



LUND
UNIVERSITY

Institutionen för psykologi

Inte helt överens: En studie av känslomässigt arbete hos personer i långvariga, heterosexuella relationer.

Not in complete agreement: A research on the emotional labour of individuals in long-term, heterosexual relationships.

Ellen Andersson
Jenný Gunnarsdóttir

Kandidatuppsats HT 2019

Handledare: Una Tellhed

Sammanfattning

I denna studie har vi undersökt hur individer i långvariga, heterosexuella relationer upplever fördelningen av känslomässigt arbete i sina relationer och eventuella könsskillnader i denna fördelning. Vi har även undersökt om det finns ett samband mellan den upplevda fördelningen och självskattat välmående, samt huruvida individer känner till begreppet känslomässigt arbete. För att besvara frågeställningarna utfördes en enkätstudie ($N = 323$, kvinnor = 69%, män = 31%), vars resultat analyserades kvantitativt. Resultaten visade att kvinnor uppfattade fördelningen av känslomässigt arbete i sina relationer som signifikant mindre jämställt än vad män gjorde samt att fler kvinnor än män kände till begreppet. Vi hittade inget signifikant samband mellan fördelningen av känslomässigt arbete och välmående hos deltagare utan barn. För de föräldrar som deltog i studien fanns ett marginellt signifikant samband däremellan, positivt samband för män men negativt för kvinnor. Vi problematiserar bristen på psykologisk forskning och standardiserad operationalisering för begreppet känslomässigt arbete och uppmuntrar vidare forskning inom området. Vi konkluderar med en diskussion om vikten av att synliggöra osynligt arbete i hem och relationer för att främja jämställdhet och individers psykiska hälsa.

Nyckelord

Känslomässigt arbete - Välmående - Psykisk hälsa - Heterosexuella relationer - Romantiska relationer - Jämställdhet

Abstract

In this study we have explored how individuals in long-term, heterosexual relationships experience the distribution of emotional labour in their relationship, as well as eventual gender differences of this distribution. We also examined a possible correlation between this experienced distribution and self-evaluated well-being, as well as how familiar individuals are with the concept of emotional labour. To answer our research questions we conducted a survey research ($N = 323$, women = 69%, men = 31%), which results were analysed quantitatively. The results showed that more women than men were familiar with the concept, and that women experienced the distribution of emotional labour in their relationships as significantly less equal than men did. We did not find a significant correlation between the distribution of emotional labour and well-being for those participants without children. For the participating parents, however, there was a marginally significant relationship between the two factors, positive for men and negative for women. We problematise the lack of standardized operationalisation and psychological research on the term emotional labour and encourage further research within the area. We conclude with a discussion on the importance of making invisible labour in the home and relationships visible in order to promote gender equality and individuals' mental health.

Keywords

Emotional labour - Well-being - Mental health - Heterosexual relationships - Romantic relationships - Gender equality

Introduktion

Bakgrund

Sveriges regering har en övergripande jämställdhetspolitisk ambition. Den innebär en omfördelning av resurser och makt mellan könen för att skapa jämlika förutsättningar för män och kvinnor att kunna påverka sina liv och livsvillkor (Regeringskansliet, 2019). Det fjärde av de sex nationella jämställdhetspolitiska delmålen är att det ska vara en jämn fördelning i det obetalda hem- och omsorgsarbetet, vilket innebär både att ge och ta emot omsorg (Regeringskansliet, 2019). Jämställdhetskampens nästa front har nu beskrivits vara *känslomässigt arbete* (Hackman, 2015). Under 2019 publicerades två böcker i Sverige på temat; *Vem bryr sig? - en antologi om känslomässigt arbete* av Agnes Ahlsén och Sara Hallonsten samt en svensk översättning av Gemma Hartleys bok *Så jävla trött - om kvinnors känslomässiga arbete och vägen till förändring*.

Hartley skriver om fördelningen av känslomässigt arbete i heterosexuella relationer och i hemmet, och om hur en skev fördelning potentiellt kan påverka både kvinnor och män negativt. Även i relationer där de praktiska hushållssysslorna delas ungefär lika, verkar kvinnor fortfarande uppleva att de gör mer. Hartley menar att det är för att kvinnor faktiskt gör mer - mer av det känslomässiga arbetet, vilket beskrivs vara ett osynligt men viktigt arbete som ofta glöms bort i beräkningarna. Hartley definierar begreppet, i linje med den samhällseliga debatten, som att hantera känslor och ett helt liv - det osynliga arbetet för att hålla våra nära och kära bekväma - känslohantering och projektledning av hushållet och relationen (Hartley, 2019). Några konkreta exempel på vad känslomässigt arbete i en romantisk relation kan innebära är att hjälpa och stötta sin partner (ge råd, trösta, lyssna) och att göra saker för att underhålla och förbättra relationen (Strazdins & Broom, 2004).

Begreppet känslomässigt arbete har funnits i sociologisk forskning sedan sent 1970-tal, men än så länge finns enbart ett fåtal psykologiska studier kring begreppet. I den här uppsatsen genomför vi en enkätstudie där vi undersöker hur heterosexuella kvinnor respektive män upplever känslomässigt arbete i sina relationer, samt hur deras upplevelse relaterar till deras psykologiska välmående.

Känslomässigt arbete - begreppet

Begreppet har en grund i sociologi, men har med tiden börjat användas i psykologisk forskning. Sociologen Arlie Russell Hochschild myntade begreppet *känslomässigt arbete* (eng: emotional labor) på 1970-talet (1979; 1983). Begreppet användes då för att beteckna “styrning av känslor i syfte att skapa ett fysiskt uttryck som har bytesvärde och säljs som vara” (Hartley, 2019:17). Horne och Johnson (2019) förklarar hur Hochschilds begrepp har främst använts för att belysa hur personer i olika yrkesgrupper, oftast inom service-yrken, reglerar och uttrycker sina känslor på arbetet. Den ursprungliga konceptualiseringen av begreppet hade ett i grunden intrapersonellt fokus, men det har till viss del övergått till ett mer interpersonellt fokus i senare tids forskning (Horne & Johnson, 2019). Från att ha undersökt individers hantering av sina egna känslor och vilka känslor de visar utåt, har nu fokus hamnat på hur detta påverkar individers relationer (Hartley, 2019; Ahlsén & Hallonsten, 2019).

De flesta studier om ämnet använder idag en definition som grundas i sociologens Rebecca J. Ericksons (1993) banbrytande undersökning *Reconceptualizing Family Work: The Effect of Emotion Work on Perceptions of Marital Quality* (Horne & Johnson, 2019). Erickson utgår från Hochschilds (1983) definition av känslomässigt arbete, men tillägger att “within a personal or familial context, this work tends to involve the enhancement of others’ emotional well-being and the provision of emotional support” (Erickson, 1993, s. 888). Begreppets definitioner har dock varierat i olika undersökningar, och när begreppet senare lyfts av journalister i samhällsdebatten har definitionerna breddats ytterligare. Trots att denna breddning eventuellt har lett till att fler personer kunnat förstå och relatera till begreppet så är det ur ett vetenskapligt perspektiv problematiskt med en allt för bred definition. Begreppet har nu också definierats i psykologisk forskning, men Horne & Johnson (2019) belyser problematiken med att en mängd olika operationaliseringar använts. Känslomässigt arbete benämns dessutom i engelskspråkig forskning med flera varianter av ord, som “emotional labor/labour” eller “emotion/emotional work”.

Vi har strävat efter att hitta en psykologisk och vetenskapligt verifierad definition av begreppet att utgå ifrån. Definitionen av känslomässigt arbete i samhällsdebatten hör till den bredare och skulle grovt kunna delas upp i två delar: Det mer emotionellt betingade arbetet (som att främja familjemedlemmars välmående) och delen vi kan beskriva som “projektledarrollen”, (att organisera, planera och ha överblick över vardagliga sysslor). Vi anser båda dessa delar vara viktiga att synliggöra men har i denna studie valt att fokusera på de emotionella delarna för att hålla oss

inom de psykologiska aspekterna av fenomenet. Den australiska psykologen Lyndall Strazdins har forskat en del om känslomässigt arbete, och för denna uppsats har vi valt att utgå från definitionen av begreppet som hon använder:

Behaviours performed to improve emotional wellbeing in others and to create cooperative and positive social relationships. Emotional work is intentional and goal directed, with the focus on those who strive to produce positive emotions in others and to repair or regulate negative emotions in others.

(Strazdins, 2000, s. 41)

Känslomässigt arbete - tidigare forskning

Erickson (2005) har i sin forskning problematiserat uteslutningen av känslomässigt arbete från forskning om hushålls- och omsorgsarbete och argumenterat för att det känslomässiga arbetet är en väsentlig del av det arbete som utförs i hemmet. Hon menar att vi genom att inte synliggöra det känslomässiga arbetet riskerar att låta oss fortsätta leva i uppfattningen att en emotionellt omvårdande person är något kvinnor *är* snarare än något de *gör* (Erickson, 2005). På samma tema argumenterar Erickson (2005) också för att det i synliggörandet av det känslomässiga arbetet är viktigt att benämna det som just ett *arbete*, i den bemärkelsen att den känslomässiga aspekten av ett förhållande kräver ansträngning, tid och skicklighet. Partners behöver arbeta på omsorg och intimitet för att fördjupa och vårda relationen. Detta motsäger en bild många har av att kärlek och partnerskap inte kräver aktivt arbete, utan fungerar och flyter främst på grund av personernas attraktion och kärlek till varandra (Erickson, 2005).

Erickson (2005) menar att hushålls- och omsorgsarbete, likaså känslomässigt arbete, tidigare inte har setts som *arbete*. Feminister har länge kämpat för att synliggöra obetalt arbete i hemmet för att validera kvinnors bidrag till samhället och motverka reproducering av ojämställdhet. Detta har blivit vedertaget när det gäller hushållsarbete och barnomsorg, men det känslomässiga arbetet har saknats. Synen på känslomässigt arbete har varit och förblivit att det är en naturlig del av relationer, och speciellt att det kommer "naturligt" för kvinnor (Erickson, 2005). Till skillnad från annat arbete i hemmet är känslomässigt arbete unikt i att de endast kan utföras av personerna i relationen eller familjen och inte kan delegeras eller köpas (Levenger i Erickson, 2005). Erickson (2005) uppmärksammar vikten av att synliggöra även det känslomässiga arbetet, vilket vi hoppas på att bidra till med vår uppsats.

Erickson undersökte i en studie år 1993, 205 amerikanska gifta par och fann att känslomässigt arbete hade en signifikant positiv effekt på kvinnors upplevelse av välmående i sitt äktenskap och på deras upplevelse av "marital burnout" (Erickson, 1993, s. 896). Männens deltagande i känslomässigt arbete hade större effekt än deras deltagande i övrigt hushålls- och barnomsorgsarbete, även om dessa också ökade äktenskaplig tillfredsställelse. Att kvinnor utförde känslomässigt arbete minskade även deras upplevda "marital burnout". Erickson (1993) drar därför slutsatsen att ju mer känslomässigt arbete som utförs i förhållandet, oberoende av vem som utför det, desto bättre för relationen som helhet.

"Ju mer, desto bättre" vad gäller känslomässigt arbete står i kontrast till resultat från Strazdins, som har gjort flera undersökningar kring känslomässigt arbete. 2004 publicerade hon tillsammans med Dorothy Broom en undersökning grundad i psykologi och folkhälsovetenskap, där de undersökte 102 australienska par med unga barn. De fann att kvinnor som gav mer känslomässigt arbete än det de fick i gengäld från sina partners, rapporterade mer konflikt i förhållandet, mer depressiva symptom och upplevde sig mindre älskade (Strazdins & Broom, 2004). Strazdins och Brooms menar att när känslomässigt arbete fördelas jämnt har båda parter i förhållandet tillgång till känslomässiga resurser. När den ena parten, oftast kvinnan, gör mer, upplever denna en förminskad tillgång till känslomässigt stöd och tillhörighet i sitt förhållande, vilket utgör risk för deras psykologiska välmående (Strazdins & Broom, 2004).

En ytterligare studie av Strazdins och Broom (2007) visar att olika aspekter av det känslomässiga arbetet måste undersökas, då de har varierande effekter. De fann att känslomässigt arbete som kännetecknas av umgänge och sällskap var associerat med *färre* depressiva symptom, medan att förse andra med hjälp associerades med *flera*. Att ta emot känslomässigt arbete gav positiva effekter oavsett vilken typ av stöd det utgjorde. Det är alltså inte bara mängden av känslomässigt arbete som en utför som är av intresse, utan även vilken form arbetet tar (Strazdins & Broom, 2007).

År 2000 publicerade Strazdins en studie om känslomässigt arbete i sociala relationer, både romantiska-, arbetsplats-, familje- och vänskapsrelationer. Där understryker hon att känslomässigt arbete är ett särskilt begrepp som står separat från andra relaterade psykologiska begrepp som socialt stöd, då känslomässigt arbete är just arbete i relationer. Hennes resultat visade att vissa individer, och speciellt kvinnor, utför mer känslomässigt arbete än andra (Strazdins, 2000). Strazdins kritiserar det tidigare avgränsade fokuset på känslomässigt arbete på arbetsplatsen samt

att de flesta studier undersöker känslomässigt arbete på arbetsplatser eller i relationer var för sig. Strazdins uppmuntrar en ökad helhetssyn, då den kombinerade arbetsbördan från känslomässigt arbete i arbetsrollen och i familjen kan bli enormt stor och stå för mycket stress och påfrestning för individer (Strazdins, 2000).

I en ny studie från 2019, grundad i psykologi och familjestudier, diskuterar Rebecca M. Horne och Matthew D. Johnson att det finns motsägelsefulla resultat från forskning om känslomässigt arbete. De undersökte 2302 svar från en offentlig tysk undersökning för att se vilka långtidsassociationer som finns mellan mäns respektive kvinnors känslomässiga arbete i relationer och deras tillfredsställelse i förhållandet. De fann ett samband mellan att förse partner med känslomässigt arbete och högre tillfredsställelse i förhållandet (Horne & Johnson, 2019). Förklaringen till detta enligt Horne och Johnson är att slutresultatet blir ett bättre förhållande, resultat som går i linje med Ericksons (1993) konkludering om ju mer känslomässigt arbete, desto bättre.

Horne och Johnson (2019) fann även könsskillnader i styrkan på sambandet mellan variablerna känslomässigt arbete och tillfredsställelse i förhållandet. Kvinnors känslomässiga arbete var en starkare prediktor av båda parter tillfredsställelse i förhållandet jämfört med mäns känslomässiga arbete. De förklarar detta med att sociala normer om könsroller i förhållanden påverkar relationen mellan den kvinnliga och manliga partnern på ett sätt där det ses som mer självklart att kvinnor utför känslomässigt arbete. Att det finns könsnormer som framställer kvinnor som skickliga på att ge emotionellt stöd, med en inneboende förmåga och längtan efter att arbeta för familjen, spelar en roll här enligt författarna:

If gendered norms prescribe emotional care as an indicator of a female's appropriate performance as a partner and woman, then male partners' relationship satisfaction may be dependent on this support and female partners' satisfaction on the performance of this work.

(Horne & Johnson, 2019, s. 1204)

En annan möjlig förklaring till varför det känslomässiga arbetet tycks påverka kvinnors respektive mäns välmående olika är enligt Horne och Johnson (2019) att kvinnor utför känslomässigt arbete med större kvalitet än män, i den bemärkelse att det stöd och hjälp som kvinnor utövar generellt är mer hjälpsamt än mäns. Horne och Johnson fann att autonomi (ens självstyre och känsla av kontroll över ens handlingar och tankar) modererade sambandet mellan mäns känslomässiga arbete och kvinnors tillfredsställelse i förhållandet. Män som hade låga poäng på en autonomiskala saknade samband mellan deras känslomässiga arbete och partners

tillfredsställelse. En möjlig förklaring till detta enligt Horne och Johnson är att autonoma män utför känslomässigt arbete som är mer "sant" och genuint, och uppfattas som äkta och motiverat av genuint intresse. Kvinnors motiv till det känslomässiga arbetet verkar alltså inte spela en roll, men det gör mäns (Horne & Johnson, 2019).

Relationer och hälsa

I den här studien undersöker vi om det finns ett samband mellan hur kvinnor och män upplever fördelningen av det känslomässiga arbetet i sin relation och deras uppskattade välmående. Sociala relationer människor emellan har alltid varit av största vikt både för individen och samhället (Griskevicius, Haselton och Ackerman, 2015). Tvärdisciplinär forskning har under flera decennier visat att det finns ett positivt samband mellan bra, högkvalitativa förhållanden och god psykisk och fysisk hälsa, samt att dålig hälsa associeras med negativa interpersonella interaktioner och avbrutna förhållanden (Loving & Sbarra, 2015). Mer specifikt så finns mycket bevis på att psykiskt välmående och minskad risk för kliniska psykiska sjukdomar går hand i hand med höga nivåer av kvalitet i äktenskapet (Loving & Sbarra, 2015).

Holt-Lunstad, Smith och Layton (2010) har genom en stor meta-analys bekräftat sambandet mellan olika sociala relationer och både sjuklighet och dödlighet. Författarna fann att adekvata sociala relationer ökar ens sannolikhet för att överleva med 50%, en effektstorlek jämförbar med att sluta att röka. Effektstorleken av sociala relationers interaktion med dödlighet är större än flera välkända faktorer för dödlighet, som motion och övervikt (Holt-Lunstad et al., 2010). Det är viktigt att poängtera att flera faktorer ofta samvarierar och att orsakssamband kan vara svåra att urskilja. Äktenskaplig tillfredsställelse samvarierar ofta med depression, dålig hälsa, sömnsvårigheter och övervikt. Här vet vi inte om i vilken riktning effekterna går och vad det är som orsakar vad (Kiecolt-Glaser & Wilson, 2017).

Socialt stöd i förhållanden är relaterat till begreppet känslomässigt arbete. När det gäller hälsokonsekvenserna av socialt stöd i ett förhållande är det viktigt att skilja på att ta emot eller ge stöd. Att ta emot stöd har kopplats med positiva effekter på hälsa, medan forskning på att ge stöd har gett inkonsekventa eller negativa effekter (Loving & Sbarra, 2015, s. 16). Att vara nöjd i sitt förhållande ger positiva effekter för både fysisk och psykisk hälsa, och att arbeta för att förbättra sitt förhållande har positiv inverkan på psykiskt välmående (Loving & Sbarra, 2015, s. 162). Kvaliteten av ett förhållande är alltså av vikt, det är inte positivt att vara i ett olyckligt äktenskap,

då är det bättre att vara singel (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001). Giftna par i en lycklig relation har oftast en positiv inverkan på varandra, men denna relation kan även bli negativ. Par som står varandra nära kan påverkas negativt om ena partnern blir sjuk eller mår dåligt, genom att den andra partnern då också mår dåligt (Kiecolt-Glaser & Wilson, 2017). Detta går i linje med forskning som visar att det inte bara är mängd utan även form och kvalitet av känslomässigt arbete som är av intresse (se till exempel Strazdins & Broom, 2007; Horne & Johnson, 2019).

Kiecolt-Glaser och Newtons (2001) meta-analys bekräftade att äktenskapsfunktioner har konsekvenser för hälsa, indirekt på depression och hälsovanor, direkt på fysisk hälsa som immunförsvar och kardiovaskulär hälsa. De diskuterar även en välkänd trend inom forskningen om förhållanden och hälsa: att män och kvinnor påverkas olika. Överlag har äktenskap positiva konsekvenser för både psykisk och fysisk hälsa, men dessa konsekvenser är starkare för män än för kvinnor: alltså, män gynnas mer av äktenskap än vad kvinnor gör. Kiecolt-Glaser och Newton (2001) föreslår olika förklaringar till detta, bland annat den skeva fördelning av ansvar och påfrestelse i förhållandet, till exempel när det gäller hushållssysslor. De menar att kvinnor är mer känsliga för både positiva och negativa aspekter av förhållandet, vilket även innebär att män är både mindre känsliga för det negativa, men gynnas på samma vis inte lika mycket av det positiva (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001). Vi tar avstamp i kunskap om länken mellan psykisk hälsa och förhållanden och vill undersöka detta i samband med känslomässigt arbete. Vi baserar vårt fokus på eventuella könsskillnader, på forskning som visar att män och kvinnor påverkas på olika sätt av romantiska relationer förhållanden.

Psykologiska könsskillnader

Baserat på att tidigare forskning har visat könsskillnader i upplevelsen och effekterna av både känslomässigt arbete och romantiska relationer i stort ville även vi undersöka eventuella könsskillnader. Huruvida det finns fundamentala psykologiska skillnader mellan män och kvinnor är någonting som har diskuterats sen psykologins begynnelse (Hyde, 2005). Psykologen Janet Shibley Hyde publicerade 2005 *The Gender Similarities Hypothesis*, en meta-analys av psykologiska könsskillnader och konkluderar att i flesta fall är skillnaden inom könen större än mellan könen. De största skillnaderna finns på vissa motoriska, sexuella och aggressiva variabler. Hyde hävdar därför att män och kvinnor har mer gemensamt än vad som skiljer dem åt. Denna gemenskaps utsträckning och skillnad beror dock både på ålder och kulturell kontext (Hyde, 2005).

Hypotesen om könens psykologiska likheter har blivit bekräftad av flera undersökningar, till exempel en stor meta-analys av Zell, Krizan och Teeter (2015). Zell et al. (2015) drar liknande slutsatser som Hyde, men understryker att på vissa aspekter finns det könsskillnader, och att majoriteten av forskning inte redogör för *varför* dessa skillnader framkommer. Zell, Strickhouser, Lane och Teeter (2016) poängterar att majoriteten av populationen inte överdriver psykologiska könsskillnader, men att det finns ett samband mellan sexism och att göra sådana överdrifter.

Konsekvenserna av att könsskillnader blir överdrivna kan vara allvarliga för både kvinnor och män, och samhället i stort. Relevant för denna undersökning är Hydes (2005) diskussion om de negativa konsekvenserna heterosexuella relationer kan drabbas av om män och kvinnor har fått höra att de är fundamentalt olika och därmed inte kan kommunicera med varandra. Detta kan leda till att personer inte ens försöker diskutera problem och konflikter och på så vis försämrar sin tillfredsställelse i relationen (Hyde, 2005). Hyde diskuterar även den vedertagna stereotypen att kvinnor ska vara mer vårdande och omhändertagande än män. Detta kan innebära negativa konsekvenser för kvinnor, men även för män som uppfostras till att tro att de inte har en förmåga att vara vårdande, inte ens i sin roll som pappa (Hyde, 2005).

Eagly och Wood (1999) diskuterar möjliga anledningar till könsskillnader och olika stereotyper för kvinnor och män. De jämför en evolutionär synpunkt med en socialkonstruktivistisk:

From a social structural perspective, a society's division of labor between the sexes is the engine of sex-differentiated behavior, because it summarizes the social constraints under which men and women carry out their lives. Sex differences are viewed as accommodations to the differing restrictions and opportunities that a society maintains for its men and women, and sex differentiated behavior is held to be contingent on a range of individual, situational, and cultural conditions.

(Eagly & Wood, 1999, s. 409)

I denna uppsats tar vi en liknande socialkonstruktivistisk ståndpunkt, alltså att eventuella skillnader mellan könen i känslomässigt arbete snarare är en produkt av samhälleliga strukturer, än inneboende medfödda egenskaper.

Syfte och hypoteser

Syftet med denna studie är att undersöka hur fördelningen av känslomässigt arbete ser ut i heterosexuella långvariga relationer, samt att undersöka om det finns ett samband mellan

jämställdheten av denna fördelning och individers psykiska välmående. Målet med studien är att bidra till forskning om denna ofta osynliga aspekt av jämställdhet i relationer och undersöka eventuell koppling till psykisk välmående. Som vi har diskuterat är det också viktigt att synliggöra det ofta osynliga känslomässiga arbetet och det är en del av syftet med denna studie.

1. Hur upplever individer i heterosexuella, långvariga relationer fördelningen av känslomässigt arbete sin relation?

Hypotes 1: Kvinnor upplever att de gör mer känslomässigt arbete än sina manliga partners.

2. Finns ett samband mellan fördelning av känslomässigt arbete och upplevt välmående?

Hypotes 2: Det finns ett samband mellan upplevt känslomässigt arbete och upplevt välmående.

3. Känner personer till begreppet känslomässigt arbete?

Hypotes 3: Fler kvinnor än män känner till begreppet känslomässigt arbete.

Metod

Procedur

För att besvara våra forskningsfrågor valde vi att göra en enkätstudie med tvärsnittsdesign. Deltagare rekryterades genom att dela en nätbaserad enkät på våra Facebook-sidor. Enkäten konstruerades i ett standardiserat format i Google Forms. På grund av undersökningens tids- och storleksbegränsningar hade vi inte möjlighet att göra ett sannolikhetsurval. Vi gjorde därför en typ av bekvämlighetsurval som kan ses som ett virtuellt snöbollsurval (Svartdal, 2001). Vi gjorde först en pilotstudie med fem testpersoner innan publicering av slutversionen av enkäten. Pilotstudien resulterade i några små justeringar av instruktionerna samt tillägg av förtydligande exempel. Vi publicerade enkäten på våra Facebook-sidor och bad våra kontakter att dela vidare med sina vänner, vilket många gjorde. Flera av våra kontakter från Sverige och Island delade den, båda på sina privata sidor samt i grupper för skolklasser eller arbetsplatser. Enkäten fanns tillgänglig på internet från den 18:e till den 26:e november 2019.

Mätinstrument

Enkäten mäter två olika variabler: uppskattad fördelning av känslomässigt arbete i ens relation och självskattat välmående. För variabeln känslomässigt arbete använde vi oss av delar av “The Domestic and Paid Work Involvement Measure” ($\alpha = .64$), en skala framtagen av Strazdins och Broom (2004). Vi använde de item som avser “emotional work”, vilka var tre item om förhållandet (A5-A7) och tre item om föräldraskap (A8-A10). Vi lade till fyra ytterligare item (A1-A4). Ett av dessa ytterligare item hämtades från MÄN för jämställdhets (2019) checklista “Hur jämställda är du och din partner i ert förhållande?” (Item A1), och tre item (A2-A4) hämtades från Region Skånes (2019) “Checklista för en jämställd vardag”. Detta resulterade i en skala på totalt 7 item (A1-A7) för icke-föräldrar och 10 item (A1-A10) för föräldrar (se tabell 1 för skalan för känslomässigt arbete). Dessa item besvarades med hjälp av en skala med 7 skalsteg, där 4 = “Vi delar någorlunda lika”, 1 = “Partnern gör allt” och 7 = “Jag gör allt”.

Tabell 1. Item för känslomässigt arbete.

Frågor	Källa
A1. Taking responsibility for the relationship (for example, initiating conversations, addressing problems, showing appreciation, closeness).	MÄN för jämställdhet
A2. Taking care of contacts with mutual friends and family.	Region Skåne
A3. Initiates free time activities.	Region Skåne
A4. Initiates quality time at home (for example, lighting candles, playing games, movie night).	Region Skåne
A5. Helping partner with problems, advising.	Strazdins och Broom (2004).
A6. Giving emotional support to partner (being understanding, listening, comforting).	Strazdins och Broom (2004).
A7. Doing things to improve or maintain your relationship.	Strazdins och Broom (2004).
A8. Setting and enforcing standards for child(ren)s' behaviour	Strazdins och Broom (2004).
A9. Giving emotional support to your child(ren): being understanding, listening, comforting.	Strazdins och Broom (2004).
A10. Helping child(ren) with problems, advising.“	Strazdins och Broom (2004).

Cronbach's-Alpha för item A1-A10 är $\alpha = .80$. Item A1-A7 har $\alpha = .62$. Idealt bör ett Cronbach's Alpha värde vara större än .7, men detta värde är känsligt för antalet item i en skala och det är vanligt att skalor med under 10 item får ett lågt alpha värde. Då rekommenderas att

istället undersöka “mean inter-item correlation” (Pallant, 2016, s. 101). Vi gjorde det för item A1-A7 och fick mean inter-item correlation = .205. Denna siffra bör ligga mellan .2 och .4 (Pallant, 2016). Vi konkluderar att vår skala har acceptabel intern reliabilitet, speciellt på hela skalan (item A1-A10).

När respondenterna svarat på skalan om känslomässigt arbete frågade vi om deltagarna var bekanta med begreppet känslomässigt arbete, samt en öppen fråga (för kvalitativ analys): “When you think about the relationship dynamics we have asked about, how have you experienced them and their division in your current relationship? (Example: Are you satisfied with the division? Have you thought about this before? etc.)”. Slutligen frågade vi om deltagarna hade något att lägga till på ämnet känslomässigt arbete.

Vi undersökte variabeln välmående med hjälp av skalan “Mental Health Continuum Short Form” (Psytoolkit.org, 2018) av Corey L. Keyes (se till exempel Keyes, 2005; Keyes et al. 2008). Skalan undersöker välmående i tre dimensioner: emotionellt, socialt och psykologiskt (Keyes et al. 2008). Dessa item besvarades genom att deltagarna till exempel valde hur ofta under den sista månaden de känt sig lyckliga. Svarsalternativen var: *aldrig, en eller två gånger, runt en gång i veckan, runt två eller tre gånger i veckan, nästan varje dag och varje dag* (se bilaga 1 för alla item). Ett Cronbach’s Alpha test visade att välmående-skalan hade $\alpha = .89$, vilket tyder på en hög intern reliabilitet. Enkäten var på engelska för att exkludera så få respondenter som möjligt, men vi förklarade begrepp som *känslomässigt arbete* på engelska, isländska och svenska (detta då vi författare har svenska och isländska som modersmål), samt meddelade att de öppna frågorna fick besvaras på vilket som helst av dessa tre språk. Den slutgiltiga enkäten finns i sin helhet i slutet av uppsatsen, som bilaga 1.

Deltagare

Totalt deltog 331 personer i vår undersökning. Då vi ville undersöka hur känslomässigt arbete fördelas mellan män och kvinnor i långvariga (längre än ett år) relationer var vår population individer som är i heterosexuella förhållanden. Åtta av deltagarna svarade att de inte för närvarande var i en långvarig relation och skickades vidare till slutsidan direkt och därmed registrerades inga övriga resultat från dessa. 323 personer genomförde hela enkäten. Alla deltagare ($N = 323$) bekräftade på enkätens första sida att de läst och förstått den givna informationen och att de för närvarande var i en långvarig, heterosexuell relation. 69% av deltagarna identifierade sig som

kvinnor och 31% som män. Deltagarnas ålder var mellan 19 och 69 år med ett medelvärde på 33,26 år (median = 28), $SD = 11,22$. 65.6% av deltagarna var svenskar, 29.4% islänningar och resterande 5% av deltagarna kom från USA, Danmark, Finland, Tyskland, Frankrike, Argentina, Färöarna, Taiwan, Storbritannien och Slovenien.

Etiska överväganden

Genom hela forskningsprocessen har vi strävat efter att agera enlighet med god forskningsetik (APA, 2017; Vetenskapsrådet, 2011). Enkätens förstasida meddelade deltagarna om att deras svar skulle lagras anonymt, att deras medverkan var helt frivillig och om deras rätt att avbryta när som helst genom att stänga webbsidan. Vi använde oss av en obligatorisk svarsruta där man fick ge samtycke till deltagandet och intyga att man läst all information på enkätens förstasida. För att säkerställa anonymitet och konfidentialitet samlade vi inte in några personuppgifter utöver kön, ålder och nationalitet.

Den viktigaste aspekten av etisk forskning är att undvika skada och minimera risk för deltagarna (APA, 2017; Vetenskapsrådet, 2011). Vi övervägde därför noggrant om enkätens frågor skulle kunna innebära någon risk för skada för deltagarna och vi bedömde risken för detta som liten. Vi övervägde speciellt de delar av enkäten som avsåg personers välmående. Denna del innehöll frågor som skulle få deltagarna att fundera över sitt mående, psykiska hälsa och mening med livet. Detta skulle eventuellt kunna vara något som är triggande att svara på om man är deprimerad eller mår mycket dåligt redan.

För att minimera risken för att orsaka deltagarna psykisk skada informerade vi därför tydligt om vad enkäten handlade om och att en skulle få svara på frågor om sitt välmående. Vi gav även exempel på typer av välmående-frågor: "lycka, om man är nöjd med livet, etc". Vi informerade också om att dessa frågor skulle kunna röra upp jobbiga känslor och att det i så fall fanns information i slutet av studien om var man kan söka stöd. På enkätens sista sida gavs information om vad man kunde göra om enkäten fått en att må dåligt. Vi föreslog där att man kunde kontakta oss eller söka professionell hjälp, till exempel genom närmaste vårdcentral eller online (1177.se, mindler.se, capio.se/capio-go, mind.se). Då vi inte hade personlig kontakt med våra deltagare skulle denna information vid enkätens slut kunna ses som en sorts debriefing.

Resultat

Preliminära analyser

Preliminära analyser indikerade inga allvarliga avvikelser från villkoren för normalfördelning, förutom att vi identifierade 3 extrema outliers på variabeln för känslomässigt arbete när vi undersökte män och kvinnor för sig. Dessa justerades utifrån principen rekommenderad av Tabachnick och Fidell (2013) med en enhet större/mindre än nästa deltagare i fördelningen. För variabeln för välmående fann vi också tre outliers som justerades enligt samma princip. Efter att ha kontrollerat att datan kan tolkas som normalfördelad och därför lämplig för parametriska test, valde vi att använda en signifikansnivå på $\alpha = .05$, enligt vedertagna traditioner inom forskningssamhället (Shaughnessy, 2015). Av tidsskäl valde vi att till denna uppsats fokusera på att analysera enbart den kvantitativa delen av datan som samlats in. Vi har därmed lämnat insamlad kvalitativ data till framtida analyser.

Frågeställning 1: *Hur upplever individer i heterosexuella, långvariga relationer fördelningen av känslomässigt arbete sin relation?*

Ett t-test för oberoende grupper genomfördes för att undersöka denna frågeställning, genom att jämföra poäng från vår skala för känslomässigt arbete (A1-A7) för kvinnor respektive män. Resultaten visade en signifikant skillnad mellan kvinnor ($M = 4.32$, $SD = .53$) och män ($M = 4.03$, $SD = .52$); $t(323) = 4,54$, $p < .01$. Effektstorleken för skillnaderna i medelvärde (mean difference = .29, 95% CI: .16 till .41) var stor ($Eta\ squared = .15$).

Ett One Sample t-test genomfördes också för att se om resultaten från skalan för känslomässigt arbete (A1-A7), för män respektive kvinnor, skiljde sig signifikant från mittvärdet på skalan. Mittvärdet 4 (medianen av 7 skalsteg) representerade att den svarande upplevde att det är ungefär jämt fördelat mellan sig och sin partner. Resultaten visade att medelvärdet för de deltagande kvinnorna skilde sig signifikant från mittvärdet, ($M = 4.32$; $t(223) = 9.06$, $p < 0.01$) men för männen skiljde sig medelvärdet inte signifikant från mittvärdet ($M = 4.03$; $t(100) = .66$, $p = .51$). Sammantaget ger dessa resultat stöd för Hypotes 1, att kvinnor upplever att de gör mer känslomässigt arbete än sina manliga partners.

Frågeställning 2: *Finns ett samband mellan fördelning av känslomässigt arbete och upplevt välmående?*

För att undersöka relationen mellan känslomässigt arbete och välmående använde vi oss av Pearsons korrelationskoefficient. Vi fann ingen korrelation mellan de två variablerna, känslomässigt arbete och välmående, när vi inkluderade alla deltagare ($r(323) = -.06, p = .29$). Vi fann inte heller någon korrelation när vi testade de två variablerna, känslomässigt arbete och välmående (se deskriptiv statistik i tabell 2) för kvinnor ($n = 223$) respektive män ($n = 100$) separat. För männen blev resultaten av Pearsons korrelationsanalys ($r(100) = .005, p = .96$) och för kvinnorna ($r(223) = -.096, p = .152$). Sammantaget ger dessa resultat inget stöd för Hypotes 2, att det skulle finnas ett samband mellan upplevt känslomässigt arbete och upplevt välmående.

Variabel	n	Medelvärde	SD	Min	Max
Känslomässigt arbete					
Kvinnor	223	4.32	0.53	3.04	6.24
Män	100	4.03	0.52	2.86	5.81
Välmående					
Kvinnor	223	62.90	10.39	35.00	84.00
Män	100	62.78	11.91	38.00	84.00

Tabell 2. Deskriptiv statistik

Vi testade även explorativt sambandet mellan känslomässigt arbete och välmående enbart för de deltagare som hade barn. Av studiens 323 deltagare hade 138 personer barn. Dessa 138 svarade på den längre varianten av skala (A1-A10) för känslomässigt arbete. För gruppen som helhet saknades ett samband, ($r(138) = -.02, p = .86$), men för kvinnorna fanns ett marginellt signifikant negativt samband: ($r(89) = -.19, p = .08$), och för männen fanns ett marginellt signifikant positivt samband ($r(49) = .25, p = .08$), mellan variablerna.

Frågeställning 3: *Känner personer till begreppet känslomässigt arbete?*

För att undersöka fördelningen av svar (Ja resp. Nej) på denna fråga, användes deskriptiv statistik för frekvenser. Av samtliga 323 deltagare svarade 53,9% ($n = 174$) att de var bekanta med begreppet känslomässigt arbete (se bild 1). Av kvinnorna ($n = 223$) svarade 59,2 % ja på frågan. Av männen ($n = 100$) svarade 42% ja. Ett chi2 test för oberoende grupper (med Yates' Continuity Correction) visade ett signifikant samband mellan kön och att känna till begreppet känslomässigt

arbete. $\chi^2(1, n = 323) = 7.54, p = .006, \phi = .16$. Enligt Cohen's kriterier för Phi-koefficienten indikerar värdet på ϕ (.16) att sambandet mellan variablerna endast är en liten effekt. Sammantaget ger dessa resultat stöd för Hypotes 3, att fler kvinnor än män känner till begreppet känslomässigt arbete.

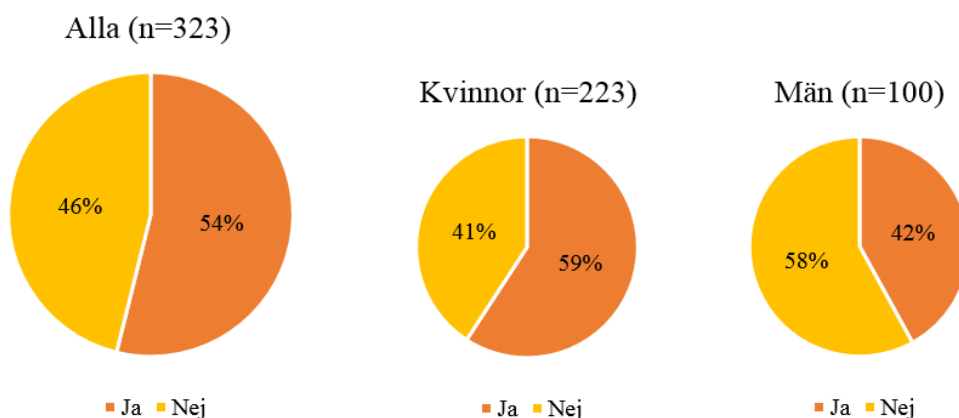


Bild 1. Illustration av fördelning av svar på frågan om en är bekant med begreppet känslomässigt arbete.

Diskussion

I denna studie har vi undersökt känslomässigt arbete i heterosexuella relationer, individers upplevda könsfördelning av arbetet och dess eventuella relation till välmående. Resultaten visade att upplevelsen av hur det känslomässiga arbetet i relationen är fördelat skiljer sig signifikant åt mellan könen. Männerna i studien upplevde sig vara helt jämställda medan kvinnorna upplevde att de gjorde mer känslomässigt arbete i relationen än männen. Resultaten visade vidare att för de kvinnor som hade barn fanns ett marginellt signifikant negativt samband mellan hur mycket känslomässigt arbete de utförde och deras välmående. För männen som hade barn fanns också ett marginellt signifikant samband mellan det känslomässiga arbetet och välmående, men det sambandet var positivt. För deltagarna som inte hade barn fann vi dock inget signifikant samband mellan deras känslomässiga arbete och välmående. Lite över hälften av alla deltagarna rapporterade att de kände till begreppet känslomässigt arbete och medan mer än hälften av de svarande kvinnorna kände till begreppet var det mindre än hälften av männen som gjorde det.

Upplevd jämställdhet

Vi vill uppmärksamma att även om vi hittade en signifikant skillnad i köns upplevelse av jämn fördelning av känslomässigt arbete så visade resultaten att både män och kvinnor upplevde att fördelningen var nära jämställd. Våra resultat går dock i linje med tidigare forskning (Strazdins, 2000; Strazdins & Broom, 2004) om känslomässigt arbete som har visat att kvinnor upplever sig göra mer av detta i sina relationer än sina manliga partners. Baserat på tidigare forskning, som har visat att könen till allra största delen är mer lika än olika (Hyde, 2005; Zell et al., 2015), menar vi att män och kvinnor som grupper i grunden är lika kapabla till att utföra känslomässigt arbete och att de skillnader som finns i hur detta arbete utförs och upplevs baseras främst på sociala normer.

Våra resultat pekar på att samhället i aspekten av känslomässigt arbete inte nått upplevd jämn fördelning i relationer än, och därmed inte ännu uppnått regeringens nationella mål. Ett av argumenten för strävan efter en mer jämställd uppdelning är att båda parter i en relation får tillgång till känslomässiga resurser, när det känslomässiga arbetet delas upp (Strazdins och Broom, 2007). Hyde (2005) instämmer i att det skulle gynna både män och kvinnor att lyfta upp, och i olika former se över och åtgärda, ojämna uppdelningar i relationer. Tendensen vi såg när vi analyserade föräldrar talade för att de pappor som upplevde att de gjorde mer känslomässigt arbete än sin partner (jämfört med pappor som upplevde att de gjorde mindre) skattade högre på välmående. Detta går i linje med den förmodat generella uppfattningen att en mår bra av att vårda relationer, ge/få stöd, samt att jämställda förhållanden håller längre och är mer lyckliga (Espen-Andersen, 2016). Vi vill med detta argumentera för att fortsatt strävan mot jämställdhet i relationer, inte minst vad gäller känslomässigt arbete, skulle kunna gynna alla inblandade.

Välmående

Det marginellt signifikanta negativa sambandet mellan kvinnors välmående och känslomässigt arbete indikerar liknande resultat som Strazdins (2000) och Strazdins och Broom (2004) har hittat. Det marginellt signifikanta sambandet kan tolkas som en tendens och då anses stå i kontrast till resultat från Erickson (1993) och Horne och Johnson (2019) som fann att ju mer känslomässigt arbete som utfördes i en relation, desto nöjdare blev båda parter i relationen. Det går dock inte att jämföra rakt över, då Erickson och Horne och Johnson undersökte individers tillfredsställelse i sin relation, medan vi undersökte välmående. Det marginellt signifikanta positiva

sambandet som vi hittade mellan mäns upplevda välmående och känslomässiga arbete kan dock ses som en indikator på Ericksons tes “ju mer, desto bättre”.

Det är intressant att tendenserna i datan ser olika ut för kvinnor och män. Dessa eventuella könsskillnader överensstämmer med forskning som har påvisat olika konsekvenser hos könen av att vara i ett förhållande eller äktenskap (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001). Det vore spännande att undersöka om diskursen om jämställdhet som eftersträvansvärd kan utgöra en möjlig förklaring för detta. Med det menar vi att känslomässigt arbete möjligtvis får större inverkan till positiva effekter för mäns välmående, då det får dem att uppleva sig som mer jämställda, medan ett upplevt större ansvar för känslomässigt arbete får kvinnor att uppleva sin relation som ojämsälld. En ytterligare möjlig förklaring är att jämställda relationer är mer lyckliga och håller längre än ojämsällda (Esping-Andersen, 2016). Att män som utför mer känslomässigt arbete tenderar att skatta sitt välmående högre kan då eventuellt bero på att deras förhållande är mer jämställt och därmed lyckligare. Detta är dock endast spekulationer och vidare forskning behövs för att möjliggöra någon orsaksförklaring.

Att vi hittade tendenser till samband mellan välmående och känslomässigt arbete hos de deltagare som hade barn, kan diskuteras med hänsyn till forskning som har visat att ojämn fördelning av hemarbete och upplevd ojämsälldhet i romantiska relationer ofta ökar när par får barn (se till exempel Craig, 2006; Dermott & Gatrell, 2018). Det är möjligt att även det känslomässiga arbetet blir mer snedfördelat efter att ett par fått barn och att det från och med då har större inverkan på välmående. Framtida forskning på jämställdhet hos föräldrar bör även undersöka det känslomässiga arbetet i föräldraskapet.

Operationalisering

Våra resultat pekar både på att det finns könsskillnad i känslomässigt arbete och att det skulle kunna korrelera med välmående i samband med föräldraskap. Detta anser vi ytterligare stärker indikationen för att vidare undersöka känslomässigt arbete som psykologiskt begrepp för att kunna skapa en tydligare bild av hur vi både kan uppnå mer jämställda relationer samt värna om välmående hos alla inblandade. Vi stämmer in i kritiken från Horne & Johnson (2019) om mängden olika operationaliseringar av känslomässigt arbete och vi ser gärna att begreppet undersöks på djupet med vidare forskning för att utvecklas som psykologisk term inklusive teoriutveckling inom t.ex. socialpsykologisk forskning som omfattar kärleksrelationer. Då det

redan är vedertaget att relationer spelar en stor roll för psykisk (och fysisk) hälsa, menar vi att vidare forskning kring känslomässigt arbete i psykologiska studier behövs, då vi, i linje med tidigare forskning, argumenterar för att känslomässigt arbete är en viktig aspekt av att vara i en romantisk relation.

Begränsningar

När det gäller metodvalet har vi gjort en del avväganden. För att kunna besvara våra specifika frågeställningar på ett så bra sätt som möjligt valde vi att främst fokusera på kvantitativ datainsamling. För att nå så många som möjligt och samtidigt fånga upp deltagarnas egna upplevelser valde vi att göra en enkätundersökning. Nätbaserade enkäter har de fördelar att de är lätta att sprida, kan kontrollera att deltagarna fyller i alla frågor och har vissa etiska fördelar, som att säkerställa anonymitet och frivillighet (Miner & Jayaratne, 2014). Det är dessutom både effektivt och billigt att dela enkäter online. En styrka hos vår studie är att vi lyckades samla in godkända svar från över 300 deltagare.

De nackdelar som finns med nätbaserade enkäter är bl.a. att det finns stor risk för “sample bias”, både selektionsbias och response rate bias. En svaghet i designen för en fritt delad, nätbaserad enkät, är även brist på kontroll över datainsamlingen. Exempelvis kan reliabiliteten påverkas negativt om deltagarna svarar på enkäten i en störande miljö (Shaughnessy et al., 2015). Då vi publicerade enkäten på våra Facebook-sidor och bad andra dela den vidare, hade vi efter vår första publicering ingen kontroll över hur enkäten delades (snöbollsurval) eller vilka som svarade. Med tanke på att det än inte finns så mycket forskning på området som denna studie grundar sig på, att vi använt en ny skala och att vi inte fick ett representativt stickprov kan vi inte göra några större generaliseringar eller starka jämförelser med tidigare forskning.

Gällande *begreppsvaliditeten* har vi funnit det problematiskt att det i nuläget inte finns så mycket psykologisk forskning på känslomässigt arbete i relationer inklusive en extensivt validerad operationalisering av begreppet. Vår skala kan ses som ett förslag på hur en skala för känslomässigt arbete i relationer skulle kunna se ut, men vidare forskning krävs för att mer noggrant utreda vilka item som bör finnas med och att ta fram en skala som sedan kan prövas för sin begreppsvaliditet och reliabilitet. Detta går också hand i hand med ytterligare utredningar om vilka för- och nackdelar som finns med olika definitioner av känslomässigt arbete. Vi tror att det är viktigt att i första hand

utreda den psykologiska definitionen samt en standardiserad operationalisering av begreppet känslomässigt arbete i relationer.

Vi hade som ambition i vårt arbete att utgå från befintliga skalor, så långt det var möjligt, för att värna om studiens validitet och reliabilitet. Vi hittade dock endast en skala för känslomässigt arbete i relationen/föräldraskapet från psykologisk forskning och då vi bedömde denna skala som för kort (tre frågor om relationen och tre frågor om föräldraskapet) för att uppnå en godtagbar *innehållsvaliditet* valde vi att utöka skalan med fyra ytterligare frågor. Vår konstruerade skala är i sin helhet inte testad sedan tidigare, även om var och ett av alla item använts som item i olika frågeformulär. Vi är medvetna om att då vi satte samman vår skala om känslomässigt arbete på detta sätt, påverkar detta undersökningens pålitlighet. Vi antar dock att vår skala för känslomässigt arbete har relativt hög validitet, att den mäter vad den är avsedd att mäta, då vi kontrollerade och fick godkända värden på Chronbachs alpha (både i A1-A7 och A1-A10). Att stöta på problemet med en för kort skala gjorde alltså att studiens mål utökades till att inkludera konstruktion av en i sin helhet ny och förlängd skala, för att testa känslomässigt arbete i relationer och föräldraskapet.

Vi ställde också två öppna frågor i enkäten med tanken att om möjligt även genomföra en kvalitativ analys. Detta fick vi på grund av tidsbrist dock lägga åt sidan för nu och resultaten hoppas vi kunna redovisa i en separat rapport. Vi misstänker att en analys av detta material hade kunnat ge oss intressanta insikter, t.ex. om problematiken med definitionen av känslomässigt arbete i relationer, genom svaren på vad deltagarna själva inkluderar för mening och handlingar i begreppet känslomässigt arbete. Vårt stickprov bestod av 31% män och 69% kvinnor. En representativ fördelning mellan män och kvinnor i heterosexuella relationer borde vara 50/50. Därmed bör det noteras att studiens stickprov i denna aspekt inte är representativt för populationen. I de preliminära analyserna visade dock resultaten på godkänd grad av normalfördelning av svaren från båda skattningsskalorna, det talar för att vårt stickprov i det avseende är representativt för populationen.

Social önskvärdhet är en aspekt som vi inte kontrollerat för i denna undersökning. Diskursen i de nordiska länderna (varifrån majoriteten av våra deltagare kommer) präglas idag av att jämställdhet är eftersträvansvärd, och de flesta människor vill anse sig själva leva i en jämställd relation (se till exempel Johansson & Klinth, 2008; Plantin, Månsson & Kearny, 2003). Det kan vara svårt att erkänna att man inte har det jämställt i hemmet, och ett vanligt bias i forskning är att deltagare förskönar sina svar eller ger de svar som de tror att undersökningen är ute efter. Vi kan inte utesluta att detta har påverkat hur våra deltagare besvarat enkäten.

Vi är medvetna om flera begränsningar för studien, i metod och design, och förstår att de påverkar vårt utrymme att uttala oss om generaliserbarheten hos våra resultat. Vi argumenterar dock för att vi med tanke på vårt relativt stora stickprov, normalfördelning av resultaten och godkänd intern konsistens för båda skalorna har tillräckligt med belägg för att motivera vidare forskning utifrån våra funna signifikanta resultat.

Slutsats

I denna studie har vi undersökt upplevd könsfördelning av känslomässigt arbete i relationer och undersökt dess korrelation med välmående. Vi har dessutom belyst bristen på utökad forskning kring en psykologisk definition och operationalisering av begreppet känslomässigt arbete i relationer. Resultaten från denna studie styrker argumenten för att vidare undersöka känslomässigt arbete i relationer, för att i förlängningen kartlägga vad som ligger bakom att kvinnor upplever sig göra mer känslomässigt arbete än sina manliga partners, medan männen upplever att de gör lika mycket. För föräldrar sågs också marginellt signifikanta korrelationer som antyder att kvinnor som gör mycket känslomässigt arbete kan ha sämre välmående och män som gör mer känslomässigt arbete kan ha bättre välmående. Även om vi inte kan uttala oss om någon kausalitet eller ett säkert samband, anser vi att det är av stort intresse att utreda detta vidare för att i bästa fall identifiera eventuella samband som skulle kunna hanteras för att främja välmående hos föräldrar i parrelationer.

Denna studie har bidragit med att kunna påvisa signifikant könsskillnad mellan hur män och kvinnor upplever fördelningen av känslomässigt arbete samt till utforskandet av en förlängd skala för känslomässigt arbete i relationer. Att synliggöra osynligt arbete i hemmet är ett viktigt steg i jämställdhetskampen, och baserat på tidigare forskning menar vi att just det känslomässiga arbetet har förblivit mindre synligt än annat arbete i hem och relationer. Med denna studie har vi önskat bidra till ett synliggörande av känslomässigt arbete samt ett uppmärksammande av dess eventuella vikt för individers psykiska välmående och hälsa.

Vi uppmuntrar ytterligare forskning kring en vetenskaplig och psykologisk definition av känslomässigt arbete i relationer. Ett längre, noggrant framtaget frågeformulär, testat för reliabilitet och med hög begreppsvaliditet samt innehållsvaliditet saknas och är föremål för vidare forskning. Vidare forskning på sambandet mellan känslomässigt arbete, tillfredsställelse i relationer, välmående och hälsa behövs samt vidare undersökningar på vilka åtgärder som är möjliga för att

främja jämställdhet i relationer och individers välmående. Att undersöka känslomässigt arbete kvalitativt skulle även kunna ge utökad kunskap om hur och varför det fördelas i relationer, samt en mer nyanserad bild av individers upplevelse av det. En ytterligare intressant vinkel är att göra samma undersökning i flera olika länder och kulturer för att se om generell jämställdhet i ett land korrelerar med upplevd fördelning av känslomässigt arbete. Slutligen har vi i denna studie valt att enbart fokusera på den känslomässiga aspekten av det som den populärvetenskapliga diskursen tycks mena med känslomässigt arbete - vi har därmed inte undersökt den så kallade projektledarrollen. Vi uppmuntrar psykologisk forskning kopplat till även detta begrepp, samt om huruvida de två aspekterna samvarierar och om de bör undersökas separat eller tillsammans.

Referenser

- Ahlsén, A. & Hallonsten, S. (2019). *Vem bryr sig? - en antologi om känslomässigt arbete. Systerkonspirationen.*
- American Psychological Association. (2017). *American Psychological Association ethical principles of psychologists and code of conduct.* Hämtad 6:e december 2019, från: <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>
- Craig, L. (2006). Does father care mean fathers share?: A comparison of how mothers and fathers in intact families spend time with children. *Gender and Society*, 20(2), 259-281.
- Dermott, E. & Gatrell, C. (2018). *Fathers, families and relationships: researching everyday lives.* Bristol: Policy Press.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54(6), 408–423.
- Erickson. R. J. (1993). Reconceptualizing Family Work: The Effect of Emotion Work on Perceptions of Marital Quality. *Journal of Marriage and Family*, 55(4), 888.
- Erickson R. J. (2005). Why Emotion Work Matters: Sex, Gender, and the Division of Household Labor. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 337.
- Esping-Andersen, G. (2016). *Families in the 21st Century.* Stockholm: SNS förlag.
- Griskevicius, V., Haselton, M. G., & Ackerman, J. M. (2015). Evolution and close relationships. I Mikulincer, M., Shaver, P. R., Simpson, J. A., & Dovidio, J. F. (red.). *APA handbook of personality and social psychology, Volume 3: Interpersonal relations.* (sidor 3–32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hackman, R. (2015). ‘Women are just better at this stuff’: is emotional labor feminism’s next frontier?. *The Guardian.* Hämtad 3:e november 2019, från: <https://www.theguardian.com/world/2015/nov/08/women-gender-roles-sexism-emotional-labor-feminism>
- Hartley, G. (2019). *Så jävla trött - om kvinnors känslomässiga arbete och vägen till förändring.* Natur och Kultur, Stockholm.
- Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart.* Berkeley.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551-575.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), 1–20.
- Horne, R. M., & Johnson, M. D. (2019). A labor of love? Emotion work in intimate relationships. *Journal of Social & Personal Relationships*, 36(4), 1190–1209.
- Hyde, J. S. (2005). The Gender Similarities Hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581–592.
- Johansson, T. & Klinth, R. (2008). Caring fathers: The ideology of gender equality and masculine positions. *Men and masculinities*, 11(1), 42-62.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum—short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181–192.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Lovesick: How Couples' Relationships Influence Health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13(13), 421–443.
- Loving, T. J., & Sbarra, D. A. (2015). Relationships and health. I Mikulincer, M., Shaver, P. R., Simpson, J. A., & Dovidio, J. F. (red.). *APA handbook of personality and social psychology, Volume 3: Interpersonal relations*. (sidor 151–176). Washington, DC: American Psychological Association.
- Miner, K., & Jayaratne, T. (2014). Feminist survey research. I Hesse-Biber, S.J. (2014, red.) *Feminist research practice a primer* (2nd rev. ed.) (sidor 296-329). London: SAGE.
- MÄN för jämställdhet (2019). “Hur jämställda är du och din partner i ert föräldraskap?”, *delalika.nu*. Hämtad 15:e november 2019, från: <https://delalika.nu/>
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual : a step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Open University Press.
- Plantin, L., Månsson, S. & Kearney, J. (2003). Talking and doing fatherhood: On fatherhood and masculinity in Sweden and England. *Fathering*, 1(1), 3-26.
- Psytoolkit.org (2018). “Mental health continuum short form (MHC-SF)“. Hämtad 15:e november, 2019, från: <https://www.psytoolkit.org/survey-library/mhc-sf.html>

- Regeringskansliet (2019). "Delmål 4: En jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet". Hämtad 17:e december 2019, från: <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/jamstalldhetsdelmal-4-jamn-fordelning-av-det-obetalda-hem--och-omsorgsarbetet/>
- Region Skåne (2019). "Checklista för en jämställd vardag". Hämtad 15:e november 2019, från: <https://vardgivare.skane.se/siteassets/3.-kompetens-och-utveckling/projekt-och-utveckling/jamstallt-foraldraskap/material-foraldrar/checklista-for-familjen---om-ansvarsfordelning.pdf>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2015). *Research methods in psychology, 10:e upplagan*. McGraw-Hill.
- Strazdins, L. M. (2000). Integrating emotions: Multiple role measurement of emotional work. *Australian Journal of Psychology, 52*(1), 41–50.
- Strazdins, L.M., & Broom, D. H. (2004). Acts of Love (and Work): Gender Imbalance in Emotional Work and Women's Psychological Distress. *Journal of Family Issues, 25*(3), 356–378.
- Strazdins, L.M., & Broom, D. H. (2007). The mental health costs and benefits of giving social support. *International Journal of Stress Management, 14*(4), 370.
- Svartdal, F. (2001). *Psykologins forskningsmetoder – en introduktion*. Stockholm: Liber
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 6:e december, 2019, från: <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningsсед/>
- Zell, E., Krizan, Z., & Teeter, S. R. (2015). Evaluating gender similarities and differences using metasynthesis. *The American Psychologist, 70*(1), 10–20.
- Zell, E., Strickhouser, J., Lane, T., & Teeter, S. (2016). Mars, Venus, or Earth? Sexism and the Exaggeration of Psychological Gender Differences. *Sex Roles, 75*(7–8), 287–300.

Bilagor

Bilaga 1:

Enkäten: "Well-being and relationship dynamics"

Sida 1: **Information, kontrollfråga och samtycke**

- C1. Are you currently in a long-term relationship? (One year long or more)
 C2. I have read and understood the information above and want to start the survey?

Sida 2: **Relationen**

On the following activities, please indicate how the division between you and your partner is on the following activities. (1 = partner does all, 4 = both about equal, 7 = self does all)

- A1. Taking responsibility for the relationship (for example, initiating conversations, addressing problems, showing appreciation, closeness).
 A2. Taking care of contacts with mutual friends and family.
 A3. Initiates free time activities.
 A4. Initiates quality time at home (for example, lighting candles, playing games, movie night).
 A5. Helping partner with problems, advising.
 A6. Giving emotional support to partner (being understanding, listening, comforting).
 A7. Doing things to improve or maintain your relationship.
 C3. Do you have a child/children?

Sida 3: **Föräldraskap och barn (besvaras endast om en svarat "ja" på fråga C3)**

- C4. Does your child/any of your children live at home?

On the following activities, please indicate how the division between you and your (current!) partner is. (1 = partner does all, 4 = both about equal, 7 = self does all)

- A8. Setting and enforcing standards for child(ren)s' behaviour
 A9. Giving emotional support to your child(ren): being understanding, listening, comforting.
 A10. Helping child(ren) with problems, advising. "

Sida 4: **Fördjupande frågor**

- C5. When you think about the relationship dynamics we have asked about, how have you experienced them and their division in your current relationship? (Example: Are you satisfied with the division? Have you thought about this before? etc.)

C6. Are you familiar with the term "emotional labour" ("känslomässigt arbete"/"tilfinningaleg vinna")?

C7. Do you have any more thoughts you would like to add on this topic?

Sida 5: *Välmående (senaste månaden)*

These questions regard your well-being in general, without focusing on the relationship. During the PAST MONTH, how often did you feel... (1. Never, 2. Once or twice, 3. About once a week, 4. About 2 or 3 times a week, 5. Almost every day, 6. Every day)

B1. Happy

B2. Interested in life

B3. Satisfied with life

B4. That you had something important to contribute to society

B5. That you belonged to a community (like a social group, or your neighborhood)

B6. That our society is a good place, or is becoming a better place, for all people

B7. That people are basically good

B8. That the way our society works makes sense to you

B9. That you liked most parts of your personality

B10. Good at managing the responsibilities of your daily life

B11. That you had warm and trusting relationships with others

B12. That you had experiences that challenged you to grow and become a better person

B13. Confident to think or express your own ideas and opinions

B14. That your life has a sense of meaning to it

Sida 6: *Demografiska frågor*

C8. What is your gender? (Woman, Man, Other)

C9. What is your age?

C10. Nationality? (Swedish, Icelandic, Other - write)