

## **MINSKAD ARBETSTID-FÖRDEL FÖR FAMILJELIVET?**

En systematisk litteraturöversikt

## **REDUCED WORKING HOURS- BENEFIT FOR FAMILY LIFE?**

A systematic literature review

Examensarbete inom huvudområdet Folkhälsovetenskap

Grundnivå

Kandidatexamen

15 Högskolepoäng

Vårtermin 2019

Student: Dalja Lahdo

Handledare: Jasmin Müller

Examinator: Gianluca Tognon

## **Förord**

Att skriva detta examensarbete har varit en givande tid med både upp och-nedgångar. Det har varit en utmaning att få ihop arbetet under den begränsade tiden som fanns. Under arbetets gång har det varit väldigt känslofyllt med tårar, glädje, sena nätter och intensiva dagar. Dock har skrivprocessen inneburit en otroligt lärorik erfarenhet att bära med sig resten av livet. Förhoppning utav detta examensarbete är att inspirera och mera lyfta upp ämnet minskning utav arbetstiden, som kan leda till mera framtida forskning.

Jag vill rikta ett stort tack till lärarna på Folkhälsovetenskap programmet, som under dessa 3 år har bidragit till att jag bär med mig värdefull kunskap resten av livet.

Även ett särskilt tack till min handledare Jasmin Müller som under skrivprocessen har stöttat, väglett och bidragit med värdefull erfarenhet och kunskap. Tack för din omtanke!

Sist men inte minst vill jag med kärlek rikta ett stort tack till min underbara familj, som under arbetets gång har inspirerat och stöttat mig. Tack mamma för den givande diskussionen som ledde till valet utav ämne till examensarbetet. Tack för ert tålamod samt förståelse, utan er hade jag inte klarat detta!

Dalja Lahdo

Skövde, Maj 2019

## SAMMANFATTNING

**Titel:** Minskad arbetstid-fördel för familjelivet?

**Författare:** Lahdo, Dalja

**Avdelning/Institution:** Avdelningen för biomedicin och folkhälsovetenskap, institutionen för hälsa och lärande, Högskolan i Skövde

**Program/kurs:** Folkhälsovetenskapligt program, Examensarbete i folkhälsovetenskap G2E, 15 hp

**Handledare:** Müller, Jasmin

**Examinator:** Tognon, Gianluca

**Sidor:** 20

**Nyckelord:** Långa arbetstider, arbete-familj konflikter, minskade arbetstider, 6-timmars arbetsdag, effekter på familjelivet

---

**Introduktion:** Stora förändringar har skett på arbetsplatser under de senaste 40 åren. Arbetsgivare ställer allt högre krav på sina arbetare att täcka upp längre och mer av arbetstiden det vill säga olika delar av dagen, veckan och året. Organisationers ständiga omstrukturering och nedskärning bidrar till underbemanning, vilket ökar arbetsbelastning samt stress på arbetarna som måste vara tillgängliga längre timmar för att klara av arbetskraven. Även att inte enbart arbetsplatsen ställer höga krav på individer, utan familjelivet och särskilt barnomsorg kräver mycket energi och tillgänglighet. Samt genom långa arbetspass så minskar automatiskt tiden och energin till att hinna spendera med familj och barn. Detta bidrar till konflikter mellan arbete-familjelivet.

**Syfte:** Syftet med denna litteraturstudie är att belysa om minskad arbetstid kan ha fördelar för familjelivet, i form utav bättre balans mellan arbete och-familjelivet.

**Metod:** En systematisk litteraturoversikt utifrån 10 vetenskapliga artiklar, som utgör grunden till resultatet. Analysmetod för studien är tematisk analys, där granskning och bearbetning utav artiklarna gjordes för att nå tillförlitligt resultat.

**Resultat:** Resultatet visade att oavsett vilket sätt som arbetstiden minskas på deltidsarbete, minskning med 25% eller 6-timmars arbetsdag så bidrog detta till att lättare balansera mellan arbete-familjelivet. Eftersom detta frigjorde mera tid som numera kunde spenderas till fritidsaktiviteter, barnomsorg, vardagssysslor och hushållsarbete.

**Slutsats:** Slutsatsen som kan dras utifrån resultatet är att minskad arbetstid bidrar med många fördelar för familjelivet, hälsan och särskilt för kvinnor. Det som hade starkast fördelar för familjelivet var 6-timmars arbetsdag.

## **ABSTRACT**

**Title:** Reduced working hours-benefit for family life?

**Author:** Lahdo, Dalja

**Dept./School:** Department of Biomedicine and Public Health, School of Health and Education, University of Skövde

**Course:** Bachelor Degree Project in Public Health Science G2E, 15 ECTS

**Supervisor:** Müller, Jasmin

**Examiner:** Tognon, Gianluca

**Pages:** 20

**Keywords:** Long working hours, work-family conflicts, reduced working hours, 6-hour working day, effects on family life

---

**Introduction:** Major changes have taken place in workplaces over the last 40 years. Employers are increasingly demanding on their workers to cover up longer and more of working hours, i.e. different parts of the day, week and year. Organisations permanent restructuring and cutbacks contribute to understaffing, which increases workload and stress on the workers who must be available for longer hours to cope with the work requirements. Also that not only the workplace places high demands on individuals, but family life and especially child care requires a lot of energy and availability. As well as through long shifts, the time and energy are automatically reduced to spend with family and children. This contributes to conflict between work-family life.

**Aim:** The purpose of this literature study is to highlight whether reduced working hours can have benefits for family life, in the form of better balance between work and-family life.

**Methods:** A systematic literature review based on 10 scientific articles, which form the basis of the results. The analysis method for the study is thematic analysis, where review and processing of the articles was done to achieve reliable results.

**Results:** The result showed that, regardless of the way working time is reduced on part-time work, reduction by 25% or 6-hour working day, this helped to more easily balance between work-family life. Since this freed up more time that could now be spent on leisure activities, childcare, everyday chores and housework.

**Conclusion:** The conclusion that can be drawn from the result is that reduced working hours contribute many benefits for family life, health and especially for women. What had the strongest benefits for family life was the 6-hour working day.

## Innehållsförteckning

1.INTRODUKTION .....	6
1.1.Arbeitsförhållanden och dess påverkan på hälsan .....	6
1.2.Långa arbetstider förr och nu.....	7
1.3.Utveckling samt krav inom familjelivet .....	7
1.4.Faktorer som bidrar till konflikter mellan arbete och-familjelivet.....	8
1.5.Ohälsa i arbetslivet.....	8
1.6.Folkhälsovetenskaplig relevans.....	9
1.7.Problemformulering .....	9
2.Syfte.....	10
3.Metod .....	11
3.1.Datainsamling.....	11
3.2.Urval .....	11
3.2.1.Tabell .....	12
3.3.Analys .....	12
3.4.Relabilitet och validitet.....	13
3.5.Etiska överväganden .....	14
4.Resultat.....	15
4.1.Olika sätt att minska arbetstiden .....	15
4.2.Arbeitschema.....	16
4.3.6-timmar arbetsdag.....	16
4.4.Heltid vs. Deltid .....	18
5.Diskussion.....	21
5.1.Metoddiskussion .....	21
5.2.Resultat diskussion.....	22
5.3.Slutsats .....	24
6.Referenser .....	26
7.Bilaga 1 .....	28

# 1.INTRODUKTION

Stora förändringar har skett på arbetsplatser under de senaste 40 åren (Sparks, Faragher & Cooper, 2001). Användningen utav informationsteknologi på arbetsplatser har ökat, organisatoriska omstruktureringar och förändringar av arbetstidschema har bidragit till förändring utav arbetets karaktär inom många organisationer. Även inom arbetskraften har förändringar skett, fler kvinnor började arbeta, istället för att bara vara hemmafru (Sparks et al., 2001). Arbetsgivare ställer allt högre krav på sina arbetare att öka sin flexibilitet i arbetsschemat, detta för att täcka upp längre och mer av arbetstiden det vill säga olika delar av dagen, veckan och året (ibid). Det har blivit allt vanligare med arbetsdagar eller arbetsskift längre än 8 timmar. Samt att på grund utav underbemanning ställs större krav på arbetare att arbeta övertid (Sparks et al., 2001). Organisationers ständiga omstrukturering och nedskärning genom exempelvis att minska bemanningen innebär inte bara ökad arbetsbelastning, utan även familjelivet och särskilt barnomsorg som kräver mycket energi och tillgänglighet påverkas, och i förlängning bidrar till konflikter mellan arbete-familjelivet (Sparks et al., 2001).

## 1.1.Arbeitsförhållanden och dess påverkan på hälsan

Att ha ett arbete är en förutsättning för att uppnå en god hälsa (Prop. 2017/18:249). Arbetet ger struktur åt tillvaron, bidrar till personlig utveckling samt kan vara hälsofrämjande. Dock om arbetsförhållandena är sämre kan det istället bidra till en försämrad folkhälsa (ibid). Faktorer som anställningsvillkor och möjligheter att balansera mellan arbetsliv och familjeliv, påverkar individers hälsa (ibid). Andra psykosociala faktorer som bidrar till arbetsrelaterad ohälsa är bland annat långa arbetstider, skiftarbete och nattarbete (Prop. 2017/18:249). Bannai och Tamakoshi (2014) fann i sin studie att långa arbetstider var kopplade till depression, ångest, sömnsvårigheter och hjärtsjukdomar. Ganster, Rosen och Fisher (2018) fann även de i sin studie att långa arbetstider kunde öka riskerna till hjärtsjukdomar. Caruso (2014a) fann i sin studie att 7–8 timmar sömn per natt minskar riskerna för övervikt, diabetes, högt blodtryck och hjärtinfarkt. Sömnens varaktighet kan påverkas utav arbetsschemat, beroende på återhämtningstiden mellan arbetspassen, men även andra krav utav arbete-familjelivet (Caruso, 2014a).

Arbetslöshet ökar risken för psykisk ohälsa, ohälsosamma levnadsvanor, hjärt-och kärlsjukdomar (Prop. 2017/18:249). Även att människor med någon form utav ohälsa kan ha svårare att få ett arbete, eller lättare att bli arbetslös. Det finns långsiktiga negativa

hälsoeffekter av att förlora arbetet så som ekonomisk osäkerhet, högre risk att vårdas på sjukhus, för tidig död eller alkoholrelaterade sjukdomar (ibid). Även att barn med arbetslösa föräldrar påverkas och kan ha sämre hälsa och löper större risk att vårdas på sjukhus. För att då uppnå jämlik hälsa och hållbar utveckling krävs insatser inom detta område, eftersom ett bra arbetsliv minskar arbetsrelaterad ohälsa och bidrar till förbättrad folkhälsa (Prop. 2017/18:249). Utifrån de 8 folkhälsomålen i Sverige har målområde 3 arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö utvecklats med riktade insatser bland annat mot hälsans bestämningsfaktorer, arbetsmiljöpolitiken och arbetsmarknadspolitiken (Prop. 2017/18:249). Även globalt har detta område tagits upp som målområde 8 anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt, utifrån de 17 globala målen (Globala målen, 2015). Dock för att då uppnå de internationella och nationella målen krävs ytterligare folkhälsoarbete med riktade insatser inom området arbetsförhållanden och arbetsvillkor.

### 1.2.Långa arbetstider förr och nu

För 100 år sedan var det väldigt vanligt med 16 timmars arbetsdag, 6 dagar i veckan (Johnson & Lipscomb, 2006). Det var då som arbetarrörelsens kampanj om minskade arbetstider startade i USA och Europa, och de krävde 8 timmars arbetsdag, *8 timmar arbete-8 timmar vila- 8 timmar till annat*, (ibid). Rörelsen för kortare arbetstid var den första utbredda och samordnade insatsen som förändrade arbetsförhållandena, och blev till stor del framgångsrik där senare delen utav 1900-talet hade arbetstiderna gradvis minskat för de flesta arbetarna (Johnson & Lipscomb, 2006). Det har numera skett organisatoriska omstruktureringar inom många branscher med nedskärningar till följd utav detta, samtidigt som arbetsorganisationerna ska fortfarande vara högpresterande (Johnson & Lipscomb, 2006; Sparks et al., 2001). Mindre tillverkning med ökad tjänsteekonomi, ställer krav på arbetskraften att arbeta på oregelbundna tider som mera kvällar, nätter, helger eller roterande skift (ibid). Det ökade kravet om flexibilitet samt ekonomiska kraven har påverkat arbetarens familjeliv (Johnson & Lipscomb, 2006; Sparks et al., 2001).

### 1.3.Utveckling samt krav inom familjelivet

En växande trend under 2000–2010 årtionde var den ökade mångfalden utav familjer (Bianchi & Milkie, 2010). Familjer med två föräldrar, två barn, en manlig inkomsttagare och en kvinnlig hemmafru började allt mer minska medan andra typer utav familjer började öka så som skilda föräldrar, ensamstående föräldrar, gay och lesbiska familjer (ibid). De förändringarna som skedde på arbetsplatser, började påverka individers privatliv och arbetsliv (ibid). Förmågan att balansera mellan dessa två sfärer blev allt svårare (Bianchi & Milkie,

2010). Förändringarna inom arbetsplatser och familjer ökade medvetenheten om problematiken med att arbeta för långa arbetspass, vilket resulterade i otillräcklig tid och energi för familjelivet så som barnomsorg och äktenskapsrollen (ibid). Familjer längtade efter att spendera kvalitetstid tillsammans, dock var detta svårt att hinna med i praktiken (ibid). Bianchi och Milkie (2010) menar att oavsett hur familj situationen ser ut, så ser konflikterna på grund utav långa arbetstider liknande ut. Konflikterna mellan arbete- familj fortsatte vara relativt vanligt och har ökat de senaste åren (Bianchi & Milkie, 2010).

Den kulturella normen till ”bra” föräldraskap innebär att spendera tid med sina barn, samt säkerställa att det går bra för de i livet (Milkie, Kendig, Nomaguchi & Denny, 2010).

Kulturella normen för ”bra” moderskap innebär att spendera mycket tid och energi till att uppfostra sina barn, samt se till varje barns enskilda behov (ibid). Att spendera kvalitetstid med familjen kan exempelvis vara familjemiddagar, aktiviteter, lässtunder och att hjälpa barn med hemläxor (Milkie et al., 2010). Genom att arbetsliv och familjeliv båda kräver stort engagemang, kan många föräldrar uppleva svårigheter att balansera mellan dessa två sfärer (ibid). Enligt Milkie et al. (2010) hade långa arbetspass negativa kopplingar till den upplevda känslan utav att lyckas balansera mellan arbete- familjelivet.

#### 1.4. Faktorer som bidrar till konflikter mellan arbete och-familjelivet

De faktorer inom arbetet som kopplades till högre arbete- familj konflikter var bland annat arbetsrelaterad stress, långa arbetspass och större krav/ ansvar på arbetsplatsen (Bianchi & Milkie, 2010). Enligt Bianchi och Milkie (2010) var det inte enbart arbetstiden som hade påverkan på mentala hälsan, utan tiden att arbeta under dagen eller veckan som påverkade hur mycket tid som blev över att spendera med familjen. Hanteringen utav arbetstiden, det vill säga hur arbetstiden schemaläggs, är av stor vikt för arbetare och arbetsmiljön (Caruso et al., 2006b). Caruso et al. (2006b) menar att det inte nödvändigtvis är ett långt arbetspass som är problematiken, utan antalet återhämtning och vilodagar. Vidare tar Bianchi och Milkie (2010) upp att arbete- familj konflikter påverkar hälsan genom att kopplingar till stress, depression, somatiska symptom och utbrändhet var större hos de som upplevde konflikter mellan sfären.

#### 1.5. Ohälsa i arbetslivet

Det som går att se i dagens samhälle är det växande hotet mot välfärden, nämligen den ökade ohälsan i arbetslivet (SOU 2002:49). Långtidssjukskrivningar har ökat drastiskt de senaste åren, vilket i sin tur ökar de samhällsekonomiska kostnaderna. Villkor och förutsättningar i arbetslivet och på arbetsmarknaden ses som bakomliggande orsaker till dagens ohälsoproblem (ibid). Långtidssjukskrivningarna rör sig om såväl psykiska som fysiska problem hos



arbetaren, dock har det visat sig att den största bakomliggande orsaken var de ökade stressrelaterade problematiken (SOU 2002:49).

Antalet sjukfall på grund utav psykiatriska diagnoser ökade från 82 000 år 2010 till 139 000 år 2015 (Försäkringskassan, 2016). De vanligast psykiatriska diagnoser är ICD-10: F43 anpassningsstörningar och stressreaktioner som stod för 66% utav ökningen. Utav dessa var det 73% kvinnor och 27% män (Försäkringskassan, 2016).

### 1.6.Folkhälsovetenskaplig relevans

Dåliga arbetsförhållanden bidrar till ökad arbetsrelaterad ohälsa och en försämrad folkhälsa. Flera studier har visat att de bidragande faktorerna är bland annat långa arbetstider, skift-och nattarbete som då försvårar balansen mellan arbete-familjelivet. Genom långa arbetspass så minskar automatiskt tiden och energin till att hinna spendera med familj och barn. Detta bidrar till konflikter mellan arbete-familjelivet. Både nationellt och internationellt pågår utvecklingsarbete inom detta område, dock behövs mera insatser och forskning för att uppnå en förändring. Flera insatser har skett inom området under åren så som folkhälsoarbete inriktat på hälsans bestämningsfaktorer, förbättrad arbetsmarknadspolitik och arbetsmiljöpolicies (Prop. 2017/18:249). Dock är området fortfarande i behov utav fler insatser och forskning.

### 1.7.Problemformulering

Att uppnå jämlik hälsa och en hållbar utveckling är ett mycket angeläget problem ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv. Flera studier har kunnat visa samband mellan långa arbetstider och dess negativa påverkan på hälsan, men även på familjelivet. Den ökade ohälsan i arbetslivet, i form utav långtidssjukskrivningar hotar välfärden.

Långtidssjukskrivningar har ökat drastiskt och belastar samhällsekonomin samt även hälso-och sjukvården (Prop. 2017/18:249; SOU 2002:49). Minskad arbetstid är ett ämne som har blygsamt diskuterats politiskt dock mest lyfts upp i media. Små projekt har införts runt om i Sverige i form utav minskad arbetstid. Minskad arbetstid är ett ämne som har blygsamt lyfts upp, däremot finns inte i lika stor utsträckning studier och forskning som tar upp frågan om minskad arbetstid och dess fördelar för familjelivet. För att uppnå jämlik hälsa och hållbar utveckling är detta ett angeläget ämne att fördjupa sig i. Frågan är om en minskning av arbetstid kan vara en bidragande faktor till ett förbättrat familjeliv.

## 2.Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att belysa om minskad arbetstid kan ha fördelar för familjelivet, i form utav bättre balans mellan arbete och-familjelivet.

### 3. Metod

En kvalitativ studie innebär en forskningsstrategi där vikten ligger i text eller ord, som på ett systematiskt sätt granskas och analyseras för att ge en fördjupad tolkning samt förståelse till ett valt problemområde (Bryman, 2011). Detta är en systematisk litteraturoversiktstudie som är baserad på 10 vetenskapliga artiklar.

#### 3.1. Datainsamling

Data för denna studie har insamlats via 2 sökmotorer, Google Scholar och Pubmed. Google Scholar är en databas som innehåller peer-review vetenskapliga artiklar, och Pubmed är en av världens största medicinska referensdatabas (Backman, 2016). Båda databaserna kan visa vetenskapliga artiklar som är relevanta för studiens syfte, därför valdes dessa databaser. Sökord som har användes var bland annat; reduction, reduced, working hours, six-hours workday, effects on family life i olika konstellationer. Trunkering kan användas för att bredda sökningen utav ett sökord och visa en variation utav sökordet (Backman, 2016). För denna studie valdes trunkering i form utav asterisktecknet samt AND. Inklusionskriterier som har använts var mellan tidsperioden 2000–2019 och att artiklarna var skriva på engelska. Dock upptäcktes under sökprocessen ett begränsat antal relevanta artiklar för studiens syfte, mest hittades litteraturoversikts artiklar eller artiklar som inte stämde överens med syftet och dessa exkluderades. På grund utav begränsat antal relevanta artiklar valdes ingen tidsperiod under ett utav sökprocessen i Google Scholar, för att möjligtvis hitta flera relevanta artiklar. Flera utav artiklarna som var relevanta utifrån syftet, valdes utifrån denna sökprocess. Dock när tidsperioden tillades för att se om dessa artiklar fortfarande skulle vara tillgängliga så försvann artiklarna. Författaren valde därför att ta bort tidsperiod i ett utav sökprocessen.

Artiklarna som hittades via databaserna Google Scholar och Pubmed, söktes även upp i Worldcat via Högskolan i Skövde. Detta för att Worldcat är världens största bibliotek och visar artiklar i fulltext, samt visar om artiklarna är peer-review. Alla artiklar som valts är peer-review.

#### 3.2. Urval

Första urvalet skedde genom att artikelns titel upplevdes relevant för studiens syfte. Antal lästa titlar var betydligt högre än antal lästa abstract, där nästan samtliga titlar per träff lästes. Dock under ett utav sökprocessen i Google Scholar där ingen tidsperiod valdes var antal träffar högt, därför lästes enbart titlarna fram till sida 32. De titlar som upplevdes relevanta för studiens syfte, valdes vidare så att abstracten skulle läsas. Därefter lästes abstracten och då

den upplevdes väsentlig, valdes artikeln vidare för att sedan läsas i fulltext. Totalt antal artiklar som valdes ut först utifrån enbart läst abstract var 18 artiklar. Efter att artiklarna lästes i fulltext gjordes ytterligare ett urval, utifrån om artikeln upplevdes väsentlig för syftet. Samt artiklarna granskades utifrån Malterud (2014) checklista, för kritisk läsning utav studier. Inklusionskriterier var peer-review, skrivna på engelska och mellan år 2000–2019. Totalt antal artiklar som exkluderades efter att ha lästs i fulltext var 8 artiklar, på grund utav faktorer så som litteraturöversiktartiklar eller att artikeln inte uppfyllde inklusionskriterierna. Detta resulterade i 10 peer-review vetenskapliga artiklar som kommer inkluderas i resultatet. För att tydligare se exakta antal träffar, sökord, sökkriterier och antal utvalda artiklar se tabell 3.2.1 sökschema.

### 3.2.1. Tabell

Sökschema över de vetenskapliga artiklarna

Datum	Databas	Sökord	Sökkriterier	Antal artikel träffar	Antal lästa abstract	Antal utvalda artiklar
2019-04-02	Google Scholar	Six-hours workday* and effects on family life	2000–2019	12 600	5	1
2019-04-03	Google Scholar	Reduced working hours*	Inget	3 640 000	23	4
2019-04-25	Pubmed	Reduction working hours	2000–2019	2171	10	3
2019-04-25	Pubmed	Reducing working hours and effect on family life	2000–2019	21	5	2

### 3.3. Analys

Valet utav analysmetod för denna studie är tematisk analys, eftersom denna studie är en systematisk litteraturöversikt. Tematisk analys är ett angreppssätt som används vid kvalitativa studier, och används då analys görs utifrån dokument eller text (Bryman, 2011).

Tillvägagångssättet vid tematisk analys är att söka efter likheter som återkommer i olika texter och dessa bildar då ett tema (Bryman, 2011). De 10 vetenskapliga artiklarna lästes och granskades flera gånger. Analysprocessen utav de 10 vetenskapliga artiklarna utfördes på ett systematiskt sätt, vilket innebär att de ord och likheter som trädde fram under läsningen skrevs upp. Därefter sammanfattade författaren varje artikel för att lyfta fram artikelns väsentliga delar, och ytterligare identifiera att de teman som trädde fram i de olika artiklarna hade likheter. De artiklarna med liknande teman sammansattes. Den tematiska analysprocessen genererade fyra teman. De fyra teman kommer redovisas i resultatet som olika sätt att minska arbetstiden, arbetsschema, 6-timmars arbetsdag och heltid vs deltid. För översiktstabell utav de 10 vetenskapliga artiklarna, se bilaga 1 längst ner i dokumentet.

### 3.4. Reliabilitet och validitet

Vid kvantitativa forskningsmetoder finns två viktiga kriterier att ta hänsyn till, nämligen reliabilitet och validitet för att säkerställa studiens kvalitet (Bryman, 2011). Reliabilitet innebär måttens och mätningens pålitlighet, det vill säga om resultatet blir desamma om det utförs på nytt (ibid). Validitet innebär om det som är menat att mäta verkligen är det som mäts (ibid). Däremot har dessa kriterier diskuterats utifrån kvalitativa forskningsmetoder och anses inte lika relevanta för kvalitativa studier, för att i kvalitativa studier ligger inte det främsta intresset vid mätning som i kvantitativa studier (Bryman, 2011). Vid kvalitativa studier kan begreppen reliabilitet och validitet fortfarande beskrivas, däremot kan mindre vikt läggas vid frågor som rör mätning och mera ta upp hur författaren observerar, identifierar och mäter det som är menat att mäta (ibid). Bryman (2011) menar att genom att ge läsaren en tydlig beskrivning utav studiens olika delar så som datainsamling och analysprocess, kan reliabiliteten och validiteten öka även för kvalitativa studier.

Författaren valde att utföra en litteraturstudie på grund utav tidsbrist, och en litteraturstudie kan ge svar på denna studies syfte. Dock under datainsamling processen upplevde författaren svårigheter att hitta relevanta artiklar för studiens syfte, då ett begränsat urval fanns som lyfte upp hur minskad arbetstid kan ha fördelar för familjelivet. Under datainsamling processen fick författaren ett stort antal träffar, och alla artiklar kunde inte läsas vilket kan innebära att värdefull information missats. Författaren anser även att om mera tid fanns så hade denna studies syfte kunnat besvaras genom kvantitativ metod, vilket hade kunnat öka studiens reliabilitet och validitet. Utifrån tidsbrist behövde författaren göra valet att behålla de 10 vetenskapliga artiklar som hittades och var relevanta för studiens syfte. Däremot kan ses att denna studies resultat har liknande riktning och stämmer överens med tidigare studiers

resultat inom detta ämne. Författaren kan enbart ge rekommendationer och förslag utifrån resultatet, dock är det upp till läsaren att avgöra huruvida denna studies resultat är generaliserbara till ett annat sammanhang. På grund utav tidsbrist och val som författaren behövt göra kan inte slutsatsen dras att denna litteraturstudie är fri från bias, detta kan ifrågasätta reliabiliteten och validiteten för denna litteraturstudie. Däremot har författaren förklarat sina val och tydligt beskrivit hela studieprocessen för att ge läsaren en tydlig översikt över litteraturstudien.

### 3.5. Etiska överväganden

All vetenskaplig forskning som innefattar individer bör utgå ifrån etiska principer, för att främja respekten för alla individer samt skydda deras rättigheter (Malterud, 2014). Därför har etiska riktlinjer utarbetats för forskare att följa för att skydda både forskaren samt individen, *Helsingforsdeklarationen* (Malterud, 2014). Forskning regleras även utav regler och föreskrifter i hälso-och sjukvårdslagen och lagen om etikprövning av forskning som avser individer (Malterud, 2014). Alla forskare bör ha kännedom samt förståelse för de forskningsetiska principerna samt reglerna innan en studie påbörjas (Malterud, 2014).

För denna studie har de etiska överväganden inneburit att de utvalda artiklarna varit peer-review. Även att i denna studie har artiklarnas resultat redovisats i sin helhet oavsett om resultatet motsäger studiens syfte. Att enbart redovisa resultat som stödjer författarens åsikt är oetiskt.

## 4.Resultat

Resultatet som redovisas nedan utgår ifrån den tematiska analysprocessen som utfördes utav 10 vetenskapliga artiklar, som genererade fyra teman. Se även bilaga 1, längst ner i dokumentet.

### 4.1.Olika sätt att minska arbetstiden

Långa arbetstider är relativt vanligt i Sydkorea, och studier har visat negativa effekter på arbetarnas hälsa (Ahn, 2016). Sydkorea införde minskad arbetstidsvecka, från 44–40 timmars vecka, för att förbättra arbetarnas hälsa. Ahn (2016) fann i sin studie att 1 timme minskning i arbetsveckan ökade sannolikheten för träning minst en gång per veckan med 0,72 procentenheter (3,7%). Även allmän rökning så minskade sannolikheten med 0,86 procentenheter (2,4%), och för kraftig rökning 0,56–1,02 procentenheter (3,4–4,6%). Sannolikheten för alkoholkonsumtion ökade med 5,8 procentenheter (9,4%), medan frekvent konsumtion minskade med 0,12–0,35 procentenheter (1,01–1,30%) och daglig konsumtion med 0,17 procentenheter (5,9%), (ibid). Dock minskade vad gäller flera hälsorisker, så som hjärt-kärlsjukdomar, med 1,2 procentenheter (2,48%), (ibid). Ahn (2016) menar att minskningen av arbetstidsveckan i Sydkorea var 4 timmar, vilket innebär fyra gånger högre den uppskattade effekten som 1 timme minskning gav. Slutligen menar Ahn (2016) att minskningen utav arbetstiden motiverade individer till att vara mera fysisk aktiva, minskade sannolikheten till kraftig rökning, men ökade sannolikheten till alkoholkonsumtion dock inte för frekvent eller daglig konsumtion. Ahn (2016) menar att den minska arbetstiden genererar förbättrade hälsovanor. Detta på grund utav att det frigör mera tid att spendera till sådant som individer mår bra av så som familjen, fysisk aktivitet och socialt umgänge (Ahn, 2016).

I Schiller et al. (2018) studie fick deltagarna fylla i en blankett där de redogjorde till vilken aktivitet så som betalt arbete, hushållsarbete, barnomsorg, socialt umgänge, fysisk aktivitet, vila och sömn som de spenderade tid på under veckodag och helg. Schiller et al. (2018) fann att den minskade arbetstiden frigjorde mer tid för deltagarna att spendera på vardagar till egen tids aktiviteter så som vila, titta TV, läsa, socialt umgänge men också till hushållsarbete i interventionsgruppen, dock inte för kontrollgruppen. På helger spenderades mer tid till fritidsaktiviteter så som resor, fysisk aktivitet och kulturella aktiviteter i interventionsgruppen dock inte kontrollgruppen (ibid). Däremot så fann Schiller et al. (2018) ingen skillnad mellan könen vad gäller tid spenderad på betalt arbete och obetalt arbete, arbetsbelastning och återhämtning i interventionsgruppen. Slutligen menar Schiller et al. (2018) att genom minskning utav arbetstiden med 25% så minskade även den totala arbetsbelastningen på

vardagar med mer än 1 timme, och totala antalet återhämtningsaktiviteter ökade med 53 minuter som svar på interventionen. För kontrollgruppen sågs inga liknande effekter (ibid). Den totala andelen obetalt arbete ökade i interventionsgruppen på grund utav minskad arbetstid gav mera tid att spenderad till familjen och barnomsorg (Schiller et al., 2018).

#### 4.2. Arbetsschema

Studier har visat att barn i hushållet kan öka ansvar och krav, samt påverka mellan arbete-familjelivet (Gareis & Barnett, 2002). Oftast tar kvinnor större delen utav familjeansvaret samt i kombination med arbetskrav, kan kvinnor drabbas utav ökat psykisk ohälsa (ibid). Gareis och Barnett (2002) fann stöd för vikten utav familjerelaterade interaktionseffekter, det vill säga de mammor som kunde spendera mer tid med sina barn, hade lättare att hantera arbetskraven samt påverkningar på det psykologiska välbefinnandet. Vidare fann Gareis och Barnett (2002) inget stöd för hypotesen att upplevd arbetskrav bidrog mer till psykisk ohälsa än arbetstiden. Dock upptäckte Gareis och Barnett (2002) att det som mest påverkade var arbetsschemat. Det visade sig att antalet arbetade timmar inte påverkade i lika stor utsträckning, utan arbetsschemat var de kritiska variabel som påverkade den psykiska ohälsan (ibid). Beroende på arbetsschemats upplägg så avgör det vilken tid på dygnet arbetet ska ske dag, kväll eller helg och detta i sin tur påverkar när och hur mycket tid som kan spenderas med barn eller familjen (ibid). Gareis och Barnett (2002) menar att det inte enbart genom förändring utav arbetstiden som kan ge positiva effekter, utan genom att strukturera arbetsschemat kan även det generera positiva resultat för familjelivet.

#### 4.3.6-timmar arbetsdag

Gyllensten, Andersson och Muller (2017) menar att tidigare studier har visat att långa arbetsdagar har haft negativa effekter på hälsan samt gett högre arbete-familj konflikter, dock finns få studier som tar upp effekterna av minskade arbetstider. Gyllensten et al. (2017) fann i sin studie att deltagarna upplevde att 6-timmars arbetsdag bidrog till en mer hållbar arbetssituation där en klar förbättring upplevdes i arbetsmiljön. Fler orkade arbeta heltid än tidigare, det vill säga då 6-timmars arbetsdag räknades som heltid. Samt detta underlättade även att rekrytera ny vårdpersonal vilket tidigare varit problematiskt (ibid). 6-timmars arbetsdag bidrog även till mer återhämtning mellan arbetspassen, vilket i sin tur minskade trötthet och ökade sömnkvalitén (ibid). Alla deltagare upplevde att 6-timmars arbetsdag förbättrade balansen mellan arbete-familjeliv, eftersom de numera hade mera tid och energi till aktiviteter och dagliga ärenden (Gyllensten et al., 2017). Även att vardagsstressen blev lättare att hantera då upplevelsen utav egen kontroll över sitt liv ökade (ibid). Gemensamt för



deltagarna var att uteblivande av lunchraster upplevdes negativt, dock i jämförelse med de positiva effekterna som 6-timmars arbetsdag genererar så kunde de enkelt avstå raster (Gyllensten et al., 2017). Slutligen menar Gyllensten et al. (2017) att i det stora hela så bidrar 6-timmars arbetsdag till många positiva effekter vad gäller balansen mellan arbete-familjeliv.

Barck-Holst, Nilsson, Åkerstedt och Hellgren (2017) fann även de i sin studie statistisk signifikant skillnad i förändring hos de som arbetade 6-timmars arbetsdag vad gäller arbetskrav, arbetskontroll samt arbete-familj balans. Barck-Holst et al. (2017) fann att 6-timmars arbetsdag gav många positiva effekter inom flera områden så som sömn, stress, minnet, känslor, trötthet och utmattning samt även balanserar mellan arbete-familjeliv. Barck-Holst et al. (2017) lyfter även upp att trots många fördelar med 6-timmars arbetsdag så förblir det en svårighet att implementera på grund utav begränsade tillgångar för organisationer. Vidare lyfter Barck-Holst et al. (2017) att även om arbetsbelastningen balanseras skulle detta ändå inte minska arbete-familj konflikter, på grund utav att detta inte genererar mera fritid att spendera med familjen så som 6-timmars arbetsdag ger.

Utifrån Anttila, Nätti och Väisänen (2005) studie fann även de positiva effekter utav 6-timmars arbetsdag på arbete-familj konflikter. Genom 6-timmars arbetsdag minskade arbetsbelastningen, och ökade tiden att spendera med barn och till vardagssysslor (ibid). Anttila et al. (2005) jämförde i sin studie mellan 6-timmars arbetsdag och att ha extra ledig dag, och fann att 6-timmars arbetsdag hade starkare effekter på minskade konflikter mellan arbete-familj. Anttila et al. (2005) menar att även om extra lediga dagar eller en vecka ledighet verkar lockande, så förändrar det inte de vardagliga rutinerna eller ökar tiden varje dag att spendera med barn eller familjen. Däremot om tiden fördelas mera jämnt dagligen, så som med 6-timmars arbetsdag så underlättades samspelet mellan arbete-familjelivet (ibid). Slutligen menar Anttila et al. (2005) att studiens resultat påvisar positiva effekter med att införa 6-timmars arbetsdag utifrån ett familjeperspektiv, då mera tid kunde spenderas med barn eller familjen. Samt 6-timmars arbetsdag gav starkare effekter än extra lediga dagar på återhämtning och vardagssysslor/rutiner. En överraskande faktor som Anttila et al. (2005) fann var att även att 6-timmars arbetsdag påverkade inkomsten, så påverkades inte deltagarnas syn på fördelarna som 6-timmars arbetsdag ger så som minskad arbetsbelastning, utmattning samt mera tid för barn och familj.

#### 4.4.Heltid vs. Deltid

Långa arbetstider har haft negativa påverkningar samt ökat konflikter mellan arbete-familjelivet (Jansen, Mohren, Amelvoort, Janssen & Kant, 2010a). Även att olika varianter utav skiftarbete är mera vanligt förekommande, så som tre-skift, fem-skift och oregelbundet skift som också kan påverka arbete-familj. Att ha möjligheten att ändra i arbetsschemat och arbetstiden kan minska konflikterna mellan arbete-familj (ibid). Jansen et al. (2010a) fann i sin studie att prevalensen utav arbete-familj konflikter skilde sig mellan skiftarbetare och dagarbetare. Bland skiftarbetare var arbete-familj konflikter 33,3% hos tre-skift, 16% fem-skift och 17,1% oregelbundet skift (ibid). För dagarbetare 8,9% hos heltidsarbetare och 6,3% hos deltidsarbete (ibid). Chansen att ändra arbete från skift till dag var högre hos tre-skiftarbetare på grund utav konflikter mellan arbete-familj. Jansen et al. (2010a) menar att detta kan bero på att vid tre-skift är det oftare bakåtvänt rotation i arbetsschemat, vilket ger kortare återhämtning mellan arbetspass. Jansen et al. (2010a) fann att heltidsarbetare som upplevde hög arbete-familj konflikter, oftare ändrade arbetstiden till deltid särskilt hos kvinnor men inte för män. Slutligen menar Jansen et al. (2010a) att arbete-familj konflikter har en påverkande effekt till att individer väljer att ändra arbetsschemat och arbetstiden, för att möta upp kraven och lättare balansera mellan arbete-familjelivet. Vidare menar Jansen et al. (2010a) att det finns skillnader mellan könen. Samt att arbete-familj konflikter var signifikant kopplat till ändring från heltid till deltidsarbete hos kvinnor. Detta kan bero på att generellt så tar kvinnor ett större ansvar över hushållet, familjen och barnomsorgen och därav ökar antalet deltidsarbetande kvinnor jämfört med män (Jansen et al., 2010a).

Jansen, Kant, Nijhuis, Swaen och Kristensens (2004b) menar att de som upplevde högre störningar mellan arbete-familjelivet var både män, kvinnor, mellan åldern 36–45, heltidsarbetare, oftare övertidsarbete, skiftarbete samt de med barn i hushållet. För män och kvinnor som dessutom arbetade skift var störningarna mellan arbete-familj större, jämfört med de som arbetade dag (ibid). För män så ökade inte störningarna mellan arbete-familj vid heltidsarbete, dock ökade för kvinnor. De män som arbetade heltid, oftare övertidsarbete och antal övertidstimmar då ökade störningarna mellan arbete-familj (Jansen et al., 2004b). Kvinnor som arbetade heltid eller deltid upplevde ökad störning mellan arbete-familj vid övertidsarbete och antal övertidstimmar (ibid). Slutligen menar Jansen et al. (2004b) att det finns klara samband mellan arbetstiden och störningseffekter som påverkar mellan arbete-familjelivet. Med skillnader mellan könen, dag-skiftarbete och heltid-deltidsarbete (ibid). Jansen et al. (2004b) menar att då individer kan ta en dag ledigt vid önskemål samt kan på

eget begär öka/minska sin arbetstid då minskade störningarna mellan arbetsliv och familjeliv. Att välja deltidarbete bidrar till balans mellan arbete-familjelivet (Jansen et al., 2004b).

Även Booth och Van Ours (2009) kunde se skillnader mellan heltid och deltidarbetarna. Booth och Van Ours (2009) fann i sin studie att kvinnor upplevde högre tillfredsställelse med deltidarbete och män var inte påverkade utav arbetstiden. Tillfredsställelse med arbetsplatsen generellt påverkades utav arbetstiden för kvinnor (ibid). För män var det om inkomsten var hög, samt om männen upplevde sig vid god hälsa. Vad gäller upplevd tillfredsställelse med familjelivet fann Booth och Van Ours (2009) att för kvinnor ökade tillfredsställelsen utifrån om mannen arbetade heltid, och minskade om kvinnan själv arbetade heltid. För män ökade tillfredsställelsen också utifrån om mannen arbetade heltid, dock var inte relevant utifrån om partnern arbetade (ibid). Booth och Van Ours (2009) menar att kvinnor som arbetar deltid ökar sitt självförtroende och identitet, genom att hinna bidra med betalt arbete dock samtidigt ha tid över för sitt familjeansvar. Tvärtom för män så ökar självförtroende och identitet genom att arbeta heltid och bidra till familjens inkomst (ibid). Booth och Van Ours (2009) undersökte även utifrån ett könsneutralt och könsidentitetperspektiv. Booth och Van Ours (2009) fann att underhåll utav hushållet så som reparationer, trädgårdsarbete, reparera bil med mera så spenderade män 5,9 timmar per vecka och kvinnor 3,4 timmar per vecka. Vad gäller barnomsorg så som leka med barnen, hjälpa med läxor, lämna/hämta från dagis eller skola eller andra aktiviteter och hjälpa med vård/hygien så spenderade män 8,3 timmar per vecka och kvinnor 17,3 timmar per vecka (ibid). Booth och Van Ours (2009) menar att detta resultat motsäger den könsneutrala hypotesen, dock förstärks könsidentitet hypotesen om vem som spenderar mer tid överlag till hushållet i stort utanför betalt arbete. Slutligen menar Booth och Van Ours (2009) att för att uppleva tillfredsställelse med arbetstiden, arbetet och familjelivet så ökar detta när kvinnor arbetar deltid och kan spendera tid med barn och familjen. Tvärtom, för män ökar tillfredsställelsen då de arbetar heltid och bidrar till familjens inkomst (Booth & Van Ours, 2009).

Även Barnett, Garies och Carr (2005) fann i sin studie skillnader mellan heltid och deltidarbetande kvinnor vad gäller tillfredsställelse med karriären och äktenskapsrollen. Låg äktenskapskvalité var mer kopplat till låg tillfredsställelse med karriären hos deltidarbetarna, hos heltidsarbetarna var äktenskapskvalitén inte kopplad till tillfredsställelsen med karriären (ibid). Om äktenskapskvalitén var låg hade deltidarbetarna större intentioner inom 1 år att lämna arbetet, dock fanns inte en sådan intention hos heltidsarbetarna (ibid). Vad gäller föräldrarollen så vid upplevd hög kvalité i föräldrarollen så fanns ingen intention att lämna

arbetet i båda grupperna (ibid). Dock om kvalitén i föräldrarollen upplevdes låg, hade deltidsarbetarna större intention att lämna arbetet inom 1 år, jämfört med heltidsarbetarna (Barnett et al., 2005). Vid större upplevd konflikt mellan arbete-familjelivet var intentionen hos deltidsarbetarna större att lämna arbetet, och heltidsarbetarna hade ingen intention att lämna arbetet dock att minska arbetet (ibid). Slutligen menar Barnett et al. (2005) att det finns klara skillnader mellan heltid och deltidsarbetarna, vad gäller faktorer som skapar konflikter mellan arbete-familjelivet. Barnett et al. (2005) menar att de kvinnor som redan arbetar deltid troligtvis gör detta för att upprätthålla en bra balans mellan arbete-familjelivet. Samt om något hindrar de från att umgås med familjen, så var de mer benägna att lämna arbetet för familjens skull (Barnett et al., 2005). Slutligen menar Barnett et al. (2005) att över lag så upplevde de som arbetade deltid en bättre balans mellan arbete-familjelivet.

## 5.Diskussion

Nedan kommer att diskuteras val utav metod samt tillvägagångsätt. Följt utav resultatdiskussion utifrån resultatet av de 10 vetenskapliga artiklarna.

### 5.1.Metoddiskussion

Sökning utav vetenskapliga artiklar för denna litteraturstudie gjorde i två databaser Pubmed och Google Scholar. Båda databaserna visar artiklar både inom folkhälsovetenskap samt studiens valda område. Utifrån tidsbegränsning valde författaren att hålla sig till dessa två databaser. Vid sökprocessen gav de olika sökorden många träffar, dock upptäcktes att inte många träffar var relevanta för studiens syfte. Då valde författaren att ta bort tidsperiod i en utav sökprocessen vilket gav många träffar, och flera artiklar valdes utifrån den sökprocessen då dessa visade sig vara relevanta för syftet. När författaren lade till tidsperiod i samma sökning försvann de artiklar som hade valts ut. Stor del utav studietiden gick åt att söka, läsa titlar, läsa abstract och hitta relevanta vetenskapliga artiklar. Utifrån detta och på grund utav tidsbrist valde författaren att välja bort tidsperiod i en utav sökprocessen samt hålla sig till de få men relevanta artiklarna som hittades. Under studiens gång upptäcktes ett begränsat antal relevanta vetenskapliga artiklar, för studiens syfte. Många artiklar visade långa arbetstider och kopplingar till hälsan, dock eftersom denna studies syfte var att belysa om minskad arbetstid hade fördelar för familjelivet så var inte de artiklarna relevanta. Därav är det få antal vetenskapliga artiklar som inkluderats i resultatet i studien. Även att detta bidrog till att studien inte begränsades utifrån ett land, utan belyses mera generellt och utifrån flera olika länder. Vad gäller aspekter som reliabilitet och validitet så kan inte uteslutas att denna studie möjligtvis hade fått ett annat resultat, om andra databaser, sökord samt inklusions- och exklusionskriterier använts. Samt att utan tidsbrist hade studien kunnat utföras genom kvantitativa metoder vilket hade kunnat ge andra resultat. Även att under sökprocessen valdes tidsperioden 2000–2019 för att utöka möjligheten att hitta relevanta artiklar för syftet, vilket ger ett brett tidsintervall. Detta kan bidra till tvivelaktiga resultat då äldre artiklar och studier möjligtvis inte hade haft samma resultat om de utfördes på senare tid. Samt att en del utav artiklarna hade för få deltagare, vilket kan ha påverkat resultatets riktning. De artiklar som använts i denna studies resultat var skrivna på engelska, och översatts samt tolkats utav författaren. Därav måste hänsyn tas till språkliga missförstånd som kan ha uppstått, och även påverkat studiens resultat.

Däremot det som framkom utav de 10 vetenskapliga artiklar som ingått i resultatet, att dessa hade alla samma riktning nämligen att minskning utav arbetstiden hade fördelar för

familjelivet. Dessa faktorer som nämnts ovan kan ses som en begränsning i denna litteraturstudien, då flera vetenskapliga artiklar och mera forskning inom området hade medfört högre generaliserbarhet. Även att majoriteten utav deltagarna i artiklarna utgjordes utav kvinnor, och för att ta reda på mera exakt hur män upplever balans mellan arbete-familjeliv hade andra forskningsmetoder varit mera lämpliga. Dock visar denna litteraturstudie att detta är ett relevant samt viktigt ämne att göra vidare samt mera utförlig forskning på.

## 5.2.Resultat diskussion

Syftet med denna litteraturstudie var att belysa om minskad arbetstid kan ha fördelar för familjelivet, i form utav bättre balans mellan arbete och-familjeliv.

Flera studier om långa arbetstider har visat flera negativa effekter på individen så som sömnsvårigheter, stress, dåliga beteendevanor och hjärt-kärlsjukdomar (Bannai & Tamakoshi, 2014; Caruso, 2014a; Ganster et al., 2018). Även hur långa arbetstider har bidragit till ökad konflikt mellan arbete-familjelivet, då tid och energi inte blir över att spendera med familjen och barn (Bianchi & Milkie, 2010; Milkie et al., 2010).

Det som kan tydas utav resultatet är att minskning utav arbetstiden ger fördelar för familjelivet. De konflikter som uppstod mellan arbete-familjelivet, var på grund utav otillräcklig tid eller energi över till familjeansvaret och barnomsorgen. Dock visar resultatet att oavsett vilket sätt som arbetstiden minskas på deltidsarbete, minskning med 25% eller 6-timmars arbetsdag så bidrog detta till att lättare balansera mellan arbete-familjelivet. Eftersom detta frigjorde mera tid som numera kunde spenderas till fritidsaktiviteter, barnomsorg, vardagssysslor och hushållsarbete (Anttila et al., 2005; Barck-Holst et al., 2017; Barnett et al., 2005; Booth & Van Ours, 2009; Gyllensten et al., 2017; Jansen et al, 2010a; Jansen et al., 2004b; Schiller et al., 2018). Den extra fritiden som uppstår utav minskad arbetstid ger individer möjlighet att spendera till aktiviteter som ökar välbefinnandet, och i förlängning bidrar till generellt förbättrad hälsa. Så som mera fysisk aktivitet, förbättrad sömnkvalité, minskad stress, minskad arbetsbelastning och minskad utmattning (Ahn, 2016; Anttila et al., 2005; Barck-Holst et al., 2017; Gyllensten et al., 2017; Schiller et al., 2018).

Flera utav artiklarna i resultatet visade att ändring utav arbetstiden ifrån heltid till deltid bidrog till att lättare kunna balansera mellan arbete-familjelivet (Barnett et al., 2005; Booth & Van Ours, 2009; Jansen et al, 2010a; Jansen et al., 2004b). Dock i jämförelse så var upplevelsen utav balans mellan arbete-familjelivet, generella hälsan och välbefinnandet större

hos deltagare som arbetade 6-timmars arbetsdag (Anttila et al., 2005; Barck-Holst et al., 2017; Gyllensten et al., 2017). En viktig aspekt som Barck-Holst et al. (2017) lyfter upp är att trots många fördelar med 6-timmars arbetsdag, så förblir det en svårighet att implementera på grund utav begränsade tillgångar för organisationer. Däremot kan ju reflekteras över de långsiktiga fördelarna med att ha en frisk arbetskraft, genom införandet utav 6-timmars arbetsdag. Kontra potentiella samhällskostnader och belastning som långtidssjukskrivningar ger. Förvånande är att ämnet 6-timmars arbetsdag inte lyfts upp i så stor utsträckning, eftersom detta visar sig ha många positiva effekter på individer och familjelivet. I Gyllensten et al. (2017) studie visade att 6-timmars arbetsdag bidrog till att lättare rekrytera ny vårdpersonal, vilket varit problematiskt tidigare på grund utav hög arbetsbelastning och långa arbetstider. Samt Anttila et al. (2005) studie visade att deltagarna inte påverkades utav mindre inkomst i jämförelse med fördelarna som 6-timmars arbetsdag ger. Frågan förblir varför det är svårt att införa 6-timmars arbetsdag? En potentiell faktor som kan ha bidragit till att 6-timmars arbetsdag inte införts är den utifrån ett produktivitetperspektiv. Det vill säga att för att införa 6-timmars arbetsdag så behövs riktlinjer och strategier till hur detta skall finansieras, samt om det finns tillräckligt med arbetskraft. Dagens medicin (2017) lyfter upp i en utav sina artiklar att 6-timmars arbetsdag ger många positiva effekter på arbetare, dock kostar detta stora summor som skattebetalarna måste stå för. Däremot visades en minskning i sjukskrivningar men inte markant minskning, men att effekterna kan ses mera på långsikt (ibid). Även att 6-timmars arbetsdag är mera ett skandinaviskt fenomen vilket lett till för lite forskning inom området (Dagens medicin, 2017). Det behövs mera utförligare studier och forskning inom detta område för att kunna besvara frågan mera exakt. Däremot utgör denna litteraturstudie ett underlag som visar att det finns fördelar för familjelivet och på hälsan vid införandet utav 6-timmars arbetsdag.

En annan aspekt som visats i resultatet vad gäller bättre balans mellan arbete-familjelivet är arbetsschemat, som enligt Gareis och Barnett (2002) hade stor påverkan på välbefinnandet. Enligt Gareis och Barnett (2002) så spelar det roll vilken tid på dygnet arbetet sker som då påverkar tiden som blir över till att spendera med familjen, och därför hade arbetsschemat mer påverkan än arbetstiden. Enligt Caruso et al. (2006b) och Gareis och Barnett (2002) behöver chefer och arbetsledare effektivisera arbetsscheman, på sådant sätt att schemat har bättre struktur och återhämningsdagar mellan arbetspassen. Däremot kan argumenteras om arbetsschemat verkligen genererar förbättrad balans mellan arbete-familjelivet, eftersom detta inte förkortar arbetstiden eller minskar arbetsbelastningen. Samt att det har bevisats att långa

arbetstider ger en försämrad balans mellan arbete-familjelivet men även på den generella hälsan (Bannai & Tamakoshi, 2014; Bianchi & Milkie, 2010; Caruso, 2014a; Ganster et al., 2018; Milkie et al., 2010). Att då behålla långa arbetstider men ändra enbart i arbetsschemat ger inte de effekter som minskad arbetstid gör. Det behövs mera studier för att kunna konstatera att ändra arbetsschemat ger lika bra effekter som minskad arbetstid gör.

Resultatet har visat skillnader mellan könen, på att ändra arbetstiden då konflikter uppstår mellan arbete-familjelivet. Resultatet visar att generellt så påverkas kvinnor i större utsträckning utav konflikter mellan arbete-familjelivet (Barnett et al., 2005; Booth & Van Ours, 2009; Jansen et al., 2004b). Enligt försäkringskassans (2016) statistik var det 73% kvinnor som drabbats utav någon form av stressreaktioner som lett till långtidssjukskrivningar. Detta resultat är inte överraskande då generellt tar kvinnor det större ansvaret över familjen och barnomsorgen (Jansen et al., 2010a). Vilket också kan vara därför som kvinnor i större utsträckning drabbas utav stressrelaterad ohälsa, och står för den större delen utav långtidssjukskrivningar jämfört med män som stod för 27% (Försäkringskassan, 2016). Detta kan också vara en bidragande faktor till att fler kvinnor än män väljer att ändra sin arbetstid till deltid, för ökad tillgänglighet för familjens skull. Även så som kan ses i resultatet så menar Barnett et al. (2005) att kvinnor var mera benägna att lämna arbetet om detta var ett hinder till att hinna spendera tid med familjen och barnen.

### 5.3.Slutsats

Denna litteraturöversiktstudie syftade till att belysa om minskad arbetstid kan ha fördelar för familjelivet, i form utav bättre balans mellan arbete och-familjelivet. Tidigare har flera studier visat starka samband mellan långa arbetstider och konflikter mellan arbete-familjelivet. Slutsatsen som kan dras utifrån denna litteraturstudies resultat som baseras på 10 vetenskapliga artiklar är att minskad arbetstid oavsett med 25%, deltid eller 6-timmars arbetsdag bidrog med många fördelar för familjelivet, hälsan och särskilt för kvinnor. Det som hade starkast fördelar för familjelivet var 6-timmars arbetsdag, dock har ämnet inte lyfts upp i så stor utsträckning som det bör utifrån de många fördelarna som det bidrar med. Flera potentiella faktorer för detta kan vara utifrån produktivitetperspektiv samt hur 6-timmars arbetsdag kan finansieras. Dock i jämförelse med om belastningen på samhällsekonomin och hälso-och sjukvården i form utav att långtidssjukskrivningar minskar, så kan det ge mera långsiktiga fördelar.



Denna studie ger en litteraturgranskat underlag som visar att minskad arbetstid har fördelar för familjelivet, samt balanserar bättre mellan arbete-familjelivet. Däremot föreslås vidare och mera utförlig forskning inom detta område. Exempel på frågor att ha i åtanke inför fortsatta studier kan vara hur kan 6-timmars arbetsdag finansieras, hur påverkas produktiviteten utav 6-timmars arbetsdag och 6-timmars arbetsdag utifrån olika yrken.

## 6.Referenser

- Ahn, T. (2016). Reduction of working time: Does it lead to a healthy lifestyle?. *Health economics*, 25(8), 969-983.
- Anttila, T., Nätti, J., & Väisänen, M. (2005). The experiments of reduced working hours in finland. *Community, Work & Family*, 8(2), 187-209.
- Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Bannai, A., & Tamakoshi, A. (2014). The association between long working hours and health: a systematic review of epidemiological evidence. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 40(1), 5-18.
- Barck-Holst, P., Nilsson, Å., Åkerstedt, T., & Hellgren, C. (2017). Reduced working hours and stress in the Swedish social services: A longitudinal study. *International Social Work*, 60(4), 897-913.
- Barnett, R. C., Gareis, K. C., & Carr, P. L. (2005). Career satisfaction and retention of a sample of women physicians who work reduced hours. *Journal of women's health*, 14(2), 146-153.
- Bianchi, S. M., & Milkie, M. A. (2010). Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 705-725.
- Booth, A. L., & Van Ours, J. C. (2009). Hours of work and gender identity: Does part-time work make the family happier? *Economica*, 76(301), 176-196.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber
- Caruso, C. C. (2014a). Negative impacts of shiftwork and long work hours. *Rehabilitation Nursing*, 39(1), 16-25.
- Caruso, C. C., Bushnell, T., Eggerth, D., Heitmann, A., Kojola, B., Newman, K., ... & Vila, B. (2006b). Long working hours, safety, and health: toward a National Research Agenda. *American journal of industrial medicine*, 49(11), 930-942.
- Dagens medicin. (2017). *Kortare arbetstid: Glada miner men dyrt*. Hämtad 2019-05-30, från: <https://www.dagensmedicin.se/artiklar/2017/06/26/kortare-arbetstid-glada-miner-men-dyrt/>
- Försäkringskassan. (2016). *Sjukskrivning för reaktion på stress ökar mest*. Hämtad 2019-04-30, från: [https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275d4fe6ad/korta\\_analyser\\_2016\\_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=](https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275d4fe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=)
- Ganster, D., Rosen, C., & Fisher, G. (2018). Long working hours and well-being: What we know, what we do not know, and what we need to know. *Journal of Business and Psychology*, 33(1), 25-39. doi:10.1007/s10869-016-9478-1

Gareis, K. C., & Barnett, R. C. (2002). Under what conditions do long work hours affect psychological distress? A study of full-time and reduced-hours female doctors. *Work and Occupations*, 29(4), 483-497.

Globala målen. (2015). *Målområde 8 anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt*. Hämtad 2019-05-14, från: <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-8-anstandiga-arbetsvillkor-och-ekonomisk-tillvaxt/>

Gyllensten, K., Andersson, G., & Muller, H. (2017). Experiences of reduced work hours for nurses and assistant nurses at a surgical department: a qualitative study. *BMC nursing*, 16(1), 16.

Jansen, N. W., Mohren, D. C., van Amelsvoort, L. G., Janssen, N., & Kant, I. (2010a). Changes in working time arrangements over time as a consequence of work-family conflict. *Chronobiology international*, 27(5), 1045-1061.

Jansen, N. W., Kant, I., Nijhuis, F. J., Swaen, G. M., & Kristensen, T. S. (2004b). Impact of worktime arrangements on work-home interference among Dutch employees. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 30(2), 139-148.

Johnson, J., & Lipscomb, J. (2006). Long working hours, occupational health and the changing nature of work organization. *American Journal of Industrial Medicine*, 49(11), 921-929. doi:10.1002/ajim.20383

Malterud, K. (2014). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur

Milkie, M. A., Kendig, S. M., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. (2010). Time with children, children's well-being, and work-family balance among employed parents. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1329-1343.

Prop. 2017/18:249. *God och jämlik hälsa- en utvecklad folkhälsopolitik*. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/498282/contentassets/8d6fca158ec0498491f21f7c1cb2fe6d/prop.-2017-18-249-god-och-jamlik-halsa--en-utvecklad-folkhalsopolitik.pdf>

Schiller, H., Lekander, M., Rajaleid, K., Hellgren, C., Åkerstedt, T., Barck-Holst, P., & Kecklund, G. (2018). Total workload and recovery in relation to worktime reduction: a randomised controlled intervention study with time-use data. *Occup Environ Med*, 75(3), 218-226.

Sparks, K., Faragher, B., & Cooper, C. L. (2001). Well-being and occupational health in the 21st century workplace. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 74(4), 489. <https://doi-org.libraryproxy.his.se/10.1348/096317901167497>

SOU 2002:49. *Arbetstiden- livets gränser*. Hämtad 2019-04-30, från: <https://www.lagen.nu/sou/2002:49#S7>

## 7.Bilaga 1

### Översiktstabell

Författare och år	Titel	Land	Studie	Antal deltagare	Syfte	Slutsats
Ahn, T. (2016)	Reduction of working time: Does it lead to a healthy lifestyle?	Sydkorea	Kvalitativ	Saknas	Undersöka om införandet av minskad arbetstidsvecka i Sydkorea, hade för effekter på arbetarnas hälsovanor. Specifikt utifrån tre hälsobeteenden nämligen fysisk aktivitet, rökning och alkoholkonsumtion.	Minskad arbetstid motiverade individer till att vara mera fysiskt aktiva, minskade sannolikheten till rökning dock ökade alkoholkonsumtion.
Schiller, Lekander, Rajaleid, Hellgren, Åkerstedt, Barck-Holst & Kecklund. (2018)	Total workload and recovery in relation to worktime reduction: a randomised controlled intervention study with time-use data	Sverige	Kvantitativ	636	Undersöka om minskad arbetstid med 25% minskade arbetsbelastningen och ökade återhämtning.	Minskad arbetstid med 25% frigjorde mera tid för familjen och gav positiva effekter på arbetarna.
Gareis & Barnett. (2002)	Under what condition do long working hours affect psychological distress?	USA	Kvalitativ	98	Undersöka huruvida arbetstiden eller upplevda arbetskraven som bidrar till psykisk ohälsa.	Det är inte enbart genom minskad arbetstid som positiva effekter ses, utan en strukturerad arbetsschema ger minst lika bra effekter. Samt ökar tiden för familjen.
Gyllensten, Anderson & Muller. (2017)	Experiences of reduced working hours for nurses and assistant nurses at a surgical department: a qualitative study	Sverige	Kvalitativ	11	Undersöka erfarenheter vid införandet av 6-timmars arbetsdag utan lunchraster, och effekterna av återhämtning samt den psykosociala arbetsmiljön.	6-timmars arbetsdag bidrar till många positiva effekter vad gäller balansen mellan arbete-familjeliv.

Barck-Holst, Nilsson, Åkerstedt & Hellgren. (2017)	Reduced working hours and stress in the Swedish social services: A longitudinal study	Sverige	Kvantitativ	203	Undersöka 6-timmars arbetsdag möjliga effekter på utmattningssymtom, stress, arbete-familj balans och psykosociala arbetsmiljöns kopplingar till stress inom socialtjänsten.	6-timmars arbetsdag gav flera positiva effekter inom fler områden samt även balansen mellan arbete-familjelivet.
Anttila, Nätti & Väisänen. (2005)	The experiments of reduced working hours in Finland.	Finland	Kvantitativ & Kvalitativ	17 kommuner	Utvärdera om kortare arbetstid underlättar arbete-familj konflikter, om olika sätt att minska arbetstiden (6-timmars arbetsdag eller flera lediga dagar) ger olika effekter på samspelet mellan arbete-familj.	Positiva effekter på att införa 6-timmars arbetsdag, utifrån ett familjeperspektiv.
Jansen, Mohren, Amelsvoort, Janssen & Kant. (2010a)	Changes in working time arrangements over time as a consequence of work-family conflict	Nederländerna	Kvalitativ	5809	Undersöka om arbete-familj konflikter är kopplat till individers förändring utav arbetsschemat, arbetstiden och skillnader mellan könen.	Arbete-familj konflikter har en påverkande effekt till att individer ändrar arbetsschemat och arbetstiden. Oftast från heltid till deltid.
Jansen, Kant, Nijhuis, Swaen & Kristensen. (2004b)	Impact of worktime arrangements on work-home interference among Dutch employees	Nederländerna	Kvalitativ	6947	Undersöka hur olika arbetstidsarrangemang så som heltid, deltid, skift, dag och schemaläggning kan ha påverkande störningseffekter mellan arbets-familj.	Ändring utav arbetstiden till deltid minskade störningseffekter mellan arbete-familjelivet.
Booth & Van Ours. (2009)	Hours of work and gender identity: Does part-time work make the family happier?	Australien	Kvalitativ	2328 25–50 år	Undersöka relationen mellan heltid och deltidsarbete utifrån 3 indikationer tillfredsställelse med arbetstiden, arbetet generellt och familjelivet.	Kvinnor upplever högre tillfredsställelse då de arbetar deltid för att spendera tid med familjen, och män då de arbetar heltid.

Barnett, Gareis & Carr. (2005)	Career satisfaction and retention of a sample of women physicians who work reduced hours	USA	Kvalitativ	98 25–50 år	Undersöka och bättre förstå om de heltid och deltidsarbetande kvinnliga läkarna upplevde tillfredställelse i sina karriärer. Samt hur stor sannolikheten att lämna arbetet är relaterat till upplevt obalans mellan arbete-familjelivet.	Deltidsarbetarna upplevde större tillfredställelse med karriärer, äktenskapsrollen och föräldrarollen.
--------------------------------	--	-----	------------	----------------	--	--