



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Kandidatexamen i Personal- och arbetslivsvetenskap
VT 2021

”Åtta timmar fritt”

En kvalitativ studie om småbarnsföräldrars
återhämtning på arbetsplatsen.

Jasmina Ait Dani och Josefin Svärd

Fakulteten för ekonomi

Författare

Jasmina Ait Dani och Josefin Svärd

Titel

"Åtta timmar fritt" - En kvalitativ studie om småbarnsföräldrars återhämtning på arbetsplatsen.

English title

"Eight hours off" - The recovery of parents in the working place: A qualitative study.

Handledare

Pär Pettersson

Sammanfattning

Tidigare forskning har främst inriktat sig på återhämtning från påfrestningar i det avlönade arbetet. Det finns nu en allmän syn på att även utförande och planering av det oavlönade hemarbetet är påfrestande, detta om återhämtning inte sker. Brist på återhämtning är i längden skadligt. En utsatt grupp är småbarnsföräldrar där vardagen är hektisk, både det avlönade arbetet och oavlönade hemarbetet ska hinnas med. Utrymmet för återhämtning i hemmiljön är begränsad och bör därför ske någon annanstans. Syftet med denna studie är att undersöka om yrkesverksamma medarbetare med hemmavarande småbarn upplever arbetsplatsen som en plats för återhämtning. Genom ett kvalitativ tillvägagångssätt intervjuades sju småbarnsföräldrar om deras vardag. Detta för att undersöka var återhämtning från planering och utförande av det oavlönade hemarbetet sker. Resultatet visade att återhämtning till viss del sker på arbetsplatsen, där trivsel och socialt stöd var två komponenter av betydelse. Studien bidrar med en större förståelse för småbarnsföräldrars möjligheter av återhämtning från det oavlönade hemarbetet och belyser ett relativt outforskat område.

Ämnesord

Återhämtning, Stress, Socialt stöd, Arbetsliv, Privatliv.

Förord

Till er som har medverkat i studien, tack för att ni deltagit! Att ni tog er tid och delade med er om era liv har betytt mycket för oss. Utan er hade denna studie inte varit möjlig!

Vi skulle vilja rikta ett stort tack till vår handledare Pär Pettersson! Du har gett oss värdefulla synpunkter på vägen och ditt engagemang har motiverat oss i vårt arbete när det har känts tungt.

Vi vill även tacka för all förståelse och pepp från vår omgivning. Ett speciellt tack till Mira, Misan och Niklas, det kan inte varit lätt att bota med oss under denna tid!

Till sist vill vi tacka varandra. Utan oss hade faktiskt inget hänt, vi klarade detta tillsammans!

Tack!

Jasmina Ait Dani och Josefin Svärd

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1 Bakgrund	6
2. Litteraturgenomgång	7
2.1 Tidigare forskning	7
2.1.1 Den komplexa vardagen	7
2.1.2 Jobbets långa arm, hemmets långa arm och tredje skiftet	7
2.2 Teoretisk referensram	8
2.2.1 Stress och påfrestningar i arbetslivet	8
2.2.2 Återhämtning	9
2.2.3 Socialt stöd	10
3. Syfte och frågeställningar	11
4. Metod	11
4.1 Vetenskaplig ansats och val av metod	11
4.2 Urval	11
4.3 Insamling av empiri och genomförande	12
4.4 Bearbetning av empiri	12
4.5 Etik	13
5. Resultat	13
5.1 Berättelser om småbarnsföräldrars vardag	13
5.1.1 Påfrestningar i hemarbetet	14
5.1.2 Någonstans mellan arbetet och hemarbetet	15
5.1.3 Trivsel och socialt stöd på arbetet	16
5.1.4 Arbetsplatsen som återhämtning	18
5.2 Sammanfattande resultat	19
6. Diskussion	19
6.1 Metoddiskussion	19
6.2 Resultatdiskussion och våra tolkningar	20
6.3 Slutsatser	21
7. Framtida forskning	21

8. Källförteckning	22
8.1 Litteratur	22
8.2 Vetenskapliga artiklar	23
8.3 Internet	24
8.4 Offentliga tryck	24
Bilaga 1	25
Bilaga 2	26

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Under vår utbildning inom personal- och arbetslivsprogrammet har vi vid ett flertal tillfällen berört återhämtning. Vi har sett en tendens till att fokuset ligger på att återhämta sig från det avlönade arbetet, den tid som medarbetare har betalt för att utföra sitt arbete. Fokuset ligger på att individen ska vara utvilad och redo för att ta sig an en ny arbetsdag, återhämtningen förväntas ske i hemmiljön (Kecklund 2018). En förförståelse är att dessutom ska hemmet se ut som ett inslag från en inredningstidning. Utöver det, hinna träna ett par gånger i veckan. Som förälder ska barnen få hemlagad mat från grunden. Barnen ska helst ha fler än en fritidsaktivitet, vilket innebär att barnen behöver skjuts till och från aktiviteterna. Hushålls- och underhållsarbete såsom städning, matlagning och ta hand om barnen är en del av det oavlönade hemarbetet (Jämställdhetsmyndigheten 2017). Oavlönade hemarbetet i sig är påfrestande (Stressforskningsinstitutet 2015b). Det finns en föreställning om att återhämtning från detta inte förväntas ske (ibid). Det oavlönade hemarbetet är även ett politisk delmål som arbetar för jämställdhet i fördelningen och ansvaret i hushållet (Jämställdhetsmyndigheten 2017). Detta visar att det oavlönade hemarbetet är ett aktuellt ämne. Sammantaget har detta väckt vårt intresse och nyfikenhet inom området.

Studier visar att arbete kan delas in i två olika skift (Aronsson, Ishall, Lindfors, Nylén & Sverke 2019; Ericsson, Pettersson, Rydstedt & Ekelund 2019). Det första skiftet utspelar sig på det avlönade arbetet. Andra skiftet äger rum i hemmet och avser utförandet av det oavlönade hemarbetet. Utöver detta finns ett tredje skift (Ericsson et al. 2019). Det är det mentala fokuset som läggs på planering och organisering av det andra skiftet. Dessa tre olika skift kräver sin återhämtning. Dock är verkligheten komplex och vår erfarenhet är att dessa tre skift metaforiskt talat går ”in i varandra”. Det finns inte en tydlig avskiljning. Återhämtning är en viktig del för att negativ stress inte ska leda till psykisk ohälsa, exempelvis utbrändhet och utmattning (Almén 2007; Stressforskningsinstitutet 2015b). Forskning har fokuserat på återhämtning från det avlönade arbetet (hädanefter benämnt som arbete). Vi ser således en kunskapslucka hur individen återhämtar sig från det oavlönade hemarbetet (hädanefter benämnt som hemarbete). En risk är att brist på återhämtning från hemarbetet kan, förutom att påverka arbetet negativt, påverka individens psykiska hälsa. Eftersom vi inte har några barn är en förförståelse att individer utan barn har andra förutsättningar för återhämtning. Livet som småbarnsförälder är hektiskt och ställer krav på hemmafronten. Barn kräver mycket uppmärksamhet från föräldrar som emellanåt kan vara påfrestande. Ivarsson och Larsson (2012) lyfter ett intressant perspektiv. Om hemmiljön ställer krav på individen som upplevs påfrestande och inte resulterar i tillräcklig återhämtning, är arbetsplatsen en möjlig plats för andrum. En tanke som uppstår är ifall arbetet kan vara en plats för återhämtning för småbarnsföräldrar gällande hemarbetet.

2. Litteraturgenomgång

Litteraturgenomgången som följer är uppdelad i tidigare forskning och teoretisk referensram. Den tidigare forskningen redovisar för komplexiteten kring arbete och hemarbete samt hur detta kan påverka individen. Den teoretiska referensramen ligger till grund för tolkning av empirin och berör begreppen stress, återhämtning och socialt stöd.

2.1 Tidigare forskning

Nedan presenteras en redogörelse för tidigare forskning.

2.1.1 Den komplexa vardagen

Arbete och hemmiljö kan metaforiskt beskrivas som två olika sfärer (se exempelvis Arbetsmiljöverket 2012; Aronsson et al. 2012). Johansson (2002) menar på att sfärerna, arbetet och hemmiljön, går in i varandra. Positiva händelser i ena sfären tenderar att "smitta" av sig till andra sfären och därmed minska förekommande friktioner. Plantin (2012) fördjupar resonemanget. Han hävdar att de påfrestningar som leder till stress och trötthet i sfären arbetet går över och påverkar den andra sfären hemmiljön. Exempelvis att individen känner att arbetet är påfrestande, vilket leder till att hen blir irriterad och detta går ut över ens partner eller barn (ibid). Resonemangen ovan beskriver överspridningsmodellen, som är en av den främst dominerande modellen inom hur de olika sfärerna påverkar varandra (Johansson 2002; Plantin 2012). Det kan vara svårt för individen att särskilja sfärerna och de har en ömsesidig påverkan. Detta visar att vardagslivet är komplext.

2.1.2 Jobbets långa arm, hemmets långa arm och tredje skiftet

Jobbets långa arm (Aronsson et al. 2019) och hemmets långa arm (Ericsson et al. 2019) är två andra perspektiv som visar hur arbetet och hemarbetet mentalt kan påverka individen. Utöver detta förekommer perspektivet det tredje skiftet, vilket kan betraktas som ett mentalt åtagande av hemarbetet (ibid).

Metaforen jobbets långa arm används av Aronsson et al. (2019) och illustrerar att arbetsrelaterade komponenter mentalt kan finnas kvar efter arbetsdagens slut. Exempelvis behöver en socialtjänstarbetare i sitt arbete ta svåra beslut som påverkar andras liv. Fast beslutet är taget kan det finnas kvar i tankarna efter arbetaren lämnat arbetsplatsen (ibid). Detta illustrerar att om individen fysiskt lämnat arbetet kan mentala komponenter finnas kvar vid hemkomst. Hemarbetet utspelar sig i hemmiljön och tar vid efter arbetsdagens slut. Städa, laga mat och köra barnen till olika aktiviteter är exempel på det som synligt sker i hemarbetet (Jämställdhetsmyndigheten 2017). Detta i sig är energikrävande, tar tid och utrymme. En studie av McCutcheon och Morrison (2016) visar att hushållssysslor fördelas jämnt mellan könen. Däremot lägger kvinnor i högre utsträckning mer tid på att ta hand om barnen (ibid). I Sverige beräknas kvinnor ägna 5 timmar mer per vecka åt

hemarbete än vad männen gör (Lindfors 2013). Ericsson et al. (2019) problematiserar Aronssons et al. (2019) resonemang om jobbet långa arm genom att använda metaforen hemmets långa arm. På liknande sätt som det finns krav och ansvar från arbetet som bidrar till en kvardröjande mental effekt, finns där en process som går i motsatt riktning (Ericsson et al. 2019). Det vill säga att mentala komponenter från hemmiljön kan finnas kvar även under arbetet. Möjligheten till återhämtning bör enligt Ericsson et al. (2019), förutom arbetet, betraktas och förstås utifrån de ansvar och krav som sker i hemarbetet. Det tredje skiftet å andra sidan sker bortom detta synliga utförandet, det kan betraktas som planering och organisering av hemarbetet (ibid). Ur ett återhämtningsperspektiv bör därför samtliga perspektiv tas i beaktning.

2.2 Teoretisk referensram

Den teoretiska referensramen inriktas mot arbetslivet. Däremot går det att applicera på hemarbete. Begreppen har således en betydelse för förståelsen och tolkningen av den insamlade empirin.

2.2.1 Stress och påfrestningar i arbetslivet

Stress har en betydelse för individens behov av återhämtning. Studies syfte riktar sig mot återhämtning, därav kommer begreppet stress kortfattat beröras. Detta trots att stress är ett mångfacetterat begrepp (Aronsson et al. 2012). Däremot är viss kunskap om stress nödvändig för att uppnå förståelse för återhämtningens betydelse.

Almén (2007) menar att stress bör ses utifrån två betydelser; stressorer och stressrespons. Stressorer kan förklaras som en händelse eller situation som för individen kan leda till en stressrespons. Exempelvis om en individ sitter i en bilkö, ses bilkön som en stressor. Börjar individen bli otålig och irriterad för att det går långsamt, det vill säga reagerar på stressoren, är det en stressrespons. Upplever individen inte bilkön som en stressor leder det inte till en stressrespons (ibid). Ett annat perspektiv på stress är hur kroppen mobiliserar energi för att genomföra en påfrestande uppgift. Vid en stressituation mobiliserar kroppen sin energi för att klara av uppgiften, vilket leder till att kroppen går på högvarv för genomförandet (Stressforskningsinstitutet 2015a).

I arbetslivet finns ständiga påfrestningar och utmaningar. Arbete kan betraktas utifrån olika aspekter, exempelvis arbetsplats, arbetsklimat och arbetsuppgifter (Levi 2013). Arbetets kontext kan på olika sätt vara påfrestande, vilket för individen kan förorsaka stress. Arbetets olika krav är ett exempel. Ett arbete som gör att en individ har mycket att göra kan uppfattas som överkrav. Det betyder att individen upplever att hen inte har tillräckligt med tid eller ork att genomföra sitt arbete. Ungefär varannan yrkesverksam i Sverige uppger att de i sitt arbete upplever överkrav (ibid). På motsatt sätt kan ett arbete där individen har enkla, kortvariga arbetsuppgifter uppfattas som underkrav. Känslan av att

inte kunna nyttja sin fulla kompetens i arbetet kan således ge upphov till stress. Detta visar att stress inte enbart uppstår när individen känner att situationen är övermäktig, utan kan även uppstå när individen känner sig understimulerad (ibid).

Ovan beskrivs på vilket sätt arbetets kontext kan ge upphov till stress hos individen och vad det kan bero på. Vår tolkning av stress är att individen mobiliserar energi inför genomförande av påfrestningar och utmaningar (Stressforskningsinstitutet 2015a). Hur mycket energi som mobiliseras beror på situationen. Att hålla en presentation inför en ledningsgrupp första gången och tjugonde skiljer sig åt. Första gången är situationen ny och främmande, vilket gör att kroppen mobiliserar mycket energi för att klara av det. Den tjugonde gången mobiliseras fortfarande energi men inte i samma mängd. Detta eftersom det nu finns en viss erfarenhet inför att hålla en presentation inför ledningsgruppen. Vidare betraktas stress inte enbart som något negativt (Eriksen & Ursin 2013). Stress blir positiv i den bemärkelsen för den hjälper individen att klara påfrestningar och utmaningar (Almén 2007; Eriksen & Ursin 2013). Beroende på kompetens och erfarenhet varierar det hos individen hur och om stress upplevs på ett positivt eller negativt sätt (Arbetsmiljöverket 2012; Aronsson et al. 2012). Värt att nämna är att stressreaktioner är individuellt. En situation som upplevs som stressande för en individ, behöver inte vara det för en annan (Aronsson et al. 2012).

2.2.2 Återhämtning

Stress, att mobilisera energi, behövs som nämnt för att individen ska klara av påfrestningar och utmaningar i vardagen (Stressforskningsinstitutet 2015a). Det i sig är inte något skadligt utan nödvändigt (Eriksen & Ursin 2013), vilket kan benämnas som positiv stress (Almén 2007). Negativ stress (ibid) kan på sikt vara skadlig. Det uppstår när individen befinner sig en längre tid i situationer som upplevs påfrestande. Det är brist på återhämtning som är skadligt för individen (ibid). Återhämtning kan ske på olika sätt.

Energi är den resurs som individen innehar som är väsentlig för att utföra arbete. Hunter och Wu (2016) beskriver det som den resursanvändning som individen behöver återhämta sig ifrån. Artikelförfattarna gör en skillnad på fysisk och psykisk energi. Den fysiska energin innebär ens fysiska kapacitet för att genomföra arbete. Den psykiska energin innefattar individens mentala engagemang och driv (ibid). Således visar detta att återhämtning kan ske både fysiskt och mentalt hos individen.

Kecklund (2018) delar in återhämtning i fyra kategorier; raster och pauser, passiv återhämtning, aktiv återhämtning och sömn. Exempelvis innefattar raster och pauser när individen har lunch eller tar en kaffe på arbetstid. Passiv återhämtning syftar på när individen slappar i soffan. Träning eller att utföra en hobby kännetecknar aktiv återhämtning. Den viktigaste återhämtningskällan anses vara sömn

(Stressforskningsinstitutet 2015b). Almén (2007) hävdar å andra sidan att det centrala är att återhämta sig på dagligt basis. Exempelvis genom att ta frekventa pauser under dagen. Vidare nämner Almén (ibid) att miniåterhämtningar är betydelsefulla, vilket innebär att individen tar några minuters paus kontinuerligt. Detta för att tillfälligt flytta fokuset från aktiviteten. Återhämtning kan förutom det som Kecklund (2018) och Almén (2007) beskriver även betraktas som en dynamisk process (Cropley, Rydstedt & Zijlstra 2014) som ständigt är pågående. Det vill säga att återhämtning sker kontinuerligt utan att hänföras till en specifik tidsavgränsning eller situation.

Ovanstående resonemang visar att återhämtning kan ske på olika sätt. Vår tolkning blir således att återhämtning är att återställa energi efter en påfrestning, i likhet med Hunters och Wus (2016) beskrivning. Samtidigt finns det en skillnad på att återhämta sig fysiskt och mentalt. Vid ett fysiskt ansträngande arbete räcker det kanske med passiv återhämtning (Kecklund 2018) för att återställa energi. För ett mentalt ansträngande arbete kan återhämtningen vara mer komplext. Exempelvis nämndes tidigare socialarbetare där de mentala komponenterna var kvar efter arbetet (Aronsson et al. 2019). För att släppa tankarna och få mental återhämtning kan det behövas både passiv och aktiv återhämtning (Kecklund 2018). Å andra sidan kan återhämtning ske när individen utför andra aktiviteter såsom att pendla till arbetet (Ericsson & Pettersson 2020). Således behöver inte återhämtning enbart fås genom specifika aktiviteter utan kan fås spontant under dygnet. Vidare är vår tolkning att återhämtning sker både i en dynamisk process (Cropley, Rydstedt & Zijlstra 2014) samt vid ett specifikt sammanhang (Kecklund 2018) för att återställa energi.

2.2.3 Socialt stöd

Återhämtning är en viktig del för att återställa energi men tillgång till ett socialt stöd är även av betydelse (Arbetsmiljöverket 2012). Det går att se på socialt stöd från olika perspektiv där två exempel är praktiskt och emotionellt (Brough & Pears 2004). Praktiskt stöd innebär att individen får råd och hjälp i sitt arbete. Emotionellt stöd innebär att individen har någon som lyssnar, visar empati och förståelse (ibid). Det sociala stödet kan bidra till att individen upplever utmanande situationer eller uppgifter som mindre påfrestande (se exempelvis: Pluut, Ilies, Curseu & Liu 2018).

Studier har visat att socialt stöd på arbetsplatsen ger individen resurser till att bättre hantera hög arbetsbelastning och inte känner sig mentalt dränerad (Brough & Pears 2004; Pluut et al. 2018). Som effekt hade individen mer energi när hen kom hem efter arbetsdagen (Pluut et al. 2018). Forskning inom socialt stöd har främst riktat sig mot arbetet. Vår tolkning är att det är applicerbart på hemarbetet. Att få praktiskt och emotionellt stöd i hemarbetet bör vara en faktor för att det inte skall upplevas som påfrestande för individen.

3. Syfte och frågeställningar

Med utgångspunkt från tidigare forskning samt den teoretiska referensramen formulerades nedanstående syfte;

Syftet med studien är att undersöka om yrkesverksamma medarbetare med hemmavarande småbarn upplever arbetsplatsen som en plats för återhämtning.

Utifrån studiens syfte formulerades följande forskningsfrågor;

- Är arbetsplatsen en plats för återhämtning för yrkesverksamma småbarnsföräldrar?
- Om arbetsplatsen är en plats för återhämtning, vad beror det på?

4. Metod

I metodavsnittet nedan redovisas studiens design, genomförande samt etiska aspekter.

4.1 Vetenskaplig ansats och val av metod

Studien har en induktiv ansats (Tjora 2012) som är explorativ och empiridriven. Denna ansats börjar i verkligheten och går mot kartan, det vill säga går från empirin mot teorin. Detta är lämpligt eftersom den insamlade empirin är det intressanta och centrala, inte att förutspå vad resultatet kommer att utvisa. Därav att vi valde ett kvalitativt tillvägagångssätt genom intervjuer. Nilsson (2014) menar att intervjuer ger förståelse för hur andra individer upplever sin verklighet och kan ge djupare insikter för komplexa fenomen. Med användning av kvalitativa intervjuer har vi med utgångspunkt i individens berättelse närmat oss studiens syfte.

4.2 Urval

Den utvalda undersökningsgruppen är yrkesverksamma småbarnsföräldrar. För att avgränsa och precisera urvalet utgick vi från föräldraledighetslagen (3 § p. 4 FLL), som ger en förälder i hushållet rätt till minskning av sin tjänstgöringsgrad fram tills barnet fyllt åtta år. Förutom detta baserades vårt urval på följande kriterier:

- Har en anställning på minst 75%
- Arbetar inte på distans
- Har två eller fler barn mellan 0–8 år
- Har barnen på heltid
- Ingen i hushållet är föräldraledig

För att nå ut till potentiella informanter formulerade vi ett informationsbrev (se bilaga 1) som delades på sociala medier. Det var tio informanter som tackade ja till att delta i studien. En man och två kvinnor hoppade av innan intervjutillfället. I slutändan ställde sju informanter upp på intervju, fyra kvinnor och tre män.

4.3 Insamling av empiri och genomförande

Empirin som låg till grund för studien var informanternas berättelse om deras vardag. Vår förhoppning var att detta skulle hjälpa oss att få en större förståelse för deras återhämtningsmöjligheter. För att ta del av dessa berättelser har vi använt oss av kvalitativa intervjuer. Istället för att skapa en intervjuguide med förbestämda frågor, utgick vi från huvudämnena arbete, hemarbete och återhämtning. Ahrne och Eriksson-Zetterquist (2015) menar att det finns fördelar med att under en intervju inte utgå från ett förskrivet frågeformulär, där frågorna ställs i en specifik ordning. Genom att vi utgick från våra olika ämnen kunde vi ställa öppna frågor och anpassa frågorna efter situation. Detta för att få en mer nyanserad bild av hur informanternas vardag verkligen såg ut.

Inledningsvis informerades informanterna om studiens syfte samt medgivande om att delta (se bilaga 2). Vi tydliggjorde att intervjutillfället mer var ett samtal än en intervju. Vidare fortsatte vi med att ”kallprata” om informanternas bakgrund, detta för att lätta upp stämningen för båda parter. När vi kände att situationen var mer avslappnad övergick vi successivt in på våra ämnen. Ett exempel på hur vi närmade oss ett av våra ämnen var när vi bad informanterna beskriva sin vardag från dagens start. Vi var båda närvarande vid samtliga intervjutillfällen. Den ena ledde samtalet, den andra höll sig i bakgrunden och hoppade in vid behov. Intervjuerna varade mellan 55–90 minuter.

Fyra av intervjuerna genomfördes digitalt via Zoom, som är ett mötesforum över nätet. De övriga intervjuerna genomfördes fysiskt i informantens hem. Nilsson (2014) menar att det är lämpligt med någon form av inspelning vid intervjuer. Detta eftersom det kan vara krävande för intervjuaren att både föra anteckningar och vara närvarande i samtalet (ibid). För att hålla fokus på samtalet spelades samtliga intervjuer in med ljud samt video.

4.4 Bearbetning av empiri

Efter varje intervju diskuterade vi våra reflektioner och skrev ner dem. Alvehus (2019) förespråkar att när det finns fler än en uppsatsförfattare finns det en vinning att dela upp bearbetningen av empirin. Vi transkriberade halva intervjun var för att få olika perspektiv och nyanser. För att alternera vid transkriberingen tog en av oss första halvan av intervjun, för att i nästa intervju ta sista delen. Detta gjordes i samtliga intervjuer. Utöver detta bearbetade vi den insamlade empirin utifrån Lindgrens (2014) beskrivning av de tre stegen; kodning, tematisering och summering. Kodning användes för att reducera ner empirin och göra det enklare att hantera. Detta gjorde vi på varsitt håll. Efter kodning framställde vi gemensamt kategorier och teman, för att hitta potentiella mönster som kunde knyta an till studiens syfte. Därefter övergick vi till en summering där vi drog slutsatser utifrån vår tolkning av empirin, med förankring i den teoretiska referensramen.

4.5 Etik

Enligt Vetenskapsrådet (2002) ska forskaren ta hänsyn till individskyddskravet. Det är fyra områden som berör detta; informations-, samtyckes-, konfidentialitets- samt nyttjandekrav (ibid). Inför intervjun fick informanten ta del av ett informationsbrev som kortfattat innehöll studiens syfte, frivillig medverkan och rätten att när som helst avbryta sin medverkan. Här förklarades även att den insamlade empirin behandlas konfidentiellt samt att enbart vi och vår handledare har tillgång till empirin. Vid användning av citat i resultatdelen kan inte enskilda individer identifieras och samtliga namn är påhittade. Alla informanter som intervjuades digitalt fick muntligt lämna samtycke till att medverka. Medgivandebrevet lästes då upp för informanten. Skriftligt samtycke till att medverka gavs av de informanter som intervjuades fysiskt.

Vetenskapsrådet (2002) rekommenderar att forskaren erbjuder delaktiga individer att få ta del av den färdiga studien. Vi har frågat informanterna ifall de vill ta del av studien när den är färdig och har vid önskemål uppfyllt detta.

5. Resultat

När empirin bearbetades kartlades metaforiskt en karta. Varje informants berättelse bidrog med att upptäcka ett nytt land, som bildade en ny värld. I denna ”nya värld” upptäcktes tre utmärkande teman som hade betydelse för återhämtning; *påfrestningar i hemarbetet* samt *trivsel* och *socialt stöd* i arbetet. I resultatet framhävs dessa teman och avslutas med en sammanfattning där dess betydelse för återhämtning lyfts fram.

5.1 Berättelser om småbarnsföräldrars vardag

Nedan presenteras de tre teman och illustreras som olika representativa berättelser och citat med förankring i informanternas vardag. Först följer en kort beskrivning av samtliga informanter som deltog i studien.

- Johanna 30 årsåldern, två barn och sambo. Bor i hus i ett litet samhälle utanför en mellanstor stad. Arbetar 100% som hantverkare.
- Annie 30 årsåldern, tre barn och sambo. Bor i hus i en förort till en mellanstor stad. Arbetar 80 % som djurvårdare på ett lantbruk.
- Sara 40 årsåldern, två barn och gift. Bor i hus i ett litet samhälle utanför en storstad. Arbetar 100 % som gruppchef på ett stort företag inom tillverkning. Hon har ansvar för ca 30 medarbetare.
- Charlotte 40 årsåldern, fyra barn och sambo. Bor i lägenhet i en större stad. Arbetar 80 % inom vården och studerar vid en vuxenutbildning.
- Anton 30 årsåldern, två barn och sambo. Bor i hus i en förort till en mellanstor stad. Arbetar 100% som egenföretagare inom hantverk.
- Linus 30 årsåldern, två barn och sambo. Bor i hus i ett litet samhälle utanför en mellanstor stad. Arbetar 100% som hantverkare.

- Peter 40 årsåldern, två barn och sambo. Bor i hus i ett litet samhälle utanför en mellanstor stad. Arbetar 100% som hantverkare där även jour ingår var fjärde vecka.

5.1.1 Påfrestningar i hemarbetet

Påfrestningar och utmaningar i vardagen var något som frekvent framkom i samtal med våra informanter. Nedan är en berättelse om två representativa morgnar, som gestaltar hur informanternas start på dagen kunde se ut.

“Klockan ringer innan sex och det är dags att påbörja en ny arbetsdag. Sara går upp och gör sig i ordning, innan hon tar ut hunden på en promenad medan barnen fortfarande sover. Det är hennes man som har hand om barnen på morgonen. När hon är ute med hunden ringer jobbtelefonen och meddelar att det är en medarbetare som är sjuk. Dagens planering har ändrats och hon får till viss del redan nu planera om dagen. Arbetsdagen har börjat, kvart över sex. Hon sätter sig i bilen och kör till arbetet, det tar en halv timme. För Johannas del går hon upp och väcker barnen och lägger de i soffan, medan hon snabbt gör sig i ordning. Det går på rutin och hon eller sambon gör varsin macka till barnen som fortfarande till viss del befinner sig i drömmarnas värld. Johanna och hennes sambo hjälps åt med att ta på barnen kläder. Därefter kör Johanna dottern till fritids och sambon kör sonen till förskolan. Klockan är kvart över sex.”

Redan på morgonen gick det att urskilja två olika början på dagen. När informanterna beskrev hur det såg ut efter arbetet gick det även här att urskilja en liknande uppdelning. Nedan gestaltas en berättelse som visar hur det kunde se ut för informanterna på eftermiddagen och kvällen.

“Charlotte öppnar dörren till lägenheten och möts av ett bråk mellan de minsta barnen. Hon går fram och försöker medla mellan dem. Samtidigt vänder hon sig om och ser ett berg av disk i diskhon. Charlotte suckar och ropar på sambon som ligger i soffan och kollar på tv. Hon går vidare till köket för att börja med kvällsmaten samtidigt som hon får undan disken. När maten är klar ropar hon på barnen. Kvällsmåltiden intas och sedan sätter hon sig med barnens läsläsning. När barnen äntligen har somnat sätter hon sig i ena soffan och känner hur tröttheten sköljer över henne. Sambon har redan somnat. För Linus ser det lite annorlunda ut. Klockan är fyra och han sätter sig i bilen för att köra hem. Han ringer sin sambo i farten för och fråga hur det går för henne. Hon kom iväg senare från arbetet än planerat så Linus får hämta barnen idag. När han och barnen kör in på gårdsplanen ser de att sambon redan hunnit hem. Barnen sitter och kollar tv:n en stund medan de hjälps åt med maten. Efter de ätit tar sambon dottern för att göra läsläsning medan Linus badar sonen. Morgondagen förbereds med att ta fram barnens kläder och packa väskorna inför skolan och arbetet. När det är dags för barnen att sova går sambon upp med dottern medan Linus tar sonen och läser en saga för honom. Ikväll är det sagan om Bamse och häxans dotter.”

Berättelserna om Sara, Johanna, Charlotte och Linus illustrerar att det gick att urskilja tre olika fördelningar när det kommer till hemarbetet. Den ena där det fanns en tydlig struktur om vem som gör vad, den andra där ett samarbete råder och den tredje där den ena föräldern sköter all hemarbete. För Charlotte var påfrestningen som mest påtaglig då hon var ensam i hemarbetet. Däremot upplevde alla informanter att hemarbetet emellanåt var påfrestande;

Så vissa morgnar är irriterande och vissa inte. Men det beror lite på barnen (Linus).

Dottern är inne i en period just nu när hon jättejobbig att natta. Det kan ta allt från ja... en, till två timmar för henne att somna (Peter).

Ibland är det så att hjärnan går på högvarv när det är mycket att tänka på och planera. [...] Det är det, man känner sig otillräcklig ibland just för att få alla nöjda. (Annie)

Citaten ovan framhäver att hemarbetet har en mental påverkan och i sig är påfrestande. Detta upplevdes hos flertalet av informanterna. Irritation, brist i tålmodet och dåligt samvete var ofta förekommande nämnda känslouttryck. Det var inte enbart barnen som gav upphov till den mentala påfrestningen. Det var likaså att exempelvis behöva planera måltider eller komma överens om vem ska hämta och lämna barnen. Detta indikerar att hemarbetet inte enbart var praktiskt utan även ett mentalt åtagande. I sin helhet blev det tydligt att hemarbete i sig upplevdes som påfrestande.

5.1.2 Någonstans mellan arbetet och hemarbetet

I samtal med informanterna gjordes en fördjupning av vad som händer i utrymmet mellan arbetet och hemarbetet. Det framkom att för samtliga förutom Annie bestod utrymmet av längre pendling till och från arbetet. När hemarbetet upplevdes som påfrestande i vardagen var pendlingstiden ett sätt att varva ner. Det blev en stund för andrum och byta fokus från barnen och hushållet inför arbetsdagen. Johanna var ett undantag vars tankar fortfarande var på hemarbetet;

Oftast så sitter jag alltid och resonerar fick dottern med sig gymmapåsen om det är gympadag, glömde vi något annat papper där, la jag ner läsboken till henne, fick sonen med sig extra byxor idag, tog sambon mössan (Johanna).

Johannas tankar var under pendlingstiden fortfarande kvar på hemarbetet vilket påverkade henne. När arbetet började hade hon sina tankar kvar på morgonens bestyr trots att hon hade lämnat hemmet. Dessutom hade pendlingstiden för Johanna inte varit ett utrymme för andrum. Trots att majoriteten av informanterna använde pendlingstiden som ett andrum fanns det försvarande situationer. Hade morgonen bestått av friktioner var det påtagligt att tankarna och känslorna från hemarbetet kvarstod under arbetsdagen. I kontrast till detta beskrev Charlotte hur arbetsdagen kunde påverka henne när hon kom hem;

Jag går alltid hem glad och full av energi. [...] Om man då kommer hem glad och med ett leende då påverkar det såklart barnen positivt (Charlotte).

Det som Charlotte antydde var att en bra dag på arbetet gjorde att hon kände sig glad när hon körde hem. Detta i sin tur påverkade resten av dagen positivt och hon upplevde mer ork till att ta hand om barnen och hushållet. En upplevelse som andra informanter instämde i. Ett annat exempel som indikerar på arbetsplatsens betydelse var Linus;

[...] kör och släpper på dagis. Sen... och det kan jag säga redan nu, när den biten är gjord och man släppt av på dagis då blir jag liksom (pust) då kan man liksom ta sitt morgonkaffe i bilen och sen så kör man. Alltså då har man släppt den biten. Så redan där börjar man slappna av. [...] Men den biten har man släppt på dagis, det är liksom åtta timmar fritt (Linus).

Linus insinuerade att efter barnen var lämnade på skola och förskola, var det åtta timmar fritt från hemarbete. Att äntligen få dricka kaffe i bilen på väg till arbetet gav honom en möjlighet att pusta ut från morgonens bestyr och återställa energi. Utrymmet mellan arbetet och hemarbetet gav inte någon fullständig förståelse till varför arbetet positivt påverkade och smittade av sig till hemmet. Likaså i vilka situationer det fanns möjlighet att hämta energi inför hemarbetet på arbetsplatsen. I nästa avsnitt presenteras detta.

5.1.3 Trivsel och socialt stöd på arbetet

Utrymmet mellan arbetet och hemarbetet var en möjlighet att hämta andan. I samtalen framgick det att såväl trivsel som socialt stöd i arbetet var betydelsefulla för informanternas återhämtning. Följande berättelse om Annie och Charlotte gestaltar två representativa perspektiv på trivsel i sitt arbete.

“Annie skyndar sig till omklädningsrummet. Idag väntas ett av djuren föda och den delen av hennes jobb älskar hon. Annie byter snabbt om och går ut till stallet. Där ser hon att djuret ligger fel och inser att hon måste hjälpa till. De svarta handskarna dras på och hon stryker lugnt djuret över pannan. I denna stund är all hennes fokus på att detta ska gå bra. Samtidigt går Charlotte in med tunga steg till chefen på morgonen för att hämta bilnycklar och jobbtelefon. En kollega är sjuk så hon får ta hans runda idag för hon är den enda som har insulindelegering. Charlotte sätter sig i bilen och knappt hinner hon starta innan hon får två olika larm från vårdtagarna. Hon suckar djupt och kör iväg. Detta kommer bli en lång dag precis som alla andra dagar.”

Att trivas på sin arbetsplats och med sina arbetsuppgifter hade betydelse för hur stor mental plats tankarna om hemarbetet hade. När Annie i sitt arbete fick göra det hon älskade var alla hennes tankar och fokus på sina arbetsuppgifter. Arbetet upplevdes inte som påfrestande och hemarbetet hade i dessa stunder inget märkbart utrymme. Charlotte å andra sidan hade under en längre tid upplevt arbetet som påfrestande. För hennes del blev det en negativ spiral av tankar, där både tankar om arbetet och hemarbetet var påtagliga. Charlotte beskrev termer som kraftlös och livlös när hon kom hem från arbetet där hon inte trivdes. Det blev jobbigare att ta hand om barnen och hon upplevde dem som mer påfrestande. Vilket indikerar på att hon under dagen inte hade hittat luckor för att återställa energi på

sitt arbete. Samtidigt var det inte endast arbetsuppgifterna som hade en påverkan för trivsel på arbetsplatsen;

[...] man kan ha ett skit jobb men man kan ha en bra relation till den man jobbar med och då blir det roligt ändå. Inte jobbet i sig men du har en rolig dag på jobbet med din kollega. Och många gånger spelar inte jobbet så stor roll egentligen om man bara har en rolig person att jobba med.

Det är egentligen det som är det viktigaste (Anton).

Det som Anton beskrev var att kollegor kunde vara en bidragande faktor till trivsel på arbetsplatsen, trots att arbetsuppgifterna i sig kunde vara krävande. Å andra sidan kan det som Anton uttryckte även indikera på ett socialt stöd från kollegor. Ett annat exempel var när morgonen har upplevts som påfrestande, där det sociala stödet från kollegor blev ett sätt att mildra effekterna;

[...] föra en diskussion när man kommer till jobbet att fan detta och detta hände i morse. Då kan man liksom ändå snacka om det och då släpper det ju lite. Och blir till det bättre. Istället för att jobba med någon som man inte kan ha en sådan diskussion med (Anton).

Genom att Anton kunde ventilera om en påfrestande situation som uppstått i hemarbetet med en kollega, fick han ett emotionellt stöd på arbetsplatsen. Han kunde känna att någon annan lyssnade på honom. Detta var också utmärkande i Saras fall. I hennes befattning skulle hon själv, utöver lunchrasten, strukturera upp pauser. Hon försökte alltid få in en kaffepaus med två andra kollegor. Samtalen var främst arbetsrelaterade;

Ja men hur skulle du agera i den här situationen? Nu hände det här, vad ska jag säga till den här personen för att den ska förstå eller hur ska jag agera? [...] Eller så pratar man bara om att jag har numera ett hus i NN som renoveras och hur man ska renovera det och vad som man ska sätta för någonting med elektriker och gipsplattor. (Sara).

Här blev det tydligt att dem som kollegor tar emotionellt stöd hos varandra och detta blev ett tillfälle för att diskutera om svårigheter i arbetet. Det hände att de pratade om privata angelägenheter och även här tog stöd hos varandra, fast gällande hemarbetet. Däremot var det extra märkbart att Sara hade, förutom det emotionella stödet, tillgång till ett praktiskt stöd. Detta gestaltas nedan.

“Runt ett ovalt konferensbord sitter Sara, tre andra gruppchefer och deras chef. De går igenom hur deras vecka gått och hur utrymmet för pauser har sett ut. Sara harklar sig och meddelar att denna vecka har det varit mer än vanligt. Hon vet inte om hon kommer hinna leverera veckorapporten. En av de andra gruppcheferna kommer till undsättning och säger att han kan avlasta henne med den biten denna veckan. Chefen ler uppmuntrat mot Sara och frågar om det finns något annat han kan hjälpa henne med. Sara ser med tacksamma ögon på sin kollega och chef. Genast känns det lite bättre.”

Sara bemöttes av förståelse och blev erbjuden avlastning när hon kände att arbetet blev för påfrestande. Det praktiska och emotionella stödet bidrog till att Sara kände att återhämtning på arbetet var accepterat. Detta medförde att hon fick möjlighet att återställa energi när hon behövde det.

5.1.4 Arbetsplatsen som återhämtning

För Johanna och Peter, som mestadels utförde sitt arbete själva, var kontakten med övriga kollegor sporadiska. Kontakt med chefen beskrevs som god trots att den främst skedde genom telefon. I kontrast till Anton och Sara var det sociala stödet inte i centrum för att kunna återställa energi inför hemarbetet. Både Johanna och Peter hade lång erfarenhet och kompetens inom sitt yrke där allt gick på rutin. De beskrev att arbetet inte upplevdes som mentalt påfrestande. Johanna återkom vid ett flertal tillfällen att hon under arbetsdagen lyssnade på ljudböcker och musik;

Man lever sig in i böckerna på något vis (Johanna).

Trots att hon utförde sina arbetsuppgifter hade hon inte tankarna på arbetet eller hemarbetet. Det blev ett tillfälle för henne att bara vara i nuet och återställa energi. Metaforiskt gick hon in i en annan värld, där hon stängde ute allting runt omkring sig. För Peters del kunde han släppa tankarna på hemarbetet, han hade en vetskap om att det fanns någon på hemmaplan. Han visste att hans sambo tog hand om barnen och hushållet när han exempelvis behövde åka iväg på jour;

Klart älskar jag mina ungar men ibland kan det vara jävligt skönt att åka iväg på ett jourärende. Även om jag kan få dåligt samvete mot min sambo när jag måste lämna henne med ungarna mitt i all kvällskaos så är hon van (Peter).

För Peter behövde ett jourärende på kvällen inte vara något negativt. Det kunde vara ett sätt för honom att komma iväg och hämta andan mitt i kvällsbestyren med barnen. En annan som uttryckte att arbetet var en plats för att återställa energin var Anton;

Jag kan säga att jag tycker att det är rätt så skönt ibland när man kör och sätter sig på kontoret.

[...] Det tycker jag är rätt så skönt och då kan jag koppla av på ett annat sätt även om det är jobbrelaterat. Utan att man sitter där själv och ja... tar det i sin egen takt, det tycker jag är så skönt (Anton).

Detta var något som Anton kunde göra efter utsatt arbetstid när inga andra medarbetare var på plats. Att åka iväg för att arbeta blev således en möjlighet för att kunna släppa hemarbetet och fokusera på annat. Charlotte som inte trivdes på sin nuvarande arbetsplats, jämförde återkommande hur hon kände på sin föregående arbetsplats där hon trivdes. När hon arbetade där var tankarna om hemarbetet inte lika närvarande;

[...] jag trivs så mycket på jobbet att jag inte vill tänka på dem (läs barnen). Det är min väg att komma hemifrån, hemma är jag stressad. [...] Det är jättesvårt att ha ordning och reda. Och att de inte ska bråka så mycket och man vill laga nyttig mat. [...] Det är alltid måsten (Charlotte).

Som tidigare nämnt uttryckte Charlotte att hon hade mer ork till hemarbetet när hon trivdes på sitt arbete. Sammantaget skildrar Peter, Anton och Charlotte att arbetet inte enbart bör ses som påfrestande, utan istället kan vara en plats för att återställa energin.

5.2 Sammanfattande resultat

I samtal med informanterna var det tydligt att hemarbetet upplevdes som påfrestande. Detta oavsett fördelningen av hemarbetet eller hur dagen i övrigt såg ut. Pendlingen till och från arbetet var till största del en möjlighet för andrum och återställa energi från hemarbetet. Det visade sig även att det som utspelade sig i hemarbetet och arbetet hade en ömsesidig påverkan. Främst utmärkte sig trivsel och socialt stöd som bidragande komponenter för möjligheten till återhämtning på arbetsplatsen. Kollegor och chef var betydelsefulla för att informanten skulle känna trivsel och socialt stöd i sitt arbete. Sammanfattningsvis visade resultatet att arbetsplatsen till viss del var en plats för återhämtning från hemarbete.

6. Diskussion

I nedanstående avsnitt följer först en metoddiskussion. Därefter diskuteras resultatet utifrån våra tolkningar och tidigare forskning i en resultatdiskussion. Till sist följer en slutsats.

6.1 Metoddiskussion

Hjerm och Lindgren (2014) menar att valet av metod ska utgå från studiens syfte och undran. Vidare menar dem att valet av metod till viss del bör utgå från den kunskap som finns inom forskningsområdet (ibid). Denna studie drog mot det induktiva hållet eftersom det fanns en kunskapslucka och få studier inom området. Vår erfarenhet var även ringa. Vi hade för avsikt att gå upptäckande och utgick inte från någon hypotes eller antagande. Därav ansåg vi att kvalitativa intervjuer var lämpligast utifrån vårt syfte. Genom användning av denna metod gavs informanten utrymme att ge sin bild. Möjligheterna till fördjupning ökade, jämfört vid ett kvantitativt tillvägagångssätt. En risk vid kvalitativa intervjuer är att informanten redogör en berättelse som inte speglar verkligheten. Detta eftersom informanten vill framställa sig i bättre dagar (Alvesson 2011). Det ställs således krav på forskaren att inte tolka det som informanten säger som en objektiv sanning (ibid). Något som var högst relevant i vårt fall som inte hade någon erfarenhet av att ha småbarn. Genom att ständigt vara medvetna om denna problematik distanserade vi oss från att ta informantens redogörelse som objektiv sanning. Det gjorde att vi hade ett kritiskt förhållningssätt.

Vi upplevde viss problematik under vår studie. Det fanns svårigheter i att hitta informanter till intervjuerna. Många uttryckte att de fann vår studie intressant däremot avböjde flertalet när vi tog kontakt. Tolkningen vi gjorde var att det säger något om livet som yrkesverksam småbarnsförälder. Det går i ett och tiden är begränsad. Detta blev bekräftat i samtal med våra informanter. En annan problematik var att vi kände en oro över att en del intervjuer skulle genomföras digitalt. Främst att det skulle kännas stelt och formellt. Vi såg därför en utmaning i att få samtalet att flyta på naturligt. Efter den första intervjun insåg vi att vår oro var obefogad. När vi gick in i intervju två upplevde vi inledningsvis att samtalet tenderade att övergå till en formell intervjusituation. Informanten började kortfattat svara på frågorna istället för att redogöra sin berättelse. I det sammanhanget fick vi försöka lätta på stämningen genom att gå in på allmänna samtalsämnen. Vi drog lärdom av detta och vid de andra intervjutillfällena var vi noga med att poängtera att tillfället mer var ett samtal än en intervju. Detta resulterade i att oavsett hur intervjun genomfördes upplevde vi ingen större skillnad.

6.2 Resultatdiskussion och våra tolkningar

Syftet med studien är att undersöka om yrkesverksamma medarbetare med hemmavarande småbarn upplever arbetsplatsen som en plats för återhämtning. I samtal med informanterna framkom en tydlig bild av att livet som småbarnsföräldrar emellanåt var påfrestande. Med tolkning utifrån perspektivet jobbetts långa arm (Aronsson et al. 2019) pekade resultatet mot att mentala komponenter från arbetet inte hängde kvar. Tankar om arbetet hade lite eller inte alls något utrymme efter arbetsdagens slut. En faktor till detta kan vara att informanterna hade ett fysiskt krävande arbete. Utöver detta beskrevs vardagen som en rutinbaserad cirkel, där alla dagar såg liknande ut. Innehållet, det vill säga hur dagen var utformad, kunde däremot skilja sig åt. Resultatet visade att de upplevda påfrestningarna i hemarbetet främst förknippades till det mentala. Det var i första hand mental återhämtning som vi såg ett behov av. Som tidigare nämnt framgick det att majoriteten av informanterna mentalt släppte hemarbetet efter de lämnat barnen på skola och förskola. Johanna avvek från detta eftersom hon oberoende av hur morgonen hade trett sig hade tankarna kvar på hemarbetet. Vår tolkning är att Johanna befann sig i det tredje skiftet (Ericsson et al. 2019). Det vill säga hon var kvar på organiseringen och planeringen av hemarbetet. Det blev svårare för henne att byta fokus. Detta går att jämföra med effekterna av hemmets långa arm (ibid). De mentala komponenter från hemarbetet hängde sig kvar och påverkade således arbetet. Å andra sidan gick det utifrån de andras situationer att tydligt se de olika sfärernas ömsesidiga påverkan (Johansson 2002; Plantin 2012). Dels illustrerades detta när morgonen bestått av friktioner i hemmiljön och påverkade arbetet negativt. Samtidigt framkom det att om arbetsdagen hade varit bra, påverkades hemmiljön positivt.

Utifrån studiens syfte formulerades två frågeställningar; *Är arbetsplatsen en plats för återhämtning för yrkesverksamma småbarnsföräldrar? Om arbetsplatsen är en plats för*

återhämtning, vad beror det på? Resultatet visade att återhämtning från hemarbetet i viss utsträckning sker på arbetsplatsen. Majoriteten av informanterna hade ett fysiskt arbete som inte var mentalt påfrestande. Vår tolkning är att detta möjliggjorde återhämtning från hemarbetet på arbetet. Utmärkande komponenter av betydelse i arbetet var främst det sociala stödet samt trivsel. Goda relationer på arbetet bidrog till att informanterna kunde ventilera med kollegor och chef. Specifikt om det som upplevdes svårt eller jobbigt i hemarbetet. Detta stödjer tidigare forskning i den del som visat att socialt stöd från ens chef i arbetslivet har en positiv påverkan (Brough & Pears 2004). Vår tolkning är att det går att dra liknelser till våra resultat. Jämfört med tidigare studier (se exempelvis: Brough & Pears 2004; Pluut et al. 2018) som främst belyst chefen, har vi funnit att även kollegor varit betydelsefulla för att återhämtning ska vara möjligt. Det sociala stödet har gett utrymme för att kunna "kräka av sig" om det som skett i hemarbetet. Detta i sin tur har bidragit till att informanterna kunnat släppa det som varit problematiskt i hemmet och enbart fokuserat på sitt arbete.

6.3 Slutsatser

Traditionell forskning inriktar sig främst mot återhämtning under en arbetsdag eller att återhämtning från arbete sker efter arbetstid (se exempelvis Kecklund 2018). Som småbarnsförälder består vardagen av ständiga ansträngningar. Utöver arbetet tar utförande och planering av hemarbetet energi och det finns begränsat utrymme för återhämtning (Ericsson et al. 2019). Denna studie visar att återhämtning till viss del kan ske på arbetsplatsen. Resultaten pekar därmed mot Ivarssons och Larssons (2012) spekulation om att arbetet kan vara en plats för återhämtning för småbarnsföräldrar. Våra resultat visar att detta främst är möjligt när det finns ett socialt stöd och trivsel på arbetsplatsen. Vi drar slutsatsen att dessa två komponenter är betydelsefulla för att arbetsplatsen ska kunna vara en plats för återhämtning.

7. Framtida forskning

Denna studie har bidragit med en större förståelse för hur småbarnsföräldrar återhämtar sig. Utifrån detta öppnat upp ögonen på vilka sätt arbetsplatsen kan vara en återhämtningsplats. En intressant iakttagelse var att de manliga informanterna var mer öppna med att de såg arbetet som en plats för återhämtning. Däremot är den insamlade empirin inte tillräcklig för att kunna dra en generell slutsats gällande manligt och kvinnligt. Här behövs det mer kunskap. Detta för såväl ur ett återhämtningsperspektiv, som för att det fjärde jämställdhetspolitiska delmålet (Jämställdhetsmyndigheten 2017) ska kunna uppnås. Det ska även nämnas att ingen av informanterna har en formell akademisk utbildning. Därav skulle det vara av intresse att få perspektiv från småbarnsföräldrar med högre utbildning. I denna studie har avsikten inte varit att generalisera utan snarare att belysa ett relativt utforskat område. Vi anser att det är ett aktuellt ämne där det behövs mer kunskap och framtida forskning.

8. Källförteckning

8.1 Litteratur

Almén, N. (2007). *Stress- och utmattningsproblem : kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur

Alvehus, J. (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod : en handbok*. Stockholm: Liber

Alvesson, M. (2011). *Intervjuer: genomförande, tolkning och reflexivitet*. Malmö: Liber

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M., Torbiörn, I. (2012). *Arbets- och organisationspsykologi: individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & Kultur

Eriksen, R. H. & Ursin, H. (2013). Kognitiv stressteori. I Arnetz, B. Ekman, R. (red.), *Stress: gen, individ, samhälle*. 3 upplagan. Stockholm: Liber, 25–34

Eriksson-Zetterquist, U & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*. 2 upplaga., [utök. och aktualiserade]. Stockholm: Liber, 34–54

Hjerm, M. & Lindgren, S. (2014). Metod och metod – jag vill ju förstå samhället? I Hjerm, M. Lindgren, S. & Nilsson, M. (red.), *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. 2 upplagan. Malmö: Gleerup, 13–27

Johansson, G. (2002). Arbete, familj och flexibilitet. I: Arbetslivsforum (red): *Hela folket i arbete?* Stockholm: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap

Kecklund G. (2018) Flexibla och gränslösa arbetstider - konsekvenser för återhämtning och hälsa. I Aronsson G., Gillberg N., Mellner C., Kecklund G., Ljungberg J. & Toivanen S. (red.), *Gränslöst arbete. En forskarantologi om arbetsmiljöutmaningar i anknytning till ett gränslöst arbete*. Stockholm: Arbetsmiljöverket, 47–59

Levi, L. (2013). Stress internationellt och i folkhälsoperspektiv - en översikt. I Arnetz, B. Ekman, R. (red.), *Stress: gen, individ, samhälle*. 3 upplagan. Stockholm: Liber, 215–225

Lindfors, P. (2013). Stress hos yrkesarbetande kvinnor och män - perspektiv och insatser. I Arnetz, B. Ekman, R. (red.), *Stress: gen, individ, samhälle*. 3 upplagan. Stockholm: Liber, 311–317

Lindgren, S. (2014). Kvalitativ analys. I Hjerm, M. Lindgren, S. & Nilsson, M. (red.), *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. 2 upplagan. Malmö: Gleerup, 29–43

Nilsson, M. (2014). Att samla in kvalitativa data – halvstrukturerade intervjuer. I Hjerm, M. Lindgren, S. & Nilsson, M. (red.), *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. 2 upplagan. Malmö: Gleerup, 149–165

Plantin, L. (2012). Föräldraskap och arbetsliv – om lojalitetskonflikter i familjelivets vardag I: Bäck-Wiklund, M. & Johansson, T. (red.), *Nätverksfamiljen*. 2 upplagan. Stockholm: Natur & Kultur, 48–68

Tjora, A. (2012), *Från nyfikenhet till systematisk kunskap : kvalitativ forskning i praktiken*. Lund : Studentlitteratur

8.2 Vetenskapliga artiklar

Aronsson, G. Ishall, L. Lindfors, P. Nylén, E. C. & Sverke, M. (2019). The long arm of the job – The work characteristics and recovery window in social welfare work. *International Journal of Workplace Health Management*, Vol. 12, No. 1, pp. 15–27. DOI: 10.1108/IJWHM-11-2017-0089

Brough, P. & Pears, J. (2004). Evaluating the influence of the type of social support on job satisfaction and work related psychological well-being. *International Journal of Organisational Behaviour*, Vol. 8, No. 2, pp. 472–485 <https://core.ac.uk/reader/143875170>

Cropley, M., Rydstedt L.W. & Zijlstra F. R. H. (2014). From Recovery to Regulation: An Attempt to Reconceptualize ‘Recovery from Work’. *Stress and Health*, Vol. 30, No. 3, pp. 244–252. DOI: 10.1002/smi.2604

Ericsson, U. & Pettersson, P. (2020). Consequences of Rationalized Space and the Potential in Transitory Lived Space as Recovery from Work. *Arbetsliv i omvandling*, Vol. 1, pp. 1–48. <https://journals.lub.lu.se/aio/article/view/19669/19439>

Ericsson, U. Pettersson, P. Rydstedt, L.W. & Ekelund, E. (2019). Arbete, familjeliv och återhämtning: En explorativ studie om ”tredje skiftet”. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, Vol. 25, No. 3–4. <https://journals.lub.lu.se/aoa/article/view/19670/18319>

Hunter, E. M. & Wu, C. (2016). Give Me a better break: choosing workday break activities to maximize resource recovery. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 101, No. 2, pp. 302–331. DOI: 10.1037/apl0000045

Ivarsson, L. & Larsson, P. (2012). Privata angelägenheter på jobbet. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, Vol. 18, No. 3, pp. 9–20. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:614536/FULLTEXT01.pdf>

McCutcheon, M. J. & Morrison, A. M. (2016). "Eight Days a Week": A National Snapshot of Academic Mothers' Realities in Canadian Psychology Departments. *Canadian psychology = Psychologie canadienne*, Vol. 57, No. 2, pp. 92–100. DOI: 10.1037/cap0000049

Pluut, H. Ilies, R. Curşeu, P. L. & Liu, Y. (2018). Social support at work and at home: Dual-buffering effects in the work-family conflict process. *Organizational behavior and human decision processes*, Vol. 146, No. 5, pp. 1–13. DOI: 10.1016/j.obhdp.2018.02.001

8.3 Internet

Arbetsmiljöverket (2012). *Systematiskt arbetsmiljöarbete mot stress*. <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/bocker/systematiskt-arbetsmiljoarbete-mot-stress-bok-h351.pdf>. (hämtad 2021-01-07)

Jämställdhetsmyndigheten (2017). *4. Jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet*. <https://www.jamstalldhetsmyndigheten.se/om-jamstalldhetspolitik/4-jamn-fordelning-av-det-obetalda-hem-och-omsorgsarbetet> (hämtad 2021-03-13)

Stressforskningsinstitutet (2015a). *Stressmekanismer*. Stockholms universitet https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230064.1427290298!/menu/standard/file/stressmekanismer%20webb.pdf (hämtad 2021-01-07)

Stressforskningsinstitutet (2015b). *Trötthet och återhämtning*. Stockholms universitet [https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230067.1427290504!/menu/standard/file/trötthet%20återhämtning%20webb.pdf](https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230067.1427290504!/menu/standard/file/trotthet%20aterhamtning%20webb.pdf) (hämtad 2021-01-07)

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf (hämtad 2021-01-25)

8.4 Offentliga tryck

Föräldradighetslagen (1995:584) https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/foraldradighetslag-1995584_sfs-1995-584 (hämtad 2021-01-21)

Bilaga 1

Informationsbrev om deltagande i vår intervjustudie

Vi är två studenter som läser sista året på personal- och arbetslivsprogrammet vid Högskolan Kristianstad. I vår utbildning ingår det att skriva en C-uppsats där vi valt att genomföra en intervjustudie.

Syftet med uppsatsen är att med hjälp av en intervjustudie undersöka yrkesverksamma småbarnsföräldrars möjligheter till återhämtning. Vår förhoppning är att din intervju ska kunna ge oss en bättre förståelse genom att vi får ta del av ditt perspektiv som arbetande förälder till småbarn.

Att delta i vår intervjustudie är frivilligt och kan närsomhelst avbrytas utan att du behöver ange orsak. Det innebär även att du har rätten att avstå från att svara på frågor. Ett deltagande betyder att du under ca 60 min intervjuas via telefon eller genom ett digitalt möte. Hela intervjun kommer att spelas in via band eller video. Materialet som samlas in från intervjuerna behandlas konfidentiellt. Vilket betyder att det endast är vi som bedriver studien samt vår handledare som har tillgång till det insamlade materialet. Ifall något från intervjuerna används i vår uppsats, exempelvis citat, kommer samtliga intervjudeltagare inte kunna identifieras. När uppsatsen är färdig kommer allt insamlat material att förstöras.

Vi är väldigt tacksamma för du tar dig tid för att låta oss intervju dig. Har du några frågor är du välkommen att kontakta oss.

Jasmina Ait Dani

Student

Personal- och arbetslivsvetenskap

Högskolan Kristianstad

jasmina.ait_dani0002@stud.hkr.se

Josefin Svärd

Student

Personal- och arbetslivsvetenskap

Högskolan Kristianstad

josefin.svard0141@stud.hkr.se

Pär Pettersson

Handledare

Universitetslektor i personal- och arbetslivsvetenskap inriktning psykologi

Högskolan Kristianstad

par.pettersson.hkr.se

Bilaga 2

Muntligt medgivande

Syftet med att delta i intervjun är att ta del av hur återhämtningen ser ut för dig som är yrkesverksam småbarnsförälder. Intervjustudien som du blir delaktig i genomförs som en del av en C-uppsats vid Högskolan Kristianstad.

- Att delta i intervjun är frivilligt och du kan välja att närsomhelst avbryta din medverkan.
- Materialet från intervjun kommer enbart vara tillgänglig för oss som genomför studien samt vår handledare och kommer förvaras efter dessa principer.
- Som deltagare kommer du inte kunna identifieras i det material som används i uppsatsen.
- Inspelning av intervjun kommer raderas direkt efter transkribering. Efter examination av vår uppsats kommer samtligt material från din intervju att förstöras.

Jag har tagit del av informationen ovan och samtycker härmed till intervju:

Ort och datum:

.....

Underskrift:

.....

Har du några frågor är du välkommen att kontakta oss:

Jasmina Ait Dani

Josefin Svärd

Student

Student

Personal- och arbetslivsvetenskap

Personal- och arbetslivsvetenskap

Högskolan Kristianstad

Högskolan Kristianstad

jasmina.ait_dani0002@stud.hkr.se

josefin.svard0141@stud.hkr.se

Pär Pettersson

Handledare

Universitetslektor i personal- och arbetslivsvetenskap inriktning psykologi

Högskolan Kristianstad

par.pettersson.hkr.se