



STRESS

utifrån tre kvinnogenerationers perspektiv

**Författare: Pernilla Håkansson
Handledare: Margareta Ljung
Examinator: Bibbi Ringsby Jansson**

**Examensarbete Sociologi 41-60 p
10 p Uppsats
Institutionen för Individ och samhälle
HT 2002**

TACK

Jag vill härmed rikta ett stort TACK till alla Er som gjort min uppsats möjlig.

Mina respondenter, för att Ni tog Er tid att ställa upp vid intervju.

Charlotta Silvander och Katarina Svensson, för att jag fick ta er tid i anspråk.

Ronny Schützer, Volvo, för det materialet jag fick del av.

Sist men inte minst *Margareta Ljung*, min handledare.

Sammanfattning

Uppsatsen belyser stress ur ett kvinnligt generationsperspektiv där en mormor, mor och dotter genom kvalitativ intervju får beskriva sin syn på stress ur sin livssituation. Stress är ett samhällsproblem på mikro och makronivå. Det drabbar individen i skolan, i arbetslivet och i privatlivet liksom det drabbar företagen och andra verksamheter till följd av långtidssjukskrivningar. Den största andelen långtidssjukskrivningar står kvinnor för. Utifrån de teorier som används som socialisation, kön, genussystem och en etnologisk avhandling av Lissie Åström som behandlar ett kvinnligt generationsperspektiv samt tidigare forskning som finns inom området stress undersöks detta fenomen, för att finna en ökad förståelse av problematiken. Den metod som valts är den kvalitativa metoden då intervju gjorts utifrån tre kvinnor ur samma släktled. Resultatet redovisas sedan utifrån fyra tema såsom: Tid, Krav/kontroll/teknik, Socialt umgänge/fritid samt Skola/arbetsliv. Generation 3 visar på ett en individuell medvetenhet, där arbete och modersrollen idag ses som något som bör kombineras med arbetsrollen. Idag strävar vi mot ett mer jämställt förhållande där även mannen har och tar en mer aktiv roll i hushållets sysslor och i familjen. Ungdomar har idag tidigt krav på sig i skolan att prestera bra och känner stress. Vi har idag en annan levnadsstandard där tekniken utvecklats med mobiltelefon, e-post, Internet vilket förkortar avståndet till de vi vill nå. Vi umgås idag under andra umgängesformer som är mer planerade och inte lika spontana som förr. Nyckelbegrepp: generation, socialisation, genus, samhällsförändring.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Problemområde	3
1.3 Syfte	6
1.4 Frågeställning.....	6
2. Metod.....	7
2.1 Förklaring eller förståelse dvs. kvantitativ eller kvalitativ metod.....	7
2.2 Hermeneutik	8
2.2.1 Den hermeneutiska cirkeln, förförståelse.....	9
2.3 Urval.....	9
2.4 Tillvägagångssätt.....	9
3. Tidigare forskning.....	10
3.1 Samhällsförändring ger stress	10
3.2 Olika beteende klassificerade, typ A eller typ B.....	10
3.3 Marianne Frankenhausers forskning	11
4. Teoretiska utgångspunkter.....	12
4.1 Den primära och sekundära socialisationen	12
4.2 Kön, genus och genussystem	13
4.3 I kvinnoled, en etnologisk berättelse.....	15
4.4 Kommentarer av valet av de teoretiska utgångspunkter	16
5. Resultat.....	16
5.1 Presentation av respondenterna.....	17
Tid	18
Krav / kontroll / teknik	20
Socialt umgänge / fritid	24
Skola / arbetsliv	26
6. Slutdiskussion	29
Litteraturförteckning.....	34

1. Inledning

- *Hallå, bråttom, måste bestämma mig, måste skynda mig, måste hinna med bussen, måste hämta barnen på dagis, måste skjutsa barnen till fotbollsmatchen, deadline för projektet, tentamen snart, trött, tiden rinner iväg, migrän, sjuk, spänningar i axlar, rygg, nacke, varsel på jobbet, skolan är tuff, har du fått min e-post...*

Några korta fraser som möjligtvis säger en del om det liv många människor idag lever i och som troligtvis är vardag för många. Det är krav som ställs på dig som individ oavsett om du är kvinna eller man från tidig ungdom till äldre dagar. Idag handlar debatten i media och tidningar om den oerhörda ohälsa som råder, unga människor som inte mår bra fysiskt som psykiskt pga. de krav som ställs på dem i skolan, på arbetet och i privatlivet. Det är den nya tekniken som representerar en förändrad livsmiljö och levnadsätt. Att få tiden att räcka till är ett bekymmer för många eftersom det idag krävs av dig som individ att ständigt vara flexibel såväl i hemmet som på arbetsplatsen. Att räcka till för allt och alla, att ständigt känna sig pressad och otillräcklig. Den psykiska ohälsan bland kvinnor har ökat dramatiskt de senaste åren vilket är oroande där stress troligen är en av faktorerna. Stress som ämne är något som berör många områden. Allt från skola, arbetsliv, barnomsorg, äldreomsorg, privatliv etc. berörs. Ur sociologiskt synvinkel finns intresse att belysa detta ämne från både individ- och samhällsnivå.

1.1 Bakgrund

Stress är idag ett av samhällets stora hälsoproblem kan vi läsa och höra nästan varje dag i media. Man brukar skilja på två sorters stress, *den positiva och den negativa*. Stress är en naturlig del av livet som vi inte kan vara utan eftersom i lagom dos kan stressen vara stimulerande inför en kommande uppgift. Vi blir laddade, skärper och anstränger oss till det yttersta och på så vis blir stressen *en positiv* igångsättare. Däremot om vi inte låter kropp och själ få vila mellan varven, hämta ny energi kör vi snart slut på kroppens energidepåer. Vilket kan göra att vi hamnar i den *negativa* stress som kan vara tillfällig, men den kan likväl bli lång och förödande om vi inte tar de alarmerande tecknen på allvar såsom ångest, ständigt jäktad, svårt att minnas, svårt att känna glädje, ständig trötthet mm. Dessa biverkningar kan liknas vid en ond cirkel som kan vara svår att ta sig ur om man som individ inte inser att hjälp och stöd behövs för att bli fri från symptomen. Den negativa stressen kan drabba vem som helst, när som helst, gammal som ung, oavsett utbildning

eller arbete säger Assadi & Skansén i boken *Stresshandboken* (2000). Författarna säger vidare att *förändringar* i sig oavsett om det är utav positiv eller negativt slag är en stressfaktor. Vi lever i idag i en världsomfattande global verklighet. Den rumsliga betydelsen av att vara på samma plats har idag ingen betydelse, eftersom du kan prata med din vän, arbetskamrat på andra sidan jordklotet via telefon, e-post, SMS, digital bildöverföring mm. Idag talar vi om *teknostress* vilket innebär att människan kan känna sig styrd av tekniken som råder eftersom förväntningar och krav inte matchar vår förmåga. Detta kan leda till en förändrat livsstil där tekniken går in och styr individen att känna att man kanske inte behärskar eller förstår all den tekniska framfart som råder ute i arbetsliv som i privatliv, vilket kan få många att känna sig otillräckliga inför tekniken som bidrar till teknostress (Ibid).

Ordet stress kommer från engelskan och betyder *tryck, spänning*. Enligt medicinsk vetenskap skapas detta av anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av *fysiska och mentala påfrestningar* även kallade *stressorer*. De krav som ställs på människan i dagens moderna samhälle var samma *stressreaktion* som hjälpte våra förfäder att överleva vid konfrontation av exempelvis farliga djur som då gjorde dem beredda för kamp eller flykt. Den stora förändringen idag är att *stressorerna* har *ändrat karaktär*. De tänkbara förändringar kan vara allt från studiepress, förändrade arbetsvillkor, nedskärning inom skola / vård / barnomsorg, privatekonomiska bekymmer, tidspress etc. Dessa stressorer visar på individens brist på egenkontroll där för mycket eller för litet eget ansvar leder till fysisk och mental påfrestning för individen (Ekman & Arnetz, 2002).

Människors olika *stresstolerans* bestäms av arv och miljö i samverkan. Det hela handlar om människans *förmåga* att hantera de påfrestningar som den utsätts för dvs. den grad av *coping*, (*problemlösningsförmåga*) som varje individ har som är av avgörande betydelse. Denna förmåga är skiftande på grund av individens olika synsätt och livssituation. Det kan liknas vid att två individer ställs inför samma oväntade situation men att de hanterar den uppkomna situationen på olika sätt, såsom att en ser det som ” *en svårighet i varje möjlighet* ” samt det andra synsättet att se ” *en möjlighet i varje svårighet* ”. Båda fallen handlar om individens bedömning till att kunna hantera en ny förändring som sker där människans synsätt inför nya händelser har stor inverkan på hälsan och välbefinnandet (Ibid).

En annan avgörande faktor som är av betydelse är individens *grad av inflytande* vilket är av stor vikt vid hantering av förändringar. På arbetsplatser där miljön består av uppgifter och information som ger individen under- eller överstimulans kan också vara en *stressor*. Människor är olika, hur mycket stimulans en människa behöver och tål beror på arv, miljö och inläring. Har man emellertid möjlighet att *själv* kunna påverka sin situation klarar man att hantera påfrestningar bättre, säger stressforskarna Frankenhaeuser & Ödman (1992).

Idag är det allt fler som är överansträngda av sin situation på arbetet, i skolan och privat. Detta kan orsakas av den prestation, kontroll och tempohetsad kultur som idag råder. Det är en ständig ström av information, tillgänglighet, den gränslösa förväntningen på att vara förändringsbar, anpassningsbar och flexibel som är gällande i den tid vi lever. Människor drabbas idag av fysisk och psykisk utmattning, vilket får många att bli utbrända och bli sjukskrivna en längre tid (Ekman & Arnetz, 2002). För att tydliggöra kostnaden för den svenska ohälsa i landet vad gäller sjukförsäkringskostnader för förtidspension, sjukpenning och rehabilitering så från år 2000 till år 2002 har kostnaden ökat med i genomsnitt 750 miljoner kronor per månad dvs. 25 miljoner kronor per dag. Statens budget för sjukförsäkringskostnader för år 2002 beräknades till 108 miljarder kronor samt att de kostnader för den sjuklöna arbetsgivarna betalar ut under de första 14 dagarna tillkommer som även uppgår till mångmiljardbelopp, säger Isacsson från NE (Nationalencyklopedin, 2002). Landets långtidssjukskrivningarna har också ökat lavinartat de senaste åren. Främst då bland kvinnor där symptom som utbrändhet, depression och besvär från rörelseorganen är den dominerande moderna sjukdomsbilden (Ekman & Arnetz, 2002).

Bland dagens skolungdomar då främst bland tjejer är situation alarmerande där sju av tio flickor i gymnasiet upplever sig vara stressade varje dag eller varje vecka, visar en undersökning gjord i Göteborg av Tuvevsson & Kruse (Elektronisk källa, Presstext, 2002).

1.2 Problemområde

Stress uppstår då det råder obalans mellan individens resurser, belastning och omgivningens krav och behov. Om inget görs för att råda bot på detta hamnar man som individ i den negativa stressen som är skadlig för hälsan (Frankenhaeuser & Ödman, 1992). Arbetslivet börjar bli allt mer medveten om vikten av att ha frisk personal som mår bra. Allt för att få bättre arbetsklimat. Det är stora vinster som verksamheter och organisationer gör om de tänker i personalekonomiska termer

vars huvudtanke är förmågan att ta tillvara på sin personal som är en begränsad resurs för att nå verksamhetens mål, menar Johanson & Jorén, (2001).

En jämförelse har gjorts från Försäkringskassan, från början av 1990-talet fram till 2001 som visar på en allmän fördubbling av alla sjukdomsfall över lag för kvinnor som ökat från drygt 75 000 st. till 154 000 st. sjukskrivningar (Elektronisk källa, RFV, 2002) . Vidare kan man finna en kraftig ökning i antalet långvarigt sjukskrivna dvs. 60 dagar eller längre för kvinnor där en ökning skett för alla typer av sjukdomar främst den *psykiska arbetsohälsan* vilket har ökat dramatiskt. En *fyrdubbling* har skett under en 10 års period från år 1990 då antalet var 12 000 st. till år 2001 då antalet sjukskrivna ökat till 45 000 st. fall för kvinnors ohälsa (Elektronisk källa, Försäkringskassan, 2002). Detta är alarmerande och ger konsekvenser på individ- som på samhällsnivå. Ur sociologisk synvinkel finns intresse att förstå denna samhällsproblematik. Den ökande psykiska ohälsa där stress och utbrändhet kan vara en orsak till det höga sjukskrivningsantalet där kvinnor står för den främsta andelen. Problematiken ligger i att försöka förstå *varför* det är kvinnor som är den mest utsatta gruppen. För att finna möjliga skäl till att förstå detta kan en orsak vara att kvinnor arbetar till störst andel inom den offentliga sektorn, vars verksamhet består av hård arbetsbelastning, många personalneddragningar på grund av besparingsåtgärder med omorganisationer till följd, jäkt, stress och förslitningar utav ensidiga arbetsuppgifter samt litet eget beslutandetrymme. Detta kan betyda att de känner olust till att gå till arbetet på grund av rådande arbetssituation. Kvinnorna hamnar i en negativ stress av dessa krav och förmågan att bemästra dem inte fungerar. Kvinnorna samlar på sig höga halter av stresshormoner vilket kan leda till både psykiskt och fysisk utslagning från arbetsmarknaden en längre tid (Svenning, 1993). Männerna finner man i högre grad inom den privata sektorn och i mer så kallade statusyrken med stimulerande arbetsuppgifter och större eget beslutsutrymme inför arbetets uppläggning, menar Töres Theorell (Stress och utbrändhet, 2001). Kvinnor har dessutom många gånger även en dubbel roll att axla såsom yrkesarbetande och huvudansvar för barn och hushållssysslor. Det så kallade osynliga och obetalda hemarbetet, att tillgodose båda rollerna kan öka den negativa stressnivån vilket kan leda till utbrändhet pga. överbelastning, menar Frankenhaeuser (1993).

Hur upplevs stressen idag bland olika generationer eftersom den psykiska ohälsan bland kvinnor ökat markant? Intresset ur sociologisk synpunkt är att finna om det finns några särskilda förändringar på synen av stress från olika kvinnor från olika generationer, något som sociologer kan tänkas studera och som jag härmed vill undersöka .

Den **generation** man tillhör har betydelse för hur upplevelsen av stress är. Det handlar om att man växer upp under olika tidsperioder där skiftande sociala, kulturella villkor råder vilket präglar generationernas syn på stress. I etnologen Lizzie Åströms avhandling *I kvinnoled* (1986) går att läsa om generationsperspektiv som synliggör kvinnans frammarsch från att vara hårt bunden till hemmet till att utvecklas till att bli en självständig individ. I dag handlar det om vår brist på tid. Att få **tiden** att räcka till är en av de stora bidragande orsaker till att man känner negativ stress. Även känslan av att kunna styra sitt liv, ha **kontroll** över den egna situationen är en förutsättning för att kunna hantera stress. Det handlar om ett samspel mellan kontroll och **krav** som är av avgörande betydelse. (Ekman & Arnetz, 2002). Töres Theorell professor i psykosocial miljömedicin vid Karolinska institutet, säger i skriften *Stress och utbrändhet* (2001) att den psykosociala arbetsmiljön spelar roll vid hjärt- och kärlsjukdomar där en kombination av höga krav och litet beslutsutrymme betyder ökad psykisk påfrestning som leder till skadlig stress. Theorell beskriver sambandet ur en modell från den amerikanske forskaren RA Karasek utarbetat såsom höga krav och stort beslutsutrymme ger individen en *aktiv arbetssituation* samt låga krav och stort beslutsutrymme ger en *avspänd arbetssituation* liksom låga krav och litet beslutsutrymme ger en *passiv arbetssituation*. Det gäller att finna en balans mellan krav och beslutsutrymme, menar Theorell.

Arbetet upptar en stor del av våra liv mer än någon annan verksamhet. Att ha ett arbete är idag viktigt för självkänslan och den sociala identiteten. Att få sin lön som gör att vi kan hantera vår vardag, att få träffa arbetskamrater och ingå i en grupp, att få utöva sina färdigheter, att få variation till olika arenor såsom hem och arbete, regelbundna arbetstider ger oss en tidsmässig struktur och en känsla av ordning och inriktning i vardagen. Hemarbetet är arbete som måste göras som är obetalt arbete och är så även idag (Giddens, 1998). Sociologen Anthony Giddens definierar arbete enligt följande ” *Vi kan definiera arbete – betalt eller obetalt - som att man utför vissa uppgifter som kräver fysisk och mental ansträngning och som har till mål att producera varor och tjänster för att tillfredställa människors behov. Ett yrke är det arbete som utförs i utbyte mot en regelbunden lön. Arbetet är i alla kulturer basen för det ekonomiska systemet* ” (Giddens, 1998:343).

Den amerikanske sociologen Richard Sennett diskuterar i sin bok *När karaktären krackelerar* (2000) om människan i den nya ekonomin. Han betonar flexibilitet vilket innebär att man som individ ständigt ska vara öppen för förändringar, ta risker, vara allt mer oberoende av regler och förordningar som råder i dagens flexibla verklighet och det gäller allt från privatliv till arbetsliv.

Människans valfrihet, den ständiga flexibilitet samt kortsiktigheten som råder undergräver egenskaper såsom förtroende, lojalitet och ömsesidigt engagemang. I stället utvecklas en identitet och livssyn som består av ständiga episoder och fragment då man borde framhålla mer långsiktiga egenskaper såsom plikt känsla, pålitlighet och engagemang, menar Sennett.

1.3 Syfte

Syfte med uppsatsen är att finna ökad förståelse för hur kvinnor från tre generationer dvs. en *mormor/mamma* , *mor/dotter* och *dotter/dotterdotter* upplever stress utifrån sin livssituation, vilket sedan ska belysas ur ett sociologiskt mikro- och makroperspektiv dvs. ur individ- och samhällsnivå.

1.4 Frågeställning

Under fyra olika teman har jag tänkt följande frågeställningar som kommer belysas senare i kapitlet resultat .

- **Tid**

- Hur disponeras tiden?

- **Kontroll / krav**

- Hur mycket kan de olika generationerna kontrollera sin tid i skolan respektive på arbetet vad gäller inflytande över arbetsuppgifter respektive skoluppgifter?
- Hur stor betydelse har media, dagens nya teknik vad gäller mobiltelefon, internet, datoranvändning för de olika generationerna ?
- Upplever de olika generationerna idag en speciell kvinnoroll de måste fylla, vad gäller ansvar för barn, kombinerat med arbetsrollen ?

- **Socialt umgänge / fritid**

- Hur stor del ägnar sig de olika generationerna åt att umgås med vänner, sin hobby och hälsoförebyggande insatser?
- Känner de att de kan få stöd och uppskattning från någon i sin omgivning ?

- **Skola / arbetsliv**

- Hur upplevs dagens gymnasieskola för den som går där idag?
- Hur upplevs dagens arbetsliv ?

2. Metod

2.1 Förklaring eller förståelse dvs. kvantitativ eller kvalitativ metod.

Vårt samhälle är komplext och befinner sig ständigt i förändring. Verkligheten som är vårt samhället kan liknas vid helheten och består utav många delar där vi som individer tillsammans utgör helheten. Det är en specifik del i helheten som jag vill få mer kunskap om (Holme & Solvang, 1997). Som samhällsstudent är härmed intresset att lyfta fram en viss konkret samhällssituation, stress ur generationsperspektiv, där utveckling av en teoretisk förståelse av det samhälliga förhållandet kan öka förståelsen. Mitt syfte är inte att få information som kan generaliseras, viljan är att fånga vissa *enskilda delar* som kan *öka förståelse* av helheten. Det verktyg dvs. den metod som kan hjälpa mig med att öka förståelsen av mitt valda område föll sig till den *kvalitativa metoden*, intervju. En intervju som möjligen kan ge svar och spegla det *speciella, unika* och *avvikande* som respondenten ger via denna metod. Intresset är att få så *riklig information* som möjligt som går på *djupet* i jämförelse med den kvantitativa metoden med hjälp av en enkätundersökning, men vars styrka då är *bredden* av ringa information men med många undersökningsenheter. Den kvalitativa metoden vill söka *förståelse* för sammanhang och strukturer och den kvantitativa metoden vill söka åtskilda variabler och finna en *förklaring* av sammanhang (Ibid).

Det som tilltalar vid valet av den kvalitativa metoden, intervju, är det utbyte som kan fås via det personliga mötet, den *närhet* till fältet som görs med respondenterna (Kvale, 1997). *Samtalet*, som är den grundläggande form för mänskligt samspel, få dela andra människors känslor och erfarenhet inför vissa situationer. Metoden präglas av en öppenhet, där intervjuare upplever respondenternas miner och gester av sina berättelser, vilket levandegör situationen . Den kvalitativa metoden innebär att man enbart studerar en eller några få miljöer men att man studerar det som *helhet* och vill *fånga nyanser*. Svagheten med kvalitativ intervju är att det är en svår metod att utföra vilket är krävande för både respondent och intervjuare. Det innebär att som respondent utsätts för en intervjuare, kanske en okänd person vars strävan är att föra ett otvunget och spontant

samtal där intervjuaren är den som definierar och kontrollerar situationen. Intervjuaren måste vara uppmärksam, objektiv och öppen i intervjusituationen. Respondenten måste även känna tillit till intervjuaren för att samtalet ska kännas meningsfullt, engagerande, motiverande och kunskapsutvecklande samt att intervjuaren inte får pracka på sina egna uppfattningar på respondenten. Vidare enligt Kvale (1997) är det viktigt att intervjuare är medveten om de etiskt rådande förhållningssätt som gäller för intervjusituation, respondenternas anonymitet, hantering av material och val av frågor. Mulinari säger i Sjöberg *Mer än Kalla fakta* (1999) att sociologins styrka ligger i att inte ta för givet, att gå bakom det självklara och ställa frågor.

Jag är medveten om att valet av kvalitativ eller kvantitativ metod har betydelse för hur materialets utfall blir och hur jag sedan förhåller mig till det när det redovisas det för läsaren. Hade jag valt kvantitativ metod hade jag fått information som hade möjliggjort att kunna generalisera vissa samband mellan beroende och oberoende variabler för att kanske kunna få fram ett sannolikt resultat. Kvantitet står för mängd och då hade bruket av siffror, antal företeelser av något slag kunnat ges. Jämförelse mellan statistiska samband hade kunnat göras mellan olika egenskaper osv. Den kvantitativa metoden via enkätundersökning hade inneburit införskaffning av information som präglats av en *distans* till respondenterna, vilket innebär att informationen fås via enkätsvar och en mer systematisk kvantitativ bearbetning hade skett, en relation som kan liknas vid ett *jag – det* till mina respondenter och det som studerats (Holme & Solvang, 1997).

2.2 Hermeneutik

För att sedan kunna tolka och öka förståelse av mina respondenters svar som fås via intervju har jag valt att göra det med hjälp av hermeneutik, vilket står för *förståelse* och *mening* och är tolkandets konst och vetenskap. Fenomen måste tolkas för att kunna förstås och tolkning av meningsfulla fenomen är något vi gör hela tiden som sociala aktörer, säger Gilje & Grimen i *Samhällsvetenskapernas förutsättningar* (1992). Samhällsvetenskapen som forskningsområde utgörs av fenomen som man vill förklara och förstå såsom normer, regler, värderingar mm. Hermeneutiken är då relevant för samhällsvetenskapen, enligt författarna och då något jag kommer tillämpa utifrån mitt syfte.

2.2.1 Den hermenutiska cirkeln och förförståelse

Den kvalitativa processen som började då valet av ämne och syfte gjordes med hjälp av den kvalitativa metoden, intervju, ska öka min förståelse av mitt studieområde vilket innebär att jag närmar mig fältet med hjälp av min *förförståelse* dvs. med min egen erfarenhet och kunskap om området. Holme & Solvang (1997) menar att forskningen ska vara objektiv, men författarna förklarar vidare att fördomar är socialt grundade subjektiva uppfattningar om det fenomen jag ska studera. Jag bör förstå delar av fältet för att kunna veta vad jag vill få ut av undersökningen. Författarna förklarar vidare om *hermeneutikens cirklar* som betyder att information som kommer fram kan utveckla nya frågeställningar och uppfattningar, en ständig växelverkan sker mellan forskare och respondenter mellan teori och empiri. För att få ökad förståelse om delarna måste jag förstå helheten och tvärtom. Denna växelverkan är något som pågår ständigt för att nå kunskap och förståelse (Ibid).

2.3 Urval

För att få information om fältet dvs. de kvinnor ur tre generationer föll sig valet av att intervjua två familjer vilket beror på att jag önskade ett *obrutet* släktled där *tre* generationer av kvinnor fanns. Detta för att kunna se om det finns vissa liknande drag mellan familjegerationerna. Det centrala syftet är respondenternas upplevelse av fenomenet stress. Det intressanta är kvaliteten på intervjuerna mer än på kvantitet. Mitt val av respondenter gjordes ur bekantskapskretsen. Jag ringde en av respondenten i första familjen samt använde nutidens teknik e-post till den andra familjen. Jag presenterade mitt syfte, bad dem att prata med sin mormor, mor och dotter beroende på hur de såg ut i släktordningen, frågade om respondenten kunde höra om de övriga familjemedlemmarna kunde tänka sig att ställa upp på en intervju tillsammans med mig. Dessa två första respondenter kan då ses som mina *gatekeeper*, (dörröppnare) eftersom de öppnade upp fältet för mig. (Holme & Solvang, 1997) Därefter togs kontakt med de två övriga i varje släktled då jag via mina *gatekeepers* fått reda på om hur de övriga familjemedlemmarna var inställda för intervju. Jag ringde upp dem för att presentera mig och mitt uppdrag och därefter bestämde vi lämplig tid och plats för intervju.

2.4 Tillvägagångssättet, tolkning av materialet

Två av intervjuerna ägde rum hemma hos mig. Tre intervjuer hölls i respondentens hem samt en telefonintervju gjordes pga. det långa avståndet. Intervjuerna tog allt från 40 minuter till över 60 minuter. Intervjuerna hölls med ett formellt strukturerat sammanhang, dvs. en intervju med öppna

svarsalternativ (Kvale, 1997). Fem av de sex intervjuerna bandades och respondenterna tillfrågades innan om det var möjligt och mitt förfarande beskrevs med att materialets konfidentialitet och information som ingen annan får del av. Efter intervjuerna skrevs bandningen ut på datorn samt den telefonintervjun som antecknades under tiden. Därefter sker tolkningen av det utskrivna materialet vilket innebär att utforska variationer och likheter i respondenternas berättelser för att förstå varför, när och hur respondenternas berättelser skiljer sig åt. Tolkning innebär ett försök att fånga det personliga i berättelserna med hjälp av teorier, samhällsstruktur och samhällsförändring (Sjöberg, 1999).

3. Tidigare forskning

I detta kapitel redogörs forskning som berör området stress.

3.1 Samhällsförändring ger stress

Redan under 1960-talet uppmärksammades den snabba förändringstakten i de industrialiserade länderna och man ansåg att samhällsutvecklingen skapade en livsstil som karakteriserades av ett allmänt högt tempo, snabb omsättning av varor och tjänster, höga prestations och konkurrenskrav. Utvecklingen tog fart i städerna, man bytte arbete och partner, en förändring på många olika plan sker och individens totala belastning blir större vilket innebär att individen får anpassa sig (Ekman & Arnetz, 2002). Begreppet stress och utbrändhet fick stor uppmärksamhet under 1990-talet. Debatten handlar om den dramatiska samhällsförändring som sker i samhället och på arbetsmarknaden som påverkar individens hälsa skriver, Aleksander Perski docent i medicinsk psykologi. Det är kraven som blivit större dels på individ- och samhällsnivå där individens förmåga och resurser inte räcker till (Forskningsrådsnämnden, 2000).

3.2 Olika beteende klassificerade, typ A eller typ B

Härmed tänker jag berätta en verklig historia vars början är tillkomsten av typ A eller B-beteende för individer, vilket handlar om hur olika vi människor handskas med stress vid uppkomna händelser. Där två amerikanska forskare fann två olika beteende hos människor samt dessa begrepp som idag är något som psykologer använder sig av.

Två läkare Meyer Friedman och Ray Rosenman såg under 1960 talet på sin klinik i San Francisco att i väntrummet för hjärtpatienterna hade stolarna blivit slitna på ytterkanten. De blev nyfikna och beslöt då att studera orsaken till detta bland sina patienter. De fann att det var typiskt för hjärtinfarktpatienter att sitta på yttersta stolskanten då de väntade. Det speglade deras livsstil med att ständigt vara på språng. Därefter intervjuade och undersökte man 3 000 personer under drygt åtta år i San Fransisco och man delade in personerna i undersökningen i två grupper, typ A och typ B. Utmärkande för typ A-beteende hos individer speglades av att driva på sig själva hårt, lätt att hetsa upp sig och hamna i konflikter med andra, stor otålighet, känsla av ständig tidsnöd, lätt irriterad m.m. Typ B-beteende visade sig vara motsatsen, ta det lugnare, mer avspända och lättsamma. De flesta människor är varken utpräglad typ A eller B utan befinner sig någonstans mittemellan menar Frankenhaeuser & Ödman, (1992).

Denna vetenskap leder då in på hur man som individ kan göra för att bli mer medveten om hur man kan motverka den skadliga stress eftersom det är typ A-beteende som är farligast för hälsan eftersom det sliter på både psyke och kropp. Med kunskap kan vi lättare förbereda oss med hjälp av förebyggande åtgärder för att kontrollera den uppkomna situationen, då med hjälp av kost, motion, meditation och avslappning eftersom kropp och själ hör ihop och kroppen behöver krafter för att återhämta sig för att vara rustad för att klara av de påfrestningar vi utsätts för, menar Frankenhaeuser & Ödman (1992). Att ändra sitt levnadsätt för att minska hälsoriskerna är många gånger en god början liksom att lära sig hantera stress och utmaningar är en viktig bit i människans psykiska utveckling och mognad menar Frankenhaeuser & Ödman (1992) vidare.

3.3 Marianne Frankenhaeusers forskning

Marianne Frankenhaeuser professor i psykologi skriver om i sin bok *Kvinnligt, manligt, stressigt* (1993) om sin forskning där hon vävt samman med samhällsdebatten som råder om hur långt vi lyckats uppnå köns jämsällldhet i arbetslivet. Tidspress är största källan till stress för både kvinnor och män och detta kännetecknar den moderna människans livsstil. Idag mäter vi vårt liv i timmar och minuter som inte räcker tillräckligt till det vi vill göra. Frankenhaeuser menar vidare att hon funnit slående skillnader i sin forskning mellan kvinnliga och manliga chefers arbetsstress, förmågan att varva ned när man kommer hem från arbetet visar på att kvinnor efter arbetsdagens slut ökar sin stresshalt och blodtryck. En del av förklaringen ligger i kvinnor i stor utsträckning har huvudansvar för hemmets sysslor. Men det sker förändring även på huvudansvaret för familjen då allt fler fäder tar del i ansvaret för barnen och tar ut föräldraledighet under barnens första år. Vidare för att skydda sig mot stressens skadliga effekter är det medmänskliga stödet man kan få av

arbetskamrater något som kan minska risken för depression och personliga kriser, menar Frankenhaeuser.

4. Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel vill jag belysa de teorier som kan öka förståelsen för de tre olika generationerna vilka troligen har sin speciella syn och inställning till stress. För att kunna finna möjlig förståelse inför respondenternas variationer av svar och hur det kan förstås, har jag därför valt följande teoretiska utgångspunkter; socialisationsteorin, genussystemet samt en avhandling av etnolog Lissie Åström som belyser kvinnors livshistorieintervjuer från tre generationer. Med hjälp av dessa teoretiska utgångspunkter hoppas en ökad förståelse kunna nås om synen på stress ur sociologisk mikro- och makroperspektiv dvs. ur individ- och samhällsperspektiv utifrån tre kvinnogenerationers perspektiv.

4.1 Den primära och sekundära socialisationen

Berger & Luckmann menar i *Kunskapssociologi* (1966) att verklighet konstrueras socialt och måste förstås utifrån sitt sammanhang. Vardagslivets verklighet är både rumslig och tidsmässigt strukturerad, enligt författarna. Det handlar om att vi inte kan existera i det dagliga livet utan att ständigt interagera dvs. kommunicera med varandra och det påverkar vår personlighet, våra värderingar och vårt beteende. *Socialisationen* är det som utgör grunden för vår individualitet och frihet. Berger & Luckmann beskriver hur man som individ uppfattar och formas in i den sociala verklighet med att beskriva samhället som en *objektiv* liksom *subjektiv*. Från det ögonblick vi föds blir vi en medlem av samhället. Barnet formas sedan genom olika processer till att utvecklas i samspel med sina föräldrar och syskon, de sk. *signifikanta andra*, i den uppväxtmiljö som tar hand om barnet och det är denna tid som kallas den *primära socialisationen* som är barndomen, där ens jaguppfattning och identitet utvecklas samt förmågan till självständigt tänkande och handlande. Språket är en av de faktorer som formar barnets jagmedvetande och kreativitet. Utan språket skulle människor inte vara medvetna eller reflekterande, säger författarna. Det är under de första levnadsåren som omgivningen får allt större mening och barnet får ökad förståelse av dem som är runt omkring och dess betydelse som är de *signifikanta andra* där roller och attityder förstås och anammas till individens egna. Individens tar över den värld i vilken andra redan lever i, menar författarna. Barnet förstår andras definitioner av gemensamma situationer via den *generaliserande andra* vilket betyder att barnet lär sig skilja på att se världen som andra upplever den (Ibid). Då barnet lär sig att frigöra sig från den egocentriska synvinkeln som den amerikanske

socialpsykologen George Herbert Mead (1863-1931) kallar *I and Me*, vilket innebär att barnet utvecklar ett jagmedvetenhet gentemot sin omgivning. Meads teoretiska tradition kallas *symbolisk interaktionism*, vidare under tonåren anammas de mer abstrakta normer och värderingar som samhället är baserat på in i barnets medvetande (Giddens, 1998).

Berger & Luckmann (1966) beskriver vidare att meningsfulla handlingar som blir *typifierade* blir vanemässiga handlingar och utgör *institutioner* och alltid är gemensamma och tillgängliga för alla medlemmar i familjen. Vidare kan specifika handlingsmönster som utförs tas över av barnet dvs. *rollövertagande* exempelvis att mamma lagar mat och pappa snickrar. Samtidigt kräver den institutionella världen *legitimering* dvs. på vilket sätt handlingen kan förklaras och rättfärdigas och den är historisk och socialiserar in barnets medvetande, den sk. institutionella ordningen. Genom att spela roller deltar barnet i en social värld genom att internalisera dess roller till att bli subjektiv verklig. Rolluppträdandet innehåller typifieringar av handlande i social interaktion. Den primära socialisationen slutar när begreppet den generaliserande andre har etablerats i individens medvetande. Då internalisering av samhället, identitet och verklighet är förankrat i barnets medvetandet övergår man att formas vidare i den *sekundära socialisationen* dvs. samhällets värld med dess sociala struktur och rådande normer och regler dvs. skola, arbetsliv, förenings och idrottsaktiviteter mm. som då internaliseras i individens medvetande (Ibid).

4.2 Kön, genus och genussystem

- *Könsroll, könsrollsinläring, könsrollskillnader, könsskillnader, könsocialisation*

Ordet *kön* används och är mångtydigt, vi bör dock skilja mellan kön i biologisk och anatomisk skillnad mellan man och kvinna och *könsroll* som betyder mer psykologiska, sociala och kulturella skillnader. Åtskillnaden mellan kön och könsroll är viktigt eftersom många könsskillnader inte är biologiska till sitt ursprung (Giddens, 1998).

Frågan är då om könsskillnader är beroende av arv eller miljö. Studier har gjorts av samspel mellan mor och barn, pojke eller flicka för att undersöka *könsskillnader* och man fann att skillnader i mödrars behandling varierade om det är pojke respektive flicka. Pojken fick leka med typiska pojkleksaker såsom bilar och flickan fick leka med dockor. *Könsrollsinläringen* är med all sannolikhet omedvetet och skapas redan innan barnen kallas sig själva för pojke eller flicka . Då barnet sedan växer upp är dessa mönster redan skapta vilken *könsroll* man har och hur man ska bete

sig som en pojke eller flicka i åtskilliga sammanhang via sin barndoms *könssocialisation*. Vissa sociologer menar att vi skapar våra könsroller i vårt dagliga samspel med andra människor och att det är något som vi sedan fortsätter med menar Giddens (Ibid).

-Genus, genussystem

Genus är ett begrepp (socialt kön) som blivit allt vanligare där betoningen är att könet är socialt konstruerat och definierat. När man använder begreppet genussystem och inte könssystem vill man betona den sociala och kulturella könsordningen. I kapitlet Holmberg & Lindholm i Månson (1995) kan man läsa om mångfalden inom feministisk teoribildning om att det finns två definitioner av genus. Den ena definitionen går ut på att genus organiseras i sociala relationer som baseras på upplevda skillnader mellan könen. Den andra definitionen är att genus är ett grundläggande sätt att fastställa maktrelationer. I den första definitionen av genussystem, den sociala organiseringen av könsskillnader vill man betona den sociala och kulturella könsordningen, där fokus ligger på relationer och beroendeförhållanden mellan könen. Genussystem står för den sociala organiseringen av könen och enligt socialantropologin introducerade Gayle Rubin år 1975 begreppet som beskriver att arbetsdelningen mellan könen förstärker och förstärker de biologiska skillnaderna och på så vis skapas genus. Rita Liljeström beskriver genussystemet som en asymmetri mellan könen och detta märks på arbetsmarknaden och i den offentliga sfären, menar hon. Det råder en asymmetri i föräldraskap och i kvinnors och mäns betydelse för gruppens överlevnad. Liljeström menar vidare att kvinnans roll i fortplantningen är hennes triumf men även orsaken till hennes underordning i samhället och att mannens roll är tillfällig och utbytbar men leder till att han säkrar sin position genom samhällslig makt (Månson, 1995:234). Vidare i Holmberg & Lindholms kapitel i Månson (1995) kan man finna att definition av genussystem som begrepp avser att analysera och förklara orsaker till maktförhållande mellan könen och att kvinnors samhällsliga underordning reproduceras vilket är grunden för Yvonne Hirdmans definition. Hon formulerar detta i två logiker där det är en dikotomi dvs. särskiljande mellan manligt och kvinnligt samt att det är en hierarki där mannen är normen för det normala och allmängiltiga. Syftet med modellen är att hitta ett analysredskap för den process där kvinnors sociala underordning reproduceras och finna vad som ligger bakom att underordningen består trots att formellt lika rättigheter och jämställdhetskrav råder i samhället (Ibid).

4.3 I kvinnoled, en etnologisk berättelse

Etnolog Lissie Åström har i sin avhandling *I kvinnoled* (1986) skildrat kvinnors liv genom tre generationer. Avhandlingen behandlar kvinnor med skiftande identiteter, levnadshistorier och klasstillhörighet. Den speglar olika skeenden som påverkat kvinnornas uppväxt vad gäller olika val såsom att flytta, studera, gifta sig, arbeta etc. I Åströms avhandling kan man läsa att uppväxt med jordbruk som syssla där mor var lantushusmor tog hand om barn, hushåll och far skötte utarbetet uppfostrades barnen till sträng arbetsamhet, lydnad och kyrklighet. Kvinnan visste då sin plats i den då rådande klass- och tidsspecifika kultur i början av 1900-talet. Vid de borgerliga flickornas uppfostran ses att man skall sköta sitt yttre, klä sig och föra sig för att ge ett behagligt intryck och flickorna blev ofta påmind om att de inte såg bra ut. Utseendet spelade ingen roll bara man var hel, ren och snäll. Det som var gemensamt trots klasstillhörighet var att de äldre generationen såg att det var äktenskapet som formade kvinnor till plikter såsom hustru, mor och husmor. Denna plikt ses som ett gemensamt arv eftersom det förmedlats från mor till dotter. Arbetarkvinnorna såg hushållet som sitt revir och det var för dem mer prestige än för borgarkvinnorna som sökte sin till andra områden för att utveckla sig, menar Åström. Åström myntade ett begrepp som kallas *kulturell dubbelbindning* som i stora drag innebär att kvinnorna då de förr gifte sig slutade arbeta för att helt ta hand om hushållsarbetet. Många i den äldre generationen inom den borgerliga sfären i Åströms avhandling ville studera vidare men som kvinna kunde de känna en splitting av att känna de krav som kvinnorollen innebar med att uppfylla en roll där viljan av att kanske få personlig utveckling via utbildning för att söka sig ut på arbetsmarknaden stred mot den kulturella värdeprincip där kvinnans värld ansågs vara hemmet och mannens ute i arbetslivet. Åström menar vidare att det handlar om att det förr var *kvinnors dilemma*, att vara tvungen ta sitt ansvar som kvinna och aldrig försumma sin plikt mot man och barn för eget karriärintresse. Det handlar om en moralkod som utformades av och för män i karriären. Något som för kvinnor kan liknas vid självupppoffringsideal. Då de äldre kvinnorna från den borgerliga kvinnogenerationen fostrade sina döttrar önskade de att döttrarna skulle skaffa sig ett yrke samtidigt som mödrarna överförde de traditionella kvinnovärderingarna av plikt-känsla och självförglömmelse till man och barn. Döttrarna försattes på så sätt i en kulturell dubbelbindning, där de förväntades att skaffa sitt ett yrke samtidigt bemästra hemmafrurollen. Vilket visar på en dubbelbindningsproblematik där man som kvinna hade en bundenhet bakåt från sin mor och sedan framåt då man ska försöka fostra sin dotter till en bra hustru, menar Åström (1986:58). Idag har vi utjämnat ojämlikheter genom att ha fått det ekonomiskt bättre, fått hjälpmedel för att lätta arbetsbördan, mer jämbördigt förhållande,

utbildningsnivån har höjts och kvinnor kan idag försörja sig själva. Vi har gått från kollektivt medvetande till att bli mer individuellt medvetna, menar Åström.

4.4 Kommentarer av valet av de teoretiska utgångspunkter

Val av teorier som gjorts är utifrån den förhoppningen av att de möjligen kan belysa och fånga förståelse inför hur kvinnor från tre generationer har fått sin speciella uppfattning av de händelser som gör att det tänker och idag handlar som de gör. Berger & Luckmann (1966) som beskriver *socialisationsteorien*, den primära och sekundära om hur man som barn formas av de regler och normer som äger rum inom familjen och den sekundära socialisationen som råder då man börjar skolan och tar steget ut i vuxenlivet samt ute på arbetsmarknaden. Mycket av det som sker under uppväxten präglar kvinnorna med den erfarenhet de fått som små att sedan tänka , handla och hantera uppkomna situationer senare i livet. I kapitlet Holmberg & Lindholm ur Månson (1995) *genussystem* vill jag belysa de relationer och förhållande mellan könen där betoningen är den sociala könsordningen, vilket handlar mycket om arbetsdelning, den sociala organiseringen av könsskillnader som förstärker eller förstör skillnader då kvinnors stress möjligen kan förstås med hjälp av denna teori. Samt Lissie Åströms (1986) avhandling som tar upp om kvinnor från tre generationers liv där barndom och uppväxtförhållande och sociala kontakter präglar kvinnor, vilket kan hjälpa mig att finna förståelse för min studie om kvinnor och synen på stress.

5. Resultat

Härmed redovisas resultatet under fyra teman :

- Tid
- Kontroll / krav / teknik
- Socialt umgänge / fritid
- Skola / arbetsliv

Vidare redogörs frågorna under följande tema. Det är samma frågor som finns under frågeställningen. Citat från respondenternas svar under varje tema beskrivs deras vardag och syn på fenomenet stress. Efter varje tema görs sedan en analys.

5.1 Presentation av respondenterna

Mina respondenter är kvinnor som befinner sig i åldern 18 till 81 år. Detta är en tidsperiod på drygt 60 år från yngsta till äldsta generationen. En går i skolan, tre arbetar och två är pensionärer. Kortfattat beskrivs vilka de är samt deras civilstånd, utbildning, sysselsättning och intresse. Respondenternas namn samt orter är fingerade.

Familj 1. Generation 1 till 3, generationsklyfta på 56 år

<u>Generation 1</u>	<u>Generation 2</u>	<u>Generation 3</u>
Mormor / mamma	Mamma /dotter	Dotter / dotterdotter
Asta	Anita	Anna

- **Asta 74 år**, änka, född och uppvuxen på landet i Västergötland. Studerat 6 år samt 6 veckor i fortsättningskola. Hon har haft jordbruk som syssla och är mor åt åtta barn. Intresse: syföreningen, vännerna , barnen och barnbarnen
- **Anita 43 år**, dotter till Asta född och uppvuxen på landet. Boende i Västergötland. Studerat 9 år och därefter arbetat på ortens industriföretag i 25 år. Gift med Allan och tillsammans har det två barn. Intresse: trädgård, motion, barnen och att umgås med vänner.
- **Anna 18 år**, dotter till Anita. Boende i Västergötland. Studerar sista året på gymnasiet och bor hemma hos sina föräldrar samt hos sin pojkvän Anton. Intresse: hästar, fotboll och att umgås med vänner.

Familj 2. Generation 1 till 3, generationsklyfta på 53 år

<u>Generation 1</u>	<u>Generation 2</u>	<u>Generation 3</u>
Mormor / mamma	Mamma /dotter	Dotter / dotterdotter
Beata	Barbro	Bella

- **Beata 81 år**, född, uppvuxen och boende i Värmland. Studerat 6 år samt 6 veckor i fortsättningskola. Slutade skolan då hon var 13 år och har därefter hjälp till med jordbruket på gården, arbetat inom hemvården. Gift med Bertil och mor till enda barnet Barbro. Intresse: hantverk, familjen och umgås med vänner.

- **Barbro 53 år**, dotter till Beata, född och uppvuxen i Värmland. Nu boende i Västergötland. Studerat diverse kurser inom hantverk, kontor och storkök. Gift med Bengt som hon har två barn tillsammans med. Sysselsättning: kurser inom hantverk, försäljare inom plast och hudvårdsprodukter. Intresse: hantverk, familj, vänner och barnbarnen.
- **Bella 28 år**, dotter till Barbro, född och uppvuxen vid kusten, boende i Västergötland sedan 7 års ålder. Arbetar med ekonomi på ett internationellt företag. Gift med Benny som hon har två barn tillsammans med. Intresse: familjen och barnen, umgås med vänner, motion, resor.

Tid



- Finns det märkbara generationsförändringar över tid. Hur disponeras tiden?

/.../ Jag var 6 år då jag fick hjälpa till med kossorna på kvällarna, hjälpa till med skördearbetet, åkrarna skulle slås men det var bara roligt. /.../ Bära vatten, bära ved, bära ut slask, kapade och klöv ved i 14 dagar /.../ till skolan hade jag 3 km att gå /.../ slutade skolan då jag var 13 år var hemma från 14 års ålder hjälpte till med jordbruket, kunde inte tänka på något annat /.../ var borta i arbete i 1 månad sedan blev mor sjuk /.../ jag ville bli hårfrisörska med det var inte att tänka på.

Beata

/.../ jag går upp på morgonen går till jobbet. Då jag kommer hem är det middag som gäller, sedan diska upp, gör det vanliga, går en sväng, springer eller bara gå ut få frisk luft, brukar alltid titta på något nyhetsprogram. Det är något väldigt viktigt. Det är min avkoppling att sitta och titta på tvnyheterna.

Anita

Går upp vid kl. 06.00 /.../ hemma vid 17.15, spenderar tiden med barnen fram till kl. 19.00 då de lägger sig, då brukar jag läsa en saga, emellanåt brukar jag somna... /../ städa av diskbänken, köra en maskin tvätt.

Bella

Går upp vid 07.00 går till skolan, buss eller tåg, kommer hem vid 17.30 om det är som värst. Läxor, kanske ser på nyheterna, sen sover jag.

Anna

Vi gör ständig massa val under tiden vi lever såsom studier, vänner, arbete, bostadsort, partner osv. Alla händelser vi väljer att ta ställning till sker gradvis och med skiftande karaktär pga. vår ålder.

Uppsatsen berör tre generationer med början för generation 1, vars barndomsuppväxt är under 1930 talet, generation 2 vars uppväxt begav sig under 50-60 talet samt generation 3 vars uppväxt är under 80-90 talet. Det är en spännvidd på drygt 60 års skillnad vad gäller barndomsuppväxt vilket innebär skiftningar i den då rådande samhällsstruktur till nuvarande vad gäller barnuppfostran, utbildningssystem, levnadsstandard, umgängesformer, fritidssysslor mm.

Här har tiden belysts ur respondenternas tidigare uppväxt och nuvarande liv för att visa på de olika tidsperioderna. Generation 1 växte upp i jordbrukarsamhället där livet från tidig ålder innebar att hjälpa föräldrarna med jordbruksarbetet och allt vad det innebar med skörd och att sköta djur. Den då rådande primära socialisationen för generation 1 betyder att barnen fick delta i jordbrukets sysslor och vardag som gav dem en roll som ung flicka att vid tidig ålder få ett ansvarsområde såsom laga mat, tvätta, ta hand om djuren etc. Enligt Lissie Åströms avhandling (1986) beskrivs att den lantliga kvinnokulturshistorien präglades av att hushållet var den viktigaste sociala enheten, inte kärnfamiljen. Åström beskriver vidare att en stark vi-känsla präglade byns sammanhållning. Livet präglades av förmåga att inordna sig i arbetskollektiv med socialförpliktande gemenskap med släkt och grannskap. Männerna hade större möjlighet att hävda sig som enskilda individer och i grupp. Männens insatser betraktades även som mer betydelsefulla då. Åströms avhandling visar på att bondearvet var starkt. Uppväxten och levnadsförhållandena var ej inriktade på individnivå. För att beskriva detta fenomen ur Holmberg och Lindholms kapitel i Månson (1995) genussystem märks tydligt att ur generation 1 synvinkel att könsocialisationen av att vara kvinna präglades tydligt av att det var föräldrarna eller mannen som satte normen och visade då tydligt vad som var lämpligt för en kvinna. Att som kvinna artikulera egna individuella önskemål var inte att tänka på, vilket Beata visar på då hon som ung hade en önskan om att bli hårfrisörska, men att */.../ det inte var att tänka på /.../* som hon uttryckte. Detta kan tolkas utifrån Lissie Åström (1986) avhandling som tar upp den *kulturella dubbelbindningen* där kvinnors inriktning av personlig utveckling stred mot de värdeprinciper där kvinnans värld sågs som hemmet och männens värld sågs ute i yrkeslivet.

Det handlar om en moralkod som innebar att som kvinna hade du ett ansvar att aldrig förbise plikterna mot man och barn före egna karriärintressen. Detta kan leda till en inre konflikt som kan ses som en kravbild omgivningen har på dig som du måste uppfylla, menar Åström. Tydligt framkommer förståelsen att sysslorna i hemmet under generation 1 var könsuppdelade såsom */.../ husfar gjorde sitt och husmor gjorde sitt /.../* säger Beata vidare vilket visar på att alla visste sina roller som *kvinna* och *man* vad gäller deras respektive sysslor. Husets fru hade ansvar för sitt område som var hem, familj och hushåll och husets far hade många gånger uppdrag och arbete för att tjäna ihop till familjens uppehälle. Det var inget som verkade ifrågasättas utan togs som självklart, eftersom de rådande uppväxtvillkoren och normerna var så. Detta visar på att man som barn och ungdom tog dessa generella värderingar och moralregler som gällande och accepterade dessa som Mead kallar den *generaliserande andre* (Giddens, 1998).

Anita, Bella och Annas liv består av studier respektive arbete som gör dem fullt sysselsatta om dagarna. I dag är medvetenheten om att studier är en viktig del i processen i vuxenblivandet eftersom det har man via den primära som sekundära socialisationen blivit varse om. Sociologerna Ahrne, Roman & Franzén (1996) menar att studier idag är en möjlighet att bryta det social arv som förr var starkt förankrat i samhället där föräldrarnas status och ekonomi många gånger avgjorde om barnen skulle få eller kunna fortsätta att studera vidare. Idag har dessa klyftor utjämnats så till vida att det inte ska vara ekonomin som ska råda för att fortsätta läsa vidare. Generation 2 och 3 är ute i förvärvslivet, de rör sig mellan två världar, arbete och familj samt studier.

Krav / kontroll / teknik



- Har respondenterna någon speciell kvinnoroll de känner som de bör uppfylla vad gäller ansvar för barn kombinerat med arbetsrollen? Hur är det med krav / kontroll i arbetet, skolan idag vad gäller inflytande över arbetsuppgifter respektive skoluppgifter? Hur stor betydelse har media och dagens nya teknik vad gäller mobiltelefon, Internet, datoranvändning för de olika generationerna ?

Nu är det inget, när barnen var små så träffade man de inget då man jobbade heltid, jag gick ned till 6 timmar då. /.../ nej, Allan var inte hemma, det var jag som tog allt, han var kanske hemma

någon gång för vård av barn, men det var knappast aldrig /.../ slutar mamman att amma så tycker jag pappan lika gärna kan vara hemma, det ska inte bara vara en förälder, för många gånger blir de så. Så en mamma har jobbet, hemma plus att man ska sköta matlagning, så det är ju mycket jobb man ska sköta. Du måste jobba heltid för att kunna köpa, köpa till sina barn /.../ När jag var liten jag fick knappt en ny cykel, jag fick ärva av storasyster och storebror

Anita

Det är lite skillnad nu /.../ att kunna jobba så som jag gjorde /.../ förskolan i Kronhamn /.../ får jag ta med mina barn så kan jag tänka mig jobba, jag vill inte lämna dem. Det är något som inte skulle kunna fungera idag /.../ Det var andra tider, det var nog skillnad /.../

Barbro

Anita och Barbros svar visar på att en individualisering skett. De är båda ute i förvärvslivet samt har barn. Ahrne et al (1996) menar att arbetsplatsen och hemmet är de två starkaste polerna i livet. Vardagslivet är inrutat i arbetstider och övriga familjemedlemmars tider. Arbetet är viktigt för människor. Båda kvinnorna tog kontroll över sin situation med att dels gå ned i tid från arbetet för att vara mer med barnen samt att prioritera barnen vid arbetstagande. I båda ovanstående fall är det dock kvinnorna som har huvudansvaret för barnen och hushållet där båda männen arbetar heltid. Att situationen ser ut på detta viset kan bero på att mannen kanske tjänar mer samt att det idag krävs två försörjare för att få hushållet att fungera ekonomiskt.

/.../ vi har ju fått så himla bra barnomsorg /.../ barnomsorgen är så viktig /.../ Media och teknik, Internet, jag tror snarare i mitt fall det kan lindra stressen, att jag kan faktiskt sitta hemma och jobba en dag i veckan och få tillgång till all information /.../ det spelar ingen roll vart jag sitter, det som är negativt är att man utgår från att det ska fungera och när det inte funkar blir det en otrolig negativ situation. Förväntningarna finns ändå på att det ska bli gjort /.../ tidstyrda av en deadline.

Bella

Bella kombinerar arbetsrollen och föräldrarollen. Bella visar att ha kontroll kan betyda att man kan kombinera arbete och familj där tekniken idag kan möjliggöra att kunna distansarbete vilket ger individen större frihet. Idag är man som anställd med teknikens hjälp inte lika platsbunden utan kan vara rörlig och utföra vissa arbetsuppgifter någon helt annanstans. Men för att kunna vara effektiv på sin arbetstid med hjälp av tekniken krävs att den är bra och funktionell annars skapar

detta den så kallade teknostressen där individen står maktlös inför tekniken men ändå har krav och förväntningar på sig att nå sitt arbetsmål. Arnetz beskriver detta dilemma i Ekman & Arnetz (2002) med att det är viktigt att kunna *stänga av* och kunna *sätta gränser* mitt i det nya flexibla sättet att arbeta. Arnetz menar vidare att det är viktigt att lära sig arbeta mer biologiskt, att arbeta fokuserat och intensivt en del av arbetsdagen och kanske få tid att reflektera och återhämta krafter för att bibehålla hälsa och på så sätt förbättras effektiviteten hos personalen.

/.../ man får nog snart tänka efter, man kan ju inte hålla på så här hela tiden, det funkar inte i längden Man känner sig pressad hela tiden. Sedan är jag sån att jag vill prestera bra resultat, så det blir värre egentligen, en inre stress. Jag har en klasskamrat och vi diskuterar det alltid om hur stressad man är jämt, hur man inte hinner med /.../ kompisar och Anton börjar till och med reagera /.../ att jag inte får tid för han och men det blir ju så .

Anna

Anna har ett inre krav på sig att prestera bra inför sista året på gymnasiet och sedan gå vidare mot högre studier för att utbilda sig till det hon känner är rätt. Anna visar på att det är en annan tid som råder där individuellt handlande och ansvarstagande är av vikt, vi ska i tidig ålder kunna välja ämnen, välja till gymnasiet etc.

/.../ man skulle vilja ha det så ordnat och fint hemma, men samtidigt vill man inte göra avkall på jobbet, man hamnar i en konfliktsituation samtidigt är jag privilegierad eftersom Benny hjälper till så pass mycket hemma /.../ vi delar på så mycket så hela hushållsarbetet hamnar inte bara på min lott. Jag känner inte att bara för att jag är mamma har ett större last /.../ Det är ett jämställd förhållande, definitivt! Pappaledighet, det är viktigt, verkligen, för båda parter, det skapar en större förståelse för mamman då pappan är hemma och för pappan när mamman är hemma, man får del utav samma vardag och veta vad det innebär.

Bella

Ur genusperspektiv visar Bella och hennes man på ett jämlikt förhållande på så vis att de båda delar på hushållet sysslor samt att båda kombinerar barn och arbete. Det är ingen som får stå tillbaka för att de blivit en familj, det är inte enbart mamman eller pappan som står för föräldraskapet utan det är en jämställdhet som råder. Den assymmetri som finns mellan könen som Rita Liljeström i

(Månson, 1995:234) menar är grunden för genussystemet kan kanske idag utjämnas då fadersrollen är på väg att ändra karaktär då allt fler fäder tar del av pappamånaden för att vara med sina barn vilket ökar förståelsen för det oavlönade arbetets värde, menar Frankehaeuser (1993).

Vid frågan om jämställt förhållande, svarade döttrarna i generation 2 och 3, Anita och Bella att de tyckte att båda deras mödrar var de som haft huvudansvaret för hemmet då de var små. Deras mödrar, Asta respektive Barbro tyckte däremot att det rådde jämlikhet mellan arbetsuppgifterna i hemmet. Var och en hade sina uppgifter. Förr rådde en tydligare uppdelning av de hushållssysslorna som Åströms (1986) avhandling tar upp. Kanske döttrarna Anita och Bella idag tydligare jämför sin barndom till hur de själva uppfostrar sina barn och då märker denna skillnad från sin egen barndom såsom deras mödrar fostrade dem, Anita och Bella ser sina mödrar nu på ett annorlunda sätt då vi idag som föräldrar är mer medvetna om vad socialisationen och uppfostran idag betyder i formandet av våra barn. Idag handlar det mycket om att vi ska vara goda förebilder som föräldrar och vägleda barnen i deras beslut samt att fäderna i större grad är aktiva pappor som tar mer del i sina barns uppfostran som Frankenhaeuser (1993) menar.

En jämförelse till tidigare forskning såsom läkarna Meyer Friedman och Ray Rosenman Frankenhaeuser, (1992) gjorde under 1960 talet på sin klinik i San Francisco, där man fann två grupper av egenskaper hos sina hjärtpatienter som man lät undersöka under drygt åtta år och lät kalla typ A och typ B. Typ A-beteende bland patienterna präglades av stor otålighet, känsla av ständig tidsnöd och extremt stora krav på sig själv. Typ B-beteende bland patienterna kännetecknades av att de var lugnare och mer avspända. Tydligt befinner sig generation 2 och 3 i Typ A-beteende på grund av sin livssituation. Deras höga krav på sig själva att klara av sina studier liksom kunna kombinera två världar där en ständig rörelse sker mellan hemmet och arbete/skola vilket kan ge pressade tidsmarginaler samt att man kör hårt med sig själv vilket kan leda till att man håller kroppens egna signaler såsom trötthetskänslor borta. Allt för att inte mista kontrollen över situationen, men som kan öka risken för hjärt-kärlsjukdomar enligt forskarna samt att man vidare kan drabbas av utbrändhet (Ibid).

Att kunna ha en balans mellan omgivningens krav och sin egen hälsa är en skyddande faktor för ens välbefinnande dels för att dämpa den skadliga stress och bygga upp en stressbuffert som idag är viktig, säger Frankenhaeuser (1993). Bengt Arnetz i Ekman & Arnetz (2002) menar att ett sätt att minska stress kan vara att ge sin personal en timmes enkel avslappning i veckan såsom Tai Chi eftersom det sänker stresshormonerna rejält. På så vis får individen distans till sitt arbete och orkar

kanske möta omgivningens krav och kan hantera detta på ett mer tillfredställande sätt som gynnar individen liksom organisationen.

Socialt umgänge / fritid



- Hur mycket tid ägnar de olika generationerna åt vänner, sin hobby och hälsofrämjande insatser?
- Känner de att de får stöd och uppskattning från någon i sin omgivning?

Jag har en väninna /.../ vi ringer alltid till varandra då vi har en dag som allt känns jobbigt /.../ känns som man bara bubblar och sedan känns det mycket bättre, och samma gör hon.

Barbro

Vi är några stycken som träffas och spelar lite kort /.../ Vi bjuder varandra på elva kaffe, så vi springer runt i stugorna /.../ vi är ute och går, vi är en patrull som är ute varje måndag och i somras spelade vi boule och så cyklar jag mycket.

Asta

Tar dagen som den kommer /.../ inget stress idag /.../ har mitt garage som är mitt arbetsrum, där har jag min vävstol /.../ det är rörigt där /.../ men jag kan stänga till.

Beata

Både Asta och Beata gör det de saker de har tid med. Beata säger vidare att /.../ *man har inte mer att göra än man vill /.../ får lära sig säga nej /.../* Än en gång handlar det om att finna en balans mellan krav, kontroll och förmåga vilket spelar roll som Karasek och Theorell studerade i sin stödmodell (Ekman & Arnetz, 2002). Att hitta denna balans är något man tänker mer på då man fått erfarenhet genom åren då man vet mer om sina begränsningar och varit med om att kroppen säger ifrån. På så sätt blir man mer lyhörd för kroppens signaler då pressen blir för stor.

Som Barbro berättar */.../ fibromyalgin, den talar om då jag gör för mycket /.../ då blir jag utslagen /.../* Vilket visar på att Barbro får kvittens från kroppen att hon måste slå ned på takten.

Även Frankenhaeuser (1993) tar upp att om man under lång tid saknar möjlighet att ändra sin situation kan man hamna i den så kallade *inlärda hjälplösheten*, vilket gör att man känner att man inte kan kontrollera eller påverka sin livssituation vilket leder till att man som individ blir passiv och som kan spridas vidare till självförtroendet som får sig en knäck eftersom man inte litar till sin egen förmåga. Därför är det viktigt att man som individ känner att man har och kan få stöd från sina nära och kära i sin omgivning samt gör något innehållsrikt och utvecklande på sin fritid för att fylla på sin stressbuffert (Ibid).

/.../ som samhället är idag, bjuder vi hem någon så måste jag göra det och göra det, städa måste jag göra, jag måste laga mat till kvällen, en ska kunna umgås på ett lite enklare sätt tycker jag är. Vi åker inte till någon för att vi ska få mat, vi åker dit för att umgås. Det är då man kan få det spontana /.../ Så var det förr men så är det inte idag, det ser jag som en stor skillnad. Den ene ska nästan vara värre än den andre, det ska vara lite finare, lite bättre /.../

Anita

Kvinnors sätt att handskas med de krav i rollen som mor/maka samt arbetsrollen kan leda till att man ständigt upplever en rollkonflikt där ständigt känsla av att man aldrig räcker till, menar Frankenhaesuer & Strömberg, (1989). För att psykiskt må bra behöver man var nöjd i båda rollerna som maka/mor och yrkesarbetande. Enligt kvinnoforskning som skiljer på kön ur synvinkeln biologiskt och socialt kön vill betona genus (socialt kön) vilket understryker kön som social konstruerat. Förr var det kvinnan som hade hand om det mesta arbetet i reproduktionssfären med omsorgsarbete och hushållsarbete och männen stod för arbetsinsatsen i produktionssfären, menar Holmberg & Lindholm i Månson (1995). Kvinnorna ur generation 1 och 2 kanske känner att om deras hem inte ser bra och perfekt ut om man får oväntat besök kan det tas som en kvinnlig motgång eftersom förr var detta mycket kvinnans sfär. Men Bella i nedanstående citat menar tvärt om. Arbetar man och har barn då har man en orsak till att hemmets ytor inte alltid är skinande blanka. Även om kvinnor idag är ute i förvärvslivet och bidrar till familjens försörjning och vår strävan mot ett mer jämlikt förhållande, känner kvinnor ändå kanske ett omedvetet tvång att hemmets ytor är deras område och på så vis vill kvinnor inte stressa upp någon i onödan av att besöka någon utan att anmäla om sin ankomst.

Bästa uppskattning i hela världen man kan få är två små barn som kommer rusande mot en då man kommer hem, definitivt /.../ Tid åt sig själv, väldigt, väldigt lite, en timme i veckan /.../ Det jag upplever nu är att jag lägger mer vettig tid med barnen nu än då jag gick hemma och var 100% mammaledig, när jag kommer hem ifrån jobbet då vill jag ägna barnen 100% uppmärksamhet fram till dess att de går och lägger sig /.../ Nu kan man på något vis släppa det här med att det ser ut som ett bombnedslag och det ser ut som tusan , nu måste barnen få den här tiden och sen jobbar jag och då får man acceptera att det går inte att ha det tip top hemma.

Bella

I Lissie Åströms avhandling (1986) kan man läsa att den yngre generationens mödrar i studien födda mellan åren 1965-1967 inte ens överväger möjligheten att stanna hemma en längre tid när deras barn är små. De visar på större personliga krav på livskvalitet av både materiell och andlig art, menar Åström. Hennes respondenter menar att de saknar vuxenkontakterna i arbetslivet och visar att de vill ha skillnad på arbete och hemmet och att moderskapet är en väsentlig del av livet men att det bör finnas tid för hobby, återhämtning och yrkesarbete för att få innehåll i ens liv.

Via den primära som sekundära socialisationen (Berger & Luckman, 1966) som idag ökas till att barn idag blir mer varse om att man är en existerande individ som vet vad man vill göra. Dels vad gäller hobby och andra fritidsaktiviteter vilket leder till en mer och tidig individualisering om vad som är rätt och inne. Detta är en stor skillnad från generation 1 som mer blev socialiserad in i kollektivet till familjen och gårdens verksamhet, där individuella aktiviteter kanske inte sågs med blida ögon. Generation 3 visar tydlig att modersrollen samt arbetsrollen är inget som utesluter något. De är till för att kombineras vilket berikar båda rollerna.

Skola / arbetsliv



- Hur upplevs dagens gymnasieskola för den som går där idag?
- Hur upplevs dagens arbetsliv ?

Tempot är upptrissat /.../ jag och några kompisar har valt till något som heter "Behörighetspaketet" man läser många B-kurser i allting, för att få behörighet till högskolan, naturkunskap, historia, engelska, matte.

Anna

Stress inför nu, ja arbetet /.../ särskilt då man vet att de skär ned på personal, för att spara pengar /.../ nästa gång är det nog min tur att bli uppsagd. Det ägnar jag säkert flera timmar åt om dagen /.../ det handlar om att man känner sig otrygg i sin anställning /.../ Januari, februari -98 då jobbade vi dygnet runt, vardag som helg /.../ när det var klart kändes det som bara luften gick ur. /.../ jag var ju bara provanställd /.../ två tjejer som jobbade dygnet runt, killarna satte gränser och gick hem. Det känns som man är så utelämnad åt företaget /.../ Jag kände mig utnyttjad i början /.../ ställer jag inte upp här så skickar de ut mig. De var så beroende av att vi gjorde det också /.../ Sen satte ju facket stopp för det så företaget fick böta för att de hade gjort så.

Bella

Det har skett förändringar i människans arbets- och livsvillkor menar Ekman & Arnetz, (2002). Förändringar som hänger ihop med den nya informations och kommunikationstekniken, nya organisations och anställningsformer där snabba och föränderliga krav och förutsättningar krävs av individen att vara flexibel, dvs. "just-nu-produktion", uthyrning av personal, neddragningar av personal och verksamheter. Det handlar om att man skapar osäker anställning för sin personal då man ständigt strävar efter flexibel produktion där man i varje läge anpassar antalet anställda till det aktuella behovet. Detta leder till att individer som arbetar i tillfälliga anställningar begränsas i sitt inflytande över sin egna situation som ökar deras oro för kommande arbetslöshet vilket ökar stressnivån hos dem. Bella berättar om sin situation där hon som nyanställd försöker ställa upp på företagets villkor där hon som kvinna vill visa sig duglig i en mansdominerad verksamhet och kanske bevisa för sig själv att hon fixar sin situation hon blev ställd inför vid övertidsarbetet. Vilket kan betala sig mångfald i ohälsa och psykiskt lidande för individen, ett typiskt typ A-beteende där kvinnor jagar på sig själv i kampen mot tiden och prestations krav, eftersom man vill vara perfekt och räcka till och ta hand om alla på bekostnad av sina egna behov.

I Lissie Åströms avhandling (1986) kan man läsa om att det förr föll sig på mödrarnas lott att lära sina döttrar att de skulle lägga band på sina egna önskningar till förmån för andras intressen, att

alltid känna plikt, ansvarskänsla, anpassningsförmåga inför andra eftersom det var viktiga egenskaper inför framtida liv som hustru och moder. Att egenskaper såsom självständighet och individuell vilja- och handlingsförmåga var däremot inte viktigt att ha som flicka/kvinna eftersom det skulle pojkar besitta då de skulle slå sig fram i det offentliga livet. Idag är det så att kvinnor har fått en annan press på sig. Det är ute i arbetslivet, man vill vara duktig och ställa upp för verksamheten och för sin egen skull eftersom det vore inte kvinnligt eller populärt att sätta gränser, vilket är egenskaper, beteende som görs via könsocialiseringen. Dessa egenskaper finns i medvetandet av vad typiskt kvinnliga respektive manliga egenskaper är. Många gånger nästan det berättigar vissa handlande då man legitimerar och generaliserar egenskaper såsom kvinnliga respektive manliga, som att det vore gällande, att kvinnor gör så och män gör så. Inom genusperspektivet skulle detta fenomen kunna förklaras utifrån de två övergripande begreppen som rör förhållanden patriarkat och kapitalism, där kvinnor och män står i olika förhållanden till produktionsmedlen och som Yvonne Hirdman i Holmberg och Lindholms kapitel skriver om (Månson, 1995:236). Där är mannen enligt genussystemet den norm som alltid värderas högre än kvinnan. Vilket är en fråga som är aktuell i den moderna samhällsdebatten, vad som ligger bakom att denna sociala underordning reproduceras och fortsätter att bekräftas, trots att vi formellt strävar mot ett mer jämställt samhälle.

För dagens gymnasieelever är situationen också pressad. Det är höga krav som idag ställs på eleverna. De ska hinna med att få med sig så mycket kunskap som möjligt då de kanske går sista året på gymnasiet. Dels för att de står i läroplanen och dels för att de behöver det för att kunna läsa vidare.

Anna berättar följande som beskriver situationen i skolan

/.../ lärarna visst de är väldigt flexibla men de har krav på hur mycket som ska göras på en kurs och då kan det bli så att de pressar oss mycket hårdare /.../

Detta fenomen kan förstås utifrån en *orsaksförklaring* (Gilje & Grimen, 1992) vilket kan beskrivas av att orsaksförklaringar oftast görs av händelser som lokaliseras i *tid och rum*, dvs. involverar en *tidsaspekt*. Man söker en orsak till vad som inträffar före en händelse sker. Det vill säga att en *orsak* kommer före verkan. I ovanstående exempel där Anna berättar om sin press i skolan av lärarna så äger detta rum innan terminens slut vilket kan få en förklaring då man söker en orsak till händelsen. Orsaken är då möjligen *tidspress* som leder till att lärarna vill förmedla den kunskap till Anna och

hennes klass helst inom terminens ram vilket då skapar en situation som blir pressad med högt tempo för eleverna.

Fenomenet med tidspress kan man finna ute i arbetslivet där tempot blir upptrissat pga. att man förväntas lämna över uppgifter, bli färdig med leveranser, hinna med saker inom en viss tidsram och händer något inom det planerade tidsramen som kan äventyra den lovade uppgiften såsom att tekniken slutar fungera, materialet är slut. Detta kan då bli en stressfaktor dvs. stressor för individen som kanske tappar kontrollen och mobiliserar kroppen med stresshormoner som Ekman & Arnetz, (2002) diskuterar. Allt som händer har någon orsak som kanske går att förklara och försöker man finna orsaken till den uppkomna händelsen kanske man kan få större *förståelse* för det som sker, enligt orsaksförklaring Gilje & Grimen (1992).

6. Slutdiskussion

Genom denna uppsats har jag fått del av sex kvinnors olika berättelser från tre generationer via kvalitativ intervju. Mitt syfte är att finna ökad *förståelse* om hur de upplever stress utifrån sin livssituation. Förhållningssätt har varit att ”/.../ *försöka förstå meningen i ett socialt handlande* /.../ ” som Max Weber (1864-1920) en av 1900-talets mest inflytelserika samhällstänkare och sociolog definierar sociologi och enligt de motiv som finns för att utföra en handling kan ge /.../ *förklarande förståelse* /.../ menar Weber vidare (Boglund et al, 1995:146).

Socialisationen

En viktig del i livet dvs. under barndomen vid den *primära socialisationen* som Berger & Luckmann (1966) berättar om som formar barnet att bli en tänkande och uppfattande person med hjälp av de regler, normer, definitioner och värderingar som fås av föräldrar, syskon och vänner. Det är denna period som är grundläggande för barnets *förståelse* av sig själv som tänkande och enskild individ samt under denna period som *förmågan* och *förståelse* ökar inför sina medmänniskor vilket är viktigt för att uppleva världen som meningsfull. Med alla rådande normer och värderingar går man som barn / ungdom sedan vidare till nästa nivå i livet i den så kallade *sekundära socialisationen* där skola, arbetsliv och andra sociala inrättningar vilket gör att man blir en del av samhället och kan hantera de nya regler och normer som gäller i skola, arbetslivet. Mina respondenter befinner sig i den sekundära socialisationen. Anna studerar och känner press inför att

slutföra gymnasiestudierna väl. Bella arbetar samtidigt som hon har sin roll som mor. Anita och Barbro är båda ute i förvärvslivet till fullo eftersom deras barn nu är vuxna. Asta och Beata är nu båda pensionärer och ägnar sig åt sina fritidsysslor och vänner då ork och tid finns. Alla har de kommit en bra bit i livet.

Arbetslivet

Varje dag via media blir vi varse om att stress är ett fenomen som slår hårt på individ- grupp och organisationsnivå. Ute på arbetsmarknaden råder det ett arbetsklimat som innebär att förändringshastigheten ökar, ny teknik, nya organisationsformer ger förändrade krav på individen. Vår tid på arbetet utgör en stor del av livet som är viktig för välbefinnandet och den egna utvecklingen vilket generation 2 och 3 berättar om. Det är viktigt att trivas med sitt arbete för att kunna och orka prestera på arbetet och privat. Idag är det a och o att man tänker på sin personal om verksamheten ska fungera. Ett företag som ser allvarligt på effekterna av stress och utbrändhet bland sin personal är Volvo Sverige som aktivt arbetar för ”*Ett friskt arbetsliv*”. Inom koncernen har man för sin personal utvecklat ett eget behandlingsprogram för de som drabbas. Dessutom hålls årligen seminarier som tar upp aktuella teman som berör ett friskare arbetsliv tidigare års teman har handlat om arbetsglädje och ledarskap, stress och utbrändhet etc. Dessa seminarier är tillgängliga för all personal. Stress är en problematik som angår alla menar man på ledningsnivå, eftersom det idag handlar om att vara ett framgångsrikt företag i många bemärkelser, inte enbart marknadsmässigt ut mot kund. Det hela handlar om att man ska kunna bedriva en verksamhet med god lönsamhet och konkurrensförmåga genom att man aktivt inom företaget arbetar för medarbetarnas hälsa som leder till att man tillsammans arbetar *i och för* ett friskt arbetsliv, eftersom vi är alla varandras arbetsmiljö (Volvo Sverige, 2002). För att förstå ovanstående exempel ur mikro- och makrosociologiskt synvinkel, är att individen skapar mening i interaktion med gruppen och bäst resultat får man om alla har samma helhetsbild, vilket visar på ett rådande del- och helhetstänkandet inom företaget. Detta är idag en förutsättning för att lyckas med allt man företar sig.

Råd till dagens kvinnor

Det som kännetecknar mina respondenter är att alla kvinnor visar på en styrka trots att det kanske är hektiskt i arbetslivet och med studierna och med livet i allmänhet emellanåt. För att kunna ge några råd till dagens kvinnor som kanske hamnat i stressens hjul tillfrågades respondenterna om de

kunde ge något speciellt råd. *Försök ta det lugnt, inte försöka vara värst i allting /.../ tiden räcker till, en får strunta i många saker, inte bry sig om, slå ifrån sig /.../*

Beata

Försök var dig själv, det finns inga måste /.../ Det vi inte gör idag det gör vi i morgon /.../ Göra det de ska, inte göra något utöver det de inte måste /.../

Anita

Att det får ett självförtroende som gör att de tror på sig själva att det inte måste bevisa hela tiden. Att de har en integritet som tillåter dem att säga nej. Och säga ifrån, att de ska kunna se till sitt eget bästa och inte behöva bry sig om vad andra tycker och tänker, att de ska våga stå upp för sina egna behov och rättigheter.

Bella

Alla generationer har på något sätt varit med om förändringar som inneburit en stressituation där man tvingats anpassa sig till något nytt och obekant och på så sätt fått en värdefull erfarenhet . Det är just den egna erfarenheten de gör som leder till insikt om hur man senare ska hantera stressande situationer. Barbro menar */.../ de får göra sina erfarenheter, de skulle nog inte lyssna /.../ får göra sina egna misstag /.../ klart man kan varna dem /.../*

Respondenterna ger dagens kvinnor råd där de ska lära sig att inte ta på sig mer än man känner man mäktar med, dels för att försvara sitt egenvärde som person för att inte gå under och drabbas av utbrändhet. Vidare kan man finna att mycket av den stress som uppstår beror på att kvinnor har höga krav på sig själva, dämpar man något av detta ökar förmodligen självkänslan som många gånger är den bristande faktorn hos många kvinnor. Det handlar mycket om att våga reagera och agera inför situationer man ställs inför som kanske inte känns rätt samt att kvinnor arbetar med sig själva för att öka sitt självförtroende och självkänsla är viktigt, dessutom att känna att man duger som man *är* och inte alltid måste prestera och bevisa för andra att man duger. Liksom att man stannar upp i sin vardag och tar sig tid att reflektera över sin livssituation. Det viktiga är att *lära sig hantera* stressen eftersom det är en del av livet menar Frankenhaeuser & Ödman (1992) .

Ny tid som kvinna

Ovanstående kapitel som handlar mycket om hur du själv som kvinna bör arbeta med din självkänsla för att lära sig hantera den stress och sänka de krav som uppkommer för att må bättre. Idag handlar det mycket om att vi lever i en annan tid, som kvinna, att vi inte bär på den kulturella dubbelbindningen som förr var rådande som gick att läsa i Åströms avhandling (1986). Idag strävar vi mot ett samhälle som innebär ett mer jämställt förhållande i hem och på arbetet. Idag är mannen mer aktivt engagerad i barnen såsom hushållets sysslor som inte är specifikt könsmärkta vilket kan minska stressen något för kvinnor. Man är två om att dela på ansvaret inför familj, barn och arbete. Kvinnor har idag en mer uttalad vilja av personlig utveckling, vilket männen förr hade större utrymmer för. Idag kan utbildning möjligen ge ökad valmöjlighet som idag ses som naturligt, vilket förr stred mot kvinnans värdeprincip som då var hemmet och barnen. Detta är något som mina respondenter visar prov på då Anna läser och har sin plan inför framtida yrkesval samt Bella som arbetar och kombinerar barn och arbetsroll. Anita och Barbro har båda också skött barnen och arbetat samtidigt. Däremot växte Asta och Beata upp under en tid då den kulturella dubbelbindningen var ett faktum. Att vara kvinna innebar att ha ansvar för hushållets sysslor och barnen. Idag då de ser hur sina barnbarn lever i en tid då männen erbjuds ta ut pappamånad för att dela vardagen med sina barn, tycker de båda är positivt .

Samhällets ansvar

Diskussionen om samhällets ansvar vid den ökande stressen som råder är viktig att belysa. Samhället, skola, arbetsplatser, stat och kommun har stort ansvar inför hur dess verksamhet bedrivs. Många maktar inte med sin situation av pressande förhållande där högre tempo, ökat krav på effektivitet, produktivitet och flexibilitet leder till ökande andel sjukskrivningar bland kvinnor till följd vilket borde vara varningens signal för många. Det gäller att alla tar ansvar. Arbetsgivare inför sin personal, kommunens politiker inför sin sina samhällsmedborgare. Ohälsan som råder med mänskligt psykiskt och fysiskt lidande får förödande konsekvenser såväl på individ- som samhällsnivå, vilket redan kostnaden för sjukförsäkringskostnaden för 2002 i statens budget som beräknats till 108 miljarder kronor (Nationalencyklopedin, 2002) är ett förödande belopp . Kortsiktighet som idag är en princip som tillämpas undergräver det mänskliga förtroende och ömsesidigt engagemang hos människor, menar sociologen Sennett. Detta är något som arbetsgivare och kommun borde tänka på. Att tänka kortsiktigt löser inga problem, endast för stunden. Att våga göra investeringar på längre sikt för sin personal, studenter och kommuninvånare ger kanske inte ekonomisk utdelning omedelbart, men på långt sikt borde det löna sig med exempelvis ökat

engagemang, samhörighet, tillit, ansvarskänsla, friskare och bättre arbetsklimat hos personal och för kommuninvånare. Att visa att man som företagsledare, skolledning, politiker *finns* och *bryr sig* om sin personal, sina elever och kommuninvånare vore från samhällets sida att vara en god bit på väg.

Val av metod

Under uppsatsens gång var det många gånger det kändes som att det vore nya saker som kunde belysas. Uppsatsskrivande handlar om att kunna avgränsa sig i sitt material som annars kan bli för omfattande. Uppsatsen handlar om att kvinnor som växer upp under en viss tid med då rådande referensramar; tiden, platsen, familjen, vännerna, arbetet, arbetskamrater vilket spelar stor roll i forandet av respondenterna som individer. Med hjälp av den kvalitativa metoden, intervju har en djupare förståelse för dessa kvinnors liv och syn på stress gjorts vilket var uppsatsens syfte. Att få ökad förståelse för respondenternas syn på stress via en enkätundersökning hade inneburit att fånga många frågor, variabler för att möjligen kunna fånga ett samband, vilket givetvis hade varit intressant och möjligen givit ett annorlunda resultat.

Litteraturförteckning

- Ahrne, Göran., Roman, Christine., Franzén, Mats (1996) *Det sociala landskapet*, Göteborg: Bokförlaget Korpen
- Assadi, Abdolkarim & Skansén, Jan (2000) *Stresshandboken*, Lund: Studentlitteratur
- Berger, Peter L & Luckmann, Thomas (1966) *Kunskapssociologi*, Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Boglund, Anders., Eliaeson, Sven., Månson, Per (1995) *Kapital, rationalitet och social sammanhållning*, Göteborg: Rabén Prisma
- Ekman, Rolf & Arnetz, Bengt (red), (2002) *Stress*, Stockholm: Liber
- Frankenhaeuser, Marianne & Strömberg, Ulla-Britt (1989) *Kvinnor, arbete och hälsa*, Stockholm: Arbetsmiljöfonden
- Frankenhaeuser, Marianne (1993) *Kvinnligt, manligt, stressigt*, Höganäs, Förlags AB Wiken
- Frankenhaeuser, Marianne & Ödman, Maj (1992) *Stress en del av livet*, Stockholm: Bromberg
- Forskningsrådsnämnden, (2000) *Källa 52: Jäktad, pressad-utbränd?*, Stockholm: FRN
- Giddens, Anthony (1998) *Sociologi*, Lund: Studentlitteratur.
- Gilje, Nils & Grimen, Harald (1992) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*, Göteborg: Daidalos
- Holme, Idar Magne & Solvang, Bernt Krohn (1997) *Forskningsmetodik Om kvalitativa och kvantitativa metoder*, Lund: Studentlitteratur.
- Johanson, Ulf & Jorén, Anders (2001) *Personalekonomi idag*, Uppsala: Uppsala Publishing House
- Kvale, Steinar (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur
- Månson, Per (red), (1995) *Moderna samhällsteorier*, Göteborg: Rabén Prisma
- Sjöberg, Katarina (red), (1999) *Mer än kalla fakta*, Lund: Studentlitteratur
- Sennett, Richard (2000) *När karaktären krackelerar*, Stockholm: Atlas
- Svenning, Marianne (1993) *Tillbaka till jobbet*, Lund: Studentlitteratur
- Theorell, Töres i Hjärt- Lungfonden (2001) *Stress och utbrändhet*, Stockholm: Hjärt- Lungfonden
- Åström, Lissie (1986) *I kvinnoled*, Stockholm: Carlssons Bokförlag

www-dokument

- Isacsson, Sven-Olof (2002) [Elektronisk] *Nationalencyklopedin*. 1 skärmsida. Tillgänglig: http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=306462 [2002-12-19]

RFV (Riksförsäkringsverket) :Statistik efter ämne antal sjukskrivna, månadsstatistik (senast uppdaterad 2002-11-20). [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.rfv.se/stat/manadsta/sjikh/30_sdet.htm
[2002-12-19]

Tuvelsson, Karin & Kruse, Anita (2002) . Barn- och ungdom Stress Opinionsundersökningar. [Elektronisk] *Presstext* Tillgänglig: <http://skolan.presstext.prb.se/bin/neta2gate?f=doc&state=oivocn.5.41>
[2002-10-29]

Intranet-dokument

Volvo Sverige, Ronny Schützer (2002). Ett friskt arbetsliv[Elektronisk] Intranet [2002-12-12]
Försäkringskassan, Else-Marie Sellven (2002), Riksförsäkringsverkets (RFV) årliga studier om antalet långvarigt sjukskrivna 60 dagar, efter sjukdomstyp. [Elektronisk] Intranet [2002-12-19]

Intervjuguide

Bakgrund

1. Ålder
2. Civilstånd
3. Arbete, arbetsplats
4. Utbildning
5. Uppväxt, syskon
6. Beskriv en vanlig dag i ditt liv.

Arbetslivet / skolan

7. Beskriv din arbetssituation / studiesituation? Graden av egenkontroll, enskilt arbete, kan styra min dag, ensamarbete, arbetar med människor, psykiskt/fysiskt krävande, enformigt, omväxlande.
8. Känner du att du blir mött med respekt från dina arbetskamrater / studiekamrater?
9. Hur vill du beskriva ordet stress ?
10. Har du kunskap/ fått kunskap i stresshantering ?
11. Känner du av långtidsjukskrivningar / stress i skolan /på ditt arbete / skola ?
12. Har du ni någon hälsobefrämjning på ditt arbete / har ni elever någon stresshantering ?
13. Som kvinna, ser du att arbete i kombination med modersrollen kan vara en stressfaktor. Berätta i så fall hur du ser på det? Om du även gör en jämförelse med din mor/mormor/dotter vilka är de stora skillnaderna, likheterna?

Samhället

14. Hur stor del tror du att media, teknikens framfart påverkar dig för att ev. känna stress?
15. Tekniken på gott eller ont?

Socialt stöd från omgivningen

16. Känner du att du kan få stöd, och kan prata med någon då det uppstår stressande situationer i ditt liv ?
17. Känner du att du kan få uppskattning från någon?
18. Hur mycket tid uppskattar du att du ägnar dig åt dig själv vad gäller friskvård; utöva din hobby, umgås med vänner, träning per vecka?
19. Tycker du att du lever i ett jämställt förhållande med din partner?

Jämförelse de tre generationerna

20. Har du varit drabbad av psykisk utmattning/ utbrändhet?
Vad gjorde att du blev det, kan du i så fall berätta om det?
21. Om du ser tillbaka 10 år, var du medveten om stress då?
22. Om du gör en jämförelse med din dotter/mor/mormor idag.
Vilka är de stora skillnaderna / likheterna anser du vad gäller din syn av stress ?

23. Är det något du känner stress inför just nu i ditt liv såsom arbete, familj, ekonomi, studier, vänner ?

24. Den gamla könsrollen som förr fanns vad gällde att mödrarna skulle vara hemma och ta hand om barnen och hushållet. Vad känner du inför det ?

25. Skulle du kunna berätta om en förändringar som sker/skett i ditt liv, positiva som negativ. Hur hanterar/ade du det ?

26. Vilket är ditt råd till ditt barn / dagens kvinnor för att förhindra hamna i stressens ekorrhjul ?

27. Något mer du tänkt på som du tänkt på som berör ämnet?

Högskolan i Trollhättan / Uddevalla
Institutionen för Individ och samhälle
Box 1236
462 28 Vänersborg
Tel 0521 - 26 40 00 Fax 0521 – 26 40 99
www.htu.se