

Fantastiskt eller förfärligt

– att kombinera arbete och familj?

Helena Falkenberg, Fil dr

Avdelningen för arbets- och organisationspsykologi
Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

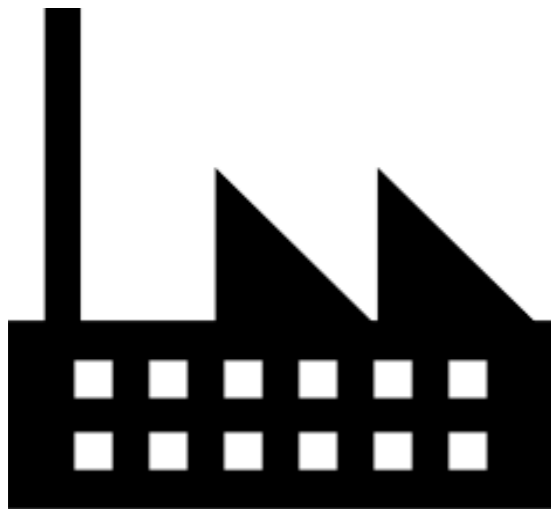
Det positiva perspektivet: Arbete och familj berikar varandra

Bygger på: role accumulation theory (Sieber, 1974)

- Fler roller innebär fler resurser, så som
 - fler sociala kontakter, mer kunskap, fler erfarenheter, variation, flexibilitet, gränssättande
- Kvalitén på rollerna har betydelse
- Vissa roller ger energi som kan användas för roller som tar energi

Dubbelriktat samband

Från arbete till familj



Berikning mellan arbete och familj

Konflikt mellan arbete och familj

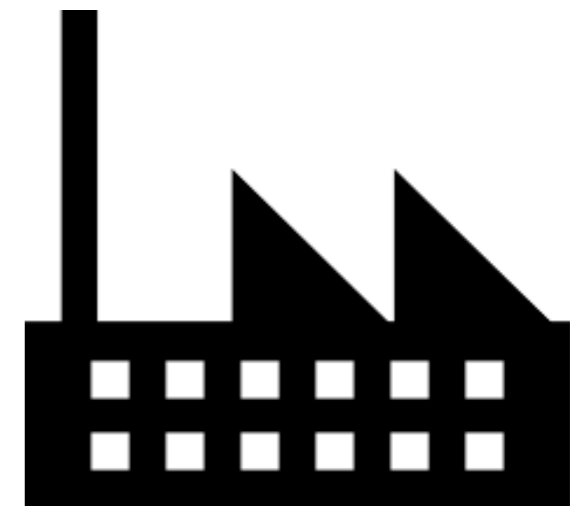


Från familj till arbete



Berikning mellan familj och arbete

Konflikt mellan familj och arbete



Konsekvenser av konflikt och berikning (exempel på utfall)

- Konflikt mellan arbete och familj är relaterat till:
 - Mindre tillfredställelse med arbete, familj och livet i stort
 - Sämre fysisk och psykisk hälsa
- Berikning mellan arbete och familj är relaterat till:
 - Mer tillfredställelse med arbete, familj och livet i stort
 - Bättre fysisk och psykisk hälsa

Vad bidrar till mer eller mindre konflikt?

- **Mer konflikt:**
 - Rollstress, dvs höga krav, oklara mål, otydlig arbetsroll
- **Mindre konflikt:**
 - Socialt stöd t ex från chefer och medarbetare
- **Mindre konflikt i de flesta studier (men inte alla)**
 - Kontroll/autonomi

Vem upplever berikning och konflikt?

Data insamlad i Sverige

- Kvinnor upplever mer konflikt mellan arbete och privatliv och möjligen mer berikning
- Chefer upplever mer konflikt och mer berikning
 - Kvinnor som är chefer: mer konflikt från arbete till privatliv
 - Män som är chefer: mer konflikt från privatliv till arbete

Flexibla eller gränslösa arbeten?

- Fler kan bestämma var och när arbetet ska utföras



Allvin, Mellner, Movitz, and Aronsson (2013).

Svårt att ”stänga av” arbetet

- Hjärnan fortsätter att jobba på kvällar, nätter och helger
- Risk för sömnproblem
- Risk för brist på återhämtning

Oflexibla eller gränssättande arbeten?

- Många arbeten behöver ske på ett visst ställe vid en viss tidpunkt



Allvin, Mellner, Movitz, and Aronsson (2013).

Att kombinera arbete och familj: Fantastiskt eller förfärligt?

- Samhälle
- Sektor/bransch
- Organisationer
- Individen

TACK FÖR ATT NI HAR LYSSNAT!

Helena Falkenberg
Psykologiska institutionen
Stockholms universitet
106 91 STOCKHOLM
hfg@psychology.su.se