

Om tidspress

Den här uppsatsen handlar om tidspress. Huvuddelen beskriver vad andra forskare har kommit fram till i sina analyser av tidspress. Därefter beskrivs de syfte och frågeställningar som vi kommer att belysa inom vårt projekt.

Tidigare forskning	2
Teorier och begrepp.....	7
Syfte och frågeställningar.....	10
Utgångspunkter och metod.....	12
Kvantitativ studie baserad på SCB-material.....	12
Referenser	13

Många undersökningar visar att upplevelser av att inte hinna med: tidspress, stress på jobbet, obalans mellan arbete och privatliv, etc. är ett mycket utbrett fenomen bland förvärvsarbetande personer idag. Samhällsdebatten har de senaste åren ofta berört problem som psykisk ohälsa, utbrändhet, sjukskrivningar, stress, ekorrhjul, underbemanning, barnstress, långa dagisdagar, etc. Jag har genom mitt arbete och i mitt privatliv mött många människor som inte får sin vardag att fungera på ett tillfredsställande sätt. Jag har också egen erfarenhet av en mycket tidspressad arbetssituation. Detta är bakgrunden till mitt stora intresse för tid och för hur tidspress kan hanteras.

Situationen för föräldrar är svårare än för andra grupper. Efter den tillfälliga respit som föräldraledigheten erbjuder återkommer arbetslivets krav med full styrka. Tidigare reglerades ofta den belastning det innebär att ha barn med att mödrarna gick ner till deltid. Allt fler mödrar arbetar nu dock heltid. Andelen familjer där båda arbetar heltid har från 1993 till 2001 ökat från 20 % till 27 % för de med barn 0-5 år och från 33 % till 49 % för de med barn 6-12 år (SCB 2004). Samtidigt har idealen för männen utvidgats vilket i praktiken innebär att de förväntas ta aktiv del i barnens vardag och utföra hälften av hemarbetet.

Min utgångspunkt är alltså att jag i huvudsak ser tidspress som något negativt. Jag gör också antagandet att människors tidsanvändning (t.ex. mängd tid med familjemedlemmar) och tidsupplevelser (t.ex. tidspress) är faktorer som påverkar hur familjer fungerar. Jag oroar mig för att tidspressen försämrar familjens möjlighet att erbjuda känslomässig samhörighet och socialisation samt att vuxna och barns välbefinnande och hälsa försämras.

Jag är också intresserad av den andra sidan av myntet, tidsrikedomen. Skulle en annan balans mellan materiell rikedom och tidsrikedom kunna öka vårt välbefinnande? Jag ser också en intressant koppling mellan våra livsformer och möjligheterna till ekologisk hållbarhet. Tidspress kan bidra till ekologiskt ohållbara vanor som t.ex. ökat bilkörande och regelbunden flykt från vardagen genom charterresor. Skulle förändrade tidsanvändningsmönster och tidsupplevelser kunna vara faktorer som bidrar till mer hållbara konsumtionsmönster?

Den tidspressade verklighet som föräldrar upplever står i bjärt kontrast till utbredda ideal om individuellt välbefinnande och gott om tid med barnen. Är detta stora glapp mellan ideal och verklighet en grogrund för förändring? Detta glapp är basen för projektets inriktning på strategier för att bemästra barnfamiljers tidspress. Projektets syfte och frågeställningar samt planerade empiriska studier beskrivs längre fram i den här texten.

Tidigare forskning

Här ges en överblick över tidigare forskning av tidspressens orsaker och utbredning samt forskning som anknyter till strategier för att bemästra tidspress. Jag kommenterar också hur denna tidigare forskning relaterar till mitt eget avhandlingsprojekt.

Tidspressens orsaker

Min C-uppsats omfattade bl.a. en översikt av forskning om fenomenet tidsbrist (Larsson 2004). Denna översikt fokuserar främst på vilka förklaringar som kan finnas bakom den utbredda upplevelsen av tidsbrist. Avhandlingsprojektets huvudsakliga syfte omfattar inte explicit att förklara tidspressens orsaker. Men eftersom strategier för att bemästra tidspressen behöver vara inriktade på att lindra tidspressens orsaker så är de ändå högst relevanta.

Många av de identifierade förklaringarna handlade om ökade arbetsmängder beroende på bl.a. ökade produktionskrav i arbetslivet och arbetsmarknadens heltidsstruktur vilket gör det svårare att reglera arbetsmängden (Schor 1991; Sanne 1995; Hochschild 1997). Burenstam Linder har tagit upp förklaringen att ett ökat välstånd gör att människor får råd att göra och äga allt mer och att det leder till tidspress om människor inte samtidigt för mer fritid (Burenstam Linder 1972). En annan förklaring kan vara att vår identitet idag till stor del konstrueras på basis av våra aktiviteter (Giddens 1997). Detta kan innebära att vårt identitetssökande leder till mycket för arbets- och fritidsaktiviteter och därmed tidspress. Förutom sådana volymorienterade förklaringar kan behovet av koordinering orsaka tidspress genom att alla aktiviteter som omfattar social interaktion förutsätter att man är på samma plats vid samma tidpunkt (Southerton 2003). Koordineringbehovet innebär också att behöva anpassa sig till institutioners tidsmässiga villkor, t.ex. i form av busstidtabeller, tandläkartider eller uppdragsgivares ”deadlines”. Tidspressen kan också förklaras med hur teknik förändrar vår tillvaro, t.ex. genom att den gör oss mer nåbara och att den möjliggör för oss att pressa in fler aktiviteter (t.ex. genom ”multitasking” - att göra flera saker samtidigt).

Ett annat perspektiv på tidspressen är att den är en konsekvens av stora skillnader mellan ideal och verklighet, eller som Garhammer uttrycker det en relativ deprivation mellan kulturella standarder och den egna faktiska tidssituationen (Garhammer 2002). Den kanadensiska familjesociologen Kerry Dalys resonemang i *Families and time* (Daly 1996) anknyter till

detta - att upplevelsen av att ha brist på tid kan förstås genom att vi har mindre familjetid än vad våra ideal innebär. Kristjánssons avhandling om nordiska barnfamiljer ger två orsaker till det samhällseliga idealet att ha mycket tid tillsammans med barnen (Kristjánsson 2001). För det första hänger det ihop med att vi fortfarande delvis lever kvar med familjeidealet om kärnfamiljen där mamman är hemma med barnen. För det andra hänger idealet ihop med spridningen av barnpsykologiska budskap om att små barn behöver rikligt med tid ihop med sina föräldrar - han menar också att en hel del övertygande forskning stöder dessa budskap.

Tidspressens utbredning

Min C-uppsats beskrev även studier rörande utbredningen av tidspressupplevelser. SCB gjorde 2001 en studie av drygt 6000 människors tidsanvändning (SCB 2003). Denna studie omfattade även en fråga om tidspress: *Brakar Du ha så mycket att göra på vardagarna att Du har svårt att hinna med allt om behöver göras?* Vanligast var tidspress bland människor med hemmavarande barn, av dem svarade nästan 50 % *Ja, ofta* på ovanstående fråga. Att tidspress är vanligast för gruppen föräldrar är ett motiv för att inrikta min forskning just på denna grupp. Ett annat motiv är att deras tidspress inte bara påverkar dem själva utan också den uppväxande generationen.

Den amerikanska familjesociologen Susan Roxburgh har gjort en kvantitativ studie av vilka faktorer som förklarar graden av tidspress (Roxburgh 2002). De faktorer som hade samband med tidspress för både män och kvinnor var: heltidsarbete, hemmavarande barn, hjälp åt anhöriga, hög inkomst samt höga krav och låg grad av kontroll i arbetet. Att vara gift bidrog till tidspress för kvinnor men inte för män. Att ägna sig åt frivilligarbete och att ha hög utbildningsnivå var andra faktorer som bidrog till tidspress för kvinnor men inte för män.

SCB:s studie visar att upplevelsen av tidspress är lika utbredd bland män som bland kvinnor i Sverige. Roxburghs studie visade dock att amerikanska kvinnor upplevde betydligt mer tidspress än amerikanska män. Denna skillnad kan möjligen förklaras med att svenska män tar ett större ansvar för barn och hushållsarbete än vad amerikanska män gör. De kulturella skillnaderna påvisas i en avhandling av Anna-Lena Almqvist (Almqvist 2005). Hon visar att svenska män upplever en högre stressnivå än franska män och menar att detta beror på den utjämnade arbetsfördelningen mellan män och kvinnor i Sverige vilket resulterar i mer rollkonflikter och tidsmässig stress.

Studier av människors subjektiva upplevelser är dock förknippade med stora osäkerheter. En faktor som kan bidra till att människor svarar att de upplever tidspress är den utbredda diskursen kopplad till tidspress. Samtal, tidningar, böcker och opinionsundersökningar handlar väldigt ofta om stress, psykisk ohälsa och andra frågor som är kopplade till tidspress. Den verkliga grund som finns för upplevelse av tidspress riskerar att förstärkas av den stora fokuseringen på tidspress i samhället och bidra till att människor kopplar sina olustkänslor i livet till just tidsfrågan. En faktor som tvärtom kan bidra till att människor svarar att de inte upplever tidspress kan vara att de vant sig vid att vardagen präglats av tidspress under lång tid och att det nu inte är värre än tidigare och inte värre än för andra. I utformningen av mina delstudier betyder dessa osäkerheter att jag behöver vara varse risken att människors svar präglas av uppmärksamheten på tidspress i samhället. I min planerade kvalitativa studie

kommer jag dock inte att ställa allmänna frågor om tidspress utan fokusera på människors konkreta strategier för att bemästra tidspressen.

Arbetslivsinstitutets s.k. MOA-projekt (Moderna arbets- och livsvillkor) syftade till att identifiera viktiga hälsofaktorer i människors hela livssituation (Härenstam 1999). Forskarna utarbetade bl.a. åtta olika typer av arbets- och livsvillkor (Härenstam 2000, sid 45). Jag har nedan konstruerat en egen figur där jag först beskriver dessa olika typer utifrån utbildningsbakgrund och yrke (av platskäl har jag utelämnat privatlivsfaktorer i beskrivningen). Därefter har jag tagit upp de tidsrelaterade kännetecknen som MOA-projektet uppger att respektive typ karaktäriseras av. Tre av typerna nedan är belastade med flera tidsrelaterade kännetecken. Övriga typer är naturligtvis också tidsmässigt belastade men då i mindre grad. För dessa övriga grupper var det istället andra ohälsosfaktorer som var mer karaktäristiska, dessa redovisas dock inte här.

Typ av arbets- och livsvillkor	Utbildning och yrke	Obalans arbete/fritid	Tidspress	Lång arbetstid	Lite tid för avkoppling	Tidsbundna arbeten	Oregelbunda arbetstider	Mkt. hemarbete
Gränslösa	Högutbildade i privat sektor, t.ex. data, media, jurist	X	X	X	X			X (kvinnor)
Låsta	Lågutbildade i privat sektor, t.ex. bussförare, kassörska	X				X	X	X (kvinnor)
Hindrade	Högutbildade, låg lön i offentlig sektor, t.ex. lärare, vårdsektorn		X		X			
Rörliga	Småföretag, mansdominerade branscher t.ex. anläggning						X	
Exponerade	Låg ålder eller utländsk bakgrund, t.ex. restaurang, bygg					X		X (kvinnor)
Tunga/enformiga	Arbetare i privat sektor t.ex. städare, chaufför							
Förändrade	Äldre i privat & off. sektor t.ex. lärare, industri, bank							
Hyggliga	Tjänstemän på könsblandade arbetsplatser, t ex statliga verk							

Tabellen visar att de som är mest drabbade av tidspress är de som har *gränslösa*, *låsta* och *hindrade* arbets- och livsvillkor. MOA-projektet pekar ut att de med *hyggliga* arbets- och livsvillkor upplever en bra balans mellan arbete, familj och fritid. Att dela in människor i olika typer är relevant för mig eftersom vilka strategier som fungerar hänger samman med vilken typ man tillhör. Strategier som fungerar för jurister med gränslösa villkor ser sannolikt annorlunda ut jämfört med strategier som fungerar för kassörskor med låsta villkor.

Strategier för att bemästra tidspress

Jag känner inte till många vetenskapliga arbeten som fokuserar just på strategier för att bemästra tidspressen. Det finns dock en flora av s.k. självhjälpsböcker som tar upp hantering av tiden. I min B-uppsats analyserade jag tidsrelaterade råd i sådana böcker (Larsson 2003). En kategori är "time management" och omfattar bl.a. råd om hur man kan utföra saker effektivare, respektive råd om att köpa varor/tjänster för att sänka den egna belastningen. En annan kategori berör mer djupgående aspekter av livet och den kallade jag för "life management". Det är råd som handlar om prioriteringar - att sätta gränser mot omgivningen

och att sätta gränser gentemot sina egna ambitioner. Jag har också, tillsammans med en f.d. kollega, gett ut en bok som delvis handlar om strategier för att bemästra tidspress (Larsson & Warberg 2005). Liksom de flesta andra självhjälpsböcker bygger den dock inte på vetenskapligt förankrad kunskap utan snarare på författarnas egna erfarenheter och reflektioner.

Jag har dock funnit några vetenskapliga arbeten som berör strategier för att bemästra tidspress. Sociologen Arja Tyrkkö tar i sin avhandling *I skärningspunkten mellan arbetsliv och föräldraskap* (Tyrkkö 1999) upp att det är faktorer på flera olika nivåer som påverkar förhållandet arbetsliv/familjeliv: samhället, lokalsamhället, arbetsplatsen, familjen och individen. Hon beskriver olika anpassningsstrategier för att utforma villkoren för sitt förvärvsarbete så att familjens behov klaras av. Hon delar in de arbetslivsorienterade anpassningsstrategierna i tre typer baserade på handlingens omfattning.

- *Praktisk handling* handlar om att ha kontakt med barn under arbetstid, komma sent/gå tidigt eller att ta med sig barn till jobbet.
- *Mindre inskränkningar i arbetet* handlar om att avstå från tjänsteresor/övertidsarbete, säga nej till vidareutbildning och nya arbetsuppgifter.
- *Förändring av arbetssituationen* handlar om att ändra arbetstidens förläggning, förkorta arbetstiden, byta arbete eller att avstå från arbete helt.

De privatlivsorienterade anpassningsstrategierna handlar om att begränsa antalet barn, dela hemarbetet med partner, leja bort hemarbete och att utnyttja sina sociala nätverk. Hon pekar på att kvinnor och män anpassar sig på olika sätt. Anpassningen påverkas också av yrkesstatus, utbildning och livsfas. Tyrkkös avhandling ger en bra överblick över möjliga förändringar för att bemästra tidspressen för barnfamiljer. Jag blir t.ex. nyfiken på vilka svårigheter människor upplever med respektive strategi samt vilka reaktioner föräldrar stöter på som tar initiativ till en förhandling med arbetsgivaren om sina arbetstider?

Marika Hanssons avhandling *Det flexibla arbetets villkor – om självförvaltandets kompetens* (Hanson 2004) handlar om individuella strategier för att klara av gränslösa arbeten – d.v.s. arbeten som saknar traditionell tids-, plats- eller uppgiftsmässig reglering. I takt med bl.a. ökad individualisering får allt fler människor arbeten av denna typ. Hon pekar framförallt på två olika kompetenser som är relevanta för att undvika att det gränslösa arbetet ska expandera på bekostnad av familjelivet. *Moralisk kompetens* handlar dels om att ha tydliga prioriteringar, dels om att låta dessa prioriteringar styra ens handlande. En del är alltså en medvetenhet om vad man tycker är viktigt i livet och vilka ideal man har, t.ex. avseende prioriteringar mellan arbete och familj. Den andra delen i denna kompetens är att i alla små beslut förmå att lyfta sig över den omedelbara situationen och relatera det egna handlandet till sina prioriteringar. *Självinsikt* är en annan kompetens som berör förmågan att bemästra tidspressen. Det handlar om att känna sina inre tillstånd och resurser för att kunna begränsa sig och för att veta hur man ska göra för att återhämta sig. Man behöver vara medveten om sina styrkor och svagheter och att kunna övervaka sig själv och sitt handlande. Utöver ovanstående två kompetenser är just användningen av begreppet kompetens relevant för mitt avhandlingsprojekt. Det begrepp som jag använder, strategier, kan ge intrycket av att vem som helst enkelt kan genomföra en handling eller inta ett nytt förhållningssätt. Begreppet kompetenser pekar dock på att olika handlingar/förhållningssätt kräver olika slags förmågor för att de ska vara möjliga. Kanske är det så att dagens samhälle förutsätter vissa kompetenser

för att individen inte ska drabbas av tidspress? Kanske är relevanta kompetenser outvecklade hos majoriteten av befolkningen - skulle vår kulturs socialisering behöva omfatta nya kompetenser för att människors liv inte ska präglas så mycket av tidspress som det gör idag?

Avhandlingen *Skapande av tid och mening* av Anna-Lena Haraldsons handlar om människors möjligheter att förkorta sin arbetstid (Haraldson 2004). Hon menar att för alla, utom för kvinnor med små barn, är den samhälleliga normen att man bör arbeta heltid. Att det bara är accepterat för kvinnor att arbeta deltid under småbarnsåren innebär dels att denna strategi är utesluten för de flesta män, dels att kvinnor kan bli mindre intresserade av denna strategi eftersom det innebär ett ensidigt ansvarstagande från deras sida – en kvinnofälla. Jag blir nyfiken på vilka förutsättningar det finns för familjemodeller där båda föräldrarna (om det finns två) i viss mån anpassar sitt arbetsliv till familjelivet? Haraldson menar att möjligheten för män att bryta heltidsnormen beror på i hur stor utsträckning de har internaliserat samhällets normer avseende arbete och konsumtion. Hon uttrycker sig inte i termer av strategier, men de s.k. möjliggörande faktorer hon utvecklar har tydliga beröringspunkter med strategier. Hon pekar på personliga faktorer som mod, livserfarenheter, tid för reflektion och en tydlig vilja, och på ekonomiska faktorer rörande bl.a. hushållets inkomstnivåer samt förmåga att klara sig på sänkta inkomster. Hon menar att de som har störst möjlighet att förkorta sin arbetstid är de som har mest ekonomiskt, socialt och kulturellt kapital.

Baldur Kristjánssons avhandling *Barndomen och den sociala moderniseringen* tar upp vad han kallar för s.k. tidsmaximeringsstrategier, d.v.s. planerade handlingar för att rationell tidsanvändning (Kristjánsson 2001). Strategin att *dela upp arbetet mellan sig* handlar om att inte båda föräldrarna är med barnen samtidigt. Detta mönster kan liknas vid ett stafettlopp, en tillämpning är att en tar hand om morgonbestyr/lämning och den andre tar hand om hämtning/kvällsbestyr. Strategin *praktisk framförhållning* kan t.ex. tillämpas genom att lägga fram barnens kläder redan kvällen innan. En annan strategi är att få barnen att bli *självhjulpna*, d.v.s. att få dem självständiga så att de inte i onödan tar upp föräldrars tid. *Rutinisering* är en strategi som handlar om att genomföra saker i "halvautomatiskt" läge för att undvika tidsödande förvirring och konflikter. Ensamföräldrarna har andra förutsättningar och använder sig därför mer av *stöttande nätverk* som en strategi. Kristjánsson menar också att barn till ensamföräldrar ofta åtar sig större ansvar och att de är mer fogliga och hjälpsamma. Han menar generellt att huruvida vardagsrytmen blir behaglig beror på hur föräldrarna lyckas få barnen att förstå de tidsmässiga rambetingelserna (han ger exemplet på en flicka som alltid "måste" gå baklänges nedför trapporna när mamman har bråttom), och att detta i sin tur beror på hur den emotionella relationen ser ut mellan barnet och föräldern. En annan grupp av strategier handlar om att skydda barnen från vuxenlivet hektiska rytmer. Strategin att *trolla olust till lust* handlar om att utnyttja humor och lekfullhet för att få sina barn att acceptera temporala krav. *Att tänja på tidsgränserna* handlar om att låta barnen få så gott om tid på sig att de självmant går över till nästa situation, detta är speciellt vanligt vid lämning/hämtning på dagis. Avslutningsvis handlar *den mentala framförhållningen* om att förbereda barnet på det som kommer att hända under dagen. Hans perspektiv att se familjen som ett samspelande system istället för enbart agerande individer är också intressant. Hans strategier lyfter också fram att det både handlar om hur interaktionen föräldrarna sinsemellan respektive mellan barn och föräldrar fungerar.

Teorier och begrepp

Det är inte på något sätt självklart vilka teorier och begrepp som är relevanta och användbara i mitt avhandlingsprojekt. Jag tar mycket gärna emot tankar och förslag på detta område. Här ges en kort beskrivning av några av de teorier och begrepp som jag hittills har funnit mest relevanta.

I forskning om människors vardag är det vanligt att använda *livsformsteorin* för att beskriva olika levnadsmönster. En viss livsform kan beskrivas utifrån kategorier som försörjning, omsorgsarbete, relationer och livsstil. Livsformsteorin har t.ex. använts för att analysera fördelningen av förvärvsarbete mellan makarna och den omfattande utbredningen av deltidsarbete bland medelklasskvinnor under de senaste decennierna (Friberg 1990). Deltidsarbete kan ses som en strategi för att uppnå en rimlig tidsmässig belastning inom hushållet. En tidspressad situation kan förstås utifrån att båda föräldrarna lever enligt den s.k. karriärlivsformen. Livsformsteorin kan också användas för att gå djupare än de materiella aspekterna eftersom teorin också omfattar kognitiva dimensioner avseende t.ex. den världsbild och de föreställningar som människor inom olika livsformer har. Detta kan skapa en ram för att analysera också de kognitiva aspekterna av strategier för att bemästra tidspress.

Om livsformsteorin betonar människors bindning till klass och traditionella levnadsmönster så betonar *reflexivitetsteorin* istället människors möjligheter att själva utforma sin verklighet. Den ökande individualiseringen och traditioners minskade inverkan innebär att människor oftare tvingas till egna reflektioner och val. Reflexivitetsteorin kopplas ofta ihop med just tid. Giddens begrepp livsplanering (Giddens 1997) som ett medel för individen att förbereda framtida handlingsförlopp är centralt eftersom det ställer frågor om hur man använder sin tid. Med utgångspunkt från Giddens tanke om att människor själva är ansvariga för att fylla tiden med något meningsfullt menar van der Poel att människor i högre utsträckning kommer att reflektera över pengar och tid i förhållande till varandra (återgivet i Haraldson 2004). Denna reflexivitet är relevant för strategier som innebär att ifrågasätta arbets- och konsumtionsnormer i syfte att bemästra tidspressen.

I hälsoorienterade studier av arbete och privatliv används ofta teorier som kan förknippas med begreppet *rollkonflikt*. Rollstressteorin (även kallad belastningshypotesen eller scarcity-theory) innebär att den som har flera roller upplever rollkonflikter. I sin ursprungliga form innebär teorin att om den tillskrivna primärrollen (försörjningsansvar för män, reproduktivt arbete för kvinnor) utökas med flera roller så ökar risken för negativa hälsoeffekter (Härenstam 2000). Rollexpansionsteorin innebär tvärtom att den som har flera roller får flera erfarenheter, större social integrering, bättre självförtroende och ekonomiskt oberoende, och att detta i sin tur ger en större kontroll över livssituationen vilket uppväger den belastning som det innebär att ha flera roller. Enligt MOA-projektet skapas den bästa förståelsen genom att kombinera de båda teorierna ”flera livsuppgifter gynnar hälsa under förutsättning att den totala belastningen inte är för stor“ (Härenstam 2000, sid 59). Detta ligger väl i linje med Mikael Nordenmarks studier som visar att det individuella välbefinnandet gynnas av att ha flera roller, men att risken för stress ökar om ett ”starkt engagemang i förvärvsarbete kompletteras med ett starkt deltagande i familjen” (Nordenmark 2004, sid 193). Dessa resultat är relevanta för mitt avhandlingsprojekt på olika sätt. Det gör att projektets fokus på familjer där båda föräldrarna har ett aktivt yrkesliv inte bara kan motiveras ur jämställdhetssynpunkt

utan också ur hälsosynpunkt. Resultaten indikerar att strategier som kan sänka starka engagemang och omfattande deltagande till måttligt dito har potential för att både lindra tidspressen och för att öka välbefinnandet. Rollteorier pekar också på att det inte bara är yrkes- och föräldrarollerna som är relevanta utan även t.ex. den roll man har i föreningar, med vänner eller för att bistå anhöriga. Roller handlar bl.a. om att ha/ta ansvar för något och det resulterar i en viss tidsanvändning. Ansvar och tidsanvändning är intimt förknippade med upplevelsen av tidspress.

Medan rollkonfliktsbegreppet omfattar hela livssituationen så har *krav/kontrollteorin* sitt ursprung i arbetsfären. Denna teori är dominerande inom stressforskningen och innebär att höga krav i arbetslivet är lättare att klara om man samtidigt har hög grad av kontroll och ett bra socialt stöd. Modellen har skapats av den amerikanske sociologen Robert Karasek och han har vidareutvecklat den tillsammans med den svenska stressforskaren Thöres Theorell (Karasek & Theorell 1990). Kravaspekten handlar om både arbetsvolym och svårighetsgrad. Kontrollaspekten handlar om vilket handlingsutrymme individen har för att påverka arbetets uppläggning. Krav/kontrollteorin har fått starkt empiriskt stöd som förklaring till uppkomsten av stressreaktioner i form av ökad produktion av skadliga stresshormoner vilket kan leda till sjukdom. Även om modellen är framtagen för arbetsituationen så har den visat sig väl lämpad även för att analysera människors hela livssituation (Härenstam 2000). Roxburgh menar att krav/kontrollfaktorerna också kan användas för att förklara uppkomsten av tidspress (Roxburgh 2002).

Min nuvarande förståelse av den mekanism som generar tidspress för föräldrar baseras på en modell som jag började utveckla i min C-uppsats. Denna högst preliminära modell har vissa likheter med krav/kontrollteorin. Modellen innebär att tidspressen är ett resultat av att behoven är större än resurserna (avspeglas i boxarnas storlek). Inom respektive box finns viktiga faktorer som bidrar till den totala mängden upplevda behov och använda resurser.



Modellen är användbar för att förstå uppkomsten av tidspress och även för att analysera möjliga strategier för att bemästra tidspress hos barnfamiljer. En typ av strategier handlar om att genom reflektion och handling sänka en eller flera av de socialt konstruerade behoven som finns inom den vänstra boxen. Den andra typen av strategier inriktar sig på att öka resurserna genom att använda sig av en större andel av de potentiellt tillgängliga resurserna i den högra

stapeln för att därigenom bättre förmå att tillfredsställa behoven. Detta tänkande anknyter tydligt till begreppet *copingstrategier* som ofta används i samband med stress och krav/kontrollteorin. En definition av copingstrategier är de olika sätt som människor hanterar en situation då egna/andras krav överstiger de resurser man har (Atkinson 1993). Destruktiva copingstrategier kan orsaka psykisk ohälsa, t.ex. förnekelse, resignation, eget skuldbeläggande, medicinering och isolering, medan konstruktiva copingstrategier leder till förändringar som innebär att kraven minskar eller att de egna resurserna ökar. Det kan t.ex. handla om copingstrategier som att söka information om orsaker och möjliga förändringar, att omvärdera sina mål och värderingar, att söka socialt stöd och att utforma en åtgärdsplan.

Den resurs som nämns längst ner i den högra boxen *reflexiv/kommunikativ förmåga* är kanske den enskilt viktigaste för att sänka konstruerade behov och öka användningen av resurser. Den första aspekten av denna resurs, den *reflexiva förmågan*, anknyter till teorier om reflexivitet i bemärkelsen att ständigt ompröva sitt handlande i förhållande till ny kunskap och till ens egna värderingar. *Handlingsregleringsteorin* innebär att vårt handlande styrs av flera olika samverkande nivåer (Härenstam 2000). Handlande för att bemästra tidspress involverar sannolikt den mest avancerade nivån, den s.k. metakognitiva nivån som omfattar reflektion om mål, värderingar och det egna handlandets betydelse. Denna nivå kopplas in för att hantera konflikter mellan t.ex. egna karriärorienterade önskemål och familjeorienterade önskemål.

Den andra aspekten av denna resurs, den *kommunikativa förmågan*, anknyter till *förhandlingsbegreppet* inom familjesociologin som avser den process där olika intressen jämkas samman inom familjen (Björnberg & Bäck-Wiklund 1990). Dessa intressen är dels individuella och dels värden som är överordnade enskilda familjemedlemmars intressen. Att undvika tidspress kan ses som ett överordnat värde när man söker samordna arbete, familjetid och egen tid. Förhandlingar om tid påverkas sannolikt av mäns och kvinnors traditionellt skilda tidssyn. Mannen ser ofta tiden som sin egen och att den tid han är med familjen ser han som en gåva, kvinnor ser ofta sin tid som i grunden tillhörande andra (Davies 1989). Förhandlingsbegreppet är också relevant för den kommunikation som blir nödvändig i samband med strategier som handlar om att anpassa arbetstider eller att reglera föreningsengagemang. I dessa fall syftar förhandlingarna till att jämka ihop individen/familjens intressen med respektive organisations intressen.

En central grund för min modell ovan är att tidspress är relaterad till en för hög mängd av aktiviteter/behov (volym) och för stora koordineringssvårigheter. Detta har en tydlig koppling till *tidsgeografin*. En viktig del i tidsgeografin är begreppet restriktioner, t.ex. att aktiviteter tar tid, bara kan utföras på vissa platser eller inom vissa tidsintervall, att man bara kan vara på en plats vid ett visst givet tillfälle och att förflyttningar tar tid (Ellegård & Wihlborg 2001). Strategier för att bemästra tidspress behöver bygga på en insikt om dessa restriktioner – d.v.s. att olika aktiviteter konkurrerar med varandra och att prioritering därför är nödvändig. Begreppet *handlingsutrymme* används både inom tidsgeografin och som handlingssteoretiskt begrepp i andra sammanhang. Gunnar Aronsson utvecklar begreppet i boken *Handling och handlingsutrymme* (Aronsson 1990). Han menar att det objektiva handlingsutrymmet omfattar vad som faktiskt är möjligt medan det subjektiva handlingsutrymmet handlar om det som man både vill göra och tror sig kunna göra. Det subjektiva handlingsutrymmet är ofta en delmängd

av det objektiva. Det subjektiva handlingsutrymmet är beroende av hur vi tolkar olika förhållanden i vår omgivning och vilka företeelser som uppmärksammas. Det subjektiva handlingsutrymmet förändras kontinuerligt genom en social interaktion med omvärlden. Begreppet handlingsutrymme förefaller användbart i mitt avhandlingsprojekt. Vilka är det objektiva handlingsutrymmets ramar för småbarnsfamiljer? Under vilka förutsättningar förmår föräldrar att använda en större del av sitt subjektiva handlingsutrymme?

En del strategier för att bemästra tidspressen omfattar ett *normöverskridande handlande*. Det kan handla om att bryta med normer och ideal som är kopplade till genus, till normer som dominerar på ens arbetsplats eller inom ens referensgrupp. Normerna kan t.ex. beröra graden av familjeorientering, förhållningssätt till arbetet, konsumtionsnormer eller ideal som har att göra med barns utveckling. Normer och ideal styr oss både som ett synligt tryck utifrån men också genom att de omedvetet internaliseras till vad vi uppfattar som egenvalda ambitioner. Normöverskridande strategier riskerar också att beröra vår identitetsuppfattning. En del strategier har beröringspunkter med vad vi gör (arbete, fritidsintressen, etc.) och vad vi har (konsumtion) som är centrala utgångspunkter för identitetsformering i dagens samhälle. Jag upplever ett *stort behov av litteraturtips* som berör normöverskridande handlande och andra närliggande socialpsykologiska och förändringsinriktade tankar.

Syfte och frågeställningar

En central utgångspunkt för projektet är att definiera hur tidspress kan klargöras begreppsligt. Vad är det människor egentligen syftar på när de rapporterar om olika former av negativa tidsupplevelser? Handlar det t.ex. om en upplevelse av för högt tempo eller är det en upplevelse av att inte ha tillräckligt med tid för barn, partner, återhämtning eller för sig själv? Vilken roll spelar uppsplittringen av tiden t.ex. genom att ofta bli avbruten i det man gör? Är tidspress huvudsakligen en kortvarig eller kontinuerlig upplevelse? Tills vidare menar jag att tidspress handlar om en upplevelse av att tiden inte räcker till för det man behöver göra och att det resulterar i jäkt och/eller en otillfredsställelse med den faktiska tidsanvändningen.

Syftet med det här avhandlingsprojektet är att utveckla kunskap om småbarnsfamiljers möjligheter att bemästra tidspressen. Utifrån detta syfte har jag formulerat tre frågeställningar.

1 - Vilka tidsanvändningsmönster hänger samman med tidspress hos småbarnsfamiljer?

Denna frågeställning omfattar aspekter som hur viktiga faktorer som arbetstidens längd, arbetsintensiteten och graden av inflytande över arbetstidens förläggning är? Vilken roll spelar privatlivsfaktorer som t.ex. fördelning av hemarbetet och tillgång till sociala nätverk? Vilka skillnader finns mellan män och kvinnor och mellan sammanboende och ensamstående?

2 - Vilka tillvägagångssätt använder familjer för att bemästra tidspressen?

De samhälleliga förhållanden som ligger bakom tidspressen kan inte förändras individuellt men individer och familjer har ändå ett visst handlingsutrymme för att minska påverkan från de faktorer som orsakar tidspress. Tillvägagångssätt eller strategier har olika dimensioner, t.ex. yttre eller inre aspekter. Yttre aspekter kan handla om praktiska förändringar inom områden som förvärvsarbete, hemarbeta, fritidsaktiviteter och sociala nätverk. Inre aspekter kan röra förändrade förhållningssätt till t.ex. tidsplanering eller olika livsmål. En annan

dimension är de tillvägagångssätt som kan användas för att uppnå förändring, t.ex. reflektion om prioriteringar eller förhandlingar med partner och arbetsgivare.

3 - Vilka faktorer styr familjers möjligheter att bemästra tidspressen?

Det finns en stor mängd samhälleliga faktorer som påverkar familjers tidsmässiga situation. Det handlar om faktorer som kan utgöra förutsättningar och hinder som påverkar familjers möjligheter att bemästra tidspressen. En central faktor är dominerande könsrollsmönster i samhället. Att fördela hemarbete, engagemang med barnen och anpassning av arbetet jämnt mellan föräldrarna försvåras av etablerade könsrollsmönster. En annan faktor handlar om ekonomiska villkor. En del strategier förutsätter en relativt god ekonomi, t ex att sänka sin arbetstid eller att köpa tjänster. Arbetsvillkoren kan också påverka individers möjligheter att bemästra tidspressen, det kan t ex handla om hur mycket man själv kan styra över sin arbetstid eller arbetsplatsnormer avseende arbetsintensitet, övertid och familjeorientering. Arbetstryggheten har lyfts upp som ett en central faktor, om arbetstryggheten är låg så kan benägenheten till högt arbetstempo och obetalt övertidsarbete öka i syfte att ligga bra till inför eventuella nedskärningar. Andra centrala faktorer kan handla om dominerande normer och ideal i privatlivet, t ex avseende t ex barnuppfostran, utseende eller konsumtionsnivå. En annan typ av faktor är familjekonstellationen. Huruvida det finns en eller två vuxna i familjen påverkar naturligtvis förutsättningarna drastiskt, liksom antalet barn och om det t ex finns äldre eller funktionshindrade som behöver omsorg. Ombildade familjer är också en faktor som påverkar tidspressen. Ytterligare en faktor är de former för identitetskonstruktion som dominerar i samhället, om de i första hand är baserade på aktiviteter, arbete och konsumtion så är det en faktor som kan försvåra tillämpningen av vissa strategier. Det finns också en rad andra faktorer som kan vara relevanta: skatter och transfereringssystem, infrastruktur för pendling, bostadsmarknaden, tillgång till förskoleplatser och tillgång till arbete i allmänhet och tillgång till arbete med passande arbetstider och geografiska placering i synnerhet. Avslutningsvis så finns det författare som pekat på den ökande valfriheten som en faktor som bidrar till tidspress.

Jämställdhets- och hållbarhetsperspektiv

Ett övergripande mål i samhället om att mäns/pojkars och kvinnors/flickors möjligheter inte ska begränsas av traditionella könsrollsmönster. Ett annat mål handlar om ekologisk hållbarhet - att vårt nutida agerande inte ska begränsa framtida generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov. Detta avhandlingsprojekt handlar om förändringar av människors livsformer som är en central del av samhällets totala förändring. Jag intresserar mig därför för hur strategier för att bemästra tidspress förhåller sig till mål och jämställdhet och hållbarhet. Motverkar eller bidrar respektive strategi till ökad jämställdhet respektive hållbarhet? Avseende jämställdhet kan det handla om huruvida föräldrarna i lika stor utsträckning anpassar sitt yrkesliv till familjens behov eller om det främst görs av mamman. Avseende ekologisk hållbarhet kan det handla om hur olika strategier påverkar familjers konsumtionsnivå och möjligheter till miljöhandlingar. Jämställdhet och hållbarhet kan ses som en vidare referensram för projektet. De exakta kopplingarna mellan strategierna och dessa övergripande mål kommer dock inte att kunna analyseras i detalj.

Utgångspunkter och metod

Först vill jag åter påpeka att mitt val av forskningsämne är styrt av mina värderingar. Risken finns naturligtvis att dessa värderingar också kommer att färga själva forskningsarbetet även om jag strävar efter att undvika det. Ett alternativ till att försöka eliminera sin förförståelse är att använda metoder, som bl.a. tillämpas av en del genusforskare, där man i nära dialog med de man studerar tillsammans försöker att öka sin förståelse (May 2001). Jag behöver arbeta vidare med de här frågorna för att ta ställning till vad som är lämpliga metoder för mig och för mitt avhandlingsprojekts inriktning.

En annan fråga rör om det är rimligt att anta att många människor verkligen vill minska tidspressen? Kanske är de flesta villiga att behålla tidspressen eftersom de positiva effekterna upplevs som större, t.ex. att få möjlighet till många stimulerande aktiviteter? Weber menar att samhällsvetenskapens uppgift är att hjälpa till med att hitta det bästa *medlet* att uppnå ett visst *mål* som människor har angett att de önskar uppnå, forskarens uppgift är då att ”peka på för- och nackdelar med olika medel och eventuellt vilka sociala, ekonomiska och politiska kostnader som är förbundna med olika val” (May 2001, sid 73). Jag förutsätter inte att människor har som mål att minska tidspressen, utan det jag vill göra är att skapa relevant kunskap för de individer som själva har ett mål om att bemästra tidspressen.

Genom fokuseringen på strategier sticker avhandlingsprojektet ut en del i jämförelse med annan sociologisk forskning. Habermas talar om tre olika kunskapsintressen som alla är legitima: det tekniska (t.ex. med positivismens metoder förbättra produktionen eller bekämpa sjukdomar), det hermeneutiska (att förstå människor) och slutligen det emancipatoriska kunskapsintresset (att befria människor från vanföreställningar) (Thurén 1996). För mitt projekt ligger tyngdpunkten på det emancipatoriska kunskapsintresset. Finns det vanföreställningar som förhindrar ett bemästrande av tidspressen? Avhandlingsprojektet har också en tydlig profil genom att det präglas av en syn på människan som en relativt rationell och handlingskraftig varelse.

För att uppnå projektets syfte är min plan att använda mig av ett flertal metoder, s.k. triangulering. Jag har redan använt mig av två metoder i det inledande orienterade arbetet: textanalys av självhjälpsböcker (Larsson 2003) och en teoretisk studie som resulterade i en forskningsöversikt och en analysmodell (Larsson 2004). Avhandlingsarbetet är tänkt att genomföras i olika delstudier. Den första är en mindre kvantitativ studie som baserar sig på material som redan är insamlat av SCB. Den kvalitativa huvudstudien beskrivs inte i det här dokumentet.

Kvantitativ studie baserad på SCB-material

Denna studie ger möjlighet att belysa den första frågeställningen: *vilka tidsanvändningsmönster hänger samman med tidspress hos småbarnsfamiljer* och den tredje frågeställningen *vilka faktorer styr familjers möjligheter att bemästra tidspressen?* SCB har genomfört en omfattande studie av människors faktiska tidsanvändning som också inkluderar ett antal intervjufrågor kopplade till tid. Delar av materialet är redovisat i rapporten *Tid för vardagsliv* (SCB 2003) men många, för mig relevanta, variabler är varken redovisade eller analyserade tidigare. Jag kommer att få tillgång till detta material vilket ger mig möjligheten att studera tidsanvändning och tidspress hos en stor grupp (materialet omfattar i sin helhet

cirka 6000 respondenter) och att därigenom i viss mån kunna uttala mig om generella samband. Jag planerar att göra ett urval av familjer som har minst ett barn mellan 2 och 6 års ålder och där båda föräldrarna förvärvsarbetar (s.k. lång deltid eller heltid).

Huvudfrågan för denna studie är vilka variabler som har samband med tidspress. En typ av variabler handlar om hur människor faktiskt använder sin tid. Respondenterna har för en vardag och en helgdag fyllt i en tidsdagbok med vad de gjort varje 10-minutersepisod. Tidsanvändningen har vid inkodningen uppdelats i ett hundratal olika tidsanvändningsaktiviteter. Detta möjliggör förhoppningsvis att undersöka vilka samband som finns mellan tidspress och faktorer som förvärvsarbets-tid, hemarbets-tid, barn-tid, tid för föreningsaktivitet och tid som man använder till att hjälpa anhöriga. Utöver tidsdagboken har respondenterna blivit intervjuade och dessutom fyllt i en enkät. Svaren på dessa frågor kan förhoppningsvis visa sambanden mellan upplevelsen av tidspress och faktorer som t.ex. yrke/arbetsuppgifter, antal barn, inkomst, utbildning, sociala nätverk, partners förvärvsarbets-tid, flex-tid samt oregelbunden och obekväm arbetstid. En annan fråga som studien bör kunna belysa är hur de tidsmässiga önskemålen ser ut hos småbarnsföräldrar. Vad saknar de mest, är det tid med barnen eller "egen" tid? I vilken utsträckning skulle de vilja sänka sin arbetstid? Alla resultat kommer att analyseras utifrån skillnader mellan män och kvinnor, mellan sammanboende och ensamstående samt mellan heltidsarbetande och deltidsarbetande.

Materialet möjliggör analyser av flera olika möjliga beroende variabler som alla syftar till att spegla tidspress. Materialet omfattar subjektiva frågor om att inte hinna med det som behöver göras, respektive om man upplever sig stressad. Här finns också möjligheten att använda sig av mer objektiva mått som fångar negativa konsekvenser av tidspress, t.ex. lite tid till nattsömn eller lite tid tillsammans med barn. Valet av beroende variabler kräver en del analysarbete för att uppnå en god validitet. Hur kan man t.ex. anta att frågor om att hinna med och att vara stressad har tolkats? Är de giltiga i förhållande till mina frågeställningar? Är det rimligt att använda "objektiva" indikatorer för något så subjektivt som tidspress?

Referenser

- Almqvist, Anna-Lena (2005). The Care of Children: A cross-National Comparison of parents' Expectations and Experiences, Umeå Universitet, sociologiska institutionen. <http://www.diva-portal.org/umu/theses/abstract.xsql?dbid=471>.
- Aronsson, Gunnar (1990). Handling och kontroll. Handling och handlingsutrymme. H. Berglind. Lund, Studentlitteratur.
- Atkinson, Richard (1993). Introduction to psychology. Harcourt, Brace Jovanovich Inc.
- Björnberg, Ulla & Margareta Bäck-Wiklund (1990). Vardagslivets organisering i familj och närsamhälle. Göteborg, Daidalos.
- Burenstam Linder, Staffan (1972). Den rastlösa välfärdsmänniskan. Stockholm, Wahlström och Widstrand.
- Daly, Kerry J. (1996). Families & Time. Keeping Pace in a Hurried Culture. Thousand Oaks, Sage.
- Davies, Karen (1989). Women and Time. Weaving the strands of Every-day Life. Lund, Sociologiska institutionen. Lunds universitet.

- Ellegård, Kajsa & Elin Wihlborg, Eds. (2001). Fånga vardagen. Ett tvärvetenskapligt perspektiv. Lund, Studentlitteratur.
- Friberg, Tora (1990). Kvinnors vardag. Om kvinnors arbete och liv. Anpassningsstrategier i tid och rum. Lund, Lund University Press.
- Garhammer, Manfred (2002). "Pace of Life and Enjoyment of Life." Journal of Happiness Studies 3(3): 217 - 256.
- Giddens, Anthony (1997). Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken. Göteborg, Daidalos.
- Hanson, Marika (2004). Det flexibla arbetets villkor - om självförvaltandets kompetens, www.arbetslivsinstitutet.se.
- Haraldson, Anna-Lena (2004). Skapande av tid och mening. En socioexistentiell analys, Karlstads universitet, inst. för samhällsvetenskap.
- Hochschild, Arlie Russell (1997). The Time Bind: When Work Becomes Home and Home Becomes Work. New York, Metropolitan Books.
- Härenstam, Annika m. fl. (1999). MOA-projektet. Slutrapport II, www.arbetslivsinstitutet.se.
- Härenstam, Annika m. fl. (2000). Hur kan könsskillnader i arbets- och livsvillkor förstås? www.arbetslivsinstitutet.se.
- Karasek, Robert & Thöres Theorell (1990). Healthy work. New York, Basic books.
- Kristjánsson, Baldur (2001). Barndomen och den sociala moderniseringen. Om att växa upp i Norden på tröskeln till ett nytt millennium. Stockholm, HLS förlag.
- Larsson, Jörgen (2003). How can we avoid time shortage? A sociological analysis of advice in self help books, www.familjeliv-utan-tidsbrist.nu.
- Larsson, Jörgen (2004). Vad är Tidsbrist? En forskningsöversikt och en modell för studier av barnfamiljers tidsmässiga välfärd, www.familjeliv-utan-tidsbrist.nu.
- Larsson, Jörgen & Fredrik Warberg (2005). Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig! Stockholm, Natur och Kultur.
- May, Tim (2001). Samhällsvetenskaplig forskning. Lund, Studentlitteratur.
- Nordenmark, Mikael (2004). Arbetsliv, familjeliv och kön. Umeå, Boréa förlag.
- Roxburgh, Susan (2002). "Racing Through Life. The Distribution of Time Pressures by Roles and Role Resources Among Full-Time Workers." Journal of Family and Economic Issues 23: 121-145.
- Sanne, Christer (1995). Arbetets tid. Om arbetstidsreformer och konsumtion i välfärdsstaten. Stockholm, Carlsson bokförlag.
- SCB (2003). Tid för vardagsliv. Kvinnors och mäns tidsanvändning 1990/91 och 2000/01. Stockholm, SCB.
- SCB (2004). Barnens tid med föräldrarna, www.scb.se.
- Schor, Juliet (1991). The Overworked American. The Unexpected Decline of Leisure. New York, Basic Books.
- Southerton, Dale (2003). "Squeezing time. Allocating practices, coordinating networks and scheduling society." Time & Society 12(No. 1): 5-25.
- Thurén, T (1996). Vetenskapsteori för nybörjare. Stockholm, Liber.
- Tyrkkö, Arja (1999). I skärningspunkten mellan arbetsliv och föräldraskap. En studie om livsformer i 1990-talets Sverige, www.arbetslivsinstitutet.se.