



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Sociologiska institutionen

Vad är tidsbrist?

**- en forskningsöversikt och en
modell för studier av barnfamiljers tidsmässiga välfärd**

Jörgen Larsson

Abstract

- Titel: Vad är tidsbrist? En forskningsöversikt och en modell för studier av barnfamiljers tidsmässiga välfärd.
- Författare: Jörgen Larsson, epost: jorgenl@kth.se
- Handledare: Anna-Karin Kollind, Sociologiska institutionen Göteborgs Universitet
Christer Sanne, Samhällsbyggnad, Kungliga Tekniska Högskolan
- Antal sidor: 43
- Datum: 19 januari, 2004

Denna uppsats kan ses som en delstudie i Jörgen Larssons avhandlingsprojekt *Familjeliv utan tidsbrist*. Syftet med denna inledande studie är att utveckla en teoretisk bas för framtida empiriska studier. Metoden har varit söka upp och arbeta med de begrepp och teorier om tidsbrist som finns i litteraturen. De förklaringar jag funnit handlar bl a om att en ökad mängd arbete och fritidsaktiviteter leder till brist på tid. Teorier om bakomliggande orsaker är bl a ökade produktionskrav på arbetet, arbetsmarknadens heltidsstruktur och vårt eget identitetssökande. Koordinering kan också orsaka tidsbrist genom att social samvaro förutsätter att man är på samma plats vid samma tidpunkt och genom att behöva anpassa sig till fasta tider. En annan förklaring till tidsbristen handlar om hur ny teknik förändrar vår tillvaro, t ex genom en fragmentering av vårt kommunikationssätt.

Jag har utvecklat en modell som, i vidareutvecklad form, ska kunna användas för studier av barnfamiljers tidsmässiga välfärd. Modellen bygger på att tidsbrist uppstår då de upplevda tidsrelaterade kraven är för stora i förhållande till de tidsrelaterade resurser som används. Kraven består dels av en viss volym av aktiviteter totalt i livet eller under en kortare tidsperiod, dels av krav på koordinering. Resurserna är förutom tid och energi också t ex makt över sin arbetstid och förmåga att reflektera över rimligheten i de egna och omgivningens krav. Själva tidsbristsupplevelsen handlar om att man upplever tempot som för högt och/eller att man har för lite tid till återhämtning och nära relationer. Tidsbristens konsekvenser är sänkt välbefinnande och tidsbristen kan dessutom vara en bidragande orsak till psykisk ohälsa och andra samhällsproblem.

Innehållsförteckning

INLEDNING	4
SYFTE	4
METOD	5
DISPOSITION	6
TIDSBRIST SOM FENOMEN	6
FINNS TIDSBRIST?	7
HUR PRATAR VI OM TIDSBRIST?	8
HUR UTBREDD ÄR UPPLEVELSEN AV TIDSBRIST?	9
AKADEMISKA PERSPEKTIV PÅ TIDSBRIST	12
ÖKAT VÄLSTÅND GER ÖKAD TIDSBRIST	12
EKORRHJULET SKAPAR TIDSBRIST	12
HELTIDSSTRUKTUREN BIDRAR TILL TIDSBRISTEN	13
ARBETETS PRODUKTIONSKRAV SKAPAR TIDSBRIST	14
IDENTITETSÖKANDET KAN LEDA TILL TIDSBRIST	16
KVANTITATIVA STUDIER AV TIDSBRISTSFAKTORER	17
TIDSBRIST ÄR ATT HA MINDRE FAMILJETID ÄN VAD MAN VILL HA	19
KOORDINERINGSKRAVEN SKAPAR TIDSBRIST	20
MODERN TEKNIK DRIVER UPP TEMPOT I VÅRA LIV	23
TIDSBRISTENS FÖRKLARINGAR	24
EN MODELL AV FENOMENET TIDSBRIST	25
UPPLEVELSEN AV TIDSBRIST	26
<i>För högt tempo</i>	27
<i>För lite tid till återhämtning och nära relationer</i>	27
TIDSBRISTENS KONSEKVENSER	28
<i>Tidsbrist sänker välbefinnandet</i>	28
<i>Tidsbrist som samhällsproblem</i>	29
TIDSBRISTENS MEKANISM 32	
<i>Upplevda tidsrelaterade krav</i>	33
<i>Använda tidsrelaterade resurser</i>	36
AVSLUTANDE REFLEKTIONER	39
LITTERATURFÖRTECKNING	42

”A hallmark of new, emerging family forms is that they suffer from a scarcity of time.”

Gösta Esping-Andersen (1998)

Inledning

Tidsbrist är ett ord i tiden. Enligt SCB är frågan om hur man ska få tiden att räcka till det fjärde vanligaste samtalsämnet vid arbetsplatsernas fikabord.¹ Speciellt vanligt förekommande är bilden av barnfamiljernas hektiska vardag. Den offentliga diskussionen har de senaste åren fokuserat på fenomen som psykisk ohälsa, utbrändhet, sjukskrivningar, stress, underbemanning, livskvalitet, barnstress, dagstider, etc. Något som är gemensamt för dessa teman är att de berör tidsbrist.

Jag har också genom mitt arbete och i mitt privatliv mött många människor som inte får sin vardag att fungera på ett bra sätt. Många upplever att tiden inte räcker till för det de tycker är viktigt, både för dem själva och för deras barn. Jag har också egen erfarenhet från en mycket tidspressad arbetssituation. Detta är bakgrunden till mitt stora intresse för tid och upplevelsen av tidsbrist.

Denna studie kan ses som en inledande delstudie i mitt avhandlingsprojekt *Familjeliv utan tidsbrist* vars syfte är att identifiera strukturella förändringar och individuella strategier som skulle kunna möjliggöra en högre tidsmässig välfärd för barnfamiljer. Projektet är finansierat av den statliga forskningsstiftelsen Formas. Christer Sanne på KTH är projektansvarig och arbetet påbörjades i maj 2003. Christer Sanne på KTH och Anna-Karin Kollind på Göteborgs Universitet har båda gett aktiv och insiktsfull handledning i arbetet med denna studie.

Syfte

Syftet med denna studie är att utveckla en teoretisk bas för utformning av framtida empiriska studier av tidsbrist med fokus på barnfamiljer. Fenomenet tidsbrist är komplext. Det finns objektiva aspekter som hänger samman med tidsbrist, t ex arbetstidens längd och familjestrukturen. Samtidigt finns det en mängd subjektiva aspekter som gör att samma situation kan skapa en upplevelse av tidsbrist för en person men inte för en annan. Tolkningen av omgivningens krav och formuleringen av egna ambitioner ger utrymme för subjektiva dimensioner. Min ambition med den här studien var att få en djupare förståelse för hur det kan komma sig att många människor upplever att tiden inte räcker till. Jag visste att fenomenet tidsbrist var relativt utforskat. Det har främst berörts inom stressforskningen och i studier av människors tidsanvändning. Endast ett fåtal sociologer har tagit upplevelsen av tidsbrist som utgångspunkt för sina studier. Tidsbrist ingår dock ofta som en viktig karaktäristika i beskrivningen av nutida

¹ Undersökningen ”Vad pratar vi om på jobbet” var beställd av TCO och återfinns på www.tco.se. Allra mest talar människor om barn/skola, mat och hälsa/sjukdom.

människors livssituation, exempelvis som i citatet av Gösta Esping-Andersen på föregående sida.

Jag ville inventera den forskning som ändå finns om fenomenet tidsbrist och sätta mig in i de teorier, begrepp och förklaringar som har kommit fram. Målet var att på basis av detta utveckla en modell för studier av barnfamiljers tidmässiga välfärd. Om vardagen fungerar tidsmässigt eller om den ständigt präglas av brist på tid ser jag som en dimension av välfärdsbegreppet. Innebörden i ordet välfärd kan ju sägas vara att färdas väl genom livet. Jag planerar att göra empiriska studier av barnfamiljers tidsbrist och då är tanken att modellen som utarbetats i den här studien ska kunna fungera som en utgångspunkt. De frågeställningar som denna studie ska belysa är:

- a) hur vanligt förekommande är upplevelsen av tidsbrist?
- b) hur har tidsbrist begreppsliggjorts och förklarats av olika forskare?
- c) vilka faktorer kan påverka graden av upplevd tidsbrist inom barnfamiljer?
- d) vilka olika former av tidsbristsupplevelser finns det och hur kan de beskrivas?
- e) kan tidsbrist ses som ett samhällsproblem?

Metod

Detta är en teoretisk studie som bygger på litteratur som berör frågor om tidsupplevelser och tidsbrist. Min metod har alltså varit att genom en forskningsöversikt, både avseende empiriska studier och teoretiska resonemang, söka svar på mina frågeställningar. En del av min metod kan också sägas ha varit att jag har bearbetat litteraturen för att utveckla en egen sammanhängande modell.

Jag har under två år kontinuerligt letat litteratur både från ett allmänt perspektiv och från ett strikt sociologiskt perspektiv. Jag har sökt litteratur genom att göra sökningar i databaser som t ex Libris och använt sökord som tidsbrist, *time pressure* och *time squeeze*. Jag har även fått litteraturtips av mina handledare och vid möten med Klas Rydenstam som arbetar med tidsstudier på SCB och med Kajsa Ellegård som bl a arbetar med tidsgeografi. Jag har dessutom fått litteraturtips och tillgång till opublicerat material via direktkontakt med utländska personer som forskar om tidsbrist. I de källor som jag har funnit har jag sedan gått vidare genom att studera de referenser som de i sin tur har använt sig av. Den litteratur som jag har funnit har haft olika metodansatser, några har en kvalitativ inriktning medan andra är kvantitativa analyser. Några av källorna är tidsskriftsartiklar och rapporter som jag har kunnat ladda hem i fulltext via öppna Internetsidor eller via de abonnemang på vetenskapliga databaser som Göteborgs universitetsbibliotek ger tillgång till. Andra källor är böcker som har funnits att låna på svenska bibliotek eller som jag har beställt via amerikanska Internetbutiker.

Urvalet av litteratur för en forskningsöversikt är förknippat med många risker. I arbetet med forskningsöversikten i denna studie kan jag helt ha missat litteratur som skulle ha skapat en fördjupad förståelse av fenomenet tidsbrist. En annan typ av risk är kopplad till den relativt stora förförståelse som jag har kring fenomenet tidsbrist. Detta kan ha medfört att jag har fokuserat på tankegångar som har bekräftat min förförståelse. I

urvalet av litteratur strävade jag dock efter att vidga och ompröva min förförståelse. Jag har valt litteratur i syfte att få med så många olika, och så vitt skilda, perspektiv som möjligt.

Utöver den teoretiska analysen har jag gjort en intervju om tidsbristsupplevelser med en småbarnsmamma. Intervjun gjordes i samband med en metodkurs innan arbetet med denna studie påbörjades. Det var en lång och givande intervju som jag skrev ut ordagrant. Intervjun gav mig en viss kontakt med den verklighet som jag har försökt att analysera teoretiskt. Intervjun ska dock inte ses som ett empiriskt underlag i studien. Jag har däremot valt att använda citat från intervjun i syfte att levandegöra presentationen av min modell för fenomenet tidsbrist.

Disposition

Den första delen, *Tidsbrist som fenomen*, ger en inledande överblick över begreppet tidsbrist. Jag lyfter först den stora frågan om man verkligen kan påstå att tidsbrist finns. Därefter beskriver jag de ord som människor använder när de talar om tidsbrist och till sist besvarar jag frågeställningen om hur vanlig upplevelsen av tidsbrist är.

Den andra delen, *Akademiska perspektiv på tidsbrist*, utgör svaret på min frågeställning om hur tidsbrist begreppsliggjorts och förklarats av olika forskare. Jag beskriver på ett sammanfattande sätt nio olika perspektiv på fenomenet tidsbrist. Min ambition har varit att relatera perspektiven till varandra och att successivt fördjupa förståelsen av det mångfacetterade fenomenet tidsbrist.

Rapportens tredje del, *En modell av fenomenet tidsbrist*, omfattar mina egna slutsatser efter en analys av ovanstående perspektiv. Denna del syftar till att belysa studiens övriga frågeställningar. En frågeställning handlar om vilka faktorer som ingår i den mekanism som kan sägas orsaka tidsbrist. En annan del i modellen är en definition av vad upplevelsen av tidsbrist egentligen kan sägas bestå i. Den sista delen i modellen handlar om tidsbristens konsekvenser för individers välbefinnande och för samhällets funktion.

I de *Avslutande reflektionerna* kopplar jag tidsbristsfrågan till Habermas övergripande samhällsteorier och ställer frågan om det finns lösningar som kan minska människors upplevelser av tidsbrist.

Tidsbrist som fenomen

I denna studie utforskar jag fenomenet tidsbrist. Tidsbrist är långt ifrån något entydigt och konkret utan istället något ytterst komplext. Jag börjar med att resonera om vilken grogrund det egentligen finns för att påstå att fenomenet tidsbrist över huvudtaget existerar.

Finns tidsbrist?

Det är många som har sagt att tid är det enda vi har. Hur kan man då påstå att man har brist på tid, när tid är det enda man har? Tiden flödar hela tiden till oss och de allra flesta av oss kan anta att så kommer att ske under miljontals ytterligare minuter (undantaget gäller förstås den som fått ett besked om en obotlig sjukdom och bara har en kort tid kvar att leva).

I kulturer med en *cyklisk* tidsuppfattning, som inom buddhismen och bland de gamla grekerna, finns metaforer som återfödelse och undergång-nyskapelse. Dessa metaforer innebär att tiden kommer tillbaka och det gör tanken om att man skulle kunna ha brist på tid mera fjärran. Den *linjära* tidsuppfattningen finns inom kristendomen och även inom modern naturvetenskap. Tiden har då ett flöde i riktning mot framtiden. Det tid som har gått är för alltid borta och det som har hänt är irreversibelt. Människor använder metaforer för att kunna prata om hur de upplever tiden – att tiden ”går” och att den ”rinner iväg”. Föreställningen om att man skulle kunna lida brist på tid kanske är en effekt av vår kulturs linjära tidsuppfattning.

Den syn på tid som dominerar idag formulerades av Benjamin Franklin 1751 när han myntade begreppet *tid är pengar*. I sin självbiografi beskriver Franklin sin levnadsregel ”*Slösa inte bort någon tid, var alltid sysselsatt med något nyttigt ...*” (Lundmark 1993 s 102). Detta synsätt fick sin spridning i samband med industrialiseringen. I fabriker delades arbetet upp i små delar och klockorna användes för att organisera ett hårt rationaliserat arbetstempo. Fabriksägarnas tidsdisciplinering stötte till en början på ett stort motstånd hos arbetarna. Historikern Thompson har sammanfattat sin syn på arbetarnas reaktioner.

”Den första generationen fabriksarbetare fick lära sig av sina herrar hur viktig tiden var. Den andra generationen bildade kommittéer för kortare arbetstid i tiotimmarsrörelsen. Den tredje generationen krävde övertidsersättning. ... De hade lärt sig sin läxa att tid är pengar, och de hade lärt sig den bara alltför väl.”
(Thompson 1967 i Lundmark 1993 s 86)

Detta ekonomiska synsätt på tid präglar vårt språk idag – tid ses som en resurs och som något vi använder, sparar, investerar, slösar etc. Föreställningen att tid är pengar, när tiden i sig ses som värdefull och att den bör fyllas med många nyttiga aktiviteter, kan vara den centrala grunden för utbredningen för att uppleva tidsbrist.

I samband med industrialiseringen kom inte bara en ny syn på tiden utan en annan central aspekt för upplevelsen av tidsbrist dök också upp, nämligen hur lång den reglerade förvärvsarbetstiden ska vara. De extremt långa arbetsdagarna som gällde vid industrialismens begynnelse har till stor del försvunnit i den rika delen av världen (medan de fortfarande är vanliga i den materiellt fattiga delen av världen).

Fackföreningsrörelsen drev kravet att förkorta arbetstiden vilket skedde successivt för att uppnå målet om 8 + 8 + 8, d v s åtta timmars arbete, åtta timmars fritid och åtta

timmars sömn. I Sverige avstannade den successiva arbetstidsförkortningen för 30 år sedan. Därefter har offentlig och privat konsumtion prioriterats framför ytterligare arbetstidsförkortningar (Sanne 1995). För småbarnsföräldrar kan man istället tala om en arbetstidsförlängning. På 50-talet var det relativt vanligt att mammor var hemmafruar medan pappornas normalarbetstid var 48 timmar i veckan. Därefter följde en period då de flesta svenska småbarnsmammor arbetade deltid. Det förefaller nu som att denna period är över och att de flesta småbarnsmammor numera arbetar heltid. År 1984 arbetade ca 20 % av alla småbarnsmammor heltid (Alfredsson 1990 i Sanne 1995). År 1991 arbetade 38 % av småbarnsmammorna heltid, år 2001 hade andelen ökat till hela 49 %.² Småbarnsmammornas ökande grad av heltidsarbete har inte åtföljts av någon motsvarande minskning av pappornas arbetstid. De fortsätter alltjämt att arbeta mycket, ofta mer än 40 timmar i veckan. Av alla förvärvsarbetande mammor och pappor med barn i åldern 2-6 år arbetar 33 % mer än 40 timmar i veckan (TCO 2002).

Trots att tiden hela tiden flödar till oss finns det enligt min mening idag en grogrund för upplevelsen av brist på tid. Detta hänger ihop med vår kulturs synsätt på tid, d v s att tiden är begränsad och att den bör användas till *nyttiga* aktiviteter. För barnfamiljer förefaller det som om tiden idag är fylld med nyttigt förvärvsarbete till en grad som inte skådats på mycket lång tid. Det är vanligt att göra denna koppling mellan lång arbetstid och tidsbrist. Denna studie kommer dock att visa på ett stort antal andra perspektiv om vad som bidrar till upplevelsen av tidsbrist.

Hur pratar vi om tidsbrist?

Vad finns det för vardagsord som anknyter till tidsbristsbegreppet? Vad är det för upplevelser som människor syftar på när de använder dessa vardagsord? Denna studie omfattar ingen diskursanalys utan jag gör här bara en kortfattad etymologisk genomgång.

Innebörden i begreppet tidsbrist är långt ifrån självklar. Tidsbrist är inte definierat i Nationalencyklopedins ordbok (NE 2003) men det finns med i beskrivningarna av jäkt, brådska och stress. Att uppleva *brådska* och vara *jäktad* är våra gamla ord för tidsbrist. Brådska (ursprungligen bråd) har använts sedan fornnordisk tid och jäkt iaktogs första gången 1886. De definieras på ett likartat sätt med att man känner sig pressad att handla i snabbt tempo på grund av tidsbrist. Substantivet *stress* dök upp på 50-talet och dess användning exemplifieras i NE:s ordbok med uttryck som: det moderna livets stress eller stress på arbetet.³ Verbet *att stressa* dök upp under 60-talet och de exempel på användningar som ges är: han riskerar att stressa ihjäl sig respektive att stressa till bussen. Ordet *tidspress* började användas på 50-talet och har ungefär samma definition som jäkt: svår brist på tid med tanke på något som måste utföras. Exempel på

² Gäller för förvärvsarbetande kvinnor i åldern 20-44 år som har barn i åldern 0-10 år. Källa: SCB:s arbetskraftsundersökning, återgivet i TCO, 2002.

³ Stressbegreppet kan fackmässigt definieras med att det avser ansträngande omständigheter som framkallar påfrestningar både fysiskt och psykiskt; ofta i samband med högt arbetstempo och tidsbrist (Nationalencyklopedins ordbok 2003).

användning av tidspress är att på en tidning arbetar människor ständigt under tidspress. Ett ord som fått stor spridning under senare år är *utbrändhet*. Detta psykiska tillstånd kopplas ibland ihop med tidsbrist, men oftast läggs betoningen på att det kan förklaras av en lång rad samverkande faktorer.

Det finns också uttryck som har kopplingar till tidsbrist men som är mindre etablerade och därför inte är med i Nationalencyklopedins ordbok. Dessa uttryck är bara delvis införlivade i människors vardagsspråk. Inom vissa delar av samhället är de dock etablerade. *Balans mellan arbete och privatliv* är ett uttryck som syftar på om individen upplever att arbetets krav möjliggör ett tillräckligt utrymme för privatlivet och tvärt om. Volvo Personvagnar har ett program som de kallar för *balans i livet* som syftar till att förbättra de anställdas möjligheter att kombinera arbete och ett fungerande privatliv. TCO använder det egna ordet *livspusslet* i sitt projekt kring svårigheterna för föräldrar att hinna med alla vardagens krav (www.tco.se).

Vilka iakttagelser kan man då göra utifrån ovanstående genomgång? Till att börja med noterar jag att det finns många tidsbristsrelaterade ord. Detta indikerar att tidsbrist är något centralt för människors vardagsupplevelser. En annan iakttagelse är att jag finner en stor samstämmighet i innebörden för ovanstående ord. De kan samtliga sägas beskriva upplevelsen av att *kraven* på vad man måste göra är för höga i förhållande till hur mycket tillgänglig tid man har. En annan möjlig iakttagelse är att upplevelsens varaktighet har förlängts. De äldsta orden syftar på ett temporärt tillstånd av tidsbrist medan de nyare orden handlar om ett mer eller mindre kontinuerligt tillstånd präglad av tidsbrist. Jäkt och brådska har man exempelvis för att hinna med bussen. Tidspress har ett något längre tidsperspektiv. Det kan t ex vara något som varar under en period fram till en deadline. Det nya uttrycket balans mellan arbete och privatliv syftar på en kontinuerlig upplevelse.

Hur utbredd är upplevelsen av tidsbrist?

Är tidsbrist en vanlig upplevelse bland svenskarna? Vilka grupper lider mest av brist på tid? Är upplevelsen av tidsbrist vanligare idag än för 50 år sedan? Nedan kommer jag att presentera några kvantitativa studier och resonera om hur respondenternas svar kan tolkas.

SCB gjorde 2001 en studie av drygt 6000 människors tidsanvändning (SCB 2003). Denna studie omfattade även en fråga om tidsbrist och en fråga om stress. Den fråga som rubricerades som upplevd tidsbrist var: *Brukar Du ha så mycket att göra på vardagarna att Du har svårt att hinna med allt om behöver göras?* Cirka hälften av respondenterna svarade *Ja, ofta* eller *Ja, ibland* (de andra svarsalternativen var *Nej, sällan* och *Nej, aldrig*). Vanligast var upplevd tidsbrist bland människor med hemmavarande barn, över 75 %. Tidsbrist var lika vanlig bland de vars yngsta barn var mellan 7 och 17 år som bland de vars yngsta barn var mellan 0 och 6 år. Detta kan te sig förvånande eftersom småbarn ofta anses vara mera tidskrävande. Kanske är äldre barn numera lika tidskrävande som yngre barn, exempelvis som en följd av ett intensivt

skjutsande till olika aktiviteter. En annan förklaring till resultaten kan vara att under ett par år i början av barnens liv brukar modern förvärvsarbete väldigt lite vilket påverkar utfallet för gruppen med barn 0-6 år.

SCB har inte gjort någon bearbetning av materialet för att identifiera vilka faktorer som korrelerar med upplevd tidsbrist.⁴ De gör dock några kommentarer. En är att upplevelsen av tidsbrist tycks vara högst bland dem med hög sk totalarbetstid - d v s om man lägger mycket tid på förvärvsarbete och hemarbete så har det ett samband med upplevd tidsbrist.

En annan kommentar som görs är att upplevelsen av tidsbrist är lika utbredd bland män som bland kvinnor. Detta är intressant eftersom kvinnors belastning enligt flera undersökningar är större än mäns på grund av att de ofta både förvärvsarbetar och har huvudansvaret för barn och hem. Resultaten i SCB:s tidsanvändningsstudie motsäger dock detta eftersom totalarbetstiden är jämnt fördelad mellan könen. Om man ser till såväl totalarbetstid som upplevd tidsbrist är resultaten (ned)slående – vardagen är lika ansträngd för fäder som för mödrar. Ur jämställdhetssynpunkt är dock den stora skillnaden mellan män och kvinnor avseende fördelningen av tid för förvärvsarbete och hemarbete allvarlig.

I SCB:s rapport sätts dock ett stort frågetecken för om totalarbetstiden i verkligheten är lika stor för män som för kvinnor. I rapporten skriver SCB att det kan finnas systematiska fel i mätmetoden som en följd av att man adderar förvärvsarbete och hemarbete. Förvärvsarbete räknas som bruttoarbetstid vilket inkluderar kaffepauser, privata telefonsamtal m m. Hemarbete är istället nettoarbetstid och då inkluderas inte pauser och avbrott. Kvinnors andel av det systematiskt felräknade hemarbetet är större än männens. En annan skillnad är att hemarbetet inte sker under bestämda arbetstider utan när behoven uppstår. Detta gör att kvinnors fria tid är mer fragmenterad än mäns. Det kan alltså trots allt vara så att situationen fortfarande är betydligt svårare för mammorna. Frågan väcks då varför detta inte återspeglas i att mammor oftare än pappor rapporterar att de upplever tidsbrist. En förklaring kan vara att de subjektiva svaren påverkas av mammornas fördragsamhet med sin situation. Som en följd av vad kvinnor sett av sina egna mammor under uppväxten kanske de uppfattar dubbelarbete och att inte ha tid för egna behov som något normalt och förväntat.

Till de individer som fyllde i SCB:s tidsdagbok ställdes även frågan *Har du känt dig stressad under bokföringsdagen?* SCB poängterar att denna stressfråga kan tolkas så att stressen inte bara orsakas av tidsbrist utan även av t ex dålig hushållsekonomi eller relationsproblem. Detta anknyter till det synsätt som finns inom stressforskningen där man ser tidsbrist som är möjlig stressfaktor som kan leda till stressrelaterade sjukdomar, andra stressfaktorer är exempelvis buller, separationer eller irritation (Währborg 2000). Det faktum att människor uppger markant högre stress under vardagar än under helger

⁴ Enligt uppgift från Klas Rydenstam på SCB erbjuder de dock full tillgång till materialet för forskning.

tyder dock på att människor i första hand förknippar SCB:s stressfråga med tidsbrist. Även resultaten från denna fråga visar att småbarnsföräldrar är mest utsatta, ca 25 % av dem har känt sig stressade under de vardagar då SCB frågat. SCB:s studie kan också ge underlag för resonemang om hur hushållets sammansättning påverkar upplevelsen av brist på tid, d v s om man är ensamstående eller sammanboende. Ensamstående rapporterar betydligt högre frekvens av upplevd stress. Nästan 40 % av de ensamstående föräldrarna upplevde sig stressade, jämfört med 23 % av de sammanboende.

SCB:s studie ger alltså stöd för att faktorerna hemmavarande barn, totalarbetstid och att vara ensamstående förälder skulle korrelera med hög upplevd tidsbrist.

Angående frågan om upplevelsen av tidsbrist har ökat över en längre tid så är den enda longitudinella studie som jag funnit amerikansk och den visar att upplevelsen av tidsbrist blir allt mer utbredd. Andelen som rapporterar att de alltid kände sig jäktade (*always feel rushed*) var 24 % år 1965, 38 % år 1992 och 32 % år 1995 (Robinson 1997 i Roxburgh 2002).⁵ SCB gjorde även en tidsanvändningsstudie 1991 (SCB 1992) och dessa svenska kartläggningar visar att upplevelsen av tidsbrist legat konstant mellan 1991 och 2001. Det finns alltså en viss samstämmighet i den amerikanska och de två svenska undersökningarna - upplevelsen av tidsbrist kan sägas ha planat ut på en hög nivå under 90-talet. Jag tror också den tendens människor har att vänja sig vid en sin situation påverkar resultaten. Om man har upplevt att vardagen präglats av tidsbrist under 10 år eller mer så kanske man inte längre tycker att det är så uppseendeväckande. På en enkätfråga kanske några då svarar att de inte upplever tidsbrist, och då i bemärkelsen att det inte är värre än vanligt.

Att upplevelsen av tidsbrist är ett nutida fenomen och inte något som människor alltid har upplevt är dock omöjligt att bevisa. Opinionsinstitutet TEMO ställde 1995 frågan om människor trodde att det var mer eller mindre stressigt för 30 år sedan.⁶ Resultaten visade att över 80 % trodde att det var mindre stressigt förr. Tolkningen av detta resultat måste göras väldigt försiktigt eftersom svaren kan påverkas av flera olika psykologiska aspekter, ett exempel är vår tendens att romantisera det förflutna.

SCB:s resultat visar att majoriteten av befolkningen i yrkesverksam ålder upplever att bristen på tid är ett problem. Om denna nivå av tidsbristupplevelser beror på ökade objektiva krav eller något annat är naturligtvis väldigt svårt att säga. *Talet* om tidsbrist förefaller ha ökat. Det finns en utbredd diskurs som är kopplad till människors brist på tid. Människors samtal, tidningar, böcker, opinionsundersökningar, akademiska analyser handlar väldigt ofta om att inte hinna med, stress, psykisk ohälsa och andra

⁵ Tyvärr har jag ännu inte fått tag på den amerikanska ursprungskällan. I avsaknad av mer detaljerade uppgifter, t ex om populationens storlek eller om signifikansnivån, bör uppgifterna tolkas med försiktighet.

⁶ Ordalydelsen var: *Jag skulle nu vilja att Du tänkte tillbaka 30 år i tiden, till mitten av 60-talet, och på dem som var i den ålder som Du är nu. Hur hade människorna det, tror du – jämfört med idag? Hade man det mer stressigt eller mindre stressigt?* (TEMO 1995).

frågor som är kopplade till tidsbrist. Denna ökade fokusering på tidsbrist riskerar att bidra till att människor kopplar sina olustkänslor i livet till just tidsfrågan. Jag tror dock inte att denna mediaeffekt isolerat har skapat upplevelserna om tidsbrist, utan snarare i viss mån förstärkt något som har en verklig grund. Nästa kapitel handlar om vilka dessa verkliga grunder kan vara.

Akademiska perspektiv på tidsbrist

Tid som fenomen har engagerat många akademiker. Det är en betydligt mer hanterbar mängd forskare som explicit har tagit sig an fenomenet tidsbrist. Min avsikt i det här kapitlet är att på ett kortfattat sätt beskriva de mest centrala teorierna och begreppen kopplade till fenomenet tidsbrist.

Ökat välstånd ger ökad tidsbrist

Detta perspektiv bygger på att efterhand som människor får ett högre välstånd får de råd att göra mer och mer på fritiden och när inte fritiden samtidigt blir längre leder det till ökad tidsbrist. En del av denna ökning hänger ihop med den materiella konsumtionen - att inhandla, använda och underhålla alla sina ägodelar tar tid. När vi äger allt mer ger det mindre tid till att använda respektive ägodel; fritidsutrustningarna, segelbåten och annat. En annan del hänger ihop med en hög immateriell konsumtion. När vi successivt ökar antalet fritidsaktiviteter, teaterbesök, resor etc stegras också tempot successivt. Detta perspektiv beskrevs av ekonomen Staffan Burenstam Linder i boken *Den rastlösa välfärdsmänniskan* (1972). Denna bok refereras fortfarande ofta internationellt. En invändning som rests mot Linders resonemang är att upplevelsen av tidsbrist har ökat markant sedan 70-talet trots att konsumtionsnivån bara har ökat marginellt för stora grupper (Schor 1991).

Ett nytt begrepp som anknyter till Burenstam Linders teori är *omnivorousness* (Warde m fl 2001). *Omnivorous* syftar på att vara en kulturell *allätare*. Begreppet används bl a för någon som läser allt, lyssnar på allt, ser allt som hon kommer över. Allätaren har lust att göra väldigt mycket och vill inte missa något. Denna teori fokuserar på att utbudet av ekonomiskt överkomliga aktiviteter blir större och större: nyheter/filmer/serier på TV, musik, datorspel, internetsurfande, sport- och kulturaktiviteter etc. Upplevelsen av tidsbrist kan härstamma från att allätaren känner sig pressad av alla aktiviteter hon företar sig. Jag tror dock också att tidsbristupplevelsen kan härstamma från den olustkänsla som det kan innebära att behöva välja bort sådant som man både vill och har råd att göra, men som man inte har tid att göra. Utbudet av ekonomiskt överkomliga aktiviteter ökar och det innebär att man måste välja bort en allt större andel av det man vill göra.

Ekorrhjulet skapar tidsbrist

Ett perspektiv på tidsbrist är att det hänger ihop med det s k ekorrhjulet där vardagen helt domineras av arbete och konsumtion. Den amerikanske sociologiprofessorn Juliet

B. Schors bok *The Overworked American* (1991) fick stort genomslag i USA i början av 90-talet. Hon hävdar att amerikanerna ökat sin årsarbetstid motsvarande en månad under 70- och 80-talet och att det tränger ut fritiden och ger upphov till en upplevelse av tidsbrist. I uppföljaren *The Overspent American* (Schor 1998) utvecklar hon sina tankar om hur konsumtionssamhället leder oss in i ett *ekorrhjul* präglad av *work-and-spend*. Schor ser alltså i likhet med Burenstam Linder den ökande konsumtionen som en orsak till tidsbristen. Hon lyfter dock fram den ökade mängden förvärvsarbete som huvudförklaringen.

Schor pekar på att tidsbristen inte bara leder till lägre välbefinnande utan också på de ekologiska konsekvenserna av ständigt ökande nivåer av materiell konsumtion. En av mekanismerna bakom ekkorrhjulet är *ratchet effect* (ung. spärrhakeeffekt) som innebär att vi med glädje vänjer oss vid konsumtionsökningar men att konsumtionsänknningar uppfattas som näst intill omöjliga att genomföra. En drivkraft är reklamindustrins successiva omvandling av konsumtionsönskemål till upplevda konsumtionsbehov. Schor menar att förklaringskraften i teorier om sociala jämförelser har förstärkts eftersom referensgruppen förefaller ha förändrats. Tidigare var referensgruppen i huvudsak de som bodde på samma gata, gifta kvinnor var hemma och familjerna umgicks mycket med grannar – det handlade om *keeping up with the Joneses*. Idag tenderar människors referensgrupp snarare att vara de man träffar på arbetsplatsen och där är inkomstskillnaden från chefen och neråt betydligt större. Vi tillbringar också mycket av tiden framför TV'n. TV-programmen utspelar sig oftast i övre medelklassen vilket driver upp människors uppfattning av vad andra har och vad man behöver för att hänga med. Vi lever därmed i en värld där det ter sig som normalt att ha höga inkomster och hög konsumtion. Den nya referensgruppens konsumtionsnormer blir omöjliga att leva upp till för stora grupper.⁷

Heltidsstrukturen bidrar till tidsbristen

Ett perspektiv är att tidsbristen hänger ihop med samhällets starka regler och normer kring heltidsarbete. Den tyske sociologiprofessorn Karl H. Hörning har i sin bok, vars engelska översättning har titeln *Time Pioneers* (1995), studerat människor som har orienterat sitt liv utifrån målet att ha så gott om tid som möjligt. Han använder begreppet *tidspionjärer* för individer som vänder sig emot dagens fokus på karriär och konsumtion och istället systematiskt prioriterar makten över sin tid. Den undersökningsgrupp som Hörning studerar består av individer som försörjer sig genom att förvärvsarbete 20 – 32 timmar i veckan. Hörning skiljer på *tidspionjärer* och *konventionella deltidare*. De senare är människor som arbetar deltid av mer traditionella skäl som att sköta om barn eller att studera. Tidspionjärerna strävar efter *tidsrikedom* som är en tidsupplevelse som präglas av ett självvalt tempo, ett fokus på att uppleva nuet och att ha mycket tid för sig själv. Tidspionjärerna väljer med omsorg och

⁷ Värst är det för de knappt 10 % av de svenska barnfamiljerna som bara har hälften så höga inkomster som genomsnittsfamiljen (Salonen 2003). Rädna barnens generalsekreterare beskriver detta "Det kan handla om att man inte kan följa med på den skidresa som skolan förutsätter att alla har råd med." (DN 031206).

eftertanke vad de ägnar sin tid åt och de strävar efter långa pass av aktiviteter där de inte blir avbrutna. Författarnas analys av detta livsstilsval bygger bl a på den moderna människans identitetssökande genom olika livsprojekt. Dessa livsprojekt tar tid och om de inte går att infoga inom ramen för förvärvsarbetet måste den tid som går åt för att tjäna pengar minimeras.

I studien av dessa deltidsarbetare blev de strukturer som finns i det tyska samhället kring heltidsarbete synliga. En norm var att det krävdes heltidsarbete för att anses moraliskt högtstående. Vi bör arbeta heltid för att ”hålla hjulen snurrande” och för att finansiera den offentliga välfärden.⁸ Hörning fann också att önskemål om deltidsarbete ibland uppfattas som ett tecken på att man är oengagerad i sitt arbete. En annan utbredd föreställning var att bara heltid ger tillräckligt med pengar för att klara sig ekonomiskt.⁹ Heltidsstrukturen har också med regler och organisationsformer att göra. Arbetsmarknaden är oftast organiserad med heltidstjänster och att föra fram önskemål om deltid innebär dels krav på specialarrangemang, dels att man avviker från normen i arbetsgruppen.

Heltidsstrukturen kan skapa tidsbrist för familjer eftersom båda föräldrarna oftast vill och måste förvärvsarbeta. Möjligheterna att anpassa arbetstiden efter familjemedlemmarnas behov och önskemål är starkt begränsad. Att arbeta heltid är en självklarhet för de allra flesta svenska småbarnspappor. Detta blir också i ökande takt fallet för småbarnsmammor eftersom de ofta vill delta på arbetsmarknaden fullt ut, och dessutom inte bara inom de kvinnodominerade yrken där deltidsarbeten oftare finns att tillgå.

Arbetets produktionskrav skapar tidsbrist

Den amerikanske sociologen Arlie R. Hochschilds bok *The Second Shift* (1989) fokuserade på det som vi i Sverige kallar för *dubbelarbete*. Kvinnors ansträngda situation med att både förvärvsarbeta (*first shift*) och ha kvar huvudparten av hemarbetet (*second shift*) är en viktig grund för tidsbrist. I sin bok *The Time Bind* (1997) gick Hochschild ett steg vidare och ställde sig frågan varför de anställda inte använder sig av de s k *family friendly policies* som en del amerikanska företaget erbjuder. Hon gjorde en omfattande kvalitativ studie och samtalande med personal på alla nivåer i ett stort amerikanskt företag. Hon träffade dem flera gånger, både på jobbet och i deras hem.

⁸ Normen att vi bör arbeta mycket återfinns ofta i den svenska debatten. I en ledare skrev Göteborgs-Posten ”...vår gemensamma välfärd kräver att alla som kan arbeta gör det i mesta möjliga utsträckning” (Göteborgs-Posten 030903). Detta kan tolkas som att ha småbarn inte längre är ett legitimt skäl för att arbeta deltid, bl a eftersom det finns daghem där barnen kan vistas.

⁹ Om man nöjer sig med baskonsumtion är dock de teoretiska möjligheterna till deltid goda i Sverige. Konsumentverkets och SCB:s beräkningar av nödvändig baskonsumtion och lägsta godtagbara bostadsstandard innebär för en typfamilj med en vuxen och ett barn en disponibel inkomst på ca 9600 kr per månad och för två vuxna och två barn ca 14 700 kr (Salonen 2003). Medianlönen för svenska heltidsanställda är ca 13 000 kr netto. Förutsättningarna varierar naturligtvis individuellt men principiellt skulle den ensamstående enbarnsföräldern med genomsnittliga lönenivå klara sig på ca 70% tjänst och sammanboende föräldrar skulle klara sig med att båda arbetade 50 % (när barnbidraget läggs till inkomsten).

Hennes svar på frågan fångas väl i bokens underrubrik *When Work becomes Home and Home becomes Work*, d v s att arbetet hade blivit den attraktiva platsen att vara på. På arbetet fick människor bekräftelse och där hade de sina vuxna relationer, medan hemmet blev en plats präglad av hårt rationaliserat hushållsarbete och sociala krav. Företagens produktionskrav krävde att de arbetade allt mer och det medförde att förhållandena hemma blev så komplicerade och krävande att de tenderade att fly familjelivet. Denna situation skapar behov av ett *third shift*, eller *quality time*, för att underhålla ansträngda relationer till barn och partner. Hochschild menar att tidsbristen gjorde att dessa yrkesmänniskor upplevde svagare känslomässiga band till sina barn och sin partner och att det därför var lättare att rymma från hemmets krav och in i arbetet. Hochschild visar på mekanismer som kan förklara vilka orsaker som ligger bakom att människor förvärvsarbetar allt mer (d v s Schors teori).

I boken utforskar Hochschild begreppet *work-family balance* som handlar om att få en rimlig balans mellan arbete och familjeliv och därigenom undvika behovet av ett tredje skift. Hon pekar på två centrala strategier för att kunna uppnå en sådan balans, dels att ha ett jämlikt fördelat ansvar för hushållsarbete och barn, dels att begränsa kraven från förvärvsarbetet. Hennes studie visade att ansvaret för att begränsa förvärvsarbetet helt och hållet faller på individen eftersom företagets produktionskrav i praktiken helt överskuggade företagets övergripande visioner om att vara en arbetsplats som möjliggjorde ett fungerande familjeliv.

Det finns också andra teorier som berör hur det moderna arbetslivets krav påverkar vår tidsuppfattning. En teori innebär att vår kulturs betoning på att prestera leder till en förändrad tidsuppfattning och till rastlöshet (Cottle & Klineberg 1974 i Daly 1996). Traditionellt har kvinnor socialiserats till att fokusera på nuet, att upprätthålla relationer, laga mat etc medan fokus för män har varit på framtiden, att prestera (d v s de olika tidsuppfattningar som följer av skillnader mellan reproduktion och produktion). Med prestation som fokus blir nuet en framtidsorienterad cykel av planering och genomförande. När prestationsinriktningen blir alltmer central för både män och kvinnor riskerar nuet att inte längre skänka något värde i sig utan präglas av otillfredsställelse och rastlöshet. Kanske är det denna rastlöshet som ligger till grund för människors upplevelser av tidsbrist? Prestationsinriktningen är något som främst är kopplat till arbetslivet och inte privatlivet. Den amerikanske sociologen Richard Sennett har dock pekat på att förhållanden i arbetslivet kan smitta privatlivet (Sennett 2000).

Ur ett svenskt perspektiv kan man notera att analyserna av den ökande sjukskrivningen ofta anknyter till Hochschilds perspektiv om att arbetskraven ökar successivt. Regeringens senaste stora utredning kopplar de ökade sjukskrivningarna till arbetsplatsrelaterade orsaker. Utredningen pekar på att sjukfrånvaron är värst i offentlig sektor och förklarar det bl a med att "*Besparingar och neddragningar av resurser i kombination med stress och oförändrat tungt arbete resulterar i ökad sjukfrånvaro.*" (SOU 2002:5 s 59). En annan utredning pekade på att globaliseringen, den tekniska utvecklingen och förändrade politiskt-ekonomiska förhållanden inom både privat och

offentlig verksamhet skapar ett ökat förändringstryck (SOU 2000:91). Detta kan leda till vad som ibland kallas för *anorektiska arbetsplatser* med i längden ohållbara prestationskrav. Denna utredning poängterar också att företagen krymper antalet anställda till en kärna av prestationsinriktade högbildade heltidsanställda för vilka kraven på övertid stadigt ökar. Utanför denna grupp finns allt fler personer som har tidsbegränsade anställningar. Denna uppdelning leder till stora prestationskrav och osäkerhet både för de som strävar efter att komma in i kärntruppen och de som redan är där. Detta anknyter till en annan teori som innebär att motiven för att arbeta mer och hårdare är att konkurrensen mellan arbetstagarna har ökat (Rutherford 2001). Denna teori innebär att det inte är arbetsgivarna som direkt driver upp arbetskraven utan att ökad osäkerhet, karriärsträvan etc gör att medarbetarna i allt större utsträckning konkurrerar med varandra.

Ökade prestationskrav i arbetslivet beskrivs alltså både som en orsak till stressreaktioner och som en orsak till minskad mängd tid och energi för ett fungerande privatliv.

Identitetsökandet kan leda till tidsbrist

Upplevelser av tidsbrist kan också ha med identitetsökandet att göra. Teorier om förändringar av vår identitet är centrala i dagens samhällsvetenskap. Enligt dessa är identiteten inte längre lika knuten till fasta strukturer som kyrka och familj. Istället är identiteten idag ständigt föränderlig. Giddens beskriver självet som ett reflexivt projekt där vi själva är ansvariga för att uppnå det grundläggande målet att skapa en sammanhängande och positiv självidentitet (1991). När traditionen minskar sitt grepp får våra livsstilsval allt större betydelse. Giddens definierar livsstil på följande sätt.

”... en mer eller mindre integrerad uppsättning praktiker som en individ följer, inte bara därför att sådana praktiker tillfredställer nyttobehov, utan därför att de ger en materiell inramning till en speciell berättelse om självidentiteten.”
(Giddens 1997 s 101)

Giddens pekar på att identiteten hänger ihop med våra aktiviteter (praktiker) och på konsumtion. I vår strävan efter en stark och positiv identitet ligger det då nära till hands att aktivitets- och konsumtionsnivån blir så hög att det leder till tidsbrist. Bourdieu pekade på att vi genom konsumtionen signalerar vilken grupp vi tillhör (eller önskar tillhöra) och att vi genom konsumtionen bekräftar den bild vi har av oss själva (Bourdieu 1984).

Vårt eget ansvar för att skapa en positiv identitet bidrar på olika sätt till att vi prioriterar förvärvsarbete högt. En aspekt är att arbete i sig är en bas för vår identitet - till viss del är vi vad vi jobbar med. En annan aspekt hänger ihop med konsumtionen. Lönen från förvärvsarbetet ger ett visst konsumtionsutrymme och det avgör vilka livsstilar som är möjliga. Det är inte bara när vi omvandlar vår lön till konsumtion som vi kan förtydliga vår identitet. Den lönenivå som associeras med vårt yrke påverkar också vår status. En individs värde mäts i vår kultur i viss utsträckning med pengar. En person som tjänar mycket

behandlas annorlunda än en person som tjänar mindre och lönenivån påverkar hur människor värderar och ser på sig själva (Ventura 1995 i Daly 1996). Daly menar att behovet av att få status och självvärde genom lönearbetet verkar öka successivt.

Mot bakgrund av ovanstående identitetsteorier är det lätt att förstå varför både män och kvinnor är involverade i mycket fritids- och konsumtionsaktiviteter samt väljer heltidsarbete. Småbarnsföräldrar vill naturligtvis ha lika bra möjligheter som andra för att genom arbete och konsumtion bidra till en positiv självidentitet.

Kvantitativa studier av tidsbristsfaktorer

Den amerikanska familjesociologen Susan Roxburgh är en av de få forskare som gjort kvantitativa studier för att identifiera vilka faktorer som korrelerar med upplevelse av tidsbrist. Hon har operationaliserat flera av de teorier jag nämnt ovan för att kunna undersöka dem och pröva deras giltighet. Roxburgh använder uttrycket tidspress och hon har utvecklat en mätmetod som omfattar nio dimensioner av tidsbristsbegreppet, bl a upplevelsen av att inte ha tillräckligt med tid för att hinna med allt man måste göra, att ofta ha bråttom och att man känner sig jagad. Hennes studie ger, enligt hennes egen utsago, det ditintills mest detaljerade svaret på frågan om vilka de tidspressade är (Roxburgh 2002).

Hennes studie omfattar bara heltidsarbetande personer.¹⁰ Att förvärvsarbeta på *heltid* är i sig en faktor som man sedan tidigare har visat sig bidra till upplevelsen av tidsbrist. Att inte yrkesarbeta eller att arbeta deltid minskar upplevelsen av tidsbrist. Att ha *hemmavarande barn* är en faktor som markant ökar tidspressen.¹¹ En annan omvårdnadsfaktor är att ge s k *anhörighjälp*. Roxburgh använder begreppet *caregiver* när man är ansvarig för att ge omvårdnad till någon utanför hemmet. Vanligast är kanske att man regelbundet hjälper gamla föräldrar som fortfarande har eget boende.¹²

Hög inkomst är en faktor som ökar tidspressen (detta gäller även om man kontrollerar för antalet arbetstimmar och höga arbetskrav). Människor med högre inkomster är mer aktiva på sin fritid. De ägnar sig åt sport, frivilligarbete, biobesök och annat i större utsträckning än vad människor med lägre inkomster gör och Roxburgh menar att detta kan förklara att de också känner sig mer tidspressade (vilket stödjer Burenstam Linders teori om att välståndet möjliggör en så aktiv fritid att vi blir tidspressade). En teori som enligt Roxburgh också får stöd är Schors förklaring att människor med höga inkomster tenderar att uppleva sina konsumtionsbehov som större – d v s att arbeta-och-köp-ekorrhjulet skapar störda konsumtionsbehov vilket leder till tidspress.

¹⁰ 927 personer över 18 år intervjuades per telefon. De bodde i delstaten Ohio och 59 % var kvinnor. Urvalet skedde slumpvis ur telefonkatalogen.

¹¹ Att ha hemmavarande barn och att arbeta heltid är faktorer som också SCB:s tidsanvändningsstudier identifierat som bidragande till tidsbrist.

¹² 16 % av de heltidsarbetande respondenterna i Roxburghs studie är sk *caregivers*. Även om belastningen i Sverige sänks p g a vår utbyggda äldreomsorg visar flera studier att äldre i hög grad är beroende av anhörighjälp.

Höga krav och låg grad av kontroll är en arbetslivsfaktor som bidrar till tidspress. Krav/kontroll-faktorn bygger på teorin att höga krav i arbetslivet är lättare att klara om man samtidigt har hög grad av kontroll. 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/kontroll-faktorn har fått starkt empiriskt stöd som förklaring till stressreaktioner i form av ökad produktion av skadliga stresshormoner vilket kan leda till sjukdom. Roxburghs studie visar att höga krav och låg kontroll också kan orsaka hög tidspress.

Ovanstående faktorer d v s heltidsarbete, hemmavarande barn, anhörighjälp, hög inkomst och arbeten med höga krav och låg kontroll bidrar till tidspress på ett liknande sätt för både män och kvinnor. Nedanstående faktorer, d v s civilstånd, hemarbete, utbildningsnivå och frivilligarbete är mer komplicerade och behöver analyseras ur ett könsperspektiv.

Civilstånd är en faktor som påverkar könen olika. Att vara gift jämfört med att vara singel medför en ökad tidspress för kvinnor men inte för män. Detta ligger i linje med studier som visar att män vinner mer i välbefinnande på att gifta sig än vad kvinnor gör (Diedrick 1991 i Roxburgh 2003). Skilda män är markant mer tidspressade än skilda kvinnor. Män får helt enkelt tidspress när de inte länge har en partner som serverar dem.

Hemarbete är en annan faktor som bidrar till tidspress för kvinnor men inte för män. Roxburgh resonerar om flera skäl för detta. Ett skäl kan naturligtvis vara att kvinnor lägger mer tid på hemarbete än vad de män gör som ändå uppfyller Roxburghs kriterium (dvs att man uppger att man lägger minst 10 timmar per vecka på hemarbete). Ett annat skäl kan vara olikheter i de typer av hemarbete som kvinnor respektive män oftast utför. De sysslor som kvinnor utför har i mindre utsträckning en tydlig början och ett slut (t ex städning jämfört med husreparationer). Möjligheterna att påverka när uppgifterna ska utföras är mindre (t ex matlagning jämfört med att tvätta bilen) och de ger även mindre möjligheter till avkoppling (t ex dammsugning jämfört med att köra iväg med grovavfall).

Frivilligarbete är ytterligare en faktor som bidrar till tidspress för kvinnor men inte för män. Roxburgh förklarar detta med skillnader mellan de typer av frivilligaktiviteter som är vanligast för män respektive för kvinnor. Män är ofta engagerade som tränare för ungdomslag i olika idrotter eller som ledare i andra hobbyinriktade föreningar. Kvinnor däremot är oftare engagerade i skolrelaterade aktiviteter och i socialt arbete. Mihaly Csikszentmihályis teori om *flow* innebär att vi mår bäst av engagerande aktiviteter där utmaningen matchar ens förmåga (1999). Att träna ett fotbollslag kan vara en aktivitet som lättare skapar flow jämfört med att sitta i skolans föräldraråd.

Hög utbildningsnivå är ännu en faktor som bidrar till tidspress för kvinnor men inte för män. Roxburgh har ingen förklaring till detta utan konstaterar bara att för män innebär hög utbildning en möjlighet att styra över sin tid på ett sätt som inte gäller för kvinnor.

Roxburgh använder sig av två typer av teorier i sin övergripande analys av tidspressen. Den ena är *scarcity theory* som innebär att en ny roll för med sig nya aktiviteter med större belastning och mer tidsbrist som en följd. Den andra teorin, *expansion theory*, innebär att när människor antar en ny roll eller en ny uppgift så för det också med sig ny energi och nya möjligheter (Roxburgh 2002). De faktorer som ger båda könen ökad tidspress, bl a heltidsarbete och hemmavarande barn, kan förklaras med *scarcity theory*. Att faktorer som hemarbete och frivilligarbete inte genererar tidspress för män kan bero på typen av aktiviteter. Mäns frivilligarbete kan skapa *flow* och mäns hemarbete medför en större kontroll över sin tid. Detta kan ligga bakom att *expansion theory* i större utsträckning är applicerbar på män.

Det är viktigt att tolka Roxburghs resultat med försiktighet. En anledning är att studien bara gällde heltidsarbetande personer. En annan anledning är att studien är gjord i USA. Skillnaderna jämfört med Sverige är stora, t ex har vi en väl utbyggd barnomsorg och vi eventuellt har mer jämställda könsroller.

Roxburgh ser upplevelsen av tillgång på tid som en dimension av välbefinnande. Tidsbristen sänker bl a välbefinnandet genom att den försämrar kvaliteten på relationerna till familjemedlemmarna. Hon har också gjort en kvantitativ studie om hur tidsbrist påverkar de faktorer som är viktiga för utvecklandet av depression (Roxburgh 2003). Resultaten indikerar att sannolikheten för att kvinnor och låginkomststagare ska bli deprimerade är betydligt större om de upplever tidsbrist.

Tidsbrist är att ha mindre familjetid än vad man vill ha

Ett annat perspektiv är att upplevelsen av tidsbrist är ett uttryck för att våra ideal och förväntningar på hur vi vill använda vår tid avviker alltför kraftigt mot verkligheten. Den kanadensiska familjesociologen Kerry J. Daly har bl a skrivit *Families & Time. Keeping Pace in a Hurried Culture* där han analyserar våra önskemål om mer s k *familjetid* (1996). Han menar att idealet om familjetid är en social konstruktion som dels bygger på en nostalgisk bild av att det var bättre förr då familjen levde tillsammans på gården, dels på en dröm om en framtid då familjen ska uppnå en känsla av lugn och samhörighet.

Dalys utgångspunkt är att familjer idag lever med en evig spänning mellan å ena sidan behov av tid för familjemedlemmarnas interna relationer och vila – och å andra sidan de externa krav som reses genom deras medverkan i olika sociala institutioner (Daly 1996 s 112). Daly använder begreppet *centrifugal families* och på framsidan av boken finns en bild av en lekplats med en karusell. Hans metafor syftar på att familjers vardag snurrar på så fort att risken att trilla av är uppenbar. Daly menar att tidsbristen är ett hot mot redan bräckliga familjeband. Han pekar på att familjens funktion att erbjuda

känslomässig samhörighet och socialisation förutsätter en viss mängd tid tillsammans, dvs att det finns en miniminivå av familjetid för att familjen ska fungera och bestå som en enhet (Daly 1996 s 113).

Han menar att upplevelsen av att ha brist på tid kan förstås genom att vi har mindre familjetid än vad våra ideal innebär. Hans resonemang kan tolkas så att våra ökade förväntningar på familjetid inte har infriats och att det leder till en upplevelse av tidsbrist. Men hans förklaringar lyfter också fram ett annat perspektiv som handlar om behovet av koordinering. För att få tid med nära relationer behöver vi vara på samma plats vid samma tidpunkt. Koordineringen försvåras av individualiseringen som bl a innebär att människor har individuella intressen och livsinnehåll istället för en familjebaserad och kollektiv livsorientering.

Daly resonerar också om hur förändrade könsroller inverkar på tidsbristen. Han anknyter till Hochschilds perspektiv med kvinnors dubbelarbete. Daly betonar även att kvinnor i allt högre utsträckning anammar de värderingar som präglar mäns traditionella livsformer, med fokus på förvärvsarbete, pengar och prestation. Jämställdheten har också bidragit till en ökad tidsbrist för män eftersom de idag förväntas vara närvarande och engagerade fäder, samtidigt som de alltså förväntas vara framgångsrika i arbetslivet. Daly menar dock att de två idealen om ökad jämlikhet och ökad kontroll över sin tid har en potential att stödja varandra. När människor ifrågasätter det för-givet-tagna, t ex hemarbetet och förvärvsarbete, kommer inte bara den könsbaserade fördelningen i dagen utan då uppstår även möjligheten att granska rimligheten i de externa kraven och i de egna ambitionerna.

Koordineringskraven skapar tidsbrist

Den engelske sociologen Dale Southerton utmanar tidigare analyser av tidsbristen genom att påstå att de (alla utom Daly) helt missar det centrala koordineringsperspektivet. Han har gjort intervjuer med människor om de upplevelser av tidsbrist de hade dagen innan intervjun (Southerton 2003a). Han försöker komma så nära deras egna beskrivningar av tidsbristsupplevelsorna som möjligt så att deras uppgifter inte ska vara påverkade av den populära diskursen om tidsbrist. Han använder begreppet *harriedness* som ligger nära ordet jäkt och han beskriver det som en känsla av att vara uppjagad och oroad.

Southertons analys syftar till att identifiera de mekanismer som genererar upplevelsen av jäkt – något som han anser nödvändigt om vi ska förstå processen och inte bara beskriva problemet. Han har använt sig av många olika begrepp i sina olika texter, jag utgår här från den senaste rapporten (Southerton & Tomlinson 2003b). De tre mekanismer som han har identifierat är *volym*, *allokering* och *koordinering*.

Volym syftar på totala mängden aktiviteter. När man har en stor mängd aktiviteter som måste utföras så tränger de ut andra aktiviteter. Om vi exempelvis förvärvsarbetar mycket blir tiden för vila och återhämtning kort. Han menar att de flesta akademiska

analyser som förklarar tidsbrist med att vi har för hög aktivitetsnivå enbart ser till volym. En sådan analys av tidsbristen är enligt Southerton alldeles för endimensionell. Denna kritik drabbar bl a Schor och Hochschild. Southerton menar bl a att enbart ett volymperspektiv inte kan förklara tidsbristen eftersom många människor med gott om fri tid ändå upplever tidsbrist.

Allokering handlar om inom vilka tidsintervall som aktiviteter behöver utföras. Southerton har funnit att många jäktupplevelser snarare har att göra med att man har mycket att göra under en viss del av dagen, t ex när man ska få iväg barnen på morgonen eller i slutet på arbetsdagen då man måste jäkta för att hinna klart något. Det kan också ha att göra med vad som måste ske inom en väldigt kort period. Ett exempel kan vara att hinna till tågstationen inom de närmaste 10 minuterna. Allokeringsmekanismen behöver däremot inte ha något att göra med att den totala volymen av aktiviteter är för stor (den första mekanismen), utan snarare att mängden aktiviteter som allokerats till en viss tidsperiod är för omfattande.

Koordinering är den tredje mekanismen som kan generera tidsbristsupplevelser. En variant av denna mekanism kan vara svårigheten att koordinera sitt eget tidsschema med andras scheman. När detta inte kan ske i tillräcklig utsträckning kan det leda till brist på tid för nära relationer. Konkreta faktorer som ökar koordinationssvårigheterna är obekväma och oregelbundna arbetstider. En annan faktor som kan försvåra koordinering är att ha aktiva sociala relationer med många människor. Om dessa människor finns i olika sociala nätverk och om de bor långt bort skapar ambitionen att träffas stora koordineringssvårigheter. En annan variant av koordineringsmekanismen handlar om att vi som individer behöver anpassa oss till fasta tider, som t ex när arbete/skola börjar, när dagis stänger, när mötet ska börja, när TV-såpan börjar eller när middagsgästerna kommer. Fasta tider kan bidra till upplevelsen av tidsbrist genom känslan av att tiden är inrutad och förutbestämd. Fasta tider kan även vara en källa till oro avseende om vi ska kunna passa tiden. En orsak till att fasta tider kan skapa problem är det som Southerton kallar för *disrupted flows*. Att avbrutna flöden uppstår kan ha många olika orsaker, exempelvis protesterande barn, trafikstockningar, datorer som krånglar eller att andra människor är försenade. Etableringen av fasta tider är en paradox genom att de både kan minska och förvärra upplevelsen av tidsbrist. Ibland sätts fasta tider upp, t ex familjemiddag varje dag kl 18, för att undvika brist på tid med familjen. Men denna fasta tid kan också öka tidsbristen genom att det kan bli svårt att hinna få klart sina arbetsuppgifter så man hinner hem i tid till familjemiddagen eller att det blir svårt att koordinera fritidsaktiviteter så att de passar med den fasta tiden för familjemiddagen.

Southerton går inte i någon större utsträckning in på vilka strukturella förklaringar som kan ligga bakom koordineringsproblemen. Southerton refererar dock till begreppet *avrutinisering*. Avrutinisering handlar om att de gamla kollektiva tidsstrukturerna allt mer har upplösts. Southerton menar att kollektiva tidsstrukturer gör att behovet av koordinering blir ganska litet. En vanlig kollektiv tidsstruktur var t ex tidigare att alla var lediga och gick till kyrkan på söndagarna. Han beskriver också den engelska

traditionen när alla polarna samlas på puben efter det att alla samtidigt slutat jobbet. Dessa kollektiva tidsstrukturer gör att människor träffas utan att behöva avtala om tid och plats i förväg – d v s utan aktiv koordinering.

Av de forskare som jag presenterat tidigare är det bara Kerry J. Daly som tydligt har beaktat och begreppsliggjort koordineringsperspektivet. Daly, som analyserar tidsbrist ur ett familjeperspektiv, menar att koordineringssvårigheterna är störst för stora hushåll där en del av medlemmarna dessutom är barn. Daly poängterar att koordineringssvårigheterna hänger intimt samman med antalet aktörer som är beroende av varandra. Koordineringssvårigheterna kan till och med sägas öka exponentiellt med antalet aktörer som är involverade (Lewis & Weigert 1981 i Daly 1996). Daly poängterar att koordineringssvårigheterna följer av att familjemedlemmarna idag har en relativt stor individuell tidsautonomi och individuella tidscheman. Kraven från arbete och fritidsengagemang kan göra att den ena dagen inte är den andra lik vilket också orsakar stora koordineringsbehov.

Daly kopplar också koordineringssvårigheterna till ett makt- och klassperspektiv. Han menar att de koordineringssvårigheter man upplever varierar beroende på vilken grad av kontroll individen har över sin egen tid och över andras tid. Med mycket makt kan han (det är oftast en han) låta omgivningen anpassa sig till hans tidsschema. Personer med lägre ställning, både på arbetsplatser och i hemmet, kan lätt få tidsbristsupplevelser av svårkoordinerbara och oregelbundna tidsscheman. Daly pekar bl a på att människor med höga inkomster har högre tidsautonomi och därigenom bättre möjligheter att styra över sina tidsscheman för att undvika tidsbrist.

Det perspektiv som Southerton och Daly har på tidsbrist sammanfaller i stor utsträckning med det tidsgeografiska synsättet som utvecklats av svensken Torsten Hägerstrand.¹³ Tidsgeografins grund är att människan är odelbar och att tid och rum är begränsande faktorer. Kajsa Ellegård menar att även om detta är självklart så beaktas det inte alltid och därför behövs verktyg och begrepp som underlättar att studera dessa dimensioner (Ellegård & Nordell 1997). Begreppet *handlingsutrymme* är centralt inom tidsgeografien och avser det område där individen principiellt kan agera, vilket dock inte alltid innebär att hon är medveten om handlingsmöjligheterna eller utnyttjar dem. Handlingsutrymmet begränsas av olika typer av *restriktioner*. Exempel på restriktioner är att aktiviteter tar tid, att de bara kan utföras på vissa platser eller inom vissa tidsintervall, och att man bara kan vara på en plats vid ett visst givet tillfälle (Ellegård & Wihlborg 2001). Dessa restriktioner innebär objektiva restriktioner i form av att olika aktiviteter konkurrerar med varandra och koordinering är en förutsättning för social samvaro. Innebörden i restriktionerna har en stor överensstämmelse med Southertons volym-, allokering- och koordineringsmekanismer.

¹³ Varken Southerton eller Daly har dock refererat till Hägerstrand.

Mitt intryck är att tidsgeografin är en lämplig utgångspunkt för att analysera tidsbrist. Enligt min vetskap har dock ingen sådan renodlad analys gjorts.¹⁴ Tidsgeografin ger en teoretisk bas för de objektiva krav som är förknippade med tidsbrist. Tidsgeografin kan också kompletteras med livets subjektiva dimensioner. Ett exempel är en tidsgeografisk metod där undersökningsspersonen inte bara uppger aktivitet och klocktid utan vid varje tillfälle även fysiskt och psykiskt välbefinnande (Ellegård & Nordell 1997).

Southertons (och även Hägerstrands och Dalys) bidrag till förståelsen av tidsbristsupplevelser ligger enligt min mening främst i att han lyfter sig över individperspektivet genom att peka på behovet av koordinering med de andra personer och institutioner som individen samspelar med i sin vardag. Perspektivet om kontroll och makt över sin egen och andras tid är också centrala i en sociologisk analys av tidsbristen.

Modern teknik driver upp tempot i våra liv

Avslutningsvis vill jag redogöra för teorier om att den teknologiska utvecklingen orsakar upplevelser av tidsbrist. Ordet teknostress dök upp på 80-talet och kan definieras som en stress som uppstår i högteknologisk miljö där maskinerna får bestämma arbetstakten (NE 2003). En effekt kan vara att när vi vänjer oss vid den snabba moderna tekniken, där datorn är det viktigaste exemplet, så framstår vi själva och våra medmänniskor som långsamma. Datorn gör uträkningar på en del av en sekund medan vi själva alltjämt behöver lång tid för att t ex med hjälp av en instruktionsmanual förstå hur en ny pryl fungerar - kontrasterna kan skapa frustration.

Den norske socialantropologen Thomas Hylland Eriksens bok *Ögonblickets tyranni* har aktualiserat teknologins effekter på vår tidsuppfattning (2001). Han menar att grundproblemet är kopplat till den explosiva utvecklingen inom informationsteknologin. Internet, mobiltelefoner, fler TV-kanaler och e-post minskar människors möjlighet att tänka och samtala i lugnt tempo och utan att bli avbrutna. Hylland Eriksen anser att om vi inte lär oss att hantera den nya tekniken riskerar den att fragmentisera vårt kommunikationssätt och därigenom försämra våra arbetsvillkor, vårt familjeliv och i slutändan kanske även förändra vår identitet. En anknytande aspekt är att den nya tekniken har bidragit till att förvärvsarbetet inkräktar på fritiden. Mobiltelefoner och bärbara datorer skapar möjligheter och förväntningar om att vara anträffbar dygnet runt och att utföra arbete i hemmet.

Den moderna tekniken har också höjt förväntningarna på snabbhet, exempelvis att många förväntar sig svar inom ett dygn på ett e-postbrev. Tekniken har också möjliggjort att mer av den vakna tiden ”nyttiggörs”, t ex att ringa arbetssamtal från bilen, vilket har skapat mindre utrymme för avslappning och reflektion. All den nya tekniken riskerar också att bidra till att skapa merarbete. Exempelvis så innebär e-posten

¹⁴ Kersti Nordells avhandling *Kvinnors hälsa – en fråga om medvetenhet, möjligheter och makt* berör dock anknytande aspekter (2002).

och mobiltelefonen mycket mer kommunikation vilket i vissa fall kan vara ett merarbete som inte alltid är nödvändigt eller produktivt. I sammanhanget är det dock viktigt att påpeka den nya teknikens möjligheter för att hantera upplevelsen av tidsbrist, t ex att ringa från mobilen och meddela att man blir försenad eller att arbeta hemifrån ett par dagar i veckan för att slippa pendlingen.

Tidsbristens förklaringar

Ovanstående presentation av olika perspektiv på tidsbrist handlar till stor del om hur tidsbristen kan förstås och förklaras. Det finns ingen enskild förklaring som är allmänt accepterad (Southerton & Tomlinson 2003b). Många av förklaringarna handlar om styrande strukturer som leder till livsvillkor som präglas av tidsbrist.

En annan typ av förklaringar utgår från idén om fria val och antar att människor handlar strategiskt och instrumentellt, medvetet bedömer konsekvenserna av olika handlingsalternativ och väljer det med högst förväntad nytta. Gary Beckers teori om rationell tidsallokering baseras på denna typ av handlingsteori (Becker 1965). Denna teori innebär att människor gör en rationell avvägning mellan konsumtion och fri tid för att maximera sin nytta.

En rationalitetsbaserad förklaring till tidsbrist är att förvärvsarbetet kan vara den aktivitet som ger oss högst välbefinnande och därför väljer vi att arbeta mycket. Det kan då ske till ett visst pris av tidsbrist i privatlivet men det övervägs av den nytta arbetet ger. Ett snarlikt rationellt val kan vara att arbeta mycket och acceptera en tidsbrist p g a av att man bedömer att det totala välbefinnandet bli högre eftersom man med löns hjälp kan höja värdet av fritiden (Gershuny 2000). För en barnfamilj kan exempelvis regelbära förvärvsinkomster innebära möjligheten att bo i villa eller göra utlandssemester tillsammans.

Målet att undvika tidsbrist prioriteras alltså ner i förhållande till viktigare mål. En studie som stödjer detta synsätt visade att förvärvsarbetande mammor trots ökad tidsbrist upplevde en totalt sett högre livstillfredsställelse (Shaw 1991 i Daly 1996). De positiva effekterna av heltidsarbete, bl a ekonomiskt oberoende och möjligheter till personlig utveckling, vägde tyngre än de negativa effekterna i form av jäkt och dubbelarbete. Liknande resonemang kan gälla för fäder som väljer att bli aktiva föräldrar istället för att följa traditionen att vara en frånvarande och tidningsläsande pappa. Pappor som väljer att vara mycket med sina barn får en större tidsmässig belastning men de väljer detta för att det ”ger mer än det kostar”.

Med ovanstående synsätt är tidsbristen en negativ men kalkylerad bieffekt av val som totalt sett är positiva ur välbefinnandesynpunkt. En viktig fråga i analysen av familjers tidsbrist är vems välbefinnande som maximeras. Görs prioriteringarna för att maximera familjemedlemmarnas sammanlagda välbefinnande eller är det en förälder som maximerar sitt välbefinnande? Det välbefinnande som uppnås av en förälders val, som att satsa på karriär eller på tidskrävande fritidsengagemang, kommer främst dem själva

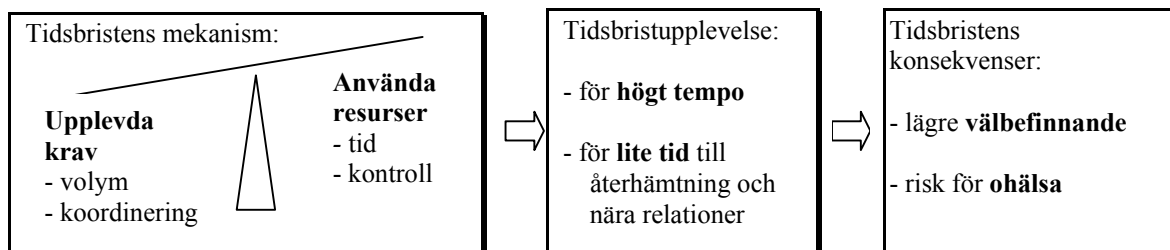
och inte partnern eller barnen tillgodo. Om föräldrarna genom arbetet får stimulans och känner sig bekräftade så kan det dock ge dem energi som kan komma barnen tillgodo genom att de får ”gladare” föräldrar. Pengarna som arbetet ger kan också användas till konsumtion som kommer barnet tillgodo. I vissa fall kan det dock vara så att det är den ene eller båda föräldrarnas välbefinnande som maximeras men på bekostnad av partnerns/barnens välbefinnande.

De fria valen accentuerar individens egna möjligheter och ansvar, något som jag ibland tycker får för liten plats i sociologiska analyser. Å andra sidan så måste frågan ställas hur fria valen egentligen är. Strukturerna handlar inte bara om regler utan också om samhällets ideal och normer. Ur mitt perspektiv tror jag inte att människor helt fritt gör prioriteringar som genererar tidsbrist utan att strukturerna spelar den avgörande rollen.

En modell av fenomenet tidsbrist

Mot bakgrund av alla de perspektiv som beskrivs ovan vill jag presentera en egen modell. De perspektiv som återfinns i forskningsöversikten handlar till stor del om orsaker till tidsbristen på ett makroplan. I denna modell har jag försökt fånga hur dessa perspektiv kan komma till uttryck på ett mikroplan. Tidsbristens mekanism som jag beskriver nedan är en illustration av hur samhälleliga orsaker uppträder i hushållens vardag. En annan positionering av modellen är att de faktorer som ingår i tidsbristens mekanism ligger på en relativt praktisk nivå. Det handlar bl a om faktorer som är kopplade till den faktiska tidsanvändningen. Bakom dessa faktorer finns mera djupt liggande drivkrafter som t ex är kopplade till människors identitetssökande och människors sökande efter en mer positiv självkänsla. Modellen omfattar dock inte direkt denna typ av faktorer utan den handlar mer om vardagslivets praktiska organisering.

Jag menar att fenomenet tidsbrist kan förstås utifrån en uppdelning i tre delar. Delarna följer en orsak-verkan logik - från den mekanism som orsakar tidsbrist, till själva upplevelsen av tidsbrist och slutligen till de konsekvenser som tidsbristen kan medföra.



Balansbrädan ska illustrera tidsbristens mekanism som triggas igång då de upplevda tidsrelaterade kraven är för stora i förhållande till de tidsrelaterade resurser som används. Kraven handlar dels om en viss volym av aktiviteter totalt i livet eller under en kortare tidsperiod och dels om krav på koordinering i förhållande till andra människor och institutioner. Resurserna handlar inte bara om den tillgängliga tiden utan också om vilken tillgång till olika kontrollresurser som finns för att klara av de tidsrelaterade

kraven. Tidsbristmekanismen initierar en upplevelse av tidsbrist som handlar om att man upplever tempot som för högt och/eller att man har för lite tid till återhämtning (avkoppling, sömn, etc) och nära relationer. Detta får konsekvenser i form av lägre välbefinnande, bl a genom att relationerna blir bräckligare. Tidsbrist kan också i förlängningen bidra till utbredningen av psykisk ohälsa och andra samhällsproblem.

Denna modell syftar till att, i vidareutvecklad form, kunna användas som bas för studier av barnfamiljers tidsmässiga välfärd. Med barnfamilj syftar jag på ett hushåll med minst en vuxen och minst ett barn som ännu ej kommit upp i tonårsåldern. Modellen omfattar familjemedlemmarnas hela vardagssituation, både arbete/skola/dagis och privatliv. Tanken är att modellen ska kunna användas för att studera en enskild barnfamilj eller för att studera hur exempelvis klass, kön och familjestruktur påverkar upplevelsen av tidsbrist. Analyserna kan göras för en viss situation eller för att belysa utvecklingen över tid.

Som jag nämnde inledningsvis kommer jag här att använda citat från en intervju med en småbarnsmamma. Syftet är att illustrera och levandegöra de olika delarna i modellen. Den intervjuade kvinnans specifika situation kan beskrivas med att hon är ca 35 år, frånskild med de tre barnen boende hos sig varannan vecka, hon jobbar 80 % som konsult och hon har en kraftig utmattningsdepression bakom sig.

Nedan kommer jag att beskriva modellens tre olika delar. Jag väljer att först presentera min analys av själva upplevelsen av tidsbrist, d v s den mellersta boxen i modellen ovan. Genom att göra detta först förtydligar jag vad jag menar med tidsbrist vilket underlättar de efterföljande beskrivningarna av tidsbristens konsekvenser respektive tidsbristens mekanism.

Upplevelsen av tidsbrist

I en del sammanhang används ordet tidsbrist i betydelsen att man har liten eller ingen sk fri tid, d v s att nästan all tid är uppbunden av förvärvs- och hemarbete. Southerton pekar dock på att det inte finns något absolut samband mellan mängden fri tid och känslan av *harriedness* och drar slutsatsen att "*the debate concerning the time squeeze should be less about the amount of free time available in everyday life and more about peoples' experiences ...*" (Southerton & Tomlinson 2003b s 3). För mig är tidsbrist en subjektiv upplevelse. Tidsbrist anknyter således till det grekiska ordet *kairos* som handlar om subjektiva upplevelser av vad som är rätt tid, och i mindre utsträckning till *chronos* som är ett ord för objektiv tid. Tidsbrist råder när vi själva upplever att vi har ett *för* högt tempo eller när vi själva tycker att vi har *för* lite tid till återhämtning och relationer. Det finns knapphändigt med objektiva kriterier för vad som är *för* högt tempo och *för* lite tid. Det handlar snarare om en subjektiv bedömning som grundar sig på en upplevelse av bristande kontroll över tiden och en känsla av maktlöshet och otillfredsställelse.

För högt tempo

En del av tidsbristupplevelsen handlar om att tempot är *för* högt. Ord som jäkt, brådska, tidspress och att stressa syftar på att man behöver agera med ett högt tempo för att leva upp till kraven. Som jag nämnt tidigare definierar Southerton upplevelsen av *harriedness* som en känsla av att vara uppjagad och oroad. I en jämförelse med det som ibland kallas för de sex grundemotionerna (Helkama m fl 2000) verkar jäkt främst ha en koppling till grundemotionen rädsla. Rädsla och oro för konsekvenserna av att inte hinna med det som förväntas. Det är viktigt att poängtera att tidsbrist endast råder om tempot upplevs som *för* högt. När man bara upplever att tempot är högt, men inte för högt, kan det tvärtom vara en självvald och positiv upplevelse som t ex befrämjar kreativiteten. Att vara jäktad och ha för högt tempo kanske främst associeras med en upplevelse som varar under en kortare tid. Men det kan också vara ett tillstånd som varar under längre tid. Begreppet *pace of life* används flitigt i tidsorienterad litteratur och det syftar på ett kontinuerligt tillstånd av högt tempo. Stressreaktioner beskrivs ofta som konsekvenser av att just ha haft för högt tempo under för lång tid.

För lite tid till återhämtning och nära relationer

Den andra tidsbristupplevelsen är att ha *för* lite tid till återhämtning och nära relationer. Ås (1978) menar att människor i praktiken har följande prioriteringsordning för sin tid: sömn m m (*necessary time*), förvärvsarbete (*contracted time*), hemarbete (*committed time*) och som restpost finns tid till annat (*free time*). Tid för återhämtning och nära relationer hamnar i restposten fri tid och riskerar att bli för kort när de tidsmässiga kraven är för stora i förhållande till de tidsmässiga resurserna.

Denna tidsbristupplevelse knyter an till en rad olika tidsbristsbegrepp. Begreppet *dubbelarbete* handlar om att nästan all tid går till förvärvs- och hemarbete och att alltför mycket annat måste försakas. Begreppet *balans i livet* handlar om det finns en tillfredsställande fördelning mellan arbete och fritid. Begreppet *quality time* handlar om att fördela åtminstone en viss mängd tid för nära relationer. Begreppet *role overload* syftar på ett liv med en omöjlig tidsekvation och att känna sig tvingad att försaka någon eller några av sina roller. Den intervjuade kvinnan kände ibland att det var svårt att leva upp till förväntningarna i de olika rollerna ”*Jag får inte ihop det med alla roller. Jag fläker mig fullständigt.*”.

Jag väljer att definiera denna tidsbristupplevelse som att den främst handlar om brist på tid för återhämtning och nära relationer. Vad gäller behov av återhämtning lutar jag mig mot stressforskningen som pekar på att alla regelbundet behöver få tillräckligt med tid för återhämtning, bl a sömn, avkoppling och motion, för att fungera väl (Perski 2001). Formerna för återhämtning och för att få ny energi varierar dock individuellt. Den intervjuade kvinnan beskrev hennes tidigare situation som inte gav utrymme för återhämtning ”*Jag hann aldrig sitta ner, aldrig andas ut, jag fick ingen tid att gå ner i varv själv. Man knör in för mycket på tidsenheterna.*”.

Avseende tid för nära relationer lutar jag mig mot den stora mängd studier som visar att goda relationer är den enskilt viktigaste faktorn för välbefinnande (Donovan & Halpern 2002). Ur ett barns perspektiv innebär nära relationer de emotionellt betydelsefulla personer i den närmaste familjekretsen som är så viktiga för barnens utveckling. Kerry J. Daly påpekar också att en viss mängd tid för nära familjerelationer är en förutsättning för familjens funktion att erbjuda känslomässig samhörighet och socialisation. Tid tillsammans krävs normalt också för att familjen ska bestå som enhet och inte upplösas. Den intervjuade kvinnan beskrev tidsbristens konsekvenser för sina relationer så här.

”Det som händer är att man inte ser barnen lika mycket om det är forcerat hela tiden. Det är värt jättemycket att ha tid att prata om hur dagen har varit. Stressar man så glömmar man bort det. Man har inte tid att faktiskt samtala med dem.”

Upplevelsen av att ha för lite tid till återhämtning och nära relationer är något som kan gälla under en kort period eller som något som kan prägla livet under lång tid. För småbarnsföräldrar kan upplevelsen vara under många år. Den kan minska under helgerna och under semestern men kan lika väl kvarstå även då.

Att ha för högt tempo och att ha för lite tid till återhämtning och nära relationer är inte två oberoende och fristående tidsbristsupplevelser. De kan sannolikt lätt *smitta* varandra. Om man upplever att man har för lite tid för sina familjerelationer är sannolikheten stor att man också driver upp tempot på jobbet för att inte komma hem alltför sent. Och omvänt, om man upplever alltför höga arbetskrav och för högt tempo på jobbet är risken stor att det leder till längre arbetsdagar och för lite tid och energi till de nära relationerna.

Tidsbristens konsekvenser

Vilka konsekvenser får det när människor har för högt tempo och för lite tid till återhämtning och relationer? Hur påverkar det människors liv och vilka effekter får det för samhället?

Tidsbrist sänker välbefinnandet

Människors upplevelser av tidsbrist kan beskrivas som ett missnöje med tillgången på tid. Tillgång kan ses utifrån en positiv – negativ dimension. Ordet brist är negativt laddad och tidsbrist blir då något oönskat, något som sänker vårt välbefinnande. I stort sett alla ord som är kopplade till tidsbrist är negativt laddade och problematiserande: jäkt, brådska, tidspress, livspussel, etc. Tidsbrist är alltså något negativt.

Motsatsen till att uppleva brist på tid är att man har gott om tid. Det enda etablerade svenska uttryck för positiv tillgång på tid är *fri tid*. Maslow menade med sin behovstrappa att vi med fri tid hade möjlighet att tillfredsställa de s k högre behoven av

bl a gemenskap och självförverkligande.¹⁵ Den fria tiden hänger ihop med det goda livet ”Den fria tiden, den som man disponerar antingen för att konsumera produkten eller för att utveckla sig fritt... är den verkliga rikedom” (Marx 1962 i Sanne 1995 s 259). Uttrycket *balans i livet* speglar en positiv tidsupplevelse som präglas av en tillfredsställande fördelning av tid mellan arbete och privatliv. I Tyskland har det inom akademiska kretsar dykt upp ett ord som kan ses som motsatsen till tidsbrist, nämligen *tidsrikedom*.¹⁶ Lucia Reich (2001) menar att rikedomsbegreppet också behöver omfatta tillgång på tid, inte minst för att ha tid att använda alla sina ägodelar. Hon menar att välbefinnandet kan maximeras genom en väl avvägd balans mellan materiell rikedom och tidsrikedom. Hon pekar dock på att denna balans inte präglar dominerande livsformer i västvärlden. Den intervjuade kvinnan verkar var inne på samma tankebanor.

”Det jag försöker att göra är att fråga mig vad är det som är riktigt viktigt. Mina barn mår inte dåligt av att inte ha egen TV och dator på rummet. Kärlek, trygghet och tid är det viktiga. Kvalitetstidsnacket är skit.”

Tidsbrist och tidsrikedom är alltså två sidor av det mynt som handlar om tillgång på tid. Jag väljer att fokusera på tidsbrist. Mitt val ligger i linje med att i poppersk anda avstå från att försöka formulera vad det goda livet innebär utan istället nöja mig med att försöka förstå det som många upplever som ett problem (Popper 1945).

En möjlig inställning till tidsbrist är att det är ett lyxproblem för människor som gör fria val om att prioritera karriär och konsumtion. Jag anser dock inte att så är fallet. Tvärtom visar studier att privilegierade grupper, som män i höga positioner, upplever relativt små problem med tidsbrist, bl a som en följd av att de har stor makt över sin egen och andras tid (Daly 1996). Istället är tidsbrist något som är förknippat med de flesta människors vardag. 75 % av alla föräldrar rapporterar att de har svårt att hinna med allt som behöver göras på vardagarna (SCB 2003). Tidsbrist förefaller vara intimt förknippat med dagens familjeliv. Moderna barnfamiljers situation beskrevs i en stor studie med att det handlar om att *”överleva barnens barndom”* (Bäck-Wiklund & Bergsten 1997 s 195). Många föräldrar upplever att de inte hinner med sina barn. Barns och föräldrars välbefinnande riskerar att sjunka p g a av att de inte har tillräckligt med tid tillsammans och att stress och gnäll präglar både morgon och kväll. Den intervjuade kvinnan lyfter fram barnens reaktioner på jäktiga situationer *”Barn tycker inte om att stressa. De känner det jättetydligt när det blir det här snabba.”*

Tidsbrist som samhällsproblem

Är tidbristens konsekvenser begränsade till enskilda människors välbefinnande eller får tidsbristen konsekvenser för hela samhällets funktionssätt? Är tidsbrist enbart ett

¹⁵ Detta stämmer dock dåligt med hur vi svenskar i praktiken använder vår fria tid. Den dominerande aktiviteten under vår fria tid är att titta på TV (SCB 2003).

¹⁶ I översättningen av Hörnings bok (1995) används *temporal affluence*. Lucia Reisch (2001) använder begreppet *time wealth*.

område för medicinare och psykologer eller är det också något som har med samhällets strukturer att göra? Jag anser att det finns en del som talar för att tidsbrist är ett samhällsproblem och att det definitivt är ett problem som lämpar sig för sociologisk analys.

Det finns mycket som tyder på att tidsbrist kan bidra till det samhällsproblem som den ökande psykiska ohälsan innebär. Inom stressforskningen ses tidsbrist som en stressfaktor som tillsammans med andra faktorer kan öka produktionen av stresshormoner. Detta kan på lång sikt leda till hjärtinfarkt, högt blodtryck, hjärnblödning och demenssjukdomar (Ellneby 1999). Långvarig extrem tidsbrist kan eventuellt orsaka utbrändhet eller utmattningssyndrom som det numera ofta kallas. En enskild stressfaktor, som t ex tidsbrist, behöver dock normalt samverka med andra stressfaktorer för att utmattningssyndrom ska utvecklas. Om en faktor ständigt har en hög belastning är risken för ohälsa större när ytterligare en stressfaktor, t ex separation, kommer in i bilden. Detta kan vara en förklaring till att många idag drabbas av psykisk ohälsa vid separationer, som vid skilsmässor eller när någon anhörig dör.

Den psykiska ohälsan är ett problem som omfattar många fler än de som är sjukskrivna. Idag uppger var tredje kvinna och var fjärde man att de har besvär med nervositet, oro, ångest eller sömnproblem (SOU 2000:91), vilket är dubbelt så många som på 70-talet.¹⁷ Den medicinskt inriktade sociologen Aaron Antonovsky har i sin bok *Hälsans mysterium* (1991) lanserat en teori om hälsa som fått mycket uppmärksamhet. Hans forskning har inte fokuserat på orsaker till att människor blir sjuka utan istället på vad som gör att människor förblir friska (det salutogena perspektivet). Han menar att förklaringen till varför vissa reagerar med att bli sjuka medan andra förblir friska trots likvärdiga yttre förutsättningar beror på att de senare upplever en hög *känsla av sammanhang* (KASAM). KASAM är ett samlingsbegrepp för om man upplever tillvaron som meningsfull, begriplig och hanterbar. Upplevelsen av tidsbrist kan försämra läget för samliga dessa tre aspekter.

Folkhälsokommitténs pekar på att tidsbrist kan vara en bidragande orsak till psykisk ohälsa (SOU 2000:91). Av de orsaker till psykisk ohälsa som kommittén fann hade följande kopplingar till upplevelsen av tidsbrist: att ha för mycket att göra, att inte ha kontroll över tillvaron, att inte ingå i en gemenskap samt ekonomisk stress.

Ovanstående visar att det kan finnas ett samband mellan tidsbrist och samhällets enorma kostnader för sjukskrivningar, förtidspensioneringar, sjukvård, läkemedel och produktionsbortfall. Den intervjuade kvinnan har en längre sjukskrivning bakom sig och hon ser tidsbristen i form av utebliven återhämtning som en delorsak.

¹⁷ Utredningen (SOU 2000:91) pekar på att en möjlig delförklaring till dubbleringen är att det är mer accepterat att erkänna att man har psykiska besvär idag, men att detta inte förklarar hela ökningen.

”Jag var så pass fyrkantig att jag inte såg att mina behov var viktiga. Då fanns de inte med i den intellektuella tidsplaneringen. Då pressade man in mycket grejer. Nu är jag mer medveten efter depression och sjukskrivning, eftersom det gick så långt. Jag ser mig själv som en mentalt skör människa. Jag vet att det är farligt för mig att pressa mig hårt. Det kan gå riktigt illa.”

Arbetsmiljöverkets statistik visar att ohälsan inte ökat för de äldre under de senaste 10 åren, däremot har ohälsotalen för människor under 30 år ökat med över 100 % (DN Debatt 020419). Detta visar att ohälsan bland människor i den åldern då många har småbarn är hög. Även mildare former av psykiska besvär hos föräldrar kan drabba barnen. Kihlbom (1991) påpekar att föräldrarnas tillfredsställelse med sig själva och sin livssituation är helt central för barns utveckling. Även om föräldrarna inte tycker att de har allvarliga problem med tidsbrist kan barnen vara känsligare än föräldrarna och må dåligt av den tidsmässiga situationen. Generalsekreteraren för Bris, Göran Harnesk, lyfte nyligen fram att många samtal handlar om tidsbrist.

”Under några år nu har barnstress varit ett tema i tiden som Bris särskilt noterat; allt fler barnsamtal tycks spegla en olycka över att tempot är så högt uppdrivet i tillvaron att tid inte finns för meningsfull samvaro med viktiga vuxna.”
(GP Debatt 031222)

Om barn har för tid med sina föräldrar riskerar de att inte få det stöd de behöver. Detta kan leda till sociala problem för barnen och en större belastning på skolan och andra delar av den offentliga sektorn.

Gösta Esping-Andersen betonar att en välfärd inte bara produceras av staten utan också av marknaden och hushållen (Esping-Andersen 1998). I frågan om hushållens välfärdproducerande förmåga är Esping-Andersen orolig för familjers sviktande stabilitet och han betonar den moderna familjens ständiga upplevelse av brist på tid. Esping-Andersen lyfter fram att tidsbrist kan bidra till en ökad skilsmässofrekvens (han nämner att par där båda gör karriär har en högre benägenhet att separera) och de därav ökande riskerna att barn växer upp i fattigdom. I Sverige bär den offentliga sektorn en del av denna risk genom underhållsbidrag, bostadsbidrag, etc.

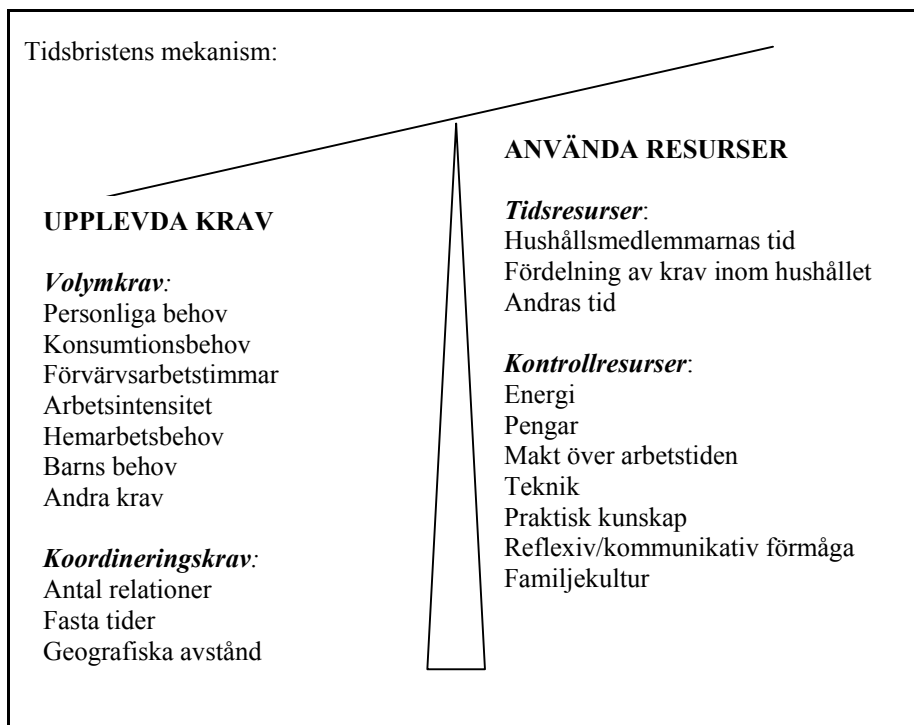
Sammanfattningsvis menar jag att upplevelsen av tidsbrist sänker välbefinnandet i nästan alla svenska barnfamiljer. Jag anser också att det finns mycket som tyder på att tidsbrist riskerar att försämra samhällets funktionssätt. Tidsbristen riskerar att bidra till ökad utslagning från arbetsmarknaden och en ökad belastning på den offentliga sektorn.

Tidsbrist har utöver vad som nämnts ovan setts som en delorsak till många andra sociala problem och även en del miljömässiga problem. Ett exempel är att tidsbrist gör att många inte tycker att de hinner att hälsa på sina gamla föräldrar vilket förvärrar äldres ensamhet. Ett annat exempel är att jäkt ofta sägs ligga bakom vårdslös bilkörning och trafikolyckor. På miljöområdet påpekas det ofta att om man ständigt har för lite tid är

det svårt att leva upp till sina miljömässiga ideal; man tar bilen istället för bussen och flyget istället för tåget.

Tidsbristens mekanism

Vilken mekanism är det då som orsakar upplevelsen av tidsbrist? Vilka faktorer kan förklara graden av upplevd tidsbrist? Jag använder en bild av en balansbräda där det på ena sidan finns ett stort antal olika tidsrelaterade krav och på andra sidan resurser.



Det som styr åt vilket håll balansbrädan tipsar är hur stora man upplever att kraven respektive resurserna är. I bilden ovan tipsar balansbrädan åt vänster p g a av att de tidsrelaterade kraven upplevs som för stora i förhållande till de tidsrelaterade resurser som används. Följden blir att vardagen präglas av ett för högt tempo och att inte få tillräckligt med tid till återhämtning och relationer, d v s tidsbrist och låg tidsmässig välfärd.

Ett annat läge är när balansbrädan tipsar åt höger. De använda resurserna upplevs då som fullt tillräckliga i förhållande till upplevda kraven. Tempot är lagom och det finns tillräckligt med tid för återhämtning och relationer, d v s tidsrikedom och hög tidsmässig välfärd. I det här läget upplevs inte tiden som något problem. Det kan liknas vid att man när man är frisk oftast inte tänker på det utan tar det för givet.

Det finns naturligtvis ett läge där balansbrädan ligger horisontellt. Det betyder att resurserna precis är tillräckligt stora i förhållande till kraven. I detta läge fungerar tillvaron oftast utan att tidsbrist uppstår. Men p g a av att alla resurser är intecknade finns det inte några marginaler. Av denna anledning uppstår tidsbrist så fort något oförutsett inträffar.

Modellen med krav och resurser anknyter till flera av de perspektiv som jag beskrev i föregående kapitel. Kerry J. Daly använder begreppet *role overload* och beskriver det med att de tidsmässiga krav som följer av olika roller (t ex som anställd och förälder) överstiger den tillgängliga mängden tid och energi. Dalys resonemang om att ta kontrollen över sin tid handlar om att modifiera de tidsmässiga kraven och resurserna. Southerton resonerar om volym, allokering och koordinering som olika former av tidsmässiga krav. Andra exempel finns inom stressforskningen där den dominerande modellen är uppbyggd kring krav och kontroll. Stressbegreppet *coping* definieras som de strategier som människor tillämpar då de upplevda kraven överstiger resurserna (Atkinson 1993).

I följande avsnitt beskriver jag olika faktorer som utgör de tidsrelaterade kraven och resurserna för en barnfamilj. Jag har identifierat faktorerna med utgångspunkt från de perspektiv som beskrivits i denna studie. De huvudsakliga källorna är Daly, Roxburgh och Southerton som är de som främst berört konkreta faktorer som bidrar till tidsbrist. Jag har dock gjort en egen tolkning och beskrivning av de olika faktorerna och väljer därför att inte ta med referenser. Jag vill poängtera att det bara är förslag på faktorer som jag har genererat utifrån en teoretisk analys. En empirisk tillämpning av modellen skulle medföra förändringar.

Upplevda tidsrelaterade krav

Det finns en mängd olika typer av krav som gör anspråk på människors tid. Uttrycket krav anknyter till en omfattande akademisk diskussion om begrepp som mänskliga behov, normer, preferenser etc. Denna studie omfattar ingen fördjupad analys av dessa begrepp. Jag beskriver här bara kort hur jag ser på uttrycket upplevda tidsrelaterade krav. Grunderna för tidsrelaterade krav varierar utifrån en skala från helt objektiva till mer eller mindre subjektiva krav. Tidsgeografins restriktioner beskriver objektiva krav, t ex att aktiviteter tar tid och att social samvaro förutsätter tidsmässig koordinering. Våra personliga behov, exempelvis att sova, ställer också objektiva krav på en viss miniminivå av tid. Att skaffa mat och husrum till sig själv och de man är försörjningsansvarig för är också krav som är objektiva till sin karaktär.

Utöver detta finns en mängd socialt grundade krav. Vi har behov av att vara accepterade, att känna gemenskap och detta förutsätter att man i viss utsträckning följer de normer som gäller. Vårt behov av en sammanhängande och positiv identitet kan också medföra krav på aktiviteter, arbete och konsumtion som tar tid i anspråk. De sociala kraven ger ett visst utrymme för subjektiva tolkningar avseende vilka externa krav man omvandlar till att bli ens egna krav på sig själv. Personliga strävanden som man själv har initierat kan också få en kravfylld karaktär om man upplever att det är väldigt viktigt att uppfylla ambitionerna. Uttrycket krav omfattar dock inte aktiviteter som individen uppfattar som helt frivilliga till sin karaktär. Här kan uppdelningen mellan behov och önskemål användas. Frivilliga önskemål som med lätthet kan slopas om tiden blir knapp är alltså inte krav. De behov som vi upplever att vi har ingår däremot i kraven.

Jag använder uttrycket *upplevda krav* för att markera att det är inte bara omfattar de objektivt grundade kraven utan även de socialt grundade kraven. Samma krav kan upplevas som helt olika av två olika individer eller av en och samma individ vid två olika tillfällen. Det är den subjektiva upplevelsen av kraven som tillsammans med resurserna utgör grogrunden för upplevelsen av tidsbrist. Upplevda krav kallas populärt för *måsten*, d v s sådant som vi upplever att vi måste göra. Kravfaktorerna är uppdelade i volymkrav och koordinationskrav

Volymkrav

Volymen av förväntade aktiviteter och handlingar kan antingen vara för stor totalt sett vecka efter vecka, eller för hög under en begränsad tidsperiod, t ex för att passa en deadline på jobbet eller för att transportera sig en viss sträcka innan bussen avgår. Volymkraven utgörs av ett antal faktorer som delvis hänger ihop men som jag även ser som isolerade faktorer. Nedan beskriver jag ett antal viktiga sådana faktorer.

De mest grundläggande kraven är att vår psykiska och fysiska hälsa förutsätter att vi avsätter tillräckligt med tid för våra personliga behov av sömn, vila, måltider, hygien och motion. Den intervjuade kvinnan pekar på hur svårt det är att finna tid för motion ”*Jag mår mycket bättre av att träna. Men det kräver en väldig planering för att hitta luckor då jag kan springa.*”.

De konsumtionsbehov vi upplever att vi har tar tid i anspråk både genom att de medför ett visst antal arbetstimmar och genom att konsumtionen i sig tar tid. Det finns i Sverige nivåer för baskonsumtion (kopplat till nivån för socialbidrag och existensminimum) som omfattar fysiska behov av mat, boende etc men även en del sociala krav där tillgång på telefon är ett exempel. Utöver detta driver den egna referensgruppens konsumtionsnormer (både föräldrarnas och barnens referensgrupper) upp de sociala kraven för boendestandard, bilinnehav, hemelektronik, leksaker, semestrar, mat, fritidsintressen och annat. Det upplevs också ofta som svårt att klara sig på mindre än den konsumtionsnivå som man själv har vant sig vid – att bibehålla nuvarande nivå kan upplevas som ett krav. Den intervjuade kvinnan lyfter fram en annan drivkraft för konsumtionen som också i viss mån är kopplad till brist på tid.

”När belastningen är för hög så att man inte är så bra gentemot sina barn som man skulle vilja vara då hamnar man lätt i att man vill kompensera barnen för det och då blir det ofta genom att köpa grejer, TV-spel och annat. Köpandet blir en effekt av att inte leva upp till de ideal man har om att vara en närvarande förälder.”

Det anställningskontrakt som finns ställer krav om ett visst antal förvärvsarbetstimmar.¹⁸ Det finns en rad sociala aspekter som kan göra att man ökar antalet arbetstimmar utöver vad anställningskontraktet innebär. Det kan t ex vara att man upplever att kundens/patientens behov kräver extraarbete, att man söker bekräftelse från chefer och kollegor, att man vill förbättra sina karriärmöjligheter eller att man tolkar framtiden som osäker och därför vill förbättra sina odds inför eventuella nedskärningar. Den intervjuade kvinnan betonade hur teknik i olika former kan medföra krav på att arbeta utöver ordinarie arbetstid *”När IT-samhället kom så var det så glassigt, så bra att bli nådd, jobba hemifrån och så. Jag har kommit till ett läge när jag tycker att detta är helt kasst. Jag vill känna att jag kan vara ledig efter att ha arbetat åtta timmar. Då är jag privatperson och mamma. Annars kan arbetet svälla. Det har varit en lång process att komma hit.”*

De uppgifter som man av arbetsgivaren är ålagd att utföra genererar en viss arbetsintensitet som kan medföra ett för högt tempo på jobbet. Arbetsintensiteten kan också öka som en följd av de sociala aspekter som nämndes i stycket ovan. Den intervjuade kvinnan berättar om när hennes tidsoptimism drev upp tempot då hon körde bil för att hinna till ett arbetsmöte *”Och jag har alltid beräknat för lite tid och då får jag köra som en biltjuv. Det gäller att inte hamna bakom lastbilar.”*

De hemarbetsbehov som finns, t ex för att städa, tvätta och laga mat, tar mycket tid i anspråk. Om det finns andra som behöver hjälp för att klara vardagen så ökar det belastningen (t ex en handikappad partner eller äldre föräldrar). Mycket av hemarbetstiden är avhängig egna ambitioner och sociala krav: hur ofta man ska städa, hur ofta kläderna behöver tvättas, hur stor bostad man vill städa, mängd ägodelar, husdjur, etc. Kvinnan som jag intervjuat uttryckte det så här om traditionella matlagningsideal *”Barnen dör inte av att få Mamma Scans köttbullar istället för hemlagade.”*

Barns behov tar mycket tid i anspråk. Dominerande ideal i samhället kan driva upp uppfattningen om barns behov, exempelvis att barn behöver bli ”sedda” eller att barn behöver en nära relation även med sin pappa. Vad gäller barns behov finns det alltså ett stort utrymme för subjektiva bedömningar, något som den intervjuade kvinnan uttryckte så här.

”De måste inte gå på pedagogiska utvecklande aktiviteter i stor omfattning. De behöver inte göra det alls. Det är roligt om de kan få göra det men de måste inte det. De måste inte gå på världens bästa skola. De måste inte ha egen dator på rummet.”

¹⁸ De egna konsumtionsbehoven är en möjlig grund för hur många timmar anställningskontrakt omfattar. Vanligt är dock att t ex lagen om normalarbetstid och fackliga överenskommelser spelar den avgörande rollen.

Utöver ovanstående finns andra krav som en följd av förväntningar från omgivningen eller egna ambitioner. Det kan handla om så vitt skilda saker som föreningsengagemang, källsortering, följa med i nyhetsutvecklingen och att göra diverse val i rollerna som konsument och samhällsmedborgare. Den intervjuade kvinnan hade svårt att begränsa sitt föreningsengagemang ”*Klockan var nu över nio och kommer på att jag måste ringa en förälder i föräldraföreningen om någon fråga. Suckar lite men gör det i alla fall.*”.

Koordineringskrav

Många av de aktiviteter som följer av ovanstående volymkrav får konsekvenser i form av koordineringsbehov – d v s att det finns krav på *när* aktiviteter måste utföras.

Relationer i sig tar tid i anspråk för att de ska fungera och vara givande och tidpunkten då man ska träffas måste fungera för alla parter – d v s koordinering krävs. Antalet relationer styr koordineringsbehovet. I separerade familjer kan antalet relationer och därmed koordineringskraven vara speciellt stora. Ju fler släkt-, vänskaps- och arbetsrelaterade relationer man har desto högre är tids- och koordineringskraven. Den intervjuade kvinnan berättar om hur hon ser på relationer ”*Numera prioriterar jag min tid hårt och lägger inte tid på att umgås med folk som jag känner att jag inte har ett utbyte av.*”.

De fasta tider som familjemedlemmarna behöver anpassa sig till, exempelvis för tågavgångar, när skolan börjar, möten och tandläkartider, kan vara en källa till jäkt och oro. Också här finns ett stort spann av subjektiva aspekter som hur allvarligt man ser på konsekvenserna av att bli försenad, benägenhet till tidsoptimism eller vilka tidsmarginaler man behöver för att inte bli orolig. Den intervjuade kvinnan beskriver ett jobbigt tillfälle med en fast tid ”*Jag sitter på mötet och tänker att nu måste jag gå annars hinner jag inte till dagis. På väg hem fastnar jag i en bilkö och inser att nu stänger de på dagis.*”.

Stora geografiska avstånd genererar inte bara krav på restid utan även krav på koordinering. Om föräldrar ska skjutsa barn krävs koordinering. Om man använder kollektivtrafik så kräver det koordinering med avgångstider. Viktiga geografiska avstånden är de mellan hemmet och arbete/skola/affärer och annan service, och avståndet till släkt, vänner och fritidsaktiviteter. Om familjemedlemmarnas tidsscheman överensstämmer med varandra kan transporter samordnas för att minska tidsåtgången. Den intervjuade kvinnan beskriver koordineringssvårigheter i samband med att köra barnen till aktiviteter ”*Det blir väldigt körigt. Man sätter på maten på spisen, åker iväg, kommer tillbaka och det har kokat över.*”.

Använda tidsrelaterade resurser

De upplevda tidsrelaterade kraven behöver ställas i relation till de använda tidsrelaterade resurserna för att spegla grogrunden för uppkomsten av tidsbrist. Av de potentiellt tillgängliga resurserna är det bara en del som används, exempelvis om man

använder den resurs som det innebär att ha hjälpsamma grannar. Orsaken till att resurser inte används kan vara att man inte känner till att de finns eller att man inte vill använda dem. Jag väljer att använda begreppen *potentiella* respektive *använda* resurser. Det är i huvudsak de använda resurserna som spelar en roll för att hantera kraven. Exempelvis så är en tonårings potentiella resurs att utföra hemarbete ingen hjälp om denna resurs inte används. I viss mån kan dock enbart kännedom om resurser medföra en lättnad även om de inte används, t ex vetenskapen om att grannen alltid skulle ställa om en krissituation uppstod.

Tidsresurser

Förutom den egna tiden finns det resurser som berör hur tidsrelaterade krav fördelas och även resurser i form av andras tid.

Grunden för tidsresurserna är alla hushållsmedlemmarnas tid. Vuxnas tid kan räknas fullt ut medan barns potentiella tidsresurser beror på deras ålder. Den intervjuade kvinnan lyfter fram att den tillgängliga tiden för ensamstående är mycket kort ”*Den totala belastningen är stor när man är ensamstående med tre barn. Knör jag in en liten sak till, eller om något fallerar, om någon blir sjuk, så funkar det inte.*”.

Om fördelningen av krav inom hushållet är skev, t ex avseende totalarbetstiden, innebär det oanvända resurser hos ena föräldern och onödigt höga krav på den andra. Den intervjuade kvinnan lyfter fram att fördelningen mellan föräldrar och barn också är viktig ”*Om det är cykelavstånd till sonens aktiviteter så får han faktiskt cykla. Jag kan inte vara så himla redig och skjutsa i alla lägen. De mår inte dåligt av att cykla.*”.

Det tidsmässiga stöd som barnfamiljer kan få genom andras tid är en viktig resurs. Det handlar om tidsmässiga resurser inom det sociala nätverket (t ex mor- och farföräldrar eller grannar) och genom offentliga sektorn (t ex förskola). Den intervjuade kvinnan pekar på svårigheterna med att be om hjälp från andra ”*Bekymret är inte att andra inte vill hjälpa. Problemet är att vi är ovana att be om hjälp eftersom då erkänner man att man inte klarar av att hantera situationen själv.*”.

Kontrollresurser

Det finns en mängd faktorer som påverkar familjens möjligheter att kontrollera de tidsrelaterade kraven och använda ovanstående tidsresurser. Jag kallar dessa faktorer för kontrollresurser.

Om man känner sig fylld av psykisk och fysisk energi, lust, engagemang, mening etc har man en mycket större kapacitet att utnyttja tiden till att leva upp till kraven. Om man känner sig orkeslös och mår dåligt kan även de lägsta kraven upplevas som orimliga. Den intervjuade kvinnans energi varierar ”*Ibland känner jag mig som en urvriden trasa. Då blir jag en sämre mamma.*”.

De tidsmässiga kraven kan sänkas med hjälp av pengar. Med pengar kan man köpa andras tid, exempelvis för städning, eller köpa "tidsbesparande" varor som t ex färdigmat. Om man har en rejäl timlön och/eller låga utgifter ger det också möjligheter för en eller flera av hushållets medlemmar att gå ner i arbetstid. Den intervjuade kvinnan ser sig som privilegerad i det här avseendet "*Jag har ett så pass välbetalt jobb att jag har råd att jobba deltid, trots att jag är ensamstående.*".

Med makt över arbetstiden kan man styra sin tillvaro för att undvika tidsbrist. Exempel på vad som ökar makten är att ha flexibla tider när man ska börja och sluta arbetsdagen, att kunna välja att arbeta hemma ibland och att ha en hög arbetsposition som innebär att andra personer får anpassa sina tidsscheman till ens egna behov. Ett exempel på att inte ha makt över sin arbetstid är att tvingas acceptera oregelbundna tider som medför ständiga behov av koordinering. Ett annat exempel är s k obekväma arbetstider som kan försvåra möjligheterna för t ex tid till relationer eftersom man då är ledig under tider då många andra är upptagna. Den intervjuade kvinnan beskriver hur konsulter på ett sätt har låg makt över sin arbetstid.

"Tåget går kl sex, sen sitter jag i möte till klockan fem, och sen jobbar jag på hemvägen också. Resandet minskar mina möjligheter att t ex träna och fika med kompisar, som skulle öka på min tålighet för en hög belastning. Jag skulle vilja minska mitt resande. Men som konsult är det svårt, man får vackert ta de jobb som finns."

Teknik kan vara viktiga resurser för att hantera olika krav, som tillgång till bil, kollektivtrafik, mobiltelefon, tvättmaskin, diskmaskin, frys, mikrovågsugn och annat. Det är också viktigt att tekniken fördelas på ett rimligt sätt inom hushållet. Ett exempel är att den resurs det innebär att ha tillgången till bil ges till den person som har mest behov av den. Den intervjuade kvinnan återkommer flera gånger till den centrala rollen som mobiltelefonen spelar både i jobbet och privat "*Man kan säga att livet utan mobiltelefon hade varit svårt.*".

Med relevanta praktiska kunskaper kan man utnyttja sin tid på ett effektivt sätt. Kunskapen kan handla om så vitt skilda saker som att laga mat, att ha simultankapacitet eller att ha kunskap om sina rättigheter gentemot sin arbetsgivare (t ex att alla småbarnsföräldrar har rätt att gå ner till deltid).

Den reflexiva och kommunikativa förmågan är en central resurs, t ex att kunna reflektera över rimligheten i de egna prioriteringarna och i de sociala kraven. Att ha en avslappnad attityd i tillfällen då det kör ihop sig är en förmåga som är helt central för att undvika tidsbristsupplevelser. Kommunikationsförmågan är viktig för att uppnå en fungerande praktisk koordinering, för att förhandla inom hushållet om en rimlig fördelning av kraven och för att förhandla med arbetsgivaren om rimlig arbetsintensitet och bra arbetstider. Den intervjuade kvinnan återkom ofta till hur hennes utmattningsdepression tvingade henne att reflektera över sitt liv.

”Jag jobbar ju för mycket emellanåt. Jag har bara en viss mängd energi. Jag kan inte lägga jättemycket energi på allting samtidigt. Är det nu så att jag har två barn som växer upp så ska huvuddelen av min energi gå till det. Det har krävts lite funderande för detta men det är så det måste vara. I vårt samhälle handlar det så mycket om att välja bort. Vi måste välja bort 99% av allt. Det är det som är det stora tricket. Jag har tackat nej till chefsjobb. Om man ska vara chef behöver man en hemmaman.”.

Grad av sammanhållning inom hushållet, d v s familjekulturen, påverkar de tidsrelaterade kraven på olika sätt. Ett exempel är om familjemedlemmarna fokuserar på individuella projekt eller om familjeprojektet och att hjälpa varandra prioriteras högre. Om det finns ett familjegemensamt mål att undvika tidsbrist är naturligtvis en grundläggande aspekt. En familjekultur med öppenhet mot omgivningen är viktig för möjligheterna att få stöd från exempelvis grannar. De normer och värderingar som råder inom familjen, men också bland släkt och vänner, hänger ihop med vilka prioriteringar som görs. Den intervjuade kvinnan ser tillbaka på det brustna äktenskapet.

”En sak var att vi inte prioriterade partid, vi hade arbetstid, egen tid, barntid, men nästan ingen partid. Jag tyckte att när barnen var så små fanns det tid på kvällen mellan nio och elva. Då ville han sitta och titta på sportnytt. Medan jag ville prata. Då sa han att jag skulle ringa en väninna.”.

Avslutande reflektioner

Denna studie väcker den stora frågan om vi är dömda till ett liv präglad av tidsbrist och vanmakt eller om människor har möjlighet att ta makten över sin tid och därigenom få ett ökat välbefinnande. Kerry J. Daly ser två möjliga svar. Det ena är ett fatalistiskt svar om att kapitalismens krafter kommer att fortsätta att våldföra sig på våra individuella behov och önskemål. Det andra är ett humanistiskt svar som innebär att människor kan ta kontroll över sin tid.

Många övergripande sociologiska teorier anknyter till det fatalistiska synsättet. Weber befarade t ex att vi i allt större utsträckning skulle bli fångna i en järnbur av varor och förordningar. Jag har valt att knyta an till Habermas teorier bl a för att hans teorier berör både det fatalistiska och det humanistiska synsättet. Ett annat motiv är att Habermas begreppspar *livsvärld* och *system* passar bra för analysen av tidsbrist.

Livsvärldsbegreppet rör mycket av det som människor vill få tid till, t ex nära relationer. Systembegreppet fångar det tryck utifrån som hotar att, som Habermas själv uttrycker det, *kolonisera* livsvärlden. Systemen, d v s företagen och staten, har en inneboende tendens att expandera. På marknaden förväntas företag att ständigt expandera vilket bl a får konsekvenser för människors identitet.

”... genom intensifierad marknadsföring och reklam försöka påverka konsumenternas behov och identitetsuppfattning, så att allt fler behov tillfredsställs genom konsumtion av varor och kommersiella tjänster.”
(Andersen 1999 s 398).

Statens inneboende expansionstendens är främst kopplad till behovet att hantera olika former av kriser som exempelvis arbetslöshet och statliga underskott. Systemet tränger in i allt fler områden av vardagslivet som blir mer *”monetariserat och byråkratiserat”* vilket leder till *”konsumism och ägandeariktad individualism”* (Habermas 1981 i Månson 2002 s 334). Systemens expansion hotar att bidra till livsvärldens upplösning genom patologier i form av försvagad solidaritet, personliga identitetskriser och upplevelser av meningslöshet. Dessa resonemang kan kopplas till tidsbrist genom att människor i sitt sökande efter det de verkligen behöver springer fortare och fortare. Habermas påpekar dock att mening, autentisk identitet och verklig solidaritet inte kan frambringas på kommersiell eller administrativ väg.

Habermas har också det humanistiska synsättet. Han ser bl a möjligheten att det i kulturer uppnår en s k moraliskt-praktisk rationalisering, d v s successivt sundare normer och bättre förmåga till konflikthantering. Han sätter sin tilltro till det han kallar för det kommunikativa handlandet, d v s det förståelseorienterade samtalets möjligheter. Arlie R. Hochschild och Kerry J. Daly för tidspecifika resonemang som har beröringspunkter med Habermas övergripande tankar.

Hochschild anknyter till det hopp som Habermas sätter till de nya sociala rörelserna som motståndsrörelser mot systemets kolonisation av livsvärlden. Hochschild resonerar om behovet av förändrade arbetsvillkor, men menar att det behövs en ny social rörelse, en tidsrörelse, för att åstadkomma förändringar.

”A time movement cannot stop at the company level, however. In the long run, no work-family balance will ever fully take hold if the social conditions that might make it possible – men who are willing to share parenting and housework, communities, that value work in the home as highly as work on the job, and policymakers and elected officials who are prepared to demand family-friendly reforms – remain out of reach. And it is by helping foster these broader conditions that a social movement could have its greatest effect.” (Hochschild 1997 s 249).

Daly knyter an till Habermas syn på att det kommunikativa handlandet är ett mål i sig - att vi för att må bra behöver ge utrymme för samtal som ger ömsesidig förståelse. Daly resonerar om att vi behöver ett nytt tidsparadigm som tar sin utgångspunkt i att beslut om tid är beslut om vad vi tycker är viktigt. Detta nya paradigm omfattar ett tempo som ger välbefinnande. Vi behöver då acceptera mindre externa belöningar, t ex i form av hög lön eller status. Skälet är att vår kultur belönar den som gör mer och fortare. Daly menar att belöningarna istället behöver genereras inom ramen för de nära relationerna.

Hochschild och Daly är från Nordamerika och det finns centrala skillnader jämfört med vårt skandinaviska perspektiv. En skillnad är att nordamerikaner ofta sätter sitt hopp till individuella strategier, medan vi skandinaver tenderar att räkna med att den socialdemokratiska välfärdsregimen ska kunna hantera de problem som uppstår. Den tidsmässiga välfärden är idag markant bättre för svenska familjer jämfört med nordamerikanska, bl a som en följd av vår generösa föräldraledighet och väl utbyggda förskola. Trots detta upplever de flesta svenska småbarnsfamiljer att vardagen präglas av tidsbrist. Detta väcker frågor. Kommer vårt samhälle att vidga definitionen av välfärd till att också omfatta tidsrikedom? Kommer vår välfärdsregim att prioritera generella lösningar för att minska tidsbristen? Eller kommer lösningar att vara förbehållet resursstarka familjer som förmår att ta kontroll över sin egen tid?

Litteraturförteckning

- Andersen, H (1999) "Jürgen Habermas" i *Klassisk och modern samhällsteori*. Andersen, H & Kaspersen, L B (red.) Lund: Studentlitteratur. s 384-404
- Antonovsky, A (1991) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Atkinson, R (1993) *Introduction to psychology*. Harcourt: Brace Jovanovich Inc.
- Becker, G (1965) 'A theory of the allocation of time', *Economic Journal* 75, 493-517.
- Bourdieu, P (1984) *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Burenstam Linder, S (1972) *Den rastlösa välfärdsmänniskan*. Stockholm: Wahlström och Widstrand.
- Bäck-Wiklund, M & Bergsten, B (1997) *Det moderna föräldraskapet. En studie av familj och kön i förändring*. Stockholm: Natur och kultur.
- Csikszentmihályi, M (1999) *Finna flow. Den vardagliga entusiasmens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Daly, K J (1996) *Families & Time. Keeping Pace in a Hurried Culture*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Donovan, N & Halpern, D (2002) *Life Satisfaction. The state of knowledge and implications for government*. UK prime ministers strategy unit: Nerladdas från: <http://www.strategy.gov.uk/output/page699.asp>.
- Ellegård, K & Nordell, K (1997) *Att byta vanmakt mot egenmakt - självreflektion och förändringsarbete i rehabiliteringsprocesser*. Stockholm: Johansson och Skyttmo förlag AB.
- Ellegård, E (2001) "Att hitta system i den välkända vardagen" i *Fånga vardagen. Ett tvärvetenskapligt perspektiv*. Ellegård, K & Wihlborg, E (red.) Studentlitteratur, Lund. s 41-67
- Ellneby, Y (1999) *Om barn och stress*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eriksen, T H (2001) *Ögonblickets tyranni. Snabb och långsam tid i informationssamhället*. Nora: Nya Doxa.
- Esping-Andersen, G (1998) *Social Foundations of Postindustrial Economies*. Oxford: Oxford University Press.
- Gershuny, J I (2000) *Changing times : work and leisure in postindustrial society*. New York: Oxford University Press.
- Giddens, A (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. England: Polity Press.
- Giddens, A (1997) *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.
- Helkama, K, Myllyniemi, R & Liebkind, K (2000) *Socialpsykologi: en introduktion*. Malmö: Liber Ekonomi.
- Hochschild, A R (1997) *The Time Bind: When Work Becomes Home and Home Becomes Work*. New York: Metropolitan Books.
- Hochschild, A R & Machung, A (1989) *The Second Shift. Working Parents and the Revolution at Home*. New York: Avon Books.
- Hörning, K H, Gerhard, A & Michailow, M (1995) *Time Pioneers. Flexible Working Times and New Lifestyles*. Polity Press.
- Karasek, R & Theorell, T (1990) *Healthy work*. New York: Basic books.
- Kihlbom, U (1991) *Mödrars arbetsförhållanden och barns utveckling i dagens samhälle*. Göteborg: Aktuell forskning rapport, nr 1/91.
- Lundmark, L (1993) *Tiden är bara ett ord. Om klockornas makt och hur man bryter den*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.

- Månson P (2002) "Jürgen Habermas och moderniteten" i *Moderna samhällsteorier: Traditioner riktningar, teoretiker.* (red.) Månson P. Stockholm: Prisma. s 307-346
- NE (2003) *Nationalencyklopedins ordbok.* Internetresurs: www.nationalencyklopedin.se.
- Nordell, K (2002) *Kvinnors hälsa - en fråga om medvetenhet, möjligheter och makt. Att öka förståelsen för människors livssammanhang genom tidsgeografisk analys.* Göteborg: Kulturgeografiska institutionen. Göteborgs universitet.
- Perski, A (2001) *Stress och sjukdom.* Gabor & Co, Västervik.
- Popper, K (1945) *The Open Society and Its Enemies.* London.
- Reisch, L (2001) 'Time and Wealth. The role of time and temporalities for sustainable patterns of consumption', in *Time and Society*, Vol. 10.
- Roxburgh, S (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.
- Roxburgh, S (2003) 'There Just Aren't Enough Hours in the Day: The Mental Health Consequences of Time Pressures.' Författarens e-post: sroxburg@kent.edu.
- Rutherford, S (2001) 'Are you going home already? The long hours culture, women managers and patriarchal closure', *Time & Society* 10, 259-276.
- Salonen, T (2003) *Barns ekonomiska utsatthet. Årsrapport 2003.* Stockholm: Rädda Barnen
- Sanne, C (1995) *Arbetets tid. Om arbetstidsreformer och konsumtion i välfärdsstaten.* Stockholm: Carlsson bokförlag.
- SCB (1992) *I tid och otid. En undersökning om kvinnors och mäns tidsanvändning 1990/1991.* Stockholm: SCB.
- SCB (2003) *Tid för vardagsliv. Kvinnors och mäns tidsanvändning 1990/91 och 2000/01.* Stockholm: SCB.
- Schor, J (1991) *The Overworked American. The Unexpected Decline of Leisure.* New York: Basic Books.
- Schor, J (1998) *The Overspent American. Why we Want what we don't Need.* New York: Basic Books.
- Sennet, R (2000) *När karaktären krackelerar. Människan i den nya ekonomin.* Stockholm: Atlas.
- SOU 2000:91 *Hälsa på lika villkor.* Stockholm.
- SOU 2002:5 *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet.* Stockholm.
- Southerton, D (2003a) 'Squeezing time. Allocating practices, coordinating networks and scheduling society', *Time & Society* 12, 5-25.
- Southerton, D & Tomlinson, M (2003b) *No. 60. Pressed for time - the differential aspects of a 'time squeeze'.* Manchester: Nedladdas från: <http://les1.man.ac.uk/usercgi/cric/publications.asp>.
- TCO (2002) 'Arbetstider & livspusslet', *TCO granskar nr 24/02.*
- TEMO (1995) 'Opinionsspegel. Det svenska folkhemmet. Delrapport 1: Arbete och fritid. TD 29511/19512 29512/19513'.
- Warde, A, Tomlinson, M & McMeekin, A (2001) *No 37. Expanding tastes? Cultural omnivorousness & social change in the UK.* Manchester: Nedladdas från: <http://les1.man.ac.uk/usercgi/cric/publications.asp>.
- Währborg, P (2000) *Stress - en folksjukdom.* Stockholm: Merck Sharp & Dohme AB.
- Ås, D (1978) 'Studies of Time-Use. Problems and Prospects', *Acta Sociologica* 21, 125-141.