

Södertörns högskola | Institutionen för Sociologi
Kandidatuppsats 15 hp | Sociologi | höstterminen 2009
Europaprogrammet

Multipla sociala roller-

En stressfaktor för arbetande föräldrar?

Anna Holte

Handledare: Sven Hort

SAMMANFATTNING

I det moderna samhället är det många faktorer som leder till upplevelsen av stress. Dessa faktorer kan bland annat bero på samhällets snabba förändringar, de höga kraven, och att vi ska finnas till hands större delen av dygnet. Kombinerar man dessa faktorer med individens olika sociala roller är risken hög att individen upplever kraven som stressande. Förutom arbetets krav existerar även krav efter arbetet när man måste ägna sig åt familjen. Min studie fokuserar på att ta reda på vilka faktorer som kan ge upphov till stress hos arbetande föräldrar. För att komma närmare det studerade ämnet valde jag att göra en fallstudie på min egen arbetsplats och låta fyra medarbetare som har barn att komma till tals om sin vardag i intervjuer. Uppsatsen fokuserar på att ta reda på hur sociala roller påverkar föräldrars vardag.

I uppsatsen har teorier från Robert Karaseks och Töres Theorells krav-kontroll-stöd modell tillämpats. Denna modell beskriver kombinationen mellan individens höga krav och låga egenkontroll. Studien är sedan styrkt med teoretiska utgångspunkter från Anthony Giddens modernitetsperspektiv och Mikael Nordenmarks teorier om rollkonflikter. Resultatet blev att intervjupersonerna upplever en viss grad av stress i relationen mellan arbetsliv och privatliv. Bristen på egenkontroll, beslutsutrymme och socialt stöd bidrar till uppkomsten av stress. Resultaten av intervjuerna visade att det främst var bristen på struktur och kontroll över vardagen som skapade stress hos individen. Samtliga respondenter ansåg också att stress är ett naturligt inslag i dagens moderna samhälle.

Nyckelord: Stress, arbetsliv, familj, rollkonflikter och modernitet

ABSTRACT

There are many contributing factors to the experience of stress in modern society. These factors may among others be caused by the fast changes of society, the high demands, a person's low rate of self-control and the that we are supposed to be available almost all the time. These factors combined with the different social roles of the individual increases the risk for the individual to experience stress. Except from the demands at work there are also demands after the working day when you have to spend time at home with the family. Focus in this thesis is to find out what may cause stress among full-time working parents. To get closer to the problem, I decided to carry out a case study and interviews with four persons at the work in which I am employed. The research wants to find out what causes stress by focusing on the conflict between the social roles that parents play in their every day life.

The thesis is assumed from the demand-control-social support model of Robert Karasek and Töres Theorell. This model describes the combination between the high rate of self-demands and low rate of self-control. Further the thesis is supported by theoretical views of Anthony Giddens perspective of modernity and the theories about multiple social roles of Mikael Nordenmark. The results of the interviews showed that it was mainly the lack of self-control and lack of structure in every day life that caused stress. All the interviews also claimed that stress is a part of modern society.

Keywords: Stress, working life, private life, role conflicts and modernity

INNEHÅLL

INLEDNING	1
1.2 Syfte och frågeställningar.....	2
2.BEGREPPSDEFENITION	
2.2 Stress	
2.3 Roller	
TIDIGARE FORSKNING	3
3.1 Det moderna samhället och dess inverkan på vår hälsa	
3.2 Positiv och negativ stress	4
3.3 Relationen mellan arbetsliv och privatliv	6
4. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	7
4.1 Karasek och Theorells krav-kontroll-stöd modell	8
4.2 Spänd arbetsmiljö	
4.3 Aktiv arbetsmiljö	9
4.4 Passiv arbetsmiljö.....	11
4.5 Avspänd arbetsmiljö	
4.6 Betydelsen av socialt stöd.....	
4.7 Giddens senmoderna samhälle.....	13
4.8 Den ontologiska tilliten och tryggheten.....	
4.9 Multipla sociala roller.....	15
5.METOD	17
5.1 Bakgrundsfakta posten	18
5.2 Urval	19
5.3 Avgränsning.....	
5.4 Etisk åtanke	
5.5Källkritik.....	20
6. RESULTAT OCH ANALYS	21
6.1 Upplevelsen av stress.....	
6.2 Socialt stöd och uppskattning	22

6.3 Krav	24
6.4 Inflytande och kontroll	25
6.5 En roll i arbetslivet och en hemma	
6.6 Förebyggande faktorer	27
7. DISKUSSION	28
7.1 Vidare forskning	31
8. REFERENSER	32

BILAGA 1.

FÖRORD

Jag skulle vilja inleda denna uppsats med att tacka alla som har ställt upp för mig. Det gäller först och främst min vän Salpi som var med och skrev den här uppsatsen för länge sedan.

Tyvärr valde hon att avstå från fortsatt skrivande pga. personliga skäl men tillät mig att använda mig av vårt gemensamma arbete. Tack vare det har jag fått lite försprång och stöd till att forma uppsatsen utifrån det tidigare material vi skrev tillsammans. Sedan vill jag tacka mina respondenter till intervjuerna som tålmodigt har svarat på frågorna och avsatt tid enbart för min skull. En stor del av uppsatsen behandlar just behovet av socialt stöd och jag kan poängtera att det är viktigt för alla människor oavsett vad man sysslar med. Själv hade jag inte kunnat genomföra den här uppsatsen utan de som har ställt upp för mig, tack ska ni ha!

//Anna

1. INLEDNING

Stress, stress, stress; hur ofta hör vi inte klagomål över att människor känner sig stressade och hur ofta förklaras inte problem och brister med just ”stress”? Begreppet stress används allt oftare i vårt moderna samhälle och har fått en negativ innebörd. Den form av stress som uppsatsen fokuserar på är den negativa stressen som uppstår när det skapas en obalans mellan höga krav och låg egenkontroll hos individen, samt när man kombinerar arbetsliv med privatliv. Anledningen till att jag ville skriva om stress i uppsatsen är att det är ett dags aktuellt ämne som någon gång har drabbat de flesta människor, särskilt på grund av de allt snabbare förändringarna som har skett i samhället och det uppdrivna tempot. Människan i det moderna samhället har olika krav på sig som inte alltid kan uppfyllas och en stor anledning kan bero på tidsbristen. I dagens samhälle ska vi inte enbart klara av vårt arbete utan det ställs också krav på att vi ska ha en fylld fritid i form av föräldraskap, fritids sysselsättningar, socialt umgänge och partnerskap. När de olika nätverken ska kombineras uppstår en kollision mellan vad man vill hinna med och kan hinna med. De olika sociala rollerna som vi ikläder oss utsätter oss för påfrestningar och upplevelsen av otillräcklighet uppstår i vardagen. Detta kan i sin tur leda till en negativ stresssituation där kraven mellan de olika sociala rollerna blir otydliga eller för krävande.

Uppsatsens fokus är hur individen splittras mellan att fungera på arbetsplatsen och i de sysslor som väntar efter arbetet, dvs. familjen. Tanken med att välja att studera stress ur det här perspektivet är att undersöka huruvida relationen mellan arbetet och familj skapar inre påfrestning för individen. Det finns också olika förväntningar på oss utifrån traditionella könsroller när det gäller fördelningen av arbete och familjen. Trots att Sverige anses vara mer jämställt än många europeiska länder så existerar det fortfarande skillnader i fördelningen av förvärvsarbete och hushållsarbete. För att komma närmare det studerade området genomfördes en kvalitativ metod i form av intervjuer där fyra utvalda personer på författarens arbetsplats fick komma till tals om hur de ser på sin vardag och upplever stress.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att definiera och öka förståelsen för fenomenet stress utifrån den individuella upplevelsen genom en kvalitativ studie. Studien avser att undersöka upplevelsen av den stress som kan uppstå genom de multipla sociala rollerna som heltidsarbetande föräldrar upplever i vardagen. Därefter hur den i sin tur påverkar relationen mellan arbetsliv och privatliv. Syftet leder till frågeställningarna som är följande,

1. Upplevs de multipla sociala rollerna som stressande eller berikande för individen?
2. Hur upplevs stressen när den infinner sig?
3. Vilka faktorer bidrar till att motverka stress i vardagen?

2. BEGREPPSDEFINITION

2.2 Roller

Begreppet roll har behandlats av olika sociologiska synsätt, inom exempelvis funktionalismen betraktas den sociala rollen som något beständigt som individen är passiv i förhållande till. De roller vi är tillskrivna ska enligt funktionalismen uppfylla en funktion i samhället. Parsons betraktade de olika samhällssystemen som något som var beroende av varandra och att dess individer intar roller som fyller de olika funktionerna för samhällets fortbestånd. Rollen är enligt Parsons kopplad till en viss position. Även om olika individer kunde inneha en och samma roll så förväntas de fortfarande kunna anpassa sig efter de förutsagda beteendemönster som tillskrivs just den rollen. (Cuff & Payne, 1997: 56).

Giddens talar om begreppet sociala roller utifrån socialisationen i dagens samhälle. Den sociala rollen enligt Giddens är något som individen iklär sig som ett resultat av de förväntningar som finns på en viss position. Giddens talar dels om två stadier av socialisationen som är den *primära* socialisationen som innefattar barnets inhämtning

av de olika beteendemönstren i den rådande kulturen. Den andra formen är den *sekundära* socialisationen som inträffar efter barndomen och är den process när vi formar vår identitet efter de människor vi omger oss av och vilka positioner vi har i samhället. Här talar Giddens om olika sociala roller som vi tillskrivs i det samhälle vi lever i.

Enligt Giddens är de sociala rollerna någonting som inte är beständigt utan något som människan kan påverka och förändra i interaktionen med andra. Han nämner begreppet roll som en form av *positionering* eftersom rollen är knuten till en viss position i vardagslivet. Till skillnad från den funktionalistiska skolan anser han dock att rollen är något som vi människor är medvetna om att vi uppfyller. Vi bidrar ständigt till att reproducera och vidmakthålla sociala system tillsammans med andra. Med de olika sociala systemen uppstår också nya roller och i olika former. (Engdahl, 2001: 135). Giddens kritiserar det funktionalistiska synsättet på den sociala rollen som menar att individen befinner sig under en överordnad struktur där rollerna är förutbestämda utifrån en viss samhällsstruktur. Han ifrågasätter det faktum att individen här inte tillåts att reflektera över sina egna handlingar utan enbart tilldelas en uppsättning olika roller. (Andersen & Kaspersen, 2003: 489).

3. TIDIGARE FORSKNING

3.1 Det moderna samhället och dess inverkan på vår hälsa

Det moderna samhället vi lever i kännetecknas av många och samtidiga förändringar. Hela tillvaron präglas av ett uppdrivet tempo, teknologisk utveckling och effektivisering (Angelöw, 1999: 40). Den upplevda stressen och ohälsan har enligt Malmström och Nihlén ökat i vårt samhälle och menar att den negativa stressen kan anses som det moderna samhällets nya folksjukdom, som främst drabbar dem som har svårast att själva påverka sina livsförutsättningar (Malmström & Nihlén, 2002: 30). Enligt Assadi och Skansén har vi människor inte hunnit med den snabba, tekniska och sociala utvecklingen som våra samhällen har genomgått och menar att det kan vara därför vi upplever det som svårt att anpassa oss till dessa förändringar som skett

(Assadi & Skansén, 2000: 10). I och med att människan upplever förändringarna som svåra att hantera kan det resultera till uppkomsten av stress och ohälsa.

Angelöw menar att förändringar som sker i samhället är såväl positiva som negativa och människors reaktioner på olika händelser *"beror på i vilken omfattning förändringarna är självvalda eller påtvingade, vilka handlingsalternativ vi har samt vilka konsekvenser de får i våra liv."* (Angelöw, 1999: 40). Vidare diskuterar han *tiden* som enligt honom utgör en faktor för den upplevda stressen. I dagens moderna samhälle har tiden blivit en bristvara och han syftar till något som han kallar för "tidsstress", vilket innebär att tiden inte räcker till för oss människor. Han menar *Att "ett ökat arbetstempo, krav på att allting ska gå snabbare, att ständigt känna sig pressad av att inte hinna med uppgifter såväl på jobbet som hemma, att inte få tillräckligt med tid till sin familj, sina barn och sig själv, osv."*, är bidragande faktorer till denna tidsstress som människor numera upplever (Angelöw, 1999: 82). Likt Assadi och Skansén hävdar Angelöw att den nya tekniken bidrar till uppkomsten av stress eftersom de ständigt snabbare datorerna driver upp tempot med avsikt om att allt ska gå mycket snabbare och effektivt.

Enligt Assadi och Skansén kan en annan orsak som numera kan stressa många är att människor får för mycket information samt att de har för många valmöjligheter, och menar vidare att *"stressreaktioner kan drabba vem som helst och när som helst-oberoende av kön, ålder, utbildning eller sysselsättning"* (Assadi & Skansén, 2000: 13).

3.2 Positiv och negativ stress

Genom forskning har man uppmärksammat och skiljt mellan två olika upplevelser av stress, dels den positiva stressen och dels den negativa stressen. Enligt dem kan den positiva stressen avse stimulerande, utvecklande och hälsofrämjande utmaningar, där individen kan uppleva stimulans och motivation för olika problemlösningar och utmaningar som är hanterbara med meningsfulla krav (Malmström & Nihlén, 2002: 52, 53).

Enligt Levi kräver vår hälsa att vi ibland känner oss stressade dock till en viss grad, och menar att den positiva stressen är förknippad med känslor av lust och glädje (Levi, 2001: 7). Assadi och Skansén menar att en lagom nivå av stress är positivt för individen eftersom det ökar individens prestationsförmåga och koncentration. När individen upplever sitt arbete som engagerande samtidigt som han/hon har kontroll över arbetssituationen kan den positiva stressen, i lagom mängd, upplevas som stimulerande. Dock kan även den positiva stressen på lång sikt leda till negativ stress om individen inte låter kroppen vila och återhämta sig, hävdar författarna (Assadi & Skansén, 2000: 12).

Malmström och Nihlén beskriver negativ stress som något skadligt och nedbrytande (Malmström & Nihlén, 2002: 52). Den negativa stressen uppstår när individen utsätts för påfrestningar och höga krav från omgivningen där beslutsutrymmet är för lågt samtidigt som individen inte kan kontrollera och styra sitt liv. Det kan också leda till att människan under en stressande situation generaliserar och drar förhastade slutsatser vilket innebär att man kanske inte fattar rätt beslut i stunden. Människors påverkan av stress är beroende på situationen och upplevelsen av den skiljer sig från person till person. Alla har olika förutsättningar att klara av stressiga situationer. Enligt Assadi och Skansén kan faktorer så som erfarenhet, sociala nätverk och kost vara avgörande för hur individen hanterar en situation. De menar även att hur man tolkar och påverkas av en stressig situation är beroende på hur man ser på sig själv och vilken inställning man har till själva situationen (Assadi & Skansén, 2000: 80).

Vidare menar dessa författare att negativ stress inte enbart drabbar den enskilda individen utan det drabbar även företag, organisationer och samhället ekonomiskt och resursmässigt (Assadi & Skansén, 2000: 27).

3.3 Relationen mellan arbetsliv och privatliv

Assadi och Skansén menar att eftersom individen är beroende av sitt arbete på grund av sin försörjning har arbetet kommit till att bli väldigt central i många människors liv. Författarna menar att samtidigt som arbetet kan skänka människan en känsla av samhörighet och ibland till och med kan erbjuda utmaningar och möjligheter till personlig utveckling kan yrkeslivet även ha en negativ inverkan på individens liv (Assadi & Skansén, 2000: 38).

Även Giddens anser att arbetet är centralt för många människor fastän det ibland kan betraktas som slit så utgör den ändå en viktig del av individens liv (Giddens, 2003: 73). Vidare menar han att människor tillbringar en stor del av sin tid på arbetet och därmed kan våra arbetsmönster forma och påverka våra liv. En viktig fråga som han ställer här är hur individens, oavsett om det vore man eller kvinna, privata liv och familjesituation påverkas av arbetslivet och dess krav som ställs på individen, och vilka blir konsekvenserna? Giddens nämner också att detta tillsammans med företagens höga förväntningar som ställs på de anställda kan leda till att de arbetar hårdare och ofta på övertid (Giddens, 2003: 347). Det kan i sin tur leda till att individer upplever sig som stressade och otillräckliga eftersom arbetet blir så krävande att de inte känner sig tillräckliga och tillgängliga för familj och vänner. Giddens menar att *”föräldrar som kommer hem stressade och uttröttade har svårt för att skapa kvalitetsmässigt bra tid tillsammans med barn och partner, vilket medför spänningar både i vuxenrelationen och i förhållande till barnen”* (Giddens, 2003: 347).

Han menar vidare att denna tidsbrist för individen innebär att han eller hon har mindre tid att engagera sig i bland annat fritidsaktiviteter. Dessutom innebär det även att längre arbetstider leder till att det tar längre tid att varva ned och ladda om med nya krafter, vilket är nödvändigt för kroppen och människan för att hålla sig frisk (Giddens, 2003: 347). På så sätt skapas en obalans mellan arbetslivet och privatlivet, där relationen mellan dessa två sfärer rubbas helt.

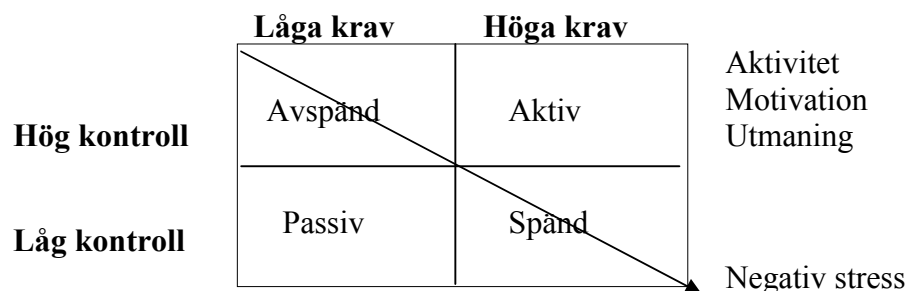
4. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Den teoretiska delen av uppsatsen kommer att utgå från Karasek och Theorells krav/kontroll/stöd modell. Därefter presenteras några angreppssätt av Anthony Giddens, det senmoderna samhällets effekter på individen samt den ontologiska tryggheten. Dessa angreppssätt kommer att fungera som bakgrund till att analysera det fenomen som skapar stress i dagens

moderna samhälle och individens krav av att hinna med. Den tredje teoretiska utgångspunkten är sociologen Mikael Nordenmark som har studerat hur kombinationen mellan arbete och familj fungerar i vardagen där han använder sig av två teorier, rollstress och rollexpansion.

4.1 Karaseks och Theorells krav-kontroll-stöd modell

Robert Karasek och Töres Theorell har tillsammans utvecklat krav-kontroll-stöd modellen för att beskriva och förklara fenomenet negativ stress i arbetslivet. Studien går ändå att placera in i samtliga sammanhang som handlar om individens översysselsättning. Där kan man placera in både arbetslivet och privatlivet som en del av den totala stressfaktorn för individen. Modellen beskriver till en början den upplevda stressnivån utifrån två faktorer, vilka är arbetskrav och egenkontroll. Med krav menar författarna hur individen upplever höga eller låga krav i arbetslivet, och hur dessa i sin tur kan leda till negativ stress och ohälsa. Enligt författarna kan dessa krav vara både psykologiska och fysiska. Kontroll handlar om hur stort beslutsutrymme individen har i sitt arbete. Här handlar det om de möjligheter en arbetstagare har för att kunna vara med och besluta samt påverka sin arbetsituation, samtidigt som han eller hon får visa och använda sina färdigheter. Karasek och Theorell betonar att den viktigaste faktorn i upplevelsen av negativ stress i arbetslivet har att göra med bristen på kontroll hos individen (Karasek & Theorell, 1990: 9). När man då kombinerar höga arbetskrav med låg egenkontroll med litet beslutsutrymme förhöjs risken till att individen utsätts för negativ stress och ohälsa. Figuren nedan beskriver författarnas kombination mellan faktorerna krav och kontroll som är de bidragande faktorerna till upplevelsen av negativ stress i arbetslivet.



Figur 1, krav/kontroll modellen enligt Karasek och Theorell (1990, s. 32).

4.2 Spänd arbetsmiljö

Karaseks och Theorells modell beskrivs utifrån en fyrfältstabell eller en variant av en tabell med två axlar, en y-axel och en x-axel. Y-axeln står för kontrollfaktorn (hög/låg) medan x-axeln står för kravfaktorn (låg/hög) (Karasek & Theorell, 1990: 32). Som ovan nämnts uppstår negativ stress av kombinationen mellan höga arbetskrav och låg egenkontroll. Här har arbetstagaren höga krav på sig själv att genomföra sitt arbete men för lite kontroll över arbetssituationen, där han/hon har begränsade möjligheter i beslutstagandet inom exempelvis arbetstakt, etc. Detta resulterar enligt författarna till en ”spänd” arbetssituation där arbetstagaren bland annat kan uppleva sig pressad, trött, deprimerad etc., vilket i sin tur kan leda till allvarliga sjukdomar (Karasek & Theorell, 1990: 31).

4.3 Aktiv arbetsmiljö

I kombinationen mellan höga krav och hög kontroll uppstår det författarna väljer att benämna för ett ”aktivt” arbete. Som exempel på ett ”aktivt” jobb har författarna nämnt kirurger och bergsklättrare, och menar att inom dessa yrkesgrupper har individen en möjlighet att själv bestämma över och bemästra över arbetssituationen. En sådan arbetssituation är fylld med aktivitet och utmaningar för individen, eftersom han/hon har möjlighet att påverka sin situation.

Vidare menar Karasek och Theorell att mycket av energin som produceras fram av det ”aktiva” arbetets höga krav och utmaningar inte leder till negativ stress, utan tvärtom, det leder istället till att individen agerar genom att effektivt lösa problem (Karasek & Theorell, 1990: 36). Detta bidrar till motivation hos arbetstagaren där han eller hon vill prestera bättre ifrån sig, samt att utvecklas och lära sig något nytt, men för att lyckas måste man ha ett beslutsutrymme (Karasek & Theorell, 1990: 35).

Enligt författarna kallas denna form av arbete för ”aktiv” på grund av att man med hjälp av undersökningar gjorda både i Sverige och USA kommit fram till att individer inom yrken där man har hög kontroll och höga krav över arbetet även har en ”aktiv” fritid trots de höga arbetskraven och belastningarna (Karasek & Theorell, 1990: 35).

4.4 Passiv arbetsmiljö

Kombinationen mellan låga krav och låg kontroll resulterar i en ”passiv” arbetssituation där arbetstagaren kan uppleva sig omotiverad och passiv eftersom han/hon inte har möjlighet att komma med idéer och färdigheter, vilket även kan vara en förlust för företaget. Detta i sin tur kan leda till negativ stress (Karasek & Theorell, 1990: 37). Även om man inte har ett stressigt arbete så kan lågt beslutsutrymme tillsammans med låg kontroll leda till stress och frustration, ett exempel på en sådan situation kan vara tiden som arbetslös, och som med tiden kan leda till stress och depression.

4.5 Avspänd arbetsmiljö

Enligt författarna leder låga krav och hög kontroll till en ”avspänd” arbetssituation, där arbetstagaren har ett stort beslutsutrymme och möjligheter till att styra sitt eget arbete. Dock kan de låga kraven i längden leda till att individen upplever arbetssituationen som omotiverande med brister på utmaningar. Enligt Karasek och Theorell samt deras utarbetade modell är de arbetssituationer med hög kontroll, där individen själv kan styra sin arbetssituation, den bästa för individens välmående i arbetslivet.

4.6 Betydelsen av socialt stöd

En tredje avgörande faktor som enligt Karasek och Theorell ökar upplevelsen av negativ stress är bristen på det sociala stödet. Med socialt stöd menar dem det stödet och uppmuntran man kan få av personer i omgivningen på arbetsplatsen. Det kan vara stöd och uppmuntran från både ledare och medarbetare, vars sociala stöd tillsammans med individens sociala nätverk bidrar till ett bättre välbefinnande för individen. Enligt Karasek och Theorell kan det sociala stödet fungera som en buffert mot den negativa stressen (Karasek & Theorell, 1990: 69). Vidare anser dem att det sociala stödet utgör ett utav de viktigaste faktorerna som bidrar till förbättring av stresshanteringen i arbetsmiljön (Karasek & Theorell, 1990: 135). Enligt Levi är det sociala stödet en

viktig ”friskfaktor” (Levi, 2001: 14).

I sin bok *Sociologi* nämner Giddens betydelsen av socialt stöd och social sammanhållning som nyckeln till bättre hälsa, och refererar i sin tur till Durkheims studie om självmord och dess teori om solidaritet och sammanhållning. Enligt Durkheim var social sammanhållning och solidaritet ett av sociologins viktigaste begrepp och därmed utgjorde en av samhällets viktigaste egenskaper (Giddens, 2003: 152).

I sin studie om självmord fann Durkheim att de individer och grupper som var starkt integrerade i samhället hade mindre tendens än andra att begå självmord (Giddens, 2003: 152), det vill säga att individer som har breda sociala nätverk och är starkt integrerade i ett samhälle mår i allmänhet bättre än dessa som saknar ett socialt nätverk och socialt stöd från omgivningen.



Figur 2. <http://www.suntliv.nu/AFATemplates/Page.aspx?id=767>

Utifrån Karasek och Theorells krav/kontroll/stöd modell kan man se att kombinationen låg egenkontroll över arbetssituationen och höga krav leder till stress och ohälsa för den anställde, medan låga krav och hög egenkontroll leder till en avspänd arbetssituation. Fastän individen har stort beslutsutrymme kan de låga kraven i längden leda till upplevelser av stress och att individen förlorar motivationen för sitt arbete. Genom bilden ovan kan man läsa av att den anställde mår bäst genom att ha lagom mängd av både beslutsutrymme och krav, det vill säga lagom är bäst. Denna

bild kan även appliceras på privatlivet där balansen mellan kraven och egenkontroll är av betydelse för individens välmående.

4.7 Giddens senmoderna samhälle

I sin bok *Modernitet och självidentitet* diskuterar Giddens det moderna samhället och dess dynamik där han ser den moderna världen som en ”skenande värld”, (Giddens, 1997: 25). Med detta menar Giddens att samhällets allt snabbare förändringar och deras påverkan på individer och deras beteendemönster är ”mer omfattande och går djupare” (Giddens, 1997: 26), det vill säga att förändringarna och dess påverkan leder till konsekvenser för individerna i samhället.

Giddens menar att moderniteten är en riskkultur och att den senmoderna världen vi nu lever i är *apokalyptisk*, vilket innebär att vi numera konfronteras med risker som den tidigare generationen inte kände till och konfronterades med (Giddens, 1997: 12).

Giddens är influerad av Ulrich Becks resonemang kring det moderna samhällets och globaliseringens effekter på individen och menar att den moderna människan lever i ett *risksamhälle*.

Detta innebär även att människan av idag har i jämförelse med den tidigare generationen en större medvetenhet om de risker och hot som råder i det senmoderna samhället. Giddens skriver i boken *Modernitet och självidentitet* att för de flesta människor utgör medvetenheten om högkonsekvensrisker en källa till diffus oro och därmed kan tilliten människor emellan vara avgörande för om ångesten eller känslan av otillräcklighet kommer att drabba den enskilda individen eller inte (Giddens, 1997: 217).

4.8 Den ontologiska tryggheten och tilliten

I Giddens modernitetsteori ingår den ontologiska tryggheten som innebär en trygghet eller en känsla av att kunna lita på andra människor i omgivningen samt att kunna skydda sig mot hot och faror (Månson, 1995: 400).

Denna trygghet skapas genom tillit till andra individer. Tilliten i sin tur grundläggs tidigt i ett barns liv i relation till sina föräldrar och därmed utgör den en ”*emotionell vaccinering* mot existentiell ångest” (Giddens, 1997: 52). Detta innebär enligt Giddens att tilliten fungerar som ett skydd som ska beskydda individen mot faror och risker. Tilliten utgör även det Giddens nämner för *skyddshinna* som individer bär på och behöver för att hantera olika svåra situationer i det vardagliga livet (Giddens, 1997: 52). Med andra ord menar han att genom att människan känner tillit till sin omgivning förstärks upplevelsen av både självidentiteten och tryggheten.

För anställda på ett företag är det exempelvis viktigt att de anställda känner sig trygga i sina arbetssituationer, särskilt när det råder hög arbetslöshet i samhället och omorganisering inom företagen. Det som kan upplevas som störningar eller hotande för människan i arbetslivet kan vara rädslan över att förlora kontrollen över sina arbetsuppgifter och arbetssituationen eller så kan det vara förändringar i arbetsrutinerna. Dessa faktorer kan i sin tur leda till att individen upplever arbetsmiljön som otrygg och opålitlig, och känslor som ångest och oro kan utvecklas, vilket kan leda till ohälsa och negativ stress.

När samhället genomgår stora och snabba förändringar där individen inte längre kan upprätthålla sina rutiner och vanor uppstår enligt Giddens *kritiska situationer*, vilket innebär att människans trygghet kan rubbas. Han menar att när tillvaron och tryggheten hotas kan det leda till konsekvenser för människors handlingar och beteenden, och de flesta kan få det svårare att klara av tillvaron (Månson, 1995: 400).

Likt Karasek och Theorell menar Giddens att människor som har en viss kontroll över sina liv och möjlighet att skapa sig en stark självidentitet har betydligt lättare att överleva fysiskt och psykiskt i svåra situationer än dem som misslyckats med det (Månson, 1995: 400).

4.9 Multipla sociala roller

I studien *Arbetsmiljö, familjeliv och kön* (2004) behandlar Mikael Nordenmark de rollkonflikter som uppstår när individen försöker kombinera arbetsliv med familjeliv. I studien ligger könsaspekten i fokus, där Nordenmark försöker analysera mäns och kvinnors deltagande i både hushålls- och förvärvsarbetet samt vilken påverkan detta har på rollkonflikter och individens välbefinnande. Hans definition av begreppet roll innefattar de roller som individen har i hemmet, på arbetet och på fritiden, det vill säga *multipla sociala roller*. Han tar upp det dilemma som multipla sociala roller oftast orsakar för den enskilda individen i vardagen, och huruvida dessa ska anses som något positivt eller negativt, det vill säga kan multipla sociala roller anses som en resurs eller börda för individen?

Multipla sociala roller kan innebära krav som överstiger nivån av vad individen klarar av. Nordenmark menar att *"i förlängningen kan detta leda till "role overload" stressrelaterade symptom och en försämring av det psykiska välbefinnandet"* (Nordenmark, 2004: 44). I hans analys om multipla sociala roller och dess konsekvenser för individens välbefinnande finner han stöd i Karaseks och Theorells teori som vi nämnde ovan, där litet beslutsutrymme med höga krav i både arbetslivet och privatlivet kan leda till ohälsa för individen. Nordenmark nämner att tidigare forskning kring rollstress visar att det kan vara en svår stressituation för en individ att kombinera goda prestationer i arbetslivet med ett starkt deltagande i familjelivet (Nordenmark, 2004: 193).

Nordenmark presenterar i sin bok två teorier om multipla roller, dels *rollstressteorin* och dels *rollexpansionsteorin*. De som stödjer rollstressteorin menar att individen kan uppleva tillvaron som stressande genom att försöka kombinera ett starkt engagemang i arbetslivet med ett starkt deltagande i familjelivet (Nordenmark, 2004: 44). Rollstress uppstår enligt författaren när individen måste åsidosätta en roll för att kunna tillgodogöra en annan. Om man vill göra sitt bästa i alla sina påtagna roller kan det i slutändan leda till rollkonflikter och frustration över att inte hinna med. Det kan handla om att man inte kan göra sitt bästa på arbetet eller i hemmet trots att man vill. Anhängare till rollstressteorin menar att de multipla sociala rollerna ger upphov till mer krav än vad individen kan hantera, vilket anses vara negativt, då dessa olika roller

uppfattas som konflikt- och stressgenererande. Här refererar Nordenmark till Karesök och Theorells kontroll-stöd modell och menar att individen upplever stress i kombinationen arbete och familjeliv eftersom båda parterna kräver fysiskt och emotionellt engagemang. (Nordenmark, 2004:45).

Rollexpansion däremot betraktar de multipla rollerna som något positivt och som kan bidra till en utveckling hos individen. Ju fler roller man har desto mer gynnas identitetsskapandet. Anhängare till denna teori anser att det starka engagemanget i både arbetslivet och familjelivet gynnar individens välbefinnande. Nordenmark skriver att detta synsätt har sin grund i den *symboliska interaktionismen*, som innebär att interaktionen människor emellan utgör en förutsättning för skapandet av självidentitet och personlig utveckling. Beroende på olika sociala situationer utvecklas olika roller, det vill säga rollexpansion, och individen skapar sig olika identiteter. Enligt Nordenmark kan multipla sociala roller fungera som en *buffert*, med hjälp av att ta på sig flera roller i vardagen är man bättre utrustad att klara av påfrestningar och konflikthanteringar eftersom den ena rollen kan kompensera den andra. Dessutom innebär multipla sociala roller att individens sociala nätverk eller kontakter blir större vilket kan medföra att denne lättare får socialt stöd vid problem. (Nordenmark, 2004: 48).

Den positiva effekten av multipla roller visar sig vara störst när arbetsbelastningen både i arbetet och på fritiden inte är alltför stor (Nordenmark, 2004: 141). Det är när rollerna börjar flyta in i varandra och blir otydliga och förvirrande som rollexpansionen övergår till rollstress istället. Det är främst när man försöker förena familjelivet med höga prestationer på arbetsplatsen som stressen kan infinna sig. Enligt undersökningar visar det sig att ett starkt engagemang i familjelivet underlättas av att arbetsbelastningen inte är allt för hög. Låg egenkontroll och dålig relation till de överordnade på jobbet skapar också en ansträngande situation i hemmet.

Avslutningsvis menar Nordenmark att dessa två teorier inte alltid behöver vara motstridiga, och för att kunna förstå hur de ter sig i verkligheten är det av betydelse att veta i vilken social kontext individen befinner sig i, det vill säga att multipla sociala roller kan upplevas som en resurs i ett sammanhang men som en börda i ett annat. (Nordenmark, 2004: 49).

5. METOD

Eftersom syftet med uppsats är att undersöka upplevelsen av vardagslivets stress valde jag att tillämpa en kvalitativ metod med djupintervjuer. Valet av metod beror på att undersökningen vill komma åt intervjupersonernas subjektiva upplevelser, det vill säga att gå på djupet för att få bredare beskrivning och större förståelse för fenomenet kring stress i relation till arbetsliv och privatliv. Jag ansåg att det kunde vara intressant att studera vardagen hos de intervjuade och få en närmare förståelse av hur deras livssituation såg ut.

Genom att låta intervjupersonerna själva berätta och beskriva med sina egna ord om sina upplevda erfarenheter kring stress, skapades en djupare insikt och mer nyanserade beskrivningar av det undersökta fenomenet. Fördelen med den kvalitativa metoden är även att det ges en möjlighet till att ställa frågor tills svaren känns fullständiga och begripliga. Dessutom har man möjlighet att ställa följdfrågor vilket gör att man får en nära och djup inblick av respondentens tankar. Jag ville komma åt den stress som upplevs under arbetsdagen och hur den samverkar med kraven som familjelivet ställer. Eftersom jag innan genomförandet av intervjuerna hade läst in mig på de teoretiska utgångspunkterna valde jag att basera intervjuguiden på dem. Föreställningarna om det studerade objektet hade alltså redan på förhand formats efter valet av teorier. Med hänvisning till Layder kan nämnas att en forskare aldrig kan gå ut i fältet utan att ha förutfattade meningar om det studerade objektet (Layder, 1998: 51).

Innan intervjuernas genomförande informerades de tilltänkta till intervjuerna om vad uppsatsen handlar om och varför jag hade just dem i åtanke. De informerades om vad studien skulle handla om så att de intervjuade kunde vara förberedda på vilka typer av frågor som väntade dem. Intervjuerna genomfördes efter arbetstid eftersom personen i fråga kan koppla ifrån arbetet på ett annat sätt om man befinner sig i en annan miljö. När alla intervjuer var genomförda skrev jag ut dem och försökte anpassa det talade språket någorlunda till skriftspråk utan att för den delen förvränga det som sades. Som Holme och Solvang nämner, får informationen inte förändras så till den grad att den intervjuade senare inte känner igen sina uttalanden. Sedan kom jag till valet av teman för att lättare kategorisera det som sades. Analysen utgick från de teoretiska

utgångspunkter och tematiserade dem på följande sätt: upplevelsen av stress, socialt stöd, krav, inflytande och kontroll, balansen mellan arbetsliv och privatliv samt företagets åtgärder mot stress. Sedan jämfördes samtliga fyra intervjuer och studerade vad det var som hade sagts under alla teman. Ganska snabbt kunde ett mönster följas i svaren att de intervjuade delade ungefär samma erfarenheter kring vardagslivets stress.

5.1 Bakgrundsfakta Posten

Posten är ett av Sveriges största företag och har drygt 30000 medarbetare. Varje år ger företaget service till 4,5 miljoner hushåll och 90000 företag (www.posten.se). Inom företaget finns postcenter, postterminaler, och brevbärarkontor spridda över hela Sverige. Respondenterna för intervjuerna i studiens metoddel är alla anställda som brevbärare på ett utdelningskontor i Stockholms innerstad. Arbetet som brevbärare är ett flexibelt arbete som startar tidigt på morgonen, oftast vid halv sju på morgonen och arbetsdagen sträcker sig aldrig längre än till klockan tre på eftermiddagen. Arbetet innefattar sortering av inkommande postflöde på morgonen och sedan delas posten ut på en bestämd utdelningsrunda som varje brevbärare har. Arbetet är upplagt på ett sätt som underlättar för var och en att själv styra över sina tider, som t.ex. när man vill ta ut sina raster.

På senare tid har brevbärares arbetsmiljö ifrågasatts ganska mycket och det har varit tal om att införa fastighetsboxar i Stockholms innerstads hushåll för att underlätta arbetet för de anställda. Enligt flera rapporter anses brevbärare vara en av de mest stressade yrkesgrupperna i landet, bla. För att tiden är kompakt och att ökade postvolymerna ställer högre krav på att leverera fortare (www.dn.se). Tungt lyft och förlitningsskador är något som många anställda inom posten får uppleva.

Under april månad 2009 kommer posten att genomgå en övergripande omläggning gällande brevservice. Det kommer att för brevbärarnas del innebära nya arbetstider och helt nya arbetrutiner mot dagsläget. Exempelvis kommer det innebära att inställetiden för somliga blir både tidigare och senare än förut och att sluttiden även kommer att senareläggas.

5.1 Urval

Vid genomförandet av intervjuerna var tanken att göra intervjuer inom Postens brevbäring. Urvalet bland intervjupersonerna skedde på basis av tillgänglighet vilket innebär att personerna på ett eller annat sätt har band till uppsatsens författare. Eftersom jag själv arbetar på Posten sedan långt tillbaka valde jag bland kollegorna som finns runt mig på arbetsplatsen. Vitsen med att välja folk i närheten var att dels spara tid och energi men också för att de kollegor som har familj också kan svara för hur upplevelsen av att förena vardagslivets olika roller eventuellt kan skapa stress. Eftersom intervjuerna är genomförda bland personalgruppen på posten så befinner sig de intervjuade i samma inkomstgrupp och har samma erfarenheter av hur deras arbete samspelar med det privata. Respondenterna kan alla dela samma erfarenheter av hur arbetstider och arbetsbelastning kan påverka deras vardagsliv med allt vad det innebär att förena arbete och familj. Könsfördelningen bland respondenterna består av tre kvinnor och en man vilket helt och hållet hänger ihop med tillgängligheten. Vid intervjuernas sammanställning visade det sig att det förekom vissa skillnader mellan svaren beroende på vilket kön man tillhör men de var i det här fallet inte anmärkningsvärda. Samtliga respondenter upplevde att stressen infann sig i vissa situationer.

5.2 Avgränsning

Jag valde att göra en fallstudie eftersom det är upplevelsen av stress och tidsbrist som är den röda tråden i uppsatsen. En annan avgränsning som innefattar intervjupersonerna var att endast koncentrera dem på personalen och inte på cheferna. Tanken var att ha ett stressperspektiv utifrån de intervjuades vardag och därmed få en inblick över hur stressen ter sig i relationen mellan arbetsliv och familjeliv. Intresset ligger i att studera klyftan mellan arbete och familjeliv vilket gjorde att det var viktigt att enbart välja respondenter med hemmaboende barn under arton år.

5.3 Etisk åtanke

I undersökningen har angelägenheten att leva upp till kravet på konfidentialitet och tystnadsplikt. Respondenterna har utlovats full anonymitet för att skydda sin integritet. Därför informerades respondenterna vid första kontakten om undersökningens och intervjuens syfte och mål, för att senare kunna begära ett

samtycke för att genomföra intervjun (Kvale, 1997: 107). De erbjöds att ta del av intervjuutskriften, så att de fick en möjlighet till att kunna ändra eller reda ut något som misstolkats. Jag utförde intervjuerna enskilt med respondenterna för att de skulle kunna reflektera över sin egen livssituation ordentligt. Namnen på de intervjuade har ersatts med siffror och jag har varit försiktig med att utlämna information i citaten som alltför mycket avslöjar de intervjuades identitet.

5.4 Källkritik

När det gäller valet av källor, det vill säga teorier och tidigare forskning som gjorts kring vårt problemområde är nästan samtliga utförda av erkända forskare. Val av teorier utgörs av Karaseks och Theorells krav/kontroll/stöd modell som har sitt ursprung i arbetslivet, Giddens teorier om det moderna samhället och dess konsekvenser för den enskilde individen samt Nordenmarks teorier om sociala roller som omfattar hela livssituationen. Dessa tre teorier berör problemområdet på olika sätt eftersom de alla är förankrade i ämnet stress.

I Nordenmarks teori om rollstress och rollexpansion behandlar han främst de roller som heltidsarbetande föräldrar upplever i sin vardag. Han talar främst om hur traditionella könsnormer skapar förväntningar på hur man som man eller kvinna ska fördela vardagens börda. I min studie ligger inte fokus främst på kön utan på föräldrarollen som helhet. Nordenmark nämner åtskilliga gånger i sin bok att både män och kvinnor med barn upplever höga krav och stress vardagslivet.

När det kommer till intervjupersonerna som källa så utgår jag från att dessa har besvarat frågorna utifrån deras verkliga upplevelser och tankar, vilket gör att det känns som att det har kommit ärliga och seriösa svar från respondenterna. Något som alltid är problematiskt vid genomförandet av en kvalitativ studie är att det undersökta fenomenet blir svårare att generalisera eftersom datamaterialet inte kan bli lika omfattande som vid en kvantitativ studie.

Intervjuerna genomfördes enskilt för att undvika eventuellt gruppträck eller att någon som kanske av naturen är mer pratsam tar över intervjun vilket är lätt hänt om jag skulle ha valt att genomföra en gruppintervju. Genom de enskilda intervjuerna är det

garanti för att varje person har kommit till tals och att de inte känner sig stressade för att de sitter i en grupp. De intervjuade fick läsa igenom frågorna innan de skulle intervjuas för att de skulle få möjlighet att bilda sig en uppfattning om vilka frågor som väntade dem. Detta gjordes för att de intervjuade inte skulle känna sig pressade med att komma med välgenomtänkta svar under intervjuens gång. Nu fick de istället möjlighet att vara lite förberedda och inte bara svara med formuleringar som låter bra utan även låta de komma inifrån

Att jag som har genomfört intervjuerna har kontakt eller relation till samtliga respondenter, kan innebära både en fördel och en nackdel för intervjuernas tillförlitlighet. Fördelen kan anses vara att den stärker förtroendet på ett sätt som gör att intervjupersonerna kan lita på mig som intervjuar, och känna förtroende för att sedan ge ärliga svar. Det kan även innebära att intervjuerna blir mindre stela, i och med att man känner varandra, samt att respondenterna vågar öppna sig. Den stora nackdelen är att jag som själv arbetar på samma arbetsplats har erfarenhet av hur arbetet ser ut och kan vara alltför delaktig när jag lyssnar till respondenternas svar. Det innebär att jag har en förutbestämd mening om det studerade fältet, som tidigare nämnts i texten. En annan viktig synpunkt är att respondent 2 var nyskild under intervjuens genomförande men beslöt ändå att medverka. Självklart bidrog hans familjesituation till att svaren blev lite annorlunda än mot de hade blivit annars. Dock gjorde han sitt bästa för att hålla sig inom ramen för mina frågor.

6. RESULTAT OCH ANALYS

I den här delen kommer jag att presentera slutsatsen av det som intervjuerna gav. De kategorier som var framträdande och återkommande har delats in i sex olika teman vilka är, *upplevelsen av stress, socialt stöd, krav, inflytande och kontroll, balans mellan arbetet och familjen och förebyggande faktorer*.

6.1 Upplevelsen av stress

Respondent 1 lever med sin man och son som går på mellanstadiet och spenderar den mesta tiden ensam med sonen eftersom hennes man arbetar inom idrottsverksamheten och är borta i princip jämnt

Hon svarade att hon har känt sig väldigt stressad i perioder och har känt av huvudvärk och andra spänningar. Hon har varit sjukskriven en tid vilket har påverkat hennes

arbetsituation på olika sätt. Hon säger själv att hon håller på att komma igen och lära sig att komma tillbaks till rutinerna. Hon nämner även att hennes stress inte alls är påverkad av hemmiljön utan enbart av arbetet. Hon har vant sig vid att ha ett ganska pressat schema så det är inget hon reflekterar över. Den tid det tar att komma hem från arbetet kommunalt är hennes stora avslappnande stund på dagen, då får hon möjlighet att ladda batterierna på nytt. Det finns nästan inget utrymme till att vara trött trots att arbetet sliter hårt på henne, när hon väl är hemma är det hemmets sysslor som står i fokus. Brist på kontroll ur Karesek och Theorells krav-stöd modell skulle man kunna applicera här eftersom respondent 1 upplevde att hon hade tappat rutinerna eftersom sin sjukskrivningsperiod.

Respondent 2 har två söner som är tre och sju år gamla, vid intervjuens genomförande var han precis nyskild men intervjun baserades på hur hans familjestruktur såg ut när han fortfarande levde ihop med sin fru han säger att hans stress inte existerar längre när han är mer rutinerad på jobbet.

Respondent 3 lever med sin man och en dotter som går på lågstadiet. Hon svarar att hon känner sig irriterad och att hjärtat slår mycket snabbare när stressen infinner sig. Hon tycker även att alla former av misslyckanden är förknippat med stress eftersom hon är rädd att inte kunna reparera felen. Här kan man relatera till Karesek och Theorells kontroll-stöd-modell att krav och prestige kan ge upphov till ökad stressnivå.

Respondent 4 säger att hon känner hjärtklappning och huvudvärk vid stressiga situationer. Hon glömmer lätt bort saker och har svårt att fokusera. När hon kommer hem möts hon av fyra högljudda barn som kräver hennes uppmärksamhet vilket är tungt ibland.

6.2 Socialt stöd och uppskattning

Respondent 1 säger att hon är väldigt ensam i sin sits om något skulle köra ihop sig för henne. Hon kan inte be om hjälp av sin mamma eftersom hon är för gammal och grannarna har sitt att pyssla med. Däremot har hon stöd från sin man på det sättet att han tidigare har arbetat på posten och vet hur en arbetsdag där kan se ut. Hon säger att

hennes kollegor är allt för henne på arbetet, utan dem skulle hon inte trivas alls. Hon tycker att det räcker med att få resällskap på väg hem från jobbet för att det ska kännas bättre att komma hem till familjen. Hon ser fram emot att träffa sina allra närmaste vänner på jobbet när hon åker dit på morgnarna.

Både Giddens, Karasek och Theorell betonar betydelsen av det sociala stödet för individens välbefinnande både i det sociala livet och på arbetsplatsen. Giddens diskuterar den ontologiska tryggheten och tilliten som en förutsättning för att människan ska kunna skydda sig för faror och risker som man kan utsättas för i det moderna samhället. I det här fallet kan den upplevda stressen på arbetsplatsen leda till konsekvenser för den anställde om denne inte känner sig trygg och uppskattad av sina medarbetare och chefer. Respondent 2. nämner att han ser hur kollegor runt omkring sig sliter hårt varje dag utan att få beröm och han tycker synd om dem.

Respondent 3 tycker att hon får beröm och uppskattning för det arbete hon utför, dels av kollegor och dels av chefer. Hon säger att det lyfter hennes självförtroende att få höra att man är bra.

Respondent 4 tycker även hon, att hon får höra när hon har gjort bra ifrån sig på arbetet vilket gör henne glad. Hennes familj finns där för henne och hon kan också be om hjälp från sina föräldrar och vänner om något kör ihop sig.

Även Karasek och Theorell menar att det sociala stödet utgör en buffert mot den negativa stressen (Karasek & Theorell, 1990: 69). Brist på socialt stöd kan leda till att den anställde förlorar motivationen och upplever att arbetet känns meningslöst. Som även Nordenmark nämner finns det fördelar med att individen intar olika sociala roller i samhället, eftersom det kan gynna individens möjligheter till att skapa ett brett socialt nätverk.

Vidare menar han att de multipla sociala rollerna kan upplevas som en resurs i ett sammanhang, det vill säga skapa kontakter, men som belastning i ett annat sammanhang. (Nordenmark, 2004: 49). Exempelvis kan individen just i den rollen ställas inför olika krav som kan vara svåra att tillfredsställa, och då kan rollen anses som en belastning.

6.3 Krav

Respondent 1 känner krav i form av att se till att hennes son har en fylld fritid och att han trivs med sin tillvaro och sina vänner. Hon säger att hennes krav egentligen inte kretsar kring henne själv utan mer att se till att hennes omgivning har det bra. På arbetet känner hon att de enda kraven som ställs på henne är att hon gör det hon ska göra inom rimlig tid. Det som kan skapa stress är när något oförutsett händer och hon måste skynda sig extra mycket för att hinna med. Hon berättar att hennes sjukskrivningsperiod gjorde så att hon halkade efter i rutinerna och försvårade hennes helhetsbild av jobbet. Det var krävande för henne att komma in i ett tempo som inte var van vid när hon kom tillbaka. *”Naturligtvis har cheferna krav på vad man ska prestera under en dag och skulle man inte göra det så får man nog veta det med besked”*

Karasek och Theorells modell visar på att kombinationen låga krav och hög kontroll skapar en avspänd situation hos individen vilket går att applicera på intervjuperson. Enligt Karasek och Thorell är de arbetssituationer med hög kontroll de bästa för individens välmående i arbetslivet. Respondent 2 ansåg att det enda kravet som han hade på arbetet var att hinna med det som han ska hinna under utsatt tid. Hemma däremot väntar helt andra krav från familjen, där förväntas man leva upp till en papparoll.

Respondent 3 säger att hon prioriterar sin dotter framförallt och att det är viktigt att vara en god mor som skämmer bort sina barn. Hon har även höga krav på sig i arbetet och tycker att det är viktigt att göra bra ifrån sig. Det kan ibland upplevas som krävande tycker hon.

Det positiva är att individen har hög egenkontroll och beslutsutrymme över sin arbetssituation medan det negativa kan innefatta att avsaknaden av de egna kraven och från omgivningen i längden kan leda till att motivationen sänks.

Respondent 4 anser känner att hon skulle vilja vara alla till lags både på arbetet och hemma. När hon är med sin familj vill hon vara den perfekta mamman som serverar godsaker till sina barn. Hon tycker att det främst är mammarollen som stressar henne. Hon tar också lätt på sig för mycket eftersom hon vill vara till lags. Däremot känner

hon mer att kraven kommer från henne själv snarare än från någon på arbetet eller någon familjemedlem.

6.4 Inflytande och kontroll

Respondent 1 säger att det är tack vare sina anpassade arbetstider som hon klarar av att strukturera upp sin vardag, utan den förmånen skulle det köra ihop sig totalt.

Respondent 2 säger att han inte upplever stress nuförtiden på sitt arbete eftersom han har sina rutiner och vet vad han har att vänta när han kommer till arbetet. Däremot var det betydligt värre förut när han bara var vikarie och inte visste från den ena dagen till den andra vad han skulle göra. Då kunde han känna enorm press på sig tidsmässigt att hinna med sitt jobb, även fast förutsättningarna var sämre. Eftersom hans äldsta barn var väldigt liten på den tiden som han var vikarie, kunde han uppleva en negativ stressituation eftersom han inte visste om han skulle hinna hem och hjälpa sin fru med allt bestyr hemma.

Att ha låg egenkontroll över sitt arbete och höga krav från chefer kan enligt Karasek och Theorells modell leda till att den anställdes tillstånd hamnar inom den ”spända” rutan. Båda ovanstående respondenter nämner Postens omläggning som exempel på att det förmodligen kommer bli svårare att styra över sin vardag när arbetstiderna kommer att se annorlunda ut mot idag. Även här kan man relatera till Karasek och Theorells modell att kontroll och förmågan att kunna påverka sin situation är grundläggande för att individen ska må bra.

Respondent 3 ser sitt arbete som en inkomstkälla och anser att hennes enda inflytande är att kunna styra över sina egna arbetstider och gå hem när man är klar.

6.5 En roll på arbetet och en hemma

Det är inga problem att koppla från arbetet när hon väl är på plats hemma, det viktigaste för henne är att hon får sätta sig ned en stund och bara varva ned. Hon är mest stressad under vinterhalvåret för då jobbar hennes man som mest. Under den perioden är det viktigt att hinna hem till sin son och förbereda middagen. Man har olika roller på jobbet och hemma, det skulle det knappast fungera att vara som en

mamma på jobbet även om det lätt blir så. Ibland går man in i mammarollen även på arbetet när man t.ex. märker att någon har glömt att plocka ur diskmaskinen. Rollerna kan lätt flyta in i varandra.

Respondent 2 säger att han inte har några problem att hålla isär arbetet och hemmet. När han väl kommer hem bryr han sig inte om jobbets påfrestningar. Det var värre förut när han inte var rutinerad, då kunde han vara orolig över att inte ha presterat tillräckligt bra och grubbla över det när han var hemma.

”Man har tur som inte är någon datasnubbe, då skulle man nog var tvungen att arbeta sent på kvällarna och kolla mail”

Han nämner även att familjen och arbetet går hand i hand och att det är viktigt att kunna balansera båda världarna för att få struktur i vardagen. Han menar att om man skulle strula till det på arbetet så kommer det även att ge utslag på ditt familjeliv både ekonomiskt och känslomässigt.

Respondent 3 säger att hon har svårt att koppla bort sitt familjeliv när hon är på arbetet, liksom respondent 2 säger hon att familjen är den viktigaste delen av livet och att man aldrig riktigt kan släppa den ur tankarna. Hon tillägger liksom respondent 2 att hon är tacksam över att inte ha så stort ansvar på arbetet utan enbart kan sköta sitt. Enligt henne är disciplin och struktur grundläggande för att kunna balansera kraven mellan de olika rollerna i vardagslivet.

Hon nämner däremot att rollen som förälder och som arbetande gör att hon vidgar sina vyer och knyter sociala kontakter.

Även Giddens anser att längre arbetstider leder till att det tar längre tid för att varva ned och återhämta sig efter ett arbetspass, vilket är nödvändigt för kroppen och människan för att hålla sig frisk (Giddens, 2003: 347). Det leder till att det blir svårt att varva ned när man kommer hem. Även Angelöw ansåg att ”tidsstress” innebär för människan att tiden inte räcker till samtidigt som man känner sig stressad för att hinna genomföra alla sina uppgifter.

Respondent 4 säger att det många gånger är tufft att arbeta fem dagar i veckan när man har familj att ta hand om och att hon gärna skulle vilja spendera mer tid med familjen än vad hon gör nu. Hon säger också att hon ibland har svårt att koppla bort arbetet när hon väl kommer hem, särskilt om det har hänt något under dagen på

arbetet.

Hon nämner också att hennes lille son som fortfarande går på dagis alltid finns i hennes tankar eftersom hon hämtar honom efter arbetsdagens slut och ibland är rädd att inte hinna. Hon säger att de sociala rollerna är både en resurs och börda i olika sammanhang. Hon menar att arbetet ger ett socialt utbyte i form av olika människor i varierande åldrar och mentalitet. Hon känner å andra sidan att hon skulle vilja arbeta mindre för sina barns skull, hon känner sig ibland som en frånvarande mamma.

Assadi och Skansén samt Angelöw hävdar att den nya tekniken bidrar till stress, eftersom de ständigt snabbare datorerna driver upp tempot för att arbetet ska gå snabbare.

6.6 Förebyggande faktorer

Intervjuperson 1 säger att hon inte skulle klara sig utan sin spikmatta som hon har införskaffat. Den ger henne kraft och återhämtning när hon mår som sämst.

Respondent 2 säger att stress är den del av dagens samhälle och att det är svårt att förebygga det helt och hållet. Han tror att det är nödvändigt att ha lagom stora krav på sig själv, det behöver inte nödvändigtvis vara några underverk. Som svar på vad man kan göra för att förebygga stress svarar även både respondent 3 och 4 att stress i stort sett är omöjligt att motverka eftersom det är en del av dagens samhälle. Respondent 4 tillägger att det nog är individuellt från person till person hur man reagerar på stress.

Här kan man dra paralleller till Giddens teori om den moderna människans medvetenhet om riskerna och hoten som nutidens samhälle kan utsätta individen för. Även reflexiviteten som Giddens diskuterar kan bidra till att individen själv kan reflektera över sina handlingar och beteendemönster, för att sedan undvika att hamna i svåra situationer.

Detta kan enligt dem upplevas som stressigt och enligt Karasek och Theorell kan det beskrivas som brist på kontroll över den egna arbetssituationen när arbetsrutinerna rubbas.

7. DISKUSSION

Syftet med denna uppsats har varit att studera stress utifrån hur den ter sig i relationen mellan arbetsliv och privatliv. De tre frågeställningar som presenterades i början av uppsatsen har berörts i analysen av intervjuerna. Det gällde först frågan hur stressen upplevdes, sedan om rollerna var berikande eller betungande och slutligen vad individen kan göra för att förebygga stress. Efter att ha granskat resultatet och analysen av studien har slutsatsen dragits att de intervjuade upplevde stress när bristen på kontroll infann sig. De upplevde att samspelet mellan arbetet och det privata kunde ge upphov till stressen om man inte hade full kontroll över tillvaron och kunde prioritera rätt. Den graden av stress som upplevdes varierade från person till person och detta tror jag beror på i vilken livsfas personen i fråga befann sig i vid genomförandet av intervjun. Som i fallet hos respondent 2 som precis hade genomgått en skilsmässa var det uppenbart att hans liv var mer ostrukturerat än i vanliga fall. Intervjun utgick dock från hans tid som gift och när hans hustru var delaktig i hushållet.

Det var några som ansåg att arbetslivet tog energi från familjelivet alltför mycket vilket bidrog till

känslor av attvarq otillräcklig. Andra ansåg att relationen mellan arbetslivet och privatlivet fungerade relativt bra, så länge de själva hade kontroll och kunde styra sin vardag. Att ha många bollar i luften och samtidigt känna höga krav från vardagens olika håll samtidigt som man själv inte har tillräckligt med kontroll över sin tillvaro kan öka risken för stress. Utifrån Giddens diskussion om moderniteten kan man säga att individens medvetenhet och reflexivitet är av betydelse för hur denne ska hantera svåra situationer som samhället kan utsätta denne för. Utifrån svaren kunde jag tyda att respondenterna upplevde stress främst genom att de inte kunde behärska tillvaron.

Det styrker Nordenmarks teori om rollexpansion, det vill säga att flera olika roller kan gynna en individ positivt och stärka dess självidentitet. Dock var det ingen av respondenterna som helt ansåg att han eller hon gynnades eller utvecklades av de olika sociala rollerna. Det var både givande och stressande beroende på sammanhanget. I vissa fall upplevde respondenterna "role overload" medan i andra

sammanhang, som i arbetslivet snarare att de olika rollerna utvecklade deras sociala tillvaro vilket stödjer teorin om rollexpansion.

Samtliga intervjupersoner tyckte att deras arbetssituation var under kontroll och att de själva kunde bestämma över sina arbetsrutiner. Detta minskar deras förutsättningar till att påverka den egna arbetssituationen. Här kan man relatera till Giddens som menar att så länge människan ges möjligheter till olika val och handlingsalternativ, har denne makt till att påverka sin situation i samhället. Även till Karasek och Theorells modell kan man dra en parallell till att kontroll är en förutsättning till att förebygga stress.

När kraven från det moderna samhällets olika håll påverkar individens vardag och handlingar kan de enligt Giddens upplevas som stressande och hotfulla. Även Karasek och Theorell betonar vikten av att det ska finnas en balans mellan kraven och handlingsmöjligheterna, och menar att individen mår bäst genom att ha hög kontroll över sitt liv i allmänhet. Likt Karasek och Theorell nämner Giddens betydelsen av kontroll, och betonar att människor som har kontroll över sina liv även har möjlighet till att skapa sig en stark självidentitet. Den blir svår att rubba om individen skulle hamna i en svår situation eller uppleva allt för snabba förändringar som det moderna samhället innebär. Respondenterna svarar alla att deras balans i vardagslivet bärs upp av att de har inflytande och samtidigt får stöd från sina nära och kära. Även beröm från chefer hade stor betydelse för deras motivation och humör. Likaså betydde uppskattningen och kärleken från sina familjemedlemmar mycket för deras välbefinnande.

Samhällets snabba förändringar, effektiviseringen och den teknologiska utvecklingen kan enligt Assadi och Skansén innebära påfrestningar för individen. En annan faktor som framkom genom vår studie var att de anställda kunde uppleva stress när förändringar skedde utan förvarning vilket störde deras arbetsrutiner och kontroll över arbetssituationen. Eftersom arbetsplatsen som respondenterna är anställda på snart genomgår en stor omstrukturering svarade två av respondenter att de var oroliga för hur deras familjeliv och välbefinnande skulle påverkas. De nämnde att de kände oro över att inte kunna styra över sina tider i samma utsträckning som förr. Här menar Giddens att när individens vanor och rutiner förändras uppstår kritiska situationer,

vilket gör att individernas tillvaro och trygghet hotas. Här kan man tillämpa Giddens modernitetsteori på både mikro- och makronivå i samhället och i det här fallet blir hans teori applicerbar på studiefältet, det vill säga på mikronivå.

Upplevelsen av socialt stöd och att bli sedd av omgivningen ansåg respondenterna i intervjun vara av betydelse för trivseln på arbetsplatsen. Att känna tillit och trygghet till sina arbetskolligor är av betydelse för att förhindra upplevelsen av negativ stress. Även Giddens hävdar att tilliten och den ontologiska tryggheten utgör en skyddshinna som ska motverka faror och risker som den moderna människan kan utsättas för. Innehav av de rätta och tillräckliga kunskaperna inom arbetsområdet, hög egenkontroll samt uppskattning från omgivningen ansågs vara viktiga faktorer för att förhindra uppkomsten av stress. Samtliga respondenter var överrens om att rutiner var det som gav dem kraft att se över sin vardag. Genom att komma till arbetet och veta vad som väntar skapas balans på arbetet och även planeringen av rutinerna som hör till hemmet.

När det kom till förebyggande av stress tyckte samtliga respondenter att stress var något som var en del av det moderna samhället och inte går att skydda sig mot. Jag uppfattade det inte som att någon av dem ”körde huvudet i väggen” när det blev stressigt utan snarare anpassade sig efter situationen och försökte göra det bästa utav det. Om man skulle vilja motverka stressen var det upp till individen själv att ändra på sitt tänkande först för att sedan reflektera över situationen och komma fram till konkreta lösningar till problemet. Som ovan nämnt är individens reflexivitet och medvetenhet av betydelse för hur denne ska påverka sina handlingar samt forma sitt liv för att på bästa möjliga sätt skydda sig mot samhällets ”risker”.

Avslutningsvis kan man genom figur 2 konstatera att en jämn balans mellan höga krav och låg egenkontroll utgör grunden för människans välbefinnande. Det sociala stödet är också av stor vikt för individens välbefinnande, samtliga respondenter ansåg att deras familjer och kollegor utgjorde ett brett stöd.

7.1 Vidare forskning

Det finns många vägar att fortsätta studera ämnet som jag har valt att använda i min uppsats. Man skulle kunna bredda ämnet till att jämföra olika typer av arbetsplatser och konstatera att graden av vardagsstress skiljer sig mellan arbetare och högre tjänstemän. Det skulle även kunna vara intressant att bredda studien med att även intervjua cheferna på samma arbetsplats och jämföra olika typer av stressfaktorer beroende på hur mycket ansvar och krav man har. En fortsatt studie på den här undersökningen skulle kunna vara att jämföra hur samma intervjupersoner upplever stressnivån efter arbetsplatsens omläggning. Det skulle kunna vara av intresse att se om det främst är arbetstiderna som bidrar till att hålla individens stress under kontroll.

8. REFERENSER

Almvärn, Per-Erik & Fäldt, Christer, (2003). *Liten handbok om stress och stresshantering*. Lund: Författarna och Studentlitteratur AB

Andersen, Heine & Kaspersen, Bo (red) (2003). *Klassisk och modern samhällsteori*. Lund: Studentlitteratur

Angelöw, Bosse, (1999). *Konsten att hantera stress och möta förändringar*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur

Assadi, Abdolkarim & Skansén, Jan (2000). *Stresshandboken. Lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur

Cuff E C, & Payne, G C F (1992). *Samhällsvetenskapliga perspektiv*. Göteborg: Korpen.

Ekman, Rolf & Arnetz, Bengt (red) (2005). *Stress. Individen- Samhället- Organisationen- Molekylerna*. Stockholm: Författarna och Liber AB

Engdahl, Oskar (red) (2001). *Modern sociologisk teori*. Lund: Studentlitteratur

Giddens, Anthony (2003), *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur

Giddens, Anthony (1997), *Modernitet och självidentitet*. Göteborg: Daidalos

Holme, Idar Magne & Krohn Solvang , Bernt (1997). *Forskningmetodik*. Lund: Studentlitteratur

Karasek, Robert & Theorell, Töres (1990). *Healthy work. Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books, Inc., Publishers. New York

Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Layder, Derek (1998). *Sociological practice. Linking theory and social research*. London: SAGE Publications

Levi, Lennart (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm: Karolinska institutets avdelning för stressforskning

Malmström, Clas & Nihlén, Charlie (2002). *Positiv stress- leda och utveckla med hälsokompetens*. Författarna och Liber AB

Månson, Per (red) (1995). *Moderna samhällsteorier. Traditioner, riktningar, teoretiker*. Stockholm: Rabén Prisma

Nordenmark, Mikael (2004). *Arbetsliv, familjeliv & kön*. Boréa Bokförlag

Webbsidor

- (<http://www.arbetsmiljoverket.se/teman/stress/begrepp/>) (2006-10-18)
(<http://www.arbetsmiljoverket.se/teman/stress/förebygga/kunskap/>) (2006-10-18)
(<http://www.suntliv.nu/AFATemplates/Page.aspx?id=767>) (2006-10-18)
(<http://www.arbetslivsinstitutet.se/stress/reaktion.asp>) (2006-11-05)
(<http://www.smarta.nu/AZTemplates/Page.aspx?id=190>) (2006-12-18)
(http://www.posten.se/om_posten) (2009-03-25)
(<http://www.dn.se/ekonomi/brevbarare-stressar-mest-1.611158>) (2009-03-25).

Intervjuer

- Intervju 1, 2009-02-27
Intervju 2, 2009-03-01
Intervju 3, 2009-03-11
Intervju 4, 2009-03-18