

Föräldrars tredje skift och utmattningssyndrom: en explorativ studie

Johanna Hibbs

Forskning visar att föräldrar idag arbetar i tre skift. Första skiftet är det betalda arbetet, andra skiftet är utförande av det obetalda arbetet och tredje skiftet är projektledning av det obetalda arbetet. Kvalitativa studier har visat att tredje skiftet påverkar föräldrars återhämtningsmöjligheter och hälsa. Denna explorativa kvantitativa studie undersökte om det finns ett samband mellan tredje skiftets kognitiva krav och risk för utmattningssyndrom. Tvärsnittsstudien utfördes som webbenkät med 278 respondenter. Resultaten visade signifikant samband mellan kognitiva krav i tredje skiftet och risk för utmattningssyndrom, vilket kan vara en betydande faktor för att förstå varför unga medelålders, särskilt kvinnor, drabbas av utmattningssyndrom.

Nyckelord: stress, utmattningssyndrom, tredje skiftet, kognitiva krav, återhämtning, familjeliv, föräldraskap

Stressrelaterad ohälsa är ett växande folkhälsoproblem (Folkhälsomyndigheten, 2020), med ökande antal sjukskrivningar. 2019 stod utmattningssyndrom för 18 procent av de psykiatriska diagnoserna för kvinnor och 13 procent för män. Utmattningssyndrom är vanligast mellan 30 och 45 år och är vanligare om man har barn (Försäkringskassan 2020:8), vilket gör föräldrar till en överrepresenterad grupp.

Det har skett stora förändringar i fördelningen av det betalda och obetalda arbetet för föräldrar, under det senaste århundrandet.

I takt med att både män och kvinnor är delaktiga i det betalade arbetet, har

FÖRFATTARE

Johanna Hibbs, Lunds universitet,
joh.hibbs@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.58236/aa.24747>

© Författaren/författarna. Detta är en Open Access-artikel som distribueras enligt Creative Commons, licens CC-BY 4.0

tidigare dedikerade roll för det obetalda arbetet, att ta hand om hem och barn, försvunnit, och det obetalda arbetet har blivit mer jämnt fördelat mellan könen (Institutet för arbetsmarknadspolitisk utvärdering, [IFAU] 2008:19; Torstensson, 2021; Torstensson 2021b). Med två arbetande föräldrar har tiden för det obetalda arbetet minskat, och det utförs ofta parallellt med, eller efter, avslutat betalt arbete. Senare forskning (Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017) delar in föräldrars arbete i tre skift. Det första skiftet är det betalda arbetet, andra skiftet innefattar *utförandet* av hushållssysslor och barnomsorg och det tredje skiftet innefattar *ansvaret* för hushållsarbete och barnomsorg, och inkluderar initiering, beslutsfattande, planering och projektledning av det andra skiftet.

Kvalitativ forskning har indikerat ett samband mellan det tredje skiftet och kronisk stress (Ericsson, 2019; Smeby, 2017). Det tredje skiftet är ett relativt nytt, utforskat begrepp (Ericsson, 2019) och ett eventuellt samband med ohälsa och kronisk stress kan tänkas ha många orsaker, så som samhällsstruktur, livsvillkor, levnadsvanor, socioekonomisk status, arbetsförhållande, socialt stöd och hälsa (Dahlgren & Whitehead, 1991). Denna studie fokusera på tredje skiftets kognitiva krav, och dess förhållande till kronisk stress i form av utmattningssyndrom. Att utforska samband mellan kognitiva krav och kronisk stress för arbetande föräldrar, är särskilt relevant då kognitiva krav i form av uppmärksamhet och problemlösning har ökat i takt med informations-samhällets utbredning (Cao & Sun, 2018; Demerouti et al., 2014).

Den snabba utvecklingen av informations- och kommunikationsteknologi [ICT] har gjort det möjligt för många föräldrar att arbeta när och var de vill och många uppmanas att ta eget ansvar för att organisera sitt arbete (Mellner et al., 2016). Flexibla arbetstider och gränslöst arbete blir allt vanligare (Mellner et al., 2016). Gränserna mellan arbete och privatliv suddas ut, som en konsekvens av förändrade arbetsformer, arbetsuppgifter och ITC som öppnat upp nya möjligheter till flexibilitet (Demerouti et al., 2014). Tidigare forskning är inte entydig hur denna utveckling påverkar föräldrar. En del studier har visat att flexibla arbetstider inte är effektiva för gruppen föräldrar (ten Brummelhuis & van der Lippe, 2010) medan andra studier lyft fram flexibiliteten som en viktig faktor för föräldrars mentala hälsa och för att reducera stress (Eek & Axmon, 2013). Kecklund et al. (2017) menar att å ena sidan leder den ökade flexibiliteten till att det är lättare för föräldrar att få ihop vardagen, men å andra sidan gör det att föräldrar har möjlighet att göra mer och de totala kraven ökar och naturlig återhämtning från arbetet försvinner. Att vara arbetande förälder, i ett alltmer flexibelt arbetsklimate, där gränserna mellan det betalda och obetalda arbete och tydliga roller suddas ut innebär höga kognitiva krav för föräldrar. Denna studie ämnade undersöka om det finns ett samband mellan arbetande föräldrars kognitiva krav och risk för utmattningssyndrom. Studien undersökte även specifikt om kognitiva krav relaterade till familj, det tredje skiftet, hade ett samband med risk för utmattningssyndrom.

LITTERATURÖVERSIKT

Det tredje skiftet (Problemlösning i familj)

Problemlösning och aktivering av exekutiva funktioner har i många studier visats bidra till bättre bibehållen hjärnkapacitet och bidragande till välmående och bättre hälsa (Arbetsmiljöverket 2014:2; Devotto et al., 2020). Negativa konsekvenser uppstår först när kognitiva krav har en högre intensitet och duration än vad det finns resurser och kapacitet för (Arbetsmiljöverket 2014:2; Demerouti et al., 2001).

Föräldraskap kräver mycket problemlösning, så som snabba beslut och prioritering i vardagen, och långsiktig planering och beslutsfattande (Ericsson, 2019; Smeby, 2017).

Dessa krav och ansvar har i tidigare forskning benämnts det tredje skiftet (Ericsson, 2019; Smeby, 2017) för att särskilja det från dagliga sysslor som utförs i det obetalda arbetet, som benämnts det andra skiftet (Smeby, 2017). Det tredje skiftets arbete beskrivs som hemmets projektledning, och anses nödvändigt för att det andra skiftet ska fungera (Ericsson et al., 2019). Daminger (2019) benämner ett liknande ledarskap i hushållsarbete, för kognitivt hushållsarbete.

Det obetalda arbetet i tredje skiftet (Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017) är ofta dolt och saknar dedikerade resurser, det vill säga tydlighet i vem som ska utföra det och när. Det betraktas inte som uppgifter på samma vis som det andra skiftets utförande av hushållssysslor (Daming, 2019; Smeby, 2017). Smebys (2017) studie i Norge visade att merparten föräldrapar ansåg att de fördelade det obetalda arbetet jämt. Detta stämde gällande utförandet av hushållssysslorna (andra skiftet), men det tredje skiftet utfördes i större utsträckning av kvinnor, något många par inte uppmärksammat.

Ericsson et al., (2019) kopplade en återhämtningsproblematik hos arbetande kvinnor i åldern 30–45 år som var föräldrar till det tredje skiftet. Återhämtningsmöjligheter från både det betalda och det obetalda arbetet har en central betydelse för välmående och arbetsrelaterad ohälsa och stress (Etzion et al., 1998; Kecklund et al., 2017; Meijman & Mulder 1998; Mellner et al., 2016; Sonnentag & Fritz, 2007). Daminger (2019) kopplade ledarskap och organisering av hushåll och familj till kognitiva krav i form av att förutse behov, identifiera valmöjligheter, fatta beslut och följa upp beslut, vilka alla visade sig utföras oftare av kvinnor. Även i Sverige lever traditionella mönster för könsroller i det obetalda arbetet kvar, trots samma krav och ansvar i det betalda arbetet, där kvinnor i större utsträckning har ansvar för kontroll i hemmet. Kvinnor har därför en högre total arbetsbörda från det betalda och obetalda arbetet tillsammans (Berntsson et al., 2006).

Kognitiva krav

Kognitiva funktioner har begränsad kapacitet och endast en liten del av all tillgänglig information uppmärksammas och processas. Det begränsade arbets-

minnet, leder till svårigheter att använda många kognitiva funktioner samtidigt, som att uppmärksamma och bearbeta många sinnesintryck, att göra mer än en sak samtidigt, och att uppmärksamma saker vid djup koncentration och problemlösning (Ward et al., 2017). Kognitiva funktioner kan delas in i uppmärksamhet, exekutiva funktioner, kognitiv snabbhet, spatial förmåga, språk, minne/arbetsminne, emotion & social kognition och global kognitiv kapacitet/intelligens (Arbetsmiljöverket 2014:2).

Forskning om samband mellan kognitiva funktioner och utmattningssyndrom har främst undersökt stressrelaterad ohälsas påverkan på kognitiva funktioner (Deligkaris et al., 2014; Jonsdottir et al., 2017; Krabbe et al., 2017; Plieger et al., 2017; Weckesser et al., 2021). Vid stress och utmattningssyndrom har försämrad kognitiv förmåga visats för problemlösning, uppmärksamhet och arbetsminne (Deligkaris et al., 2014). Forskning på ett omvänt orsaks samband, har främst undersökt specifika kognitiva krav, som informationsöverbelastning (Cao & Sun, 2018; Shi et al., 2020; Zhang et al., 2016) och multitasking (Mark et al., 2014), och dess påverkan på stressrelaterad ohälsa.

Utöver de kognitiva krav som relaterar till Problemlösning i familj, det tredje skiftet (Daminger, 2019; Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017), undersökte studien även kognitiva krav relaterat till Problemlösning i arbete och Uppmärksamhet och respektives samband med risk för utmattningssyndrom. Studien innefattade även en replikeringsstudie av brist på återhämtning och dess samband med risk för utmattningssyndrom.

Problemlösning arbete

Allt fler arbeten blir mer kunskapsbaserade och ställer högre kognitiva krav på problemlösning, både i själva arbetet (Jackson et al., 1993) och i planering för utförande av arbete (Mellner et al., 2016; Prem et al., 2021). Kognitiva krav i utförande av arbete handlar om hur individen själv strukturerar innehåll, prioritera och bestämmer ordningsföljd (Jackson et al., 1993). Flertal studier visar att problemlösning i arbetet är positivt för välmående och hälsa (Devotto et al., 2020). Flexibla och gränslösa arbetsförhållanden innebär att ständigt planera för var och när arbetet ska utföras, vilket ställer ytterligare krav på kognitiva förmågor (Prem et al., 2021).

Uppmärksamhet

Uppmärksamhet är ett brett begrepp som ofta delas in i selektiv, ihållande och delad uppmärksamhet (Keller et al., 2019). I denna studie undersöktes tre specifika områden som kopplats till höga kognitiva krav på uppmärksamhet (Cao & Sun, 2018; Demerouti et al., 2014; Ward et al., 2017; Wiradhany & Baumgartner, 2019) och som är relevanta för gruppen arbetande föräldrar - informationsöverbelastning,

multitasking och krav på uppsikt (i den internationella forskningslitteraturen kallas detta "monitoring demands"). ICT medför att föräldrar ständigt är uppkopplade, nåbara, och förväntas svara, både gällande arbete och familj, vilket kan leda till en kognitiv börda och informationsöverbelastning med ständigt höga krav på uppmärksamhet (Cao & Sun, 2018; Demerouti et al., 2014).

Informationsöverbelastning kan leda till upplevelsen av förvirring och stress (Cao & Sun, 2018; Zhang et al., 2016) och har en signifikant korrelation med utmattning (Shi et al., 2020). ICT och ett mer flexibelt arbete innebär möjligheter, och ibland krav, att samtidigt arbeta (första skiftet) ta hand om barn (andra skiftet) och planera för familjen (tredje skiftet). En sådan multitasking innebär hög belastning på kognitiva funktioner (Demerouti et al., 2014). Digital media bidrar ytterligare till multitasking, genom att ofta avbryta pågående aktivitet.

Endast närvaron av mobiltelefon innebär minskad kognitiv kapacitet och svårigheter att hålla kvar uppmärksamhet på en uppgift (Ward et al., 2017).

Forskning har påvisat ett samband mellan multitasking och stress (Mark et al., 2014) och individer som multitaskar mycket och ofta, rapporterar problem med kognitiva funktioner och tendenser att tappa koncentrationen (Wiradhany & Baumgartner, 2019).

Utmattningssyndrom

Det finns idag inte en universellt accepterad definition eller orsaksförklaring till utmattningssyndrom (Sjörs Dahlman et al., 2021). Utmattningssyndrom är ett relativt nytt begrepp, som endast används i Sverige, och inom forskningen benämns diagnoser snarlika utmattningssyndrom med ett antal begrepp, så som utbrändhet, "burnout", "exhaustion disorder", och "fatigue". I denna artikel används genomgående benämningen utmattningssyndrom, undantaget referenser från specifika studier. Närliggande begrepp är kronisk stress och stressrelaterad ohälsa, som i denna artikel benämner det tillstånd som ofta försiggår och kan leda till utmattningssyndrom.

Forskning kring orsaker till utmattningssyndrom har huvudsakligen fokuserat på arbetsrelaterade faktorer (Aronsson et al., 2017; Deligkaris et al., 2014; Håkansson et al., 2021; Page & Graves, 2021).

Vid kronisk stress uppstår en obalans i kroppens stresssystem, med för mycket krav att prestera och mobilisera energi, utan tillräcklig återhämtning, vilket kan leda till utmattningssyndrom (de Kloet et al., 2005; Godoy et al., 2018; Sjörs Dahlman et al., 2021). Kronisk stress innebär att belastningen är kumulativ. Mer intensiv och varaktig stress, utan återhämtning, bidrar till att stressen byggs på (Fava et al., 2019). För arbetande föräldrar kan därför en kontinuerlig obalans mellan vardagstressen och återhämtning på sikt leda till risk för utmattningssyndrom.

Brist på återhämtning

Återhämtning är när kroppens system, psykologiska och biologiska, återvänder till sitt "neutrala" läge eller basnivån efter aktivitet (Kecklund et al., 2017). Tidigare forskning har visat att brist på återhämtning är en starkt bidragande orsak till stressrelaterad ohälsa (Etzion et al., 1998; Kecklund et al., 2017; Meijman & Mulder 1998; Mellner et al., 2016; Sonnentag & Fritz, 2007). Enligt "Effort-Recovery model" är det ideala scenariot att stresssymptom som uppstår under en dag ska vända innan nästa arbetsdag börjar, med hjälp av återhämtning (Meijman 1989; Meijman & Mulder 1998; Meijman & Schaufeli, 1996). Detta är inte alltid möjligt när det betalda arbetet följs av nya stressorer i det obetalda arbetet (Kecklund et al., 2017). Om vardagen inte tillåter tid för återhämtning över tid kan detta leda till en spiral med mer trötthet och mer behov av återhämtning, som på lång sikt kan leda till kronisk stress och hälsoproblem (Kecklund et al., 2017; Meijman & Mulder, 1998).

Studier har visat att arbetande småbarnsföräldrar anser sig ha för lite tid för återhämtning, i form av avslappning, fysisk aktivitet, träffa vänner och spendera tid med sin partner (Håkansson et al., 2016). Återhämtningsproblematik har visats vanligare bland kvinnor, med samband med högre självrapporterad stress, arbetsrelaterad "fatigue", subjektiva hälsoproblem och låg självrapporterad hälsa (Håkansson et al., 2016).

Sonnentag & Fritz (2007) benämner två underliggande psykologiska upplevelser av återhämtning som mental fränkoppling och avslappning, vilka har visat starkt samband med stressrelaterad ohälsa (Mellner et al., 2016). Mental fränkoppling innebär en upplevelse av att kunna fränkoppla sig från arbetet, fysiskt och mentalt och har visat en modererande effekt på relationen mellan stressorer och utbrändhet (Sonnentag & Fritz, 2007). Avslappning är låg aktivering, fysiskt och mentalt, ger återhämtning från aktivitet och stress, och skapar en fysiologisk balans, och minskar därigenom risken för stressrelaterad ohälsa (de Kloet et al., 2005; Godoy et al., 2018;; Mellner et al., 2016; Sjors Dahlman et al., 2021; Sonnentag & Fritz, 2007).

KUNSKAPSLUCKA

Föräldrar, särskilt kvinnor, har förhöjd risk för utmattningssyndrom, (Försäkringskassan 2020:8), men forskning inom området som specifikt tittar på denna grupp saknas. Merparten av tidigare forskning har fokuserat på arbetsrelaterade faktorer (Abaoglu et al., 2020; Dawood al Sabei et al., 2019; Vargas et al., 2014) som orsaksförklaring till kronisk stress och utmattningssyndrom. Forskning som tittar på samband mellan livssituation och utmattningssyndrom, och inkluderar både arbetsrelaterade och familjerelaterade faktorer, är till författarens kännedom begränsad. Kvalitativ forskning har uppmärksammat det tredje skiftet (Ericsson et al., 2019;

Smeby, 2017), och kopplat det till en återhämtningsproblematik och sämre välmående (Ericsson et al., 2019), men det saknas kvantitativ forskning som tittat på sambandet mellan problemlösning i familj (tredje skiftet) och risk för utmattningssyndrom.

SYFTE OCH HYPOTESER

Med utgångspunkt i dessa kunskapsluckor syftade studien att undersöka om det finns samband mellan arbetande föräldrars kognitiva krav, relaterat till problemlösning i familj (tredje skiftet) och risk för utmattningssyndrom. Andra kognitiva krav som undersöktes var problemlösning i arbete och uppmärksamhet. Studien undersökte även sambandet mellan brist på återhämtning och risk för utmattningssyndrom, vilket var en replikering, då vetenskapligt stöd finns (Etzion et al., 1998; Kecklund et al., 2017; Meijman & Mulder, 1998; Mellner et al., 2016; Sonnentag & Fritz, 2007). Studien syftade att visa hur de kognitiva kraven och brist på återhämtning tillsammans och oberoende av varandra hade ett samband med risk för utmattningssyndrom för gruppen arbetande föräldrar.

Hypotes 1: Det finns ett samband mellan höga kognitiva krav, i form av problemlösning i familj (tredje skiftet), problemlösning i arbete, uppmärksamhet, och risk för utmattningssyndrom.

Hypotes 2: Det finns ett samband mellan brist på återhämtning och risk för utmattningssyndrom.

Hypotes 3: Kvinnor har högre kognitiva krav, i första hand relaterat till problemlösning i familj (tredje skiftet) och högre risk för utmattningssyndrom.

METOD

Undersökningsdeltagare

Denna tvärsnittsstudie utfördes i Sverige och hade totalt 278 deltagare som värvades genom snöbollsurval/ bekvämlighetsurval via sociala medier och författarnas kontakter. Urvalsmetoden beskrivs utförligt under rubriken *Datainsamling*.

Alla deltagare var arbetande eller studerande föräldrar (89,9 procent arbetande och 10,1 procent studerande), med en sysselsättningsgrad på minst 75 procent (86,7 procent hade en sysselsättningsgrad på 100 procent). Deltagarna bestod av 218 kvinnor (78,4 procent) och 60 män (21,6 procent). Åldern på deltagarna var 24 till 60 år, med en medelålder på 41 år. För sociodemografisk översikt av deltagarna, se *Tabell 1*.

Material

För datainsamling användes en publik webbenkät, administrerad med hjälp av Survey & Report (version 4.3.10.5), tillhandahållen av Stockholms universitet. Enkäten bestod av totalt 43 frågor eller påståenden. Den inleddes med nio demografiska frågor om kön, ålder, antal barn i olika åldrar, sysselsättning, boende- och familje-

situation et cetera. Tjugofem påståenden mätte sedan kognitiva krav och brist på återhämtning i de fyra oberoende variablerna - problemlösning i familj/tredje skiftet (sju påståenden), problemlösning i arbete (fem påståenden), uppmärksamhet (nio påståenden), och brist på återhämtning (fyra påståenden). Den beroende variabeln risk för utmattningssyndrom mättes med 9 frågor med mätinstrumentet Karolinska "Exhaustion Disorder Scale 9, KEDS" (Besèr et al., 2014).

Denna studie var en av de första kvantitativa studierna på ämnet, och det saknades etablerade mätverktyg för de oberoende variablerna. Valet att avgränsa de kognitiva kraven i studien till problemlösning och uppmärksamhet som ingående variabler, och valet av frågor som inkluderades i respektive index, baserades på observationer av föräldrars vardagsbeteende och litteraturgenomgång av tidigare forskning om kognitiva krav generellt, och om föräldrars krav i de tre skiften (Daminger, 2019; Ericsson, 2019; Smeby, 2017).

De enkätfrågor som användes togs i den mån det var möjligt från tidigare validerade mätinstrument. De flesta enkätfrågor översattes och ett antal enkätfrågor omformuleras för att anpassas till arbetande föräldrar. Författarna kompletterade även med egenförfattade enkätfrågor där behov fanns. Med anledning att flertalet frågor, och de sammansatta index inte var validerade, utfördes ett förtest med 5 personer där frågorna och testet som helhet granskades. 2 personer var insatta i ämnet, en professor i psykologi och en legitimerad psykolog. Samtliga fick ta del av förtestet 2–3 gånger under utvecklingsprocessen, påstående justerades, lades till och togs bort, tills testet och påståendena upplevdes tydliga.

Problemlösning familj (tredje skiftet)

Kognitiva krav relaterat till problemlösning till familj, det tredje skiftet (Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017) mättes med sju påståenden. Två validerade påståenden för arbetsrelaterade kognitiva krav (Jackson et al., 1993) situationsanpassades till familj (se *Figur 1*). Resterande fem påståenden var egenförfattade då forskning inom området saknas. Dessa inspirerades av Smebys (2017) rekommendationer att använda påståenden som beskriver konkreta beteenden i specifika situationer (se *Figur 1*). Svar angavs på en 7-gradig svarsskala, från instämmer ej (=0) till instämmer helt (=6). Av dessa sju påståenden skapades ett medelvärdesindex, ett värde för problemlösning relaterat till familj, från 0 till 6.

Problemlösning arbete

Kognitiva krav relaterat till problemlösning i arbete mättes med fem påståenden, varav tre kom från CODE Scale (Prem et al., 2021), ett validerat och reliabelt instrument för att mäta kognitiva krav vid flexibelt arbete (se *Figur 1*). De andra två påståendena var tidigare validerade frågor om problemlösande kognitiva krav (Jackson et al., 1993) (se *Figur 1*). Svar angavs på en 7-gradig svarsskala, från

instämmer ej (=0) till instämmer helt (=6). Av dessa fem påståenden skapades ett medelvärdesindex, ett värde för problemlösning relaterat till arbete, från 0 till 6.

Uppmärksamhet

Kognitiva krav i form av uppmärksamhet mättes med nio påståenden inom områdena informationsöverbelastning, multitasking och krav på uppsikt. Två av påståendena utgick från tidigare validerade enkätfrågor för att mäta kognitiva krav på uppsikt (monitoring cognitive demands) (Jackson et al., 1993), som anpassades att både inkludera arbete och familj (se *Figur 1*).

Två av påståenden utgick från tidigare validerade enkätfrågor om informations- och social överbelastning och ständig uppkoppling (Karr-Wisniewski & Lu, 2010). För att göra dessa påståenden relevanta för arbetande föräldrar, justerades och situationsanpassades de (se *Figur 1*). Resterande fem påståenden togs fram specifikt för denna studie, med utgångspunkt från kognitivt krävande beteende relaterat till multitasking med arbete och familj (se *Figur 1*).

Svar angavs på en 7-gradig svarsskala, från instämmer ej (=0) till instämmer helt (=6). Av dessa nio påståenden skapades ett medelvärdesindex, ett värde för uppmärksamhet, från 0 till 6.

Brist på återhämtning

Brist på återhämtning mättes med fyra påståenden, som utgick från Sonnentag & Fritz (2007) validerade återhämtningsskalan som benämns "Recovery Experience Questionnaire" om mental frånkoppling från arbetet och avslappning, där den validerade svenska översättningen (Almén et al., 2018) användes. Frågorna situationsanpassades till föräldrar genom att inkludera både krav från arbete och familj i frågeställningen (se *Figur 1*). Svar angavs på en 7-gradig svarsskala, från instämmer ej (=0) till instämmer helt (=6). Påståendena reverserades så att högre värde innebar brist på återhämtning och ett medelvärdesindex skapades vilket resulterade i ett värde från 0 till 6.

Risk för utmattningssyndrom

Nio frågor mätte den beroende variabeln, risk för utmattningssyndrom, genom ett väletablerat instrument, Karolinska Exhaustion Disorder Scale 9, KEDS (Besèr et al., 2014). Svar på frågorna angavs på en 7-gradig skattningsskala från 0–6. Av dessa skapades ett summaindex, vilket gav en poäng mellan 0 och 54.

Datainsamling

Webbenkäten, publicerades via Survey & Report, och spreds via ett bekvämlighetsurval med snöbollseffekt. Länken delades med föräldrar i författarnas bekantskapskrets över stora delar av Sverige (via sms, Messenger och WhatsApp) och publicerades på författarnas LinkedIn och Facebookprofiler. För att i möjligaste

mån undvika homogenitet i urvalet publicerades enkäten även i Facebookgrupper, som inte var riktade till författarnas bekantskapskrets, på en stor nationella föräldragrupp, ”Föräldrar & Barn”, och på lokala anslagstavlor i Saltsjöbaden (Nacka), Bagarmossen (Stockholm) och Höganäs. Länken till enkäten publicerades även på en skolplattform som nådde alla föräldrar till barnen på en skola och tre förskolor i Nacka. Psykologistuderande vid Stockholms universitet samt psykologistuderande på distans vid Göteborgs Universitet fick även tillgång till länken. Alla som fick länken, uppmanades att sprida länken vidare.

Enkäten var publik under 2 veckor i november 2021. Respondenterna var anonyma och deltagandet var helt frivilligt. Deltagarna gav samtycke till att delta innan de började besvara enkäten, och kunde när de vill avbryta besvarandet, utan att behöva motivera varför. Studien användes för en kandidatuppsats vid Stockholms universitet. Det utgick ingen ersättning för att delta i undersökningen och den var helt anonym, inga personuppgifter efterfrågades eller sparades. Deltagarna lämnade samtycke till sitt deltagande genom att, efter att ha läst första sidan på enkäten, klicka på knappen ”Nästa sida”.

Påståenden/frågor i respektive index för oberoende variabler	Referens (ENG/SV)	Kommentar
Problemlösning familj (tredje skiftet)		
1 I familjen behöver jag ofta lösa problem som inte har en enkel lösning.	Jackson et al., 1993	Översatt, Situationsanpassad
2 I familjen behöver jag ofta lösa problem som jag inte stött på tidigare.	Jackson et al., 1993	Översatt, Situationsanpassad
3 Jag är den i familjen som initierar, planerar och tar långsiktiga beslut kring barnens skola, fritid och hälsa (t.ex. skolval, sport, musik, värddval).		Egenförfattad
4 Jag är den i familjen som tar huvudansvaret för planering och logistik i vardagen, t.ex. skola - fritids- och sociala aktiviteter.		Egenförfattad
5 Jag är den i familjen som tar huvudansvaret för semesterplaneringen (t.ex. schemaläggning, val av aktiviteter, bokning av resor).		Egenförfattad
6 Jag är den i familjen som tar huvudansvaret för att planera matinköp och matlagning.		Egenförfattad
7 För att få ihop vardagen behöver jag ständigt planera, prioritera och fatta många snabba beslut.		Egenförfattad
Problemlösning arbete		
1 Mitt arbete kräver att jag till största del själv planerar innehåll, prioritering och ordningsföljd av mina arbetsuppgifter.	Prem et al., 2021	Översatt
2 Jag har flexibla arbetstider där jag själv planerar för när jag börjar, slutar och tar pauser.	Prem et al., 2021	Översatt
3 Jag behöver planera när och var jag ska utföra mina olika arbetsuppgifter, då arbete som kräver hög koncentration inte är möjligt på alla ställen/i alla situationer när jag utför mitt arbete.	Prem et al., 2021	Översatt
4 I mitt arbete behöver jag ofta lösa problem som inte har en enkel lösning.	Jackson et al., 1993	Översatt
5 I mitt arbete behöver jag ofta lösa problem som jag inte stött på tidigare.	Jackson et al., 1993	Översatt
Uppmärksamhet		
1 När jag har ansvar för barnen arbetar jag ofta samtidigt (t.ex. sms, email, telefon, arbetsuppgifter).		Egenförfattad
2 När jag har ansvar för barnen försöker jag ofta lösa problem och /eller arbetsuppgifter relaterat till mitt arbete.		Egenförfattad
3 När jag har ansvar för barnen behöver jag ofta ha koll på både barnen och arbetet samtidigt.	Jackson et al., 1993	Översatt
4 När jag har ansvar för barnen får jag samtidigt många meddelande som jag behöver uppmärksamma (sms, notiser, e-mails från t.ex. arbetskontakter, barnens lärare eller fritidsaktiviteter).	Karr-Wisniewski & Lu, 2010	Översatt, Omformulerad, Situationsanpassad
5 När jag har ansvar för barnen får jag samtidigt många meddelande som jag snabbt behöver svara på (sms, notiser, e-mails från t.ex. arbetskontakter, barnens lärare eller fritidsaktiviteter).	Karr-Wisniewski & Lu, 2010	Översatt, Omformulerad, Situationsanpassad
6 När jag har ansvar för barnen är jag alltid nåbar för mina kollegor/kunder/chefer/andra arbetsrelaterade kontakter.		Egenförfattad
7 Jag har många inbokade möten/åtagande/aktiviteter som ständigt avlöser varandra på arbetet.		Egenförfattad
8 Jag har många inbokade möten/åtagande/aktiviteter som ständigt avlöser varandra med familjen (t.ex. fritidsaktiviteter, hushållssysslor, läkarbesök).		Egenförfattad
9 Jag behöver hela tiden koncentrera mig för att säkerställa att inget går fel hemma eller på arbetet.	Jackson et al., 1993	Översatt, Situationsanpassad
Brist på återhämtning		
<i>Vad gör du efter en dags arbete och när familjen inte behöver din omsorg:</i>		
1 Då tänker jag inte på arbetet/familjens krav överhuvudtaget.	Sonntag & Fritz, 2007/ Almén et al., 2018	Situationsanpassad
2 Då distanserar jag mig från arbetet/familjens krav.	Sonntag & Fritz, 2007/ Almén et al., 2018	Situationsanpassad
3 Då använder jag tiden till att vila och/eller fritidsaktiviteter.	Sonntag & Fritz, 2007/ Almén et al., 2018	Situationsanpassad
4 Då gör jag saker som får mig att koppla av.	Sonntag & Fritz, 2007/ Almén et al., 2018	Situationsanpassad

Figur 1. Översikt av frågor och index för oberoende variabler.

Tabell 1. Sociodemografisk översikt av deltagarna i studien (n = 278).

Ålder (år, M/(SD))	41.2 (6.0)
Kön (n/%)	
Kvinna	218 (78.4)
Man	60 (21.6)
Annat	0 (0)
Antal hemmavarande barn under 15 år (n/%)	
1	53 (19.1)
2	168 (60.4)
3	44 (15.8)
4	9 (3.2)
5	1 (0.4)
Fler än 5	3 (1.1)
Antal hemmavarande barn under 6 år (n/%)	
0	149 (53.6)
1	89 (32.0)
2	34 (12.2)
3	4 (1.4)
4	1 (0.4)
5	1 (0.4)
Huvudsaklig sysselsättning (n/%)	
Arbete	250 (89.9)
Studier	28 (10.1)
Sysselsättningsgrad (n/%)	
75	12 (4.3)
80	9 (3.2)
85	4 (1.4)
90	9 (3.2)
95	3 (1.1)
100	241 (86.7)
Boendeplats (n/%)	
Storstadsregion (Stockholm, Göteborg, Malmö)	181 (65.1)
Större stad och närliggande (minst 40,000 invånare)	37 (13.3)
Mindre stad, tätort och landsbygd (mindre än 40,000 invånare)	60 (21.6)
Familjesituation	
Samboende med barn på heltid	239 (86.0)
Samboende med barn på deltid (minst 50%)	6 (2.2)
Ensamstående med barn på heltid	15 (5.4)
Ensamstående med barn på deltid (minst 50%)	18 (6.5)

Databearbetning

Insamlade data analyserades med hjälp av SPSS (version 27.0.0.0) som tillhandahölls av Stockholms universitet. För att säkerställa att endast studerande eller arbetande föräldrar med en sysselsättningsgrad på minst 75 procent och med minst ett hemmavarande barn under 15 år som de har omsorgsansvar för minst 50 procent av tiden, inleddes databearbetningen med att filtrera bort de svar som inte stämde in på dessa kriterier. 305 personer svarade på enkäten, men 27 av dem mötte inte våra inklusionskriterier och exkluderades därför.

Hypotes 1 och 2 är analyserad med hierarkisk multipel regressionsanalys i två steg för att se hur stor del av variansen i den beroende variabeln, risk för utmattningssyndrom, som kunde förklaras av variationen i de oberoende variablerna problemlösning familj (tredje skiftet), problemlösning arbete, uppmärksamhet, samt återhämtning. Data för index för de oberoende och beroende variablerna testades i SPSS för normalfördelning, där samtliga utom problemlösning arbete låg mellan 0 och +/-0,25 i "skewness". Problemlösning arbete hade en "skewness" på -0.76.

Oberoende t-test användes för att analysera hypotes 3, för att jämföra män och kvinnor. På grund av den ojämna könsfördelningen (78 procent av deltagarna var kvinnor) samt att kön endast innehåller två svarskategorier var det inte lämpligt att testa hypotes 3 med en regressionsanalys.

RESULTAT

Vid test av påståendena i respektive index för de oberoende variablerna, visade samtliga variabler en Cronbach alpha över 0.7, vilket redovisas i *tabell 2*.

Tabell 2 visar även minimum, maximum, medelvärde och standardavvikelsen för samtliga studerade variablerna för de 278 deltagarna och *tabell 3* visar korrelationerna mellan de studerade variablerna.

Tabell 2. Medelvärdeindex, min-maxvärde och standardavvikelse (SD) och Cronbach alpha (*a*) för ingående variabler i studien (n=278).

	Min	Max	Medelvärde	SD	<i>a</i>
1. Risk för utmattningssyndrom	0.00	43.00	18.30	9.00	
2. Problemlösning familj	0.86	6.00	4.00	1.13	0.78
3. Problemlösning arbete	0.40	6.00	4.18	1.17	0.70
4. Uppmärksamhet	0.44	6.00	3.15	1.35	0.86
5. Brist på återhämtning	0.00	6.00	3.42	1.49	0.88

Tabell 3. Interkorrelationstabell för ingående variabler i studien.

	1	2	3	4	5
1. Risk för utmattningssyndrom	-				
2. Problemlösning familj	.32**	-			
3. Problemlösning arbete	.05	.10	-		
4. Uppmärksamhet	.29**	.30**	.41**	-	
5. Brist på återhämtning	.36**	.17**	.14*	.36**	-

Notering. * signifikant med $p < .05$. ** signifikant med $p < .01$.

Risk för utmattningssyndrom visade signifikanta korrelationer med alla oberoende variabler (koefficienterna varierade mellan 0,29 och 0,36), förutom problemlösning arbete ($r=0,05$). De oberoende variablerna visade signifikanta och måttligt starka samband med varandra (korrelationerna varierade mellan 0,14 och 0,41), med undantag för problemlösning arbete som inte signifikant korrelerade med problemlösning familj ($r=0,10$).

Tabell 4. Resultatet av hierarkisk multipel regressionsanalys.

Oberoende variabler är, problemlösning familj (tredje skiftet), problemlösning arbete, uppmärksamhet och brist på återhämtning och beroende variabel är risk för utmattningssyndrom.

	t	p	B (Stand)	F	df	p	adj.R2	adj. R2 Change
Modell 1				15.78	3	<0,001	0.14	
Problemlösning familj	4.37	<0,001	0.26					
Problemlösning arbete	-1.22	0.225	-0.08					
Uppmärksamhet	3.80	<0,001	0.24					
Modell 2				19.56	4	<0,001	0.21	0.07
Problemlösning familj	3.95	<0,001	0.22					
Problemlösning arbete	-1.53	0.127	-0.09					
Uppmärksamhet	3.11	0.002	0.19					
Brist på återhämtning	5.15	<0,001	0.29					

Resultaten för den multipla regressionsanalysen presenteras i *tabell 4*.

Regressionsanalysen utfördes stegvis där första steget undersökte sambandet mellan de kognitiva kraven kopplat till problemlösning familj, problemlösning arbete och uppmärksamhet samt risk för utmattningssyndrom. Analysen visade att problemlösning familj och uppmärksamhet visade signifikanta samband med risk för utmattningssyndrom med positiva standardiserade betakoefficienter (0,26 för problemlösning familj respektive 0,24 för uppmärksamhet) och den förklarade variansen var 14%. Betakoefficienten för problemlösning arbete var inte signifikant (-0,08). I nästa steg inkluderades brist på återhämtning och då steg andelen förklarad varians med 7 procent till 21 procent. Alla oberoende variabler, förutom

problemlösning arbete, visade signifikanta samband med risk för utmattningssyndrom, och den högsta (standardiserade) beta koefficienten förekom för brist på återhämtning (0,29), följt av problemlösning familj (0,22) och uppmärksamhet (0,19). Beta koefficienten för problemlösning familj förändrades relativt lite när brist för återhämtning adderades i steg 2 (0,22 jämfört med 0,26 för steg 2).

Resultaten av ett oberoende t-test visade signifikanta skillnader mellan könen för den oberoende variabeln problemlösning familj ($t(276)=5.37$, $p < .001$; $d=0.78$) och den beroende variabeln risk för utmattningssyndrom ($t(276)=3.65$, $p < .001$; $d=0.53$).

Medelvärdet för variabeln problemlösning familj var 4.18 för kvinnor, respektive 3.34 för män, och medelvärdet för variabeln risk för utmattningssyndrom var 19.31 för kvinnor jämfört med 14.62 för män. Inga signifikanta skillnader mellan män och kvinnor noterades för uppmärksamhet, problemlösning arbete eller brist på återhämtning.

DISKUSSION

Resultatdiskussion

Denna studie var en av de första kvantitativa studier som undersökte Problemlösning i familj (tredje skiftet) och dess samband med risk för utmattningssyndrom. Resultaten visade ett relativt starkt samband, vilket påvisar betydelsen kognitiva krav i det tredje skiftet skulle kunna ha för långvarig stress och risk för utmattningssyndrom hos arbetande föräldrar.

Resultatet bekräftar hypotes 1 och går i linje med tidigare kvalitativa studier (Daminger, 2019; Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017) som visat att det tredje skiftet innebär en omfattande arbetsbörda för föräldrar (Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017), med höga kognitiva krav (Daminger, 2019). Då människans kognitiva kapacitet är begränsad (Ward et al., 2017) kan intensiva och långvariga kognitiva krav skapa stress (Demerouti et al., 2001). För höga och långvariga krav på aktivitet av stresssystemen, utan tillräcklig återhämtning, skapar en obalans som kan leda till utmattningssyndrom (de Kloet et al., 2005; Godoy et al., 2018; Sjörs Dahlman et al., 2021). Detta menar författaren skulle kunna vara en förklaring till sambandet mellan höga kognitiva krav i det tredje skiftet och utmattningssyndrom.

Tidigare studier har visat att problemlösning i familj (tredje skiftet) är dolt och saknar dedikerad tid (Daminger, 2019; Smeby, 2017). Det kan antas att kognitiva krav från det tredje skiftet adderas på redan existerande krav, från det betalda arbetet (första skiftet) och utförandet av det obetalda arbetet (andra skiftet). Krav från tredje skiftet som är konstant närvarande parallellt med krav från det första och andra skiftet, medför därigenom en högre intensitet under dagen. Det tredje skiftets ständiga närvaro, som innebär att den totala belastningen av dagliga

kognitiva krav ökar, kan öka risken för långvariga stresspåslag kombinerat med för lite tid för återhämtning vilket över tid kan leda till utmattningssyndrom (Sjörs Dahlman et al., 2021). Krav från tredje skiftet kan också leda till längre kognitiv belastning under dygnet, då tredje skiftet ofta utförs på kvällen, efter första och andra skiftet är avslutat för dagen (Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017). Detta skulle kunna tänkas försvåra att stressymptom som uppstår under dagen hinner vända innan nästa dag börjar (Meijman, 1989; Meijman & Mulder, 1998; Meijman & Schaufeli, 1996). Om det inte finns tid för återhämtning i föräldrars vardag över tid, kan det leda till en spiral med mer trötthet och mer behov av återhämtning, och på lång sikt kan det leda till kronisk stress och utmattning (Kecklund et al., 2017; Meijman, 1989; Meijman & Mulder, 1998; Meijman & Schaufeli, 1996).

Ericsson et al., (2019) kopplade också en återhämtningsproblematik till det tredje skiftet. Detta bekräftades inte i denna studies resultat, då sambandet mellan problemlösning i familj (tredje skiftet) och brist på återhämtning var relativt lågt ($r=0,17$), och sambandet mellan problemlösning i familj (tredje skiftet) och risk för utmattningssyndrom kvarstod nästan oförändrat när det kontrollerats för brist på återhämtning. En möjlig förklaring är att denna studie endast undersökte återhämtning i form av mental frånkoppling och avslappning och det skulle kunna vara brist på andra former av återhämtning som är kopplade till det tredje skiftet, t.ex. minskat utrymme för naturliga pauser under dagen eller försämrad sömn. Att sambandet mellan problemlösning i familj (tredje skiftet) och utmattningssyndrom kvarstod även efter att det kontrollerat mot brist på återhämtning, indikerar att det kan finnas något mer än återhämtningsproblematiken som orsakar detta samband. För att fördjupa förståelsen i relationen mellan problemlösning i familj (det tredje skiftet) och brist på återhämtning rekommenderas därför fortsatt forskning på området.

Brist på återhämtning visade starkast samband med risk för utmattningssyndrom (betakoefficienten = 0,29) i denna studie, vilket bekräftar hypotes 2, och var väntat då det finns brett vetenskapligt stöd för ett starkt samband generellt (Etzion et al., 1998; Mellner et al., 2016) och återhämtningsproblematik har för gruppen arbetande föräldrar visat samband med stress, "fatigue" och hälsoproblem (Håkansson et al., 2016). Värt att lyfta är att effektstorleken för sambandet mellan problemlösning i familj (tredje skiftet) och utmattningssyndrom inte var avsevärt lägre än den för brist på återhämtnings samband med utmattningssyndrom, vilket skulle kunna indikera att även problemlösning i familj (tredje skiftet) har ett starkt samband med utmattningssyndrom.

Studien visade relativt hög korrelation mellan kognitiva kraven för uppmärksamhet och problemlösning i familj (tredje skiftet) ($r=0,30$). Ett antagande är att den ständiga närvaron av krav från problemlösning i familj (tredje skiftet) ställer ytterligare krav på selektiv och delad uppmärksamhet, vilket i sin tur försvårar

koncentrationsförmågan (Ward et al., 2017). Tredje skiftets ständiga närvaro, kan antas bidra till ett mer intensivt informationsflöde vilket kan innebära mer multitasking och informationsöverbelastning (Cao & Sun, 2018; Demerouti et al., 2014; Mark et al., 2014). Att mycket av det tredje skiftets planeringsarbete sker i digitala medier gör också att det ständigt stör pågående aktivitet (Ward et al., 2017), vilket ökar de kognitiva kraven.

Studiens begränsningar

Även om studiens resultat bekräftar hypotes 1, att det finns ett samband mellan problemlösning familj (tredje skiftet) och utmattningssyndrom behöver resultatet ses utifrån studiens begränsade omfång, utformning och metod. En begränsning är bristen på ett representativt urval vilket hade varit önskvärt och möjligt med en annan urvalsmetod, t.ex. stratifierad slumpmässigt urval, för att säkerställa en bättre fördelning mellan kvinnor och män, en representativ fördelning av socioekonomisk status, geografisk spridning, och familjeförhållanden.

Studiens resultat behöver också sättas i relation till att det tredje skiftet är ett komplext, och ett relativt nytt och utforskat begrepp, där det saknas en gemensam definition (Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017). Det saknades också tidigare validerade mätinstrument. För att säkerställa en god reliabilitet i respektive index bör de valideras och psykometriskt testats. En faktoranalys bör också utföras för varje index för att säkerställa begreppsvaliditeten vilket inte genomfördes för denna studie. Inom studiens tidsramar kunde således inte reliabiliteten säkerställas i hela mätinstrumentet, dock testades varje index med ett Cronbach Alpha, och alla hade goda värden över 0,7. För att verifiera resultaten behöver de replikeras i framtida forskning, där samtliga frågor är validerade och reliabiliteten i mätinstrumentet är säkerställd.

Undersökningens tvärsnittsdesign innebär att det inte går att säkerställa ett kausalt samband, det vill säga att höga kognitiva krav orsakar en risk för utmattningssyndrom och att sambandet inte är omvänt. Därtill finns andra faktorer som skulle kunna påverka både kraven i det tredje skiftet och dess samband med utmattningssyndrom, till exempel relation med partner, socialt stöd från vänner och familj, generell hälsa, socioekonomisk status samt kvantitativa och emotionella krav som inte inkluderades i denna studie.

På grund av en del brister i metod bör därför studiens resultat ses som en indikation på att det är ett område som bör beforskas ytterligare för att fördjupa förståelsen av det tredje skiftet, dess kognitiva krav och samband med stressrelaterad ohälsa. Om resultatet replikeras i framtida forskning kan det tredje skiftet och dess kognitiva krav, vara en viktig källa till att förstå varför unga medelålders föräldrar i så stor utsträckning drabbas av stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom i Sverige idag.

Framtida forskning

Då denna studie var en av de första kvantitativa studier som undersökt sambandet mellan tredje skiftet och risk för utmattningssyndrom, och studien har sina brister, behöver detta samband bekräftas i framtida forskning.

Det vore önskvärt att utveckla begreppet tredje skiftet (Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017) och dess kognitiva krav (Daminge, 2019), och enas om en vedertagen definition. I tidigare forskning har olika begrepp använts, till exempel benämner Daminge (2019) det ”Kognitiva krav i hushållet”. Det behövs även forskning som utvecklar validerade instrument för att mäta kognitiva krav utanför arbetet, och i detta fall relaterat till föräldrar och det tredje skiftet. Det skulle också vara av intresse att i framtida forskning använda alternativa och kompletterande studiedesign, till exempel mäta fysiologiska mått på kognitiv aktivering och stresshormoner över tid.

För att säkerställa ett kausalt samband, att det är kognitiva krav som orsakar risk för utmattningssyndrom, behövs longitudinella studier där det undersöks om problemlösning i familj (tredje skiftet) predicerar långvarig stress och risk för utmattningssyndrom.

Tidigare forskning har påvisat könsskillnader i utförande och krav från det tredje skiftet (Berntsson et al., 2006; Daminge, 2019; Daminge, 2020; Ericsson et al., 2019; Smeby, 2017). Denna studies resultat bekräftar detta, men även om den visade signifikanta skillnader mellan könen både för problemlösning i familj (tredje skiftet) och risk för utmattningssyndrom, bör resultaten tolkas med viss försiktighet då fördelningen av deltagarnas kön inte var representativt (78,4 procent kvinnor respektive 21,6 procent män). Det är därför att rekommendera att könsskillnader undersöks närmare i framtida studier, med ett urval som representerar populationen arbetande föräldrar där fördelningen mellan könen är närmare 50/50.

Även om problemlösning i familj (tredje skiftet) och brist på återhämtning inte visade ett starkt samband i denna studie vore det intressant att vidare undersöka återhämtningsproblematiken med det tredje skiftet. Tidigare kvalitativ forskning har kopplat det tredje skiftet till en återhämtningsproblematik (Ericsson et al., 2019) och det finns vetenskapligt stöd att brist på återhämtning är en starkt bidragande orsak till stressrelaterad ohälsa (Etzion et al., 1998; Kecklund et al., 2017; Meijman & Mulder, 1998; Mellner et al., 2016; Sonnentag & Fritz, 2007) och risk för utmattningssyndrom (Sjors Dahlman et al., 2021) Specifika studier på gruppen föräldrar har även visat ett samband mellan brist på återhämtning och stressrelaterad ohälsa (Håkansson et al., 2016). I framtida studier är det önskvärt att titta på ett bredare perspektiv av återhämtning än vad som gjordes i denna studie, där bland annat sömn och små pauser i vardagen inkluderas.

Implikationer

Denna studie indikerar vikten av att ta hänsyn till föräldrars hela livssituation, i arbetet med att förebygga stressrelaterad ohälsa hos arbetande föräldrar. Om resultaten i denna studie bekräftas i framtida forskning, skulle förebyggande arbete kunna initieras som fokusera på hur arbetande föräldrar kan få en hälsosam balans mellan betalt arbete (första skiftet), utförande av obetalt arbete (andra skiftet) och organisering av det obetalda arbetet (tredje skiftet), med tillräcklig återhämtning. Tredje skiftet, dess kognitiva krav och utmattningssyndrom är komplexa fenomen, där föräldrars livssituation, levnadsvanor och det omgivande samhället alla bidrar (Dahlgren & Whitehead, 1991). Insatser och förändringar skulle därför behöva ske inte bara på individnivå, utan även på arbetsgivar-, organisations- och samhällsnivå.

På individnivå skulle det tredje skiftet behöva identifieras, och tid och resurser allokeras för att inte skapa ohälsosamma höga kognitiva krav, utan återhämtning, som kan leda till stressrelaterad ohälsa (Demerouti et al., 2001) och utmattningssyndrom (Sjörs Dahlgren et al., 2021). Det är av betydelse att det tredje skiftets ansvar och krav som ofta är dolda, inkluderas när det obetalda arbetet diskuteras och fördelas i hemmet (Berntsson et al., 2006; Daminger, 2019; Daminger, 2020; Smedby, 2017). Arbete med att reducera kognitiva krav och säkerställa kognitiv återhämtning, genom t.ex. förändrade vardagsbeteende, skulle bidra till mer hälsosam balans (Demerouti et al., 2001).

Det betalda arbetet (det första skiftet) är en stor del av arbetande föräldrars vardag. Då stress är kumulativt (Fava et al., 2019) påverkar förutsättningar på arbetsplatsen arbetande föräldrars totala kognitiva krav och därigenom hälsa (Demerouti et al., 2001). Genom ökad förståelse hos arbetsgivare för gruppen arbetande föräldrars krav utanför arbetsplatsen, skulle arbetsgivare kunna anpassa arbetsförhållanden för att inte skapa ohälsosamt höga kognitiva krav, utan återhämtning (Meijman & Mulder, 1998) eller bidra till informationsöverbelastning (Cao & Sun, 2018; Zhang et al., 2016) och ohälsosam multitasking (Mark et al., 2014; Wiradhany & Baumgartner, 2019). Strukturella förändringar gällande arbetstid (antal timmar, flexibilitet, minskad övertid), arbetets utformning, arbetsuppgifter eller rutiner, kan bidra till minskade krav, men även att säkerställa allokerade resurser, socialt stöd och flexibilitet när föräldrar behöver ta hand om sina barn skulle minska de kognitiva kraven. Förändrade normer som innebär acceptans för minskad arbetstid, frånvaro för att ta hand om barn och minskad närbarhet, skulle bidra till minskade kognitiva krav, minskad rollkonflikt mellan arbete och familj och därigenom ett mer hälsosamt arbetsliv för föräldrar (Berntsson et al., 2006; Kecklund et al., 2017; Mellner et al., 2016).

Andra arenor, som skola, fritidsaktivitet och sjukvård, kan också tänkas bidra till höga kognitiva krav för föräldrar i det tredje skiftet. ICT innebär att föräldrar

förväntas vara ständigt uppkopplade och nåbara på alla dessa arenor, vilket innebär höga kognitiva krav, som i kombination med höga kognitiva krav i arbete och med familj, kan leda till informationsöverbelastning (Cao & Sun, 2018; Demerouti et al., 2014), som i sin tur har ett samband med stress (Cao & Sun, 2018; Zhang et al., 2016) och utmattningssyndrom (Shi et al., 2020).

På samhällsnivå skulle arbetet med att minska den kognitiva belastningen och stressrelaterad ohälsa för arbetande föräldrar kunna innebära såväl strukturella förändringar och ekonomiska incitament som kulturella förändringar av normer och attityder, som i sin tur möjliggöra förändringar på individ-, arbetsgivare/ organisationsnivå och andra arenor.

Ett stort tack till min handledare Göran Kecklund, Professor i Psykologi, Stockholms universitet, för alla goda råd och allt stöd i framtagandet av denna artikel. Jag vill även tacka Gunnbritt Göransson, Stockholms universitet, som var medförfattare till den kandidatuppsats som låg till grund för denna artikel.

REFERENSER

- Abaoğlu, H., Demirok, T., & Kayihan, H. (2020). Burnout and its relationship with work-related factors among occupational therapists working in public sector in Turkey. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(4), 294–303. DOI:<https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1735513>
- Almén, N., Lundberg, H., Sundin, Ö., & Jansson, B. (2018). The reliability and factorial validity of the Swedish version of the Recovery Experience Questionnaire. *Nordic Psychology*, 70(4), 324–333. DOI:<https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1443280>
- Arbetsmiljöverket 2014:2. *Den hjärnvänliga arbetsplatsen: kognition, kognitiva funktionsnedsättningar och arbetsmiljö*. <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanställningar/den-hjarnvanliga-arbetsplatsen-kunskapssammanställningar-rap-2014-2.pdf>
- Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdóttir, I., Skoog, I., Träskman-Bendz, L., & Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 17(1). DOI:<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>
- Berntsson, L., Lundberg, U., & Krantz, G. (2006). Gender differences in work-home interplay and symptom perception among Swedish white-collar employees. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(12), 1070–1076. DOI:<https://doi.org/10.1136/jech.2005.042192>
- Besèr, A., Sorjonen, K., Wahlberg, K., Peterson, U., Nygren, Å., & Åsberg, M. (2014). Construction and evaluation of a self-rating scale for stress-induced exhaustion disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(1), 72–82. DOI:<https://doi.org/10.1111/sjop.12088>
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, 81, 10–18. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035>
- Daminger, A. (2019). The Cognitive Dimension of Household Labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. DOI:<https://www.jstor-org.ezp.sub.su.se/stable/48595780>
- Daminger, A. (2020). De-gendered Processes, Gendered Outcome: How Egalitarian Couples Make Sense of Non-egalitarian Household Practices. *American Sociological Review*, 85(5), 806–829. DOI:<https://doi.ezp.sub.su.se/10.1177/0003122420950208>
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Institute for Future Studies. <https://www.iffs.se/publikationer/arbetsrapporter/policies-and-strategies-to-promote-social-equity-in-health/>
- Dawood al Sabei, S. D., Labrague, L. J., Miner Ross, A., Karkada, S., Albashayreh, A., al Masroori, F., & al Hashmi, N. (2019). Nursing Work Environment, Turnover Intention, Job Burnout, and Quality of Care: The Moderating Role of Job Satisfaction. *Journal of Nursing Scholarship*, 52(1), 95–104. DOI:<https://doi.org/10.1111/jnu.12528>
- de Kloet, E. R., Joëls, M., & Holsboer, F. (2005). Stress and the brain: From adaptation to disease. *Nature Reviews Neuroscience*, 6(6), 463–475. DOI:<https://doi.org/10.1038/nrn1683>
- Deligkaris, P., Panagopoulou, E., Montgomery, A. J., & Masoura, E. (2014). Job burnout and cognitive functioning: A systematic review. *Work & Stress*, 28(2), 107–123. <https://www.tandfonline-com.ezp.sub.su.se/doi/full/10.1080/02678373.2014.909545>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.49>
- Demerouti, E., Derks, D., ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2014). New ways of working: Impact on working conditions, work-family balance, and well-being. I C. Korunka & P. Hoonakker (Eds.), *The impact of ICT on quality of working life*, (ss. 123–141). Springer Science + Business Media. DOI:https://doi.org/10.1007/978-94-017-8854-0_8
- Devotto, R. P. D., Freitas, C. P. P., & Wechsler, S. M. (2020). The role of job crafting on the promotion of flow and wellbeing. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 21(1). DOI:<https://doi.org/10.1590/1678-6971/eram200113>
- Eek, F., & Axmon, A. (2013). Attitude and flexibility are the most important work place factors for working parents' mental wellbeing, stress, and work engagement. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(7), 692–705. DOI:<https://doi.org/10.1177/1403494813491167>

- Ericsson, U., Pettersson, P., Rydstedt, L. W., & Ekelund, E. (2019). Arbete, familjeliv och återhämtning: En explorativ studie om "tredje skiftet". *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 25, 89–107. DOI:<https://journals.lub.lu.se/aoa/article/view/19670/18319>
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577–585. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.4.577>
- Fava, G. A., McEwen, B. S., Guidi, J., Gostoli, S., Offidani, E., & Sonino, N. (2019). Clinical characterization of allostatic overload. *Psychoneuroendocrinology*, 108, 94–101. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.05.028>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Folkhälsans utveckling: Årsrapport 2020*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/9fd952e9014642249164352cd5a3eb50/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2020.pdf>
- Försäkringskassan 2020:8. *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser - En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år*. <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/e12b777c-e98a-488d-998f-501e621f4714/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf?MOD=AJPERES&CID=>
- Godoy, L. D., Rossignoli, M. T., Delfino-Pereira, P., Garcia-Cairasco, N., & de Lima Umeoka, E. H. (2018). A comprehensive overview on stress neurobiology: Basic concepts and clinical implications. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 127. DOI:<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00127>
- Håkansson, C., Axmon, A., & Eek, F. (2016). Insufficient time for leisure and perceived health and stress in working parents with small children. *Work*, 55(2), 453–461. <https://doi.org/10.3233/WOR-162404>
- Håkansson, C., Leo, U., Oudin, A., Arvidsson, I., Nilsson, K., Österberg, K., & Persson, R. (2021). Organizational and social work environment factors, occupational balance and no or negligible stress symptoms among Swedish principals – a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1) 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10809-6>
- Institutet för arbetsmarknadspolitisk utvärdering 2008:19. *Hemmens modernisering och svenska hushålls tidsanvändning 1920–90*. DOI:<https://www.ifau.se/globalassets/pdf/se/2008/r08-19.pdf>
- Jackson, P. R., Wall, T. D., Martin, R., & Davids, K. (1993). New measures of job control, cognitive demand, and production responsibility. *Journal of Applied Psychology*, 78(5), 753–762. DOI:<https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.5.753>
- Jonsdottir, I. H., Nordlund, A., Ellbin, S., Ljung, T., Glise, K., Währborg, P., Sjörs, A., & Wallin, A. (2017). Working memory and attention are still impaired after three years in patients with stress-related exhaustion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(6), 504–509. <https://doi.org/10.1111/sjop.12394>
- Karr-Wisniewski, P., & Lu, Y. (2010). When more is too much: Operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1061–1072. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.008>
- Kecklund, G., Beckers, D. G. J., Leineweber, C., & Tucker, P. (2017). How Does Work Fit with My Life? The Relation Between Flexible Work Arrangements, Work-Life Balance and Recovery from Work. *An Introduction to Work and Organizational Psychology*, 430–447. DOI:<https://doi.org/10.1002/9781119168058.ch23>
- Keller, A. S., Leikauf, J. E., Holt-Gosselin, B., Staveland, B. R., & Williams, L. M. (2019). Paying attention to attention in depression. *Translational Psychiatry*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0616-1>
- Krabbe, D., Ellbin, S., Nilsson, M., Jonsdottir, I. H., & Samuelsson, H. (2017). Executive function and attention in patients with stress-related exhaustion: Perceived fatigue and effect of distraction. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 20(4), 333–340. DOI:<https://doi.org/10.1080/10253890.2017.1336533>
- Mark, G., Wang, Y., & Niiya, M. (2014). Stress and multitasking in everyday college life. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. DOI:<https://doi.org/10.1145/2556288.2557361>
- Meijman, T.F. (1989). Belasting en herstel: een begrippenkader voor arbeids- psychologisch onderzoek van werkbelasting [Effort and recuperation: a conceptual framework for psychological research of workload]. I T.F. Meijman (Red.), *Mentale Belasting en Werkstress: een Arbeidspsychologische Benadering [Mental Workload and Job Stress: A Work Psychological Approach]* (ss. 5–20). Assen/ Maastricht: Van Gorcum.
- Meijman, T.F., & Mulder, G. (1998). Psychological Aspects of Workload. I P.J.D. Drenth & H. Thierry (Red.), *Handbook of Work and Organizational: Vol. 2: Work Psychology* (2 uppl., ss. 5– 33). Psychology Press.

- Meijman, T.F., & Schaufeli, W.B. (1996). Psychische vermoeidheid en arbeid [psychological fatigue and work]. *De Psycholoog [The Psychologist]*, 6, 236–242.
- Mellner, C., Kecklund, G., Kompier, M., Sariasian, A., & Aronsson, G. (2016). Boundaryless Work, Psychological Detachment and Sleep: Does Working 'Anytime – Anywhere' Equal Employees Are 'Always on'? *New Ways of Working Practices*, 29–47. DOI:<https://doi.org/10.1108/s1877-636120160000016003>
- Page, K., & Graves, N. (2021). A cross sectional study of organizational factors and their impact on job satisfaction and emotional burnout in a group of Australian nurses: infection control practitioners. *BMC Health Services Research*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06477-2>
- Plieger, T., Felten, A., Diks, E., Tepel, J., Mies, M., & Reuter, M. (2017). The impact of acute stress on cognitive functioning: A matter of cognitive demands? *Cognitive Neuropsychiatry*, 22(1), 69–82. DOI:<https://doi.org/10.1080/13546805.2016.1261014>
- Prem, R., Kubicek, B., Uhlig, L., Baumgartner, V., & Korunka, C. (2021). Development and Initial Validation of a Scale to Measure Cognitive Demands of Flexible Work. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.679471>
- Shi, C., Yu, L., Wang, N., Cheng, B., & Cao, X. (2020). Effects of social media overload on academic performance: a stressor–strain–outcome perspective. *Asian Journal of Communication*, 30(2), 179–197. DOI:<https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1748073>
- Sjörs Dahlman, A., Jonsdottir, I. H., & Hansson, C. (2021). The hypothalamo–pituitary–adrenal axis and the autonomic nervous system in burnout. *The Human Hypothalamus: Neuropsychiatric Disorders*, 182, 83–94. DOI:<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-819973-2.00006-x>
- Smeby, K. W. (2017). Likestilling i det tredje skiftet. Heltidsarbeidende småbarnsforeldres praktisering av familieansvar etter 10 uker med fedrekvot [Doktorsavhandling]. NTNU. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2453772>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221. DOI:<https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- ten Brummelhuis, L. L., & van der Lippe, T. (2010). Effective work-life balance support for various household structures. *Human Resource Management*, 49(2), 173–193. DOI:<https://doi.org/10.1002/hrm.20340>
- Torstensson, S. (2021, March 2). *Kvinnor på arbetsmarknaden*. Ekonomifakta. <https://www.ekonomifakta.se/Fakta/Arbetsmarknad/Jamstalldhet/Kvinnor-pa-arbetsmarknaden/>
- Torstensson, S. (2021b, October 22). *Strukturförändringar i sysselsättningen*. Ekonomifakta. <https://www.ekonomifakta.se/fakta/arbetsmarknad/sysselsattning/strukturforandringar-i-sysselsattningen/>
- Vargas, C., Cañadas, G. A., Aguayo, R., Fernández, R., & de la Fuente, E. I. (2014). Which occupational risk factors are associated with burnout in nursing? A meta-analytic study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 28–38. DOI:[https://doi.org/10.1016/s1697-2600\(14\)70034-1](https://doi.org/10.1016/s1697-2600(14)70034-1)
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. DOI:<https://doi.org/10.1086/691462>
- Weckesser, L. J., Schmidt, K., Möschl, M., Kirschbaum, C., Enge, S., & Miller, R. (2021). Temporal stability and effect dynamics between executive functions, perceived chronic stress, and hair cortisol concentrations. *Developmental Psychology*, 57(7), 1149–1162. DOI:<https://doi.org/10.1037/dev0001193>
- Wiradhany, W., & Baumgartner, S. E. (2019). Exploring the variability of media multitasking choice behaviour using a network approach. *Behaviour & Information Technology*, 38(12), 1355–1368. DOI:<https://doi.org/10.1080/0144929x.2019.1589575>
- Zhang, Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904–914. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>

ABSTRACT

Recent research suggests that parents work in three shifts. First shift is paid work, second shift is carrying out unpaid work and third shift is organisation of unpaid work. Qualitative research has shown the third shift affects parents' health and recovery. This quantitative cross-sectional study investigated the correlation between cognitive demands in the third shift and risk of exhaustion disorder, using a web-based questionnaire with 278 respondents. The result showed significant correlations between cognitive demands in the third shift and a risk of exhaustion disorder. This could be important in understanding why middle-aged parents, particular women, suffer from exhaustion disorder.

Keywords: stress, exhaustion syndrome, third shift, cognitive demands, recovery, family life, parenting