



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA VT 2013  
Sektionen för management

*Samhällsvetarprogrammet för lärande, utveckling och kommunikation*

# Kvinnors känslor, upplevelser och attityder kring återgång i arbetsliv efter föräldraledighet

---

C- uppsats i psykologi

---

Författare: Sofia Hoffman  
Handledare: Margaretha Arlefur

## Abstract

Syftet med studien var att beskriva kvinnors känslor och upplevelser samt de attityder som möter kvinnorna då en återgång till arbetsliv blir aktuellt efter föräldraledighet. Frågeställningarna som besvaras är vilka känslor kvinnorna upplever samt vilka attityder som möter kvinnorna då återgång i arbetsliv är ett faktum. Studien har ett fenomenologisk samt hermeneutiskt angreppssätt och fem kvinnor har intervjuats där deltagarna var mellan 25-39 år. Deltagarna har valts ut med kriteriet att de varit föräldralediga men återinträtt i arbete. Resultatet innehåller en beskrivning av att kvinnorna upplever en inre konflikt då den dagliga separationen från barnet blir vardag. Vidare varierar kvinnornas känslor kring att vara förvärvsarbetande och moder i kombination. Resultatet redogör för att de attityder som möter kvinnorna då de återinträder i arbete är av varierande karaktär men att kvinnornas syn på sig själva och de prioriteringar de gör har stärkts efter att ha blivit mamma och att detta återspeglas även i arbetet. Tolkningen av detta kan beskrivas som att moderskapet innebär en ökad reflektion, medvetenhet samt omvärderingar vad gäller alla delar i livet, däribland arbetet.

Nyckelord: kvinnor, föräldraledighet, attityder, känslor, upplevelser, moderskap, arbete

## Abstract

The aim of this study was to describe women's feelings, experiences and attitudes that the women encounter when they return to work after a parental leave. The issue for this study has been what kind of emotions women experience and what kind of attitudes encounter women when they return to work. The study has a phenomenological and hermeneutical approach and five women were interviewed in which participants were between 25-39 years of age. Participants have been selected with the criteria that they have been on parental leave but reinstated in their work. The result includes a description that the women experience an internal conflict when the daily separation from the child is a fact. Moreover, the women had vary feelings about being gainfully employed and a mother combined. The result presents that attitudes that women meet when they re-enter to work is of a varied nature, but the women's views of themselves and the priorities they do have been strengthened after becoming mother and that this is reflected in the work. The interpretation of this can be described as motherhood entails increased reflection, awareness and reevaluation in relation to all aspects of life, including work.

Keywords: women, parental attitudes, feelings, experiences, motherhood, work

## Introduktion

Att bli förälder är en gåva och något av det största som kan hända en människa. Ett nytt liv kommer till och som förälder står man som ytterst ansvarig för barnets hälsa och välbefinnande. Många människor väljer aktivt att bli föräldrar och ser detta som en av livets stora höjdpunkter och händelser. Dagens föräldraledighet i Sverige karaktäriseras av stor frihet. Fäder och mödrar kan själva till största del förfoga över hur föräldraledigheten skall fördelas. Sveriges föräldraledighet är utformad så att många föräldrar stannar hemma med barnet i upp till ett och ett halvt år på heltid ([www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)). Eftersom föräldraskap och återgång i arbetsliv är en allmänmänsklig företeelse som inträffar för majoriteten av alla individer så är det ett intressant samt tillika aktuellt forskningsområde.

Föräldraskap är inte alltid en problemfri roll eller process utan kan vara förknippad med ångest och oro. Inom kvinnorna uppkommer ofta en känslomässig konflikt då plikten kallar medan en önskan finns kvar om att stanna hemma längre med barnet (Wiese & Ritter, 2011). I Sverige talas det mycket om i den offentliga debatten om hur individer skall få sitt stressiga liv att gå ihop. Det blir då tydligt om att det finns en slitning mellan att vara småbarnsförälder och förvärvsarbetande. Inte minst uppkommer dessa slitningar hos individer då barnen är små och behöver mycket närvaro med sina föräldrar. Kombinationen av att vara småbarnsförälder och arbeta mycket är ofta ett omöjligt uppdrag. Ett dåligt samvete växer till hos individer kring att inte finnas närvarande tillräckligt för sina små barn. Kvinnor upplever i högre utsträckning denna slitning som påfrestande. Den biologiska aspekten av föräldraskapet är emellertid av betydelse för de känslor som uppkommer då en separation från barnet blir verklighet. Kvinnan har fyrtio graviditetsveckor med sig i bagaget och en amningsperiod efter detta som är en viktig anknytningssituation till barnet. Med detta i åtanke blir oftare kvinnans separation från barnet den mest ångestdrabbande och mest dramatiska. Vidare är bandet till modern det band i livet som tar längst tid och mest energi att bryta (Charles, et al. 2012). I Sverige är det till största del mödrarna som är föräldralediga ([www.statistiskacentralbyran.se](http://www.statistiskacentralbyran.se)) och därför har studien valt att enbart fokusera på denna grupp. Då tillbakagång till arbetsliv blir aktuellt förändras vardagen från en hemmatillvaro med barn till att återgå i förvärvsarbete och en ny livssituation skapas.

### *Attityder*

Attityder kan beskrivas som en värderingsskala som placerar in människor, företeelser eller fenomen i en värderingsskala. Denna skala kan hos avsändaren vara positiv eller negativ beroende på vad som värderas. Attityder används frekvent av alla människor men ofta omedvetet. Det går inte att bortse från attityder eller vidmakthålla att attityder inte fyller någon funktion. Attityder förenklar livsvillkoret för individen då attityder organiserar världen för individen och gör världen begriplig (Karlsson, 2007; Pugh, Groth & Hennig-Thurau, 2011). All den information som individer dagligen utsätts för måste sorteras på olika vis och bland annat sker detta genom att värdera och fördela olika fenomen eller händelser som positiva eller negativa. Det kan även handla om att fördela in människor i olika kategorier. Detta kan vara olika folkslag, samhällsklasser eller andra typer av grupper. Attityder kan sägas stå i samband med fördomar, detta blir problematiskt då verkligheten sällan stämmer överens med hur avsändaren tolkar världen (Karlsson, 2007). Vidare fyller attityder en funktion genom hur människan organiserar sitt tänkande. Minnen och tidigare erfarenheter kommer att kopplas samman med attityden och detta kommer att styra även framtida val och händelser (Karlsson, 2007). Attitydsbegreppet har på senare år blivit kontroversiellt då en del av forskarkåren anser att attitydsbegreppet är föråldrat och inte till fullo stämmer överens med verkligheten. Detta baseras på att människor kan ha positiva känslor kring ett fenomen men inte i verkligheten handla på överensstämmande sätt (Harmon & Jones, 2011). Ett sätt för att omvandla fördomar och attityder, som är av negativ karaktär, är att individen medvetandegör attityderna och fördomarna för sitt eget jag. Fördomar formas ofta genom personliga erfarenheter och mindre av ren och skär information. En individ som är medveten om sina attityder och fördomar har också en större chans att omvärdera dessa och ta in nya erfarenheter (Pugh, Groth & Hennig-Thurau, 2011).

### *Kognitiv dissonans*

Festinger (1957) har beskrivit vad han kallar kognitiv dissonans. Detta beskrivs som ett tillstånd där individen har motsägelsefulla tankar och känslor. Kognitiv dissonans kan yttra sig som oro, rädsla, ånger eller skuld hos individen. Individen försöker uppnå en balans i sitt inre och bli kvitt de motsägelsefulla känslorna. Detta kan individen uppnå genom att ändra sina attityder, förneka och motivera sina tankar för att rättfärdiga ett beteende. En individ kan ägna sig åt aktiviteter som denne vet är farliga eller dåliga men ändå fortsätta med dessa då individen motiverat eller förnekat för sig själv att så skulle vara fallet. Känslan av kognitiv

dissonans försvinner eller uppkommer inte då människan har en god livsmiljö och mår bra med sig själv och sina prestationer. Vidare kan individen skapa sig en erfarenhet av att ha skapat sig den olustiga känslan. Denna kan individen då bestämma sig att hålla sig borta ifrån och skapar då en kognitiv dissonans. Denna dissonans kan sägas hänga samman med attityder på så vis att en individ relativt anspråkslöst kan ändra ett beteendemönster. Däremot en föreställning eller fördom i form av attityder är betydligt vanskeligare att ändra och ligger djupare hos människan. Detta kan dock fullbordas om det finns många i individens omgivning som har motstående uppfattning. Individen upplever då en form av grupstryck och kan bli mer benägen att ändra sin attityd eller fördom (Pugh, Groth & Hennig-Thurau, 2011).

Reflektion är en kognitiv företeelse eftersom individen använder sin intellektuella kunskap såväl som sina känslor för att lära sig nya beteenden och få en bättre situation. Individen blir tvungen att bryta ned och se på sina aktioner med nya ögon, detta kan ske enklare då en individ har ett tryck på sig (Hetzner, Heid & Gruber, 2011). Gawronski (2012) menar att den kognitiva dissonansen finns hos människan men att den inte kan beskrivas som en drift inom människan lika stark som törst eller hunger som tidigare forskare som till exempel Festinger (1957) menade var fallet. Snarare är den kognitiva dissonansen ett inre skeende som kan vägleda människan i olika situationer och som närmare kan beskrivas som en form av intuition, på så vis är den också sammankopplad till fenomenet attityder. Individens sätt att organisera företeelser och skeenden är en del inom ramen för den kognitiva dissonansen. En individ delar in världen och all dess information för att kunna behärska och bemästra sitt liv. Kognitiv konsekvens och inkonsekvens är besläktad med kognitiva dissonansen men är inte samma företeelse. Många mänskliga fenomen faller inom ramen för den kognitiva konsekvensen och inkonsekvensen vilket figur 1 illustrerar närmare.

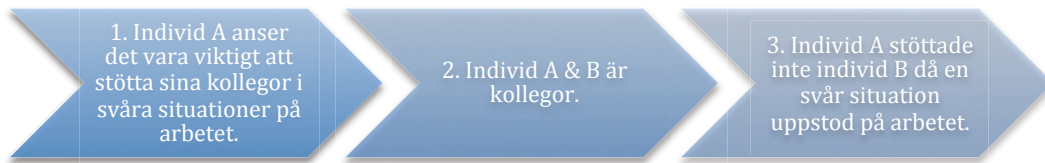
Den kognitiva inkonsekvensen kan leda till att en individ är tvungen att omvärdera och erfara annorlunda kring ett visst fenomen eller ett livsvillkor. Kognitiv inkonsekvens och är ett resonemang som Gawronski (2012, s. 654) har framställt, se figur 1.

Exemplet nedan beskriver en imaginär situation som en individ kan befinna sig i:

Ruta nummer 1: Individ A anser det vara viktigt att stötta sina kollegor i svåra situationer på arbetet.

Ruta nummer 2: Individ A och B är kollegor.

Ruta nummer 3: Individ A stöttade inte individ B då en svår situation uppstod på arbetet.



Figur 1. Kognitiv inkonsekvens (bearbetning efter Gawronski, 2012).

Dessa tre värderingar kan visa ett samband på kognitiv inkonsekvens. Tolknigen som kan göras utifrån kunskap om kognitiv inkonsekvens kan vara som följer nedan.

1. Kollegor stöttar varandra på arbetet i svåra situationer då det är möjligt, ibland misslyckas människor.
2. A har alltid hävdad att denne är en god kollega då denne alltid ställer upp i svåra situationer, detta är inte sant.
3. A erbjöd hjälp till B men B var inte villig att mottaga hjälp.

De tre ovanstående punkterna påvisar vad som kallas kognitiv inkonsekvens. En individ har en uppfattning om ett fenomen som står beskrivet i punkt nummer ett. Individen har en uppfattning- en värdering. En situation på arbetet uppstår som beskrivet i punkt tre. Individen lever således inte efter sina värderingar då denne inte gjort gällande såsom värderingen gjort uttryck. Detta beskriver en situation då kognitiv inkonsekvens uppstått, en individ är tvungen att omvärdera ett livsvillkor som denne tidigare haft som sin sanning. Oavsett vilken av dessa tre ovanstående exempel som är sanningsenliga så är det en rubbning av tros- och värderingssystemet som sker inom individen själv. Det är ofta inte lika tydligt i verkliga livet som i ovanstående exempel att definiera när en kognitiv inkonsekvens har skett. Omvärlden och individens livsvillkor är ofta för komplexa för att på ett tydligt sätt kunna påvisa när en kognitiv inkonsekvens ägt rum. Likafullt kan fastslås att omvärderingen av en tro eller värdering sker inom individen själv. Individen kan också se till gamla beteendemönster för att kunna omvärdera och göra annorlunda val i framtiden. Den kognitiva konsekvensen handlar om att individer har en tendens att fördela och kategorisera in människor eller företeelser i fack på ett konsekvent sätt. Detta kan exemplifieras genom att en individ har föreställningen att ”alla tyskar är organiserade” eller ”alla italienare är impulsiva och pratsamma”. Individen delar in sin omvärld för att göra den begriplig och navigerbar (Gawronski, 2012).

### *Känslor och föreställningar*

Känslor kan beskrivas som psykologiska fenomen som har varit och är av funktion för människan och som har uppkommit under tusentals år genom det naturliga urvalet. Känslor är kognitiva, beteendemässiga och subjektiva reaktioner på händelser som sker runt omkring människan. De beteenden som varit till gagn för människan i vissa situationer i historien har sparats ned i människans minne och psyke och drivits vidare genom evolutionen generation efter generation. På så vis har människan klarat sig i vissa svåra situationer och överlevt och utvecklats ytterligare (Nesse & Ellsworth, 2009). Känslor är något som alla människor föds med och de är evolutionärt betingade. Känslorna har varit avgörande för att människan skall kunna göra en bedömning om när en situation blir farlig och kräver flykt. Detta är primära känslor som blivit bevarade genom årtusenden. Känslor kan påstås ingå i ett primärt avancerat system i kroppen som är evolutionärt betingat och som utvecklats under tusentals år (Nesse & Ellsworth, 2009). De känslor som utvecklats hos människan finns fortfarande kvar och är levande för varje individ även idag. Känslor finns i lika många former hos dagens individer som dåtidens. Det som dock har förändrats är hur frekvent individen utsätts för faror av olika slag. Känslor som är av annan karaktär som glädje eller fridfullhet förekommer i minst lika hög grad i dagens samhälle hos individer som hos dåtidens individer.

De känslor som varit till gagn för människan genom historien och som kan anges ha en evolutionär verkan. De flesta människor möter inte livsfara i sin dagliga vardag utan de inbyggda system får i dagens samhälle stå tillbaka men kan sägas vara ett arv ifrån tidigare tidsåldrar och varit kritiska för människans fortlevnad (Shivde & Anderson, 2011). Likväl individer som lever under sämre förhållanden kan ha positiva känslor och se positivt på sin livssituation. Individerna uppfattar inte nödvändigtvis att situationen är optimal eller önskvärd men acceptans och förståelse för livssituationen kan uppnås genom att ha ett positivt sätt att tänka. En individ som känner mycket glädje kommer i sin tur att kunna känna kärlek, förnöjsamhet och tillfredsställelse. Dessa känslor är kopplade till varandra och ger varandra näring (Fredrickson, 2001; Nesse & Ellsworth, 2009).

Attityder och känslor går i många led samman och det kan emellanåt vara svårt att särskilja dem åt. De känslor som en individ helst vill uppleva står i samband med denna individs föreställning om en viss känsla. En individ som föredrar att uppleva glädje har en attityd gentemot känslan glädje, en föreställning om hur glädje kommer att kännas. Dessa

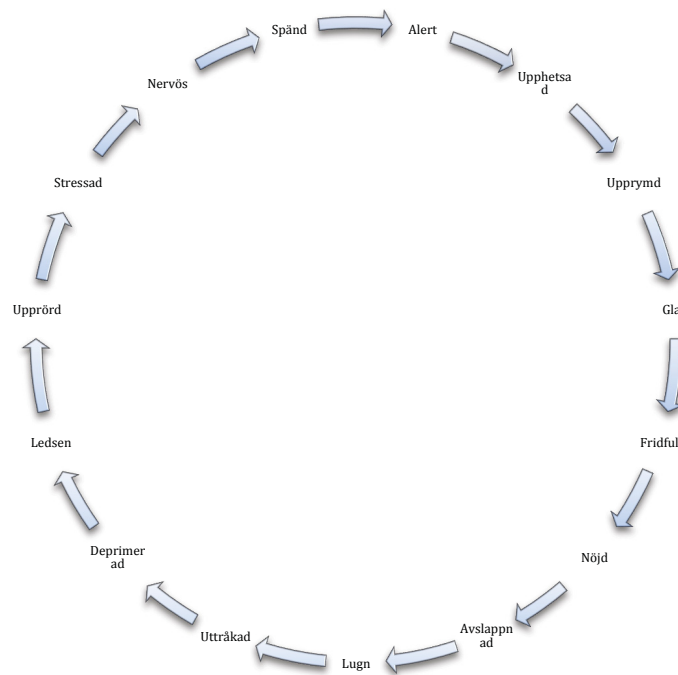


föreställningar är dock till viss del kulturellt betingade. I länder där individen värderas högt om denne är självständig så värderas stolthet som en positiv känsla medan i länder med mer kollektiva drag så värderas skam högre. Således kan det som tolkas som negativt i en kultur uppfattas som positivt i en annan. Allt detta hör hemma i vad som finns i människors attityder och känslor. Vidare kopplas vissa känslor samman med olika beteendemönster som individer kan uppvisa. En individ som har en mycket starkt negativ upplevelse av ilska som exempel kommer att undvika situationer där ilska kan förekomma eller uppkomma. På så vis styrs individers livsval till viss del av individens kopplingar mellan känslor och den känslan som är förknippad med känslan inom individen. Upplevelsen är subjektiv och varierar från individ till individ. Det är således de egna erfarenheterna kopplade till känslorna som avgör hur en individ känner inför olika sammanhang (Harmon & Jones, 2011).

Det finns många olika känslor och känslouttryck. Ytterligare finns något som betecknas som "state emotion" och detta är hur en individ känner just vid ett specifikt tillfälle. Dessa känslor kan svänga snabbt. Det är inte ovanligt att en individ kan gå från nedstämd till upprymd över en kort tidsrymd. En individs läggning är en annan del av individens känslor. Att vara positivt eller negativt lagd, barsk eller mild till sin person kallas för "trait emotion". Dessa känslor är mer fastlagda och tillhör en individs personlighet. Studier har visat att en person med en mer negativ personlighet även har lättare att drabbas av depressioner och nedstämdhet än andra individer (Braisby & Gellatly, 2005).

Figur 2 visar några av de olika känslor som en människa kan uppleva och är ett resonemang som Nesse och Ellsworth (2009, s. 130) har framställt. Figuren beskriver och illustrerar den komplexitet och den variationsbredd som människans känsloregister utgör. Människan kan vara med om många känslor, och i vissa fall förekommer flera av dessa känslor samtidigt. Vidare beskriver figuren att känslor kan vara ständig förändring samt att känslor kan återkomma många gånger men likväl byta skepnad under en kort tidsintervall.

Den högra delen av cirkeln beskriver de känslor som uppfattas som behagliga medan den vänstra delen av cirkeln beskriver de känslor som individen kan uppleva som obehagliga (Nessel & Ellsworth, 2009).



Figur 2. Olika känslor hos människan (bearbetning efter Nesse och Ellsworth, 2009).

De känslor som finns inom en människa kan ofta vara motstridiga och gå emot det som i folkmun kallas ”det sunda förnuftet”. Känslorna spelar en roll för de bedömningar en individ gör men även de föreställningar en individ har (Frijda, Manstead & Bem, 2002). Känslor som uppstår hos en individ kan vara av varierande grad, positiv som negativ. Huruvida känslan är av positiv eller negativ art beror på vad individen tidigare varit med om för erfarenheter och vad detta framkallar i individen. Känslor följer komplicerade scheman som inte alltid gör det möjligt för individen att styra över sina känslor utan känslorna kan tidvis ta överhanden. Känslor utgör vidare en del i vad en individ skaffar sig för föreställningar om sakers tillstånd såsom fenomen, upplevelser med mera. Detta sätt att framkalla föreställningar genom känslor har utnyttjats i krigsföring och propaganda. Genom att göra tidigare erfarenheter påminna så framkallas en föreställning om ett visst tillstånd (Frijda, Manstead & Bem, 2002).

Upplevelser av god eller dålig karaktär sparas hos människan och förknippas med den känslan och sparas i människans minne. Denna del av minnet kallas för det semantiska minnet och är även den del i hjärnan som är förknippad med problemlösning. När sedan en upplevelse eller situation upprepar sig så kommer också individen att uppleva det känslotillstånd som sedan tidigare är bevarat i individens minne. Känslorna hjälper individen att skaffa sig erfarenheter och dra nytta och göra lärdomar av det individen upplevt. Om en individ varit i en dålig relation som varit destruktiv för denne kan människan dra lärdom av den erfarenheten och

minnas den känslan som den situationen frambringade. Om en individ haft en kontrovers med sin chef till exempel så kommer denna känsla av det ögonblicket att sparas och lagras i minnet. Denna känsla kommer då att återupplevas då människan tänker tillbaka på kontroversen eller upplever en liknande situation igen (Shivde & Anderson, 2011).

Hjärnan har till uppgift att programmera beteenden och mönster och gör också så. Mönster kan bli till vad som kan liknas vid upptrampade stigar som hjärnan inte gärna viker av ifrån. På grund av detta kan det vara svårt för en individ att lära, känna annorlunda och tänka annorlunda i vissa situationer. Hjärnan har trampat upp en stig för det som är bekant och de erfarenheter som är sammankopplade med vissa känslotillstånd. Dessa mönster går att bryta bland annat genom kognitivbeteendeterapi (Forand & DeRubeis, 2013). Ett sätt att ändra känslor är att ersätta dem med nya erfarenheter. En negativ känsla som är sammankopplad med en negativ erfarenhet kan ersättas med en liknande situation men med en ny känsla, en ny erfarenhet skapas fast med en annan känsla kopplad till erfarenheten (Pugh, Groth & Hennig-Thurau, 2011).

Känslor kan finnas inom människan utan att denne är medveten om dessa. Detta kan illustreras med att individer tidvis inte kan begripa varför de känner en viss känsla. Detta ger exempel på att en del känslor är dolda för individen och endast blottas stundom. Vidare vet inte alltid en individ varför denne agerar på ett visst sätt, handlingarna kan tyckas både för den enskilde men också från omvärlden tyckas vara helt oförnuftiga och ologiska. (Winkielman & Berridge, 2004). Känslor är ett avancerat system som fungerar i hjärnan. Känslor kan sägas skapas i korta tidsintervaller. Erfarenheter skapas av att individen gör en bedömning av om känslan i den givna situationen är positiv eller negativ. Denna bedömning av individen beror på olika saker, det kan vara ett ansiktsuttryck, kroppshållning, en tidigare erfarenhet eller annan subjektiv upplevelse (Winkielman & Berridge, 2004).

Det existerar ett litet spann av grundläggande känslor som är evolutionärt betingade. Men vilka dessa grundläggande känslor är beror på vilken forskning som granskas. Turner och Ortony (1992) menar att alla känslor inte kan förknippas med ett visst känslouttryck i ansikte eller kropp. Känslor som stolthet, nostalgi och beundran är känslor som inte direkt kan förknippas med ett uttryck i fysisk mening. Dock är de viktiga komponenter för att förstå en människas komplexitet och hela känsloregister. Känslor är ofta ihopkopplade med fysiska

känslouttryck. Men senare forskning visar att känslor kan förekomma utan att ett känslouttryck kommer till stånd hos individen. En människa som upplever sorg illustreras ofta som gråtande men behöver inte göra så. En människa kan ha en känsla av sorg utan att det fysiska uttrycket är klätt i tårar. Gråt kan givetvis vara en del av en individs uttryck för sorg men *behöver* inte vara det (Turner & Ortony, 1992).

### *Moderskap och arbetsliv*

Familjen kan beskrivas som en egen värld, en mikromiljö där alla typer av för-och nackdelar förekommer. Kvinnor som arbetar deltid istället för heltid då barnet/barnen är små är de kvinnor som mår bäst psykiskt. De uppvisar mindre nedstämdhet och mindre depressiva symtom än både kvinnor som inte har någon anställning såväl som de som arbetar heltid (Buehler & O'Brien, 2011). Wiese och Ritter (2011) har visat att kvinnors återgång i arbetsliv och känslorna kring denna tillbakagång är direkt relaterat till tiden kvinnan varit ifrån sitt arbete. En kvinna som varit föräldraledig en längre tid har mer tid på sig att förbereda sig mentalt för återgång i arbete medan en kvinna med kortare föräldraledighet dels skall tackla den nya situationen med att ha blivit mamma samtidigt som återgång i arbete inom en snar framtid blir verklighet. Wiese och Ritter (2011) visar även att vilken utbildning och yrkesroll modern har är avgörande för hur känslorna kring tillbakagång i arbetsliv ter sig för kvinnor. En kvinna med lägre lön och sämre utbildning har ofta inte råd att vara hemma lika länge som mödrar med högre utbildning och högre lön. Kvinnor som tillhör kategorin av högre utbildning och lön har ofta råd att vara hemma längre men kan känna mer press att komma tillbaka i arbete då det finns en stress kring att göra karriär och vara fortsatt behövd på arbetsplatsen. Dessutom finns en stress hos en del av dessa kvinnor att arbetsuppgifterna kan tillfalla någon annan under föräldraledigheten och att kvinnan inte har samma arbete att komma tillbaka till utan möts av ändrade arbetsuppgifter då denne återinträder i arbete igen (Wiese & Ritter, 2011). Båda grupperna av kvinnor upplever stress då tillbakagång i arbete blir aktuellt oavsett hur länge kvinnan varit hemma med barn. De kvinnor som återgått till arbete i ett tidigt skede hade ångrade dock i större utsträckning att denne gått tillbaka i arbete än de kvinnor som varit hemma en längre tid (Wiese & Ritter, 2011).

Kvinnor som kommit tillbaka till arbete efter kort tids föräldraledighet på cirka fyra månader eller kortare, är mer nedstämda och har en större risk att utveckla depression än kvinnor som är föräldralediga en längre tid. Kvinnor som fortare kommer tillbaka till arbete ångrar ofta detta i högre grad än kvinnor som varit hemma en längre tid. Vidare har kvinnor inte alltid

hunnit läka från förlossningen efter en tid på cirka fyra månader. Dessutom är det förknippat med färre depressiva symptom att återvända till arbete efter en längre tids föräldraledighet. Kvinnor som hade varit hemma upp till tretton månader med sitt barn är den grupp som påvisar minst depressiva symptom, nedstämdhet eller ånger. (Chatterji & Madhabi, 2005).

Individen handlar inte alltid i samklang med sina känslor eller sitt förnuft. Känslor är evolutionärt betingade och har hjälpt människan på många sätt och språket är det centrala verktyget för att individen skall kunna uttrycka sina känslor och ompröva dessa då det finns fog för detta. Teorier visar ytterligare att kvinnor som varit föräldralediga en längre tid uppvisar mindre depressiva symptom då kvinnan skall tillbaka i arbete, således är tidsaspekten en viktig faktor då återinträde i arbete skall ske. Samtliga av ovanstående faktorer och teorier knyter an och är av vikt då kvinnor skall återinträda i arbete. Vidare påverkar dessa faktorer på varierande sätt hur kvinnorna kommer att uppleva återinträde i arbete samt vilka attityder som densamma kommer att uppleva och uppfatta.

### Syfte och forskningsfrågor

Syftet var att undersöka hur kvinnor bemöts och hur kvinnor känslomässigt upplever återgång till arbetsliv efter föräldraledighet samt vilka attityder som kvinnorna upplever.

För att ta reda på detta används följande forskningsfråga:

- Vilka känslor uppstår hos en kvinna då tillbakagång i arbetsliv blir aktuellt efter föräldraledighet?
- Vilka attityder upplever en kvinna att hon bemöts av på sin arbetsplats då tillbakagång blir aktuellt efter föräldraledighet?

### Metod

#### *Urval och deltagare*

Datainsamlingen syftar till att ge en utökad förståelse för arbetstagares villkor och känslor kring tillbakagång i arbete efter föräldraledighet samt de attityder som de möts av. Studien har därför valt att fokusera på att finna ett urval av individer som representerar denna ståndpunkt.

Urvalet har därför skett på ett strategiskt sätt, det vill säga så har deltagare bara sökts där de kunnat finnas. Manligt dominerade arbetsplatser har som exempel aldrig varit intressanta så endast kvinnor varit föremål för denna studie, ett medvetet val har således gjorts. Det är viktigt att det finns en meningsfullhet och riktighet när ett urval görs. Urvalet skall vara relevant för det som skall undersökas (Langemar, 2010). I denna studie ligger fokus på individens egen berättelse, känsla och uppfattning. Således har det varit det fokus som studien vill ta fasta på. I studien har fem deltagare intervjuats. Samtliga deltagare var kvinnor mellan 25 och 39 år och medelåldern bland kvinnorna var 31,6 år.

Samtliga deltagare arbetar på samma arbetsplats med likartade arbetsuppgifter som kan beskrivas som administrativa arbetsuppgifter där visst ekonomiskt ansvar finns samt delaktighet i personalfrågor av olika art. Samtliga kvinnor hade eftergymnasial utbildning med examen i antingen peronalvetarprogram eller annan administrativ utbildning av typ kvalificerad yrkesutbildning. Deltagarna i studien hade haft anställning på arbetsplatsen i minst ett år och som längst fem år. Tidigare yrkeserfarenhet och arbetsplatser hos deltagarna var av varierande slag. Deltagarna hade tidigare arbete i allt från försvarsmakten till kommunal sektor och privat sektor. Samtliga hade dock arbetat med liknande arbetsuppgifter som de arbetsuppgifter de hade då studien genomfördes.

Könsfördelningen på arbetsplatsen var hälften män och hälften kvinnor. Deltagarna hade varit föräldralediga mellan åtta månader till ett och ett halvt år. Spannet för då deltagarna hade återinträtt i arbete var tre till sex månader från det att intervjuerna ägde rum. Samtliga deltagare var sammanboende eller gift med barnets far.

Urvalet har skett med hjälp av en individ som arbetar som samordnare på kvinnornas arbetsplats. Denna samordnare har varit behjälplig för att kunna urskilja de individer som varit lämpliga för just denna studies syfte.

### *Frågeformulär*

Samtliga intervjufrågor finns bifogade som bilaga 1 sist i dokumentet.

Intervjufrågorna som ställts till deltagarna är relaterade till den teoretiska bakgrunden och dess teorier och synsätt. Frågorna har ställts på ett öppet och ett halvstrukturerat sätt för att få tillämpliga svar men ändå ge deltagarna utrymme att utveckla sina svar. Frågorna har förankring i de teorier som presenterats i den teoretiska bakgrunden. Frågorna berör de

kategorier som tidigare presenterats; attityder, känslor och föreställningar samt moderskap och arbete. Samtliga frågor har en förankring i någon av de teorier och som tidigare presenterats. Frågorna har ställts på ett precist och tydligt sätt så att svaren deltagarna ger svarar mot studiens syfte.

Den första delen i bilagan har rubriken ”moderskap och arbete”. Detta är de sex första frågorna som till viss del är generellt utformade men relaterar även till ämnesområdet moderskap och arbete som återfinns i den teoretiska bakgrunden. Frågorna berör olika aspekter som rör föräldradighet och dess längd. Detta med anledning av att en längre föräldradighet står i samband med mindre depressiva symptom då en individ återgår i arbete. Vidare får deltagaren frågor kring hur mottagandet blev då denne väl började arbeta igen eftersom stress kan finnas hos en kvinna som återvänder till arbete att denne inte skall ha samma arbetsuppgifter att gå tillbaka till såväl som att individen skall känna att denne är ”borträknad”. Den andra delen har rubriken ”känslor och föreställningar”. Detta är fråga nummer sju till och med fråga nummer arton. Vidare ställs deltagaren inför frågor kring den egna upplevelsen och känslan av att komma tillbaka i arbetsliv såväl som föreställningen om hur det skulle bli. Vidare får deltagaren frågor kring de tidigare erfarenheter som finns hos deltagaren kring liknande fenomen. Detta med anledning av att tidigare erfarenheter till stor del styr hur en individ kommer att agera om en liknande situation uppkommer igen eller helt upprepar sig. Huruvida dessa erfarenheter var av god eller dålig karaktär är också betydelsefullt för hur situationen skall uppfattas och te sig för individen. En fråga berör också en figur 2 som representeras i studien där individen ställs inför frågan om vilka olika känslouttryck denne har kommit att uppleva. Den sista delen har rubriken ”attityder”. Detta är fråga nummer nitton till och med fråga nummer tjugosju. Här är fenomen som kognitiv dissonans representerade där individen kan tvingas omvärdera eller erfara annorlunda kring ett visst fenomen eller livsvillkor. Dessa frågor grundar sig i figur nummer 1 i studien. Vidare syftar frågorna under denna rubrik till att fånga deltagarens upplevelser som kan uppfattas som värderande för denne själv samt den egna synen på återgång i arbete. Vidare berör frågor under denna rubrik också hur deltagaren ser på sig själv och hur bemötandet blivit sedan deltagaren kommit tillbaka till arbete.

### *Datainsamling*

Data samlades in med hjälp av djupintervjuer. Intervjuerna genomfördes på ett bibliotek i ett tyst lärum som låg i nära anslutning till deltagarnas arbetsplats. Intervjuerna skedde i två

steg, dag ett genomfördes tre intervjuer och dag två skedde de resterande två intervjuerna. Varje intervju tog cirka en timme i tidsåtgång och spelades in på band.

Var deltagare fick i läsa igenom intervjuguiden där alla frågor fanns nedtecknade. Deltagarna fick komma med frågor om det fanns några sådana och gav således sitt godkännande till att intervjun kunde starta. Varje deltagare blev informerad om att deras svar och deras person behandlas konfidentiellt och att de när som helst under intervjun kunde avbryta eller avstå från att svara på en fråga. Intervjun fortskred sedan i den ordning som frågorna följer i intervjuguiden. Författaren till denna uppsats ledde hela intervjun och ingen annan än intervjuaren och deltagaren fanns närvarande under samtliga fem intervjuer. När alla intervjuer var genomförda så transkriberades dem för att underlätta senare arbete med materialet och även för att kunna återge exakta citat som deltagarna givit. Ingen ersättning har givits deltagarna i denna studie, all medverkan har varit på frivillig basis.

### *Etik*

Vetenskapsrådets riktlinjer har följts och deltagarna har blivit informerade om att de närsomhelst har möjlighet att avbryta sin medverkan, att uppgifterna behandlas konfidentiellt samt att materialet ej kommer användas till något syfte annat än att utgöra material i denna studie ([www.vr.se](http://www.vr.se)).

### *Analys*

Samtliga intervjuer spelades in på band med hjälp av bandspelare och transkriberades sedan ordagrant. Samtliga intervjuer analyserades sedan efter vad Langemar (2010) beskriver som analysmetoder. Detta görs med hjälp av tolkning, strukturering samt komprimering. Intervjuerna lyssnades igenom flertalet gånger så att transkriberingen skulle bli riktig. Den transkriberade texten strukturerades sedan noggrant med hjälp av att sortera texterna i ordning, stryka under nyckelord och särskilt viktiga meningar samt se de eventuella teman eller fynd som kunde utläsas. De enskilda fynden ingår sedan i kategorier som har samma benämning som i intervjuguiden (se bilaga 1.). Denna strukturering av materialet genomfördes för att lättare kunna tolka och se mönster i materialet. När materialet både tolkats och struktureras så komprimerades det på så vis att författaren själv kunde skriva sammanfattande ord och meningar om varje kategori och även välja ut citat som var specifikt åskådliggörande för den aktuella kategorin. Dessa citat och författarens egna sammanfattande ord presenteras under rubriken resultat.



## Resultat

I detta avsnitt beskrivs resultaten utifrån intervjuguidens tre teman (se bilaga 1). Texter som är kursiverade och centrerade är deltagarnas egna ord.

### *Moderskap och arbete*

Samtliga kvinnor som intervjuats hade varit föräldralediga från barnet varit nyfött och fram till åtta respektive ett och ett halvt år med ett spann däremellan. Samtliga kvinnor arbetar även heltid men några uttryckte att de funderar på eller är i planeringsstadiet av att gå ned i arbetstid. Samtliga kvinnor uttryckte en önskan om att vara föräldralediga en längre tid om deras livssituation tillåtit detta. Kvinnorna uttryckte en konflikt inombords då hjärtat sade att en separation från barnet var för tidig medan det sunna förnuftet och verkligheten sade att det var dags att åter börja arbeta. Samhällets normer var likväl en påtryckande faktor för när i barnets liv det är lämpligt att börja arbeta. Smärtan och längtan efter barnet var påtaglig och ett dåligt samvete växte inom kvinnorna. Oberoende av hur länge föräldraledigheten hade ägt rum så var smärtan och längtan lika stor hos kvinnorna.

Person "A" *För mig var det alldeles för tidigt att börja arbeta då min son var åtta månader, jag ville bara skrika "jag är inte färdig!"*

Person "B" *Man vill ju vara en jämställd förälder och det är ju bra för barnet att ha sin pappa också men det gjorde inte mina känslor mindre påtagliga av att det var för tidigt att separera*

Person "C" *Om min livssituation hade varit en annan, så visst, då hade jag gärna varit hemma mer*

Person "D" *Samhället menar att man ska börja jobba ungefär efter ett år. Det finns ingenting med det som speglar hur mamman känner*

Hur tillbakagången till det dagliga arbetet gick var varierande. Några upplevde att det tog en liten tid men att det sedan upplevdes som en positiv tilldragelse att gå till arbetet. Andra menade att smärtan och det dåliga samvetet samt längtan efter barnet var oberoende av tiden. Känslorna var således desamma som precis i början då ett återinträde till arbetet skedde och

dessa var av negativ art. Upplevelser av motstridiga känslor och irrationella känslor fanns beskrivna. Några upplevde att de utåt sett ses som rationella och kloka personer men att deras inre vittnar om en helt annan verklighet.

Person "A" *Jag upplever det fortfarande som svårt att gå till jobbet, jag har inte vant mig  
ännu*

Person "B" *När klockan ringer har jag ångest, jag vill inte. Hela mitt jag skriker*

Person "C" *Jag tycker det tog en liten tid, men nu känns det bra. Jag vet också att min dotter  
har det bra där hon är när jag är på jobbet*

Person "D" *I början var det riktigt tufft, nu går det bättre och bättre*

Person "E" *Jag tänkte; jag vill inte! Men jag måste ju! Fast jag vill inte! Sådär höll jag på*

Arbetet och arbetsrollen då kvinnorna återgick i arbete var överensstämmande god. Kvinnorna ansåg sig fylla en viktig funktion på sin arbetsplats och att deras roll på arbetet skulle förändras såg de som otänkbart. Samtliga ansåg sig ha kvar samma arbetsbörda och fylla samma funktion på arbetsplatsen som innan föräldraledigheten.

Person "D" *Jag menar, jag har ju bara varit borta en tid, så mycket kan ju inte ha förändrats  
och jag vet ju vad jag har rätt att komma tillbaka till*

Person "C" *Jag förväntade mig att det skulle vara ungefär som förut, och det var det också*

Förväntningar på mottagandet och attityder då återinträde i arbete skulle ske samt hur mottagandet väl blev upplevde kvinnorna olika. Några upplevde sig som väl mottagna av både chef och kollegor och det överensstämde med de förväntningar de hade. Dessa kvinnor menade att de själva hade positiva attityder om att komma tillbaka till arbetet och att chefer och kollegor skulle dela deras syn. Andra hade farhågor att mottagandet och attityden till deras återgång i arbete skulle bli av negativ art, deras farhågor besannades också. Dessa kvinnor upplevde att en fysisk obehagskänsla i kroppen som de inte tidigare kände igen och

ville göra sig kvitt ifrån. De uttryckte att denna känsla var direkt kopplas till att återinträda i arbete och de attityder som mötte dem på arbetsplatsen.

Person "C" *Jag tänkte, det här blir nog bra! Det blev det också. Ingen tårta och ballonger, men lagom*

Person "A" *Många kramar och ryggdunkningar blev det när jag kom tillbaka. Det hade jag kanske inte tänkt, men det kändes väl. Jag var aldrig orolig eller så*

Person "D" *Jag hade haft lite kontakt med nästan alla under min föräldraledighet så jag hade inga farhågor*

Person "B" *Jag har aldrig känt så tidigare, men det var som att det kröp i hela kroppen. Jag ville krypa ur mitt eget skinn*

Person "E" *Jag minns det fortfarande och vill aldrig mer vara med om den känslan. Jag kände det så fort jag klev in på jobbet. Jag ville bara springa därifrån, men så visste jag. Här kommer jag vara fast*

### ***Känslor och föreställningar***

Kvinnorna upplevde att föräldraledigheten innehållit både upp och nedgångar. Sömlösa nätter gör att föräldraledigheten upplevts som påfrestande men till största delen upplevde samtliga deltagare att det positiva övervägt och att det varit en ynnest att få vara hemma med barnet. Då det tidsmässigt börjat närma dags att återinträda i arbete upplevde samtliga kvinnor att de haft en stor önskan att vara hemma med barnet längre om övriga livsvillkor tillåtit detta. Några kvinnor uttrycker att ingen fysiskt reaktion på att börja arbeta har skett men att sömnbrist och sena vaknätter gjort dem till mindre tålmodiga individer på arbetet. Några av kvinnorna upplever att sömnen är ett stort problem och att detta leder till negativa attityder hos dem själva och även vilket bemötande som de får på arbetet.

Person "C" *Jag är väldigt beroende av min sömn, och när min son inte vill sova då blir jag mindre rolig att ha och göra med på jobbet*

Person "A" *Man får ju inga åtta timmar om natten längre direkt, det känns när man kommer till jobbet*

Rädsla och fruktan är något som varit verklighet för någon av kvinnorna. Symptom på detta har varit diffusa uttryck som hjärtklappning, ångest och panikkänslor. Detta har dock avtagit då minskad arbetsbelastning och kognitivbeteendeterapi kommit till stånd. De psykiska aspekterna av att börja arbete åter efter föräldraledighet varierade. Några upplever att arbete kombinerat med barn bjuder på såväl med som motgångar. Både stabilitet, kontinuitet, obehag och längtan finns representerat.

Person "E" *Ett tag tyckte jag allt gick som på räls, allt funkade liksom. Nu tycker jag inte så längre. Det går verkligen upp och ned. Det ständigt dåliga samvetet*

Person "A" *Man känner sig lite som en dålig mamma, dels för att man överhuvudtaget arbetar fast man måste, men verkligen om man någon gång skulle stanna kvar på jobbet eller göra någonting efter arbetstid. Jag upplever inte alls att min man har samma känslor gällande det här*

Person "D" *Jag kan tycka att vissa perioder går det lättare. Det hänger nog ihop med övriga familjen också. När alla sover och man mår bra då känns det inte lika motit att gå till jobbet*

Person "B" *Att gå till jobbet med en klump i magen varje dag. Det är inte kul. Ändå gör jag det*

Person "C" *Jag vill jobba. Jag tycker det är lustfyllt. Jag vet inte hur jag annars skulle kunna fungera långsiktigt*

### ***Attityder till återgång i arbete***

När det gäller de attityder som deltagarna mött sedan de kommit tillbaka efter föräldraledighet varierar brett. Samtliga kvinnor menar att deras självbild på arbetet förändrats sedan de kommit tillbaka från sin föräldraledighet. Samtliga kvinnor har upplevt kognitiv inkonsekvens då samtliga har omvärderat sin arbetsplats, synen på dem själva och arbetets betydelse. Sammantaget kan detta beskrivas att ett livsvillkor har förändrats genom mer självreflektion och omvärdering av en rad faktorer.

Kvinnorna uttrycker att de blivit mer disciplinerade på arbetet, fått större självständighet och är mer benägna att påpeka om något är felaktigt. De egna attityderna kring arbetet har således förändrats såväl som de attityder de själva möter. Samtliga uttrycker även att dessa nya egenskaper har kommit dem till nytta på arbetet sedan de blev mödrar. Kvinnorna upplever att de omvärderat sig själva och att de fått mer pondus och självförtroende i arbetet. Några menar att föräldraledigheten har direkt stärkt deras syn på sin roll på arbetsplatsen och omvärderat hela deras syn på dem själva. Samtliga kvinnor upplever att de känner annorlunda kring sitt arbete på flera plan jämfört med tidigare.

Person "D" *Jag orkar liksom inte stå och svassa för någon. Ser jag ett fel så påpekar jag det.  
Jag är inte längre lika rädd för konflikter*

Person "A" *Man vill ju komma hem tidigt så man kan vara med sitt barn. Därför gäller det att jobba på medan man är på jobbet. Jag sitter heller inte kvar såsom jag gjorde förut*

Person "B" *Om någon kommer in med tårta efter arbetstid och tycker man ska sitta och snacka en stund då säger jag ifrån. Tidigare hade jag snällt suttit kvar, nu säger jag det jag vill*

Person "C" *Folk tycker nog jag har gaskat upp mig*

Person "E" *Vad är viktigast? Inte jobbet! Det är familjen och framförallt mitt barn. Förut var det nog jobbet som stod högst på listan*

Emellertid finns det negativa attityder som kommit till uttryck. Starka fördomar och negativa attityder har uttryckts direkt och uttryckligen. Generellt har männen varit svalare till kvinnornas återinträde medan kvinnor som varit i samma situation upplevts som mer förstående. Några menar att de mötts av mer välvilja och respekt än innan föräldraledigheten.

#### Diskussion

Syftet med studien var att kartlägga och åskådliggöra hur kvinnor bemöts och känslomässigt upplever en tillbakagång i arbetsliv samt vilka attityder som möter kvinnorna efter avslutad föräldraledighet. Studien har fokuserat på kvinnornas egen berättelse och upplevelse, tankar

och känslor kring denna omställning i deras liv. Alla de berättelser som delgivits i intervjuer är alla unika och ingen intervju är precis den andra lik. De gemensamma huvuddragen i studien är att samtliga kvinnor upplever en separation dagligdags från barnet som smärtsam. Samtliga kvinnor hade en önskan om att denna separation hade skett i ett senare skede. Vidare visar huvudresultatet att kvinnorna fått klarare för sig vad de prioriterar i livet och att synen på det egna jaget stärks och intensifierats sedan de blev mamma.

Nedan diskuteras studien utifrån de olika kategorier som genom hela studien varit aktuella.

### *Moderskap och arbete*

De gemensamma dragen för alla kvinnorna i studien var att samtliga upplevde att den dagliga separationen från barnet var jobbig och smärtsam. Samtliga upplevde att denna separation skedde för tidigt i barnets liv. Detta var oberoende av hur länge kvinnorna hade varit föräldralediga. Kvinnorna uttryckte att dels samhället skyndade på dem tillbaka i arbetslivet men att även den andre föräldern och andra livsvillkor skyndade på separationen mellan mor och barn. Kvinnorna tyckte sig således göra en handling mot deras vilja och önskan och därigenom uppkom en känsla av dåligt samvete och skuld. På denna punkt så var kvinnorna helt entydiga i sin bild av tillbakagång i arbetsliv medan i andra frågor så var upplevelserna mer åtskilda. Wiese och Ritter (2011) menar i sin forskning att kvinnor som varit hemma en längre tid med sitt barn är de kvinnor som visar minst depressiva symptom. Vidare är de kvinnor som varit hemma en längre tid den grupp som sedan lättare anpassar sig till den nya situationen att börja arbeta. I denna studie kunde inga sådana samband hittas eftersom samtliga av de fem kvinnorna upplevde det smärtsamt att bryta en vardag med barnet mot att börja arbeta. Detta var oberoende av hur länge kvinnorna varit föräldralediga. En möjlig tolkning till studiens utfall och det facto att studiens resultat i denna del går stick i stä med vad tidigare forskning visar är att underlaget varit för tunt. Studien hade i denna del troligen tjänat på att kunna ha ett större individunderlag eller ett mer representativt urval.

Vidare finns beskrivningar hos kvinnorna att det funnit ambivalenta känslor kring moderskapet och arbete i kombination. Uttryck för att irrationella känslor kommit upp till ytan samt en känsla av att inte ha kontroll. Detta beskriver Winkielman och Berridge (2004) som en förmåga hos människan. Känslor kan vara dolda för människan och endast komma till ytan under speciella omständigheter. Dessa känslor kan för individen upplevas som märkligt och denne förstår inte varför vissa känslor upplevs så starkt.

Formuleringar av kvinnorna i form av uttryck om att den aktuella separationen från barnet skulle vara för tidig har kommit fram. Kvinnorna beskriver det som att gå emot sina egna innersta känslor och göra något emot sin vilja. Detta beskriver Festinger (1957) som kognitiv dissonans som kan liknas vid en intuitiv kraft som kan vägleda en individ i olika situationer. Individen går emot vad denne känner är rätt. Detta gör individen med hjälp av att förneka eller motivera för sig själv gå emot det individen egentligen känner. Agerandet blir då motiverat för individen trots att denne går emot vad känslorna egentligen ger uttryck för. Kvinnorna i studien ger uttryck för just sådana känslor. Känslan av att gå emot sitt innersta jag och sin innersta önskan, att vara samman med sitt barn.

Kvinnorna uttryckte att de inte hyste några farhågor för hur arbetsuppgifterna skulle ha förändrats under tiden de varit borta. Samtliga beskrev att de antog det för självklart att samma roll skulle finnas kvar för dem och att arbetsuppgifterna skulle se ungefär likadana ut. Wiese och Ritter (2011) menar att högre betalda kvinnor i karriären ofta har en rädsla för hur arbetsuppgifterna skall ha förändrats under dennes frånvaro. Huruvida kvinnorna i denna studie är karriärkvinnor eller ej är svårt att ge ett exakt uttalande om. Dock uttrycker ingen av kvinnorna någon rädsla arbetsrollsförändring.

### *Känslor och föreställningar*

Den delen som behandlat känslor och föreställningar har bjudit på mer varierande svar av kvinnorna. Samtliga har uppgett att tiden sedan återinträde i arbete har bjudit på såväl upp som nedgångar känslomässigt. Flertalet har dock anpassat sig till arbetet efterhand och uppgett att de inte nödvändigtvis tycker att situationen är optimal men acceptabel. Detta kan stödjas genom flera författare (Fredrickson, 2001; Nesse & Ellsworth, 2009) som påvisar att en individ som lever under icke önskvärda levnadsförhållanden ändå kan må relativt bra genom att ha ett positivt tänkande och genom acceptans för den givna livssituationen. En möjlig tolkning till detta utfall är att kvinnorna upplevde upp- och nedgångar. Dock förmådde de sig att i de sämre perioderna tala till sitt inre och uppnå acceptans för att situationen inte är önskvärd. Vidare kunde de yttra en önskan om att livet såg annorlunda ut men en insikt om att det inom en snar framtid skulle allt kännas bättre igen. Detta skulle kunna vara ett resonemang som förklarar varför kvinnorna accepterar situationen för att de tror att den kommer bli bättre framgent. Vidare kan detta styrkas av Braisby och Gellatly (2005) som menar att känslotillstånd kan skifta snabbt från tid till annan. Detta är vad de kallar state

emotion som beskriver hur en individ kan känna vid ett visst tillfälle. Således kan vissa dagar kännas bättre och andra sämre.

### *Attityder till återgång i arbete*

Kvinnorna i studien uppger enhälligt att efter återkomst i arbete efter föräldraledighet så har deras självbild förändrats. De uppger att synen på arbete, dem själva och deras eget värde på arbetsplatsen har förändrats. De uppger att självbilden har styrkts och att bilden av dem själva på direkta arbetsplatsen är att de uppvärderat deras arbetsinsats och värde. Denna enhälliga bild som kvinnorna målar upp strålar samman med det som kallas kognitiv inkonsekvens. Gawronski (2012) beskriver detta som att en individ i olika situationer, ofta livsomvälvande, ges möjlighet eller tvingas att värdera vissa fenomen eller livsvillkor på ett annat sätt. Individen börjar tänka och känna annorlunda kring ett visst fenomen eller om sig själv och sin omvärld. En möjlig tolkning är att samtliga kvinnor varit med om denna kognitiva inkonsekvens då samtliga uppger att de varit med om ovanstående beskrivning och företeelse. En annan möjlig tolkning till att kvinnorna upplevt en så markant förändring gällande sin självbild och självkänsla är att föräldraledighet ger möjlighet till reflektion över arbete och andra livsvillkor som annars kanske inte ges tillfälle till. Kvinnorna har varit hemmavarande med barn i allt från åtta månader till ett och ett halvt år. Detta är en stor tidsrymd och ett avbrott i ett annars möjligen upptaget och stressigt liv som kvinnorna lever. En möjlighet till kontemplation kommer till individen och detta tillsammans med en stor förändring som barn innebär kan bidra till denna förändrade syn på sin egen person. Kvinnor tvingas också lägga till en ytterligare dimension i sitt liv, att tackla både arbete och barn där tidigare bara arbetet fanns som en faktor. Detta kan eventuellt ge en styrka hos kvinnan att kunna klara mer än tidigare.

Vidare har det kommit till uttryck att både direkta fördomar och negativa attityder kommit till uttryck sedan ett återinträde i arbete har ägt rum. Harmon – Jones et al. (2011) menar att fördomar ofta finns hos människor kring olika fenomen men att de inte alltid praktiseras eller verbaliseras utåt. Tvärtom så kan en individ ofta inneha en stark fördom men i själva livet inte alls verbalisera eller agera ut denna fördom, individen håller detta inom sig. Detta har i studien i ett fall inte varit gällande. Detta vittnar dock inte resultatet om, tvärtom så beskrivs att regelrätta fördomar och negativa attityder har tagit plats. En tolkning till detta kan dock vara att ett i övrigt dåligt samarbete på arbetsplatsen varit gällande. Föräldraledighet som



fenomen behöver inte ha någon egentlig påverkan för om fördomarna och de negativa attityderna i annat fall kommit till stånd eller ej. Föräldraledighet kan måhända vara en katalysator som gör fördomar och negativa attityder uttrycks. Dock kan dessa värderingar ändå finnas hos individer oavsett om återinträde i arbete efter föräldraledighet är aktuellt eller ej. Vidare kan en individs läggning vara av en mer negativ eller positiv art. Detta kallas för trait emotion och handlar om hur en individ ser på världen och hur dennes läggning är. Detta ingår i en individs personlighet (Braisby & Gellaty, 2005).

### *Metoddiskussion*

Det fenomenologiska synsättet karaktäriseras av att vilja beskriva och kartlägga hur individer upplever olika fenomen i sin omvärld. Vidare kännetecknas fenomenologin av att vilja se gemensamma drag hos de företeelser som studeras mer än att se till varje enskild företeelse eller fenomen. Fenomenologin beskrivs som att ”inte tänka utan se”. Fenomenologin har en vilja av att öppet beskriva en livsvärld som är verklig för människan. Hermeneutiken och fenomenologin är nära besläktade med varandra och har en del gemensamma drag. Hermeneutiken har ett mer tolkande förhållningssätt till olika fenomen och företeelser. Likväl står individen och dess livsvillkor i centrum även i hermeneutiken såväl som individens upplevelser och känslor. Båda åskådningarna har samtalet och omtanken för individen och dess livsvärld som central punkt (Kvale & Brinkmann, 2009). I denna uppsats är båda ansatserna representerade då både individens upplevelser kommit beskrivas med ett öppet sinnelag för att sedan tolkas till viss del och sättas in i sin kontext. Den kvalitativa forskningsansatsen karaktäriseras av att vara av språklig och tolkande karaktär. Resultatet av forskningen mynnar ut i någon form av språkligt resultat. Inte sällan består den kvalitativa forskningen av intervjuer av olika slag (Langemar, 2010). Den kvalitativa ansatsen lägger även tyngd vid att förstå och ge en helhetsbild av fenomen och människors livsvärld. I en kvalitativ uppsats vill forskaren ge svar på fenomen i en population eller hur förekomsten av olika fenomen gestaltar sig. Vidare ställer den kvalitativa forskningsansatsen många frågor och är nyfiken och intresserad. Den kvalitativa forskningsmetoden vill förstå och tolka fenomen i omvärlden (Granheim & Lundman, 2004). Forskningen vill ta del av människors inre känslorum och livsvärld och den kvalitativa forskningsintervjun är också unik i det avseendet (Kvale & Brinkmann, 2009).

Kvale och Brinkmann (2009) menar att den kvalitativa forskningsintervjun är intresserad av att fånga intervjupersonens upplevelser från sitt liv och få ta del av dennes erfarenheter för att

kunna tolka och förstå ett visst fenomen. Kvale och Brinkmann refererar till Merleau-Pontys (1962) som sade ”All min kunskap om världen, inklusive min vetenskapliga kunskap, vinner jag ur min egen särskilda synvinkel, eller från en erfarenhet av världen utan vilken symboler skulle vara meningslösa” (a.a., s.44). Syftet att fånga deltagarnas personliga berättelse, känslor och upplevelser gjorde att valet föll på djupintervjuer med semistrukturerade frågor. Syftet har under hela studiens förlopp varit att individens egen berättelse skall få skina igenom och ges plats. Både hermeneutiken och fenomenologin har fått ta plats med sina synsätt på individen och omvärlden. Fenomenologin önskar beskriva den livsvärld som är verklig för individen och beskriva gemensamma drag för individer. Hermeneutiken är mer tolkande till sin karaktär. Kvale och Brinkmann (2009) menar att samtalet har en grundläggande funktion för att fånga individens yttersta upplevelse och tankar. Samtalet har således varit centralt för studien.

Under hela arbetets gång med intervjuer så har rollen som intervjuare varit komplex. Intervjuarens roll är att vara empatisk och inkännande, lyssnande och med ett öppet sinne. Vidare är intervjuarens uppgift att inte tolka in för mycket i samtalet utan vara öppen för nya synsätt och tankesätt som deltagaren kan tänkas förmedla (Kvale & Brinkmann, 2009). Detta är något som hela tiden funnits med i tankarna under arbetets gång men ändock så kan det inte uteslutas att intervjuaren bär på erfarenheter och attityder kring fenomen som inte helt går att blunda för och som kommer att färga studien på ett eller annat sätt. Vidare kommer kroppsspråket som intervjuaren förmedlar att påverka deltagaren, mer eller mindre. Detta är något som ofta sker omedvetet men som ändå når mellan sändare och mottagare i en intervjusituation.

Kvinnorna som deltagit i studien har en medelhög utbildning och tillika lönenivå. Detta är något som denna studie inte kunnat påverka vidare då underlaget varit relativt litet och inte kunnat bjuda på mer spridning gällande den delen. Andra studier med mer spridning bland deltagarna vad gäller lönenivå och utbildningsgrad skulle eventuellt kunna bjuda på andra resultat än vad denna studie kunnat visa.

Kvinnorna i studien har getts möjlighet att läsa intervjuguiden och godkänna denna. Samtliga valde att fullfölja intervjun och detta tolkas som positivt. I vissa intervjusituationer var dock intervjuaren tvungen att ställa följdfrågor och be deltagaren att förtydliga sitt svar. En möjlig

tolkning är att deltagaren kan ha upplevt detta som pressande eller ifrågasättande av dennes person. Detta kan ses som en brist och eventuellt kunde intervjufrågorna varit än mer tydligt utformade så att detta moment ej behövt äga rum.

När transkriberingen skett så har fynd gjorts som setts som särskilt intressanta och de har sedan delats in i kategorier. Dessa fynd är oundvikligen färgade av författaren och beroende av dess erfarenheter och kunskaper.

## Referenser

- Braisby, N. & Gellatly, A. (2005). *Cognitive psychology*. Scotprint: Haddington.
- Buehler, C. & O'Brien, M. (2011). Mothers' part-time employment: Associations with mother and family well-being. *Journal of Family Psychology*, Vol 25(6), Dec, 2011. pp. 895-906.
- Charles, A., Zazzi, A., Jankell, A., Lefterow, A., Läckberg, C., Mellner, C., Svanberg, G., Nyblom, H., Bonnier, I., Taube, J., Janouch, K., Jungstedt, M., Wells, M., Ternström, P., & Pirzadeh, Z. (2012). *Livspusslet*. Stockholm: Bladh by bladh.
- Chatterji, A., & Madhabi, M. (2005). Reading achievement gaps, correlates, and moderators of early reading achievement: Evidence from the Early Childhood Longitudinal Study (ECLS) kindergarten to first grade sample. *Journal of Educational Psychology*, Vol 98(3), Aug, 2006. pp. 489-507.
- Festinger, L. (1957). *A Theory on Cognitive Dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Forand, N.R., & DeRubeis, R.J. (2013). Pretreatment Anxiety Predicts Patterns of Change in Cognitive Behavioral Therapy and Medications for Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, May 6, 2013.
- Fredrickson, B- L. (2001). American Psychologist, The Role of Positive Emotions in Positive Psychology : The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, Vol 56(3), Mar, 2001. pp. 218-226.
- Frijda, N-H., Manstead, A. & Bem, S. (2002). *Emotioner och övertygelser- hur känslor påverkar våra tankar*. Lund: Studentlitteratur.
- Gawronski, B. (2012). Back to the Future of Dissonance Theory: Cognitive Consistency as a Core Motive. *Social Cognition*, Dec2012, Vol 30 Issue 6, pp. 652-668.
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, Vol

24, pp. 105-112.

Greenberg, L.S. (2012). Emotions, the Great Captains of Our Lives: Their Role in the Process of Change in Psychotherapy. *American Psychologist*, Vol.67 (8) US: American Psychological Association pp. 697-707.

Harmon – Jones, E., Harmon – Jones, C., Amodio, D.M. & Gable, P.A. (2011). Attitudes towards emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 101(6), Dec2011. pp. 1332-1350.

Hetzner, S., Heid, H., & Gruber, H. (2011). Change at work and professional learning: how readiness to change, self-determination and personal initiative affect individual learning through reflection. *European journal of psychology of education*, Dec2012, Vol 27 (4) pp. 539-555.

Karlsson, L. (2007). *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Langemar, P. (2010). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi- att låta en värld öppna sig*. Liber: Stockholm.

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. The humanities press: New Jersey.

Nesse, R.M. & Ellsworth, P.C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, Vol 64(2), Feb-Mar2009. Special issue: Charles Darwin and Psychology, 1809–2009 pp. 129-139.

Pugh, D.S., Groth, M. & Hennig-Thurau (2011). Willing and able to fake emotions: A closer examination of the link between emotional dissonance and employee well-being. *Journal of Applied Psychology*, Vol 96(2), Mar, 2011, pp. 377-390.

Shivde, G. & Anderson, M.C. (2011). On the existence of semantic working memory: Evidence for direct semantic maintenance. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, Vol 37(6), Nov2011. pp. 1342-1370.

Turner, J.T. & Ortony, A. (1992). *Basic emotions- can conflicting criteria converge?* Dissertation: Department of Psychology, Kastle Hall, University of Kentucky, Lexington.

Wiese, B., & Ritter, J. (2011). Timing matters: length of leave and working mothers' daily reentry regrets. *Developmental Psychology*, Vol 48(6), Nov, 2012 pp. 1797-1807.

Winkielman, P. & Berridge K.C. (2004). Unconscious emotion. *Psychological science*, Vol 13, nr 3. University of California, San Diego and University of Michigan.

*Intervjufrågor*

*Moderskap & arbete*

1. Hur länge var du föräldraledig?
2. Hur resonerade du kring hur länge du skulle vara föräldraledig?
3. Hur har du upplevt att komma tillbaka till ditt arbete efter föräldraledigheten?
4. Hur trodde du att din roll skulle se ut på arbetsplatsen då du återinträdde i arbete?
5. Hur trodde du att ditt mottagande skulle bli då du kom tillbaka till ditt arbete?
6. Hur blev det sedan då du väl kom tillbaka till ditt arbete?

*Känslor och föreställningar*

7. Hur har du tänkt och känt kring att komma tillbaka till ditt arbete?
8. Hur har du upplevt det känslomässigt att vara föräldraledig?
9. Hur upplevde du då det började närma sig tidsmässigt att börja arbeta igen?
10. Vilka reaktioner har du fått då du kommit tillbaka till ditt arbete?  
- Hur har de reaktionerna kommit till uttryck?
11. Hur har du upplevt en tillbakagång till ditt arbete fysiskt?
12. Har du någon gång under den tiden du återinträdde i arbete känt rädsla eller fruktan av något slag?  
- Kan du beskriva hur de känslorna upplevdes och tog sig uttryck?
13. Hur har du upplevt en tillbakagång till ditt arbete psykiskt?
14. Kan du beskriva några av de känslouttryck som du har upplevt då du kommit tillbaka i arbete (ilska, glädje, upprymdhet etc.)?
15. Har du någon gång tidigare kommit tillbaka till arbete efter föräldraledighet? Om ja,  
- Hur upplevde du det?
16. Vad har du för andra tidigare erfarenheter och upplevelse av att komma tillbaka till arbete efter en längre tids frånvaro från arbetsplatsen?  
- Hur upplevde du de erfarenheterna?
17. Blev tillbakagången till arbetet såsom du hade föreställt dig?  
- Kan du utveckla hur du föreställt att det skulle bli att komma tillbaka till arbete?

18. Finns det några situationer du försökt undvika då du kommit tillbaka till ditt arbete?  
- Kan du beskriva en sådan situation och hur du upplevde den?

#### *Attityder*

19. Vad har du mött för inställningar hos chefer och kollegor då du kommit tillbaka till ditt arbete efter din föräldraledighet? (medvetna eller omedvetna kommentarer, uppfattningar, föreställningar, idéer från människor).
20. Har din självbild förändrats på något sätt sedan du kom tillbaka till ditt arbete?
21. Hur upplever du att värderingarna har varit kring dig som person sedan du kom tillbaka till ditt arbete?
22. Upplever du att du bedöms och värderas annorlunda på något sätt sedan du kommit tillbaka från din föräldraledighet?
23. Hur upplever du att människor på din arbetsplats bedömer dig och det facto att du varit föräldraledig?  
- Har detta tagit sig uttryck i någon fysisk form såsom ansiktsuttryck, kroppshållning etc.?
24. Vad hade du för egen uppfattning kring att komma tillbaka till arbete efter din föräldraledighet?
25. Har du upplevt att du har omvärderat din roll på din arbetsplats?  
- Kan du beskriva på vilket sätt?
26. Hur har du upplevt att du tänker och känner annorlunda kring dig själv efter föräldraledigheten och återgång i arbete?
27. Har du upplevt att du känner annorlunda kring ditt arbete jämfört med tidigare?