



Examensarbete

Organisering och ledning av arbete och
välfärd – inriktning arbetsvetenskap 180hp

Uppsats 15hp

Att hitta balansen -

**En kvalitativ studie om svenska
småbarnsföräldrars livspussel**

Högskolan i Halmstad 2024-05-23

Hanna Fejes & Jannika Kirkhoff



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Sammanfattning

Högskolan i Halmstad

Organisering och ledning av arbete och välfärd – Arbetsvetenskap 180hp

Kandidatuppsats 15hp

Titel	Att hitta balansen – en kvalitativ studie om svenska småbarnsföräldrars livspussel
Författare	Hanna Fejes och Jannika Kirkhoff
Akademi	Hälsa och Välfärd
Handledare	Jan Karlsson
Examinator	Jonas Carlsson
Utgivningsår	Vårterminen 2024
Sidor	45

Denna kandidatuppsats undersöker svenska småbarnsföräldrars dagliga utmaningar i att balansera arbets- och familjeliv. Syftet är att förstå de strategier som föräldrar i parrelation använder för att upprätthålla en hållbar balans och vilka samhällsstöd som är mest effektiva. Studien använder kvalitativa metoder, inklusive semistrukturerade intervjuer, för att samla in data. Gränsteorin fungerar som huvudsakligt ramverk, medan konfliktteori och genusteoretiska begrepp används som tolkningsverktyg. Resultaten visar att föräldrar ofta känner sig överväldigade av krav från både arbete och hem, men att tydlig kommunikation, riktlinjer och supportstrukturer kan hjälpa. Samtidigt framhävs vikten av samhällsstöd, såsom föräldraförsäkring och arbete för normförändringar, som avgörande för att underlätta balansen. Slutsatsen är att en kombination av individuella strategier och strukturellt stöd är nödvändig för att småbarnsföräldrar ska kunna upprätthålla en hållbar balans mellan arbets- och familjeliv.

Nyckelord: arbetsliv, familjeliv, småbarnsföräldrar, work-life balance, gränsteori

Abstract

Halmstad University

Organization and Management of Work and Welfare - Work Science 180hp

Bachelor's Thesis 15hp

Title	Finding the balance - a qualitative study on the life puzzle of Swedish parents of young children
Author	Hanna Fejes och Jannika Kirkhoff
School	Health and Welfare
Supervisor	Jan Karlsson
Examiner	Jonas Carlsson
Period	Spring term 2024
Pages	45

This bachelor's thesis investigates the daily challenges faced by Swedish parents of young children in balancing work and family life. The aim is to understand the strategies used by parents in relationships to maintain a sustainable balance and to identify the most effective societal supports. The study employs qualitative methods, including semi-structured interviews, to collect data. Boundary theory serves as the primary framework, while conflict theory and gender theory concepts are used as interpretive tools. The results show that parents often feel overwhelmed by demands from both work and home, but clear communication, guidelines, and support structures can help. Additionally, the importance of societal supports, such as parental insurance and efforts to change norms, is highlighted as crucial for facilitating balance. The conclusion is that a combination of individual strategies and structural support is necessary for parents of young children to maintain a sustainable balance between work and family life.

Keywords working life, family life, parents with young children, work-life balance, border theory

Förord

Vi vill börja med att uttrycka vårt varma tack till alla som deltog i denna studie och delade sina erfarenheter. Er medverkan har gett oss en djupare insikt i livet som småbarnsförälder.

Vi vill även rikta ett tack till vår handledare Jan Karlsson för det stöd och den vägledning som du har erbjudit oss under denna process. Ditt engagemang, expertis och stöd har varit av stor betydelse för att vi kunnat utföra detta examensarbete.

Halmstad, Vårterminen 2024

Hanna Fejes & Jannika Kirkhoff

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.2 Syfte	2
1.3 Frågeställningar.....	2
1.4 Definition av begrepp och avgränsningar	3
2. Teoretiska utgångspunkter och tidigare forskning	5
2.1 Work/Family Border Theory– en gränsteori.....	5
2.1.1 Tidigare forskning inom gränsteorin.....	6
2.2 Konfliktteori	7
2.2.1 Tidigare forskning om konflikter mellan arbets- och familjeliv	8
2.3 Genusteoretiska perspektiv och begrepp.....	10
2.3.1 Tidigare forskning om traditionella könsroller och ojämlikhet.....	10
2.3.2 Traditionella könsroller och den fortsatta ojämlikheten kvarstår.....	11
2.3.3 Jämställdhetsperspektiv och ojämlikhet i svensk kontext.....	12
3. Metod	14
3.1 Metodologisk ansats.....	14
3.2 Urval.....	15
3.3 Undersökningsmetod/datainsamling.....	16
3.4 Tillförlitlighet i materialet.....	17
3.5 Analys.....	18
3.6 Forskningsetiska principer.....	19
3.7 Metodreflektion	20
4. Resultat & Analys	23
4.1 Bygga en jämlik parrelation - Kommunikationens och förväntningarnas roll	23
4.1.1 Balanseringen av ansvarsfördelning genom tydlig kommunikation och riktlinjer	24
4.1.2 Obalans skapad av traditionella könsroller och ekonomiska utmaningar	25
4.1.3 De osynliga förväntningarnas påverkan och arbetsfördelningen mellan könen....	27
4.2 Balansera arbets- och familjelivet - Strategier, utmaningar och stöd.....	28
4.2.1 Strategier för att “stänga av” arbetet	28
4.2.2 Utmaningar i att skapa en tydlig gräns mellan arbets- och familjeliv.....	30
4.2.3 Effekterna av att ha en stark supportstruktur	31

4.3 Samhällets utmaningar och ansvar – konsekvenser och möjliga åtgärder.....	33
4.3.1 Konsekvenser av ojämslällda löner för arbets- och familjelivet	33
4.3.2 Traditionella könsroller och samhällets ansvar	35
4.3.3 Förslag på möjliga åtgärder för att förändra samhällets strukturer	36
5. Slutsatser	39
5.1 Hur påverkar fördelningen av ansvar mellan föräldrarna och balansen i hemmet småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets-/ och familjelivsbalans?	39
5.2 Vilka strategier och tillvägagångssätt tillämpar småbarnsföräldrar för att balansera arbets- och familjeliv, och hur påverkar detta deras välmående och familjedynamik enligt deras egna uppfattningar?.....	40
5.3 Vilka åtgärder upplever småbarnsföräldrar att samhället bör vidta för att främja enmer inkluderande och hållbar arbets-/ och familjelivsbalans, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation?.....	41
6. Diskussion	42
6.1 Resultatdiskussion	42
6.2 Arbetsvetenskapliga bidrag.....	44
6.3 Förslag på fortsatt forskning.....	44
Källförteckning	46
Bilagor	49
Bilaga 1: Intervjuguide	49
Bilaga 2: Inlägg från LinkedIn.....	52
Bilaga 3: Informationsbrev	53
Bilaga 4: Samtyckesblankett	54

1. Inledning

I detta avsnitt ges en inledning till studiens bakgrund för att förklara ämnets relevans. Därefter presenteras det valda problemområdet. Vidare presenteras studiens övergripande syfte och specifika frågeställningar samt definieras relevanta begrepp. Slutligen diskuteras studiens avgränsningar.

Industrialiseringen under 1700-talet ledde till en radikal förändring av människors livsstilar och sociala strukturer. Urbaniseringen och fabriksarbetet skapade en tydligare separation mellan arbets- och familjeliv. Kvinnor lämnade traditionellt hushållsarbete för fabriksarbete, vilket förändrade traditionella könsspecifika arbetsroller och familjedynamik enligt Clark (2000). Dessa förändringar har haft en bestående effekt på vår syn på arbets- och familjeliv. De strukturer och normer som skapades under industrialiseringen präglar fortfarande dagens arbetsliv och familjedynamik (Williams 2001; Blair-Loy et al. 2015). Att granska den historiska kontexten ger en djupare förståelse av de utmaningar som denna studie avser att undersöka, särskilt de hinder som småbarnsföräldrar möter i sin strävan efter en hållbar arbets- och familjelivsbalans.

Småbarnsföräldrar står inför en komplex utmaning när de försöker balansera sitt arbets- och familjeliv. Den ökande pressen från arbetsplatsen, kombinerat med det omfattande ansvaret som följer med föräldraskapet, skapar en krävande vardag där föräldrarna måste hantera flera roller samtidigt. Dessutom påverkas de av olika samhälleliga faktorer såsom tillgången till föräldraledighet, ekonomiska förhållanden och möjligheten till flexibla arbetsarrangemang. Att stödja småbarnsföräldrar i deras strävan efter en balanserad arbets- och familjelivsbalans är av avgörande betydelse för deras välbefinnande och för en hållbar familjedynamik enligt Jämställdhetsmyndigheten (2023).

Balans är ett mångfacetterat begrepp som kan omfatta många aspekter av livet, såsom fysisk hälsa, psykisk hälsa, ekonomisk stabilitet, tidsanvändning och förväntningar från både en själv och omgivningen. Denna uppsats fokuserar på tre specifika aspekter av balans: psykisk balans, ekonomisk balans och tidsanvändning. I denna studie definieras balans som ett tillstånd där en individ lyckas integrera arbets- och familjeliv på ett sätt som minimalt stör båda sfärerna (se definition av begrepp under 1.4). Det är viktigt att notera att balans är subjektivt och kan variera mellan olika individer beroende på deras unika situationer och prioriteringar (Halpern & Murphy, 2004).

Forskningen inom detta område har redan belyst många av de utmaningar som småbarnsföräldrar står inför när det gäller att balansera arbets- och familjeliv. Tidigare forskningsstudier har utforskat olika aspekter, inklusive vilka faktorer som påverkar balansen mellan arbets- och familjeliv (Karassvidou & Glaveli, 2015), könsskillnader i balansen mellan arbets- och familjeliv (Fujimoto et al., 2013), moderskapets påverkan på karriärutveckling (Brown, 2010), samt konflikter mellan arbets- och familjeliv (Isa & Indrayati, 2023). Det finns fortfarande kunskapsluckor och vissa aspekter av småbarnsföräldrars liv kräver ytterligare studier för att skapa en djupare förståelse kring ämnet. Enligt Brough et al. (2020) fokuserar

tidigare forskning om arbets-/ och familjelivsbalans främst på dess arbetsrelaterade resultat, såsom arbetstillfredsställelse, personalomsättning, intentioner att byta jobb, arbetsengagemang, organisatoriskt medborgarskap, arbetsprestation, jobbinsats och karriärresultat. Brough et al. (2020) menar att forskningen tenderar att ge mindre uppmärksamhet åt de familjerelaterade konsekvenserna av arbets-/ och familjelivsbalans, inklusive familjetillfredsställelse, familjefunktion och familjeprestation.

Detta indikerar en brist på balans i studierna om arbets-/ och familjelivsbalans där mer fokus läggs på arbetslivet och mindre på familjelivet. Det är viktigt att fortsätta utforska både de positiva och negativa aspekterna av arbets-/ och familjelivsbalans för både individers välbefinnande och organisationers framgång, vilket kräver en mer omfattande syn på dess effekter på olika livsområden. Denna studie syftar till att belysa de utmaningar som svenska småbarnsföräldrar står inför när de försöker balansera arbets- och familjeliv. Trots ökad medvetenhet och åtgärder för att stödja arbets-/ och familjelivsbalans fortsätter många småbarnsföräldrar att kämpa med att uppnå en balanserad tillvaro enligt Jämställhetsmyndigheten (2023).

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur ansvarsfördelningen mellan föräldrarna och balansen i hemmet påverkar småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets-/ och familjelivsbalans. Vidare syftar studien till att identifiera de strategier och tillvägagångssätt som småbarnsföräldrar använder för att balansera sitt arbets- och familjeliv, samt hur dessa strategier påverkar deras välmående och familjedynamik enligt deras egna uppfattningar. Slutligen syftar studien till att utforska vilka åtgärder småbarnsföräldrar anser att samhället bör vidta för att främja en mer inkluderande och hållbar arbets-/ och familjelivsbalans, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation. Genom att tydliggöra de praktiska tillämpningarna av resultaten kan studien också erbjuda värdefulla insikter för arbetsgivare och beslutsfattare som arbetar med familjepolitik och arbetsmarknadsfrågor.

1.3 Frågeställningar

- Hur påverkar fördelningen av ansvar mellan föräldrarna och balansen i hemmet småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets-/ och familjelivsbalans?
- Vilka strategier och tillvägagångssätt tillämpar småbarnsföräldrar för att balansera arbets- och familjeliv, och hur påverkar detta deras välmående och familjedynamik enligt deras egna uppfattningar?
- Vilka åtgärder upplever småbarnsföräldrar att samhället bör vidta för att främja en mer inkluderande och hållbar arbets-/ och familjelivsbalans, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation?

1.4 Definition av begrepp och avgränsningar

Balans: Balans är enligt Halpern och Murphy (2004) ett tillstånd där olika delar av livet är i harmoni och ingen del överväger eller dominerar de andra. Det innebär att man har tillräckligt med tid och energi att uppfylla sina arbetsuppgifter, personliga behov, familjeåtaganden och fritidsaktiviteter. Balans innebär också att man känner sig nöjd och tillfreds med hur man fördelar sin tid och sina resurser.

Halpern och Murphy (2004) beskriver balans som en jämvikt mellan arbets- och familjeliv, där individer försöker uppfylla kraven från båda områdena utan att något av dem blir lidande. Det handlar om att undvika konflikter mellan arbete och familj och i stället sträva efter en harmonisk integration. Balans bör ses som en interaktion mellan arbete och familj snarare än som två konkurrerande sfärer. Denna interaktion kan innebära att erfarenheter och färdigheter från ett område kan berika och stödja det andra.

En viktig aspekt av balans är förmågan att vara flexibel och anpassa sig till förändrade krav och förväntningar från både arbete och familj. Det innebär att kunna omfördela tid och energi beroende på var de mest behövs vid olika tidpunkter. Halpern och Murphy (2004) beskriver att man har balans när man känner att livets olika delar fungerar väl tillsammans utan att orsaka betydande stress eller konflikt. Det innebär att man har tillräckligt med tid för arbete, familj, vänner, fritidsaktiviteter och egenvård. Författarna betonar vikten av den subjektiva upplevelsen av balans, där individens egen känsla av tillfredsställelse och harmoni är central.

En viktig punkt som Halpern och Murphy (2004) lyfter fram är att vad som utgör balans är individuellt och kan variera avsevärt från person till person. Vad som känns som balans för en person kan vara överväldigande eller otillräckligt för en annan. Individuella preferenser, värderingar, mål och livssituationer spelar en stor roll i hur balans uppfattas och uppnås. För vissa kan balans innebära att spendera mer tid med familjen, medan andra kan känna sig mest balanserade när de satsar på karriärutveckling eller personliga hobbyer.

Exempel på olika typer av balans denna uppsats avser beröra:

Ekonomisk balans: Ekonomisk stabilitet är enligt Halpern och Murphy (2004) avgörande för att kunna hantera både arbets- och familjeliv på ett sätt som inte orsakar stress eller oro. Att ha kontroll över sina finanser bidrar till att skapa en trygghet som underlättar balansen mellan arbete och familj.

Psykisk balans: Att kunna hantera stress och känslomässiga krav från både arbete och familj är centralt för att upprätthålla en hälsosam arbets- och familjelivsbalans. Strategier för att upprätthålla mental hälsa hjälper till att hantera konflikter och stressiga situationer effektivt enligt Halpern och Murphy (2004).

Tidsmässig balans: Tidsmässig balans innebär enligt Galinsky (2004) att effektivt hantera arbete och familjeliv för att skapa harmoni och minska stress. Trots ökad tid med barnen känner föräldrar ändå tidspress, delvis på grund av fragmenterad tid och suddiga gränser mellan arbete

och familj. Att prioritera och organisera olika åtaganden samt att vara flexibel och hantera stress är avgörande för att upprätthålla tidsmässig balans.

Sammanfattningsvis är balans ett omfattande begrepp som täcker flera aspekter av livet, inklusive fysisk, ekonomisk och psykisk hälsa. När det gäller arbets- och familjelivsbalans innebär det att skapa en harmonisk integration där båda områdena berikar och stöder varandra snarare än att konkurrera. Genom att vara flexibel och anpassningsbar kan man uppnå en tillfredsställande balans som främjar både professionell framgång och personligt välbefinnande. Det är också viktigt att komma ihåg att balans är en individuell upplevelse och kan se olika ut för olika människor beroende på deras unika situationer och prioriteringar.

Work-life balance (WLB): Denna studie bygger på Clarks (2000) teoretiska modell: Work/family border theory. Modellen fokuserar på nöjdhet, funktion och minimal konflikt mellan arbets- och familjeliv. Genom att sätta gränser, planera tid, delegera, ta hand om hälsan och kommunicera behov kan man förbättra sin WLB enligt Clark (2000). Clark (2000) menar på att en god WLB ökar produktivitet, kreativitet och livskvalitet för individen samt gynnar samhället med en frisk och produktiv arbetskraft. Det handlar om att hitta en personlig balans mellan arbets- och familjeliv som passar individen bäst.

I den här studien har begreppet WLB tolkats och översätts av författarna till *arbets- och familjelivsbalans*. Detta för att förenkla förståelsen för läsaren och ge ett bättre flyt i texten.

Studiens avgränsningar: Studien avgränsas specifikt till svenska småbarnsföräldrar där båda föräldrarna är sysselsatta på heltid och har ett eller flera barn i förskoleåldern (1–5 år). I studien intervjuas föräldrar i parrelation, med fokus på varje individs upplevelse av balans mellan arbets- och familjeliv, snarare än paret som helhet. Studien fokuserar på individens individuella upplevelse av arbets- och familjelivsbalans. Enbart individperspektivet hos respondenten belyses och hänsyn tas inte till organisations- eller samhällsnivå.

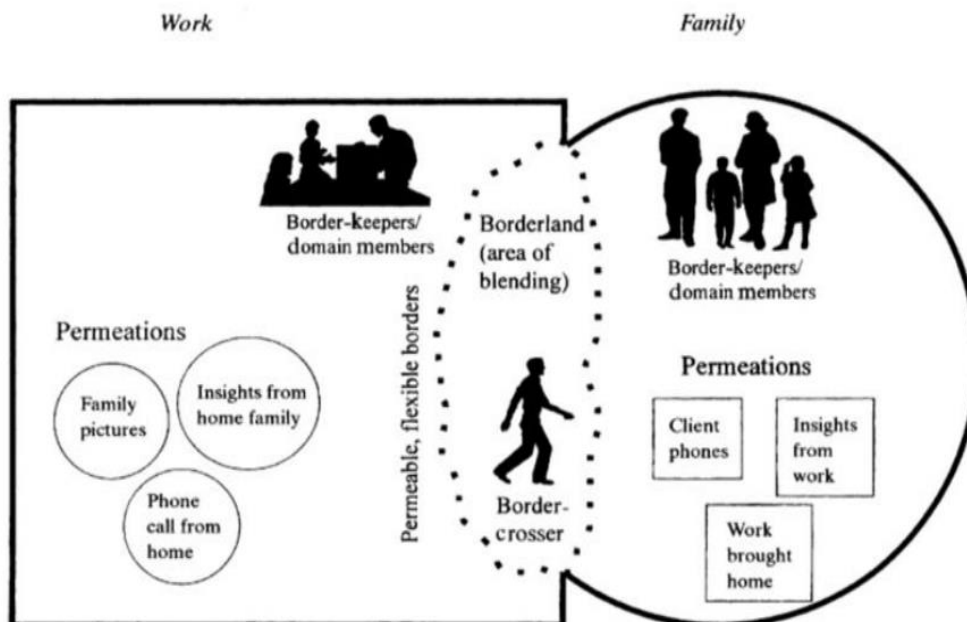
2. Teoretiska utgångspunkter och tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras en översikt av teoretiska perspektiv och relevant forskning som utgör grunden för studien. Gränsteorin granskas för att belysa hur gränser mellan arbete- och familjeliv påverkar individen, följt av en analys av konfliktteorin och dess tillämpning på arbets- och familjeliv. Slutligen belyses genusforskningens bidrag till förståelsen av könsrelaterade aspekter av arbetsliv och familjeliv. Genom att sammanfatta och analysera tidigare forskning inom dessa områden skapas en ram för studien, vilket bidrar till en djupare förståelse av ämnet.

2.1 Work/Family Border Theory– en gränsteori

Clark (2000) formulerar en teori som belyser hur mänskliga relationer påverkar deras tolkning och värdering av olika situationer, samt de organisatoriska regler som styr arbetslivet, såsom tid och arbetsuppgifter. Arbets-/och familjegränsteorin utgör ett ramverk för att studera hur arbets- och familjelivet samverkar och påverkar varandra. Genom att ta hänsyn till dessa viktiga aspekter kan forskning baserad på denna teori bli mer tillförlitlig och användbar för att stödja individer i att effektivt balansera kraven från både arbets- och familjeliv enligt Clark (2000).

För att ge en djupare förståelse av den kommande forskningen presenteras först Clarks (2000) teoretiska ramverk (Figur 1). Clark (2000) identifierar två huvudsakliga domäner i en individs liv: arbetsdomänen och hemdomänen. Arbetsdomänen innefattar typiskt sett uppgifter och ansvar kopplade till individens yrke eller profession. Hemdomänen däremot omfattar aktiviteter och åtaganden relaterade till personlivet, såsom familj, hushållssysslor och fritidsaktiviteter.



Figur 1. Work/family border theory (Clark 2000: 754)

Inom dessa domäner finns olika typer av individer enligt Clark (2000). Först och främst är det den gränsöverskridande individen (border-crosser) som regelbundet passerar gränserna mellan arbete och hem. Individen kan ofta växla mellan arbetsrelaterade uppgifter och personliga ansvarsområden (permeations), vilket ibland suddar ut gränserna mellan de två domänerna. Sedan finns det gränshållare (border-keepers) och andra centrala aktörer inom domänerna. Dessa personer eller faktorer spelar en viktig roll för att bevara och hantera gränserna mellan arbete och hem. Gränshållare kan vara regelverk, rutiner eller individuella gränser som hjälper individer att upprätthålla en balans mellan arbets- och familjeliv. Andra centrala aktörer inom domänen kan vara familjemedlemmar, kollegor, chefer eller andra intressenter som kan påverka en persons förmåga att smidigt navigera mellan dessa gränser.

Clark (2000) beskriver gränsen mellan arbets- och familjeliv som den punkt där arbetsrelaterade aktiviteter avskiljs från personliga angelägenheter. Gränserna kan vara fysiska, tidsmässiga eller psykologiska. De används för att tydligt markera när en person ägnar sig åt arbetsrelaterade uppgifter jämfört med sysslor relaterade till hemmet eller det personliga livet. Fysiska gränser, såsom kontorsbordet på arbetsplatsen eller bordet i hemmet, definierar platsen där beteenden som är relevanta för en specifik domän äger rum. Tidsmässiga gränser, exempelvis starten och avslutningen av arbetsdagen eller de lediga helgerna som spenderas med familjen. Slutligen, psykologiska gränser utgör individuellt formade regler som styr när tankar, beteenden och känslor anses vara passande inom en viss domän, men inte inom en annan.

2.1.1 Tidigare forskning inom gränsteorin

Karassvidou och Glavelis (2015) studie, med grund i Clarks (2000) gränsteori, undersöker vilka faktorer som påverkar balansen mellan arbets- och familjelivet. Studien baserades på intervjuer från 20 personer på ett företag i södra Europa i syfte att förstå deras individuella perspektiv på arbets- och familjelivet. Resultaten analyserades med Clarks (2000) teori som ramverk, vilket bidrog till att förklara hur gränserna mellan arbete och familj påverkar individuellt och organisatoriskt beteende.

Studien visar att tydliga gränser mellan arbets- och familjeliv fungerar som buffert för att arbetslivet inte ska påverkas av familjens krav. Dessa gränser hjälper till att bevara fokuset på arbetsuppgifter genom att skapa en distinkt separation mellan arbets- och familjeliv. Arbetstagarna väljer aktivt att ha tydliga gränser, vilket stöds av organisationens kultur och ledarskapsstil. Även om arbetstagare använder strategier som segmentering för att balansera arbete och familj, kan livets övergångar och orealiserade förväntningar påverka deras engagemang i arbetslivet. Resultaten understryker vikten av tydliga gränser för att skydda arbetslivet från familjens påfrestningar, enligt Clarks (2000) teori. Det är dock viktigt att notera att studien är kontextspecifik och generaliseringar till andra situationer kan vara begränsade.

Tidigare studier har tillämpat Clarks (2000) teorimodell om gränsteori för att undersöka flexibelt arbete och dess inverkan på familjedynamiken. Två framstående studier har belyst den komplexa balansen mellan arbete och familj genom att undersöka användningen av information och kommunikationsteknik (IKT) för arbete hemifrån. IKT innebär att utnyttja teknologi för att

arbeta från hemmet eller annan plats under ordinarie arbetstider i stället för att resa till arbetsplatsen. Det kan vara på deltid eller heltid och involverar inte uteslutande användning av datorer (Mokhtarian & Solomon, 1994; Othman et al., 2009; Leung & Zhang, 2017).

Othman et al. (2009) tillämpar Clarks (2000) gränsteori i deras studie som syftar till att belysa den komplexa balansen mellan arbete och familj. Studien undersöker användningen av information och kommunikationsteknik för arbete hemifrån. Resultatet visar att IKT kan ha en dubbelriktad påverkan på arbete- och familjelivsbalans. Å ena sidan kan det innebära positiva effekter såsom ökad flexibilitet i arbetsscheman, förbättrad produktivitet och minskad stress genom att eliminera pendling och ge kontroll över arbetsmiljön. Å andra sidan kan detta arbetssätt också medföra negativa konsekvenser såsom en gränslös arbetsmiljö, tekniska problem och social isolering.

Leung och Zhang (2017) använder arbets-/familjegränsteorin för att utforska hur användning av IKT formar gränserna mellan arbets- och familjeliv samt hur detta påverkar arbets- och familjekonflikter och distansarbetsstrukturer. Deras studie visar att när människor använder sig av mer teknik hemma, blir gränserna mellan arbete och familj mer flexibla och lätta att korsa. Men om det blir för mycket blandning av arbets- och familjeliv kan det öka konflikterna mellan dem och orsaka mer stress. Forskarna noterade att individer som har flexibla arbetstider och kan arbeta både hemifrån och på plats tenderar att vara äldre, ha lägre familjeinkomster och oftare använda sig av IKT hemma. Dessa individers gränser mellan arbete och hemmiljö är oftast mer flexibla, vilket innebär att arbetsuppgifter lättare tränger in i deras hemliv.

Genom att relatera resultaten från studierna av Othman et al. (2009) och Leung och Zhang (2017) till Clarks (2000) teori blir det tydligt att IKT-arbete har en betydande roll i att forma gränserna mellan arbetsliv och familjeliv. Att upprätthålla balansen mellan arbete och familj kräver en medveten hantering av dessa gränser för att undvika överträdelse och konflikter. Regelverk och interventioner i arbetslivet bör därför utformas med hänsyn till både teknologins potential att öka flexibilitet och dess risker för att suddas ut gränserna mellan arbete och familj. Detta innebär att främja en sund användning av IKT-arbete som stöder arbets- och familjelivsbalans i stället för att underminera den. Även om den aktuella studien inte huvudsakligen fokuserar på flexibelt arbete, är tidigare forskning om arbete med informations- och kommunikationsteknik hemifrån fortfarande relevant. Genom att tillämpa Clarks (2000) teori skapas en förståelse för hur gränser formas och kan suddas ut. När dessa studier integreras med teorin framträder det tydligt att medvetenheten om gränsernas betydelse är avgörande för att minimera konflikter och främja en hälsosam och balanserad livsstil.

2.2 Konfliktteori

Khateeb (2021) skriver om det teoretiska begreppet konfliktteori och hur Greenhaus och Beutell (1985) har tolkat det, och deras forskning utgör en viktig teori inom arbets- och familjelivsbalans där den utforskar spänningen mellan arbets- och familjeliv. En central tanke inom denna teori är att det uppstår konflikter mellan olika livsområden när framgång eller engagemang inom ett område kräver uppoffringar inom ett annat område.

Greenhaus och Beutell (1985) identifierar tre huvudtyper av konflikter:

- *Tidsbaserad konflikt*: Uppstår när individens tid konkurrerar mellan arbets- och familjelivet. Individer kan ha svårt att hantera kraven från olika roller, särskilt när arbetstiderna är långa, skift är oregelbundna eller arbetstiderna inte är flexibla. Den begränsade tiden kan skapa en känsla av överväldigande och gör det svårt att balansera kraven från arbets- och familjeliv.
- *Stressbaserad konflikt*: Uppstår när individens förmåga att hantera kraven från arbetslivet och familjelivet påverkas av stressrelaterade faktorer på arbetsplatsen, exempelvis vid hög arbetsbelastning, konflikter med kollegor, interaktionsutmattning och arbetsutmattning. Känslan av stress på arbetsplatsen kan påverka individens förmåga att hantera andra roller utanför arbetet, vilket leder till konflikter mellan arbets- och familjeliv.
- *Beteendebaserad konflikt*: Uppstår när de beteenden och attityder som krävs inom arbetslivet inte överensstämmer med de som krävs inom familjelivet. Till exempel kan en krävande och auktoritär ledarstil på arbetet vara svår att anpassa till en mer samarbetsvillig och stödjande inställning hemma. Denna obalans kan leda till spänningar och konflikter mellan arbets- och familjeliv.

Tidigare forskning har visat att dessa konflikter inte bara kan påverka individens hälsa och välbefinnande utan också deras prestation och produktivitet på arbetsplatsen. Förståelsen för dessa konflikter är avgörande för att utveckla strategier och möjligheter som främjar en balanserad och hållbar arbetsmiljö för individen.

2.2.1 Tidigare forskning om konflikter mellan arbets- och familjeliv

Isa och Indrayatis (2023) studie syftar till att utforska uppfattningar om arbetslivets balans bland heltidsanställda män och kvinnor i Australien genom en kvalitativ metod. Studien inriktade sig på respondenternas åsikter om både arbetsrelaterade och icke-arbetsrelaterade frågor, konflikter mellan arbets- och familjeliv samt organisatoriskt stöd för att hantera dessa. Studiens resultat visar på betydande könsskillnader inom alla undersökta områden. En stödjande arbetsmiljö kan bidra till att hantera rollkonflikter och förbättra både prestation och livskvalitet. Till exempel tillbringar kvinnor generellt sett mer tid i hemmet och med familjen jämfört med män, vilket tyder på att de har mindre tid för socialt umgänge. Emellertid finns det fortfarande kunskapsluckor kring hur dessa könsskillnader kan förstås och hanteras för att främja en mer balanserad arbets- och familjelivsbalans. Resultaten visar även att konflikter mellan arbets- och familjeliv skapar en obalans som negativt påverkar individens prestation och välmående, såväl på arbetet som i hemmet. Däremot visar det sig även att en god balans mellan arbets- och familjeliv bidrar till en ökad produktivitet i arbets- och familjelivet.

Ytterligare forskning om konflikter mellan arbete- och familjeliv har utförts av Brown (2010). Brown (2010) utforskar de utmaningar som kvinnor i USA står inför efter att ha fött barn, när det gäller deras karriärmöjligheter samt deras uppfattningar om arbets- och familjeansvar. Resultaten av studien visar att många kvinnor upplever en konflikt mellan arbetsliv och

familjeliv efter moderskapet, även när de har ett stöd från sina arbetsgivare eller när organisationens regelverk är familjevänliga. Genom att granska dessa upplevelser bidrar Browns (2010) studie till en ökad förståelse för de verkliga utmaningarna och konflikterna kvinnor står inför när de balanserar arbets- och familjeliv efter moderskapet.

Isa och Indrayatis (2023) studie var av betydelse för den nuvarande undersökningen, framför allt på grund av att den tydligt visade på betydande könsskillnader och undersökte hur konflikter mellan arbets- och familjeliv påverkar individens prestation och välmående. Båda studierna delar temat kring de utmaningar individer, i synnerhet kvinnor, möter i att förena arbets- och familjeliv. Browns (2010) studie belyser de specifika utmaningar som kvinnor möter efter att ha blivit mammor, medan författarna i den här studien fokuserar på en bredare målgrupp och inkluderar både mäns och kvinnors upplevelser. Browns (2010) studie är relevant för denna studie genom att den belyser de konflikter som kvinnor möter när de försöker balansera karriär och familj.

Den kulturella kontexten i Isa och Indrayatis (2023) och Browns studie (2010), som genomförs i Australien och USA, skiljer sig från den svenska på flera sätt, till exempel i fråga om könsroller och tillgång till barnomsorg. Denna kulturella kontext kan påverka hur respondenterna upplever och hanterar arbets- och familjelivsutmaningar, vilket gör det nödvändigt att beakta dessa skillnader vid jämförelse av resultaten från båda studierna. Sverige har ett generöst föräldraledighetssystem där båda föräldrar rätt till föräldraledighet enligt föräldraledighetslagen (SFS 1995:584), vilket potentiellt kan minska konflikter mellan arbets- och familjeliv jämfört med Australien. En stödjande arbetsmiljö och familjevänliga policyer, som är vanliga i Sverige, kan ytterligare underlätta balans mellan arbets- och familjeliv. Det finns en väl utbyggd infrastruktur för barnomsorg som är tillgänglig oavsett socioekonomisk situation med anledning av att avgiften beräknas utifrån hushållets totala inkomster (Skolverket, 2024). Dessa faktorer påverkar hur småbarnsföräldrar balanserar arbets- och familjelivet och hur ojämlikheten i arbetslivet manifesterar sig enligt SKR (2024). Detta system möjliggör för föräldrar att dela på ansvaret och stödjer en mer jämställd balans mellan arbets- och familjeliv. Dock kan könsskillnader fortfarande förekomma, särskilt då kvinnor ofta tar ut en större del av föräldraledigheten. Detta kan leda till liknande upplevelser av obalans och stress som de Isa och Indrayatis (2023) beskriver, trots det fördelaktiga svenska systemet. Trots Sveriges progressiva familjepolicyer och hög grad av jämställdhet på arbetsmarknaden, upplever även svenska kvinnor (Jämställdhetsmyndigheten 2023) liknande utmaningar som de Brown (2010) beskriver. Efter moderskapet kan kvinnor i Sverige uppleva att deras karriärmöjligheter påverkas negativt, vilket speglar situationen i USA. Denna konflikt kan också bero på kulturella förväntningar och arbetsplatsnormer, vilket gör Browns (2010) resultat relevanta även i en svensk kontext.

I kontrast till detta är det i Australien vanligare att kvinnor tar den huvudsakliga föräldraledigheten, och barnomsorg kan vara dyrare och mindre tillgänglig, vilket skapar en större börda för kvinnor och påverkar deras deltagande i arbetslivet negativt (Argyrous et al. 2017). I USA erbjuder den federala lagen (Family and Medical Leave, FMLA), enligt U.S. Department of Labor (u.å), upp till 12 veckors obetald ledighet per år för vissa anställda. Denna

ledighet är dock obetald, och endast anställda hos arbetsgivare med 50 eller fler anställda är berättigade, vilket begränsar tillgången för många föräldrar. Dessutom har endast vissa delstater egna lagar som erbjuder betald föräldraledighet, vilket ytterligare förstärker skillnaderna i jämförelse med Sveriges mer generösa system.

2.3 Genusteoretiska perspektiv och begrepp

Detta avsnitt fokuserar på att utforska genusteoretiska perspektiv, resonemang och tidigare forskning relaterad till traditionella könsroller, ojämlikhet och utmaningar i arbets- och familjelivet. Genom att granska tidigare forskning inom genusteori ges insikter som hjälper till att förstå de specifika utmaningarna som småbarnsföräldrar står inför och hur dessa utmaningar kan hanteras i den svenska kontexten. Genusperspektivet är avgörande för att förstå och adressera ojämlikheter i samhället, inklusive de som uppstår inom arbetslivet och familjelivet. Beauvoirs (2011) bok på svenska "*Det andra könet*" (*The Second Sex*) (originalet utgivet 1949), är en central text inom genusanalys. Beauvoir (2011) ifrågasätter patriarkala normer och utforskar hur samhället skapar och upprätthåller könsskillnader och kvinnors underordning. Författaren utvecklade begreppet "den upplevda kvinnan" för att beskriva hur kvinnor definieras och begränsas av samhällets förväntningar och normer och utmanar idén att kvinnors identitet är en givenhet snarare än en konstruktion.

Beauvoirs (2011) verk är relevant för att förstå genus eftersom det ger en grundläggande och kritisk analys av hur könsroller konstrueras och upprätthålls. Författaren utmanar traditionella uppfattningar om kön och erbjuder verktyg för att analysera hur dessa konstruktioner påverkar individers liv och samhällsstrukturer. Att introducera Beauvoir (2011) i detta avsnitt bidrar till att lägga en teoretisk grund för att förstå de specifika utmaningar som småbarnsföräldrar står inför särskilt inom arbets- och familjelivet.

2.3.1 Tidigare forskning om traditionella könsroller och ojämlikhet

Williams (2001) bok "*Unbending Gender: Why family and work conflict and what to do about it*" belyser hur traditionella könsroller i USA skapar ojämlikhet i arbetslivet och hur detta påverkar både amerikanska män och kvinnor. Williams (2001) framhäver detta genom att använda sig av tre olika genusteoretiska begrepp: feminism, intersektionalitet och kritisk realism. Hon menar att dessa roller, där kvinnor anses ha huvudansvaret för hem och familj, leder till en ojämlik fördelning av arbetsbördan. Konsekvenserna av detta blir ökad stress och utbrändhet hos kvinnor, samt svårigheter för dem att avancera i karriären. Traditionella könsroller förstärker denna ojämlikhet genom att den amerikanska arbetsmarknadens strukturer inte tillräckligt beaktar de utmaningar som föräldrar, särskilt kvinnor, står inför. Detta inkluderar brist på flexibilitet i arbetstiderna, brist på tillgänglig barnomsorg och otillräckligt stöd för föräldraledighet.

Williams (2001) betonar att arbetslivet och familjelivet inte är separata domäner utan påverkar varandra ömsesidigt. Utmaningar och stress i familjelivet kan negativt påverka arbetsprestationen och vice versa. Williams (2001) förespråkar att arbetsgivare spelar en betydande roll i att skapa en mer jämställd arbetsmiljö. Detta kan uppnås genom att erbjuda

flexibla arbetstider, stöd för föräldraledighet och en arbetskultur som inte stigmatiserar dem som tar ansvar för hem och familj. Sammanfattningsvis belyser Williams (2001) hur traditionella könsroller bidrar till ojämlikhet i arbetslivet och dess konsekvenser för både män och kvinnor. Hon argumenterar för att arbetsgivare och samhället har en viktig roll i att skapa en mer jämställd arbetsmiljö och en balans mellan arbets- och familjeliv.

Williams (2001) forskning är en värdefull tillgång för att förstå ojämlikhet i arbetslivet och dess koppling till traditionella könsroller. Att noggrant utvärdera Williams (2001) slutsatser med hänsyn till den svenska kontexten är avgörande för att kunna anpassa och tillämpa dem på ett relevant sätt. Sverige och USA har olika strukturer för arbets- och familjeliv, (se 2.2.1). Sverige är känt för sitt arbete med att främja jämställdhet, både på arbetsplatsen och i hemmet. Dock kvarstår traditionella könsroller enligt Jämställdhetsmyndighetens (2023) rapport i viss utsträckning, vilket kan påverka hur arbets- och familjelivsbalansen upplevs. Trots att Sverige har gjort stora framsteg mot jämställdhet, visar forskning att svenska kvinnor fortfarande tar ett större ansvar för hushållsarbete och barnomsorg, vilket kan leda till liknande ojämlikheter och konflikter som beskrivs i internationella studier. Genom att tillämpa Williams (2001) forskningsresultat på svenska förhållanden kan vi bättre förstå och adressera de kvarvarande könsbaserade ojämlikheterna. Det handlar om att identifiera de utmaningar och möjligheter som småbarnsföräldrar står inför här, vilket kan skilja sig från situationen i andra länder som till exempel USA.

2.3.2 Traditionella könsroller och den fortsatta ojämlikheten kvarstår

Blair-Loy et al. (2015) analyserar Hochschilds bok *"The Second Shift"* utgiven 1989, och ger ytterligare stöd för det påståenden som Williams (2001) framför. De lyfter fram Hochschilds arbete för att visa att även om framsteg har gjorts sedan 1989, kämpar många arbetande familjer fortfarande med att balansera arbets- och familjeliv. Deras resultat visar att kvinnor fortfarande bär den största delen av det obetalda hemarbetet, vilket leder till ojämlikhet i arbetsfördelningen mellan könen.

Blair-Loy et al. (2015) betonar behovet av att ta hänsyn till kulturella förståelser av kön och familjeliv i diskussionen om arbete och familj. Forskarna menar att arbetsgivare inte har anpassat sig till kvinnors ökade deltagande på arbetsmarknaden, vilket skapar svårigheter för familjer att förena arbets- och familjeliv. Slutligen framhåller de vikten av forskning för att förstå hur ekonomiska och sociala förändringar påverkar könsojämlikhet och familjelivet. De uttrycker också förhoppning om att deras arbete kan främja skapandet av ett mer jämställt och stödjande arbets- och familjeliv för alla.

2.3.2 Tidigare forskning om traditionella könsroller i svensk kontext

Lidbeck och Boström (2021) genomför en kvalitativ studie i Sverige. De undersöker föräldrars upplevelser av att dela föräldraledigheten jämnt mellan båda föräldrarna, i syfte att uppmuntra ett ökat deltagande från mannens sida. En styrka i studien är att den inkluderar båda föräldrarnas perspektiv, vilket är värdefullt då det ger röst åt båda parter, liksom i denna studie.

Respondenterna i studien betonar betydelsen av att båda parter aktivt engagerar sig i att dela det primära ansvaret för sina barn.

Resultaten i Lidbeck och Boströms (2021) studie antyder att strävan efter att upprätthålla lika förutsättningar mellan arbets- och familjelivsbalansen för båda föräldrarna förstärker deras relation och främjar ömsesidig uppskattning och förståelse för varandras erfarenheter och roller. Männens aktiva deltagande i barnomsorgen, både före och efter övergången till delat ansvar, kan underlätta en smidigare övergång till jämställt föräldraskap. Resultatet visar att det är viktigt att kvinnor har förtroende för sina partners förmåga att ta hand om barnen. Studien visar att en kombination av männens aktiva engagemang och kvinnors tilltro till sina partners omsorgsförmåga kan bidra till en smidigare övergång till jämställt föräldraskap.

Lidbeck och Boströms (2021) studie bidrar genom att ge värdefulla insikter om hur en jämn fördelning av föräldraansvaret påverkar föräldrarnas roller och deras interaktioner. Genom att utforska både kvinnan och mannens erfarenheter bidrar studien till förståelse av arbets- och familjelivets dynamik, vilket är centralt för denna studies forskningsområde.

2.3.3 Jämställdhetsperspektiv och ojämlikhet i svensk kontext

Sveriges regering gav Jämställdhetsmyndigheten år 2022 i uppdrag att övervaka och utvärdera jämställdhetspolitikens delmål. Syftet med undersökningen är att utvärdera framstegen mot det jämställdhetspolitiska målet om en jämlik fördelning av obetalt hushålls- och omsorgsarbete. Målet är att kvinnor och män ska dela lika på ansvaret för hemarbetet och ha samma möjligheter att ge och få omsorg.

I sin rapport adresserar Jämställdhetsmyndigheten (2023) den ojämna fördelningen av vardagsuppgifter. Enligt deras uppföljning kvarstår ojämlikheten i det obetalda hem- och omsorgsarbetet. Denna obalans i arbetsfördelningen skapar en vardag präglad av ojämlikhet, vilket påverkar hur kvinnor och män lever sina liv och deras möjligheter att delta i samhället. Rapporten visar att kvinnor visserligen lägger ner mindre tid på obetalt arbete, men de utför fortfarande en betydligt större del av det jämfört med män, medan män i genomsnitt arbetar fler betalda timmar. Denna ojämna fördelning av arbetsbördan belyser de kvarstående normer som styr könsrollerna. Trots viss förändring har ojämställda könsnormer negativa konsekvenser för jämställdheten. Kvinnors situation på arbetsmarknaden, inkomster och hälsa påverkas negativt av denna ojämlikhet enligt Jämställdhetsmyndigheten (2023).

Rapporten visar att stress relaterat till balansen mellan betalt och obetalt arbete kan delvis förklara kvinnor som sjukskrivs, deras deltidsarbete och tidig pension. Kvinnor och män upplever olika nivåer av stress och konflikter relaterade till obetalt omsorgsarbete, vilket varierar beroende på om omsorgen riktas mot egna barn eller andra närstående. Obetalt omsorgsarbete upplevs som mer stressande än obetalt hemarbete. Stress och mental utmattning är också relaterade till fysiska effekter av det obetalda arbetet. En tidsanvändningsstudie från SCB (2021) visar att mammor är mer benägna att känna sig stressade än pappor, med 38 procent

av kvinnorna med partner och barn som ofta upplever stress jämfört med 22 procent av männen i samma situation.

Denna stress kan delvis kopplas till att ha barn på förskola. En tidigare studie (Grönlund & Öun 2020) visar att kvinnor upplever en känsla av dilemma och stress relaterat till antalet timmar deras barn tillbringar på förskolan. Detta beror främst på förväntningen att kvinnor ska prioritera sina barn framför förvärvsarbete samtidigt som de förväntas upprätthålla eller avancera sina positioner på arbetsmarknaden. Av de undersökta föräldrarna uttrycker nästan 38 procent av kvinnorna och 28 procent av männen en önskan att minska sina barns tid på förskolan. Dock rapporterar inga män att de upplever stress relaterat till detta. Som en lösning för att hantera stressen och minska tiden barnen spenderar på förskolan, använder kvinnorna deltidsarbete som strategi. Studien (Grönlund & Öun, 2020) visar att flexibla arbetsplatser och en jämnare fördelning av ansvar för hem och familj mellan föräldrarna möjliggör att barnen tillbringar färre timmar på förskolan samtidigt som båda föräldrarna kan behålla sina heltidsjobb.

3. Metod

Avsnittet introducerar den metodologiska ansatsen för att undersöka småbarnsföräldrars balans mellan arbetsliv och familjeliv i praktiken. Först förklaras och motiveras det valda metodologiska tillvägagångssättet. Därefter utforskas urvalsprocessen, datainsamlingsmetoden och en bedömning av det empiriska materialets tillförlitlighet. Avsnittet presenterar även analysmetoden och diskuterar forskningsetiska aspekter. Slutligen reflekteras det över metodialet.

3.1 Metodologisk ansats

Studien syftade till att undersöka hur ansvarsfördelningen mellan föräldrarna och balansen i hemmet påverkar svenska småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets- och familjelivsbalans. Den fokuserade på att identifiera de strategier och tillvägagångssätt som småbarnsföräldrar använder för att balansera sitt arbets- och familjeliv, samt hur dessa strategier påverkar deras välmående och familjedynamik enligt deras egna uppfattningar. För att uppnå detta syfte använde författarna en konstruktivistisk ansats, vilken betonar att verkligheten och meningarna konstrueras av individen baserat på deras egna erfarenheter, värderingar och kulturella kontext (Alvesson & Sköldberg, 2017; Bryman, 2018). Denna ansats var lämplig för studien eftersom varje individs upplevelse av balans mellan arbets- och familjeliv är unik och beroende på deras individuella konstruktion av verklighet och mening. Studien utforskade också vilka åtgärder småbarnsföräldrar anser att samhället bör vidta för att främja en mer inkluderande och hållbar arbets- och familjelivsbalans, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation. Genom att tydliggöra de praktiska tillämpningarna av resultaten erbjöd studien värdefulla insikter för arbetsgivare och beslutsfattare som arbetar med familjepolitik och arbetsmarknadsfrågor.

En kvalitativ metod, inklusive semistrukturerade intervjuer, användes för att förstå småbarnsföräldrars upplevelser och utmaningar relaterade till arbets- och familjelivsbalansen. Genom att tillåta respondenterna att uttrycka sig fritt, enligt Bryman (2018), kunde författarna få en djupare förståelse för deras perspektiv. Gränsteorin användes som huvudsakligt teoretiskt ramverk, med integration av konfliktteori och genusteoretiska begrepp för att förstå dynamiken i småbarnsföräldrars liv. Eftersom studien fokuserade på individuella aspekter, ansågs en kvalitativ metod vara lämplig för att fånga nyanserna och djupet i deras berättelser i enlighet med Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015).

Studiens analys genomfördes med en abduktiv ansats, vilket enligt Alvesson och Sköldberg, (2017) innebär att den utgick från empiriska fakta men förkastade inte teoretiska förutsättningar. En teoretisk förståelse av de kontexter och individer som studerades formades med utgångspunkt i det språk, de innebörder och perspektiv som präglade respondenternas världsbild. Baserat på befintliga teorier och tidigare forskning framstod den abduktiva ansatsen som naturligare än den induktiva ansatsen, där endast den empiri som samlades in under studiens gång skulle användas för att dra slutsatser. Den deduktiva ansatsen passade inte heller in med studiens upplägg eftersom den enligt Alvesson och Sköldberg (2017) endast bygger på teori.

3.2 Urval

Studien belyste parrelationer genom att intervjua båda parter individuellt i varje parförhållande. Genom att inkludera fyra par gavs en omfattande bild av hur individuella upplevelser och perspektiv påverkade parrelationerna. Enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) ansågs sex till åtta intervjuer vara tillräckliga för att samla in data för en studie. Att intervjua båda parter individuellt möjliggjorde identifiering av eventuella skillnader i upplevelser och perspektiv, vilket gav värdefulla insikter i parrelationers dynamik. Semistrukturerade intervjuer utfördes enskilt med båda parter i varje parförhållande, som i genomsnitt varade i 60 minuter.

För att rekrytera deltagare till studien användes en annons på LinkedIn, vilket enligt Bryman (2018) utgör en målinriktad strategi. Annonsen innehöll detaljerad information om studien, kontaktuppgifter och specifika urvalskriterier: småbarnsföräldrar i parrelation sysselsatta på heltid, där båda parter var villiga att delta (se bilaga 3 & 4). Enligt Bryman (2018) är målstyrt urval effektivt för att identifiera och inkludera respondenter som kan bidra till att besvara studiens centrala frågor och mål. Ett antal intresseanmälningar mottogs från LinkedIn-medlemmar. Efter noggrann granskning av ansökningarna, där individens ålder, barnens ålder och yrkesroll beaktades, inkluderades fyra par och därav åtta deltagare i studien. Genom denna metod kunde den specifika grupp av respondenter som motsvarade forskningsintresset nås.

Respondenterna rekryterades genom bekvämlighetsurval, en metod som baserades enligt Bryman (2018), där tillgängliga och villiga deltagare prioriterades. Användningen av bekvämlighetsurval begränsade studien till en specifik grupp, nämligen individer som använde LinkedIn. Faktorer som yrkesroll, bransch och utbildningsnivå kan ha påverkat urvalet. För att skydda respondenternas integritet presenterades deras ålder i ett intervall, 27–34 år, i stället för exakt ålder. Detta undvek identifierbara detaljer som kunde kopplas direkt till enskilda personer.

Respondent	Sysselsättning	Familjestatus
“Sara”	Ekonom	Sambo
“Alexander”	Jurist	Sambo
“Anna”	Säljare	Sambo
“David”	VVS	Sambo
“Erik”	Projektledare	Sambo
“Kajsa”	Säljare	Sambo
“Bertil”	Tekniker	Sambo
“Lina”	Pedagog	Sambo

Tabell 1. Respondenter med fiktiva namn relaterade till sitt identifierade kön i åldersintervall 27–34 år.

3.3 Undersökningsmetod/datainsamling

Studien genomfördes med semistrukturerade intervjuer för att få en omfattande bild av deltagarnas individuella erfarenheter och perspektiv på arbets- och familjelivets gränser. Respondenterna fick inte ta del av frågorna (se bilaga 1) före intervjun, men informerades om studiens syfte, för att uppmuntra spontana svar. Enligt Denscombe (2018) ansågs personliga intervjuer vara den vanligaste kvalitativa metoden, då de var enkla att arrangera och gav kontroll över samtalsinriktning. Denna metod passade för att utforska strategier, utmaningar, känslor och erfarenheter. Beroende på omständigheterna kunde intervjuerna genomföras antingen fysiskt eller via Teams. Valet av intervjumetod möjliggjorde att få en djupare förståelse och ökad flexibilitet under samtalsgången, vilket tillät justeringar av frågornas ordningsföljd och möjligheten till följdfrågor. Detta säkerställde enligt Denscombe (2018) en korrekt tolkning av respondenternas avsikter och perspektiv.

Intervjuguiden skapades med utgångspunkt från tidigare genomförd teorigenomgång. Syftet var att belysa hur dessa teorier som presenterats i litteraturgenomgången kan användas för att förstå hur individer navigerar gränsen mellan arbete- och familjeliv, samt hur detta påverkas av faktorer som till exempel kön, rollförväntningar och andra samhällseliga faktorer. Intervjuguiden inleddes med bakgrundsfrågor för att skapa en kontext för respondenternas svar för att sedan leda in på tre tematiska fokusområden: Ansvarsfördelning, balansen mellan arbets- och familjeliv samt samhällets roll i främjandet av arbets- och familjelivsbalans. Frågorna var utformade för att fördjupa förståelsen för varje fokusområde och ge respondenterna möjlighet att dela sina tankar och erfarenheter kring dessa områden, vilket Denscombe (2018) tar upp som en fördel. Avslutningsvis ställdes reflekterande frågor kring deltagarnas motiv till medverkan, tillgänglighet för kompletteringar samt eventuella övriga ämnen respondenten önskade att ta upp.

Ursprungligen var tanken att använda Teams som intervjumetod på grund av dess flexibilitet och eftersom inte alla respondenter fanns inom rimligt avstånd. Det gjordes dock en ändring eftersom ett av paren inte hade möjlighet till detta, vilket ledde till att två intervjuer fick genomföras på plats. Eftersom intervjuerna på Teams genomfördes med kamera på och med avsatt ledig tid från både arbete och familj, upplevde författarna en djup och engagerad interaktion. De intervjuer som skedde på plats genomfördes däremot med kort varsel och alla familjemedlemmar inklusive barn var hemma. Det fanns ingen möjlighet att sitta avskilt, vilket resulterade i ett ständigt bakgrundsbrus. Detta ledde till en viss okoncentration och en känsla av att samtalen saknade djup och utveckling.

Denna upplevelse stämmer väl överens med Denscombes (2018) resonemang kring intervjumetoder. Denscombe (2018) betonar att distansintervjuer, såsom de som genomförs via Teams, erbjuder betydande fördelar i form av tillgänglighet och flexibilitet. Han påpekar att

dessa intervjuer möjliggör bättre planering och koncentration från respondenternas sida, vilket kan leda till djupare och mer fokuserade samtal. Å andra sidan, som Denscombe (2018) också nämner, kan fysiska intervjuer vara utmanande när det gäller att skapa en ostörd miljö, vilket kan påverka samtalets kvalitet och djup negativt. Författarnas erfarenheter av de olika intervjuemetoderna bekräftar Denscombes (2018) observationer och understryker vikten av att välja en metod som passar bäst för forskningskontexten och respondenterna.

Under studiens gång säkerställdes att intervjuerna dokumenterades noggrant för att möjliggöra en detaljerad analys av den insamlade datan. Samtliga respondenter gav sitt samtycke till inspelning. Transkriberingen utfördes med två olika metoder beroende på intervjuernas omständigheter: vid distansintervjuer användes Teams funktion för direkt transkribering och inspelning, vilket var effektivt och resulterade i detaljerade transkriptioner. Vid fysiska möten spelades samtalet in och transkriberades sedan via Words transkriberingsfunktion, vilket var en lämplig metod när Teams inte var tillgängligt. Transkriberingen utfördes omedelbart efter intervjuerna enligt Denscombes (2018) rekommendationer för att korrigera felaktiga meningar med hjälp av det inspelade materialet.

3.4 Tillförlitlighet i materialet

Inom all vetenskaplig forskning, oavsett metod, är det avgörande att säkerställa trovärdigheten och relevansen av resultaten. Bryman (2018) framhävde att begreppen reliabilitet och validitet traditionellt associerades med kvantitativa studier. Därför utvecklade forskare inom kvalitativ forskning alternativa termer som bättre speglade dess metodologiska särdrag.

Dessa begrepp användes i denna studie där det valts att fokusera på kvalitativa aspekter såsom tillförlitlighet - trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och äkthet för att beskriva metodologin och resultaten (Bryman, 2018)

För att stärka *trovärdigheten* i studien, följdes en detaljerad process för dataanalys som beskrevs i kapitlet om metodanalys. Denna process inkluderade transkribering av intervjuer, identifiering av teman, kodning av data och analys av kodade data genom tematisk analys (Braun & Clarke, 2006). Att spela in alla intervjuer möjliggjorde återkoppling och förnyad granskning för att säkerställa att respondenternas synpunkter fångades korrekt. Att använda inspelningar resulterade i mer korrekta transkriptioner, vilket, i linje med Brymans (2018) argument, bidrog till en förhöjd grad av *trovärdighet* i studien. För att öka studiens *trovärdighet* kunde en återkoppling till fältet, det vill säga att låta respondenterna ge sina synpunkter på resultatet i studien, ha övervägts enligt Svensson och Ahrne (2015).

Utformningen av intervjuguiden spelade en avgörande roll för att säkerställa *trovärdighet* och *överförbarhet* i studien. Frågorna var noggrant anpassade efter den teoretiska referensramen och studiens syfte för att fånga relevanta data och belysa centrala begrepp. Detta ledde till att de insamlade data kunde korrekt återspegla deltagarnas upplevelser och perspektiv. Genom att handledaren involverades i granskningen av intervjuguiden ökade *pålitligheten* i undersökningsprocessen, vilket stärkte dess *tillförlitlighet* (Bryman, 2018)

Att beakta *pålitlighet* under kodningsprocessen var avgörande för att säkerställa trovärdigheten i studiens resultat i enlighet med Bryman (2018). För att uppnå pålitlighet genomfördes en gemensam kodning av den första intervjun. Detta syftade till att etablera en gemensam förståelse och samsyn om hur det observerade materialet skulle tolkas och kategoriseras. För att ytterligare säkerställa *pålitlighet* i studien dokumenterades varje steg i forskningsprocessen noggrant. Detta innefattade formuleringen av relevanta forskningsfrågor, urvalet av lämpliga intervjupersoner, en detaljerad transkribering av intervjuerna samt utförlig beskrivning av den valda analysmetoden. Denna dokumentation möjliggjorde en öppen granskning av forskningsprocessen.

För att säkerställa *äktheten* i studien strävades det efter transparens och reflektion över forskningsprocessen. Genom att öppet redogöra för metodologiska begränsningar och potentiella påverkande faktorer arbetades det för att säkerställa att resultaten uppnådde *trovärdighet* och relevans. Vidare betonades vikten av att vara medveten om författarnas egna position och dess inverkan på studiens utfall, vilket bidrog till en mer nyanserad tolkning av resultaten (Bryman, 2018). I studien strävade författarna efter *pedagogisk autenticitet*. Det innebar att respondenterna erbjöds möjligheten att läsa igenom materialet för att få en inblick i hur andra småbarnsföräldrar upplevde och förhöll sig till sin verklighet. Detta främjade en ökad *äkthet* enligt Bryman (2018), genom att respondenterna gavs tillfälle att utforska olika perspektiv och tolkningar av samma situation. Det är dock upp till läsaren att avgöra om resultaten kan appliceras på andra situationer och grupper av småbarnsföräldrar i parrelation.

3.5 Analys

Tematisk analys, baserad på Braun och Clarkes (2006) riktlinjer, valdes för att hantera den data som samlats in. Metoden möjliggjorde identifiering och analys av mönster och teman i småbarnsföräldrarnas berättelser om arbets- och familjeliv. Den strukturerade metoden bidrog till en systematisk och noggrann analys av data. Tematisk analys visade sig vara lätt att lära och möjliggjorde identifiering av både likheter och skillnader i resultaten, vilket var viktigt för studiens syfte och resultat.

Analysen följde Braun och Clarks (2006) sexstegsprocess noggrant. Varje steg beskrivs i följande text:

1. *Datautforskning*: Inledningsvis genomfördes en noggrann genomläsning av de transkriberade intervjuerna för att bli bekanta med innehållet och generera idéer kring potentiella intressanta fenomen.
2. *Kodning av data*: Initiala koder från datamaterialet skapades genom att identifiera och anteckna intressanta meningar och stycken. Data organiserades i grupper och detta utfördes systematiskt över hela datamaterialet. För att säkerställa enighet kodades initialt en intervju gemensamt, följt av individuell och manuell kodning av resterande intervjuer. Motsägelser och avvikelser bevarades för att uppnå en helhetsbild.
3. *Temasökning*: Koderna sorterades för att identifiera potentiella teman och underkategorier. Genom analyser av koderna skapades tabeller för att

tematisera dem. Diskussioner inom forskargruppen användes för att understryka temans relevans till studiens syfte och för att säkerställa en djupgående granskning av alla utdrag.

4. *Granskning av teman:* Identifierade teman förfinades och deras sammanhang granskades. Kodningen av data justerades för att komplettera informationen och säkerställa att den var i linje med de identifierade temana. Alla relevanta teman kontrollerades för att undvika överdriven om-kodning och säkerställa en klar presentation.
5. *Definition och namngivning av teman:* Teman definierades och namngavs baserat på kodstrukturer från tidigare faser. Genom att observera mönster och samband i datamaterialet formades teman för att fördjupa analysen. Teman organiserades på ett sammanhängande sätt för att klargöra deras kärna och relation till datamaterialet.
6. *Rapportframställning:* Den slutgiltiga analysen genomfördes och rapporten skrevs för att presentera berättelsen från den insamlade data på ett övertygande sätt. Rapporten inkluderade en kort, tydlig och logisk redogörelse för teman, med exempel från typiska data.

Koder	Potentiella underteman	Huvudtema
<ul style="list-style-type: none"> • Förväntningar • Planering • Strategier • Kommunikation • Kommunikationsbrist • Fördelning av ansvar / Arbetsfördelning och hemansvar • Flexibilitet • Självisikt 	<ul style="list-style-type: none"> - Balanseringen av hushållsarbete och barnomsorg - Det osynliga arbetets påverkan och fördelningen av det mellan könen - Rollansvar och fördelning - Känslomässiga utmaningar och belastningar - Tydliggörande av förväntningar i parrelationen - Förväntningar i relationer - Konsekvenser av bristfällig kommunikation - Utmaningar med fördelning av hemansvar 	<p>Tema 1. Bygga en jämlik parrelation - Kommunikationens och förväntningarnas roll</p>

Tabell 2. Ett exempel på denna studies koder, underteman och huvudtema växte fram i kodningsprocessen enligt Braun och Clark (2006).

3.6 Forskningsetiska principer

I detta avsnitt presenteras de etiska riktlinjer som har följts i studien om småbarnsföräldrars arbets- och familjeliv. Innehållet grundar sig på Vetenskapsrådets (2017) fyra etiska principer: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

För att uppfylla informations- och samtyckeskravet vidtogs följande åtgärder. Före intervjutillfället skickades ett informationsbrev och en samtyckesblankett ut via e-post.

Informationsbrevet (se bilaga 3) och samtyckesblanketten (se bilaga 4) beskrev studiens syfte och författarnas roll. Informationsbrevet framhävde de viktigaste etiska aspekterna av studien, inklusive anonymitets principer, frivillighet, avbrytande av deltagande, datalagringspolicy och kontaktuppgifter till författarna och handledaren. En muntlig presentation av studien gjordes vid intervjutillfället, där informationen ytterligare förtydligades och respondenterna gavs möjlighet att ställa frågor.

För att säkerhetsställa *konfidentialitetskravet* genomfördes följande processer. Respondenterna tilldelades fiktiva namn i transkriptionerna och i all analys och rapportering av data. Författarna transkriberade personligen inspelningarna från intervjuerna och raderade dem omedelbart efter transkribering. All information, inklusive transkriptioner, kodade data och eventuella andra anteckningar, lagrades säkert i Microsoft Office 365 på Högskolan i Halmstads databas. Endast författarna och handledaren hade behörighet att komma åt denna data. Respondenterna informerades om datahantering och lagringspraxis i informationsbrevet.

För att uppfylla *nyttjandekravet* vidtogs följande steg. Respondenterna informerades både i informationsbrevet och muntligt innan intervjun påbörjades om att den insamlade data endast skulle användas för studiens syfte. Efter att studien var avklarad raderades materialet. Vid sammanställningen av resultaten vidtogs åtgärder för att säkerställa att informationen inte kunde kopplas till enskilda individer. Detta inkluderade att använda fiktiva namn, ta bort personliga detaljer och sammanställa data på lämpligt sätt.

3.6.1 Etiska dilemman

Författarna har beaktat möjliga etiska dilemman enligt Vetenskapsrådets (2017) rekommendationer. En utmaning i studien var att den fokuserade på relationer mellan män och kvinnor. Detta kunde leda till att samkönade förhållanden och ensamstående föräldrars perspektiv exkluderades, vilket riskerade att påverka resultatet och potentiellt missa viktiga erfarenheter från olika familjestrukturer. Genomförandet av intervjuer med par kunde medföra etiska dilemman. Risken fanns att paren kunde identifiera varandras svar, vilket kunde skapa en känsla av oro för integritetsintrång eller orättvis representation av individuella åsikter. Det fanns även en potentiell risk i att jämföra parens svar, detta hade kunnat skapa oenigheter och spänningar. För att hantera detta dilemma har författarna medvetet valt att inte inkludera eventuella motsättningar i respondenternas svar i resultaten, då det eventuellt skulle kunna leda till oenigheter och spänningar inom deras parrelation.

3.7 Metodreflektion

Metodologivalet var avgörande för att uppnå syftet och generera relevanta och tillförlitliga resultat. I den här studien, som syftade till att utforska småbarnsföräldrars upplevelser av arbets- / och familjelivsbalans, valdes en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer för att besvara forskningsfrågorna. Denna metod gav enligt Bryman (2018) möjlighet att fånga varierande nyanser om respondenternas individuella upplevelser och perspektiv på deras upplevda arbets- / och familjelivsbalans.

Genom semistrukturerade intervjuer gavs deltagarna frihet att uttrycka sig och dela insiktsfulla svar, vilket bidrog till en fördjupad förståelse av arbets- och familjelivsbalans ur respondenternas perspektiv. Metoden tillät även flexibilitet att anpassa frågor och följdfrågor efter respondenternas svar, vilket i sin tur fördjupade diskussionen. Kvantitativa metoder, som enkäter, kan ge kvantitativa data som kan generaliseras till en population men saknar ofta förmågan att fånga de nyanser och detaljer som är nödvändiga för en djupare förståelse enligt Denscombe (2018). Denscombe (2018) menar att användning av förkodade frågor, till exempel i enkäter, kunde ha lett till en snedvridning av resultaten, där de i högre grad återspeglade författarnas synvinkel snarare än respondenternas egna uppfattningar.

Den kvalitativa metoden hade sina svagheter, inklusive risken för snedvridning av resultaten på grund av intervjuförhållandena. Det fanns en möjlighet att respondenterna kände sig pressade att ge socialt önskvärda svar eller att deras svar påverkades av intervjuarens personlighet, attityd eller sätt att ställa frågor. Intervjumiljön och respondenternas förväntningar spelade också en roll. För att minimera risken för snedvridning vidtogs försiktighetsåtgärder: Intervjufrågorna formulerades noga för att vara neutrala och opartiska, respondenterna informerades om intervjuens konfidentialitet och intervjuerna hölls i en trygg och bekväm miljö. Analyserna av resultaten beaktade också de potentiella riskerna för snedvridning vilka Denscombe (2018) tar upp.

För att uppnå mer generaliserbara resultat skulle ytterligare studier med representativa urval ha krävts. En metodkombination av kvantitativa och kvalitativa metoder skulle ha gett en mer nyanserad bild av den undersökta populationen enligt Denscombe (2018). Användningen av enkäter skulle ha möjliggjort insamling av data från ett stort antal respondenter för att analysera trender och mönster i arbets- och familjelivsbalans bland småbarnsföräldrar. Dessa kvantitativa data kunde ha generaliserats till en bredare population och identifierat eventuella samband mellan variabler som kön, ålder och yrkeskategori. Emellertid begränsade den tillgängliga tidsramen och resurserna möjligheten att genomföra en omfattande enkätundersökning och samtidigt upprätthålla den djupgående kvalitativa ansatsen som krävdes för att nå studiens syfte.

Studien använder gränsteorin som huvudsakligt ramverk, där konfliktteori och genusteoretiska begrepp fungerar som tolkningsverktyg. Gränsteorin fokuserar på att utforska gränserna mellan arbets- och familjelivet samt deras påverkan på balansen mellan dessa områden. Konfliktteori belyser konflikter som kan uppstå mellan arbete och familj och deras påverkan på individens livskvalitet. Genusteoretiska perspektiv och begrepp används för att förstå hur kön och könsroller formar samhällets strukturer, speciellt i fråga om ansvar och arbetsbörda mellan föräldrar. Denna integrering av teoretiska perspektiv ger en djupare förståelse för arbets- och familjelivsbalansen. En noggrann litteraturöversikt genomfördes inom ämnet, baserat på valda teorier och tidigare forskning utformades intervjuguiden. Denna abduktiva metodik, enligt Alvesson och Sköldberg (2017), skapade en klar koppling mellan teorier, tidigare forskning och det insamlade materialet, vilket underlättade analysprocessen.

Valet av metod och genomförandet av studien kunde medfört etiska dilemman i enlighet med Vetenskapsrådet (2017). En utmaning var att studien fokuserade på relationer mellan män och kvinnor, vilket kunde utesluta samkönade förhållanden och ensamstående föräldrars perspektiv.

Detta riskerade att påverka resultatet och missa viktiga erfarenheter från olika familjestrukturer. Studiens fokus på relationer mellan män och kvinnor anses inte underminera dess relevans. Förhoppningen är att framtida forskning kan ge en mer ingående belysning av varierande familjestrukturer och därigenom bidra till en mer inkluderande förståelse av utmaningarna i arbets- och familjelivet.

Genomförandet av intervjuer med par kunde också ge upphov till etiska dilemman. Enligt Denscombe (2018) fanns risken att paren kunde identifiera varandras svar, vilket kunde skapa oro för integritetsintrång eller orättvis representation av individuella åsikter. Författarna bedömde däremot att det inte var möjligt att avidentifiera respondenternas yrken till en sådan grad att paren inte skulle kunna identifiera varandra, eftersom kontexten kring deras svar då skulle gå förlorad. Noggranna åtgärder togs för att minimera dessa risker, inklusive användning av konfidentialitetsavtal och fokusering på gemensamma teman i svaren. Trots vissa begränsningar ansågs den valda metoden för studien vara passande för att uppnå syftet och bidra till kunskapsutvecklingen inom området arbets-/ och familjelivsbalans.

4. Resultat & Analys

I det följande avsnittet presenteras studiens resultat med syfte att besvara de tre forskningsfrågorna, där tre huvudteman har identifierats. Varje huvudtema är uppdelat i underteman som lyfter fram intressanta aspekter och upptäckter. Analysen fokuserar på småbarnsföräldrars upplevelser av arbets- och familjelivsbalansen. Vidare analyseras deras strategier för att hantera balansen och hur det påverkar deras välmående och familjedynamik. Slutligen utforskas samhällets roll i att främja en inkluderande arbets- och familjelivsbalans för småbarnsföräldrar.

Respondent	Sysselsättning	Familjestatus
“Sara”	Ekonom	Sambo
“Alexander”	Jurist	Sambo
“Anna”	Säljare	Sambo
“David”	VVS	Sambo
“Erik”	Projektledare	Sambo
“Kajsa”	Säljare	Sambo
“Bertil”	Tekniker	Sambo
“Lina”	Pedagog	Sambo

Tabell 1. Respondenter med fiktiva namn relaterade till sitt identifierade kön i åldersintervall 27–34 år.

Begreppet balans är av central betydelse i denna studie och innefattar flera dimensioner enligt definitionen av Halpern och Murphy (2004) samt Galinsky (2004), inklusive psykisk, ekonomisk och tidsmässig balans. Resultaten nedan belyser hur småbarnsföräldrar hanterar dessa olika aspekter av balans i sin vardag och de utmaningar de står inför.

4.1 Bygga en jämlik parrelation - Kommunikationens och förväntningarnas roll

Det här temat utforskar hur småbarnsföräldrar navigerar mellan arbete och familj, hur de fördelar ansvar och hanterar oväntade situationer. Respondenterna delar sina strategier för att balansera dessa krav och utmaningar. Trots framsteg återstår en obalans i obetalt hemarbete, ofta kopplat till traditionella könsroller. De teman som kommer att utforskas och analyseras närmare delas upp i tre underteman, med stöd av forskning från bland annat Beauvoir (2011, Blair-Loy et al. (2015), Jämställdhetsmyndigheten (2023) och Williams (2001).

4.1.1 Balanseringen av ansvarsfördelning genom tydlig kommunikation och riktlinjer

Det här underavsnittet utforskar utmaningarna med att balansera arbets- och familjelivet samt de spänningar som kan uppstå relaterade till ansvarsfördelningen inom familjen. Genom att analysera respondenternas berättelser ges insikter i hur olika strategier och metoder används för att hantera dessa konflikter och spänningar. Från tydliga riktlinjer och kommunikation till praktiska lösningar som gemensamma online kalendrar, undersöks hur respondenterna inom sina familjer aktivt arbetar för att skapa en hållbar dynamik i sin vardag.

I citatet nedan delar Kajsa sin erfarenhet av hur dynamiken förändras efter att de blev föräldrar och hur de mötte utmaningar med att balansera arbets- och familjeliv. I början var deras kommunikation bristfällig, det fanns ingen tydlig ansvarsfördelning i hemmet. Barnets omsorg och hemmets sysslor låg främst på Kajsas axlar under mammaledigheten. När Kajsa gick tillbaka till jobbet uppstod en ojämlikhet i ansvarsfördelningen, vilket skapade friktioner i parets vardag. Det var först när de tog sig tid att sätta sig ner och ha öppna diskussioner om sina förväntningar och behov som de kunde hitta en lösning. Genom att etablera tydliga ansvarsområden och rutiner har de lyckats minska konflikterna avsevärt i sitt förhållande.

Ja, i början var det en hel del konflikter, eftersom vi ändå har ett litet barn, så var jag ju först mammaledig och tog all ledighet. Jag gjorde också mycket hemma då. Sen började jag jobba igen vi hade inte hade satt upp några riktlinjer för hur vi egentligen skulle ha det hemma, så då blev det mer konflikter. Men sen när vi satte oss ner och diskuterade kring hur vi ville ha det hemma, så blev det mycket mindre konflikter. Så vi har liksom tydliga ansvarsområden just nu och då blir det typ inte så mycket konflikter. Det är klart det blir det ibland, men inte lika mycket som innan. (Kajsa)

Kajsas erfarenhet ger insikter som kan relateras till Greenhaus och Beutells (1985) konfliktteori, där friktion i relationer uppstår när ansvarsfördelningen är obalanserad, vilket tydligt illustreras i hennes berättelse. Även Clarks (2000) gränsteori framhäver betydelsen av att skapa tydliga riktlinjer och ansvarsområden för att undvika konflikter, något som Kajsas familj lyckades med genom öppna diskussioner och reflektion. Kajsas erfarenhet kan också relateras till Lidbeck och Boströms (2021) studie om föräldrars upplevelser av att dela föräldraledigheten jämnt. Studien visar att en jämn fördelning av föräldraansvaret kan främja ömsesidig uppskattning och förståelse för varandras erfarenheter och roller. Detta överensstämmer med Kajsas upplevelse av att etablera tydliga ansvarsområden för att minska konflikterna i hennes familj.

Alexander reflekterar likt Kajsa kring balansen om ansvarsfördelningen i hemmet: *“Jag tror det viktigaste är väl någonstans att man har högt i tak och att man ganska tidigt lyfter de eventuella frågetecken som finns om man tycker att man gör för mycket av en sak.”*. Genom att understryka behovet av att skapa en miljö för öppen kommunikation och samarbete, kan par öppna diskutera och lösa potentiella problem med ansvarsfördelningen. På så sätt kan familjer som Kajsas och Alexanders aktivt arbeta för att navigera genom de utmaningar som uppstår i deras livssituation. Denna dialog och öppenhet kan vara nyckeln till att skapa långsiktig harmoni och välmående i hemmet.

Respondenten Lina, berättar hur en av deras strategier för att skapa balans består av att de skapat en gemensam onlinekalender.

Det, det är ju det är ju effektivt när vi har onlinekalendern. De gångerna som jag inte kommer åt den, då är det ju värre, för då tappar jag lite på greppet om datum och vad som kan bokas in och vad min sambo har för sig och då kan det ju bli lite strängt. (Lina)

Linus berättelse om att använda en gemensam onlinekalender för att strukturera vardagslivet i deras familj, lyfter fram en viktig strategi för att skapa balans i arbets- och familjelivet. Genom att ha en gemensam onlinekalender kan både Lina och hennes partner hålla koll på varandras scheman och åtaganden, vilket minskar risken för missförstånd och dubbelbokningar. Detta är särskilt viktigt när det handlar om att fördela ansvarsområden och undvika att en partner belastas oproportionerligt med olika uppgifter. Genom att ha tillgång till samma information blir det lättare att dela på ansvaret och hjälpa varandra vid behov.

Respondenternas berättelser betonar behovet av tydliga riktlinjer och öppen kommunikation kring ansvarsfördelningen, vilket framgår av citaten som presenterats. Clarks (2000) gränsteori belyser hur gränserna mellan arbete och hem suddas ut för dem som växlar mellan dessa domäner. Att hantera hemarbetet och upprätthålla balans kräver tydlig kommunikation och samarbete. Kajsa och Alexanders berättelse visar hur gemensam reflektion och öppen kommunikation kan etablera klara ansvarsområden och skapa harmoni i familjelivet. Linus strategi att använda en gemensam onlinekalender illustrerar en praktisk lösning för att hantera hemarbetet och tydligare separera arbete från familjeliv.

4.1.2 Obalans skapad av traditionella könsroller och ekonomiska utmaningar

Det här underavsnittet undersöker hur förväntningar tydliggörs i parrelationer. Respondenternas berättelser och reflektioner visar att förväntningar kring uppgifter, såsom hushållssysslor och vab, inte bara baseras på traditionella könsroller utan även påverkas av ekonomiska faktorer. Flera respondenter påpekade att deras fördelning av vardagsuppgifter påverkades av deras ekonomiska situation. Ekonomisk balans (Halpern & Murphy, 2004) framstod som en kritisk faktor, vilket understryker hur ekonomisk trygghet bidrar till en harmonisk integration av arbets- och familjeliv. En ojämn inkomstfördelning kunde påverka hur vardagsuppgifter fördelas, vilket i sin tur kan skapa konflikter inom familjen. Till exempel nämnde några respondenter att den partner som tjänade mindre ofta fick ta på sig mer av hushållsarbetet och barnomsorgen. Detta tenderade ibland att leda till frustration, vilket ytterligare förstärker behovet av att upprätthålla ekonomisk balans.

Traditionella normer och ekonomiska faktorer påverkar hur partners samarbetar i vardagen och formar dynamiken i deras förhållande. När ekonomisk obalans kombineras med traditionella könsroller, kan detta skapa en komplex och ibland konfliktfylld vardag. Greenhaus och Beutell (1985) diskuterar hur sådana konflikter kan uppstå, medan Clark (2000) och Jämställdhetsmyndigheten (2023) betonar vikten av att hantera dessa för att upprätthålla en balanserad och hållbar relation

Erik (projektledare) berättar att han tjänar mer än dubbelt så mycket som sin sambo och att detta leder till ojämlikhet i deras parrelation vad gäller ansvarsfördelningen.

För att jag tjänar mer än dubbelt så mycket som min sambo liksom, så då blir det ju ojämnt. "...” Ja, ja, och så blir det liksom att jag ha tagit vab någon gång när min sambo varit i väg och då fick man jobba hela natten sen för att kunna hinna ifatt med de grejerna. Det blir ju så med den här typen av arbete som jag har, det är ju så. (Erik)

Eriks berättelse belyser den utmaning som uppstår när en partner har ett arbete som kräver flexibilitet och anpassning till oplanerade situationer, såsom att ta hand om barn när den andra partnern är borta. Eriks erfarenhet av att behöva jobba hela natten för att komma i kapp med arbetsuppgifterna visar på de kompromisser och den stress som kan uppstå i sådana situationer. Det belyser vikten av att tydliggöra gränser mellan förväntningar och ansvarsfördelning i parrelationer för att undvika konflikter och missförstånd. Clarks (2000) gränsteori poängterar att dessa gränser måste upprätthållas mellan arbete och hem för att skapa en balans. I Eriks fall blir behovet av att hantera familjeansvar när hans partner är frånvarande en källa till stress i förhållandet och skapar konflikter mellan arbets- och familjeansvar. För att hantera denna konflikt är det nödvändigt att tydliggöra förväntningar och ansvarsområden i parrelationen för att undvika ytterligare stress och konflikter. Denna stressbaserade konflikt kan relateras till Greenhaus och Beutells (1985) teori, där individer upplever stress när kraven från arbets- och familjeliv inte kan balanseras.

Lina (pedagog) reflekterar över i följande citat kring vilket av deras jobb som anses vara viktigast i deras relation. Hon berättar att hennes sambo, även om han tjänar mer, kan uppleva att det är viktigare för honom att vara på sitt jobb i tid jämfört med henne. Linas tankar pekar på en upplevd obalans i förhållandet när det gäller uppskattning och prioritering av arbete och ansvar.

Ja, men det är väl lite så här den här klassiska vems jobb som är viktigast typ ... min sambo kan tycka att ja men, om han tjänar mest och han alltid ska vara på sitt jobb och det andra ligger på mig typ. Det är väl en sådan sak kanske. Att det är viktigare för honom att komma i tid än vad det är för mig, tror jag han tänker liksom. (Lina)

Linas uttalande visar att traditionella könsroller och ekonomiska faktorer formar förväntningarna i relationer. Genusforskaren Williams (2001) betonar hur dessa roller skapar en ojämlig arbetsfördelning, där kvinnor ofta har huvudansvaret för hem och familj. Erik och Linas exempel illustrerar hur högre inkomst kan ge större inflytande över ansvarsfördelningen, vilket kan leda till obalans i förhållandet. Detta understryker behovet av att ifrågasätta och förändra sådana förväntningar för att skapa mer jämlika relationer. Blair-Loy et al. (2015) och Jämställdhetsmyndighetens (2023) forskning kring genus och jämställdhet stödjer detta och belyser den ojämna fördelningen av arbetsbördor i hemmet, vilket understryker behovet av rättvisa och hållbara dynamiker i relationer och samhället. För att främja en mer balanserad och jämställd relation är det avgörande att både ekonomiska och sociala aspekter av förväntningar och ansvar ifrågasätts och omfördelas. Detta kan uppnås genom medveten dialog och delat ansvar, där båda parter aktivt arbetar för att skapa en rättvis och harmonisk fördelning av både

ekonomiska resurser och hushållssysslor. Sammanfattningsvis visar citaten från respondenterna att ekonomisk obalans (Halpern & Murphy, 2004) och traditionella könsroller har en djupgående inverkan på dynamiken i deras parrelationer. Genom att förstå och aktivt arbeta för att förändra dessa förväntningar kan det bidra till att skapa mer jämställda och hållbara relationer. Det kräver dock en kontinuerlig ansträngning och engagemang från båda parter samt stöd från samhället i stort för att bryta ner de strukturer som upprätthåller ojämställdheten.

4.1.3 De osynliga förväntningarnas påverkan och arbetsfördelningen mellan könen

Det här underavsnittet fokuserar på den osynliga arbetsbördan och dess fördelning mellan könen. Trots framsteg inom jämställdhet i Sverige framhåller Jämställdhetsmyndigheten (2023) den fortsatta ojämna fördelningen av vardagsuppgifter som en utmaning. Denna obalans, särskilt inom obetalt hem- och omsorgsarbete, präglar vardagen och har djupa konsekvenser för individernas liv och deras möjligheter att fullt ut delta i samhället. Forskare som Beauvoir (2011) och Williams (2001) stödjer denna syn och pekar på hur traditionella normer fortsätter att ge kvinnor huvudansvaret för hem och familj.

Erik bekräftar denna ojämlikhet i sitt citat nedan. Han vill bryta normen att mannen ska arbeta medan kvinnan tar hand om hemmet, men erkänner att denna norm är djupt rotad i samhället.

Jag försöker ändå att se bortom det, men det är väl det här att alltså kvinnan ska ta hemmet och mannen ska jobba. Jag tror alltså det känns liksom som normen som alltid har funnits, men som jag ändå försöker se bortom och tänka bortom. Men samhället i sig skulle nog kunna ha denna uppdelning bättre tror jag. Jag tror mannen kan hjälpa till mycket mer hemma än vad de gör liksom. De hade kunnat tvätta och städa och göra allting lika bra. (Erik)

Erik uttrycker en vilja att se bortom normen om att kvinnan ska ta hand om hemmet och mannen ska jobba, men erkänner samtidigt att den normen är starkt förankrad i samhället. Eriks reflektion indikerar att Beauvoirs (2011) resonemang från år 1949 om ”den upplevda kvinnan” lever kvar än idag. Beauvoir (2011) menar att kvinnor definieras och begränsas av samhällets förväntningar och normer, och hon utmanar idén att kvinnors identitet är en givenhet snarare än en konstruktion. Erik menar att män borde kunna bidra mer till hemarbetet och att samhället borde underlätta en mer jämlik fördelning av dessa uppgifter. Vilket även pekar på att Williams (2001), Blair-Loy et al. (2015) samt Jämställdmyndighetens (2023) indikationer om att det traditionella könsrollerna lever kvar.

Respondenten Kajsa beskriver hur kvinnor ofta bär en osynlig mental belastning. Att de är ansvariga för att planera, organisera och utföra många sysslor som inte alltid syns eller värderas. Hon menar att detta beteende kan spåras tillbaka till könsroller lärda från en tidig ålder, där kvinnor förväntas ta på sig ansvaret för familjen och hemmet.

... Sen är det ju typ det här många kvinnor har den här osynliga listan. Typ som det kallas att man som kvinna gärna gör saker, kanske som är osynligt, som inte är med på den här listan som att städa, lagar mat och handla. Utan typ att kvinnan tar ansvar för

familjen, planering, aktiviteter och att träffa vänner.... Ja alltså, det tror jag hänger med från hemifrån med alltså man är som sin mamma. Mamma är liksom mamma, så det har väl hängt med i alla generationer tänker jag, så det är ju inget nytt. (Kajsa)

Även Kajsas berättelse pekar på att traditionella könsroller inte bara påverkar den praktiska fördelningen av arbete, utan även skapar osynliga förväntningar och mentala belastning för kvinnor. Beauvoir (2011) argumenterar för att kvinnans identitet ofta ses som något givet snarare än något som konstrueras, vilket kan relateras till hur Kajsa refererar till de osynliga förväntningarna som läggs på kvinnor. Kajsas citat bidrar till en mer nyanserad bild av hur ojämlikheten i osynligt arbete manifesteras i vardagen. Det belyser hur osynliga förväntningar och könsroller kan påverka kvinnors mentala belastning och välmående. Samtidigt bekräftar det Eriks önskan om en mer jämlik fördelning av både synligt och osynligt arbete. Genom att betona både praktiska och mentala aspekter av arbetsbördan visar tidigare forskning (Beauvoir 2011; Blair-Loy et al. 2015; Jämställdhetsmyndigheten 2023; Williams 2011) och den aktuella studien på behovet av en mer nyanserad diskussion om ojämlikhet i osynligt arbete.

4.2 Balansera arbets- och familjelivet - Strategier, utmaningar och stöd

Det här temat utforskar främjandet av balans mellan arbets- och familjeliv genom att diskutera gränserna mellan dessa områden och deras konsekvenser. Fokus ligger på hur individer hanterar sina arbets- och familjeliv för att främja en hållbar balans mellan dessa domäner. Clark (2000) ger en teoretisk bakgrund om gränsöverskridandet mellan arbete- och familjedomänerna och dess påverkan på välbefinnandet. Halpern och Murphy (2004) beskriver balans som ett tillstånd där olika delar av livet är i harmoni och ingen del överväger eller dominerar de andra. Det innebär att man har tillräckligt med tid och energi att uppfylla sina arbetsuppgifter, personliga behov, familjeåtaganden och fritidsaktiviteter. Genom att analysera respondenterna mönster och strategier kan insikter skapas om hur balansen mellan arbets- och familjeliv främjas eller utmanas. Tre underteman presenteras, där varje tema lyfter fram mönster och intressanta aspekter som observerats i respondenternas strategier, för att balansera arbete- och familjeliv.

4.2.1 Strategier för att "stänga av" arbetet

Det här underavsnittet utforskar strategier för att "stänga av" arbetet och skapa en tydlig gräns mellan arbets- och familjeliv. Respondenterna betonar vikten av att kunna avsluta arbetsdagen för att fokusera helt på familjen när de kommer hem. Dessa strategier kan förstås genom Clarks (2000) gränsteori, där betoningen ligger på vikten av att kunna avgränsa arbete för att främja en hälsosam balans mellan arbets- och familjelivet. Skillnaderna i yrkesroller påverkar hur lätt det är för respondenterna att göra detta och hur det i sin tur påverkar familjedynamiken. En central aspekt av den psykisk balans som Halpern och Murphy (2004) nämner är förmågan att hantera stress och mentala krav från både arbete och familj. Att kunna "stänga av" arbetet när man kommer hem är en viktig strategi för att upprätthålla denna balans. Genom att tydligt avgränsa arbets- och familjetid kan individer minska arbetsrelaterad stress och skapa utrymme för återhämtning och kvalitetstid med familjen, vilket i sin tur bidrar till en bättre psykisk hälsa och välbefinnande.

Bertil (tekniker) delar sin arbetslivssituation och strategi för att hantera balansen. Han beskriver att hans jobb sällan kräver extra engagemang utanför arbetstid. När han kommer hem, släpper han snabbt arbetsrelaterade tankar och bekymmer. För honom är det avgörande att separera arbets- och familjelivet och han betonar att arbetslivet inte alls påverkar hans närvaro hemma. För honom är detta avgörande för att upprätthålla en balanserad och hälsosam livsstil. Han förklarar: "*... mitt jobb kräver sällan något extra utanför arbetstid. När jag kommer hem stänger jag av väldigt snabbt, arbetet är inte alls en del av mitt hemmaliv.*"

Bertil nämnde tidigt i intervjun att möjligheten att koppla bort arbetet när han kommer hem tidigare var relativt enkel för honom och i citatet ovan förklarar han att detta beror på hans yrke. När han sedan tillfrågas om hur effektiv han anser att denna strategi är för honom svarar han med lite fördröjning i svaret: "*... det är ganska effektivt.*" Här kan det upplevas som att det finns en viss tveksamhet kring hur effektiv strategin faktiskt är för honom, även om han innan påvisade att det var enkelt. Detta kan förklaras med Clarks (2000) gränsteori, som föreslår att det kan vara svårt att helt separera arbetslivet från familjelivet. Trots försök att koppla bort arbetet, kan krav från hans yrke eller andra faktorer påverka hans förmåga att "stänga av" och upprätthålla tydliga gränser mellan dessa två domäner. Det kan även förklaras med Halpern och Murphy (2004) definition av balans och där de betonar att den psykiska balans innebär att kunna hantera stress och känslomässiga krav från både arbete och familj. Att tydligt avgränsa arbets- och familjetid är en viktig strategi för att uppnå detta.

Alexander (jurist), beskriver en utmaning i sin arbets- och familjelivsbalans där hans arbete kräver tillgänglighet även utanför ordinarie arbetstider. Han förklarar att detta innebär att han måste vara redo att arbeta när som helst, vilket gör det utmanande för honom att separera arbets- och familjelivet. Han reflekterar över att hans balans mellan arbets- och familjeliv alltid har varit en utmaning för honom och förmodligen kommer att förbli så. Detta indikerar en medvetenhet om behovet av en balanserad livsstil men också en insikt om de utmaningar som hans specifika arbetssituation medför för att upprätthålla denna balans.

...det (arbetet) slutar inte när min arbetsdag är slut utan jag ska ju vara tillgänglig mer eller mindre när som helst och förväntas också kunna jobba lite när som helst...det gör ju också att jag kanske har lite svårare bara stänga av, så jag tror att min balans mellan arbetslivet och privatliv har nog alltid varit en utmaning för mig och kommer alltid vara... (Alexander)

Även om Alexander möter utmaningar i sitt arbetsliv, framhäver han i citatet nedan även de positiva sidorna med att ha ett mer flexibelt jobb. Han poängterar att den flexibiliteten möjliggör att han kan delta i familjesituationer som att hämta och lämna barn, samt ta hand om allmänna hushållssysslor "*...det gör ju att jag kan vara kanske lite mer flexibel ibland när vi behöver vara det...*" säger han. Alexander nämner också att han är positivt inställd till dessa krav då han ser dem som en naturlig del av hans yrke. "*...det jobbet jag har och det jag har haft är ju något jag tycker är kul och engagerande, och att man är närvarande på det sättet...*" tillägger han. Samtidigt visar han självinsikt genom att avsluta med att poängtera att det är viktigt att arbetet inte tar över för mycket av hans tid och engagemang: "*...det får inte ta över för mycket.*"

Både Clarks (2000) gränsteori och Karassvidou och Glavelis (2015) studie poängterar vikten av att aktivt hantera gränserna mellan arbets- och familjelivet för att främja välbefinnande och balans. Citaten ovan visar hur olika yrkesroller påverkar individens förmåga att skilja på arbets- och familjeliv. Till exempel kan Bertil enkelt koppla bort arbetet när han kommer hem, medan Alexander, med ett mer krävande arbete, har svårare att skapa en tydlig separation. Trots att flexibelt arbete kan ses som fördelaktigt är det viktigt att vara medveten om dess potentiella nackdelar. Studier av Othman et al. (2009) och Leung och Zangs (2017) pekar på hur gränserna mellan arbete och familj kan suddas ut vid hemarbete, vilket illustreras av Alexanders situation. Även om han inte för närvarande upplever detta som ett stort problem, visar forskningen att suddandet av gränserna kan leda till konflikter. Resultaten understryker därför vikten av att effektivt hantera lämpliga strategier för att hantera dessa gränser baserat på individens specifika arbetskrav och yrkesroll.

4.2.2 Utmaningar i att skapa en tydlig gräns mellan arbets- och familjeliv

Det här underavsnittet undersöker utmaningarna av att inte kunna upprätthålla gränser mellan arbets- och familjelivet, baserat på respondenternas berättelser. Flera utmaningar relateras till avsaknaden av tydliga avgränsningar mellan arbets- och familjeliv. Respondenterna beskriver hur denna brist på gränser kan leda till stress, utmattning och svårigheter att återhämta sig från arbetsdagens påfrestningar när de väl är hemma. Under småbarnsåren blir behovet av att hantera dessa utmaningar särskilt påtagligt då kraven från både arbets- och familjelivet tenderar att vara höga.

Erik (projektledare) har insett att det inte är livsviktigt att vara tillgänglig för arbete dygnet runt. Genom att dra gränser och inte svara på jobbmejl hemifrån eller direkt efter arbetsdagens slut, har han kunnat skapa en tydlig separation mellan arbets- och familjelivet. Det har gett honom möjlighet att koppla av och återhämta sig på ett mer hållbart sätt.

Jag minns hur det var tidigare; jag hade alltid jobbtelefonen med mig överallt, i väntan på något viktigt. I början svarade jag på mejl hemifrån, satt och skrev svar även efter jobbtid. När jag kom hem vid klockan fem, var det första jag gjorde att springa och kolla telefonen för att se om det kommit några nya meddelanden, och sedan satte jag mig för att svara på dem. Men efter ett tag insåg jag att det inte var livsviktigt. Jag kunde vänta och samla ihop alla meddelanden som kommit efter klockan fem och ta hand om dem senare. (Erik)

Denna strategi kan vara ett effektivt sätt att hantera tidsbaserad konflikt enligt Greenhaus och Beutell (1985). Tidsbaserad konflikt uppstår när individens tid konkurrerar mellan arbets- och familjeliv. Individer kan ha svårt att hantera kraven från olika roller, särskilt när arbetstiderna är långa, skift är oregelbundna eller arbetstiderna inte är flexibla. Vilket kan göra det svårt för individen att upprätthålla en hållbar arbets-/och familjelivsbalans.

David (VVS) reflekterar över den påfrestande arbetsmiljön och den press som ofta upplevs när man försöker balansera olika uppgifter. *“Visst kan det vara stressigt på jobbet, särskilt när man*

ligger efter och skulle behöva ytterligare två veckor för att komma i kapp. Det är givetvis påfrestande ibland, och man vill verkligen klara av sina uppgifter.”, säger David. Genom att belysa den stressiga atmosfären på arbetsplatsen och den påfrestning som pressen att hinna med allt kan medföra, lyfter David fram den konflikt som uppstår mellan arbetskrav och individens förmåga att hantera dem.

Detta scenario som David beskriver kan relateras till den typ av stressrelaterad konflikt som Greenhaus och Beutell (1985) beskriver. När en individ konfronteras med till exempel hög arbetsbelastning kan detta leda till stressrelaterade faktorer som påverkar både arbetsprestationer och familjelivet. Om man inte har kontroll över dessa gränser mellan de två domänerna som Clark (2000) talar om, kan detta i sin tur leda till att gränserna överskrids. I Davids fall kan dessa arbetsrelaterade stressfaktorer utmana gränserna och bidra till potentiella konflikter. Tidigare forskning, såsom Karassvidou och Glavelis (2015) studie, har använt Clarks (2000) gränsteori som grund för att undersöka gränserna mellan arbete och familj. Deras resultat visar att tydliga gränser mellan arbets- och familjelivet fungerar som ett skydd för arbetsdomänen, från att blanda samman med och påverkas av familjens krav och behov.

Genom att upprätthålla tydliga gränser mellan arbets- och familjelivet, som Erik och David exemplifierar, kan individer minska tidsbaserad konflikt och stressrelaterad konflikt (Greenhaus & Beutell, 1985) som kan uppstå när arbets- och familjelivet konkurrerar. Detta kan i sin tur leda till en bättre balans mellan arbetskrav och personliga behov, som även kan ha positiva konsekvenser för ökad produktivitet och välbefinnande, såsom Isa och Indrayatis (2023) studie visar. Att skapa en hållbar arbets-/ och familjelivsbalans är avgörande för att undvika utmattning och öka prestationen både på arbetet men även inom familjen.

4.2.3 Effekterna av att ha en stark supportstruktur

Det här underavsnittet granskar effekterna av att få avlastning i arbets- och familjelivet baserat på respondenternas berättelser. Effekterna av att få avlastning kan vara omfattande och påverka såväl individens välbefinnande som prestation i arbets- och familjeliv. Under intervjuerna framkom det en diskussion om i vilken utsträckning respondenterna har tillgång till avlastning i vardagen. Det övergripande syftet med detta var att utforska hur eventuell avlastning kunde främja en mer smidig och balanserad livsstil. Deltagarna framhåller närheten till mor- och farföräldrarna som en viktig faktor för det stöd de får.

Alexander nämner att med svärföräldrarna i närheten har de tillgång till bra support, och han och hans partner uppskattar närheten och tryggheten som det innebär.

Nu har vi bra support. X föräldrar bor ju här väldigt nära, så de hjälper ju till när vi vill ha hjälp och hämtar exempelvis på fredagar. Innan så hade vi ingen hjälp, när vi bodde i (tidigare stad). Det var ju en fördel vi kände med att flytta, både vi och de uppskattar närheten. (Alexander)

Alexander och hans familj tog ett medvetet beslut att flytta närmare mor- och farföräldrarna för att kunna få support och avlastning. Detta tydliggör hur betydelsefullt det är för dem i deras

familjeliv och hur det bidrar till att underlätta balansen i vardagen. Alexander förklarar: *"Det var också en anledning till att vi lämnade (tidigare stad), för vi tyckte att möjligheten till balans är större här."* Här kan vi koppla till begreppet tidsmässig balans som Galinsky (2004) beskriver som förmågan att effektivt hantera arbete- och familjeliv för att skapa harmoni och minska stress. Genom att flytta närmare stödstrukturen underlättade de den tidsmässiga balansen i sitt liv.

Även Kajsa betonar den betydelse som närheten till mor- och farföräldrarna har, samt den avlastning och support de får. De känner sig trygga med att be om hjälp när det behövs. Särskilt med tanke på att deras barn är det enda barnet i båda familjerna. Detta faktum gör dem till populära val för barnpassning bland släktingarna, vilket ökar tillgängligheten till stöd och avlastning för Kajsa och hennes partner.

...vi får jättemycket hjälp och det man ju jättetacksam över med tanke på att våra föräldrar bor väldigt nära och det är det enda barnet i familjen, alltså lilla barnet i båda våra familjer, så då blir hen väldigt populär...de vill umgås med hen och erbjuder sig själv att ta hen mycket och vi känner oss trygga med att fråga också när vi behöver hjälp, om vi ska i väg om vi ska ha hjälp med vab och allt möjligt. (Kajsa)

David delar Kajsas perspektiv på den viktiga roll som deras mor- och farföräldrar spelar i deras liv. Han betonar särskilt det praktiska stöd de får från hans föräldrar, som är pensionärer och därmed mer tillgängliga för att hjälpa till.

Mina föräldrar är pensionärer som tur är...De bor rätt nära, eller nära är väl att ta i, det är 5 mil och tar typ 50 minuter. Det är inte jättelångt. De skulle kunna åka hit om det kan, alltså om det blir kaos eller vad som helst, så det kan ju ändå vara här på typ 1,5 timme. (David)

David betonar även det stöd de får från sina partners föräldrar, även om de har andra förutsättningar. Han säger: *"Mina svärföräldrar har ju också hjälpt. De bidrar så mycket de kan trots att de fortfarande arbetar."* Detta visar på en stark vilja hos svärföräldrarnas att stötta och engagera sig i familjens liv och välbefinnande, trots eventuella begränsningar som arbetet kan medföra.

Alexander, Kajsas och Davids citat framhäver betydelsen av familjens engagemang och närhet. Den trygghet de känner för att våga fråga om hjälp bidrar till en balanserad tillvaro, där de kan hitta utrymme för egentid och skapa en jämnare balans mellan arbets- och familjeliv. Denna strategi möjliggör för respondenterna att upprätthålla tidsmässiga gränser, vilket Clark (2000) hänvisar till i sin gränsteori. Det ger dem möjlighet att behålla den tidsmässiga separationen för att ägna sig åt sina personliga liv utanför arbetet. Genom att ha en stark supportstruktur kan de känna sig mer trygga i sin roll som föräldrar och bättre hantera de utmaningar och krav som följer med föräldraskapet. I detta sammanhang visar berättelserna hur deltagarna dra nytta av stöd från mor- och farföräldrar för att hantera denna gräns på ett sätt som förbättrar deras övergripande livskvalitet. Genom att få hjälp och stöd från föräldrar och svärföräldrar kan deltagarna skapa en mer flexibel och balanserad tillvaro. Respondenternas berättelser

exemplifierar hur deras mor- och farföräldrarnas engagemang och stöd suddar ut gränserna mellan arbets- och familjeliv, vilket kan främja en mer flexibel och balanserad tillvaro.

En stark supportstruktur kan skapa en hållbar balans i både arbets- och familjelivet. Att ha tillgång till stöd ger individen möjlighet att fokusera på de krav som ställs på dem. Kajsa berättar hur hennes familj får hjälp med vab av sina mor- och farföräldrar. Denna avlastning ger Kajsa och hennes partner friheten att koncentrera sig på sina arbetsuppgifter, vilket i sin tur kan minska risken för konflikter i relationen och underlätta vardagen. Vilket är i linje med Clarks (2000) resonemang om att tydliga gränser mellan arbets- och familjedomäner främjar harmoni. Detta resonemang stöds också av Galinsky (2004) som betonar att tidsmässig balans handlar om att organisera och prioritera åtaganden samt att vara flexibel och hantera stress för att minska tidspressen och skapa en harmonisk tillvaro.

4.3 Samhällets utmaningar och ansvar – konsekvenser och möjliga åtgärder

Det här temat utforskar samhällets utmaningar och ansvar i att främja arbets- och familjelivsbalansen. Samhällets roll är central eftersom en god balans främjar medborgarnas välbefinnande och produktivitet. Respondenterna identifierar flertalet utmaningar och strategier, till exempel behovet av riktlinjer och regelverk hos arbetsgivare och på samhällsnivå som stödjer föräldraskap. Varje tema som presenteras nedan lyfter fram ett mönster som identifierats i materialet ur ett samhällsperspektiv för att nå balansen mellan arbets- och familjelivet.

4.3.1 Konsekvenser av ojämställda löner för arbets- och familjelivet

Det här underavsnittet belyser de konsekvenser av ojämställda löner för arbets- och familjeliv, och identifierar teman kopplade till den könsbaserade obalansen. Avsnittet visar hur löneskillnaderna kan leda till stress, ekonomisk osäkerhet och ojämlik arbetsfördelning i hemmet. Dessa löneskillnader förstärker befintliga ojämlikheter i samhället och bidrar till diskriminering på arbetsmarknaden, vilket hindrar kvinnor från att nå sin fulla potential och upprätthåller en orättvis maktfördelning mellan könen. Teorier som konfliktteorin (Greenhaus & Beutell, 1985) och studier av samhällsnormer (Williams 2001; Blair-Loy et al. 2015; Jämställdhetsmyndigheten 2023) används för att förstå dessa dynamiker. Även Halpern och Murphys (2004) definition av ekonomisk balans används.

Anna (säljare) tar upp starka kopplingen mellan könsbaserade löneskillnader och den ekonomiska situationen i deras familj. Genom att säga: *"Det har ju bara egentligen med den ekonomiska situationen"* antyder Anna att den huvudsakliga orsaken till löneskillnaderna mellan könen ligger i ekonomiska faktorer snarare än i andra variabler. Hon påpekar sedan att män generellt sett tjänar betydligt mer än kvinnor, vilket understryker den existerande löneskillnaden och den ojämställdhet som den medför. Hon betonar även att yrkesval spelar en stor roll i löneskillnader mellan könen: *"Mannen tjänar ju oftast ganska mycket mer. Sen beror det ju på vilket yrke man har valt också såklart..."*.

Lina (pedagog) resonerar likt Anna och håller med om att ekonomiska faktorer är en av de största bidragande orsakerna till löneskillnaderna: *“Jag tänker att det är det ekonomiska som nog är den största grejen i och med att oftast än idag är det oftast männen som har tjänat mer.”* Även hon påpekar att det fortfarande är vanligt att män tjänar mer än kvinnor, vilket bekräftar den ekonomiska ojämlikheten. Diskussionen om löneskillnader, som Anna och Lina tar upp, illustrerar hur ekonomiska faktorer intensifierar dessa konflikter.

Genom att identifiera att män generellt tjänar mer än kvinnor påpekar de hur strukturella ojämlikheter bidrar till en obalans som inte bara påverkar kvinnors arbetsliv utan också deras möjligheter i familjelivet. Det kan relateras till konfliktteorin framförd av Greenhaus och Beutell (1985) samt Isa och Indrayati (2023) studie som betonar hur yrkesmässiga och familjerelaterade krav ofta är i konflikt med varandra, vilket skapar stress och minskad livskvalitet. Denna syn på konflikter förstärker behovet av samhälleliga insatser som kan mildra de negativa effekterna av ekonomisk diskriminering. Deras resonemang påvisar den ojämställdhet Jämställdhetsmyndigheten (2023) kommer fram till i sin rapport där det konstateras att den ojämna fördelningen av vardagsuppgifter och ojämlikheten i det obetalda hem- och omsorgsarbetet fortsätter att bestå. Halpern och Murphy (2004) betonar vikten av ekonomisk balans, där ekonomisk stabilitet och jämlikhet är centrala för att kunna hantera både arbets- och familjeliv på ett sätt som inte orsakar stress eller oro. De påpekar att ekonomisk balans innebär att ha kontroll över sina finanser, vilket skapar trygghet och underlättar en hållbar balans mellan arbete och familj. Ojämställda löner underminerar denna balans genom att skapa ekonomiska beroenden och ojämlika maktförhållanden inom familjen, vilket i sin tur påverkar den övergripande psykiska och emotionella balansen negativt

Utöver löneskillnaderna i förhållandet reflekterar Lina även över föräldraförsäkringens uppbyggnad och dess praktiska begränsningar (Den totala ledigheten är 480 dagar per barn, varav 90 dagar är reserverade för vardera föräldern. Föräldrar kan utnyttja denna ledighet till dess att barnet fyller åtta år. Ersättningen under föräldraledigheten baseras på tidigare inkomst, men det finns även en lägstanivå enligt Försäkringskassan, 2024):

Det låter som att tanken om jämställdhet kanske finns där, men den fungerar ju inte i praktiken i alla fall. Den hjälper ju inte för det blir i stället så att barnen går ju miste om fler dagar med sina föräldrar för att det blir många som inte tar ut dem för att det blir för stor kostnadsfråga. (Lina)

Linans reflektioner ger en viktig inblick i de strukturella och ekonomiska utmaningar som deras familj står inför när det gäller att implementera jämställdhetsidéer i praktiken. Greenhaus och Beutells (1985) konfliktteori stärker förståelsen för hennes observationer genom att belysa hur konflikter mellan arbetslivets krav och familjelivets behov är oundvikliga, särskilt när ekonomiska faktorer spelar en stor roll. Konfliktteorin kan förklara hur ekonomiska överväganden, som förlust av inkomst under föräldraledigheten, skapar en direkt konflikt för föräldrar. Detta i sin tur kan resultera i att färre dagar används än vad som är tillgängligt, och därmed minskar föräldraförsäkringens effektivitet i att främja jämställdhet.

Även Erik (projektledare) framhäver vikten av ekonomisk jämställdhet i föräldraledigheten, vilket skulle möjliggöra för båda föräldrarna att ta ut ledighet utan hänsyn till vem som vanligtvis bidrar mest ekonomiskt. Han argumenterar: *"Jag tror också hade du fått en jämn peng ut vaben, så kanske både män och kvinnor kunde vaba för man får ut lika mycket på båda, liksom det kvittar vem som jobbar."* Detta förslag till en förbättrad föräldraförsäkring skulle inte bara underlätta en mer jämställd fördelning av föräldraskapet utan också uppmuntra ett mer aktivt deltagande från båda föräldrarna i barnens uppfostran. Dessutom bekräftar Lidbeck och Boström (2021) att en jämlik fördelning av föräldraledigheten stärker relationerna mellan föräldrar genom att främja ömsesidig förståelse och uppskattning av varandras erfarenheter. Deras forskning stöder Williams (2001) och Blair-Loy et al. (2015) resonemang om att samhällsnormer och arbetsmarknadsstrukturer upprätthåller traditionella könsroller, och visar hur jämställd föräldraledighet kan bidra till att minska könsbaserade ojämlikheter i både arbets- och familjeliv.

4.3.2 Traditionella könsroller och samhällets ansvar

Det här underavsnittet undersöker på vilket sätt samhällets strukturer upprätthåller traditionella könsroller. Respondenternas berättelser visar att en förväntning finns på att en förälder, vanligtvis kvinnan, tar huvudansvaret för barnen, vilket påverkar deras karriärmöjligheter och arbetsliv. Genom teorier som konfliktteorin (Greenhaus & Beutell, 1985) och studier av samhälls- och genusnormer (Brown 2010; Grönlund & Öun 2020) förstås dessa dynamiker. Behovet av att ompröva och adressera de strukturella hindren betonas för att möjliggöra en verklig balans mellan arbets- och familjeliv för småbarnsföräldrar, oavsett kön.

Lina (pedagog) reflekterar över den förväntan som råder kring traditionella könsroller inom föräldraskapet. Hon noterar att det finns en implicit norm att kvinnan förväntas ta större ansvar, till exempel att vara föräldraledig längre än mannen. Hon uttrycker även en oro över hur denna norm påverkar småbarnsföräldrars förmåga att balansera arbets- och familjeliv.

Det känns ju mer accepterat till exempel att en mamma ska vara hemma den längsta tiden med barnet. Så det är ju också en sådan där uttalad norm. Att mamman ska ta mest och pappan är jätteduktig om han tar lite, eller det han är tvingad till. (Lina)

Enligt konfliktteorin (Greenhaus & Beutell, 1985), är Linas observationer ett tydligt exempel på hur traditionella könsroller kan skapa en obalans mellan förväntningar på arbets- och familjelivet. I enlighet med teorin kan normer som favoriserar att kvinnor tar huvudansvaret för barnomsorgen leda till konflikter för föräldrar som försöker en jämställd balans. Williams (2001) resonemang bidrar också till förståelsen av Linas citat genom att belysa de strukturer som upprätthåller traditionella könsroller. Williams (2001) och Blair-Loy et al. (2015) framhäver att kvinnor förväntas ta på sig familjeansvar i högre grad än män, vilket bekräftar Linas observationer.

Sara (ekonom) reflekterar över samhällets traditionella könsroller och deras påverkan på småbarnsföräldrars förmåga att balansera arbets- och familjeliv. Hon noterar att historiskt sett har det funnits tydliga könsstereotyper, där mamman förväntas vara hemma och ta hand om

barnen medan mannen arbetar. Denna traditionella syn, framhåller Sara, har fortfarande en inverkan i dagens samhälle och skapar svårigheter för kvinnor att kombinera karriär och föräldraskap.

Nej, men jag tror nog absolut att det påverkar. Sen om vi går tillbaka alltså långt tillbaka så är det ju verkligen typiska, liksom könsstereotypiska med att mamman är hemma mer med barnet och det är liksom städar, lagar mat och fixa och dona och mannen jobbar mer. Men det blir väl mer och mer den här moderna pappan att ta den rollen. Så det tror jag absolut påverkar att man kanske har en viss syn på hur vi kvinnor ska vara. Om man då som kvinna ska göra karriär så kanske ibland blir så att vissa säger "men ska inte du vara hemma med dina barn och ta hand om dem? Du är ju knappt hemma?". Jag tror inte riktigt den bilden finns på samma sätt som den gör för kvinnor så som den gör för män, så upplever jag det i alla fall. Men att den är mycket bättre i idag än vad den var förr. (Sara)

Saras reflektioner överensstämmer med resultaten från Grönlund och Öuns (2020) studie. Studien framhåller att kvinnor ofta känner sig i en pressad situation och upplever stress när det gäller hur många timmar deras barn tillbringar på förskolan. Denna stress kan härledas till förväntningen att kvinnor ska prioritera sina barn framför betalt arbete, en tankegång som Sara också reflekterar över. Samtidigt förväntas kvinnor att behålla eller främja sina positioner på arbetsmarknaden, vilket stöds av exempelvis Brown (2010), som påpekar att kvinnor tenderar att sakta ned sin karriär efter att ha blivit föräldrar. Lina och Saras observationer speglar också Beauvoirs (1949) insikter om genusnormer och kvinnors roll i samhället. Beauvoir betonar hur kvinnor historiskt sett har varit bundna till hemmet och familjen, vilket har påverkat deras möjligheter till självförverkligande och ekonomisk oberoende. De traditionella könsroller som Lina och Sara beskriver visar att dessa normer fortfarande har en stark inverkan i dagens samhälle, trots vissa framsteg.

4.3.3 Förslag på möjliga åtgärder för att förändra samhällets strukturer

I det här underavsnittet belyses olika strategier och tillvägagångssätt för att förändra samhällets strukturer för att bättre stödja balansen mellan arbets- och familjeliv. Respondenterna ger sina perspektiv på hur arbetsgivare och samhället kan bli mer förstående och stöttande gentemot föräldrar. Deras berättelser avslöjar en strävan efter att skapa en mer jämlik arbetsmiljö där föräldraskap inte ses som ett hinder utan som en naturlig del av livet. Förslagen innefattar utbildning av arbetsgivare, ökad tydlighet i föräldrapenningprocessen och förbättringar av välfärdssystemet för att underlätta för familjer. Dessa idéer och erfarenheter analyseras med hjälp av konfliktteori (Greenhaus & Beutell, 1985) och Isa och Indrayatis (2023) studie för att förstå de strukturella och könsspecifika aspekterna av arbets- och familjeliv.

Kajsa uttrycker i citatet nedan en önskan om att arbetsgivare ska vara mer förstående när det gäller anställdas behov av föräldraledighet och vab. Hon upplever att arbetsgivare kan lägga onödiga kommentarer när anställda behöver vara hemma och ta om sjuka barn. Genom att utbilda och fokusera på att öka medvetenheten hos arbetsgivare tror Kajsa att det kan skapas en

mer jämlik arbetsmiljö, där föräldraledighet och vab inte ses som hinder utan som naturliga delar av arbetslivet.

Jag tror i stället man ska jobba med arbetsgivare för att dom ska bli mer införstådda och förstående när det gäller föräldraledighet och vab. Även fast det är liksom olagligt, liksom att neka till exempel föräldraledighet och vab. Men de (arbetsgivare, vårt förtydligande) kan ju lägga in onödiga kommentarer om att man tar ledigt eller vårdar sitt barn. Jag tror att man behöver utbilda arbetsgivare kring det i stället, att det blir mer jämlikt. (Kajsa)

Kajsa lyfter också fram att arbetsgivare kan lägga in onödiga kommentarer när anställda tar ledigt för att vårda sina barn, vilket kan skapa en känsla av skuld och ojämlikhet. Hennes förslag om utbildning handlar om att förändra dessa attityder och minska stigmat kring föräldraledighet och vab. Genom att skapa en arbetskultur där föräldraskap respekteras och uppmuntras, kan en mer inkluderande och rättvis arbetsmiljö skapas i enlighet med Isa och Indrayatis (2023) resultat i deras studie. Genom att minska negativa attityder hos arbetsgivare och skapa en mer stödjande miljö kan anställda känna sig respekterade och uppmuntrade i sitt föräldraskap. Detta skulle i sin tur skapa en mer hållbar arbets- och familjelivsbalans.

I följande citat delar Alexander sin syn på processen för att ansöka om föräldrapenning genom Försäkringskassan. Han uttrycker sin frustration över bristen på tydlighet och förutsägbarhet i systemet, samt efterfrågar mer stöd och vägledning för blivande föräldrar.

Alltså, utöver det så tycker jag ju att alltså Försäkringskassans process att ansöka om föräldrapenning är katastrofal. Man går hem med någon tro om att man ska få 80% av sin lön och sen så bara nej, men så var det absolut inte. Det är möjligt att ta reda på det, men Försäkringskassans information är så oklar att det är svårt att förstå vilken ekonomi man kommer att ha under föräldraledigheten. Jag tror att det skulle vara uppskattat från många att kunna förbereda sig i tid för hur det kommer se ut och att kunna planera lite, för så här kommer ekonomin vara det här 2 år. "...” och lite rådgivning kring okej, vad innebär det om vi är hemma 5/4/3 dagar? Vad får det för effekt på oss? (Alexander)

Alexander framför sin besvikelse över Försäkringskassans föräldrapenningprocess, som han starkt kritiserar som "katastrofal". Han identifierar en avvikelse mellan förväntningar och verklighet när det gäller storleken på ersättningen av föräldrapenning och framhäver behovet av tydlighet och förutsägbarhet i ekonomisk information. Han efterlyser även ökat stöd och vägledning för blivande föräldrar, särskilt i frågor som rör val av föräldraledighetens längd och fördelningen av dagarna mellan föräldrarna. Genom att betona behovet av förbättringar för att underlätta föräldrars planering och hantering av föräldraledighet reflekterar Alexander över de utmaningar som uppstår vid gränserna mellan arbets- och familjeliv.

Denna kritik kan relateras till gränsteorin (Clark, 2000), som behandlar konflikten mellan arbets- och familjeliv. Alexander upplever en konflikt mellan dessa två domäner, där bristen på tydlig information och stöd från Försäkringskassan försvårar övergången och anpassningen mellan arbete och föräldraskap. Hans situation belyser behovet av förbättrade strukturer och

stödmekanismer för att underlätta balanseringen av arbets- och familjelivet, och visar på vikten av att organisationer och myndigheter erbjuder klar och tillgänglig information för att minska stress och osäkerhet för blivande föräldrar.

Bertil uttrycker önskemål om förbättringar i det svenska välfärdssystemet, särskilt när det gäller föräldraledighet och förskoleavgiften: ”...full ersättning vid vab hade nog gjort att man hade lugnat ner sig lite och kanske kunnat skippa ett x antal intriger där hemma...även ett stöd som täcker hela förskoleavgiften hade varit något”. Bertils förslag om att införa full ersättning vid vab och stöd som täcker hela förskoleavgiften kan vara en eventuell strategi som syftar till att minska de konflikter som kan uppstå i arbets- och familjelivsbalansen. Enligt konfliktteorin (Greenhaus & Beutell, 1985) kan sådana åtgärder bidra till att skapa en mer stabil och hållbar situation för familjer genom att reducera stress och ekonomisk osäkerhet. Bertils idéer reflekterar insikten att förbättrade välfärdssystem kan hjälpa föräldrar att bättre balansera arbets- och familjeliv, vilket i sin tur kan leda till en mer hållbar arbetsmiljö och ökat välbefinnande för hela familjen.

Sammanfattningsvis visar dessa citat och analyser ovan att för att skapa en mer jämlik och stödande arbetsmiljö måste både arbetsgivare och samhälle vidta konkreta åtgärder. Genom utbildning, tydligare information och förbättrade välfärdsåtgärder kan vi närma oss en arbetskultur där föräldraskap ses som en naturlig del av livet och där balansen mellan arbets- och familjeliv kan uppnås på ett mer rättvist sätt.

5. Slutsatser

Syftet med denna studie är att undersöka hur ansvarsfördelningen mellan föräldrarna och balansen i hemmet påverkar småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets- och familjelivsbalans. Studien fokuserar på att identifiera de strategier och tillvägagångssätt som småbarnsföräldrar använder för att balansera sitt arbets- och familjeliv, samt hur dessa strategier påverkar deras välmående och familjedynamik enligt deras egna uppfattningar. Slutligen utforskar studien vilka åtgärder småbarnsföräldrar anser att samhället bör vidta för att främja en mer inkluderande och hållbar arbets- och familjelivsbalans, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation. Respondenternas perspektiv analyseras för att förstå de faktorer som påverkar deras arbets- och familjelivsbalans. Resultaten presenteras i följande avsnitt och är strukturerade utifrån de uppställda frågeställningarna. Vissa av de presenterade slutsatserna analyseras mer ingående och diskuteras vidare i diskussionsavsnittet (se avsnitt 6.1).

5.1 Hur påverkar fördelningen av ansvar mellan föräldrarna och balansen i hemmet småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets- och familjelivsbalans?

Fördelningen av ansvar mellan föräldrarna och balansen i hemmet har en avgörande inverkan på småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets- och familjelivsbalans samt för att upprätthålla den individuella psykiska balansen. Studien visar att tydlig kommunikation och etablering av klara riktlinjer för ansvarsfördelning är centrala faktorer för att minska konflikter och skapa harmoni i familjelivet. Respondenternas erfarenheter illustrerar hur bristfällig kommunikation och otydliga ansvarsområden kan leda till friktion och ojämlikhet, medan öppna diskussioner och klara ansvarsområden kan bidra till att konflikterna minskar och arbets- och familjelivsbalansen förbättras.

Respondenterna i denna studie belyser vikten av att klargöra förväntningar i parrelationer för att undvika konflikter och främja jämlikhet och välmående för båda parter. Berättelserna visar att ansvarsfördelningen i hemmet påverkas av både traditionella könsroller och ekonomiska faktorer. Utmaningar som oklarheter kring förväntningar, traditionella könsroller, ekonomiska faktorer och den osynliga arbetsbördan lyfts fram. Samtidigt betonas betydelsen av öppenhet, samarbete, självinsikt och behovet av att ifrågasätta och utmana traditionella könsroller för att främja en mer jämlik fördelning av ansvar och arbetsbörda i hemmet och samhället i stort.

Sammanfattningsvis visar resultaten att en balanserad ansvarsfördelning, tydlig kommunikation och användning av praktiska verktyg är avgörande för småbarnsföräldrars upplevelse av en hållbar arbets- och familjelivsbalans. Genom att skapa en stödjande och strukturerad miljö kan konflikter minskas och en harmonisk vardag uppnås.

5.2 Vilka strategier och tillvägagångssätt tillämpar småbarnsföräldrar för att balansera arbets- och familjeliv, och hur påverkar detta deras välmående och familjedynamik enligt deras egna uppfattningar?

Respondenterna beskriver olika strategier för att balansera sina arbets- och familjeliv, vilket påverkar deras välbefinnande och familjedynamik. Dessa strategier inkluderar att skapa tydliga gränser mellan arbets- och familjeliv, söka stöd från familjen och att etablera individuella riktlinjer och rutiner. Till exempel nämns strategier så som att stänga av arbetsmejl och mobiltelefoner när de är hemma, få hjälp med barnpassning från mor- och farföräldrar samt att noggrant planera sin tid för att skapa en balanserad tillvaro som främjar välmående och trygghet för hela familjen.

Strategier som identifierats i resultaten för att balansera arbets- och familjeliv:

Skapa tydliga gränser mellan arbets- och familjeliv:

- Stänga av arbetsmejl och mobiltelefoner när de är hemma.
- Hålla arbetsuppgifter inom arbetsplatsens fysiska och tidsmässiga gränser för att inte låta arbetet inkräkta på familjetiden.

Söka stöd från familjen:

- Få hjälp med barnpassning från mor- och farföräldrar.
- Involvera andra familjemedlemmar i barnomsorgen och hushållsarbetet för att avlasta föräldrarna.

Etablera individuella riktlinjer och rutiner

- Noggrant planera sin tid för att skapa en balanserad tillvaro.
- Upprätta rutiner för dagliga aktiviteter och ansvar för att minska stress och främja välmående.
- Användning av gemensamma onlinekalendrar
- Strukturera vardagen genom att använda delade kalendrar för att hålla koll på varandras scheman och åtaganden.
- Undvika missförstånd och dubbelbokningar genom att ha tillgång till samma information.

Öppen kommunikation och tidig identifiering av potentiella problem:

- Diskutera förväntningar och behov regelbundet för att förebygga konflikter.
- Identifiera och lösa potentiella problem tidigt för att upprätthålla en jämn ansvarsfördelning och undvika friktion i relationen.

Sammanfattningsvis framgår det att varje familj har sina unika behov och utvecklar personliga strategier för att hantera kraven från både arbets- och familjelivet. Dessa strategier varierar beroende på individens specifika situation och familjekonstellation. Genom att erkänna och anpassa sig till sina specifika behov och förutsättningar, kan familjer skapa en hållbar vardag

som stöder både välmående och positiv familjedynamik. Detta framhäver vikten av flexibilitet och kreativitet i att hantera de komplexa utmaningar som kombinationen av arbets- och familjeliv innebär.

5.3 Vilka åtgärder upplever småbarnsföräldrar att samhället bör vidta för att främja en mer inkluderande och hållbar arbets- och familjelivsbalans, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation?

Respondenterna upplever att könsbaserade löneskillnader har betydande konsekvenser för deras välbefinnande, möjligheter och valmöjligheter i både arbets- och familjelivet. De nämner även att ekonomiska faktorer spelar en central roll i att förstärka ojämlikhet och diskriminering i samhället, där män generellt sett tjänar mer än kvinnor. Denna obalans illustreras av konflikter mellan arbetslivets krav och familjelivets behov, särskilt när det gäller föräldraledighetens uppbyggnad och praktiska begränsningar. Respondenternas förslag för att främja jämställdhet och minska könsbaserade ojämlikheter betonar vikten av att skapa ekonomisk jämlikhet i föräldraledigheten. Strategier såsom utbildning av arbetsgivare, förbättringar i föräldrapenningprocessen och välfärdssystemet för att minska den ekonomiska stressen för föräldrar lyfts också fram.

Respondenterna ser flera åtgärder som samhället kan vidta för att främja en mer inkluderande och långsiktigt hållbar arbets- och familjelivsbalans för alla småbarnsföräldrar, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation.

Dessa åtgärder inkluderar:

- **Ekonomiska stödåtgärder:** Förbättrad föräldraförsäkring och barnbidrag för att minska ekonomisk stress.
- **Reformer för jämställdhet:** Minska löneskillnader och främja jämställdhet på arbetsplatsen.
- **Flexibla arbetsvillkor:** Införande av flexibla arbetstider och möjligheter till distansarbete.
- **Utbildning och medvetenhet:** Utbilda arbetsgivare och öka medvetenheten om småbarnsföräldrars behov.
- **Normförändring:** Arbeta för att förändra samhällets normer och öka stödet för småbarnsföräldrar.

6. Diskussion

I detta avsnitt fördjupas utvalda aspekter av studiens resultat och analys. Vidare reflekteras över studiens bidrag till arbetsvetenskapen och avslutningsvis föreslås områden för fortsatt forskning.

6.1 Resultatdiskussion

Den här studien undersöker sambandet mellan arbets- och familjelivsbalansen i svensk kontext bland småbarnsföräldrar, med fokus på de strategier som används och de åtgärder respondenterna efterfrågar ur ett samhällsperspektiv. Studien fyller en kunskapslucka genom att den fokuserar på de familjerelaterade konsekvenserna av arbets- och familjelivsbalansen som Brough et al. (2020) poängterar kräver vidare forskning. Genom att denna studie integrerar gränsteori (Clark, 2000), konfliktteori (Greenhaus & Beutell, 1985) samt genusteoretiska perspektiv och begrepp (Beauvoir 2011; Blair-Loy et al. 2015; Williams 2001) förstås dynamiken i småbarnsföräldrars liv.

Under intervjuerna framkom det att balans för våra respondenter innebär en kombination av hantering av psykisk stress, ekonomisk stabilitet, planera och lägga upp tiden och att möta både egna och andras förväntningar. Detta bekräftar Halpern och Murphys (2004) och Galinskys (2004) definition av balans som ett tillstånd där livets olika delar harmoniserar. Vissa respondenter betonade vikten av fysisk aktivitet och vila, medan andra fokuserade på ekonomisk trygghet och psykologiskt välmående. En flexibel och anpassningsbar strategi verkar vara central för att upprätthålla denna balans.

Studiens resultat visar att en tydlig fördelning av ansvar i hemmet, tydlig kommunikation och aktivt utmanande av traditionella könsroller är avgörande för att upprätthålla en hållbar arbets- och familjelivsbalans. Småbarnsföräldrar i studien använder sig av olika strategier för att balansera dessa krav, vilket påverkar deras välbefinnande och familjedynamik positivt. Respondenternas berättelser bekräftar Greenhaus och Beutells (1985) konfliktteori, som betonar att obalans i ansvarsfördelningen kan skapa friktion. Samtidigt stöder deras erfarenheter Clarks (2000) gränsteori, som framhåller vikten av att etablera tydliga gränser och ansvar för att undvika konflikter och skapa balans. Respondenterna betonar även att det finns ett behov av samhälleliga åtgärder som stödjer ekonomisk jämlikhet och flexibla arbetsvillkor för att skapa en mer inkluderande och hållbar balans för småbarnsföräldrar.

Ett intressant och aktuellt resultat i studien som författarna vill lyfta fram är att synen på traditionella könsroller fortfarande består i dagens moderna samhälle. Jämställdhetsmyndighetens rapport (2023) tydliggör den fortsatta ojämställdheten, där dessa könsroller påverkar fördelningen av ansvar inom hushållen och arbetslivet. Tidigare forskning som studien baseras på har också bekräftat detta fenomen (Beauvoir, 2011; Blair-Loy et al., 2015; Grönlund & Öun, 2020; Lidbeck & Boström, 2021; Williams, 2001). Trots decennier av forskning och ökad medvetenhet om jämlikhet mellan kön, kvarstår traditionella könsroller och ojämlikhet i arbets- och familjelivet. Detta väcker frågor om varför samhället inte har kommit

längre i att uppnå jämställdhet, trots att de grundläggande problemen har identifierats så tidigt som 1949 av Beauvoir (2011).

Vad är det som bromsar utvecklingen mot ett mer jämställt samhälle? Är det möjligt att förändra dessa normer, och i så fall, hur lång tid kan det ta? Att reflektera över dessa frågor väcker många tankar och känslor. Det är uppenbart att djupt rotade kulturella och sociala normer, ekonomiska strukturer och institutionella hinder utgör betydande hinder på vägen mot jämställdhet. Det är frustrerande att se hur dessa hinder fortsätter att stå i vägen för verklig förändring trots årtionden av medvetenhet och debatt. Samtidigt finns det en övertygelse om att förändring är möjlig, även om det verkar vara en långsam och utmanande process. Författarna tror på att öka medvetenheten både hos individen och samhället i stort, engagera sig politiskt och socialt, genomföra ekonomiska reformer och driva institutionella förändringar är alla viktiga steg på vägen mot jämställdhet. Vi borde ha kommit längre än vad vi har.

En ytterligare betydande aspekt av resultaten som författarna önskar betona och som delas med respondenterna är det behov av samhällseliga åtgärder som småbarnsföräldrarna framhåver. Tidigare studier har betonat betydelsen av organisation- och samhällsstöd för att underlätta balansen mellan arbete- och familjeliv (Blair-Loy et al. 2015; Grönlund & Öun 2020; Jämställdhetsmyndigheten 2023; Lidbeck & Boström 2021; Williams 2001). Det är dock viktigt att vidga perspektivet och att vara kritisk till vissa aspekter av denna tidigare forskning, särskilt när det gäller dess kontextuella relevans för den aktuella studien. Många av de tidigare studierna kan ha genomförts i specifika organisatoriska eller nationella sammanhang som inte nödvändigtvis återspeglar de förhållanden och utmaningar som svenska småbarnsföräldrar möter i den aktuella studien.

Trots att denna studie inte fokuserade på organisationsnivå var det ett perspektiv som uppkom av flertalet respondenter under intervjuerna, där respondenterna efterfrågade åtgärder så som ökad medvetenhet och utbildning av organisationer för att främja arbets- och familjelivsbalansen. Frågan om ansvar väcks hos författarna: *Vem är egentligen ansvarig för att vi ska gå mot ett mer inkluderande och hållbart samhälle för småbarnsföräldrar?* Även om respondenterna efterfrågar förändringar på organisations- och samhällsnivå, betonar de också individens ansvar i att ha självinsikt i de faktorer som påverkar balansen mellan arbets- och familjeliv, till exempel yrkesval eller flexibla arbetsformer. Samtidigt tror författarna att det är viktigt att erkänna att individens handlingsutrymme kan vara begränsat av strukturella hinder, till exempel bristande förståelse för småbarnsföräldrar hos arbetsgivare eller könsbaserade löneskillnader. Därför är det en komplex fråga där både individuella och samhällseliga insatser behövs ses över för att skapa ett mer jämlikt och inkluderande samhälle.

Författarna till denna studie noterar att resultatet innehöll många intressanta fynd, vilket ledde till utmaningar när det kom till att välja vilka aspekter som var mest relevanta för en fördjupad diskussion. Slutsatsen som författarna kan dra är att både individer och samhället fortfarande är fast i normer som kan anses föråldrade, och dessa normer har en potential att utvecklas och förändras över tiden. Dessa normer har en inverkan på hur småbarnsföräldrars arbets- och familjelivsbalans gestaltas. Det är också viktigt att förstå att situationen varierar för varje

familj och att det inte finns en universell lösning som passar alla, men att det krävs individuella anpassningar och samhällliga åtgärder för att stödja olika familjers behov. I detta resonemang kan man se att de normer som författarna identifierar som föråldrade utgör en del av de "gränser" (Clark, 2000) som individerna står inför. Dessa normer kan begränsa individens handlingsutrymme när det gäller att navigera mellan arbets- och familjelivet. Samtidigt kan samhällets normer och strukturer fungera som ytterligare hinder för att upprätthålla en balans mellan dessa domäner.

Vår studie bidrar ytterligare till dessa teorier genom att konkretisera hur småbarnsföräldrar i en svensk kontext praktiskt hanterar dessa utmaningar. Författarna strävar efter att erbjuda småbarnsföräldrar insikter om olika familjers strategier och erfarenheter när det gäller arbets- och familjelivsbalansen. Det är författarnas önskan att underlätta för småbarnsföräldrar och visa att det inte behöver vara en utmaning i att bli förälder. Samtidigt strävar författarna också efter att nå ut till beslutsfattare och organisationer för att öka medvetenheten om denna utmaning och behovet av förändring. Genom denna studie hoppas vi bidra till att skapa en mer stödjande miljö för småbarnsföräldrar och främja en mer inkluderande och hållbar arbets- och familjelivsbalans.

6.2 Arbetsvetenskapliga bidrag

Att hitta tidigare forskning som både utförde individuella intervjuer med par och behandlade ämnet småbarnsföräldrars balans mellan arbets- och familjeliv kan vara en utmaning, särskilt om du söker specifikt inom den svenska kontexten. Denna studie bidrar till arbetsvetenskapen genom att belysa de komplexa utmaningar småbarnsföräldrar möter när de försöker balansera arbets- och familjeliv. Genom att identifiera specifika strategier och samhällsstöd som är eller skulle kunna vara effektiva i att underlätta denna balans, ger studien praktiska insikter för småbarnsföräldrar, arbetsgivare, beslutsfattare och andra intressenter. Den framhäver vikten av tydlig kommunikation, riktlinjer och tillgängliga samhällsstöd, såsom att skapa medvetenhet hos arbetsgivare för småbarnsföräldrars komplexa livspussel. Det i sin tur kan leda till förbättrade arbets- och familjelivsbalans. Dessutom bidrar studien till förståelsen av hur ojämn fördelning av hushållsansvar påverkar föräldrarnas arbetsrelaterade stress och familjedynamik, vilket är kritiskt för att utveckla mer jämlika arbets- och familjemiljöer.

6.3 Förslag på fortsatt forskning

Ett fortsatt forskningsområde är att undersöka effekterna av olika regelverk och program som stödjer småbarnsföräldrar i att balansera arbets- och familjeliv. Det skulle vara intressant att se hur utökade föräldraledighetsprogram eller flexibla arbetsarrangemang påverkar föräldrarnas stressnivåer, arbetsprestation och familjerelationer. Sådan forskning kan belysa effektiva strategier för att stödja småbarnsföräldrar i olika samhällskontexter.

En annan intressant inriktning är att utforska hur teknologiska innovationer, som distansarbete och digitala plattformar för barnomsorg, påverkar småbarnsföräldrars förmåga att balansera

arbets- och familjeliv. Att förstå teknologins roll i att underlätta för småbarnsföräldrar att hantera sina dagliga åtaganden är avgörande för att forma framtidens arbets- och familjepolitik.

Slutligen är det meningsfullt att undersöka hur socioekonomiska faktorer, som inkomstnivå och tillgång till resurser, påverkar småbarnsföräldrars förmåga att hantera arbets- och familjelivets utmaningar. Sådan forskning kan belysa ojämlikheter i tillgång till stöd och resurser bland småbarnsfamiljer och bidra till att utforma mer rättvisa och inkluderande politiska åtgärder.

Källförteckning

- Alvesson, M., & Sköldbäck, K. (2017). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur
- Argyrous, G. et al. (2017). The effect of a first-born child on work and childcare time allocation: Pre-post analysis of Australian couples. *Social indicators research* 131 (2): s. 831–851. doi:[10.1007/s11205-016-1278-5](https://doi.org/10.1007/s11205-016-1278-5)
- Azmat, F., Fujimoto, Y., & Härtel, C.E. (2013). Gender perceptions of work-life balance: management implications for full-time employees in Australia. *Australian Journal of Management* 38(1): s. 147-170. doi:[10.1177/0312896212449828](https://doi.org/10.1177/0312896212449828)
- Blair-Loy, M., Hochschild, A., Pugh, A. J., Williams, J. C., & Hartmann, H. (2015). Stability and transformation in gender, work, and family: insights from the second shift for the next quarter century. *Community, Work & Family* 18(4): s. 435-454. doi:[10.1080/13668803.2015.1080664](https://doi.org/10.1080/13668803.2015.1080664)
- Beauvoir, S. (2011). *The second sex*. 1st Vintage Books ed. New York: Vintage Books
- Boström, P. K., & Lidbeck, M. (2021). “I believe it’s important for kids to know they have two parents”: Parents’ experiences of equally shared parental leave in Sweden. *Journal of Social and Personal Relationships* 38(1): s. 413-431. doi:[10.1108/01425451011061649](https://doi.org/10.1108/01425451011061649)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). ‘Using thematic analysis in psychology’, *Qualitative Research in Psychology* 3(2): s. 77–101. doi:[10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa).
- Brough, P., Timms, C., Chan, X.W., Hawkes, A., Rasmussen, L. (2020). Work–Life Balance: Definitions, Causes, and Consequence. *Handbook of Socioeconomic Determinants of Occupational Health. Handbook Series in Occupational Health*: s. 1-15. doi:[10.1007/978-3-030-05031-3_20-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-05031-3_20-1)
- Brown, L. M. (2010). The relationship between motherhood and professional advancement: Perceptions versus reality. *Employee Relations*, 32(5): s. 470-494. doi:[10.1108/01425451011061649](https://doi.org/10.1108/01425451011061649)
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje upplagan. Stockholm: Liber
- Clark Campbell, S. (2000). Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human Relations; Thousand Oaks*, 53(6): s. 777–770. doi:[10.1177/0018726700536001](https://doi.org/10.1177/0018726700536001)
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3., rev. och uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G & Svensson, P (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2:2 uppl., Malmö: Liber AB. ss. 34–54
- Försäkringskassan (2024) *Föräldrapenning*.
<https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder/foraldrapenning> (2024-05-02).

Galinsky, E., (2004), Children's Perspectives of Employed Mothers and Fathers: Closing the Gap Between Public Debates and Research Findings I Halpern, DF, & Murphy, SE (red) *Work-Family Balance to Work-Family Interaction: Changing the Metaphor*, Taylor & Francis Group, Milton, s. 219-235.

Greenhaus, J., & Beutell, N. (1985). Source of Conflict Between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review* 10(1) s. 76-88. doi: [10.5465/AMR.1985.4277352](https://doi.org/10.5465/AMR.1985.4277352)

Grönlund, A., & Öun, I. (2020). Minding the care gap: Daycare usage and the negotiation of work, family, and gender among Swedish parents. *Social Indicators Research* 151(1): s. 259–280. doi:10.1007/s11205-020-02366-z

Grzywacz, J., & Carlson, D. (2007). Conceptualizing Work—Family Balance: Implications for Practice and Research. *Advances in Developing Human Resources* 9(4) s. 455-471. doi:[10.1177/1523422307305487](https://doi.org/10.1177/1523422307305487)

Halpern, DF, & Murphy, SE (2004), From Balance to Interaction: Why the Metaphor Is Important. I Halpern, DF, & Murphy, SE (red) *Work-Family Balance to Work-Family Interaction: Changing the Metaphor*, Taylor & Francis Group, Milton, s. 3-9.

Isa, M., & Indrayati, N. (2023). The role of work–life balance as mediation of the effect of work–family conflict on employee performance. *SA Journal of Human Resource Management* 21: s. 1-10. doi: [10.4102/sajhrm.v21i0.1910](https://doi.org/10.4102/sajhrm.v21i0.1910)

Jämställdhetsmyndigheten. (2023). *LIVSPUSSLET SOM INTE GÅR IHOP. En uppföljning av det jämställdhetspolitiska delmålet om en jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet* (2023:17). <https://jamstalldhetsmyndigheten.se/aktuellt/publikationer/rapport-2023-17/> (2024-04-22)

Karassvidou, E., & Glaveli, N. (2015). Work-family balance through border theory lens: the case of a company “driving in the fast lane”. *Equality, Diversity and Inclusion* 34(1): s. 84-97. doi:[10.1108/EDI-05-2014-0038](https://doi.org/10.1108/EDI-05-2014-0038)

Khateeb, F.R. (2021). Work life balance - a review of theories, definitions, and policies. *Cross-Cultural Management Journal*, Fundația Română pentru Inteligența Afacerii, Editorial Department, issue 1, 27-55. <https://ideas.repec.org/a/cmj/journal/y2021i1p27-55.html>

Leung, L., & Zhang, R. (2017). Mapping ICT use at home and telecommuting practices: A perspective from work/family border theory. *Telematics and Informatics* 34(1): s. 385-396. doi: [10.1016/j.tele.2016.06.001](https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.06.001)

Lidbeck, M., & Boström, P. K. (2021). “I believe it’s important for kids to know they have two parents”: Parents’ experiences of equally shared parental leave in Sweden. *Journal of Social and Personal Relationships* 38(1): s. 413-431. doi: [10.1177/0265407520961841](https://doi.org/10.1177/0265407520961841)

Othman, N., Yusof, S.A., & Osman, W.R. (2009). A Conflict between Professional vs. Domestic Life? Understanding the Use of ICT in Teleworking for Balance in Work and Family Units. *Computer and Information Science* 2: s. 3-15. doi: [10.5539/cis.v2n2p3](https://doi.org/10.5539/cis.v2n2p3)

SCB (2021). *En fråga om tid (2021) - En studie av tidsanvändning bland kvinnor och män 2021*. Stockholm: Statistiska centralbyrån. URL: https://www.scb.se/contentassets/4e98132b0b784a01b6e4762e909a6fa2/le0103_2021a01_br_lebr2202.pdf (2024-05-07)

SFS 1995:584. *Föräldraledighetslag*.

Skolverket (2024). *Avgifter*. <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/avgifter>(2024-05-03).

SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) (2024). *Jämställt föräldraskap*. https://skr.se/skr/demokratiledningstyrning/manskligarattigheterjamlighet/jamstallldhet/enjams_talldarbetsgivarpolitik/jamstalltforaldraskap.14691.html (2024-05-03).

Svensson, P., & Ahrne, G. (2015). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I Ahrne, G & Svensson, P (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2:2 uppl., Malmö: Liber AB. ss. 17–31

U.S. DEPARTMENT OF LABOR (u.å). *Family and Medical Leave (FMLA)*. <https://www.dol.gov/general/topic/benefits-leave/fmla> (2024-05-18).

Williams, J. (2001). *Unbending Gender: Why Family and Work Conflict and What to Do about It [Elektronisk resurs]* Oxford University

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Inledning och information:

- Inled med att presentera oss och vad syftet med studien är - Förklara vår definition av vad arbets-/och familjelivsbalans (work-life balance) innebär.
- Informera om att respondenten kommer att vara anonym och att materialet endast kommer användas i syfte till studien.
- Förklara att intervjun kommer till att spelas in, syftet till varför vi valt att göra det samt att respondenten har rätt till att avbryta när som helst eller om respondenten inte vill svara på någon fråga så är det ok.
- Kort beskrivning av varje huvudtema som intervjun tar upp: Ansvarsfördelning, balans mellan arbetsliv och familjeliv samt samhällets roll i främjandet av arbete-/ och familjelivsbalansen.
- *Har du några frågor innan vi sätter i gång?*
- (Starta inspelningen)

Bakgrundsfrågor: (5 min)

- Hur gammal är du?
- Kan du berätta om din familjesituation, inklusive antalet och åldrarna på dina barn?
- Kan du beskriva ditt civilstånd?
- Vad är din nuvarande sysselsättning?
- Kan du beskriva dina huvudsakliga arbetsuppgifter?

1. Ansvarsfördelning (10 min)

(Hur påverkar fördelningen av ansvar mellan föräldrarna och balansen i hemmet småbarnsföräldrars upplevelse av att upprätthålla en hållbar arbets-/ och familjelivsbalans?)

Barnomsorg & Hushållsarbete

- Hur är arbets- och vardagsansvaret fördelat mellan er för närvarande?
- Hur tror du att fördelningen av ansvar i ditt hem påverkar din möjlighet att skapa gränser mellan ditt arbetsliv och familjeliv?
- Har du upplevt konflikter eller spänningar relaterade till ansvarsfördelningen i din familj? I så fall, hur brukar du hantera dessa konflikter eller spänningar?
- Upplever du en ojämlig fördelning av ansvar baserat på ditt kön? Om ja, skulle du kunna utveckla hur det påverkar din vardag och dina relationer?

Faktorer som påverkar ansvarsfördelning

- Vilka omständigheter tror du kan bidra till konflikter eller spänningar när det gäller ansvarsfördelningen i hemmet (hushållssysslor, ansvar för barn)? Finns det specifika situationer eller roller som tenderar att leda till dessa konflikter?
- Känner du att det finns orealistiska förväntningar på dig baserat på ditt kön?

2. Balans mellan arbete- och familjeliv (20 min)

(Vilka strategier och tillvägagångssätt tillämpar småbarnsföräldrar för att balansera arbets- och familjeliv, och hur påverkar detta deras välmående och familjedynamik enligt deras egna uppfattningar?)

Erfarenheter av balans mellan arbete- och familjeliv:

- Hur upplever du balansen mellan ditt arbetsliv och ditt familjeliv som småbarnsförälder?
- Vilka specifika utmaningar står du inför när det gäller att hantera arbete och familj som småbarnsförälder?
- Hur påverkar din nuvarande balans mellan arbets- och familjeliv ditt eget välmående och din familjedynamik?
- Vilka specifika utmaningar tror du att du står inför i balansen mellan arbetsliv och familjeliv som kan relateras till ditt kön?
- I vilken utsträckning får ni hjälp eller stöd från andra vad gäller att parera arbetsliv och familjeliv?

Tillvägagångssätt för att balansera arbete- och familjeliv:

- Vilka strategier eller metoder använder du för att balansera kraven från ditt arbete och dina familjeansvar?
- Hur effektiva anser du att dina tillvägagångssätt är när det gäller att upprätthålla en balans mellan arbetsliv och familjeliv?

Påverkan på välmående och familjedynamik

- Hur påverkar konflikter mellan arbetsliv och familjeliv din relation med din familj och energi till att hantera vardagssysslor?
- Hur påverkar konflikter mellan arbetsliv och familjeliv din relation och arbetsprestation med dina kollegor och på arbetsplatsen?
- Hur tror du att din strävan efter balans mellan arbetsliv och familjeliv påverkar ditt eget välmående och din familjedynamik?
- Finns det något du skulle vilja förändra eller förbättra för att uppnå en bättre balans mellan arbetsliv och familjeliv, och i så fall, varför?

3. Samhällets roll i främjandet av arbets- och familjelivsbalans (15 min)

(Vilka åtgärder upplever småbarnsföräldrar att samhället bör vidta för att främja en mer inkluderande och hållbar arbets- och familjelivsbalans, oavsett deras anställningsstatus eller socioekonomiska situation?)

Samhällets strukturer och normer

- Hur tror du att samhällets traditionella könsroller och förväntningar påverkar småbarnsföräldrars förmåga att balansera arbets- och familjeliv?
- Vilka könsspecifika hinder tror du att småbarnsföräldrar stöter på när de försöker uppnå en balans mellan arbets- och familjeliv?
- På vilket sätt tror du att samhällets strukturer kan skapa konflikter mellan arbetsliv och familjeliv för småbarnsföräldrar?
- Hur tror du att samhällets normer för arbets- och familjeliv påverkar småbarnsföräldrars välbefinnande och familjerelationer?

Samhällets stödåtgärder och politik

- Vilka typer av stöd- och politiska åtgärder tror du är bäst för att underlätta för småbarnsföräldrar att balansera arbets- och familjeliv?
- Finns det några stöd- och politiska åtgärder som du anser inte fungerar effektivt för att hjälpa småbarnsföräldrar att balansera arbets- och familjeliv?
- Vilka åtgärder och strategier skulle du föreslå för att samhället ska kunna främja en balans mellan arbets- och familjeliv?

4. Avslutande frågor och reflektion (5 min)

- Vi är intresserade av att höra om varför du har valt att medverka i den här undersökningen?
- Får vi kontakta dig med vad det gäller att eventuellt komplettera någon/några frågor?
- Finns det något annat du skulle vilja tillägga eller diskutera som vi inte har berört än?

Stort tack för din medverkan och din tid!

Hanna och Jannika

Bilaga 2: Inlägg från LinkedIn

✿ Söker småbarnsföräldrar i parrelation för intervjuer till vår C-uppsats! ✿

Är du en småbarnsförälder som kämpar för att få ihop vardagen? Känner du dig ständigt stressad och pressad att jonglera mellan arbets- och familjeliv?

Om du svarade ja, kan du vara precis den vi söker!

Vi, Hanna Fejes och Jannika Kirkhoff, studenter vid Högskolan i Halmstad, som själva känner till utmaningarna som småbarnsföräldrar, genomför en intervjustudie om hur småbarnsföräldrar skapar en meningsfull vardag. Vi vill belysa de komplexa relationerna i vardagen och hur ni samarbetar för att få ihop livspusslet. Vi är öppna för att höra både om framgångsfaktorer och utmaningar.

Varför delta:

Din röst är viktig: Genom att dela med dig av dina erfarenheter bidrar du till en ökad förståelse för småbarnsföräldrars vardag.

Få värdefulla insikter: Du får möjlighet att reflektera över din situation och lära av andra småbarnsföräldrars strategier.

Vem kan delta:

- Heltidsarbetande småbarnsföräldrar i parrelation
- Båda parter i parrelationen ska vara villiga att delta i en intervju
- Minst ett barn i förskoleåldern (1–5 år)

☆ Intervjun (ca 60 minuter)

Vi önskar att genomföra intervjuerna under vecka 14-16 (3-24 april 2024). Vi är flexibla och kan anpassa oss efter era önskemål.

Var? 📍

Fysiskt: Om du bor i Halland kan vi ses på en plats som passar dig.

Via videolänk: Om du inte bor i Halland eller föredrar en digital intervju, kan vi ses via videolänk.

Din röst är viktig för oss! Tillsammans kan vi göra en verklig skillnad!

Din medverkan är anonym, vilket innebär att dina svar behandlas konfidentiellt och utan att ditt namn kommer att nämnas i några publicerade resultat eller rapporter.

För att veta mer om studien eller anmäla ditt intresse, kontakta oss via LinkedIn eller mejl:

Vi ser fram emot att höra från dig!

Hanna Fejes & Jannika Kirkhoff

Tagga gärna småbarnsföräldrar i din bekantskapskrets som kan vara intresserade av att delta ☆

Bilaga 3: Informationsbrev

Informationsbrev för deltagande i kandidatsuppsats om balans mellan arbetsliv och familjeliv

Du tillfrågas om att delta i studien: **Att hitta balansen – en kvalitativ studie om svenska småbarnsföräldrars livspussel och accepterar att delta.**

Studien syftar till att utforska de komplexa relationerna i småbarnsföräldrars vardagsliv och deras strävan att upprätthålla en balans mellan arbetsliv och familjeliv. Studien utförs som en del i vår utbildning, inom Organisering och ledning av arbete och välfärd med inriktning arbetsvetenskap, vid akademien för hälsa och välfärd vid Högskolan i Halmstad. Ansvarig lärare är Jan Karlsson.

Vi önskar intervjua dig som en av deltagarna i vår studie om balans mellan arbetsliv och familjeliv. Din partner kommer också att delta i studien och det är viktigt att du är medveten om att det kan vara möjligt för dig att identifiera både dig själv och din partner, eftersom era yrken inte kommer att anonymiseras då de är viktiga för kontexten.

Vi fokuserar på småbarnsföräldrar där båda föräldrarna arbetar heltid och har ett eller flera barn i förskoleåldern (1–5 år). Intervjun förväntas ta cirka 45–60 minuter och kommer att spelas in, förutsatt att du ger ditt samtycke till detta. Vi uppmuntrar dig att ställa frågor och uttrycka eventuella farhågor eller behov du kan ha före, under eller efter intervjun. Vi är här för att säkerställa att du och din partner känner er bekväma och respekterade under hela processen.

Dina personuppgifter behandlas inom studien endast enligt ditt samtycke, och enligt kraven i dataskyddsförordningen. Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och du kan när som helst återkalla ditt samtycke utan att ange orsak. Ett återkallande påverkar dock inte den behandling som skett innan återkallandet. Du kan också när som helst begära att få en kopia av dina personuppgifter.

Materialet kommer delvis att behandlas inom molntjänsten Office 365 från Microsoft, som Högskolan har ett personuppgiftsbiträdesavtal med. Obehöriga kommer inte att ha tillgång till dina personuppgifter.

I vår uppsats kommer du att vara helt anonym då vi använder oss av fiktiva namn och ålder. Dina personuppgifter kommer endast att vara tillgängliga för oss två studenter och vår lärare. De av dina personuppgifter som kommer att behandlas är: namn, ålder, e-postadress, nuvarande bosatt ort. Dina personuppgifter kommer att raderas när examensarbetet är godkänt.

Personuppgiftsansvarig för studien är Högskolan i Halmstad, som nås via registrator@hh.se eller 035-16 71 00. Övrig information om hur Högskolan hanterar personuppgifter, och dina rättigheter utifrån dataskyddsförordningen, finns på www.hh.se/dataskydd. Har du frågor kan du också kontakta Högskolans dataskyddsombud, Anna Frederiksen, via dataskydd@hh.se.

Den färdigställda uppsatsen kommer att publiceras på DIVA och finnas tillgänglig digitalt på DIVA portalen <http://www.diva-portal.se/>

Bilaga 4: Samtyckesblankett

Samtycke till deltagande i forskningsstudien:

Att hitta balansen – en kvalitativ studie om svenska småbarnsföräldrars livspussel

- Jag har fått information om studien: Att hitta balansen – en kvalitativ studie om svenska småbarnsföräldrars livspussel och accepterar att delta.
- Jag har fått information om att de uppgifter som samlas in om mig kommer att behandlas konfidentiellt, på ett sådant sätt att min identitet inte kommer att avslöjas för obehöriga.
- Jag har fått information om att det kan vara möjligt för mig att identifiera både mig själv och min partner.
- Jag är medveten om att min medverkan är helt frivillig och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum