

Koncept okupacijskega ravnovesja v delovni terapiji – pregled literature

Pregledni znanstveni članek

UDC 615.851.3-025.17

KLJUČNE BESEDE: okupacijska znanost, okupacijski vzorci, opredelitev koncepta

POVZETEK – Okupacijsko ravnoesje je temeljni koncept delovne terapije, povezan z zdravjem, blaginjo in vsakodnevnim delovanjem. Izveden je bil splošni pregled literature po smernicah Joanna Briggs Institute. Iskanje je potekalo v bazah CINAHL Ultimate, PubMed in Web of Science. V končno analizo je bilo vključenih 15 člankov, objavljenih med letoma 2017 in 2025. Raziskave obravnavajo okupacijsko ravnoesje v kontekstu duševnega zdravja, dela in vsakdanjega življenja, sprememb življenjskega sloga, socialne izključenosti in življenjskih prehodov. Opredeljeno je kot subjektivna, večdimenzionalna in dinamična izkušnja. Delovnoterapevtske intervencije na tem področju vključujejo strukturirane programe, skupinske obravnave, okupacijsko analizo, refleksijo življenjskega sloga in vzpostavljanje rutin. Ugotavljamo, da ima okupacijsko ravnoesje v sodobni delovni terapiji pomembno vlogo. Poudarjena je potreba po povezovanju subjektivne izkušnje uporabnika z objektivno strokovno presojo delovnega terapevta ter po nadaljnjih longitudinalnih raziskavah okupacijskega ravnoesja kot napovednika zdravja in blaginje.

Review article

UDC 615.851.3-025.17

KEY WORDS: occupation science, occupation patterns, concept definition

ABSTRACT – Occupational balance is a fundamental concept in occupational therapy, relating to health, well-being, and daily functioning. A scoping literature review was conducted following the Joanna Briggs Institute guidelines. The search was conducted in the CINAHL Ultimate, PubMed, and Web of Science databases. Fifteen articles published between 2017 and 2025 were included in the final analysis. The studies address occupational balance in the context of mental health, work and daily life, lifestyle changes, social exclusion, and life transitions. It is defined as a subjective, multidimensional, and dynamic experience. Occupational therapy interventions in this area include structured programmes, group sessions, occupational analysis, lifestyle reflection, and routine establishment. Occupational balance plays an important role in contemporary occupational therapy. The need to combine the user's subjective experience with the occupational therapist's objective professional judgement, and to conduct further longitudinal research on occupational balance as a predictor of health and well-being is emphasised.

1 Uvod

Okupacijsko ravnoesje (OR) je eden izmed konceptov, ki je v delovni terapiji (DT) prisoten že od samega nastanka stroke. Definiranje in osredotočenost na ta koncept sta se čez leta spreminjala. Osnovna ideja OR je, da »biti dobro« od posameznika zahteva zdravo porazdelitev časa, ki ga nameni različnim področjem vsakodnevnega delovanja (Christiansen idr., 2024). O OR je že leta 1922 govoril Adolf Meyer v zapisu prve filozofije DT, kjer je poudarjal ravnoesje porabljenega časa za različna področja človekovega delovanja (Franklin, 1977). Z razvojem DT se je nabor teh področij širil, sama opredelitev koncepta pa se je vsebinsko nadgrajevala. K temu je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja pomembno prispeval nastanek okupacijske zna-

nosti. Znotraj te znanosti so koncept raziskovali tako na zdravi populaciji (Håkansson idr., 2011; Wagman idr., 2011) kot na populacijah z različnimi zdravstvenimi omejitvami (Ahlstrand idr., 2018; Eklund in Argentzell, 2016).

Tako kot za številne druge koncepte tudi za koncept OR ni enoznačne definicije. Nekatere definicije se osredotočajo bolj na razporeditev časa, druge pa na izpolnjevanje človekovih potreb (Christiansen, 2024). Wagman idr. (2012) so OR definirali kot posameznikovo dožemanje, da ima »pravo kombinacijo« vsakodnevnih okupacij glede na njihovo število in raznovrstnost. V tej definiciji se OR nanaša na posameznika ter na njegovo zdravje in blaginjo. Kasneje so razmišljali o širitvi koncepta, ki bi vključeval tudi posameznikovo socialno okolje, saj lahko OR ene osebe vpliva na OR ljudi, ki z njo živijo in sodelujejo (Wagman idr., 2015). V literaturi se za »ravnovesje« v človekovem življenju poleg OR uporabljajo še pojmi, kot so življenjsko ravnovesje, ravnovesje v življenjskem slogu ali ravnovesje med delom in zasebnim življenjem (Matuska, 2012; Wagman idr., 2012). Wagman idr. (2012) so v kvalitativni raziskavi ugotovili, da je OR dejansko del življenjskega ravnovesja, zato delovne terapevte (DTh) usmerjajo v nadaljnje raziskovanje podobnosti in razlik med tema konceptoma.

V kvalitativni raziskavi (Yazdani idr., 2018) so DTh poudarili, da je OR koncept, ki ga je težko opredeliti, zlasti »ravnovesje«, ter izpostavili njegov subjektivni vidik in dinamično naravo. Po njihovem mnenju se OR spreminja in ni statično. Tako bazične kot aplikativne raziskave poleg subjektivnega poudarjajo tudi pomen objektivnega vidika OR, kar v praksi prispeva k upoštevanju principa ne škodovanja (Wagman idr., 2015; Yazdani idr., 2018).

Leta 2024 je bila v okviru Zbornice DTh Slovenije oblikovana skupina za okupacijsko znanost, ki si je med drugim zadala cilj informirati DTh in drugo strokovno javnost po vsej Sloveniji ter jim posredovati znanje o izsledkih raziskav, nastalih v okviru svetovne okupacijske znanosti. Ker je koncept OR eden bistvenih v DT in obstajajo dokazi o njegovem pozitivnem vplivu na zdravje in blaginjo (Bejerholm, 2010; Forhan in Backman, 2010; Håkansson idr., 2011), sem se odločila ta koncept poglobljeno raziskati in ga predstaviti širši strokovni javnosti. Zastavila sem si naslednje raziskovalno vprašanje: Kako je koncept OR vključen v prakso DT in raziskave?

2 Metode

Izveden je bil pregled literature po smernicah za splošni pregled Joanna Briggs Institute (JBI). Iskanje člankov je bilo opravljeno septembra 2025 v podatkovnih bazah CINAHL Ultimate, PubMed in Web of Science. Za iskanje je bila uporabljena iskalna formula: XB (»occupation* balance« OR »activit* balance« OR »life balance« OR »occupat* pattern balance« OR »role balance«) AND (XB (»occup* therap*« OR »occup* scienc*« OR OT)). V pregled so bili vključeni viri glede na vsebinsko ustreznost, dostopnost polnega besedila, čas objave (od 2015 do 2025) in jezik (slovenski ali angleški). Podrobneje so vključitveni in izključitveni kriteriji predstavljeni v tabeli 1, proces pregleda člankov pa v diagramu PRISMA (slika 1) (Page idr., 2021). Članki,

vključeni v končni pregled, so bili vsebinsko analizirani po kombiniranem deduktivno-induktivnem pristopu (Miles idr., 2014), sledila je sinteza ugotovitev.

Tabela 1

Vključitveni in izključitveni kriteriji/Inclusion and exclusion criteria

<i>Kriterij</i>	<i>Vključitveni kriterij</i>	<i>Izključitveni kriterij</i>
Koncept	OR je eden od obravnavanih konceptov.	Samo drugi koncepti, druga ravnovesja
Vključeni v raziskavo	DTh, uporabniki DT	Drugi strokovnjaki in njihovi uporabniki
Kontekst	Kontekst DT ali kontekst okupacijske znanosti	Konteksti drugih profesij ali znanosti
Vrsta vira	Kvantitativne in kvalitativne raziskave, strokovni članki	Siva literatura, pregledni članki, poljudni članki
Leto objave	Od leta 2015 do leta 2025	Literatura, starejša od leta 2015
Jezik	Angleščina in slovenščina	Ostali jeziki

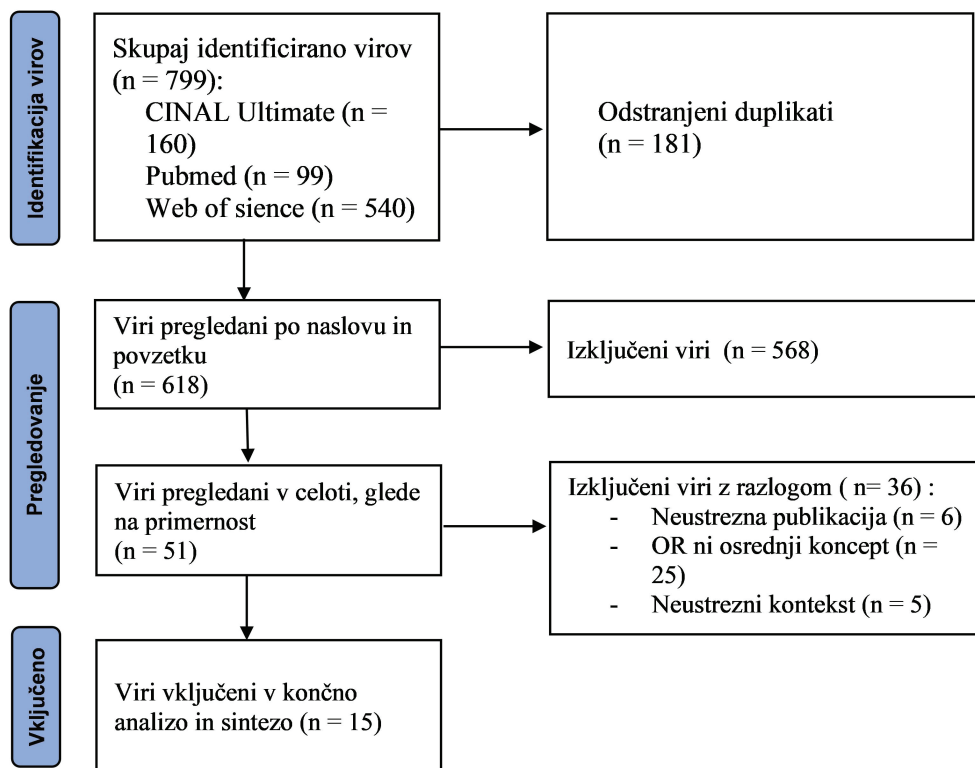
3 Rezultati

V končni pregled je bilo vključenih 15 člankov, katerih glavne značilnosti so predstavljene v tabeli 2. V prvi fazi je bila izvedena deduktivna analiza, na podlagi katere so bili članki razdeljeni v pet področij, ki so že znana kot področja, kjer delujejo DTh. V drugi fazi je sledila induktivna analiza, v kateri so bili podrobno vsebinsko analizirani rezultati raziskav, vključenih v končni pregled, kar je predstavljalo osnovo za sintezo oziroma oblikovanje petih vsebinskih tem. Rezultati končne sinteze obeh korakov analize so predstavljeni v tabeli 3.

Izbrani članki so bili objavljeni v obdobju 2017 do 2025, v angleškem jeziku. V člankih so zastopane tako kvantitativne kot kvalitativne raziskave ter raziskave z integracijo kvantitativnih in kvalitativnih metod, izvedene so bile na Švedskem (9), na Danskem (2), v Združenih državah Amerike (2), v Iranu (1) in v Južni Indiji (1).

Slika 1

PRISMA diagram poteka pregleda literature/PRISMA literature review flow diagram

**Tabela 2**

Bistvene značilnosti v končno analizo in sintezo vključenih virov/Essential characteristics of the sources included in the final analysis and synthesis

<i>Avtor/ji in leto objave</i>	<i>Raziskovalna oblika</i>	<i>Vzorec (udeleženci, velikost, država)</i>	<i>Ključne ugotovitve</i>
Eklund idr., 2017	Kvantitativna – randomizirana kontrolirana raziskava, 16 tednov obravnave in 6-mesečno spremljanje.	226 oseb z motnjo v duševnem zdravju; 133 prejemnikov programa Balance of Everyday Life (BEL) in 93 prejemnikov standardne DT. (Švedska)	V primerjavi s standardno DT je bila skupina BEL učinkovitejša pri okupacijski vključenosti in ravnovesju. Razlik glede zadovoljstva z vsakodnevnimi okupacijami, samoocene zdravja ter izboljšanja simptomov in funkcioniranja ni bilo ugotovljenih. Skupina BEL je dosegla višjo splošno kakovost življenja. Program BEL se je izkazal kot primeren za skrajšanje časa, ki ga osebe potrebujejo za razvoj vključenosti v okupacije.

Kallhed in Mårtensson, 2018	Kvalitativna raziskava	8 oseb s kronično bolečino. (Švedska)	DTh bi morali pri obravnavi dajati prednost vključevanju v okupacije in strategijam za obvladovanje bolečine, ne pa bolečini sami. Udeleženci raziskave si prizadevajo za razumno OR in izboljšanje okupacijske uspešnosti. Pri tem uporabljajo tehnike sproščanja in preusmerjanja pozornosti za začasno lajšanje bolečin. Avtorji predlagajo predstavitev zdravega OR prek modela Value and Meaning in Occupations (ValMO).
Argentzell idr., 2020	Kvantitativna – randomizirana kontrolirana raziskava	226 oseb z motnjo razpoloženja; 133 prejemnikov BEL in 93 prejemnikov standardne DT. (Švedska)	Rezultati niso pokazali statistično pomembne razlike v izboljšanju okrevanja med skupinama BEL in standardne DT. Najmočnejša dejavnika okrevanja sta bila vključenost in obvladanje okupacije, sledila sta zadovoljstvo z okupacijami in simptomi bolezni.
Agosti idr., 2021	Metoda za razvoj programa (povezava teorija – praksa)	4 raziskovalci – koordinacijska skupina, 2 DTh – delovna skupina, 29 preiskovank – pilotna skupina. (Švedska)	Program BEL izboljšuje počutje žensk in ravnovesje v njihovem vsakodnevem življenju, vendar bi ga bilo treba raziskati tudi z vidika ekonomičnosti. Primeren je za uravnavanje poklicnega in zasebnega življenja.
Dhas in Wagman, 2022	Razvoj teorije; pregled literature in preizkušanje v praksi	Literatura na temo OR in dva primera iz prakse. (Južna Indija)	Poudarja pomen zunanjega pogleda (vidika skupnosti) na OR v praksi DT, kar prispeva k harmoničnemu življenju v skupnosti.
Christensen idr., 2022	Kvantitativna presečna raziskava	429 anketirancev. (Danska)	Pokazale so se razlike glede na spol; v primerjavi z moškimi so ženske v shujševalnih programih pokazale večje zanimanje za vsebine, povezane z oblikovanjem navad in OR. Shujševalni programi naj bi vključevali vsebine, povezane s prehrano, vadbo, oblikovanjem navad, OR in socialnimi odnosi.
Karlsson idr., 2023	Kvalitativna raziskava, kvalitativna analiza zaključne dokumentacije	54 oseb, vključenih v Redesigning Daily Occupation (RE-DO) program, povprečna starost 46 let, delovno sposobni. (Švedska)	Udeleženci poudarjajo pomen nadzora nad vsakodnevnim življenjem kot celoto. Osredotočiti se morajo na strukturo dneva, določanje prioritet, socialno interakcijo, postavljanje meja in smisel okupacij. Avtorji poudarjajo večdimenzionalnost OR ter neločljivost zasebnega in poklicnega življenja.
Eklund in Argentzell, 2023	Kvalitativna raziskava	13 DTh z izkušnjami na področju duševnega zdravja in 3 managerji. (Švedska)	BEL je zasnovan za analizo vsakodnevnih okupacij in razvoj strategij za izboljšanje. Udeleženci BEL poročajo o izboljšanju na področju okupacij in kakovosti življenja. BEL je primeren za različne uporabnike, vključno z osebami z depresijo, psihozo, ADHD in osebnostnimi motnjami. BEL zahteva usklajenost načel programa in politik vključenih strokovnjakov. Jasna komunikacija in realna pričakovanja managerjev sta bili ključni za uspešnost BEL.

Jessen-Winge idr., 2023	Kvalitativna raziskava	20 zdravstvenih delavcev, različnih strok iz programov za hujšanje – iz 98 občin. (Danska)	Ugotovitve kažejo, da bi obravnava OR lahko okrepila trajnostna prizadevanja za hujšanje. Predlagajo vključevanje okupacij, povezanih s hujšanjem, v vsakdan. Za premostitev težav pri spreminjanju življenjskega sloga in iskanju njemu smiselnih okupacij predlagajo upoštevanje posameznikovih potreb, značilnosti in izkušenj. Izpostavljajo potrebo po obravnavi upravljanja časa in energije v programih hujšanja.
Teske idr., 2024	Integracija kvantitativne in kvalitativne metodologije	2 nekdanji spolni delavki. (ZDA)	Raziskava je pokazala, da je program Coping for Living a Healthy Life (CLHL) pri udeleženkah izboljšal OR in okupacijsko kompetentnost. Izpostavile so pozitivne strategije spoprijemanja.
Farhadian idr., 2024	Kvantitativna, kvazi-eksperimentalna raziskava, pre-opost test, 2 meseca spremljanja	9 oseb z motnjo odvisnosti od prepovedanih substanc (na zdravljenju). (Iran)	Raziskava poudarja pomen smiselnih prostočasnih okupacij pri doseganju OR in spodbujanju okrevanja. Vključevanje v prostočasne aktivnosti je prispevalo k boljši kakovosti življenja in zmanjšani potrebi po drogah. Spremljanje po zaključku obravnave je pokazalo upad učinkov.
Eklund in Argentzell, 2025	Kvalitativna raziskava, deduktivna analiza	11 oseb, 30–63 let, z motnjo v duševnem zdravju, iz različnih skupin BEL. (Švedska)	BEL podpira uporabnike pri izboljšanju OR in osebnega okrevanja. Kot učinek BEL so navajali tudi pozitivne spremembe upanja, optimizma, identitete in smisla. Študija poudarja terapevtsko vrednost skupinskih DT-obravnav.
Eklund in Gunnarsson, 2025	Kombinirana presečno longitudinalna (3 mesece) raziskava	62 uporabnikov DT, 19–63 let. (Švedska)	DTh predlaga uporabo in raziskovanje specifičnih ocenjevalnih instrumentov za OR. Spodbuja uporabnike k vključevanju v različne okupacije, kar izboljša njihovo OR. V prihodnje predlaga raziskovanje OR kot napovednika zdravja in blaginje.
Granhölm Valmari idr., 2025	Metodologija za razvoj instrumenta; pregled literature, fokusne skupine, kognitivni intervjuji	48 udeležencev; DTh, drugi eksperti, policaji. (Švedska)	Ključne dimenzije instrumenta: OR, kontekst, izbira, angažiranost in dnevne rutine. Instrument je primeren za spodbujanje trajnostnega življenjskega sloga in vzpostavljanje OR med policisti. Instrument je primeren za ocenjevanje in samorefleksijo življenjskega sloga.
Presiados in Bulan, 2025	Kvalitativna, fenomenološka raziskava	6 filipinskih DTh, ki so se nedavno izselili v ZDA, z izkušnjami na Filipinih. (ZDA)	Udeleženci predstavijo kompleksnost vzdrževanja OR med prilagajanjem novim osebnim in profesionalnim okoliščinam. Izpostavijo tri teme: (1) uporaba strokovnih spoznanj za oseбно prilagajanje, (2) sprejemanje neugodja kot katalizatorja za rast in izpolnitev ter (3) vzpostavljanje rutin za podporo OR in stabilnosti.

Tabela 3

Sinteza v končni pregled vključenih člankov/Synthesis of the articles included in the final review

<i>Tema</i>	<i>Kontekst in populacija</i>	<i>Razumevanje OR</i>	<i>DT-intervencije za OR</i>	<i>Vidiki OR za prakso</i>	<i>Izzivi in omejitve</i>	<i>Ključni viri</i>
<i>Področje</i>						
OR in duševno zdravje	Motnje v duševnem zdravju (depresija, psihoza, ADHD, osebnostne motnje)	Pravi nabor okupacij, vključenost, kompetentnost, smisel in okrevanje	BEL, CLHL; skupinske obravnave DT; coping strategije; sprostitvene tehnike	Objektivni, subjektivni in časovni vidiki; večdimenzionalnost OR	Trajnost učinkov; OR kot še premalo raziskan napovednik zdravlja	Eklund idr., 2017; Argentzell idr., 2020; Eklund in Argentzell, 2023; Eklund in Gunnarsson, 2025; Eklund in Argentzell, 2025
OR, delo in vsakodnevno življenje	Zaposlene ženske; osebe po vrnitvi na delo; policisti	Ravnovesje med delom, zasebnim življenjem in prostim časom	BEL; analiza okupacij; refleksija življenjskega sloga	Kontekst, možnost izbire, angažiranost, rutine, postavljanje meja	Usklajevanje vlog in zahtev	Agosti idr., 2021; Karlsson idr., 2023; Dhas in Wagman, 2022; Granholm Valmari idr., 2025
OR in zdrav življenjski slog / kronična stanja	Kronična bolečina; shujševalni programi	OR kot podpora navadam, energijskemu ravnovesju in socialni vključenosti	ValMO; vključevanje zdravlja podpornih okupacij	Upravljanje časa in energije	Trajnost učinkov	Kallhed in Mårtensson, 2018; Christensen idr., 2022; Jessen-Winge idr., 2023
OR, socialna izključenost in ranljive skupine	Prostitucija; odvisnosti	OR kot dejavnik stabilnosti in kompetentnosti	CLHL; prostočasne dejavnosti; coping strategije	Rutine in podporno okolje	Dolgotrajnost učinkov	Teske idr., 2024; Farhadian idr., 2024
OR v življenjskih prehodih	Preseljevanje; spremembe osebnih in poklicnih vlog	OR kot dinamičen proces prilagajanja	Vzpostavljanje rutin; sprejemanje neugodja kot katalizatorja za rast in izpolnitev	Kompleksnost in prilagodljivost OR	Razvoj kulturno varnih delovnih mest in mentorstva	Presiados in Bulan, 2025

4 Razprava

Razprava je predstavljena po temah: (1) kontekst in populacija, (2) razumevanje OR, (3) intervencije DT, ki podpirajo OR, (4) vidiki OR za prakso, (5) izzivi in omejitve.

4.1 Kontekst in populacija

OR lahko predstavlja dejavnik zdravlja ali bolezni ob okupacijskem neravnovesju. Po drugi strani lahko do okupacijskega neravnovesja pride zaradi bolezni, okvare ali določenih življenjskih situacij in okoliščin (Wagman idr., 2015). V člankih, vključenih v končno analizo, so obravnavali OR v kontekstu motenj duševnega zdravlja, in sicer pri osebah z motnjami razpoloženja (Argentzell idr., 2020; Eklund in Argentzell, 2023; Eklund in Gunnarsson, 2025; Eklund idr., 2017), psihozah, ADHD in osebno-

stnih motnjah (Eklund in Argentzell, 2023). V raziskavah, ki obravnavajo OR v kontekstu duševnega zdravja, je OR predstavljen kot ključen dejavnik podpore zdravju, blaginje in osebnemu okrevanju. Raziskave poudarjajo, da porušeno OR lahko prispeva k vzdrževanju ali poglobljanju simptomov duševnih motenj, medtem ko uravnotežen vzorec okupacij deluje kot zaščitni dejavnik (Argentzell idr., 2020; Eklund in Argentzell, 2025; Eklund in Gunnarsson, 2025).

V literaturi se OR pogosto nanaša na ravnovesje med delom in vsakodnevnim življenjem, saj to delovno aktivnim osebam lahko predstavlja izziv (Wagman idr., 2012). V ta pregled so vključeni trije članki, ki so raziskovali OR med delom in vsakodnevnim življenjem. Karlsson idr. (2023) so ravnovesje med delom in vsakodnevnim življenjem raziskovali pri osebah po vrnitvi na delo po bolniškem dopustu, Agosti idr. (2021) pri zaposlenih ženskah, Granholm Valmari idr. (2025) pa pri policistih.

V sodobni DT so nastali programi preoblikovanja življenjskega sloga, ki se izvajajo tako pri zdravi populaciji kot pri osebah z zdravstvenimi omejitvami (Pyatak idr., 2022). V tovrstnih programih je delo pogosto usmerjeno tudi v OR. V tem pregledu literature so predstavljene raziskave oseb s kronično bolečino (Kallhed in Mårtensson, 2018; Christensen idr., 2022) ter oseb, vključenih v shujševalni program. V obeh primerih se je usmerjenost in delo na OR izkazalo za ustrezno.

Teske idr. (2024) so OR raziskovali pri spolnih delavkah, Farhadian idr. (2024) pa pri odvisnikih od prepovedanih drog. Pri obeh populacijah se je OR izkazalo kot dejavnik stabilnosti in kompetentnosti (Farhadian idr., 2024; Teske idr., 2024), zato bi bilo smiselno osredotočenost na OR uporabiti tudi pri podobnih populacijah, na primer pri brezdomcih in drugih oblikah odvisnosti. Z vidika OR so pogosto obravnavana populacija tudi osebe na različnih življenjskih prehodih, kot so osebe, ki so se preselile v novo kulturno okolje (Presiados in Bulan, 2025), osebe na prehodu iz dela v upokožitev in podobno. Življenjski prehod za ljudi pomeni nov življenjski kontekst, ki od njih zahteva prilagoditev, kar pogosto pomeni spremenjene okupacijske vzorce in porušeno OR (Thomas idr., 2025).

4.2 Razumevanje okupacijskega ravnovesja

Na področju duševnega zdravja je v ospredju razumevanje OR kot ustreznega razmerja med različnimi vsakodnevnimi okupacijami, ki posamezniku omogoča občutek smisla, kompetentnosti in zadovoljstva z življenjem (Argentzell idr., 2020; Eklund in Argentzell, 2023; Eklund in Gunnarsson, 2025; Eklund in Argentzell, 2025; Eklund idr., 2017;). V raziskovanju OR med delom in vsakodnevnim življenjem je OR opredeljeno predvsem kot ravnovesje med zasebnim življenjem, delom in prostim časom (Agosti idr., 2021; Karlsson idr., 2023). Na področju »sprememb življenjskega sloga« pa v opredelitev OR vključujejo še energijski vidik – kaj človeka polni in kaj izčrpava, navade – zdrave navade v primerjavi z razvadami ter socialno vključenost oziroma izključenost (Christensen idr., 2022; Jessen-Winge idr., 2023; Kallhed in Mårtensson, 2018). V obdobju življenjskih prehodov, kot je na primer preselitev, se v opredelitvi OR poudarja, da predstavlja dinamičen proces prilagajanja (Presiados idr., 2025). Opredelitev OR je torej precej odvisna od konteksta, v katerem se OR raziskuje ozi-

roma uporabljaja. Wagman idr. (2012) pa v splošni definiciji OR poudarjajo, da gre ne glede na področje dela in raziskovanja vedno za iskanje ravnesja med človekovimi vsakodnevnimi okupacijami oziroma za iskanje ravno prave kombinacije le-teh.

4.3 Delovnoterapevtske intervencije za okupacijsko ravnesje

V izbranih člankih smo za podporo OR zasledili nekaj standardiziranih programov, kot so BEL (Eklund idr., 2017; Argentzell idr., 2020; Eklund in Argentzell, 2025), CLHL (Teske idr., 2024) in intervencije, ki temeljijo na skupinskih delovnoterapevtskih obravnavah (Eklund in Argentzell, 2025). Za vse te intervencije je značilen poudarek na spodbujanju uporabnikov k vključevanju v raznolike okupacije, uporabi strategij spoprijemanja ter tehnik sproščanja in odvrčanja pozornosti. Model, kot je ValMO, dodatno naslavlja promocijo zdravega OR (Kallhed in Mårtensson, 2018) in je uporaben za programe, osredotočene na promocijo zdravja in preventivo. Raziskave s področja dela in vsakodnevnega življenja navajajo metode, kot sta okupacijska analiza in refleksija življenjskega sloga (Agosti idr., 2021; Dhas in Wagman, 2022; Granholm Valmari idr., 2025; Karlsson idr., 2023), ki sta na uporabnika usmerjeni metode in v skladu s sodobno paradigmo DT (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2020). Presiados idr. (2025) so med emigranti ugotovili, da je za ponovno vzpostavitev OR v novem okolju pomembno vzpostaviti vsakodnevno rutino ter neugodje sprejeti kot katalizator za rast in izpolnitev.

4.4 Vidiki okupacijskega ravnesja za prakso

OR je opredeljeno kot subjektivna izkušnja, vendar so v številnih raziskavah, predvsem na področju duševnega zdravja, za prakso DT poudarili pomen tako objektivnega kot subjektivnega vidika OR (Dhas in Wagman, 2022; Eklund in Argentzell, 2020; Eklund in Gunnarsson, 2025; Eklund in Argentzell, 2025). Na tem področju DTh dela z ljudmi, ki včasih niso zmožni objektivnega vpogleda v lastno delovanje, zato je za njihovo blaginjo pomemben tudi zunanji – objektivni – vidik. Tukaj je pomembna terapevtova strokovna presoja, da zna osebo z motnjo v duševnem zdravju obravnavati v kontekstu ter upoštevati blaginjo tudi uporabnikovega socialnega okolja. Eriksson idr. (2010) so raziskovali, kakšna je optimalna kombinacija okupacij za dobro OR, in ugotovili, da so osebe, ki so 25 % svojega časa namenile aktivnostim, pomembnim predvsem njim, 25 % aktivnostim, pomembnim predvsem drugim, ter 50 % aktivnostim, pomembnim tako njim kot drugim, dosegle najboljše OR. Avtorji te raziskave predlagajo takšno razporeditev kot vzorec za dobro prakso DT. Čas, ki ga oseba v svojem okupacijskem vzorcu nameni določeni vrsti okupacij, je enoznačen, vrsta okupacij pa je lahko opredeljena z različnih vidikov, kot so: kategorije okupacij v OTPF-4 (AOTA, 2020); okupacije, ki jih nekdo opravlja zase ali za druge; jih želi ali mora opraviti; okupacije, ki človeka napolnjujejo ali izčrpavajo; fizične, družabne, intelektualne ter okupacije za počitek oziroma sprostitev in podobno (Wagman in Håkansson, 2014).

4.5 Izzivi in omejitve

Kljub pozitivnim učinkom intervencij ostajajo izzivi, povezani s trajnostjo doseženih sprememb v OR (Eklund in Argentzell, 2025) ter z omejenim številom raziskav, ki bi OR sistematično raziskovale kot napovednik zdravja in blaginje. To odpira prostor za nadaljnje raziskovanje in razvoj dokazov za na dokazih temelječo prakso DT (Eklund in Gunnarsson, 2025). Presiados in Bulan (2025) sta za vzpostavitev in ohranjanje OR pri emigrantih poudarila pomen kulturne varnosti ter mentorskih programov. Priseljenci so v novem okolju pogosto primorani sprejeti nove in neznane okupacije, saj jim te omogočajo sodelovanje v novi družbi in imajo pomembno vlogo pri oblikovanju identitete posameznika. Država gostiteljica jih mora pri tem podpreti z različnimi programi, v to podporo so lahko vključeni tudi delovni terapevti (Bennett idr., 2012).

V Sloveniji se DTh pri uvajanju koncepta OR soočajo z več izzivi, med katerimi je že samo poimenovanje koncepta. Poseben izziv predstavlja prevod izraza »okupacija«. Člani slovenske skupine za okupacijsko znanost zagovarjamo uporabo izraza okupacija, saj je ta sestavni del poimenovanja večine konceptov, razvitih znotraj te znanosti, in bi prevajanje teh izrazov lahko povzročilo nepotrebne nejasnosti. Na nekaterih področjih prakse je že zaznati, da se DTh osredotočajo tudi na OR uporabnikov, vendar ostaja še veliko prostora za razvoj programov, ki bi vključevali OR v obravnavo uporabnikov, prav tako pa tudi na področju raziskovanja.

5 Zaključek

Pregled literature je pokazal, da je koncept OR pomemben in vsebinsko dobro umeščen v sodobno DT, vendar se njegovo razumevanje in uporaba razlikujeta glede na kontekst, populacijo in področje prakse. V literaturi se OR povezuje z zdravjem, blaginjo in okrevanjem, zlasti na področju duševnega zdravja, kjer uravnoteženi okupacijski vzorci delujejo kot zaščitni dejavnik, porušeno OR pa lahko prispeva k vzdrževanju ali poglobljanju simptomov.

Ugotovitve kažejo, da je OR v DT razumljeno kot subjektivna, kontekstualno pogojena in dinamična izkušnja, ki se spreminja skozi življenjska obdobja in prehode. Različna področja prakse poudarjajo različne vidike OR, vendar vsa izhajajo iz skupnega razumevanja OR kot iskanja ustreznega ravnovesja med posameznikovimi vsakodnevnimi okupacijami. Intervencije DT, ki podpirajo OR, so večinoma skladne s sodobno, na posameznika osredotočeno paradigmo DT in vključujejo strukturirane programe, skupinske obravnave ter metode, kot so okupacijska analiza, refleksija življenjskega sloga in vzpostavljane rutin.

Za prakso DT je pomembno povezovati subjektivno izkušnjo OR z objektivno strokovno presojo terapevta, zlasti pri ranljivih populacijah. Literatura poudarja potrebo po nadaljnjih raziskavah, predvsem longitudinalnih študijah, ki bi OR sistematično preučevale kot napovednik zdravja in blaginje. DT ima pri tem pomembno vlogo, saj s svojo osredotočenostjo na okupacijo pomembno prispeva k razumevanju in podpori

OR kot ključnega elementa kakovosti življenja. Tudi v Sloveniji je še veliko prostora za razvoj programov DT, ki bi vključevali OR, kot tudi na področju raziskovanja tega koncepta.

Cecilija Lebar, MSc

The Concept of Occupational Balance in Occupational Therapy – A Literature Review

Occupational balance (OB) is a foundational concept in occupational therapy (OT) and occupational science, closely linked to health, well-being, and meaningful participations in daily life. Since its early articulation by Adolf Meyer in 1922, the concept has evolved alongside the development of occupational therapy (OT) and occupational science. However, the understanding of OB has evolved considerably over time. Contemporary literature no longer defines it simply as an equal distribution of time across activities, but rather as a multidimensional and dynamic experience reflecting the relationship between different types of occupations, personal values, social roles, environmental demands, and subjective perceptions of meaning and satisfaction. Despite its importance, there is still no universally accepted definition of OB. Some definitions emphasise time use and role distribution, while others highlight the individual's perception of having the "right mix" of occupations in terms of diversity, meaningfulness, and personal relevance. Increasingly, OB is understood as a subjective and context-dependent process that changes throughout the life course.

This study aimed to examine how the concept of OB is represented in recent OT research and to analyse how it is conceptualised and applied across different populations and practice contexts. A general literature review was conducted following the methodological recommendations of the Joanna Briggs Institute (JBI) for comprehensive reviews. The literature search was carried out in September 2025 using three international databases: CINAHL Ultimate, PubMed, and Web of Science. The search strategy combined keywords related to OB and related concepts (e.g. life balance, activity balance, role balance) with terms associated with OT and occupational science. The search was limited to the studies published between 2015 and 2025 in English or Slovenian. Empirical studies employing quantitative, qualitative, or mixed-methods designs were included if OB was a central concept of the research. Review articles, theoretical papers without empirical data, and studies conducted outside OT or occupational science contexts were excluded.

The selection process followed the PRISMA guidelines. Initially, 799 records were identified across the three databases. After removing 181 duplicates, 618 titles and abstracts were screened for relevance. Most were excluded because OB was not the main concept or the context was outside OT. Fifty-one full-text articles were assessed for eligibility, and 36 were excluded based on predefined criteria, resulting in 15 stu-

dies included in the final synthesis. The included studies were published between 2017 and 2025, representing a variety of research designs, including randomised controlled trials, quasi-experimental studies, cross-sectional surveys, qualitative studies, mixed-methods pilot studies, and instrument development studies.

The studies were conducted in several countries, most frequently in Sweden, with additional research from Denmark, the United States, Iran, and India. Sample sizes varied considerably, ranging from small qualitative samples exploring lived experiences to large quantitative surveys including several hundred participants. The reviewed studies addressed OB across a wide range of populations, including individuals with mental health conditions, people experiencing chronic pain, participants in weight-loss programmes, individuals recovering from substance abuse disorders, former sex workers, employed populations, police officers, and occupational therapists undergoing migration-related life transitions. After reviewing the content, the articles were initially divided into five areas, and following a detailed content analysis, five themes were formed: (1) context and population, (2) understanding OB, (3) OT interventions that support OB, (4) aspects of OB for practice, (5) challenges and limitations.

The largest group of studies focused on mental health contexts. These studies examined OB among individuals with mood disorders, psychosis, ADHD, and other mental health conditions. Quantitative intervention studies, including cluster randomised controlled trials, evaluated programmes such as *Balancing Everyday Life (BEL)*, which aim to help individuals analyse their daily occupations, identify meaningful activities, and develop strategies to achieve a more balanced occupational pattern. Findings indicate that participation in these programmes improves occupational engagement, perceived balance, and quality of life.

Participants also reported an increased sense of meaning, improved daily structure, and greater confidence in managing everyday activities. Although improvements in symptom severity were less consistent across studies, OB was strongly associated with broader indicators of personal recovery, such as hope, identity reconstruction, and perceived competence.

Another group of studies examined OB in relation to work and everyday life. In these studies, OB was primarily discussed as the relationship between work, private life, and leisure activities. Research involving employed women, individuals returning to work after sick leave, and police officers emphasised the complexity of balancing multiple social roles and responsibilities. Participants described OB not as an equal distribution of time but as a personally meaningful and sustainable organisation of everyday life. Factors such as autonomy, choice, opportunities for engagement, and supportive work environments were identified as important contributors to OB. OT interventions in these contexts often involved occupational analysis, reflection on lifestyle patterns, and strategies for managing daily routines and role demands.

Several studies also explored OB within the context of lifestyle change and chronic health conditions. Research involving individuals with chronic pain highlighted the importance of balancing activity and rest, as well as integrating coping strategies that enable continued engagement in meaningful occupations despite physical limi-

tations. Similarly, studies focusing on weight-loss programmes emphasised the role of OB in developing sustainable health behaviours. Participants expressed interest in interventions that address not only diet and exercise but also habits, routines, social relationships, and meaningful daily activities. In these contexts, OB was closely linked to energy management and the identification of occupations that support rather than deplete personal resources.

OB was also examined among socially excluded or vulnerable populations, including individuals recovering from substance use disorders and former sex workers participating in OT programmes. These studies suggested that engagement in meaningful leisure activities and structured daily routines can contribute to improved occupational competence, adaptive coping strategies, and overall well-being. Participants reported that developing new occupations and routines helped them rebuild their identities and create more stable life structures. However, some studies indicated that the positive effects of interventions may decline over time without continued social and environmental support.

A smaller group of studies examined OB during significant life transitions, such as migration and adaptation to new professional environments. These studies highlighted the dynamic nature of OB and emphasised that major life changes often disrupt established routines, roles, and occupational patterns. Participants described OB as a process of ongoing adaptation that involves establishing new routines, renegotiating roles, and finding meaningful ways to participate in the new social and cultural context. The importance of culturally sensitive support systems and mentoring programmes was particularly emphasised in these studies.

Across all thematic areas, OB was consistently described as a multidimensional and context-dependent construct. The reviewed studies highlight that OB involves not only the distribution of time across occupations but also factors such as meaning, engagement, autonomy, social relationships, and environmental context. Importantly, OB was found to include both subjective and objective dimensions.

While individuals' perceptions of balance are central, occupational therapists play an important role in assessing occupational patterns and supporting individuals in developing sustainable daily routines. The findings of this review confirm that OB is an important concept for understanding health and well-being across diverse populations and contexts. Balanced occupational patterns appear to function as a protective factor, while occupational imbalance may contribute to stress, reduced well-being, and the maintenance of health problems. OT interventions that support OB typically focus on enhancing engagement in meaningful occupations, promoting reflective awareness of daily routines, and developing strategies for managing time, energy, and social roles.

A review of the literature has shown that the concept of OB is important and well integrated into contemporary occupational therapy, but its understanding and application vary depending on context, population, and area of practice. Despite the growing body of research, several challenges remain. OB has not yet been widely examined as a predictive factor for health and well-being. Future research should

therefore focus on longitudinal designs, the development of standardised measurement tools, and the evaluation of OB interventions across diverse cultural and social contexts. Although definitions and applications vary across contexts, the concept consistently highlights the importance of meaningful and sustainable patterns of everyday occupations for health and quality of life. OT, with its focus on participation in daily occupations, plays a central role in promoting OB and supporting individuals in achieving more satisfying and sustainable ways of living. In Slovenia, OTs encounter challenges in introducing the concept of OB, particularly regarding the translation of the term "occupation," which is recommended by the Slovenian Group for Occupational Science. In practice, there is already an OT's focus towards OB among clients, but significant potential remains for programme development and research in this field.

Izjava o dostopnosti raziskovalnih podatkov

Članek temelji na raziskovalnih podatkih iz že obstoječih in javno dostopnih virov (besedilni viri, podatkovne baze), ki so navedeni v razdelku »Literatura«.

LITERATURA

1. Agosti, M. T., Bringsén, Å., Andersson, I. in Erlandsson, L. K. (2021). The BELE program: The development of a holistic interdisciplinary health-promoting program enhancing work-life balance among female employees working in human service organizations in Sweden. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 70(1), 135–146. <https://doi.org/10.3233/WOR-213560>
2. Ahlstrand, I., Wagman, P., Håkansson, C. in Björk, M. (2018). Occupational balance and its relation to performance of valued life activities in persons with rheumatoid arthritis in working age. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 77(2). <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2018-eular.7185>
3. American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th izd.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(2). <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
4. Argentzell, E., Bäckström, M., Lund, K. in Eklund, M. (2020). Exploring mediators of the recovery process over time among mental health service users, using a mixed model regression analysis based on cluster RCT data. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02924-2>
5. Bejerholm, U. (2010). Occupational balance in people with schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/01642120802642197>
6. Bennett, K. M., Scornaiencchi, J. M., Brzozowski, J., Denis, S. in Magalhaes, L. (2012). Immigration and its impact on daily occupations: A scoping review. *Occupational Therapy International*, 19(4), 185–203. <https://doi.org/10.1002/oti.1336>
7. Christensen, J. R., Konge, M. B., Devantier, M., Brandt, C. J., Gommessen, J. B. in Kolind, M. (2022). Preferred content in occupational therapy-based weight loss interventions: A survey. *Occupational Therapy Journal of Research*, 42(3), 199–208. <https://doi.org/10.1177/15394492221088511>
8. Christiansen, C. in Haertl, K. (2024). Essential concepts of occupation for occupational therapy: A guide to practice. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003242185>
9. Dhas, B. N. in Wagman, P. (2022). Occupational balance from a clinical perspective. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(5), 373–379. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1865450>
10. Eklund, M. in Argentzell, E. (2016). Perception of occupational balance by people with mental illness: A new methodology. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 23(4), 304–313. <https://doi.org/10.3109/11038128.2016.1143529>

11. Eklund, M. in Argentzell, E. (2023). Implementing an occupational therapy specific mental health intervention in a multi-professional context: The case of Balancing Everyday Life (BEL). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(2), 182–194. <https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1998608>
12. Eklund, M. in Argentzell, E. (2025). Recovery experiences among mental health service users going through the Balancing Everyday Life™ intervention: A deductive qualitative study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 32(1). <https://doi.org/10.1080/11038128.2025.2451267>
13. Eklund, M. in Gunnarsson, A. B. (2025). The relevance of employing a three-perspective view on occupational balance among people with depression and/or anxiety disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 32(1). <https://doi.org/10.1080/11038128.2025.2474853>
14. Eklund, M., Tjörnstrand, C., Sandlund, M. in Argentzell, E. (2017). Effectiveness of Balancing Everyday Life (BEL) versus standard occupational therapy for activity engagement and functioning among people with mental illness: A cluster RCT study. *BMC Psychiatry*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1524-7>
15. Eriksson, T., Karlström, E., Jonsson, H. in Tham, K. (2010). An exploratory study of the rehabilitation process of people with stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17(1), 29–39. <https://doi.org/10.3109/11038120902956878>
16. Farhadian, M., Akbarfahimi, M., Abharian, P. H., Khalafbeigi, M. in Yazdani, F. (2024). The effect of leisure intervention on occupational performance and occupational balance in individuals with substance use disorder: A pilot study. *Occupational Therapy International*, 2024. <https://doi.org/10.1155/2024/6299073>
17. Forhan, M. in Backman, C. (2010). Exploring occupational balance in adults with rheumatoid arthritis. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 30(3), 133–141. <https://doi.org/10.3928/15394492-20090625-01>
18. Franklin, M. E. (1977). The philosophy of occupational therapy. *Journal of Mental Science*, 68(283), 421–423. <https://doi.org/10.1192/bjp.68.283.421>
19. Granholm Valmari, E., Inzunza, M., Nygren, U., Ghazinour, M. in Gilenstam, K. (2025). Designing an instrument for police officers' life balance and sustainable lifestyle. *British Journal of Occupational Therapy*, 88(10), 635–646. <https://doi.org/10.1177/03080226251347181>
20. Håkansson, C., Björkelund, C. in Eklund, M. (2011). Associations between women's subjective perceptions of daily occupations and life satisfaction, and the role of perceived control. *Australian Occupational Therapy Journal*, 58(6), 397–404. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2011.00976.x>
21. Jessen-Winge, C., Kolind, M., Lee, K., Leth, M. B., Surrow, S., Knurr, D. S., Christensen, C. S. in Christensen, J. R. (2023). Occupational balance as a component in weight loss interventions. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(7), 1028–1036. <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2217544>
22. Kallhed, C. in Mårtensson, L. (2018). Strategies to manage activities in everyday life after a pain rehabilitation program. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(2), 145–152. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1283442>
23. Karlsson, L., Erlandsson, L. K., Cregård, A., Nordgren, L. in Lydell, M. (2023). Taking control of one's everyday life: A qualitative study of experiences described by participants in an occupational intervention. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15515-z>
24. Matuska, K. (2012). Validity evidence of a model and measure of life balance. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32(1), 229–237. <https://doi.org/10.3928/15394492-20110610-02>
25. Miles, M. B., Huberman, A. M. in Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd izd.). Sage.
26. Page, M. J., McKenzie, J. M., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*, 134, 178–189. <https://doi.org/10.31222/osf.io/v7gm2>

27. Presiados, S. N. A. in Bulan, P. M. P. (2025). Fostering mental health through occupational balance: Lived experiences of Filipino immigrant occupational therapists. *Occupational Therapy in Mental Health*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2025.2521257>
28. Pyatak, E. A., Carandang, K., Collins, C. R. in Carlson, M. (2022). Optimizing occupations, habits, and routines for health and well-being with Lifestyle Redesign®: A synthesis and scoping review. *American Journal of Occupational Therapy*, 76(5). <https://doi.org/10.5014/ajot.2022.049269>
29. Teske, J., Kugel, J., Javaherian, H., Krpalek, D. in Salamat, A. (2024). Exploring the impact of an occupational therapy program for former sex workers: A mixed methods pilot study. *Occupational Therapy in Mental Health*, 40(2), 138–162. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2023.2237188>
30. Thomas, E. C., Hefron, N., Zagorac, S., Hewlett, A., Wenzel, R. M., Kramer, I., Walker, L. in Read, H. (2025). Novel occupational therapy program (Step Up) to facilitate the transition from early intervention in psychosis services. *Community Mental Health Journal*, 61(1), 50–54. <https://doi.org/10.1007/s10597-024-01324-0>
31. Wagman, P., Björklund, A., Håkansson, C., Jacobsson, C. in Falkmer, T. (2011). Perceptions of life balance among a working population in Sweden. *Qualitative Health Research*, 21(3), 410–418. <https://doi.org/10.1177/1049732310379240>
32. Wagman, P. in Håkansson, C. (2014). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(6), 415–420. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.934917>
33. Wagman, P., Håkansson, C. in Jonsson, H. (2015). Occupational balance: A scoping review of current research and identified knowledge gaps. *Journal of Occupational Science*, 22(2), 160–169. <https://doi.org/10.1080/14427591.2014.986512>
34. Wagman, P., Håkansson, C., Jacobsson, C., Falkmer, T. in Björklund, A. (2012). What is considered important for life balance? Similarities and differences among some working adults. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 377–384. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.645552>
35. Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L. in Yazdani, N. (2018). Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(4), 288–297. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1325934>