



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA**  
**ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

# KONFLIKTEN MELLAN ARBETSLIV OCH FAMILJELIV

En kvalitativ studie om småbarnsföräldrars upplevelser av psykisk hälsa och balans i tillvaron

**AMANDA AHLZÉN**

Akademien för hälsa, vård och välfärd  
Examensarbete i folkhälsovetenskap  
Grundnivå  
15 hp  
Folkhälsoprogrammet  
FHA032

*Handledare:* Robert Larsson  
*Examinator:* Ulla Wihlman

*Datum:* 2 juni 2015

## **SAMMANFATTNING**

Dagens arbetsliv ställer helt andra krav på individen än förr. På arbetsmarknaden krävs flexibilitet och eget ansvar, där individen förväntas kunna arbeta när som helst och var som helst. Dessa faktorer har bidragit till en obalans mellan arbetsliv och familjeliv som kan orsaka olika former av ohälsa. Syftet med denna studie är att undersöka hur småbarnsföräldrar upplever sin psykiska hälsa i relation till balansen mellan arbetsliv och familjeliv. Studien bygger på en kvalitativ metod och datainsamling har skett genom sex enskilda semistrukturerade intervjuer, materialet har sedan analyserats utifrån en manifest innehållsanalys. I resultatet framkommer att föräldrar idag är väl medvetna om obalansen mellan arbetsliv och familjeliv. De uttrycker att det påverkar deras hälsa negativt på flera sätt, alltifrån stress och oro till sömnsvårigheter och konflikter. För att hantera denna obalans skapas rutiner, ansvarsfördelning i hemmet och tid till fritid, dessa nämns som faktorer som skapar en form av kontroll över obalansen. Studiens slutsats är att föräldrarna upplever att arbetsliv och familjeliv idag handlar mycket om att skapa rutiner och få saker att falla på plats, där de sänker sina krav på sin egen hälsa.

Nyckelord: Arbetsliv, Balans, Familjeliv, Psykisk hälsa, Kvalitativ studie

## **ABSTRACT**

Today's career choices and ambitions impose different demands on the individuals than in the past. In a labour market that demands flexibility and responsibility, the individuals are expected to be able to work almost anytime and from anywhere. These factors have contributed to an imbalance between work and family life that can trigger various forms of illness. In this study, I investigate how parents of young children perceive their mental health in relation to the balance between work and family life. This is achieved through a study that employs qualitative methods and data collection based on six individual semi-structured interviews, where the material is then analysed based on a manifest content analysis. The results show that today's parents are well aware of the imbalance between their work and family life, and that this negatively affects their health in several ways, ranging from stress and anxiety to sleep problems and personal conflicts. To address this imbalance the parents create routines, shared responsibilities at home, and allow personal time for leisure, in an attempt to create a form of control over this imbalance. The conclusion of this study is that parent's experience that they have to have routines at work and family life, where the parents have lower demands on their own health.

Keywords: Balance, Family, Mental health, Qualitative study, Work

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>BAKGRUND.....</b>	<b>1</b>
2.1	Hälsa i arbetslivet.....	2
2.1.1	<i>Skillnader mellan män och kvinnor.....</i>	<i>3</i>
2.2	Hälsa i familjelivet .....	4
2.3	Balans mellan arbetsliv och familjeliv .....	5
2.4	Teoretiska utgångspunkter.....	6
2.5	Problemformulering .....	7
<b>3</b>	<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....</b>	<b>7</b>
3.1	Avgränsning .....	7
3.2	Definitioner .....	7
<b>4</b>	<b>METOD.....</b>	<b>8</b>
4.1	Metodval.....	8
4.2	Urval och datainsamling .....	8
4.2.1	<i>Intervjuguide .....</i>	<i>9</i>
4.3	Analys .....	9
4.4	Forskningsetik.....	10
<b>5</b>	<b>RESULTAT.....</b>	<b>10</b>
5.1	Konflikt mellan arbetsliv och familjeliv.....	10
5.1.1	<i>Balans i tillvaron.....</i>	<i>10</i>
5.1.2	<i>Upplevelse av hälsa.....</i>	<i>11</i>
5.2	Svårigheter och hinder.....	12
5.2.1	<i>Hanterbarhet.....</i>	<i>13</i>
5.2.2	<i>Spontanitet.....</i>	<i>13</i>
5.3	Möjliggörande faktorer.....	13
5.3.1	<i>Rutiner .....</i>	<i>14</i>
5.3.2	<i>Ansvarsfördelning .....</i>	<i>14</i>

5.3.3	<i>Fritid</i> .....	14
<b>6</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>15</b>
6.1	<b>Metoddiskussion</b> .....	<b>15</b>
6.2	<b>Etiska överväganden</b> .....	<b>17</b>
6.3	<b>Studiens kvalitet</b> .....	<b>18</b>
6.4	<b>Resultatdiskussion</b> .....	<b>18</b>
6.4.1	<i>Val av teoretiskt perspektiv</i> .....	18
6.4.2	<i>Diskussion om konflikten mellan arbetsliv och familjeliv</i> .....	19
6.4.3	<i>Diskussion om svårigheter och hinder</i> .....	19
6.4.4	<i>Diskussion om möjliggörande faktorer</i> .....	20
<b>7</b>	<b>ANVÄNDNING OCH FRAMTIDA FORSKNING</b> .....	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>SLUTSATSER</b> .....	<b>22</b>
	<b>REFERENSLISTA</b> .....	<b>23</b>
	<b>BILAGA A – INTERVJUGUIDE</b>	
	<b>BILAGA B - MISSIVBREV</b>	

# 1 INTRODUKTION

Dagens arbetsliv ställer nya krav på individen, arbetstiden förskjuts och gränsen mellan arbetsliv och familjeliv blir mindre tydlig. Människor får svårare att finna en bra balans mellan dessa två sfärer, som i allra högsta grad påverkar varandra. Idag ligger ofta ansvaret på individen själv att skapa en hållbar situation i vardagen, trots att det är arbetslivet som skapat högre krav och mindre kontroll för arbetstagarna. Obalansen kan bidra till stress, depression, sömnsvårigheter och andra former av psykisk ohälsa.

Världshälsoorganisationen anser att hälsa är en mänsklig rättighet och att det är en viktig resurs för att ta sig an möjligheter som livet erbjuder. I Sverige finns ett övergripande folkhälsomål som fokuserar på en god hälsa på lika villkor för befolkningen, i folkhälsomålet finns 11 målområden. Målområde 4 tar upp vikten av en god arbetsmiljö. Det betonas i styrdokument att balansen mellan arbetsliv och familjeliv är en viktig faktor för människors hälsa. Statistiska centralbyrån redovisar årligen siffror som visar på att småbarnsföräldrar är de som oftast upplever ohälsosymtom till följd av arbetsbelastning, krav och obalans mellan arbete och övrigt liv.

Hur balansen mellan arbetsliv och familjeliv upplevs av småbarnsföräldrar är ett intressant ämne att studera. Att vara flexibel, ta ansvar, göra karriär och samtidigt fokusera på ett rikt familjeliv ställer krav på individen även utanför arbetslivet. Att undersöka hur småbarnsföräldrar hanterar balansen mellan arbetsliv och familjeliv kan belysa en pågående utveckling i samhället. Det är viktigt att lyfta frågan om hur det nya arbetslivet påverkar individer och deras hälsa. Både föräldrar och arbetsgivare blir berörda av frågan och kan dra lärdom av kunskapen. Då författaren själv är småbarnsförälder och heltidsstuderande är balansen mellan sysselsättning, familjeliv och hälsa något som påverkas dagligen. Det är därför intressant att belysa ämnet och undersöka upplevelser hos andra småbarnsföräldrar.

## 2 BAKGRUND

I början på 1990-talet började arbetslivet snabbt förändras både tekniskt och ekonomiskt, detta påverkade arbetarna på flera sätt. De tekniska framstegen har lett till att arbetsmarknaden är mer flexibel och att arbetsuppgifter nu kan skötas även i hemmet och utanför arbetsplatsen. Detta ställer krav på individen som förväntas vara tillgänglig på ett helt annat sätt än tidigare, även arbetstiderna har förskjutits till skiftarbeten både nattetid och under helgdagar (Allvin, Aronsson, Hagström, Johansson & Lundberg, 2006). Arbetslivets utveckling pågår ständigt och det skapas hela tiden nya strukturer och förutsättningar, till exempel ny teknik, demografi och globalisering. Framtidens arbete

kommer säkerligen se helt annorlunda ut och ställa nya krav på arbetsmarknaden, färre personer kommer täcka behovet och detta kommer påverka arbetslivet på flera sätt (Forte, 2004). Individualiseringen i dagens arbetsliv har skapat otydliga eller höga krav för medarbetarna, som förväntas anpassa sig till det nya föränderliga arbetslivet (Allvin et al., 2006).

Arbetstiden har blivit alltmer krävande, med högre tempo och nya förutsättningar. En annan skillnad från förr är att det idag ställs högre krav på individen, där de förväntas arbeta självständigt men under de krav som verksamheten kräver. Då organisationer och verksamheter väljer att dra ner på det yttre regelverket kring medarbetarna ökar kraven på medarbetaren att själv planera, organisera och ansvara för sin arbetssituation. Det handlar i slutändan om att kontrollen i arbetsuppgifterna är starkare men att kontrollen över arbetssituationen är väldigt svag. Det ställs högre krav på social kompetens, sociala nätverk och socialt kapital i arbetslivet, både för att få ett arbete och för att avancera i arbetslivet (Allvin et al., 2006). Sedan 1950-talet har arbetslivet förändrats när det kommer till flexibilitet i arbetet. Förr var det vanligt att en anställd medarbetare arbetade på samma arbetsplats, i samma arbetsroll, till pension. Idag ser det helt annorlunda ut, där människor ofta och gärna byter arbetsplats och karriär för att utvecklas och växa i sitt arbetsliv (Iseskog, 2002). Idag ligger arbetsgivarens fokus ofta på företaget och huruvida det uppnås framgång och vinst, vilket ställer krav på medarbetarna att arbeta för företagets lönsamhet hellre än för personlig utveckling och en framtida karriär (Hanson, 2004).

## **2.1 Hälsa i arbetslivet**

Historiskt har arbetslivet alltid delat på människor, bland annat genom hierarkiska system om vem som har makt och inte. I dagens arbetsliv har jämlikheten ökat, det som är nytt är på vilket sätt ojämlikheten fördelas. Dagens ojämlikhet handlar främst om konkurrensen på arbetsmarknaden, då den som känner sig trygg och är attraktiv på arbetsmarknaden har bättre förutsättningar för goda arbetsvillkor (Allvin et al., 2006).

I Sverige arbetas det med att öka jämställdhet på arbetsplatsen samt att ändra könsnormer, detta bland annat genom föräldraledighetsreformen. År 2002 beslutades att 30 föräldraledighetsdagar ska reserveras för pappor, för att skapa möjligheter för kvinnor att fokusera på yrkeskarriären och därmed öppna upp för en jämställd arbetsmarknad (Ekberg, Eriksson & Friebel, 2013). Det bidrar även till att de flesta människor idag har två roller, en som arbetstagare och en som förälder. Detta är kopplat till synen att män och kvinnor ska ha samma rättigheter och skyldigheter när det kommer till engagemang på arbetsplatsen och i hemmet (Nordenmark, 2004a). För att uppnå ett jämställt samhälle måste män och kvinnor dela på ansvaret i hemmet och få samma möjligheter i arbetslivet (Nordenmark, 2004b).

Det finns samband mellan arbetsförhållanden, psykisk ohälsa och sjukskrivning som påverkas av bland annat höga krav, låg kontroll samt obalans mellan ansträngning och belöning. Sjukskrivning till följd av psykisk ohälsa kan minskas om det finns god kontroll och

rättvisa på arbetsplatsen (Forte, 2004). Det är inte bara arbetet och arbetsförhållanden som påverkar individen, även fritiden och vad som pågår utanför arbetstid påverkar hälsan i arbetet (Iseskog, 2002).

Att uppnå den högsta möjliga hälsan är en mänsklig rättighet och hälsa är en resurs som skapar möjligheter för människor att använda sina förmågor och att bidra till samhällets utveckling. Genom att arbeta med sociala orättvisor kan en hög grad av hälsa och välbefinnande uppnås. Det finns samband mellan extrem ojämlikhet och hälsorelaterade beteenden, psykisk ohälsa och stress (Världshälsoorganisationen, 2013). Psykisk ohälsa kan visa sig i form av huvudvärk, ångslan, oro, ångest, trötthet, stress och sömnbesvär. Samtliga symtom är vanliga hos kvinnor än hos män (Folkhälsomyndigheten, 2014). Det finns ett övergripande nationellt folkhälsomål som syftar till att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. (Prop. 2007/08:110, 2008).

I folkhälsomålet finns elva målområden där Målområde 4, Hälsa i arbetslivet, tar upp vikten av hälsa och välbefinnande hos varje arbetande individ. Arbetsplatsen är en viktig arena för förebyggande arbete, även när det kommer till hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Det fysiska och psykiska välbefinnandet på arbetsplatsen har stor betydelse för hälsan, det kan handla om anställningstrygghet, utbildningsmöjligheter samt balans mellan arbete och fritid (Prop. 2007/08:110, 2008). I arbetsmiljölagen, som antogs av riksdagen 1977, beskrivs tydligt de krav och skyldigheter som finns angående arbetsmiljö. Det handlar inte enbart om att förebygga olyckor och ohälsa i arbetet utan även om att fokusera på arbetets mening, till exempel när det kommer till arbetstillfredsställelse, samhörighet och personlig utveckling. Det är arbetsgivarens ansvar att se till så att medarbetaren har de kunskaper som behövs för att utöva sitt arbete utan risker (Arbetsmiljöverket, 2015). Förr handlade arbete i första hand om att tjäna pengar som kan användas för att uppnå mål i livet som i sin tur ger oss olika möjligheter och förutsättningar. 1912 nämndes första gången att arbetet inte enbart ska ge möjlighet till försörjning, utan att arbetet även ska kunna ge livskvalitet för arbetaren (Iseskog, 2002).

Individens hälsa påverkas av flertalet faktorer på arbetsplatsen, allt från lokaler, utrustning, variation och meningsfullhet till i vilken utsträckning individen tillåts påverka vad, hur och när en arbetsuppgift ska utföras. Olika fysiska belastningar ökar risken för ohälsa och genom ny teknik kan viss avlastning ges vid till exempel tunga lyft, dock kan all ny teknik skapa negativ stress hos medarbetarna vilket kan leda till ohälsa. Ensidiga arbetsuppgifter kan bidra till förslitnings- och belastningsskador och på sikt även till ohälsa på grund av bristande motivation (Iseskog, 2002). Det finns även många positiva faktorer på arbetet, till exempel ekonomiska, sociala och moraliska faktorer. Samtliga bidrar till ett mervärde och en form av välfärd både för individens välmående och familj samt för samhället (Forte, 2004).

### **2.1.1 Skillnader mellan män och kvinnor**

På mitten av 1900-talet fanns en stor könssegregering i Sverige, detta gällde både det betalda arbetet på arbetsmarknaden och det obetalda hushållsarbetet i hemmet. Majoriteten av de vuxna männen var aktiva på arbetsmarknaden, dock var bara ungefär hälften av kvinnorna



verksamma inom yrkeslivet. 1950-talet kallas ofta för hemmafruarnas årtionde och detta höll i sig ända in på 2000-talet. Det finns fortfarande en stor uppdelning av arbetssysslor på arbetsmarknaden och i hemmet, men idag är kvinnors och mäns engagemang i arbetet och hemmet mer jämnt fördelat. I Sverige idag är det fler och fler kvinnor som är aktiva på arbetsmarknaden och det är även fler och fler män som tar ansvar för familjelivet (Nordenmark, 2004b). Mellan män och kvinnor i Sverige finns den största ojämlikheten i fördelningen av det obetalda arbetet i hemmet, men det finns indikatorer på att det finns en ojämlikhet oavsett om det är betalt eller obetalt arbete (Arbetslivsverket, 2001).

Det finns skillnader i hälsa mellan män och kvinnor kopplat till arbetslivet. Män upplever i högre grad arbetsorsakade besvär och brist på socialt stöd. Kvinnor upplever oftare trötthet efter arbetet och detta påverkar i sin tur deras privatliv. Det är vanligare att kvinnor upplever mindre inflytande, högre krav och lägre chans till utvecklingsmöjligheter på arbetsplatsen (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Att vara kvinna och förälder kan bidra till stress kopplat till arbetslivet, då det kan minska möjligheterna till en långvarig och trygg anställning (Ekberg et al, 2013). Arbetande kvinnor drabbas oftare av stress och utbrändhet än män (Purvanova & Muros, 2010). Höga krav har visat sig vara en faktor för emotionell utmattning på arbetsplatsen. För män hör det ofta ihop med nedskärningar och brist på stöd från ledningen, för kvinnor hör det ihop med brist på stöd från arbetskamrater och lågt beslutsutrymme (Magnusson Hanson, Theorell, Oxenstierna, Hyde & Westerlund, 2008).

Män arbetar oftare heltid, övertid och natt, medan kvinnors arbetstider oftare är fördelade över deltid, skift och kväll (Statistiska centralbyrån [SCB], 2012). Män med barn i småbarnsåldern arbetar i större utsträckning heltid, medan kvinnor med barn i småbarnsåldern i större utsträckning arbetar deltid (SCB 2014). Kvinnor upplever oftare att arbetet är jäktigt eller psykiskt ansträngande. Det är även vanligare att kvinnor upplever en känsla av att inte kunna utföra sina arbetsuppgifter bra nog. Män upplever oftare att sammanhållningen på arbetet är bra och att de kommer bra överens med sina överordnade, medan kvinnor oftare upplever att det ofta är bråk och osämja på arbetsplatsen. Kvinnor drar sig oftare för att uttrycka kritik på arbetsplatsen, män har oftare varit med om uppsägningar, varsel eller utflyttning av verksamhet till annan ort. Det är vanligare att män har kontakt med arbetet även på fritiden (SCB, 2012).

## **2.2 Hälsa i familjelivet**

Sedan 1974 har både män och kvinnor rätt till föräldraledighet och betald ledighet vid barns födelse och vid barns sjukdom (Nordenmark, 2004b). Fördelningen av fler föräldradagar till pappor kan även bidra till att försöka jämna ut fördelningen av ansvaret i hem och familj (Ekberg et al., 2013). Det har inte skett några stora förändringar sedan slutet av 1900-talet när det kommer till kvinnors och mäns hushållsarbetsstid. Även om männen ökat sitt ansvar för hushållsarbete är det fortfarande kvinnor som sköter majoriteten av hemmet, kvinnor spenderar nästan dubbelt så mycket tid på hushållssysslor än vad män gör. Detta gäller även att ta hand om barn och uttag av vård av barn vid sjukdom (Nordenmark, 2004b). Kvinnor utför obetalt arbete i hemmet och tar ut föräldraledighet i större utsträckning än vad män

gör. Bland sammanboende småbarnsföräldrar utövar kvinnor i högre grad obetalt arbete i hemmet än vad män gör, detta gäller för majoriteten av de sysslor som görs i hemmet, så som matlagning, städning, omsorg av barn och inköp (SCB, 2014). Majoriteten av alla män väljer att arbeta istället för att ta del av föräldraledighet, medan kvinnor väljer att fokusera på familjen och gå ner i arbetstid (Nordenmark, 2004b).

Veckoarbetstiden ser olika ut beroende på hushåll. För män med barn är det vanligare att arbeta heltid än bland män utan barn. Detsamma gäller för ensamstående kvinnor med barn (SCB, 2012). För kvinnor påverkas familjesituationen av fördelningen av ansvaret inom familjen, samt socialt stöd från partnern. Detta påverkar i sin tur ohälsa i arbetslivet då det är vanligt att kvinnor upplever stress kopplat till balans mellan familjelivet och arbetet (Sandmark, 2011). Det finns samband mellan kvinnors grad av sjukskrivning och de krav som upplevs i deras arbets- och familjesituation (Sandmark, 2007). Om arbetstiden är flexibel, det vill säga att arbetet inte är låst till tid och rum, kan föräldraledighet eller vård av barn ändå innebära att medarbetaren kan utföra sitt arbete så som arbetsgivaren önskar. Samtidigt har medarbetaren då möjlighet att se till sina egna intressen och ha kvar sin plats inom organisationen. Dock leder detta inte enbart till god hälsa utan kan på lång sikt leda till hög stress (Bekkengen, 2002). Arbetslivet ställer krav på människor, de flesta föräldrar har ett arbete under småbarnsåren då barnen har ett stort behov av försörjning. Det är även under denna tid som det förväntas att människor ska göra karriär och satsa i arbetslivet (Iseskog, 2002).

### **2.3 Balans mellan arbetsliv och familjeliv**

Då arbetslivet är en stor del av människors liv berör det folkhälsan på flera plan, det handlar om allt ifrån arbetsmiljö till trygghet och balans mellan arbetsliv och familjeliv. Arbetsmiljön påverkar bland annat enskilda individer, verksamheternas utveckling och tillväxt. Många är rädda för att förlora arbetet och oroar sig över bristande återhämtning, därför är det viktigt att finna en balans mellan krav i arbetet och krav i det vardagliga livet, då människors hälsa påverkas av alla faktorer i livet (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Idag är det stor konkurrens inom arbetslivet och att balansera arbete och familjeliv är en stor utmaning för många människor. Detta kan leda till en inre konflikt som uppstår då de krav som ställs samt den tid och kraft som krävs på arbetet går ut över det ansvar som familjelivet innebär (Camgoz, 2014). De sysslor som behövs göras i hemmet påverkar även den tid som finns över till fritidsintressen (Nordenmark, 2004a). Även om föräldrar har rätt till föräldraledighet och vård av barn upplever många att balansen mellan arbete och föräldraskap är problemfylld, där det ofta uppstår konflikter på grund av svårigheter att kombinera dessa två (Iseskog 2002). Både män och kvinnor har en ökad risk för sjukskrivning om stress på grund av höga krav och låg kontroll i arbetslivet samt stress i privatlivet krockar, detta kan leda till depression och andra former av psykisk ohälsa (Forte, 2004).

Upplevelsen av balans mellan arbete och övrigt liv kan vara en stark friskfaktor för en god hälsa, om det uppstår en obalans kan detta istället leda till stress och ohälsa (Allvin et al., 2006). Det finns många positiva effekter när balansen mellan arbetsliv och familjeliv är

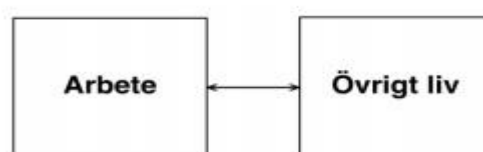
jämn, det handlar om ökade prestationer på arbetet, produktivitet, psykiskt välbefinnande samt en tillfredsställelse över arbete och familj (Morganson, Litano & O'Neill, 2014). Idag är möjligheterna för individen att hantera sin arbetssituation något mer begränsad än förr, då det inte finns förutsättningar för att göra vad vi vill när vi vill. I allt detta behövs tydliga gränser mellan vår arbetstid och det personliga och sociala livet utanför arbetet. Att kunna anpassa arbetsliv och övrigt liv ställer även krav på organisationer och hur de ser på sina medarbetares hälsa. Individen har svårare och svårare att anpassa sig till de möjligheter och krav som arbetslivet kräver, detta kan leda till ökad stress och frustration (Allvin et al., 2006). De som har svårt att koppla bort arbetet under sin ledighet, eller som har svårt att finna balansen mellan arbete, familj och fritid, upplever ofta sömnbesvär, ångslan, oro och ångest. Föräldrar med barn under 7 år upplever i större utsträckning att de dagligen har svårt att hitta balansen mellan arbete, familj och fritid (SCB, 2012).

## 2.4 Teoretiska utgångspunkter

Valda modeller är kopplade till ämnesområdet utifrån de upplevelser som framkommer i intervjuerna med föräldrarna. Det handlar om krav, kontroll och stöd, samt om på vilket sätt arbetsliv och familjeliv påverkar varandra.

*Krav-kontroll-stödmodellen* bygger på teorier om att det finns tre olika faktorer som påverkar individens hälsa i arbetslivet. Dessa faktorer handlar om krav på arbetsuppgifter, kontroll över dessa samt socialt stöd (Karasek & Theorell, 1990, Sargent & Terry, 2000). Krav-kontroll-stödmodellen syftar till att förklara psykiska påfrestningar på en arbetsplats. Upplevelser på arbetsplatsen sätts i relation till arbetskrav, kontroll och stöd. Fysiska och känslomässiga krav samt rollkonflikter ligger ofta till grund för analys av arbetskrav. Vilken kontroll individen upplever på arbetet och vilket beslutsutrymme som finns påverkar i vilken utsträckning individen upplever och hanterar de krav som finns. Socialt stöd är den tredje dimensionen i modellen och hänvisar till det stöd individen upplever i sin omgivning, både på arbetsplatsen och i hemmet, och hur detta påverkar krav och kontroll i vardagen (Häusser, Mojzisch, Niesel & Schultz-Hardt, 2010).

*Överspridningsmodellen* (Figur 1) är en utveckling av segmenteringsmodellen som handlar om att arbete och övrigt liv är enskilda delar som inte på något sätt inverkar på varandra. Överspridningsmodellen förklarar istället att arbetslivet och övrigt liv i allra högsta grad påverkar varandra. Om arbetet kräver mycket av individen behövs också mycket återhämtning efter arbetstid. Problem i arbetslivet påverkar livet hemma och tvärt om, det påverkas till stor del av vilka attityder och upplevelser individen har med sig från tidigare erfarenheter och hur dessa används inom arbetet och i övriga livet (Allvin et al., 2006).



Figur 1: Överspridningsmodellen (Allvin et al, 2006).

## 2.5 Problemformulering

Idag är det stor konkurrens på arbetsmarknaden och balansen mellan arbete och familj är en ständig utmaning hos många familjer (Camgoz, 2014). Höga krav, låg kontroll och obalans bidrar till dåliga arbetsförhållanden, psykisk ohälsa och sjukskrivning (Forte, 2004). Även livet utanför arbetstid påverkar hur vi mår på jobbet (Iseskog, 2002). I vilken utsträckning upplevelsen av utmattning är efter en arbetsdag påverkar hur medarbetaren mår kvällstid hemma och även under nästa arbetsdag. Detta påverkar i sin tur både arbetsgrupper och familjer (Liu et al, 2014). Det behövs mer kunskap om hälsa i relation till arbetsliv och familjeliv, därför är det intressant och viktigt att undersöka hur småbarnsföräldrar upplever sin psykiska hälsa i relation till dessa faktorer. Genom att undersöka detta önskas en djupare förståelse för hur konflikten mellan arbetsliv och familjeliv yttrar sig idag och på vilka sätt det kan påverka den psykiska hälsan.

## 3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna studie är att undersöka hur småbarnsföräldrar upplever sin psykiska hälsa i relation till balansen mellan arbetsliv och familjeliv.

- Hur upplever småbarnsföräldrar sin psykiska hälsa i relation till arbetslivet?
- Hur upplever småbarnsföräldrar sin psykiska hälsa i relation till familjelivet?
- Hur hanterar småbarnsföräldrar balansen mellan arbetsliv och familjeliv?

### 3.1 Avgränsning

Studien har avgränsats till att intervjua arbetande småbarnsföräldrar, detta innebär föräldrar med barn i åldern upp till 7 år. Avgränsningen har gjorts för att underlätta genomförandet och för att rekrytera intervjupersoner som är aktiva både inom familjelivet och i arbetslivet.

### 3.2 Definitioner

*Balans* – Avser en individs förmåga att hantera flera olika livsroller, i arbetslivet och i övrigt liv (Direnzo, Greenhaus & Weer, 2015).

*Hälsa* - Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder (Världshälsoorganisationen, 2013).

*Psykisk hälsa/ohälsa* – Ohälsa som visar sig i form av symtom så som huvudvärk, ångslan, oro, ångest, trötthet, stress och sömnbesvär (Folkhälsomyndigheten, 2014).

## 4 METOD

### 4.1 Metodval

Då studien syftar till att undersöka upplevelser hos föräldrar har en kvalitativ metod i form av intervjuer använts, denna metod används för att få en fördjupad förståelse för ett fenomen (Bryman, 2011). Kvalitativ metod handlar om att förstå, förklara och beskriva hur sociala fenomen upplevs av olika individer, grupper och kulturer. Kvalitativ metod syftar till att undersöka människors beteenden, känslor och erfarenheter (Holloway & Wheeler, 2010). Valet av intervjuer som metod utgår ifrån studiens syfte att undersöka upplevelser hos småbarnsföräldrar.

### 4.2 Urval och datainsamling

Studiens övergripande urvalskriterium har varit småbarnsföräldrar med barn i åldrarna 0-7 år. Studiens urval består av tre män och tre kvinnor i åldrarna 29-34 år för att kunna undersöka upplevelser dem emellan. Intervjupersonerna består av en ensamstående mamma, en ensamstående pappa, ett gift par och ett sambopar, samtliga har ett eller två barn. Intervjupersonerna arbetar som IT-supporter, butiksbiträde, förskollärare, fritidspedagog, civilingenjör och miljösamordnare.

Studiens datainsamling utfördes genom enskilda intervjuer med småbarnsföräldrar i en kommun i Mälardalen. Intervjupersonerna valdes ut utifrån ett snöbollsurval. Snöbollsurval handlar om att använda tidigare intervjupersoner för att rekrytera nya deltagare till en studie, där liknande intressen eller kunskap inom ett visst område efterfrågas (Holloway & Wheeler, 2010) Bryman (2011) beskriver att snöbollsurval är en form av bekvämlighetsurval som går ut på att nå ut till en mindre grupp människor som sedan används för att hitta ytterligare intervjupersoner. I denna studie rekryterades intervjupersonerna med hjälp av bekanta som känner föräldrar med barn i småbarnsåldern, som i sin tur hänvisat vidare till fler intervjupersoner.

Samtliga intervjuer har varit mellan 30-50 minuter och genomfördes med hjälp av en semistrukturerad intervjuguide. Frågorna har bland annat handlat om hälsa i arbetslivet, hälsa i familjelivet, balans i tillvaron och om könsroller i hemmet. Under intervjutillfällena har följdfrågor tillämpats för att samla in ytterligare känslor och upplevelser. Holloway & Wheeler (2010) förklarar att alla intervjutillfällen ser olika ut och att det därför är viktigt att den person som intervjuar är öppen för förändringar och intryck och kan föra intervjun framåt, exempelvis utifrån en semistrukturerad intervjuguide. Även om intervjufrågorna ändras något under tiden finns en tydlig intervjuguide att följa där frågorna kopplas tillbaka till de teman som ska besvaras. Antal intervjuer har bestämts utifrån tid och tillgång till intervjupersoner (Holloway & Wheeler, 2010). I denna studie har intervjuerna främst ägt rum hemma hos intervjupersonerna, efter diskussion med berörda och deras önskemål. En

av intervjuerna ägde rum på intervjupersonens arbetsplats. I denna studie har intervjuerna spelats in med hjälp av en diktafon för att sedan transkriberas ordagrant.

#### **4.2.1 Intervjuguide**

En intervjuguide är ett hjälpmedel för att skapa ordning i de teman som valts, utforma frågor så att svaren kan kopplas till studiens syfte, använda ett begripligt språk, inte ställa ledande frågor samt att notera till exempel ålder, kön och namn på intervjupersonerna (Bryman, 2011). Vid planeringen av intervjuguiden (bilaga A) har dessa punkter använts som stöd, frågorna testades i två pilotintervjuer för att kunna göra justeringar inför kommande intervjuer. Intervjuguiden var semistrukturerad med teman för att få med de grundläggande frågorna, dessa justerades något efter pilotintervjuerna. Holloway & Wheeler (2010) beskriver att pilotintervjuer kan användas om intervjuaren är ny i situationen och behöver öva sig i intervjuteknik. Theorell & Svensson (2007) förklarar att med en semistrukturerad intervju går det att anpassa intervjuerna under genomförandet och rätta sig efter intervjupersonen.

### **4.3 Analys**

Inför analysen transkriberades samtliga intervjuer ordagrant och lästes igenom flera gånger. De transkriberade intervjuerna i denna studie var sammanlagt på 75 sidor, materialet togs an utifrån en manifest innehållsanalys. En innehållsanalys är en metod som används för att sortera upp materialet utifrån koder och teman för att söka mönster i intervjuerna och hitta gemensamma nämnare för att besvara studiens syfte. En manifest innehållsanalys fokuserar på det tydliga i texten, till skillnad från en latent innehållsanalys som går djupare i analysen (Holloway & Wheeler, 2010). I denna analys har intervjumaterialet delats upp i meningsbärande enheter, kondenserade meningsenheter, koder, underkategorier och kategorier att bygga resultatet på. Enligt Granheim & Lundman (2003) är det dessa steg som används i en manifest innehållsanalys, då det går ut på att hitta ord, meningar och delar som innehåller något som blir viktigt i kontexten. I denna studies analys har de meningsbärande enheterna från varje intervju färgmarkerats och förts in i ett Excel-dokument, dessa har sedan kortats ned till kondenserade meningsenheter. Materialet har sedan skrivits ut och behandlats med överstrykningspennor för att markera olika koder. Koderna har sedan grupperats utifrån de frågeställningar som ska besvara syftet, kategorier och underkategorier har skapats efter hand. Citat har använts för att styrka det som framkommit i resultatet, för att lyfta fram samtliga intervjupersoners upplevelser och erfarenheter. Citaten har formulerats om till skriftspråk för att undvika upprepningar och osammanhängande meningsbyggnader, det skapar ett flyt i texten och framhäver ett mer akademiskt språkbruk (Kvale, 2014).

## 4.4 Forskningsetik

Forskning med människor måste alltid grunda sig i respekt för individens hälsa och välmående. Det handlar om att ha respekt för berörda människor och skydda deras rättigheter. I mötet med målgruppen måste forskaren alltid skydda individens integritet och säkerställa anonymiteten. Inom all forskningen tillämpas fyra etiska principer; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (World medical association, 2013). Denna studie har tagit hänsyn till de forskningsetiska principerna. För att tillämpa informationskravet har ett missivbrev (bilaga B) skickats ut till de intervjupersoner som varit intresserade av att ställa upp. I missivbrevet har det informerats om studiens syfte, intervjuernas upplägg, frivillighet, hur materialet kommer samlas in och användas, anonymitet samt var de senare kan ta del av resultatet. Inför varje intervjutillfälle har intervjupersonerna ännu en gång informerats om samtliga delar och därefter gett muntligt samtycke. För att skydda intervjupersonernas identitet har de kodats enligt IP (intervjuperson) och ett nummer, till exempel IP1 och IP2. Alla personuppgifter och allt inspelat material har hanterats med försiktighet och har endast funnits tillgängliga för författaren. Insamlat material har endast använts till denna studie enligt nyttjandekravet.

## 5 RESULTAT

Nedan presenteras resultatet utifrån de kategorier som framkommit i analysen. De kategorier som kommer beskrivas är Konflikt mellan arbetsliv och familjeliv, Svårigheter och hinder samt Möjliggörande faktorer. Resultatet illustreras med citat från intervjupersonerna som deltagit i studien.

### 5.1 Konflikt mellan arbetsliv och familjeliv

Denna kategori behandlar faktorer som påverkar balansen mellan arbetsliv och familjeliv, intervjupersonerna har främst uttryckt den konflikt som uppstår när balansen brister. I kategorin ingår även hur intervjupersonerna upplever att deras psykiska hälsa påverkas.

#### 5.1.1 *Balans i tillvaron*

Samtliga föräldrar uttrycker att balansen mellan arbetsliv och familjeliv är svårt att påverka och få kontroll över, där det ofta handlar om att tiden inte räcker till och att det finns en sorg över att tid med barnen får ge vika på grund av arbetet. Pappor uttrycker oftare att arbetslivet tar överhand och att arbetstiden är svår att begränsa, medan mammor oftare nämner att de gärna skulle gå ner i arbetstid om det fanns ekonomiska möjligheter till det. Känslan av otillräcklighet på jobbet och hemma framkommer tydligare hos de som lever i samboförhållanden än de som är ensamstående, oberoende av hur många barn som finns i

hushållet. Några nämner att dagens arbetsliv ändå ställer krav på en åtta timmars arbetsdag och att det gör att arbetstid och familjeliv fördelas därefter.

”... när man är på jobbet så vill man hela tiden hem samtidigt som man vet alla dom här arbetsuppgifterna man gör och man vet att åtta timmar inte är så länge [...] men det finns hela tiden en stress på jobbet att man skulle behöva komma hem och vara med barnen eller för att kunna hinna handla innan det blir mitt i natten och hinna gå och lägga sig i tid och den balansen tycker jag är svår” (IP4).

Föräldrarna uttrycker att om det fanns möjlighet skulle arbetstiden förkortas för att ge mer tid till familj och fritid, dock skiljer det sig något beroende på hur arbetstidsfördelningen ser ut. De som arbetar heltid upplever en högre obalans än de som arbetar deltid eller som är delvis föräldralediga. Föräldrarna upplever en känsla av inte räkna till, vare sig på jobbet eller hemma, som krockar med en känsla av att jobbet även ger återhämtning och kraft till vardagen. Det handlar då om efterlängtat vuxentid, socialt utbyte och att få vara fri från familjeansvar.

### **5.1.2 Upplevelse av hälsa**

Stress är en stark faktor som är ständigt närvarande hos föräldrarna när det kommer till att kombinera arbetslivet med familjelivet. Det är till exempel stress över långa arbetsdagar, otillräcklighet och att känna att arbetet lämnas på plats när arbetsdagen är över. Det finns en konflikt mellan att avsluta arbetsuppgifter i tid och att hinna hem till familjen, detta påverkas av hur arbetstidsfördelningen ser ut. De som arbetar heltid upplever att denna konflikt påverkar deras hälsa negativt medan de som arbetar deltid eller är föräldraledig deltid upplever att konflikten är mer hanterbar.

”... att jobba 75 procent skulle vara det optimala för alla småbarnsföräldrar” (IP1).

Det som återkommer är att det är svårt att sätta gränser för när arbetsdagen är slut och gå hem. Här blir ledarskapet på arbetsplatsen viktigt och vilken inställning föräldrarna själva har, detta skiljer sig något mellan föräldrarna. Några har lättare att lämna arbetet och gå hem medan andra har svårare att hitta en bra balans, dels på grund av arbetsbelastning och tidspress men även då arbetet upplevs som väldigt roligt och utvecklande. Detta skiljer sig även något när det kommer till utbildningsnivå. Detta skiljer sig även beroende på om man är ensamstående eller lever i ett parförhållande. Skillnaderna blir tydliga i upplevelsena nedan:

”Jag kopplar bra av från jobbet när jag har slutat dagen så jag tar aldrig med det hem så fort jag låser arbetsdatorn då är det slut, då får det vänta tills imorgon” (IP2).

”... mycket beror ju på vad man har för inställning, har man inställningen att nu är jag klar och nu går jag hem och så får det lösa sig, då går det ganska bra” (IP 5).

”Jag upplever att det lätt blir så att det blir en övervikt på att jobba för jag tycker det är ganska kul att jobba och jag har svårt att gå hem i tid” (IP4).



Det uttrycks även en stress över ekonomi och vård av barn som påverkas dels av om någon av föräldrarna är sjukskriven och att det är ett tyngre ansvar för barnen för den som är föräldraledig. De ensamstående uttrycker denna stress något mer än de som lever i parförhållanden. Att inte kunna, eller vilja, arbeta heltid påverkar familjens ekonomi vilket skapar oro och begränsningar. Det uttrycks en hopplöshet över att det krävs ett heltidsarbete för att försörja familjen och att detta påverkar relationer och välmående. Om det finns ett stöd på arbetsplatsen när det behövs ledighet på grund av sjukdom upplevs det vara ett lättare beslut, men någon uttrycker en stress över hur det ska lösas längre fram när barnen växer upp och familjen arbetar heltid fullt ut.

En stressig arbetssituation påverkar föräldrarna även utanför arbetet, känslan tas med hem till familjen och påverkar relationer och den egna hälsan. Även om det finns en medvetenhet om problematiken finns inga direkta lösningar.

”Man är trött man orkar inte göra nånting när man kommer hem man orkar inte vara glad och positiv och då upplever jag att det ganska direkt styr hur jag upplever min hälsa och att hälsan liksom försämras, det kan påverkar hela veckan” (IP4).

Den egna hälsan upplevs försvinna i ett hav av vardagssysslor, att allt som måste göras inte lämnar någon tid över för att göra det föräldrarna själva mår bra av. Den egna hälsan påverkas även av hur andra familjemedlemmar och vänner mår. De ensamstående uttrycker att vardagssysslorna blir ännu en sak som måste skötas, utöver det egna ansvaret för barnen.

Samtidigt upplevs en stark känsla av glädje kring familjelivet, att det förgyller tillvaron och att all stress, vakna nätter och sjukdomar i slutändan är värt det. Arbetet ger också positiva känslor av att ha en försörjning, trevliga arbetskamrater och roliga arbetsuppgifter. Det finns en stolthet över arbetet, det kan vara allt ifrån självförverkligande till att få ansvar och förtroende.

”... det är ju fantastiskt att man känner att det kan vara det perfekta livet hemma och det perfekta livet på jobbet också” (IP6).

En mamma upplever en inre konflikt i valet mellan att göra karriär och att välja barnen, det påverkas av förväntningar i samhället på att göra karriär i samma tid i livet som när många väljer att skaffa familj. Balansen däremellan upplevs svår att hantera och det blir svårt att landa i ett beslut som känns rätt just nu och för framtiden.

## **5.2 Svårigheter och hinder**

I denna kategori redovisas intervjupersonernas upplevelser av svårigheter och hinder i vardagen, vad som påverkar deras psykiska hälsa negativt och skapar obalans mellan arbetsliv och familjeliv. Intervjupersonerna har själva uttryckt dessa faktorer.

### **5.2.1 Hanterbarhet**

Föräldrarna pratar mycket om att det är svårt att hitta strategier för att få svåra situationer i arbetet eller i vardagen att fungera och inte påverka deras hälsa negativt. Några situationer som är återkommande är konflikter mellan arbetskamrater eller familjemedlemmar, stressiga morgnar hemma, arbetsbelastning och oväntade förändringar som till exempel sjukskrivning eller nya arbetstider. Detta påverkar föräldrarna både i arbetet och hemma och skapar en stress och en uppgivenhet. En ensamstående förälder uttrycker sig såhär:

”... hur jag hanterar det, jag vet inte hur, det har jag inte riktigt luskat ut än hur jag ska hantera vissa saker” (IP 3).

Det finns en skillnad i hur föräldrarna hanterar situationen där papporna axlar en roll och fixar de praktiska sakerna som måste fungera och som kämpar på utan att uttrycka någon lösning. Samtliga mammor uttrycker en önskan om att be om hjälp utifrån men en stolthet som får dem att låta bli. Det förväntas av mammorna själva att de ska hantera situationen och ta ansvar för sin egen familj och sina egna barn, det blir en svaghet att be om hjälp. De ensamstående föräldrarna måste axla samtliga roller i hemmet men även dem har svårt att be om hjälp vid behov.

### **5.2.2 Spontanitet**

Upplevelsen av arbetslivet och familjelivet är att det är svårt att vara spontan, föräldrarna ger exempel på situationer där arbetstid och familjetid inte lämnar utrymme för oplanerade aktiviteter. Det kan vara saker som en after work med kollegorna, resor, umgänge med vänner eller att ta en dusch. Även om många föräldrar nämner problematiken så är den mer framgående hos de föräldrar som är ensamstående.

”Det är ju inte såhär att jag spontant kan dra iväg eller spontant kan ta en dusch eller nåt [...] jag är ju mamma 100 procent” (IP3).

Ansvaret blir stundtals betungande och många relaterar till skillnaden från livet innan barn då arbetet och fritidsintresse fick ta mer plats. Samtidigt nämns att de spontana aktiviteterna idag ofta involverar barnen, där föräldrarna inte låter familjelivet bli en begränsning. Det finns en önskan om att leva i nuet men samtidigt en längtan till när barnen blir större och situationen upplevs bli något mindre krävande.

## **5.3 Möjliggörande faktorer**

Denna kategori behandlar de faktorer som föräldrarna uttrycker hjälper dem att uppnå någon form av balans i vardagen och som ger tid och möjlighet för återhämtning.

### **5.3.1 Rutiner**

Att skapa rutiner för vardagen blir viktigt för att hålla ihop arbetsliv och familjeliv, det skapar trygghet och en form av kontroll. Det kan handla om att strukturera upp morgonrutiner och rutiner kring middag och nattning av barn. Att planera för veckans aktiviteter och måsten sänker krav och stressnivåer och underlättar i varje steg. Det blir även viktigt att skapa rutiner på arbetsplatsen och planera för kommande arbetsvecka. Det uttrycks vara viktigt både för föräldrarna själva och för barnen. Rutiner och kontroll uttrycks i högre grad hos pappor och hos ensamstående föräldrar.

”Vardagsliv kan väl vara sådär men just att veta vad som ska hända och det ska i alla fall planeras på ett ungefär” (IP1).

### **5.3.2 Ansvarsfördelning**

Samtliga föräldrar delar på det obetalda arbetet i hemmet. Oftast är det papporna som sköter bil, hushåll och trädgård och mammorna som sköter matlagning, städning och inköp. Föräldrarna själva pratar om typiska könsroller och om en form av intressefördelning, att det någon upplever är roligt utförs av den personen.

”Fördelningen är nog typiskt manligt och kvinnligt, jag grillar och kör saker till återbruket och klipper gräsmattan [...] hon gör det mesta med matlagningen” (IP 1).

Detta skiljer sig något beroende på om man lever i ett samboförhållande eller som ensamstående, då de som är ensamstående tvingas sköta samtliga sysslor i hemmet. Många uttrycker en önskan om att lära sig utöva sysslor som idag utförs av partnern, till exempel matlagning. Uppdelningen av ansvar för hushållsarbete upplevs minska konflikter och osämja i hemmet, samt att det ger båda en chans till viss återhämtning inför nästa arbetsdag.

### **5.3.3 Fritid**

Fritiden benämns som en form av egentid, där det finns tid för återhämtning och stressavlastning. Det handlar om allt från en löprunda och styrketräning till att få laga mat i fred eller se en film. Det är viktigt att påpeka att samtliga föräldrar är nöjda i sin familjesituation men att fritiden blir en del i att orka med vardagen och jobbet. Det upplevs också att arbetet kan bli en form av egentid. Det behöver inte heller handla om att lämna hemmet och göra stora, planerade saker utan det kan vara små stunder i hemmet som efterfrågas.

”... jag tycker att det är kul att laga mat då får jag min egentid och får göra något som jag tycker är kul fast det är i hemmet” (IP 6).

Föräldrarna återkommer ofta till att egentid handlar om träning och fysisk aktivitet, även om andra saker nämns i förbifarten. Papporna upplever att egentiden blir viktig för återhämtning och relaterar till tiden innan barn. Även om mammorna önskar mer egentid så

lyfter de också upp att familjen är fokus när barnen är små och att behovet av egentid inte är prioriterat i dagsläget.

”Jag får för mig att föregående generationer när man fick barn så kom man i andra hand och idag så ska alla komma i första hand och då blir det en stress och jag försöker att inte ha den stressen utan nu är jag småbarnsförälder och då är det så” (IP5).

Problemen uppstår då egentiden inte riktigt får plats i vardagspusslet och det skapar en stress över vad som borde göras och vad som förväntas. Denna stress upplevs främst av mammorna. Att få tid för varandra i parrelationen är något som uppskattas men som saknas, det finns inte tid. Många föräldrar nämnde att de planerar in vuxentid för att överhuvudtaget ha tid att prata med varandra, vilket de ser som en viktig del i vardagspusslet. De som är ensamstående har en något mer begränsad tid till fritid, framförallt en av föräldrarna som endast har möjlighet till avlastning varannan helg.

## 6 DISKUSSION

### 6.1 Metoddiskussion

#### *Studiedesign*

I denna studie valdes en kvalitativ metod i form av intervjuer för att samla in information. Denna metod valdes för att besvara studiens syfte att undersöka hur småbarnsföräldrar upplever sin psykiska hälsa i relation till balansen mellan arbetsliv och familjeliv. Detta stärks av Holloway & Wheeler (2010) som anser att en kvalitativ metod bör användas då studien syftar till att undersöka och beskriva människors känslor och erfarenheter. I studien har enskilda intervjuer genomförts för att försöka få fram variationer i upplevelser och erfarenheter av att vara småbarnsförälder, datainsamlingen hade även kunnat göras genom fokusgruppsintervjuer. På grund av att tiden för studien är något begränsad och att småbarnsföräldrar redan är väldigt upptagna valdes denna metod för datainsamling bort. Studien hade även kunnat göras kvantitativ om syftet varit att titta på i vilken utsträckning balansen mellan arbetsliv och familjeliv upplevs vara hanterbar. Då hade enkäter kunnat delas ut till ett större antal småbarnsföräldrar för att se skillnader mellan till exempel män och kvinnor. I denna studie var intresset högre av att få ta del av upplevelser om balansen och vilka faktorer som påverkar den psykiska hälsan i arbetslivet och familjelivet.

#### *Urval och rekrytering*

Snöbollsurval har använts för att rekrytera deltagare, en alternativ strategi hade kunna vara att kontakta olika förskolor, informera om studien och avvakta kontakt från föräldrarna själv. I denna studie valdes ändå snöbollsurval som metod, detta främst för att det varit mest

praktiskt och för att tiden inte räckt till för att använda en mer avancerad urvalsmetod. Snöbollsurval är en form av bekvämlighetsurval, vilket enligt Bryman (2011) i första hand består av personer som lätt finns tillgängliga för forskaren. Den form av bekvämlighetsurval som använts är snöbollsurval, som kan användas för att nå en specifik målgrupp som är viktigt för en studie (Bryman, 2011). Rekryteringen har skett genom kontakt med bekanta som ombetts återkomma med förslag på lämpliga intervjupersoner, som i sin tur gav förslag vidare. En svaghet med rekryteringen kan vara att vissa intervjupersoner känner varandra, men det gav också ett urval av småbarnsföräldrar med varierande bakgrund (kön, civil status) och erfarenheter. Det visade sig även ge en bra fördelning när det kommer till utbildningsnivå, typ av arbete och arbetstidsfördelning. I intervjuer kan olika kön och åldrar, och personer med olika perspektiv bidra till en rikare variation av de fenomen som ska studeras (Graneheim & Lundman, 2004).

Studiens resultat bygger på sex intervjuer, detta är ett litet urval. I kvalitativ forskning är det vanligt med ett mindre urval, ofta mellan 4-40 personer (Holloway & Wheeler, 2010). I och med det lilla urvalet har det inte gått att uppnå mättnad i datamaterialet i denna studie, dock är de upplevelser som framkommit i intervjuerna liknande i de flesta fall.

### *Intervjuguide*

I studien har en intervjuguide använts vid genomförandet av intervjuerna för att besvara syftet. Under intervjuerna har några frågor också fått omformulerats för att intervjupersonen ska förstå vad författaren är ute efter, till exempel frågan angående hinder och möjligheter i vardagen. Vid ett intervjutillfälle omformulerades flertalet frågor för att underlätta för intervjupersonen. Theorell & Svensson (2007) beskriver att det är viktigt att kunna anpassa intervjun allt eftersom utifrån varje enskild intervjuperson i en intervjusituation. Vid de senare intervjuerna valde författaren att förklara intervjuguidens innehåll överskådligt för att förbereda intervjupersonen på de stora inledande frågorna. Det gjordes för att redan innan förtydliga att det är intervjupersonens egen tolkning och erfarenhet som är viktigt.

### *Genomförande och analys*

Inför intervjusituationerna fördes en dialog med intervjupersonerna för att bestämma en tid och plats, alla intervjuer utom en hölls i intervjupersonernas hem. En intervju hölls på intervjupersonens arbetsplats. Det har framgått tydligt att det är intervjupersonerna själva som får bestämma tid och plats för att intervjun ska kunna genomföras så smidigt som möjligt. Holloway & Wheeler (2010) anser att en intervju som sker i intervjupersonens hem har en fördel av att intervjupersonen upplever trygghet och ger något mer avslappnade och innehållsrika svar. En nackdel kan vara störande moment så som barn eller andra familjemedlemmar, det kan också uppstå en känsla av att intervjuaren tränger sig på (Holloway & Wheeler, 2010). I de intervjusituationer som genomförts i denna studie har hemmet varit en bra plats för intervjuerna, intervjupersonerna har känt sig trygga och upplevt att det varit lättare att få till en tid som passar in i familjens rutiner när författaren kommit till dem. När barn varit närvarande under intervjuerna har det funnits tid till samtal och lek med föräldern när det behövts vilket har skapat en avslappnad miljö för samtliga. Om

intervjuerna valts att hållas på annan plats hade förmodligen varit svårare att rekrytera intervjupersoner till studien på grund av brist på tid. Den intervjun som skedde på intervjupersonens arbetsplats blev något mer ansträngd.

De inspelade intervjuerna blev mellan 30-50 minuter vilket gav ett omfattande material på cirka 75 sidor. Samtliga intervjuer behandlades utifrån de steg som ingår i en manifest innehållsanalys, dock uppstod problem i stegen att skapa kategorier och underkategorier. Efter övervägande valdes en del av materialet att belysas i studiens resultat; balansen mellan arbetsliv och familjeliv. Intervjuguiden och de långa intervjuerna gav ett rikt material för att besvara syftet, vilket ledde till avgränsningen i resultatet. I analysen upplevdes materialet övermäktigt och svårhanterligt, detta på grund av att erfarenheten av en omfattande innehållsanalys är liten. Kvalitativa forskare hamnar ofta i situationen där de har alldeles för mycket data och alldeles för lite tid. Det gör att forskare ofta hamnar i svåra vägval där viss data måste prioriteras (Holloway & Wheeler, 2010). Resultatet valdes därför att byggas utifrån de frågeställningar som valts i studien. Utifrån de koder som skapats tidigare i analysen skapades teman för resultatet, i nästa steg skapades lämpliga kategorier och underkategorier. Analysen genomfördes på detta sätt för att kunna hantera materialet och genomföra studien inom de ramar som finns. I studiens resultat har det framkommit en bra variation i intervjupersonernas uttryck och upplevelser, vilket berikar studien. I resultatet har samtliga intervjupersoners upplevelser belysts i form av citat för att lyfta fram olikheter och ge en varierad bild av fenomenet som utforskats. Citaten har efter transkriberingen justerats något för att undvika talspråk och upprepningar, dock har inga justeringar gjorts i innehållet.

## 6.2 Etiska överväganden

I denna studie har det tagits hänsyn till de fyra etiska forskningsprinciperna i enlighet med World medical associations (2013) riktlinjer. Genom att informera intervjupersonerna om vad de forskningsetiska principerna innebär i ett missivbrev och inför intervjutillfället har informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet tillämpats. Författaren har sedan tillämpat de etiska principerna genom att samla in informerat muntligt samtycke, skyddat intervjupersonernas identitet i den mån det varit möjligt och raderat allt inspelat och nedskrivet intervju material efter studiens genomförande. En svaghet finns i att intervjupersonerna trots kodning kan känna igen andra intervjupersoner i studien då de är vänner och bekanta till följd av det snöbollsurval som använts. Intervjupersonerna har fått information och har gett sitt samtycke att delta trots vissa brister i anonymitet gentemot andra intervjupersoner. Om en annan urvalsmetod använts hade problemet kunnat undvikas. Konfidentialitetskravet har därför brustit något, men ändå tillämpats i samtliga andra delar när det kommer till anonymitet och skydd av personuppgifter i studiens genomförande. I och med att allt insamlat material endast använts till denna studie har nyttjandekravet uppnåtts, inspelningar och transkriberat material har raderats vid studiens slutförande.

### **6.3 Studiens kvalitet**

Inom kvalitativ forskning kan begrepp så som trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet användas (Graneheim & Lundman, 2004). Denna studie har förhållit sig till trovärdighet, pålitlighet, överförbarhet och objektivitet ur ett kvalitativt synsätt genom hela processen för att stärka kvaliteten i genomförandet.

En kvalitativ metod har valts för att samla in material till studien, vilket varit bäst lämpat för att besvara studiens syfte. En kvalitativ metod är att föredra när studien syftar till att undersöka upplevelser och erfarenheter hos människor. Datainsamlingen gav ett rikt material som kunde användas för att besvara studiens syfte och i resultatet har citat från intervjupersonerna använts för att öka trovärdigheten för det som framkommit. Studien har även förankrats i tidigare forskning och litteratur inom ämnet, vilket stärker trovärdigheten ytterligare. Studiens tillämpning stämmer överens med de kriterier för trovärdighet som finns (Graneheim & Lundman 2004).

Genom att beskriva forskningsprocessens samtliga delar noggrant i metodavsnittet har pålitlighet uppnåtts i denna studie. För att eftersträva en hög kvalitet i studiens samtliga delar förklaras metoden grundligt, för att genomförandet då blir tydligt för andra forskare (Patel & Davidson, 2011).

Genom att denna studie är begränsad och har ett litet urval är det svårt att generalisera resultaten, däremot kan resultatet förmodligen överföras till liknande situationer och ge en indikation om hur andra småbarnsföräldrar upplever balansen mellan arbetsliv och familjeliv. Överförbarhet uppnås om ett resultat kan avspegla en grupp eller en population (Theorell & Svensson, 2007). I och med att ett bekvämlighetsurval valts försvåras det ytterligare.

Författaren har strävat efter att vara objektiv i genomförandet men har upplevt att det ibland brister då en förförståelse finns inom ämnet med studien. Det kan ha påverkat valet av intervjufrågor och påverkat analysen något, för att undvika brister i objektiviteten har det använts öppna frågor i intervjuguiden och lyfts fram olikheter i resultatet.

### **6.4 Resultatdiskussion**

#### **6.4.1 Val av teoretiskt perspektiv**

Krav-kontroll-stödmodellen (Karasek & Theorell, 1990) valdes då många intervjupersoner pratar om krav i arbetslivet och skyldigheter i familjelivet. De pratade även om hur kontroll i vardagen påverkar hur detta hanteras.

Överspridningsmodellen (Allvin et al., 2006) har använts för att förklara hur arbete och övrigt liv påverkar varandra, vilket är något som intervjupersonerna lyfter fram på flera sätt. Resultatet har därför diskuterats utifrån dessa två modeller.

#### **6.4.2 Diskussion om konflikten mellan arbetsliv och familjeliv**

En anledning till att småbarnsföräldrar upplever att balansen mellan arbetsliv och familjeliv är svår att hantera kan ha att göra med att de förväntas göra karriär samtidigt som de vill fokusera på familjen. Iseskog (2002) beskriver denna problematik, att i dagens karriärkultur förväntas det att människor ska påbörja sin yrkeskarriär i samma ålder då de vill skaffa familj. Föräldrarna uttrycker en känsla av att inte rätta till, att det ständigt dåliga samvetet gör sig påmind både på jobbet och i hemmet. Det blir svårt att dra en tydlig gräns mellan arbetstid och övrig tid. Denna problematik belyses av Allen & Finkelstein (2014), de menar dock att balansen mellan arbetsliv och familjeliv inte enbart påverkas under småbarnsåren utan att det är en konflikt som följer genom alla ålderscykler.

Föräldrarna nämner ofta hur arbetslivet påverkar familjelivet och tvärt om, de upplever att det skapar en konflikt som är svår att hantera. Utifrån överspridningsmodellen påverkar både positiva och negativa faktorer arbetsliv och familjeliv, då det är två sfärer som är ständigt närvarande. Dagens arbetsliv ställer krav på individen som måste vara anpassningsbar till arbetstider på ett helt annat sätt än tidigare (Allvin et al., 2006). Detta kan även kopplas till den forskning som Camgoz (2014) presenterat, där resultaten visar att denna obalans mellan arbetsliv och familjeliv skapar inre konflikter som påverkas av att arbetstiden förskjuts till fritiden. Föräldrarna uttrycker denna konflikt flertalet gånger, att kraven från arbetsgivaren krockar med kraven som familjelivet innebär och att de förväntas finnas tillgängliga.

Konflikten som uppstår mellan arbetsliv och familjeliv påverkar hälsan på flera sätt, föräldrarna nämner bland annat stress, sömnsvårigheter och ekonomisk oro. Hälsan på arbetsplatsen påverkas av fysiska och psykiska faktorer, till exempel möjligheten till balans mellan arbete och fritid (Prop. 2007/08:110). I och med att samtliga intervjupersonen lyfter denna problematik är det i allra högst närvarande i dagens samhälle, hälsan påverkas på flera sätt av en obalans i livet.

En oro finns över att möjligheterna i arbetslivet ser helt annorlunda ut som småbarnsförälder, då livet med barn är fullt av sjukdom och oplanerad ledighet för att ta hand om sjuka barn. Det upplevs att möjligheterna för ett nytt arbete är begränsad och det skapar i sin tur en känsla av hopplöshet över att inte komma vidare i arbetslivet. Allvin et al., (2006) beskriver denna form av ojämlikheten i arbetslivet, att individer som känner sig trygga på arbetsmarknaden också tar för sig mer och ser sina möjligheter. Att föräldrarna själva är medvetna om denna ojämlikhet tyder på att arbetslivets krav på individen inte förbättrats. Känslan är att det är upp till individerna att hitta ett arbete som passar deras privatliv och inte tvärt om, förutsättningarna är begränsade på grund av höga krav i arbetslivet.

#### **6.4.3 Diskussion om svårigheter och hinder**

Intervjupersonerna beskriver konflikter, stressiga morgnar, arbetsbelastning, oväntade förändringar, spontanitet och brist på egentid som faktorer som upplevs påverka vardagen. Hur de hanterar de här situationerna skiljer sig åt något, många pratar om att avsaknaden av



kontroll påverkar hur de upplever svårigheter och hinder. Enligt krav-kontroll-stöd modellen blir det viktigt att hitta en balans mellan krav och kontroll för att uppnå en väl fungerande nivå i vardagen (Häusser et al., 2010). Intervjupersonerna upplever att när krav och ansvar blir för påfrestande påverkar det hur de kan kontrollera vardagen. De ensamstående föräldrarna uttrycker att det är svårt att uppnå kontroll i vardagen, vilket kan påverkas av att kraven på det ensamma föräldraskapet inte vägs upp av tillräckligt mycket stöd. Den förälder som inte har någon avlastning alls uttryckte denna problematik tydligt.

Bristen på återhämtning efter arbetet påverkar föräldrarnas hälsa negativt. En förstående chef på arbetsplatsen kan då fungera som ett stöd för individen att uppnå en balans mellan arbete och fritid. Detta är något intervjupersonerna nämner som en positiv faktor i arbetslivet. Allen & Finkelstein (2014) beskriver att det finns skillnader mellan män och kvinnor i hur de upplever kraven från arbete och familj, där männen oftare upplever en stress över att kraven från arbetslivet påverkar familjelivet. Det är ett mönster som även visar sig bland föräldrarna, papporna uttrycker att det är svårt att kompensera den tid som arbetet tar från familjen men att de känner krav över att försörja familjen. I samhället är denna bild fortfarande tydlig när det kommer till manliga och kvinnliga roller, mannen anses fortfarande vara den ansvarstagande försörjaren och kvinnan är hemma och tar hand om barnen.

Spontanitet är något som föräldrarna saknar då både arbetsliv och familjeliv ställer krav på individen att vara tillgänglig och att ta ansvar. Det upplevs att det kan vara svårt att prioritera sin egen hälsa och intressen, då det krävs planering lång tid i förväg. För att hantera tidsbristen sänker de sina krav och väljer att acceptera att småbarnsåren kräver mycket uppoffringar. Föräldrarna uttrycker att ansvaret ibland blir övermäktigt och att bristen på återhämtning skapar en känsla av otillräcklighet, vilket i allra högsta grad påverkar deras hälsa. För att hantera de krav som ställs på individen väljer de att sänka sina egna krav för att uppnå en form av kontroll, detta sker ofta i samråd med sin partner som då agerar som ett stöd. Många föräldrar uttrycker att mer stöd önskas men att den egna stoltheten står i vägen.

Föräldrarna nämner ofta brist på självförtroende i sin livssituation som småbarnsförälder, där den egna hälsan blir lidande på olika sätt. Papporna pratar om fysisk aktivitet och återhämtning och kvinnorna pratar om viktnedgång och utseende. Att sätta barnen i fokus hela tiden skapar en inre konflikt och en obalans som blir svår att hantera, att ständigt behöva sätta sig själv i andra hand. Hälsan får prioriteras sen och när kraven sänks på det här sättet kring den egna hälsan kan en långvarig stress uppstå som kan leda till flera former av ohälsa (Forte, 2004). Samtliga symptom som föräldrarna nämner kan kopplas till den nya ohälsan i Sverige. Från arbetsrelaterade besvär i form av kroppsförslitning har ohälsan närmast sig ångest, depression, sömnsvårigheter och oro (Allvin et al. 2006).

#### **6.4.4 Diskussion om möjliggörande faktorer**

För att hantera obalansen mellan arbetsliv och familjeliv nämner föräldrarna rutiner, delat ansvar i hemmet och någon form av fritid. Att planera både arbetstid och övrig tid ger ett lugnt och en form av kontroll över situationen. Det hör också samman med det som Överspridningsmodellen handlar om, att arbetsliv och familjeliv påverkar varandra.

Föräldrarna upplever att rutiner och kontroll hjälper för att hantera både familjeliv och arbetsliv, då det underlättar i vardagen och leder till färre konflikter. Morganson et al (2014) menar att positiva faktorer i vardagen även påverkar människors arbetsmoral och engagemang på arbetet. En bra känsla på arbetet påverkar i sin tur hur människor mår hemma, vilket föräldrarna uttrycker.

Könsskillnader blir ofta tydliga i hemmiljön där kvinnor oftare tar ansvar för det obetalda arbetet (SCB, 2014). I hemmet delas ansvaret upp utifrån ett tydligt könsmonster, kvinnorna fokuserar på familjen och relationer medan männen fokuserar på ekonomi och praktiska saker. Föräldrarna upplever dock att genom att dela på ansvaret för hemarbete minskar konflikter ytterligare, oavsett hur sysslorna fördelas dem emellan. Genom att dela på ansvaret hemma skapas möjligheter för en jämnare arbetsbelastning i hemmet vilket önskas av mammorna. Nordenmark (2004b) diskuterar möjligheterna för samhället att öka kunskapen om skillnaderna mellan mäns och kvinnors livsvillkor och hur det påverkar jämställdheten. Det blir viktigt både i arbetslivet och i familjelivet.

Fritiden blir viktig utifrån ett individperspektiv då familjelivet stundtals upplevs övermäktigt och krävande. Föräldrarna återkommer här till ordet egentid, men när de pratar om det i relation till sin fritid blir det en mer positiv diskussion. Fritiden handlar mycket om återhämtning och ett sätt att hantera de krav som ställs i arbetet och i hemmet. Fritid kan också innefatta aktiviteter med familjen, eller sysslor i hemmet. Allvin et al. (2006) beskriver hur gränsen mellan arbete och övrigt liv mer och mer går ihop och hur detta påverkar individen. Familjelivet handlar mer och mer om att planera, strukturera och förhandla (Allvin et al. 2006). Det blir tydligt utifrån föräldrarnas upplevelser att familjelivet idag handlar mycket om att skapa rutiner och att få saker att falla på plats, snarare än att njuta av tiden när barnen är små.

## **7 ANVÄNDNING OCH FRAMTIDA FORSKNING**

Denna studies resultat kan användas av olika aktörer som ofta är i kontakt med småbarnsföräldrar, till exempel barnavårdscentraler och öppna förskolor. Utifrån resultatet kan diskussioner skapas om hur dessa aktörer kan hjälpa småbarnsföräldrar med balansen mellan arbetsliv och familjeliv. Arbetsgivare kan också vara intresserade av resultatet när det kommer till hur småbarnsföräldrar upplever sin hälsa på arbetsplatsen.

Det finns mycket forskning om balansen mellan arbetsliv och familjeliv samt de konflikter som uppstår som en konsekvens av obalans. Däremot finns det lite forskning om hur denna balans ser ut i ett livsperspektiv, från småbarnsåren till tonåren, och hur detta påverkar föräldrarnas hälsa i arbetsliv och familjeliv (Allen & Finkelstein, 2014). Tidigare forskning anser att diskussionen angående skillnader mellan män och kvinnor när det kommer till konflikten mellan arbetsliv och familjeliv är förbi. Dock finns det fortfarande tydliga rollskillnader vad gäller attityder och beteenden kring hemarbete och ansvar som är viktiga

att belysa (McCelwain., Korabik., & Rosin, 2005). Ur denna synpunkt kan det vara av betydelse att genomföra ytterligare forskning inom ämnet, men med fokus på föräldrar med barn i olika åldrar för att se hur balansen påverkas i livets olika skeden. Småbarnsföräldrar är de som oftast upplever ohälsa men det är viktigt att se hur hälsan påverkas genom hela livet, även hos föräldrar med tonårsbarn. Det behövs även ännu mer forskning inom området jämställdhet och jämlikhet, både utifrån ett genusperspektiv men även utifrån ett individperspektiv. Trots att kunskapen är hög inom ämnet finns det fortfarande en problematik kring hur situationen kan förändras och mer specifikt vad skillnaderna innebär för samhälle och individ.

## **8 SLUTSATSER**

Föräldrarna upplever att deras hälsa påverkas både av arbetsliv och familjeliv, det handlar främst om stress, sömnsvårigheter och otillräcklighet. För att föräldrarnas välmående inte ska bli alltför lidande väljer de att sänka sina egna krav angående den egna hälsan, gemensamt för samtliga föräldrar är att detta görs genom att sätta barnen är i fokus och att hela livet anpassas efter dem. För att hantera obalansen mellan arbetsliv och familjeliv skapar föräldrarna rutiner och försöker få tid till avkoppling på fritiden.

## REFERENSLISTA

- Allen, T. D., & Finkelstein, L. M. (2014). Work–Family Conflict Among Members of Full-Time Dual-Earner Couples: An Examination of Family Life Stage, Gender, and Age. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(3), 376–384. doi: 10.1037/a0036941
- Allvin, M., Aronsson, G., Hagström, T., Johansson G. & Lundberg, U. (2006). *Gränslöst arbete – socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber
- Arbetslivsverket. (2001). *Könssegregering i arbetslivet*. Hämtad den 11 maj 2015 från: <http://www.forte.se/upload/dokument/ALI%20pdf-skrifter/isbn917045597X.pdf>
- Arbetsmiljöverket. (2015). *Arbetsmiljölagen*. Hämtad den 4 maj 2015 från: <http://www.av.se/dokument/publikationer/bocker/h008.pdf>
- Bekkengen, L. (2002). *Man får välja – om föräldraskap och föräldradidighet i arbetsliv och familjeliv*. Malmö: Liber
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2:a uppl.). Stockholm: Liber
- Camgoz, S. M. (2014). The role of savoring in work-family conflict. *Social Behavior & Personality: An International Journal, 42*(2), 177–188. doi:10.2224/sbp.2014.42.2.177
- Direnzo, M., Greenhaus, J., & Weer, C. (2015). Relationship between protean career orientation and work-life balance: A resource perspective. *Journal Of Organizational Behavior, 36*(4), 538–560. doi:10.1002/job.1996
- Ekberg, J., Eriksson, R., & Friebel, G. (2013). Parental leave — A policy evaluation of the Swedish “Daddy-Month” reform. *Journal of Public Economics, 97*, 131–143. doi:10.1016/j.jpubeco.2012.09.001
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Folkhälsan i Sverige – årsrapport 2014*. Hämtad den 9 juni 2015 från: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/17825/Folkhalsan-i-Sverige-arsrapport-2014.pdf>
- Forte. (2004). *Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. Hämtad den 11 maj 2015 från: <http://www.forte.se/pagefiles/7356/Kunskaps%C3%B6versikt%20E2%80%93C2%A0rapport%2004.pdf>
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24* (2), 105–112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur
- Holloway, I., & Wheeler, S. (2010). *Qualitative research in nursing and healthcare* (3:e uppl.). Oxford: Wiley-Blackwell
- Häusser, J. A., Mojzisch, A., Niesel, M., & Schulz-Hardt, S. (2010). Ten years on: A review of recent research on the Job Demand-Control (-Support) model and psychological well-being. *Work & Stress, 24*(1), 1–35. doi:10.1080/02678371003683747
- Iseskog, T. (2002). *Liv & arbete – utgångspunkter för ett människovänligt arbetsliv*. Stockholm: Norstedts Juridik
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy Work*. New York: Basic Books

- Liu, Y., Wang, M., Chang, C., Shi, J., Zhou, L., & Shao, R. (2014). Work-Family Conflict, Emotional Exhaustion, and Displaced Aggression Toward Others: The Moderating Roles of Workplace Interpersonal Conflict and Perceived Managerial Family Support. *Journal Of Applied Psychology, 100*(3), 793-808. doi:10.1037/a0038387
- Magnusson Hanson, L., Theorell, T., Oxenstierna, G., Westerlund, H., & Hyde, M. (2008). Demand, control and social climate as predictors of emotional exhaustion symptoms in working Swedish men and women. *Scandinavian Journal Of Public Health, 36*(7), 737-743. doi:10.1177/1403494808090164
- McCelwain, A. K., Korabik, K., & Rosin, H. M. (2005). An Examination of Gender Differences in Work-Family Conflict. *Canadian Journal Of Behavioural Science, 37*(4), 283-298
- Morganson, V. J., Litano, M. L., & O'Neill, S. K. (2014). Promoting work-family balance through positive psychology: A practical review of the literature. *The Psychologist-Manager Journal, 17*(4), 221-244. doi:10.1037/mgro000023
- Nordenmark, M. (2004a). Balancing work and family demands. *Scandinavian Journal Of Public Health, 32*(6), 450-455. doi:10.1080/14034940410028280
- Nordenmark, M. (2004b). *Arbetsliv, familjeliv & kön*. Umeå: Borea
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur
- Prop. 2007/08:110. (2008). *En förnyad folkhälsopolitik*. Hämtad den 18 mars 2015 från: <http://www.regeringen.se/content/1/c6/10/09/78/2ee01484.pdf>
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 77*, 168-185. doi:10.1016/j.jvb.2010.04.006
- Sandmark, H. (Red.). (2011). *Perspektiv på kvinnors hälsa i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur
- Sandmark, H. (2007). Work and family: associations with long-term sick-listing in Swedish women – a case-control study. *BMC Public Health, 7*(287), 1-9. doi:10.1186/1471-2458-7-287
- Sargent, L. D., & Terry, D. J. (2000). The moderating role of social support in Karasek's job strain model. *Work & Stress, 14*, 245-261. doi: 10.1080/02678370010025568
- Statens Folkhälsoinstitut. (2010). *Hälsa i arbetslivet: Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Hämtad den 18 mars 2015 från: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12593/R2011-03-Halsa-i-arbetslivet.pdf>
- SCB. (2012). *Arbetstider och arbetsmiljö 2010-2011*. Levnadsförhållanden rapport 126. Hämtad den 15 april 2015 från: [http://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/LE0101\\_2012A02\\_BR\\_00\\_LE126BR1201.pdf](http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2012A02_BR_00_LE126BR1201.pdf)
- SCB. (2014). *Jämställdhetsstatistik*. Hämtad den 15 april 2015 från: [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallanden/Jamstallldhet/Jamstallldhetsstatistik/#c\\_li\\_336537](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallanden/Jamstallldhet/Jamstallldhetsstatistik/#c_li_336537)

Theorell, J. & Svensson T. (2007). *Att fråga och att svara – samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Liber

Världshälsoorganisationen. (2013). *Health 2020 - A European policy framework and strategy for the 21st century*. Hämtad den 19 mars 2015 från:  
<http://www.euro.who.int/en/who-we-are/networks/regions-for-health-network-rhn/publications/2013/health-2020.-a-european-policy-framework-and-strategy-for-the-21st-century>

World medical association (2013). *WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Hämtad den 17 mars 2015 från:  
[http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html.pdf?print-media-type&footer-right=\[page\]/\[toPage](http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html.pdf?print-media-type&footer-right=[page]/[toPage)

# **BILAGA A - INTERVJUGUIDE**

## **Intervjuguide**

Jag börjar med att berätta om mig själv och om syftet med studien, sen läser jag upp mitt informationsbrev/missivbrev för att säkerställa att jag och intervjupersonen är överens om upplägget.

Syftet med denna studie är att undersöka hur småbarnsföräldrar upplever sin hälsa i relation till arbetsliv och familjeliv.

### **Bakgrundsfakta**

Ålder, antal barn i småbarnsålder, utbildningsnivå, yrke, yrkesroll, arbetstidsfördelning

- Vad tänker du på när jag säger hälsa?
- Vad är hälsa för dig?

### **Hälsa i relation till arbetslivet**

- Hur upplever du din hälsa utifrån din arbetssituation?
- Vad påverkar din hälsa på arbetsplatsen?

### **Hälsa i relation till familjelivet**

- Hur tänker du kring din hälsa i förhållande till familj och fritid?
- Hur påverkas din hälsa av familjelivet?
- Vad gör du när du får tid över? Fritid?

### **Balansen mellan arbetslivet och familjelivet**

- Balansen mellan arbetslivet och familjelivet, hur ser den ut för dig?
- Hur hanterar du eventuella hinder och svårigheter i vardagen/arbetet?
- Hur upplever du att ansvaret för hem och familj är fördelat i er familj?
- Hur ser du på din roll som mamma/pappa?

### **Avslutning**

- Finns det något du vill tillägga och/eller förtydliga såhär i slutet av intervjun?

## **BILAGA B – MISSIVBREV**

### **Intervju om hälsa och balans i arbetsliv och familjeliv**

Hej,

Jag heter Amanda Ahlzén och studerar folkhälsovetenskap på Mälardalens högskola i Västerås. Jag skriver nu mitt examensarbete om hälsa och balansen mellan arbetsliv och familjeliv. Syftet med mitt examensarbete är att undersöka hur småbarnsföräldrar upplever sin hälsa i relation till balansen mellan arbetsliv och familjeliv.

Jag skulle gärna intervjua dig som förälder i en cirka 30 minuters intervju med frågor inom ovan nämnt område. Tid och plats för intervjun kommer att bestämmas gemensamt.

Samtliga intervjuer kommer att spelas in och materialet kommer endast att användas av mig och min handledare. Deltagandet är frivilligt och du kan när du vill avbryta ditt deltagande i studien. Din identitet kommer att skyddas och alla uppgifter kommer behandlas konfidentiellt. Ljudfiler kommer att raderas och utskrifter förstöras efter det att examensarbetet godkänts.

Studiens resultat kommer att presenteras i mitt examensarbete och finns därefter tillgängligt via databasen DIVA på Mälardalens högskola. Examensarbetet planeras vara klart i juni 2015.

Hör gärna av dig vid eventuella frågor och funderingar.

Med vänlig hälsning,

Amanda Ahlzén

Mailadress: [abg12004@student.mdh.se](mailto:abg12004@student.mdh.se)

Mobilnummer:







**MÄLARDALENS HÖGSKOLA**  
**ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

Box 883, 721 23 Västerås **Tfn:** 021-10 13 00  
Box 325, 631 05 Eskilstuna **Tfn:** 016-15 36 00  
**E-post:** [info@mdh.se](mailto:info@mdh.se) **Webb:** [www.mdh.se](http://www.mdh.se)