna studie önskade beskriva upplevelserna efter övergången till ålderspension. Artiklarna som valdes var därför där deltagarna gått i pension på grund av ålder. Men att det förekommer artiklar med yngre åldrar än den generella pensionsåldern beror på att vi använt artiklar från olika länder, vilket innebär åldersgränser för pensionering kan skilja sig. Några av artiklarna gjordes med uppföljningsintervjuer, där de intervjuade i olika faser såsom före, under och efter pensionering. Detta ansågs inte påverka resultatet utan tvärtom ge en bredare bild av upplevelserna.

Artikelsökningen inleddes med att finna lämpliga sökord för att få fram ämnesinriktade vetenskapliga artiklar. Författarna ansåg att ordet ålderspensionär och meningsfulla aktiviteter var de bärande sökorden. Vilket omvandlades till *pension* och *meaningful occupation*. *Pension* byts sedan ut mot *retirement* då ordet *pension* gav mest resultat på artiklar med fokus på ekonomiska delar i pensionen. Resterande sökord framkom genom sökningar på ytterligare förslag från databaserna.

I första artikelsökningen som gjordes kom ett stort antal irrelevanta artiklar fram och det hade inte gjorts några tydliga avgränsningar och tillräckligt med söktermer hade inte använts vilket i

redovisningen uppenbarades ge en mindre trovärdighet. Detta bidrog till en omstart i arbetet och en ny artikelsökning inleddes. Sökningen i databaserna CINAHL och AMED utfördes då de båda databaserna innehöll kunskap om arbetsterapi och omvårdnad, vilket var lämpligt för studien. Då det ej framkom så många artiklar som författarna önskat genomfördes ytterligare en sökning i Scopus. Där valde författarna att söka på tidigare funna artiklar från första sökningen och välja "Cited by". Då vi får fram senare artiklar som har den sökta artikeln som referens. Detta gjordes på grund av att författarna ansåg sig funnit lämpliga artiklar och vi ville se om de fanns någon senare artikel som hade liknande innehåll. Det diskuterades även av författarna att göra en sökning i OT Seeker då det också är en lämplig databas och hade eventuellt kunnat tillför fler artiklar till studien. Då författarna fick problem att läsa artiklarna i fulltext i denna databas valdes den bort.

178 artiklar framkom från databassökningarna. Det ansågs lämpligt att välja ut artiklarna tillsammans från abstrakt och titel för att kunna minimera risken för att få artiklar som inte matchade syftet. Sex artiklar valdes ut att användas till studien. Vilket diskuterades kunde framstå som ett smalt utbud av artiklar och inte skulle ge tillräckligt med underlag till studien. Författarna bedömde efter att ha läst artiklarna i fulltext att de gav tillräckligt med information för att fullfölja studien och att det inte skulle påverka innehållet i resultatet.

Författarna valde SBU:s granskningsmall (12) till granskningen av artiklarna för att bedöma kvaliteten. Denna granskningsmall ansågs vara mest lämpad då artiklarna som användes var kvalitativa. Granskningen utfördes av båda författarna för att minimera risken för att låta bristande studier gå igenom. Svårigheterna som författarna upplevde med att granska var att det inte fanns utarbetade kriterier att ha som vägledning för att avgöra om artiklarna hade *obetydliga brister, mindre/måttliga brister eller stora brister*. Då ingen av författarna tidigare gjort liknande granskning kan detta ha påverkat kvaliteten i bedömningen. Samtliga studier (A-F) bedömdes ha bra kvalitet vilket stärker resultatets trovärdighet. se bilaga 2.

I analysen ville författarna få fram så djupgående och innehållsrik fakta som möjligt. Författarna valde att inte följa den tematiska innehållsanalysen fullt ut utan mer inspireras av stegen i den. Analysen i helhet kan ha påverkats på grund av författarnas oerfarenhet när det kommer till att vara konsekvent i analysprocessen som i sin tur kan leda till ojämnheter i resultatet. Detta kan i sin tur påverka studiens trovärdighet (15).

Upplägget på denna studie som gjorts anser författarna skulle kunna göras på andra grupper som går igenom en övergång från en fas till en annan exempelvis där barnen flyttar ut och föräldrarna ska hitta tillbaka till sin egen identitet som de hade innan barnen. Överförbarhet är studiens resultat är generellt svårbedömt och författarna anser att det är en bedömning som läsaren själv får göra.

Reflexivitet, innebär att det finns en insikt om att risken för att påverkas av tidigare erfarenheter existerar (16). Förförståelse innebär att en viss kunskap redan finns om det valda ämnet sedan innan, och även egna värderingar och erfarenheter (16). Båda författarna har en viss förförståelse om ämnet, som kan ha påverkat resultatet. Den ena författaren har haft patienter under sin praktik som upplevt problematiken, övergång från arbete till pensionering och båda har med sig kunskap från skolan och från diskussioner med varandra då båda läser arbetsterapeutprogrammet på Göteborgs Universitet. Det är viktigt att vara vaksam på att det är en utmaning att inte färgas av den egna förförståelsen och vara så transparent som möjligt så det inte utgör en risk i tolkningsarbetet.

Då den föreliggande studien är relativt liten och inte så omfattande anses vikten av vidare forskning gällande ämnet vara viktigt. Något som författarna tycker skulle vara intressant och värdefullt är att ta fram kunskap utifrån kvantitativa studier med syfte att kartlägga förekomst och preferens av meningsfulla aktiviteter. Hade kvantitativa artiklar använts hade också syftet blivit ett annat då det nu är formulerat utefter kvalitativa artiklar.

## Resultatdiskussion

Resultatet av den systematiska litteraturoversikten som gjorts har påvisat vikten av aktivitet efter övergången till pensionen. Den visar på att ett fortsatt meningsfullt aktivitetsliv bidrar med tillfredsställelse i pensionen. Ett meningsfullt aktivitetsliv betyder olika för olika individer. I resultatet framkommer det betydande aspekterna för ålderspensionärer i deras aktivitetsliv, vilket även kopplar till ValMo modellen och dess tre aktivitetsvärden (8).

Övergången att gå från att vara yrkesverksam till att bli ålderspensionär innebär en förändring i livet och av individens situation. I en artikel där man undersökt påverkan av en övergång från en fas till en annan med fokus på aktivitetsperspektivet (17) beskrivs det kunna medföra svårigheter. Då det blir en förändring i livet, ens vetskap och trygghet upphör från tidigare situation (17). Detta framkom även i föreliggande studies resultat. Det uppstår en avsaknad och frånvaro av den tidigare situationen och sammanhanget (B) efter övergången från arbetare till ålderspensionär. Erlandsson och Persson (9) belyser att olika faser i livet är kopplade till skilda uppgifter med olika möjligheter, krav, begränsningar och utmaningar.

Utifrån ValMo:s beskrivning av värdetriaden påverkas en individ av att känna tillfredsställelse på olika sätt (8). Det självbelönande värdet innebär att aktiviteten ger en direkt belöning för personen i en situation (8). Värdet som är självbelönande ser författarna en koppling till det som framkommer i artiklarna (A, B, C, E) där de bekräftas att ha struktur och rutin är tillfredsställande. Här ses av författarna att aktiviteten arbete har tidigare bidragit med struktur och rutin och givit tillfredsställelse, alltså givit ett självbelönandevärde i situationen. Sociosymboliska värdet innebär att aktiviteten ger indirekta värden som till exempel att känna delaktighet och tillhörighet (8). Det framkom från deltagare att tidigare arbete hade givit en stark känsla av delaktighet och tillhörighet och nu när väl arbetet upphörde så förlorades känslan (B, C). Det tredje värdet är det konkretavärdet vilket är det mest synliga som exempel när en person får ett önskat slutresultat av en uppgift (8). Vilket även framkommer i resultatet av deltagarna att de är av stor vikt att ha en aktivitet där man åstadkommer något och presterar. Det fanns ett behov av att känna att man har ett syfte med de aktiviteter man utför och som utmynnar i ett slutresultat av något slag (C, D, E). Så det kan uppkomma direkta känslor av stolthet och tillfredsställelse alltså ett konkretvärde. Här har författarna kopplat den teoretiska bakgrunden ValMo till vad som framkommit och tolkats av resultatet. Författarna kan då se i resultatet hur de viktiga aktivitetsvärden försvinner som behöver upprätthållas i andra nya aktiviteter i den nya fasen.

Struktur och rutin var något som lyftes i flertal studier (A, B, C, E). En sysselsättning att återkomma till upplevdes ha stor positiv påverkan på deltagarna. En rutin att förhålla sig till som även ramar in ens vardag var något viktigt, som författarna reflekterade över framkom i resultatet, och reflekterades även här var något som upplevdes gav tillfredsställelse i författarnas egen vardag. Det framkommer i en överlevnadsguide (18) upplevelser av att efter ledig tid få återkomma till en vardag med rutiner och struktur var betryggande och viktigt. Det framkommer även att för mycket rutiner kan vara stressande men ett fullständigt bortfall av rutiner kan påverka livet negativt (18). Vilket även hävdas av psykologen Goldman (19), där hon beskriver att ha rutiner och struktur i vardagen är bra för hälsan då det kan motverka stress och även hjälpa en att känna sig mer produktiv och fokuserad. Det kan bidra till en känsla av kontroll och skapa bra dagliga vanor. Utan struktur och rutin kan individen känna sig ångestfylld, stressad och istället känna brist på koncentration och fokus. Det kan komma överväldigande känslor av att inte veta vad som kommer närmast som för merparten är väldigt påfrestande och har en direkt negativ inverkan (19).

Den tidigare forskningen påvisar att trots den positiva bilden av att det genereras mer tid när övergången till pensionen inträffar så upplevs en saknad av aktiviteter (9). Vilket här även har påvisats i resultatet (A, B, E) där det framkom att när arbetet försvann gav det en negativ påverkan på deltagarna, en saknad av arbetet och vad arbetet tidigare givit infann sig.

Ett arbete kan skapa en möjlighet till självförverkligande men också ge individen en identitet (1). I resultatet visades att den upplevda identiteten ofta är kopplad till ens arbete (A, F), vilket i sin tur framkom leda till en upplevd identitetsförlust efter dem har slutat arbeta. Författarna kan koppla detta till minskad tillfredsställelse för pensionärerna.

Författarna hade sen bakgrunden av studien en vetskap om att identitetsförlust kan uppstå efter övergången till pensionen då arbetet bidrag till ens identitetupplevelse (1) Däremot uppmärksammades det för författarna från resultatet att detta hade en större påverkan för deltagarna än vad som tidigare förstås. Det framkom i slutresultatet att arbetet gav deltagarna en betydande upplevelse av identitet och att även omgivningen associerade huvudsakligen ens identitet med arbetet (A, F). När arbete då försvann uppstod en känsla av identitetsförlust och man visste inte längre vem man var, vilket kom att påverka deltagarna negativt i pensionen.

Något som även uppmärksammades i resultatet var vikten av personliga aktiviteter skilda ifrån sin partner, för att bibehålla den personliga identiteten i pensionen (F). Det framkom att man nu befann sig i en ny kontext och nytt sammanhang där det för merparten innebar att man spenderade en större del i hemmet med sin partner.

Här framhöll deltagare då vikten med att ha egna aktiviteter man förknippades med för att upprätthålla personlig identitet (C, F). En annan stor förändring som framkom i pensionen var rollförändringar.) Det uppenbarades i resultatet att det förde med sig både positiva och negativa känslor. Det var skrämmande att anpassa sig till något nytt och obekant (C, F), men även att det var positivt att lämna rollen som arbetare och kunna inta en ny roll, som exempelvis rollen som mor och farföräldrar, som författarna kunde se gav en ny meningsfullhet och ett nytt syfte i aktivitetslivet. Ur ett samhällsperspektiv borde dessutom möjligheten att kunna stötta en yngre generation vara positivt.

När en individ går från arbetare till ålderspensionär vet vi sedan tidigare forskning (4) att det kan uppstå en aktivitetskris, i form av aktivitetsförlust av tidigare arbete. Som kan leda till ett stort behov av att ersätta denna förlust (4). Författarna uppmärksammade även detta stärkas i resultatet då det framkom från deltagare (A, B, E) att de upplevt en aktivitetsförlust efter upphörandet av arbetet, och att det var av betydelse att nu ersätta denna förlust med nya meningsfulla aktiviteter (A). Det behövde vara aktiviteter som kopplades till samma känslor och meningsfullhet som arbetet gav för att det ska bidra till fortsatt tillfredsställelse (4).

Sammanhang är där personen befinner sig just nu, individens situation och omgivning. Man ingår i olika sammanhang genom livet, och man tillhör alltid ett sammanhang. Det aktuella sammanhanget behöver bland annat ge känslor av delaktighet och tillhörighet för att det ska uppstå tillfredsställelse (21). Delaktighet kopplar författarna här till att känna tillhörighet med sin omgivning i form av tillfredsställelse av sociala kontakter och sociala interaktioner där man befinner sig. Vilket även framhävs i folkhälsomyndigheten (22) är av stor vikt för individer. Det konstateras även att betydelsen inte är hur stor den sociala kontakten är utan vikten av att en känsla av gemenskap och tillhörighet infinner sig, vilket då bidrar till hälsa och välmående (23). Ett liknande resultat beskrivs i föreliggande studie där deltagarna framhöll att utöver vikten av att ha sociala kontakter så ville man gärna ha aktiviteter där man hade ett gemensamt intresse och mål. Något som gav en starkare känsla av tillhörighet och gemenskap (B)

Något som även framkom när det kommer till sociala kontakter i artiklarna (B, C) var att det påverkade deltagarna på ett sätt som de inte kunnat tänka sig innan pensionen. Förut när det fanns ett arbete att gå till upplevdes de sociala kontakterna på ett sätt, problem löstes och man arbetade tillsammans mot ett syfte. När pensionen inträffade så umgicks deltagarna med andra pensionärer och vänner men det blev en helt annan typ av social kontakt mot det de tidigare haft på arbetet (B, C). Man kan spekulera i att de sociala kontakterna inte blev sämre men annorlunda och kanske också gav vidgade vyer och nya positiva erfarenheter.

Utifrån det samlade resultatet i studien framkommer vikten av att kunna erbjuda pensionärer ett meningsfullt aktivitetsliv. Här spelar olika pensionärsföreningar en viktig roll. Aktiviteter som

befrämjar delaktighet och social samvaro är av mycket stor vikt. Volontärverksamhet där pensionärer kan göra en stor insats inom olika verksamheter bör uppmuntras.

### Slutsats

Föreliggande studie visar på att det finns många faktorer som spelar in för upplevelse av förändring i aktivitetslivet efter övergången från arbete till pension. Begrepp som kom att vara centrala i studien var identitetsförlust, aktivitetsförlust, sociala kontakter, delaktighet, sammanhang, roller, personlig tillfredsställelse och struktur och rutin. Studiens resultat kan ge viktig kunskap att använda i klinisk praxis.

## Implikationer för praxis arbetsterapi

Författarna ser utefter studiens resultat att fortsatt givande aktiviteter har en betydelsefull roll i pensionen, vilka aktiviteter man utför och vad de ger påverkar individens tillfredsställelse i livet. Författarna anser att det är ett viktigt ämne då det är en central del i människors liv och majoriteten av befolkningen lär nå denna fas. Författarna ser att nyttan med studien som gjorts kan vara att ge kunskap till andra verksamheter, då de kan ta del av studiens resultat och använda i framtida patientmöten. Studien kan verka förebyggande genom att ge kunskap om upplevelser av hur meningsfulla aktiviteter påverkar individen och det psykiska välmående i pensionen.

## Extern och intern etik

Etiska övervägande togs i beaktning genom att de artiklar som användes i studien var godkända av etikprövningsnämnden. Därmed förutsätts att författarna av artiklarna förhållit sig till de etiska principer som finns. Vidare angavs i artiklarna att deltagarna godkänt sitt deltagande skriftligt.

I en litteraturstudie kommer man som författare inte i direktkontakt med de i studierna ingående deltagarna, vilket innebär obefintlig risk för deltagarna. Författarnas förförståelse var något som var viktigt att ta i beaktning. Det var viktigt att författarna kunde skilja på sin egen kunskap som fanns innan den som framkom i studierna för att inte utforma ett resultat som önskades (13). Under hela analysprocessen reflekterade därför författarna över förförståelsen och om den påverkade resultatet. På så sätt försökte författarna utföra analysen så rättvist som möjligt och beaktade både positiva och negativa upptäckter. Inga ekonomiska intresse fanns för genomförande av studien.

## Författarnas tack

Vi vill börja med att tacka den som hjälpte oss att gå i mål enligt tidsramen trots en rejäl uppförsbacke från start och det är vår handledare Carin Willén. Utan henne hade detta aldrig gått, den stötningen och vägledningen vi fått av henne i uppsatsen är helt klart ovärderlig. STORT TACK. Tack även till vår klasskamrat Rebecka Bohman för ytterligare stöttning under arbetets gång. Sen vill vi också tacka våra familjer som har stöttat oss genom hela processen och den feedbacken som getts vid lärotillfällen. Vi är otroligt glada att äntligen ha kommit i mål och hoppas att studien kan bidra till ännu mer kunskap efter pensionen och till vidare forskning.

## Referenser:

1. Zeidler K. Arbetet ger oss mening i livet. Arbetsliv- Sveriges största arbetsmiljötidning [Internet]. 15-08-07. [citerad 20-12-08]. Hämtad från: [vid:https://www.prevent.se/arbetsliv/halsa/2015/arbetet-ger-oss-mening-i-livet](https://www.prevent.se/arbetsliv/halsa/2015/arbetet-ger-oss-mening-i-livet).
2. Pensionsmyndigheten. Pensionsålder [Internet] Helsingfors. Hämtad 14.04.21 från: <https://www.etk.fi/sv/arbete-och-pension-utomlands/internationell-jamforelse/pensionsalder/>.
3. Pensionsmyndigheten. Pensionsålderns betydelse [Internet]. Utgivningsort: Pensionsmyndigheten; okänt år [uppdaterad 21-05-07; citerad 20-12-08]. Hämtad från: <https://www.pensionsmyndigheten.se/ga-i-pension/planera-din-pension/pensionsalderns-betydelse>.
4. Jonsson H. The Retirement Process in an Occupational Perspective: A Review of Literature and Theories. *Phys Occup Ther Geriatr*. 1994;11(4):15-34.
5. Schwingel A, Niti MM, Tang C, Ng TP. Fortsatt arbete sysselsättning och volontärarbete och mentalt välbefinnande hos äldre vuxna: Singapore longitudinella åldringsstudier. *Ålder och åldrande*. 1 september 2009; 38(5): 531–7.
6. Jonsson H. The first steps into the third age: the retirement process from a Swedish perspective. *Occup Ther Int*. 2011; 18:32–38.
7. Jonsson H. LA. Attitudes to work and retirement: generalization or diversity? *Scand J Occup Ther*. 1999;6(1):29–35.
8. Erlandsson L, Persson D. ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014. Kap 3.
9. Jonsson H, Borell L, Sadlo G. Retirement: An Occupational Transition with Consequences for Temporality, Balance and Meaning of Occupations. *J O S* 2000 ;7(1): 29-37.
10. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. Stockholm: Natur & kultur; 2016.
11. Svensk mesh [Internet]. [citerad 05 maj 2021]. Tillgänglig vid: <https://mesh.kib.ki.se/>.
12. Statens beredskap för medicinsk utvärdering. Mall för kvalitetsgranskning av artiklar med kvalitativ forskningsmetodik [Internet]. Stockholm: SBU; 2014. [Citerad lägg in datum]. Hämtad från: [https://www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning\\_studier\\_kvalitativ\\_metodik.pdf](https://www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning_studier_kvalitativ_metodik.pdf).
13. Gildberg F, Bradley S, Tingleff E, Hounsgaard L. Empirically Testing Thematic Analysis (ETTA) - Methodological implications in textual analysis coding system. *Nordisk Sygeplejeforskning*. 2015;5(2);193-207.
14. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2012. Kap 24, Systematisk litteraturöversikt.
15. Graneheim UH, Lindgren B-M, Lundman B. Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Educ Today*. 2017; 56:229–34.
16. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur; 2012. Kap 1, Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar - grundläggande vetenskapsteori.
17. Crider C, Calder R, Bunting KL, Forwell S. An integrative review of occupational science and theoretical literature exploring transition. *J Occup Sci*. 2014; 22(3): 304–319.
18. Överlevnadsguiden - stöd och vägledning i livet [blogg på Internet]. Utgivningsort: Charlotta; Publiceringsdatum/startdatum för bloggen-. [citerad 21-04-30]. Hämtad från <http://www.overlevnadsguiden.se/personligutveckling/hur-skapar-man-struktur-och-rutiner/>.
19. Goingsstrong. Vikten av att upprätthålla struktur och rutin under stressiga tider | Hälsa | April 2021 [Internet]. Utgivningsort: Groingsstrong, År. [uppdaterad datum; 21-04-30]. Hämtad från: <https://sv.groingsstrong.com/the-importance-of-keeping-a-routine-during-stressful-times-4802638-183>.



20. Skantze Mansnérus K. Identitet – stora tänkares tankar om skapandet av identitet. Lunds universitet 2003. Hämtad 14.04.21  
från: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=1355753&fileOid=1355754>.
21. Erlandsson L, Persson D. ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. 1.uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014. Kap 8
22. Folkhälsomyndigheten [Internet]. Fokus psykisk hälsa. Stockholm. Hämtad 15.04.21  
från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa/paverkar-psykisk-halsa/vad-framjar-psykisk-halsa-individniva/>.
23. Special pedagogiska enheten [Internet]. Härnösand. Hämtad 15.04.21  
från: <https://www.spsm.se/stod/delaktighet/>.

# Bilaga 1

## Tematisk innehållsanalys

| Råtext   | Kod  | Tema   |
|--|--|--|
| “Nonetheless, for several participants, the lack of external demands for performance turned out to be not so positive. Rather, they found it difficult to create satisfying life routines.”  | <b>Avsaknaden av krav (såsom arbetsuppgifter) gjorde det svårt att skapa rutiner som gav tillfredsställelse.</b>       | <b>Hur påverkas den personliga tillfredsställelsen?</b>    |
| “One participant did emphasise enjoying getting out to meet people because she spent a lot of time on her own at home...The social aspect of classes may have had a positive impact on the participants’ wellbeing.”   | <b>Välbehövande och glädje uppkom av att delta i en aktivitet som gav social interaktion.</b>                          | <b>Upplevs förändringar i delaktighet och samhörighet?</b> |
| “Beth recalled the need for structure in retirement; she felt ‘... if (she) didn’t have some structure to (her) life (she) would fall into a hole’. Janine and Verna agreed that they too needed to have a specific purpose for getting up each day and keeping an activity pattern similar to work, although not as rigid.” | <b>Viktigt att ha en fortsatt struktur och rutin med aktiviteter i sin vardag för att inte “tappa fotfästet” .</b>     | <b>Hur påverkas individens aktivitetsliv?</b>              |
| “A loss of identity and the need to re-establish a new identity once ceasing work could occur: “When you retire you go from having an identity and everybody knows who you are... and suddenly you are no longer there so your identity changes and you become a part of a sea of anonymous retirees”                        | <b>Efter avslut av arbete upplevs oftast identitetsförlust, och önskan om att “ersätta” denna aktivitet uppkommer.</b> | <b>Hur påverkas individens identitetsupplevelse?</b>       |

## Bilaga 2

### Artikelinformation

| Artikel<br>Tidskrift  | Syfte  | Författare och<br>publikationsår                            | Land<br>för<br>utförande | Studiedesign                                   | Antal<br>deltagare,<br>köns- och<br>åldersfördelning |
|---|--|---|--------------------------|--|--|
| A:<br>The influence<br>of work on<br>the transition<br>to retirement:<br>A qualitative<br>study                                   | “Syftet med denna kvalitativa studie var att utforska den levande upplevelsen av pension i ett sammanhang där det inte är obligatoriskt, och att förstå följderna av förändringar i roller, identitet och yrkesanpassning ur australiensiska pensionärens perspektiv.”     | J.Eagers<br>R-C.Franklin<br>K.Broome<br>M-K.Yau<br><br>2018 | Australien               | Semistrukturerad<br>intervju                   | 11st<br>6 män<br>5 kvinnor<br>58–75 år               |
| B:<br>Narratives<br>and experience<br>in an<br>occupational<br>transition: A<br>longitudinal<br>study of<br>retirement<br>process | “Syftet med denna studie var att utforska och förstå pension som en aktivitets övergång över tid, som börjar under arbetsåren och sträcker sig till livet som en etablerad pensionär.”   | H. Jonsson<br>S. Josephsson<br>G.Kielhofner<br><br>2001     | Sverige                  | Semistrukturerad<br>intervju                   | 12 st<br>kön oklart<br>70–71 år                      |
| C:<br>The lived<br>experience of<br>Australian<br>retirees: I´m<br>retired, what<br>do i do now?                                  | “Syftet med denna kvalitativa studie var att utforska den levande upplevelsen av pension i ett sammanhang där det inte är obligatoriskt, och att förstå följderna av förändringar i roller, identitet och aktivitetsanpassning ur australiensiska pensionärens perspektiv” | G.Pepin<br>B.Deutscher<br><br>2011                          | Australien               | Fenomenologisk<br>Forskningsdesign<br>intervju | 6st<br>4 män<br>1 kvinna<br>61–68 år                 |

|   |  |   |                              |  |   |
|---|--|---|------------------------------|--|---|
| <p>D:<br/>Retired people´s experience of participation in art classes.</p>  | <p>“Denne studie försökte därför utforska perspektiven hos pensionärer som bedriver konstaktivitet genom att undersöka pensionärers subjektiva upplevelser av måleri i konstbaserade konstklasser på dagtid.”</p>  | <p>S.Bedding<br/>G.Sadlo<br/><br/>2008</p>                                | <p>Södra England</p>         | <p>Fenomenologisk, ostrukturerad intervju</p>  | <p>6 st<br/>kön oklart<br/>65 år och över</p>       |
| <p>E:<br/>Investigating the psychosocial determinants of physical activity in older adults, a qualitative approach</p>                  | <p>“Den aktuella studien fokuserade på psykosociala determinanter för PA efter pension. Social kognitiv teori (SCT) användes för att bättre förstå vuxna före och efter pensionens tankar om PA, orsakerna till att vissa individer är mer aktiva än andra och hur PA införlivas i det dagliga livet efter pension.”</p> | <p>M-C.<br/>Kosteli<br/>S-<br/>E.Williams<br/>J.Cumming<br/><br/>2016</p> | <p>West Midlands.<br/>UK</p> | <p>Fokusgrupper, semistrukturerad intervju</p> | <p>37 st<br/>20 män<br/>17 kvinnor<br/>54–79 år</p> |
| <p>F:<br/>Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupations based planning for retirement: Implications for practice</p> | <p>“Den här artikeln presenterar resultatet från en longitudinell undersökning av pensionering som undersökte hur en aktivitets transition utvecklas över tiden”</p>   | <p>A.Hewitt<br/>L.Howie<br/>S.Feldman<br/><br/>2010</p>                   | <p>Australien</p>            | <p>Semistrukturerad intervju</p>               | <p>4 st<br/>1 man<br/>3 kvinnor<br/>61–75 år</p>    |

## Bilaga 3

SBU:s granskningsmall för bedömning av studier av kvalitativ metodik

**../Desktop/bedomning studier kvalitativ metodik.pdf**

## Bilaga 4

Kvalitativa artiklar med SBU: mall för studier med kvalitativ forskningsmetodik

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>Artikel</b>   | A: The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study | B: Narratives and experience in an occupational transition: A longitudinal study of retirement process | C: The lived experience of Australian retirees: I'm retired, what do I do now? |
| <b>Total bedömning av studiokvalitet? (hög, medelhög, låg)</b>             | Mindre brister  | Mindre brister   | Obetydliga brister   |
| <b>Syfte</b>   |   |  |  |
| Hänger syfte och fråga ihop med teori/filosofisk hållning?                 | JA  | JA   | JA   |
| <b>Deltagare</b>   |   |  |  |
| Är urvalet lämpligt för att besvara frågan?                                | JA  | JA   | JA   |
| Är rekryteringsmetoden lämpligt vald och genomförd?                        | JA  | JA   | JA   |
| Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?           | OKLART  | NEJ  | NEJ  |
| <b>Datainsamling</b>   |   |  |  |
| Finns det allvarliga brister i datainsamlingen som kan påverka resultatet? | NEJ   | NEJ  | NEJ  |
| <b>Analys</b>  |   |  |  |
| Är vald analysmetod lämplig och genomförd på ett lämpligt sätt?            | JA  | JA   | JA   |
| Var forskarna reflexiva vid tolkning av data?                              | JA  | OKLART   | JA   |

|   |        |        |        |
|---|--------|--------|--------|
| Validerades tolkningarna?   | OKLART | JA     | JA     |
| Finns det allvarliga brister i analysen som kan påverka tillförlitligheten? | NEJ    | NEJ    | NEJ    |
| <b>Forskaren</b>  |        |        |        |
| Har forskarna någon relation till studiedeltagarna?                         | NEJ    | NEJ    | NEJ    |
| Har forskarna hanterat sin förförståelse på ett acceptabelt sätt?           | OKLART | OKLART | OKLART |
| Var forskarna oberoende av finansiella eller andra förutsättningar?         | JA     | JA     | JA     |
| Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?            | NEJ    | NEJ    | NEJ    |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>Artikel</b>   | D: Retired people's experience of participation in art classes | E: Investigating the psychosocial determinants of physical activity in older adults, a qualitative approach | F: Retirement: What will you do? A narrative inquiry implication for practice |
| <b>Total bedömning av studiokvalitet? (hög, medelhög, låg)</b>   | Obetydliga brister   | Obetydliga brister  | Mindre brister  |
| <b>Syfte</b>   |  |   |   |
| Hänger syfte och fråga ihop med teori/filosofisk hållning?       | JA   | JA  | JA  |
| <b>Deltagare</b>   |  |   |   |
| Är urvalet lämpligt för att besvara frågan?                      | JA   | JA  | JA  |
| Är rekryteringsmetoden lämpligt vald och genomförd?              | JA   | JA  | OKLART  |
| Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten? | NEJ  | NEJ   | OKLART  |

|   |     |        |        |
|---|-----|--------|--------|
| <b>Datainsamling</b>  |     |        |        |
| Finns det allvarliga brister i datainsamlingen som kan påverka resultatet?  | NEJ | NEJ    | NEJ    |
| <b>Analys</b>   |     |        |        |
| Är vald analysmetod lämplig och genomförd på ett lämpligt sätt?             | JA  | JA     | JA     |
| Var forskarna reflexiva vid tolkning av data?                               | JA  | JA     | OKLART |
| Validerades tolkningarna?   | JA  | JA     | JA     |
| Finns det allvarliga brister i analysen som kan påverka tillförlitligheten? | NEJ | NEJ    | NEJ    |
| <b>Forskaren</b>  |     |        |        |
| Har forskarna någon relation till studiedeltagarna?                         | NEJ | OKLART | NEJ    |
| Har forskarna hanterat sin förståelse på ett acceptabelt sätt?              | JA  | JA     | OKLART |
| Var forskarna oberoende av finansiella eller andra förutsättningar?         | JA  | JA     | NEJ    |
| Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?            | NEJ | NEJ    | NEJ    |