



# **ENSAMSTÅENDE MÖDRAR**

## **PROBLEM OCH LÖSNINGAR**

**KRISTINA BRASSAS**

# **SINGLE MOTHERS**

## **PROBLEMS AND SOLUTIONS**

KRISTINA BRASSAS

Brassas, Kristina. Single mothers. Problems and solutions. *Degree project in Social Work 15 ECTS*. Malmö University: Faculty in Health and Society, 2018.

This degree project reports on how single mothers talk about their own situation, with the focus on those problems and solutions that they use to meet. The reason for chosen subject was that previous researches and other information origins gave a contradictory picture of the single motherhood: certain meant that single motherhood is an expression for freedom, while others see it in terms of exposure and obstacles. Therefore I performed my own study that should answer three questions: which problems do single mothers face with in their situation, which solutions do they use and what help do they get from the social environment. To come up so close to mothers own interpretations as possible, I chose to investigate an internet discussion forum for the single mothers. Thus, the qualitative content analysis was selected as a research method for my study. Previous researches about single mothers and theories about coping strategies and locus of control, have been implemented in analyses of womens own interpretations that I got from the internet forum. Five main themes that women touch in the discussion platform and that coincide with the themes in previous researches are: economics, work, balance, social network and physical with psychical health. Problems that mothers mention are related to that themes and involve burnout, tiredness, attitude of society, time deficiency, financial troubles and difficulties with work. Result of analyses has shown that mothers own solutions are more than help they use to get from the social environment. This solutions are especially based on their own will-power, planning ability, organizational skills and self-devotion.

*Keywords:* control, coping, locus, mothers, problems, single, solutions

## Innehållsförteckning

<b>1. INLEDNING</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1 Förord</b> .....	<b>4</b>
<b>1.2 Problemformulering</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3 Syfte</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4 Frågeställning</b> .....	<b>5</b>
<b>1.5 Avgränsningar</b> .....	<b>5</b>
<b>1.6 Begrepp</b> .....	<b>5</b>
<b>2. KUNSKAPSLÄGET</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1 Ekonomi</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2 Arbete</b> .....	<b>7</b>
<b>2.3 Balans</b> .....	<b>8</b>
<b>2.4 Socialt nätverk</b> .....	<b>8</b>
<b>2.5 Fysisk och psykisk hälsa</b> .....	<b>9</b>
<b>3. TEORI</b> .....	<b>10</b>
<b>3.1 Kontrollfokus</b> .....	<b>10</b>
<i>Yttre kontrollfokus</i> .....	<i>10</i>
<i>Inre kontrollfokus</i> .....	<i>11</i>
<i>Kontrollfokus och stress</i> .....	<i>11</i>
<b>3.2 Coping</b> .....	<b>11</b>
<i>Känslofokuserad coping</i> .....	<i>11</i>
<i>Problemfokuserad coping</i> .....	<i>12</i>
<i>Val av copingstrategier</i> .....	<i>12</i>
<b>4. METOD OCH METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN</b> .....	<b>12</b>
<b>4.1 Metodologisk ansats</b> .....	<b>12</b>
<i>Kvalitativ metod</i> .....	<i>12</i>
<i>Kvalitativ innehållsanalys</i> .....	<i>13</i>
<i>Hermeneutik</i> .....	<i>13</i>
<b>4.2 Urval</b> .....	<b>13</b>
<b>4.3 Analysmetod</b> .....	<b>14</b>
<b>4.4 Trovärdighet</b> .....	<b>15</b>
<b>4.5 Etiska överväganden</b> .....	<b>15</b>
<b>5. RESULTAT OCH ANALYS</b> .....	<b>16</b>
<b>5.1 Fysisk och psykisk hälsa</b> .....	<b>16</b>

<i>Utbrändhet och trötthet</i> .....	17
<i>Mindfulness och viljestyrka</i> .....	18
<i>Förväntningar från omgivningen</i> .....	19
<i>Självupppoffring</i> .....	20
<b>5.2 Balans</b> .....	<b>21</b>
<b>5.3 Socialt nätverk</b> .....	<b>23</b>
<i>Barnets fader</i> .....	23
<i>Släkt</i> .....	23
<i>Andra föräldrar</i> .....	24
<i>Öppna förskolor och kontaktfamiljer</i> .....	24
<b>5.4 Arbete</b> .....	<b>25</b>
<b>5.5 Ekonomi</b> .....	<b>25</b>
<i>Inkomstkällor</i> .....	25
<i>Budgetfördelning</i> .....	26
<b>6. AVSLUTANDE DISKUSSION</b> .....	<b>27</b>
<b>6.1 Resultatdiskussion</b> .....	<b>27</b>
<b>6.2 Metoddiskussion</b> .....	<b>28</b>
<b>REFERENSLISTA</b> .....	<b>29</b>

# 1. INLEDNING

## 1.1 Förord

Enligt Statistiska centralbyrån (2009) uppgår familjer med ensamstående föräldrar upp till 20 procent av alla familjer med barn i Sverige, medan kärnfamiljen fortfarande utgör den vanligaste formen för familjebildning enligt samma källa. Trots det, fortsätter hushåll med ensamstående mödrar att öka både i Sverige och i andra länder (Bak, 2003).

En del forskare fastslår att ensamt moderskap är ett av senmodernitetens uttryck för kvinnors ökade frihet och möjlighet att göra egna aktiva val, medan andra poängterar att ensamt föräldraskap inte alltid är självvald av kvinnor, utan är något som de blivit tvingade till av yttre omständigheter (Molander, 2011).

Den paradoxala faktamängden och diskussionen kring ensamstående moderskap har för min del blivit tankeväckande. För mig som är blivande socionom är ensamt moderskap därför ett intressant ämne att utforska, vilket jag gör genom att undersöka ett antal anonyma forumtrådar på internet, där ensamstående mödrar på heltid diskuterar svårigheter som de möter i sin roll som ensamstående förälder, samt problemlösningar som de finner inom sig själva eller i omgivningen. Denna kandidatuppsats i socialt arbete utgör alltså en presentation av min kvalitativa studie kring ensamstående mödrars livssituation.

## 1.2 Problemformulering

Under 1800-talet blev kvinnor som råkade bli gravida utan att ingå i ett äktenskap fördömda av samhället och endast änkor var en accepterad form av ensamstående moderskap. Kvinnor som frivilligt valde att uppfostra barn på egen hand var långt fram till mitten av 1900-talet sällsynt förekomst. Från att ha varit en utstött grupp i samhället har ensamstående mödrar i slutet av 1960-talet blivit en ny, allt mer utbredd familjeform och en vanlig orsak till denna har blivit kvinnans vilja att separera från barnets fader. (Bak, 2003)

Som det redan har nämnts i inledningen blir ensamt moderskap dock inte alltid en följd av kvinnans fria val, utan att det i många fall är något som kvinnan blir tvungen att acceptera och lära sig att leva med på grund av makes bortgång, ofrivillig skilsmässa osv. (Molander, 2011)

Oavsett om ensamstående moderskap är resultat av en kvinnans självmedvetna val eller om det är något som hon blir ofrivilligt utsatt för, innebär det en rad nya problem och utmaningar som kvinnan ska möta och lösa. Fler forskare har till exempel framfört att ensamstående mödrar oftare än andra samhällsgrupper utsätts för arbetslöshet och fattigdom, samt är överrepresenterade bland långvarigt socialbidragsberoende (Stranz m fl, 2011).

Trots de ekonomiska utmaningar som kvinnor kan möta i sin roll som ensamstående förälder, finns det svenska studier som visar att kvinnor inte blir olyckliga när de uppfostrar barn på egen hand. Det framförs till och med att mödrar får en mycket djupare och närmare relation till sitt barn när de är ensamma, än när de tar han om barnet med en partner. Det omnämns dessutom att Sverige är ett land där ensamstående mödrar känner sig bekvämt, till skillnad från andra länder, där omgivningen har en mycket mindre positiv inställning till kvinnor som uppfostrar barn själva: ensamstående moderskap ses i många länder som en symbol för att kvinnan är misslyckades bevara sina äktenskapsrelationer, är ansvarslös och är på väg mot att bli socialt utsatt. (Sköld, 2014)

Hur omständigheter ligger till i realiteten är emellertid svårt att fastslå, då det finns studier som pekar åt rakt motsatt håll och framför att ensamstående mödrar i Sverige uppfattar sin situation som långt ifrån lysande. Frågan om hur ensamstående mödrar

egentligen upplever sin situation, vad de uppfattar som problematiskt och hur de hanterar sin vardag förblir därmed öppen, eftersom informationsläget kring detta ämne är ganska motsägande. Det kan således konstateras att källor för information om ensamstående moderskap kan vara både positivt och negativt laddade. Det jag vill komma fram till med hjälp av min studie, är att få en klarare bild av vad ensamt moderskap innebär, genom att uppmärksamma problematiska aspekter i ensamma mödrars tillvaro, samt de aspekter som underlättar problematiska omständigheter.

### **1.3 Syfte**

Syftet med detta uppsatsarbete är alltså att undersöka hur ensamstående mödrar på heltid själva tolkar sin egen livssituation, med fokus på dem inre och yttre omständigheter, som kan orsaka problem i deras tillvaro.

### **1.4 Frågeställning**

Följande frågeställningar ska tas till hjälp för att uppfylla uppsatsens syfte:

- Vilka omständigheter finner ensamstående mödrar på heltid som problematiska i sin livssituation?
- Vilka lösningar och åtgärder har de själva att vidta som hjälp?
- Vilka lösningar och åtgärder kan de förvänta sig komma från omgivningens sida?

### **1.5 Avgränsningar**

Ensamstående moderskap kan innebära att kvinnan har gemensam vårdnad med barnets fader och att barnet bor växelvis hos båda föräldrar (Statistiska centralbyrån, 2009d). Jag har dock valt att avgränsa min metod till att endast studera de mödrar som tar hand om sina barn på heltid. Vad gäller tidigare forskning, så har jag inte gjort några tydliga avgränsningar, då de flesta forskare inte nämner markant om deras studier gäller ensamstående mödrar på heltid, deltid eller både och.

Eftersom min metod baseras på studier av ett anonymt internetforum för ensamstående mödrar på heltid, så har jag inte gjort några tydliga avgränsningar vad det gäller kvinnors ålder, etnicitet och socialt status, då uppgifter om dessa sällan framgår i studiekällan.

### **1.6 Begrepp**

Ensamstående mor – en kvinna som är vårdnadshavare för ett barn och som inte bor ihop med en partner, vilket inte behöver betyda att en partner saknas eller att det är en oföränderlig situation (Stranz m fl, 2011). För att inte bli upprepande, växlar jag benämningen ”ensamstående mödrar” med andra ord, som ”ensamma mödar” och ”mödrar”.

Kärnfamilj – en familj bestående av en man och en kvinna, som är förenade i äktenskap, har ett gemensamt hushåll och är vårdnadshavare till gemensamma biologiska eller adopterade barn. (Nationalencyklopedin, 2018)

## **2. KUNSKAPSLÄGET**

I detta kapitel gör jag en presentation av den tidigare forskning som finns inom ämnet ”ensamstående mödrar” och som jag avser kan vara relevant för analys av min egen studie, utifrån de frågeställningar som jag har valt. Jag delar in kapitlet i fem övergripande

avsnitt, vilka utgörs av fem ledande teman som figurerar i forskningsarbeten om ensamstående moderskap. Inledande avsnitt beskriver dem problem och lösningar som mödrar möter inom den ekonomiska sfären. Kapitlet fortsätter sedan till kartläggning av andra teman, nämligen ”arbete”, ”balans”, och ”socialt nätverk”, samt avslutas med ett avsnitt om problem och lösningar relaterade till mödrars psykiska och fysiska välmående. Trots att kapitlet är indelat i fem avsnitt, är teman egentligen tät sammanvävda och går ständigt in i varandra vid diskussion.

## 2.1 Ekonomi

Ekonomi har visat sig vara en betydelsefull faktor vad det gäller kunskapsläget kring ensamstående mödrars livssituation. De flesta forskare tar på ett eller annat sätt upp det ekonomiska momentet i sina avhandlingar, men de problem som visar sig vara centrala inom ämnet är ekonomisk utsatthet och uppbärning av socialbidrag.

I sitt forskningsarbete om ensamstående mödrars vardagsmiddagskonsumtion, nämner Susanna Molander (2011), genom att referera till Hjort och Salonen (2006), att det svenska samhällets konstruktion fortfarande förutsätter att det finns två försörjare i familjen. Detta uttrycks värderingsmässigt, men även det ekonomiska planet berörs, vilket gör att ensamstående mödrar blir speciellt utsatta ekonomiskt genom att utgöra ett undantag från den samhälleliga normen. (Molander, 2011)

Att ensamstående mödrar har genom tider varit mer utsatta ekonomiskt än andra samhällsgrupper, påpekas även av Stranz och Wiklund (2011). Enligt forskarna, kan fenomenet förklaras med att kvinnor generellt sätt får mindre i lön och att deras yrkesområden sträcker sig främst inom den lågavlönade offentliga sektorn. Utöver det, har enligt Gähler (2001) ensamstående mödrar blivit registrerade som den mest drabbade gruppen under 1990-talets finanskris, vilket relateras till att arbetslösheten inom gruppen har ökat och att förvärvsfrekvensen har minskat. Denna tendens till ökad ekonomisk utsatthet bland ensamstående mödrar fortsätter att noteras än idag. (Stranz m fl, 2011)

Fler källor som tyder på att de ekonomiska förhållanden hos ensamstående är problematiska, är Försäkringskassans redovisningsrapport (2013), där det framgår att ensamståendes hushåll inte når upp till den ekonomiska standarden som övriga löntagares hushåll gör. Detta kan kopplas till Romans, Lundqvists och Alsarves (2017) studie, där de skriver om att oförmågan att erbjuda sina barn samma levnadsstandard som andra, beskrivs som ett betydelsefullt problem för ensamstående mödrar, vilket kan relateras till Stranz m fl (2011) resonemang om att den ekonomiska problematiken även påverkar mödrars psykoemotionella tillstånd negativt, då skuld känslor gentemot barnet som uppstår i samband med upplevelsen av den ekonomiska otillräckligheten kan bli stadigvarande. Enligt Roman m fl (2017) har ekonomiska svårigheter hos ensamstående emellertid inte lämnats utan hänsyn av staten, utan höjningar av bostadsbidrag och underhållsbidrag har skett under de senaste åren.

Stranz m fl (2011) påpekar dock, att om det görs en likhetsgranskning mellan ensamstående mödrar i Sverige och ensamstående mödrar i andra länder, så visar det sig att ensamstående i Sverige är mindre ekonomiskt utsatta. Denna företeelse förklaras av Stranz med att den svenska staten är uppbyggd som en välfärd, vilket medför att fattigdomen uttrycks på ett annat sätt än i det internationella perspektivet: att vara ekonomiskt utsatt i Sverige diskuteras snarare i samband med att använda sig av det ekonomiska skyddsnätet som ges av staten. Att ensamstående mödrar i Sverige diskuteras i termer av ekonomisk utsatthet, sker alltså på grund av att de är överrepresenterade bland socialbidragstagare. (Stranz m fl, 2011)

Socialbidrag kan alltså anses vara ett stöd, som ensamstående mödrar får från staten för att deras ekonomiska utsatthet inte ska bli lika utmärkande som i andra länder, men Stranz m fl (2011) poängterar att det finns två sidor av samma mynt vad gäller det sociala skydds nätet. Många medborgare som har rätt att söka bidrag undviker att göra det på grund av de skam- och skuldkänslor som väcks i samband med bidragsökandet och bland dessa medborgare utgör ensamstående mödrar en majoritet. Förutom skuldkänslor och skamkänslor, anses mödrars rädsla för att ens deras barn kan komma att omhändertas, vara en orsak till att kvinnor undviker att ta kontakt med myndigheter för att söka hjälp vid ekonomiska svårigheter. Denna rädsla har sina grunder, då enligt Stranz m fl (2014), är stor andel av barn som är institutions- och familjehemsplacerade, barn till ensamstående mödrar. Kontakten med barnavårdsenheter initieras dessutom ofta av yrkesverksamma på socialbidragsenheter, då handläggarna anser att bristande ekonomi hos vårdnadshavare är ett tillräckligt skäl för att ett barn ska bli orosanmäld. (Stranz m fl, 2011)

Stranz m fl (2014) och Molander (2011) förhåller sig kritiskt mot slutsatser om att barnens ekonomiska förhållanden hänger på föräldrarnas inkomster och refererar i samband med det till den forskning, som visar att mödrar tenderar att lösa den ekonomiska problematiken genom att ställa sina egna behov bakom barnens, vilket gör att barn till bidragstagande mödrar ofta förblir skadelösa ekonomiskt.

## 2.2 Arbete

En till viktig omständighet, som i hög grad tas upp i tidigare forskning, är förvärvsarbete. Arbetet diskuteras främst som en resurs, både ekonomisk, social samt självrespektshöjande, och utanförskap på arbetsmarknaden anses i samband med det utgöra ett allvarligt problem.

Som det redan har nämnts, förknippas ensamma mödrars ekonomiska utsatthet, förutom andra faktorer, även med att arbetslösheten är vanligt förekommande inom denna grupp. Att arbetslösheten från samhällets sida bedöms som ett av dem mest betydelsefulla problem, framgår även i Stranz m fl (2011) studier, där det nämns om att socialtjänstens arbete med ensamstående mödrar först och främst är arbetsmarknadsorienterade och lämnar den psykosociala problematiken utan lika framträdande hänsyn.

En äldre studie av Ulla Björnberg (1997) har visat att förvärvsarbete inte är bara viktig ur den allmänt samhällseliga synpunkten, utan att själva ensamstående mödrar bedömer arbetet som en viktig källa till bra självkänsla och självförsörjning. Björnbergs studieresultat har dessutom visat att ensamstående mödrar är mer motiverade till arbete än mödrar som bor med en partner, eftersom de är mer manade till att uppnå ekonomisk självständighet, och att kombinerandet av arbete och moderskap kan till och med ske på bekostnad av egen hälsa. Molander (2011) och Roman m fl (2017) förtydligar därmed, att detta enligt deras studier inte sker på bekostnad av barnet, utan att arbetslivet tenderar att anpassas till barnets behov och inte tvärt om.

Roman m fl (2017) påpekar även att förvärvsarbetet kan tillgodose den sociala biten i ensamstående mödrars liv, då kamratrelationer på arbetsplatsen blir en räddning för dem, när känslor av isolering av att vara ensam hemma med barnet uppstår.

Trots de ovannämnda positiva aspekter som arbetet medför, finns det enligt Roman m fl (2017) även en del svårigheter som ensamstående mödrar möter i samband med att vara sysselsatta på arbetsmarknaden. Dessa svårigheter uttrycker sig främst i svåra arbetsförhållanden, som långa arbetsdagar och annat arbetsrelaterad stress. En åtgärd som mödrar ibland vidtar i denna situation, är att utbilda sig vidare för att få ett jobb med gynnsammare arbetsvillkor. (Roman m fl, 2017)



## 2.3 Balans

Ett ytterligare tema som det ägnas mycket uppmärksamhet åt i forskningsarbeten, är att ensamstående mödrar ställs inför en utmaning att balansera mellan olika viktiga livsområden och att de finner olika lösningsstrategier för att hantera denna omständighet.

Som det framgår av föregående avsnitt, kan ensamstående mödrar vara mycket villiga att arbeta, men att arbetet i sig medför en rad problem som mödrar måste hantera på ett eller annat sätt. Att kunna förena arbetsliv med att ensam uppfostra ett barn är en av sådana utmaningar, som kvinnor enligt Roman m fl (2017) löser bland annat genom att bygga upp en tydlig prioriteringsskala, där barnet i normalfallet står som nummer ett. Huvudorsaken till att kvinnor överhuvudtaget blir tvungna att kunna balansera och prioritera mellan olika livsområden, anser fler forskare vara det tidsbrist som mödrarna utsätts för (Elvin-Nowak m fl, 2001; Roman m fl, 2017; Salonen, 2006). Förutom att kvinnor ofta måste välja bort viktiga aspekter i sina liv, som till exempel umgänge med vänner, innebär tidsbristen även andra följder som kvinnor anser vara obehagliga: exempelvis att barnen måste tillbringa långa dagar på förskolan (Roman m fl, 2017). Även den ekonomiska utsattheten hos ensamstående förknippas Salonen (2006), Salonen (2010) och Gähler (2001) med uppfordran till balansering mellan arbete och barnet, vilket de kallar för konflikt mellan avlönat arbete och oavlönat omsorg.

Elvin-Nowak m fl (2001) har sammanfattat mödrars ansvarsområden, vilka de är tvungna att balansera mellan, i tre huvuddelar, nämligen tillgänglighet för barnet, självförverkligande (till exempel vänskap eller privatliv) samt arbetsliv. En av strategier för att lösa balansproblemet som Roman m fl (2017) beskriver, handlar återigen om prioriteringar, då en del kvinnor väljer att gå ner i arbetstid för att kunna vara mer tillgängliga för sina barn.

Förutom tydlig prioriteringsskala, finns det andra underlättande strategier som ensamstående mödrar använder sig av och som forskare tar upp i sina arbeten. Molander (2011) och Roman m fl (2017) nämner till exempel att förmåga till planering, tydlighet och organisering är mycket betydelsefulla faktorer som hjälper kvinnor att använda tiden på ett optimalt sätt och därmed att kombinera de viktiga ansvarsområden på ett så effektivt sätt som möjligt. Andra tidsbevarande strategier som nämns av Roman m fl (2017) är att använda sig av dem hjälpmedel som erbjuds av marknaden, det vill säga användning av betald barnpassning, färdiga matkassar osv. Ensamstående mödrar kan enligt samma forskare få avlastning även genom att söka statligt stöd, nämligen att erbjudas en kontaktfamilj av socialtjänsten.

## 2.4 Socialt nätverk

Tillträde till ett brett socialt nätverk beskrivs i tidigare forskning oftast som en angelägen resurs för ensamstående mödrar, både praktisk, materiell och emotionell.

Enligt Roman m fl (2017) utgör kvinnors härstamsfamilj det viktigaste kontaktnätet som kan diskuteras i kontexten av praktiskt och materiellt stöd – mödrar kan få hjälp av sin släkt i form av ekonomiska medel, barnpassning osv. Roman påpekar dock att det slags förhållanden även kan medföra en viss olägenhet för kvinnors självkänsla, då de kan känna sig beroende av familjens välvilja och uppleva skam för att de inte kan klara sig på egen hand. Trots allt underskattar kvinnor inte det stöd de tenderar att få från släktens sida och många väljer till och med att flytta närmare sin släkt i samband med det ensamstående moderskapet. (Roman m fl, 2017)

Förutom den praktiska biten, är härstamsfamiljen även viktig när det gäller emotionellt stöd. Den emotionella sidan förknippas även med vänskapskretsen enligt Roman m fl

(2017), men många mödrar upplever att umgänge med vänner är något tiden inte räcker till, trots att de upplever det slags sällskap som ytterst viktig för deras emotionella välmående. I syfte att få praktisk och emotionell avlastning, bildar ensamstående mödrar även egna nätverk där de hjälper och stödjer varandra. (Roman m fl, 2017)

Trots alla svårigheter som ensamt moderskap innebär, tycktes de flesta kvinnor inte längta tillbaka till livet med barnets fader enligt Molander (2011). I vissa fall ingår emellertid barnens fäder i kvinnors sociala nätverk och utgör därmed en källa till praktisk hjälp för den ensamstående modern. (Molander, 2011)

## 2.5 Fysisk och psykisk hälsa

Vid granskning av kunskapsläget har det visat sig att forskare uppmärksammar hur kvinnorna mår i sin roll som ensamstående mödrar och vilka strategier de finner för att brottas med de svårigheter som uppstår. Det framgår i forskningsarbeten att kvinnor möter en rad problem av fysisk, men främst av psyko-emotionell karaktär, som kommer från omgivningens sida, men som även är av internt ursprung. Dessa kan sammanfattas i fysisk ohälsa, omgivningens kritiska inställning, skam, skuld och moraliska dilemman.

Enligt Regner m fl (2006) kan föräldraskapet i sig anses vara en resurs. Detta kan kopplas till Bak (2003), som i sin studie om ensamstående mödrar skriver hur deras situation utgör en viktig arena för att de ständigt ska utvecklas personlighetsmässigt och föräldraskapsmässigt. Bak sammanfattar mödrarnas vardagliga handlande i två strategier: ”den traditionella familjestrategin” och ”den självbärande strategin”. Som namnet tyder, syftar den första till att bilda en ny kärnfamilj, då familjen med bara en förälder uppfattas som ofullständig och otillräcklig. Den andra har däremot som mål att fokusera på dem möjligheter som ges av det ensamma ansvaret och därmed ensamma rättigheter till att bestämma. (Bak, 2003)

Att kvinnors fysiska hälsa utmanas i samband med deras roll som ensamstående förälder, nämns av fler forskare (t ex Stranz, 2011; Roman, 2017; Molander, 2017), men det är inte många som lägger ett större fokus på den. De psyko-emotionella faktorer uppmärksammas däremot i större grad och de kopplas mycket till kulturella och historiska föreställningar om hur en bra moder ska vara.

Etnologen Jonas Frykman (1977) beskriver hur kvinnor under 1800-talet blev socialt utstötta om de blev med barn utan att vara gifta. Under dem tider har ensamstående mödrar blivit fördömda av samhället främst på grund av att de inte levde upp till den kvinnliga normen, som då innebar att vara en gift moder. Enligt Roman m fl (2017) upplever kvinnor även i våra tider att de blir särskild granskade av omgivningen när de uppfostrar barn själva, men att det numera sker främst på grund av att deras föräldraförmåga ifrågasätts, eftersom kärnfamiljen fortfarande anses vara normen för barnuppväxt.

Enligt Brembeck (1986) är idéer om hur en god moder ska vara och som härstammar från den borgerliga kulturen på 1800-talet, fortfarande centrala i den västerländska tankesätt. Dessa idéer går främst ut på att en moder ska vara kärleksfull och självuppoffrande. Enligt Swift (1995) är problem inom barnvården fortfarande definierade utifrån moraliska moderskapsvärderingar och inte utifrån det som egentligen är ofördelaktigt för barn.

Omgivningens förväntningar på hur en moder ska uppföra sig gentemot barnet, skapar enligt Roman m fl (2017) en inre konflikt hos ensamstående mödrar, så kallad strukturell ambivalens, där samhälleliga förväntningar krockar med praktiska möjligheter att realisera dessa, vilket väcker skamkänslor hos kvinnorna. Hochschild (2003) menar att mödrar

även har egna moraliska förväntningar på sig själva och när dessa inte förverkligas, förekommer skuld känslor och dåligt samvete.

Fler forskare som nämner om skuld känslor hos ensamstående mödrar, är Elvin-Novak och Thomsson (2001). Forskare urskilde även faktorer som påverkar kvinnors psykiska välmående positivt: att vara tillgänglig för sitt barn, att finna lycka utanför barnrelationen och att vara yrkesverksam.

Roman m fl (2017) tar upp svårigheter som uppstår på grund av att mödrar måste anstränga sig för att orka leva upp till andras och egna krav. Enligt forskaren beskriver många kvinnor sin känsla av att de inte räcker till samt att upplevelsen av att ensam vara ansvarig för all uppfostring, planering osv kan vara betungande.

### **3. TEORI**

I följande kapitel ger jag en redogörelse för uppsatsen teoretiska ramverk. De valda teorierna härstammar från psykologiområdet och bidrar till en djupare analys av ämnet ”ensamstående mödrar” relaterat till uppsatsens syfte och frågeställningar.

Jag gör först en presentation av *kontrollfokus*-teorin, som kan ge en bild av hur kvinnor upplever sin situation. Detta görs genom att, med teorins hjälp, beskriva om kvinnor känner sig förmögna att utföra kontroll över de problemsituationer som uppstår, samt om de tenderar att söka lösningar genom egna handlingar eller förlitar sig på yttre omständigheter.

Efter redogörelsen för teorin om kontrollfokus, övergår jag till beskrivning av begreppet *coping* och *copingstrategier*. Med hjälp av denna teori kan det förklaras om kvinnor bedömer sin situation utifrån en praktisk eller känslobetnad synvinkel, samt om de tenderar att lägga fokus på att lösa den problematiska situationen eller på att ändra sin emotionella inställning gentemot den.

#### **3.1 Kontrollfokus**

Kontrollfokus (en annan benämning är kontroll-lokus eller locus of control) är ett begrepp som utvecklades av Julian Rotter och som förklarar var individens kontroll över en viss situation befinner sig (Psykologilexikon, 2018). Rotter (1966) delar in kontrollfokuset i inre och yttre, det vill säga om individen tenderar att förklara livshändelser utifrån sina egna aktioner och egenskaper, eller utifrån yttre omständigheter.

##### *Yttre kontrollfokus*

Yttre kontrollfokus innebär enligt Rotter (1966) individens övertygelse om att det är någon eller något annat som styr hans/hennes liv, att det är till exempel slumpen eller andra människors agerande som avgör hur ens situation ser ut. Människor med yttre kontrollfokus känner att omvärlden har inverkan på dem och inte att de själva påverkar sin omvärld. De kan känna sig hjälplösa inför yttre krafter och förbli passiva vid uppkomna problem, eftersom de är fasta i tron om att de saknar möjligheter till inflytande över situationen. Individer med ett yttre kontrollfokus är därmed övertygade om att möjligheten till påverkan endast finns utanför dem själva och vid svåra situationer tenderar de därför att tro på att hjälpen ska komma utifrån eller stå handfallna inför sakläget. (Rotter, 1966; Psykologilexikon, 2018)

##### *Inre kontrollfokus*

Inre kontrollfokus innebär däremot att individen erfar kontroll över sitt liv och upplever att hon/han själv kan påverka sin livssituation. Rotter ansåg att människor med inre kontrollfokus försöker påverka sin situation i större grad än människor med yttre

kontrollfokus, och har därmed mer möjligheter till att utöva inflyttande på yttre omständigheter och omgivning. Människor med ett inre kontrollfokus tenderar dessutom att i omvärlden upptäcka sådant, som kan vara till deras fördel. Inre kontrollfokus gör således att människan sällan känner sig hjälplös, utan känner istället ansvar för det som händer i hennes liv och är motiverad till att ta tag i situationen på egen hand. (Rotter, 1966; Psykologilexikon, 2018).

### *Kontrollfokus och stress*

Jag har inte funnit några tidigare studier om sambandet mellan kontrollfokus och ensamt moderskap, men det finns dock forskning om hur individens upplevelser av stress, utmaningar och utbrändhet på arbetsplatsen kan relateras till hans/hennes kontrollfokus. Jag kommer således att använda mig av denna forskning i uppsatsens analyskapitel, eftersom jag anser att den även kan bli applicerad på ensammas mödrars situation.

Enligt Vijayashree m fl (2011) finns det studier som har funnit ett positivt samband mellan inre kontrollfokus och känsla av tillfredsställelse på arbetsplatsen. Inre kontrollfokus medför att individen har lättare att hantera det stress och de utmaningar som han/hon möter i på sin arbetsplats, eftersom den gör att situationen upplevs som kontrolleringsbar. Känslan av att situationen på arbetsplatsen kan kontrolleras av själva individen gör även att graden av utbrändhet minskar drastiskt, medan yttre kontrollfokus medför att risken till utbrändhet på arbetsplatsen ökar (Gray-Stanley, 2011). Det finns studier som visar att individer med yttre kontrollfokus känner sig mer bekvämt när arbetet är mer rutinerat och reglerat (Spector, 1982), det vill säga när situationen har en högre grad av förutsägbarhet.

## **3.2 Coping**

Psykologen Richard Lazarus, som har utvecklat teorin om coping, beskriver begreppet som de strategier individen på ett medvetet eller omedvetet sätt använder vid stressfyllda situationer. Det bör påpekas att begreppet berör de beteenden, som kräver en viss ansträngning av individen (Psykologilexikon, 2018). Det innebär att handlingen inte ska ske per automatik, utan förutsätter extra insatser från individens sida, antingen emotionella eller praktiska. Copingstrategier delas därmed in i de som syftar till att lösa problemet på ett konkret och praktiskt sätt, samt de som går ut på att individen korrigerar sin emotionella inställning utan att beröra själva problemet. (Lazarus m fl, 1984; Psykologilexikon, 2018)

### *Känslofokuserad coping*

Lazarus m fl (1984) menar att känslofokuserade copingstrategier går ut på att individen koncentrerar sig på att hantera emotioner som orsakas av problemsituationen. Känslofokuserade copingstrategier kan alltså betraktas som skyddsstrategier mot uppkommen emotionell stress, som i sin tur har blivit orsakad av konkreta problematiska omständigheter. Lazarus m fl (1984) anser att känslofokuserad coping förekommer oftast i de situationer som individen bedömer vara icke hanteringsbara, det vill säga när individen anser att det inte går att lösa själva problemet. Det bör förtydligas, att känslofokuserat coping inte innebär passivitet från individens sida, utan innebär att individens ansträngningar är riktade mot hanterande av sin egna, emotionella värld. (Lazarus m fl, 1984; Psykologilexikon, 2018)

### *Problemfokuserad coping*

Problemfokuserade copingstrategier syftar däremot till att hantera och lösa de problematiska omständigheter som uppstår, istället för att hantera de emotioner som

uppstår i samband med dessa omständigheter. Denna typ av coping innebär därmed att individens aktivitet inte är inriktad inåt, utan riktat mot omgivningen. Problemfokuserad coping används oftast i de situationer som av individen anses vara hanterings- och lösningsbara. (ibid.)

#### *Val av copingstrategier*

Lazarus m fl (1984) menar att coping inte är statisk, utan är relaterat till yttre omständigheter och valet av copingstrategin kan alltså sägas hänga på om personen bedömer situationen som förändringsbar eller inte. Förutom graden av problemets hanterbarhet finns det en rad andra faktorer som påverkar vilken strategi som kommer att väljas av individen. Dessa faktorer kan utgöras av individens hälsomässiga tillstånd eller kognitiva förmåga. Även människans tillgångar av materiell och social natur kan spela roll vid val av strategier. Fler faktorer som Lazarus m fl (1984) tar upp är kulturell bakgrund och stressnivån som själva situationen framkallar.

Enligt Lazarus m fl (1984) går dock effektiv coping ut på att individen tillämpar både problemfokuserade och känslufokuserade strategier, eftersom då görs det försök till att lösa uppkomna problemsituationer, samtidigt som det görs en omvärdering av motsvarande livsepisod. Det kan dessutom ofta vara svårt att avgöra vilken strategi som används, då copingstrategier ofta går in i varandra och en djupare analys av situationen måste göras för att strategier ska kunna urskiljas. (ibid)

## **4. METOD OCH METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN**

Följande kapitel innehåller en redogörelse för den metod som har använts vid insamlingen och analysen av studiens material; hur jag har planerat, genomfört och avgränsat min studie; graden av studiens trovärdighet samt vilka brister den valda metoden kan innebära. Kapitlet avslutas med ett avsnitt om forskningsetiska överväganden gällande detta uppsatsarbete.

### **4.1 Metodologisk ansats**

#### *Kvalitativ metod*

Syftet med min studie går ut på att undersöka hur ensamstående mödrar själva tokar sin egen livssituation och uppsatsens frågeställningar krävde därmed en metod, som skulle ge möjlighet till fördjupning i kvinnors livsvärld och deras egna upplevelser (Kvale, 2009). Att en kvalitativ metod skulle väljas för denna studie var alltså tveklöst för mig, då min undersökning skulle handla om tolkning och inlevelse i kvinnornas livssituation, samt fördjupning i detaljer kring studiens frågeställningar om ensamt moderskap (Holme m fl, 1997; Levin, 2008). Även om jag i min uppsats är fokuserad på att ta fram ganska konkreta fakta från ensamstående mödrars liv, nämligen problem, lösningar och omgivningens stöd, så görs det ändå genom att tolka och förstå, och inte genom att mäta och räkna som i en kvantitativ metod (Bryman, 2011).

Bryman (2011) nämner två traditioner inom den kvalitativa forskningen, som jag ville förena i min undersökning, nämligen emotionalism och naturalism. Den förstnämnda syftar till att ta fram mödrarnas subjektiva erfarenheter och beskrivningar av deras situation. Den andra innebär att studiematerialet ska utgå från så naturliga omständigheter och situationer som möjligt (ibid.). För att uppnå denna målsättning skulle en lämplig kvalitativ metod väljas och den valda metoden har då blivit kvalitativ innehållsanalys, som jag kommer att behandla nedan.

### *Kvalitativ innehållsanalys*

Eftersom den tidigare forskningen och andra data om ensamstående mödrars livssituation som jag har tittat på var motstridande, ville jag genomföra en studie som skulle komma så nära ensamma mödrars egna tolkningar som möjligt. För att detta skulle kunna ske på ett effektivt sätt, behövde jag, som det redan har nämnts, en metod som skulle bära med sig aspekter från både en naturlig miljö där ensamstående mödrar vistas och deras egna beskrivningar av situationen. Vid val av metoden behövde jag även tänka på uppsatsens begränsade tidsramar, vilket gjorde att metoder som innebär långa observationstider uteslöts. Metoden som alla ovanstående villkor och som min uppmärksamhet därmed stannade vid, blev således kvalitativ innehållsanalys av ett anonymt internetforum för ensamstående mödrar.

Studiematerialet vid användning av en kvalitativ innehållsanalys består av text och denna kan vara både tryckt, verbal eller elektronisk och hämtas från olika källor, som böcker, intervjuer osv (Hsiu-Fang m fl, 2005). I fallet med denna studie blev analysmaterialet således den text som finns i form av anonyma inlägg i ett diskussionsforum på internet, vilket även Sveningsson (2003) tar upp i sin beskrivning av vad en kvalitativ innehållsanalys kan baseras på.

Enligt Hsiu-Fang m fl (2005) är kvalitativ innehållsanalys en användbar metod för analys av text, när forskarens uppmärksamhet ska riktas mot det framkomliga innehållet eller den bakomliggande kontexten. Detta var aktuellt för min studie om ensamstående mödrar, då jag ville både notera det kvinnor påtagligt skriver i forumet och analysera detta, genom att applicera teorin och tidigare forskning på deras egna tolkningar. Detta kan relateras till Graneheim m fl (2004) definition om manifest och latent innehåll: manifest innehåll är det innehåll som är skrivet och uppenbart, medan latent är tolkningar av det som är skrivet och uppenbart. Min avsikt i denna studie var således att fokusera både på det manifesta och det latent innehåll i texten som ensamstående mödrar skriver i diskussionsforumet.

I samband med kvalitativ innehållsanalys tar Bryman (2011) och Hyden (2008) upp även tematisering. För min studie var det viktigt att se vilka teman som är utmärkande för det som ensamstående mödrar diskuterar på internetforumet, då jag tillämpade tematiseringen även vid analys av tidigare forskning. Detta kommer att behandlas mer noggrant i avsnittet om analysmetoden.

### *Hermeneutik*

Metoden som jag använde i min studie, nämligen kvalitativ innehållsanalys, är alltså mycket inriktad på att tolka, vilket har sina rötter i den hermeneutiska traditionen (Kvale, 2009). Hermeneutiken härstammar från medeltiden, då människor försökte få en djupare förståelse av Bibeln genom att tolka den. Patel m fl (2003) menar att den hermeneutiska traditionen inte syftar till att ge en bild av hur studieföremålet är, utan hur individer tolkar den, vilket kan relateras till min studie, då jag vill få fram kvinnors egna tolkningar av sitt ensamstående moderskap.

## **4.2 Urval**

Utbudet av diskussionsplatser på internet är stort och när jag skulle välja materialet för min studie, satte jag upp ett antal kriterium som skulle underlätta valet.

Ett av kriterium var att diskussionsforumet skulle vara anonymt. Det var viktigt för min undersökning, eftersom jag ville att naturalismen och emotionalismen (Bryman, 2011) skulle uppnås så långt som det är möjligt inom ramen för en kandidatuppsats. Att kvinnors inlägg på internet förblir anonyma gör att de vågar uttala sig mer fritt och öppet, vilket i

sin tur medför att stämningen i diskussionsforumet blir mer avslappnad och därmed mer nära till verkliga förhållanden. Annat villkor var att forumet skulle vara på svenska och för mödrar som bor i Sverige, eftersom min studie inte sträcker sig ut på internationell nivå.

De två ovanbeskrivna kraven uppfylldes av internetforumet på hemsidan [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se), vilket alltså blev källan till mitt studiematerial. ”Familjeliv” är en hemsida som innehåller ett diskussionsforum, där vuxna kan läsa artiklar och diskutera alla möjliga frågor som rör föräldraskap, graviditet och familjeliv. Att basera sitt val på endast språk och anonymitet visade sig därmed inte tillräckligt, eftersom det valda internetforumet innehöll hundratals trådar för ensamstående mödrar. Eftersom jag inte ville välja trådar slumpmässigt, gjorde jag fler avgränsningar, som skulle innebära att materialet endast ska innefatta de mödrar som tar hand om sina barn på heltid. Av en anledning, att även dessa trådar visade sig vara många, behövde jag utvidga min avgränsningsstrategi: för det första ville jag hitta trådar som skulle vara inaktiva, så att det etiska momentet skulle vara tillgodosett. För det andra skulle dialoger i trådar vara omfattande och den röda tråden i diskussionen skulle vara en generell fråga om hur det är att vara en ensamstående mamma.

Utifrån alla dessa kriterium har tre följande trådar valts som mest lämpliga för min studie:

- Familjeliv (2016) *Ensamstående mamma på heltid*.  
<https://www.familjeliv.se/forum/thread/76265633-ensamstaende-mamma-pa-heltid>
- Familjeliv (2013) *Ensamstående utan avlastning*.  
<https://www.familjeliv.se/forum/thread/68447382-ensamstaende-utan-avlastning>
- Familjeliv (2015) *Hur klara livet som ensamstående på heltid*.  
<https://www.familjeliv.se/forum/thread/75944491-hur-klara-livet-som-ensam-foralder-pa-heltid>

När jag läste igenom dessa diskussionstrådar noga, har det visat sig att när ensamstående mödrar diskuterar och tolkar sin livssituation, så lägger de nästan ingen uppmärksamhet åt den ekonomiska biten. Detta fenomen är en bra grund för analys i sig, men eftersom ekonomin har visat sig vara ett viktigt tema i den tidigare forskningen, så var jag ändå benägen att hitta mer material som skulle beröra denna aspekt av kvinnors liv. Jag gjorde det genom att skriva orden ”ensamstående mamma ekonomi” i hemsidans sökfält och fick fram ett flertal resultat. Av dessa valde jag alltså en till tråd med samma urvalsvillkor som föregående tre, men med fokus på ekonomi:

- Familjeliv (2012) *Ni som är ensamstående med barn – hur klarar ni ekonomin?*  
<http://www.familjeliv.se/forum/thread/67271754-ni-som-ar-ensamstaende-med-barn-hur-klarar-ni-ekonomin>

Materialet för mitt uppsatsarbete blev således fyra diskussionstrådar på hemsidan [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se), där ensamstående mödrar på heltid diskuterar och tolkar sin egen situation utifrån olika livsaspekter. Anledningen till varför jag begränsade antalet trådar till fyra är studiens ringa tid och omfattning.

### 4.3 Analysmetod

Bryman (2011) menar att innehållsanalys är en lämplig metod för att hantera ostrukturerat material, vilket var fallet med de diskussionstrådar som jag valde ut. Inlägg på forumet var osystematiska och för att kunna behandla dess innehåll behövde jag använda en strategi genom att välja en analysmetod.

Som det redan har nämnts i det första avsnittet, bestämde jag mig tidigt för att tematisera innehållet i trådar och relatera den till teman i den tidigare forskningen. Tematiseringen går enligt Olsson (2009) ut på att det insamlade studiematerialet, empirin, delas in i ett antal huvudteman. Dessa huvudteman ger en grund för en effektiv sammanfattning, strukturering och analys av den insamlade datamängden (ibid.).

Innan jag kunde dela in den insamlade texten i lämpliga teman, behövde jag dock genomföra fler andra steg. Stegen som min kvalitativa innehållsanalys har inneburit, byggdes alltså på den metod som Graneheim m fl (2004) beskriver och genomfördes enligt följande:

- a. Jag läste igenom de fyra valda diskussionstrådarna ett antal gånger för att få en helhetsbild av textmaterialet.
- b. Meningsbärande enheter selekterades, det vill säga de textdelar som jag ansåg vara relevanta för uppsatsens syfte och frågeställningar valdes ut och skrevs ned på ett annat papper.
- c. De meningsbärande enheterna kondenserades, det vill säga kortades ned, för att meningen i textinnehållet skulle framgå på ett enklare, men tydligare sätt.
- d. Dessa kondenserade meningsbärande enheter, det vill säga de nerkortade innebördsfulla textdelar, delades in i grupper och fick koder som beskrev dess väsentliga innehåll.
- e. Utifrån det kodade materialet kunde jag nu formulera de teman som i mödrars diskussion var framträdande.

Den nästsista punkten, som innebär kodning av textinnehållet, syftar till att urskilja det manifesta innehållet i texten (Bryman, 2011), det vill säga inget annat än det som ensamstående mödrar skrev ner och tolkade på egen hand. Tematiseringen av materialet, det vill säga punkten ”e”, hjälper däremot till att återspegla det latenta textinnehållet (ibid.), det vill säga att finna en bakomliggande, djupare mening i kvinnors diskussion.

#### **4.4 Trovärdighet**

Några punkter som jag höll mig till i arbetet med uppsatsen, och som Bryman (2011) nämner i samband med trovärdigheten av en kvalitativ forskning är följande:

- Tillförlitlighet
- Överförbarhet
- Pålitlighet

Den första punkten innebär att studien måste ha utförts i enighet med de forskningsregler som finns, det vill säga att studien skulle vara genomförd enligt den metod som forskaren har presenterat. Punkten om överförbarheten betyder att det ska vara tydligt redovisat i vilken kontext studien har genomförts och på så sätt möjliggöra en bedömning av om den kan överföras på andra sammanhang. Den tredje punkten pekar på att studiets förlopp ska vara granskad av andra, till exempel genom handledning av forskningsprocessen. (ibid.)

#### **4.5 Etiska överväganden**

Bryman (2011) tar upp tre grundläggande villkor som måste vara uppfyllda, för att forskningsetiken ska vara tillgodosett: frivillighet, konfidentialitet och anonymitet.

Diskussionsforumet på hemsidan [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se) är en öppen kommunikationsplats där alla deltagare själva avgör om de vill delta i diskussionen. Frivillighetsaspekten kunde därmed räknas som tillgodosett, men innan jag påbörjade denna studie fick jag ändå överväga en del. Grunden till min tveksamhet låg i tanken om att forumets



diskussionsmedlemmar inte har get sitt direkta samtycke till att medverka i ett uppsatsarbete.

Trots det sistnämnda var diskussionstrådar fortfarande ett lockande studiematerial för min uppsats, men för att kunna använda det behövde jag försäkra mig om att jag står på den säkra sidan av etikaspekten. Jag gick därför in på hemsidans "Forumpolicy" under fliken "Säkerhet och regler", för att bli säker på att forumsmedlemmar verkligen är medvetna om att deras inlägg är offentliga. Här följer ett citat från "Forumpolicy" på [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se):

*"Tänk på att det du skriver i ett offentligt forum eller gästbok kan läsas av hela världen. Det är lätt att glömma bort detta och känna sig privat och trygg i takt med att man blir bekant med de man diskuterar med. Ha som tumregel att endast lämna ut uppgifter du också skulle vara beredd att annonsera inför publik på torget där hemma."*

Jag kunde nu vara säker på kvinnors medvetenhet om att deras inlägg på diskussionsforumet kan läsas av utomstående. Ett till argument som gjorde mig säker var Ågrens (2000) ståndpunkt om forskning på internet: Ågren menar att en forskare har rätt att samla in studiematerial på virtuella diskussionsforum som är öppna för allmänheten, som kan användas av vem som helst och när användarnas identitet är skyddade.

För att se till att de etiska kraven på konfidentialitet och anonymitet är uppfyllda, gick jag återigen på hemsidans "Säkerhet och regler" där jag bland annat hittade följande information:

*"De personuppgifter du lämnat till oss vid registreringen visas inte för andra medlemmar."*

*"Lämna aldrig ut ditt riktiga namn, telefonnummer, e-postadress eller något som kan identifiera dig i din presentation. Vi erbjuder våra medlemmar möjlighet att via inställningarna ha full kontroll över vem som har tillgång till den personliga medlemssidan."*

Hemsidans användarvillkor är alltså konstruerade på ett sätt som skyddar användarnas identitet. Jag valde även att inte nämna kvinnors användarnamn i resultatkapitlet för att ytterligare skydda deras identitet.

Robson (2011) nämner att forskaretniken är viktig för att de som deltar i undersökningen inte ska sättas ut negativa följder. Av detta skäl valde jag endast de diskussionstrådar som var minst två år gamla och därmed inte längre så aktuella i kvinnors liv.

## **5. RESULTAT OCH ANALYS**

I detta kapitel presenterar jag resultatet för min kvalitativa studie om hur ensamstående mödrar på diskussionsforumet [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se) tokar sin egen livssituation. Jag valde att dela in resultatet i fem delkapitel som utgörs av ledande teman på forumet. Det har visat sig att dessa teman är huvudsakligen motsvarande teman som var framtagna från tidigare forskning: fysisk och psykisk hälsa, balans, socialt nätverk, arbete och ekonomi. Jag valde dock att presentera teman i en annan ordning än i kapitlet om kunskapsläget, då det har visat sig att betydelseskalan som teman kan rangordnas efter skiljer sig en del från tidigare forskning. Vissa delkapitel delade jag in i fler mindre avsnitt, för att på ett tydligare sätt urskilja problem och lösningar relaterade till huvudteman. Resultatet analyseras genomgående utifrån den tidigare forskningen, samt teorierna om coping och kontrollfokus.

### **5.1 Fysisk och psykisk hälsa**

#### *Utbrändhet och trötthet*

Utbrändhet och trötthet är de omständigheter som ensamstående mödrar finner mycket problematiska och svåra att kämpa mot: sömnbrist, irritation, depression, fysisk ohälsa och det ensamma ansvaret för allt, försvårar mödrarnas tillvaro och är därmed teman som ofta tas upp i diskussionsforumet.

*”Börjar bli tveksam om detta är hanterbart utan att bränna ut sig eller om jag skall återvända till mannen igen som bor utomlands, även om det inte heller är det ultimata då han jobbar jämnt.”*

Citatet tyder på att kvinnan upplever så pass stor påfrestning i samband med det ensamstående moderskapet, att hon till och med funderar på att återförenas med barnets fader för att få en avlastning. Detta går emot Molanders (2011) uttalande om att ensamstående mödrar, trots alla problem, oftast inte längtar tillbaka till samliv med barnets pappa. Samma forskare nämnde dock att barnets fader ofta utgör en viktig hjälpkälla för en ensamstående moder, vilket även framgår av det sistnämnda citatet, då det verkar vara orsaken till varför kvinnan vill flytta utomlands där hennes förre detta man befinner sig. Citatet ger ett intryck av att modern känner sig ganska hjälplös inför att klara av situationen på egen hand, utan vill förflytta en del av problemstyrning till barnets pappa, vilket kan tala för ett yttre kontrollfokus.

När det gäller copingstrategier, så ser det ut som att kvinnan mer använder sig av problemfokuserad coping, då hon försöker finna en praktisk lösning för problemet genom att flytta tillbaka till barnets fader. Det faktum att kvinnan funderar på återförening med barnets fader kan tolkas som att familjen med bara en förälder uppfattas som bristfällig av henne, vilket pekar på att modern använder sig av ”den traditionella familjestrategin” i sitt vardagliga handlande (Bak, 2003).

Nedanstående citat återspeglar Lazarus m fl (1984) teori om effektiv coping, som innebär kombination av problemfokuserade och känslufokuserade strategier: Bak sammanfattar mödrarnas vardagliga handlande i två strategier: ”den traditionella familjestrategin” och ”den självbärande strategin”. Som namnet tyder, syftar den första till att bilda en ny kärnfamilj, då familjen med bara en förälder uppfattas som ofullständig och otillräcklig.

*”Men ja, när jag tar medicinen är jag piggare, lugnare, inte irriterad, mer tålamod, kan organisera, ingen ångest, kan göra saker i tid, får inga tomhetskänslor, har lust att hitta på saker och har bättre minne.”*

Här inser kvinnan alla bekymmer som hennes situation medför, det vill säga irritation, trötthet osv och vidtar åtgärder i form av medicinering. Modern arbetar alltså med att hantera sitt egna emotionella tillstånd, samtidigt som hon tar hjälp av motsvarande medicin som underlättar detta interna arbete. Kontrollfokus har emellertid externa inslag, då kvinnan ändå förlägger ansvaret och förtjänster för sitt välbefinnande på medicinens inverkan (Rotter, 1966; Vijayashree m fl, 2011).

En viktig svårighet som ofta omnämns på diskussionsforumet och som mynnar ut i hälsobesvär är sömnbrist:

*”Insåg när jag hade bränt ut mig, att det handlade inte om hur många barn man har alla gånger, utan det handlar om sömnen och hur viktigt det är att man får sova och att emellanåt får avbelastning när man går på knäna (vilket jag inte fick), om kroppen aldrig får återhämta sig och ständigt blir utsatt för enorm sömnbrist under flera år så är det inte konstigt att man blir sjuk.”*

Att kvinnor inte får sova tillräckligt medför alltså att deras hälsa utmanas, vilket kan kopplas till fler forskare (t ex Stranz, 2011; Roman, 2017; Molander, 2017), som påpekar att ensamstående moderskap kan bära med sig hälsomässiga problem. Den egna fysiska ohälsan är dock inte något som kvinnor är mycket konsenterade kring vid diskussioner på forumet, utan det är just sömnbristen som de lägger större vikt vid.

Vissa mödrar upplever sömn-, hälso- och trötthetsproblem som övermäktiga och som något utanför deras kontrolleringsbara yta:

*”Som du säger, man kan nog hitta en OK och överkomlig lösning genom att pussla och prioritera när det gäller det praktiska även om det kan bli väldigt tufft, men känner att problemet kommer när det blir mycket sjukdomar, det blir långvarigt och upprepande, och vi bägge blir sjuka, att sömnen blir väldigt lidande, och man skall dessutom orka jobba på det när orken återigen börjar lysa med sin frånvaro, för tyvärr så är det så att idag kan jag inte bara köra på, även om viljan finns där så säger kroppen och huvudet ifrån rätt så snabbt idag om jag ej sovit bra på flera veckor, och det börjar med känsla av matthet och orkeslöshet och att motivering och driv försvinner”*

Det sista citatet tyder alltså på ett yttre kontrollfokus som medför en depressiv inställning, då omständigheter upplevs som ej möjliga att lösa på egen hand, utan är något som endast kan vara styrd av yttre omständigheter (Rotter, 1966; Vijayashree m fl, 2011). Kvinnan nämner själv att det säkert går att finna lösningar, men att det nästan är omöjligt i hennes fall, eftersom hon upplever att problemet hänger på sömnbristen och sjukdomar, vilket hon inte kan kontrollera. Här kan det även dras paralleller till studier av Gray-Stanley (2011), som visade att avsaknaden av kontroll över situationen, det vill säga yttre kontrollfokus, medför att människan bränner sig ut.

*”Det som är svårast med att vara ensamförälder tycker jag är att vara ensam i alla beslut som måste tas kring ett barn. Det finns ingen annan att bolla och diskutera med som har samma relation, oro mm kring barnen. Och man har ingen att dela ansvaret med. Och ingen att dela glädjen med heller på samma sätt som med en andra förälder när barnet gör framsteg. (...) Så ett tips där är dels att hitta sätt att "bolla med sig själv" och dels att hitta andra föräldrar (eller ens egna föräldrar, syskon mm) att bolla och diskutera med.”*

Detta citat överensstämmer med Romans (2017) påstående om att ensamstående mödrar kan känna påfrestning av att de ensamma måste ansvara för alla beslut kring planering, uppfostring osv. Även om ensamt ansvar också innebär ensam kontroll, upplevs den som betungande av kvinnan, då hon gärna vill dela detta med någon annan, det vill säga delvis förflytta kontrollfokus utåt (Rotter, 1966).

Med det sistnämnda citatet kommer återigen den effektiva copingen (Lazarus m fl, 1984) med i bilden, där modern kombinerar ett inre känslobetonat arbete med att lösa själva problemet, genom att hitta någon att dela glädje och beslutsansvar med.

### **Mindfulness och viljestyrka**

Inre kontrollfokus och känslofokuserade copingstrategier har visat sig vara ganska aktuella för kvinnor på diskussionsforumet. Många av dem finner lösningar i att ta tag i situationen på egen hand och i att ändra sin emotionella inställning gentemot de problem som uppstår i samband med det ensamstående moderskapet. (Rotter, 1966; Lazarus m fl, 1984)

*”Jag tänker rent spontant, utifrån min egen situation, att man får försöka göra det bästa av det man har att tillgå. (...) Mitt råd är sammanfattningsvis att göra det bästa av situationen; acceptera att ditt liv ser ut så här just nu, o sedan utgår du därifrån.”*

Här framgår ganska tydligt Rotters (1966) resonemang om att människor med ett inre kontrollfokus har förmåga att finna fördelar i sin situation. Citatet ger även en illustration av hur den känslofokuserade copingen medverkar till att denna förmåga ska komma till stånd, genom att kvinnan ständigt arbetar med att underhålla den goda emotionella inställningen vid liv (Lazarus m fl, 1984).

För att stärka det inre kontrollfokuset och den känslofokuserade copingen använder mödrar även speciallitteratur som stöd:

*”Kolla om mindfulness kan vara något för dig? Jag har nyss läst ”Mindfulness för föräldrar” – den gav mig absolut en tankeställare om hur man faktiskt lever sitt liv.”*

Den positiva inställningen och förflyttning av fokus från hinder till möjligheter blir alltså ofta en strategi som kvinnor använder för att hantera svåra situationer som i uppstår i samband med det ensamstående moderskapet. Den känslufokuserade copingen framträder även i följande citat:

*”Sen är det självklart tufft ibland, men jag väljer att se möjligheterna istället för hindren.”*

*”Se det som ett privilegium att du har hand om barnen. Pappan lär inte ens känna ditt underbara barn och du får all möjlighet i världen att utveckla dem och dig själv. Det är svårt i perioder men man måste försöka se positivt på det! :)”*

Här pratar mödrar om att det ensamma föräldraskapet ska ses som ett särskilt förmån, istället för att ses som en utmaning. Kvinnor nämner även att det ensamstående moderskapet motiverar till utveckling. Detta kan relateras till Regner m fl (2006) som menar att föräldraskapet i sig kan ses som en resurs, samt till Bak (2003) som skriver om att det ensamma moderskapet bidrar till att kvinnor får möjlighet till en ständig personlighetsmässig och föräldraskapsmässig framåtskridande. Att kvinnor ser den positiva sidan av att vara ensamstående förälder och fokuserar på styrkor som denna situation ger, tyder på att deras vardagliga handlande bygger på ”den självbärande strategin” (Bak, 2003).

Följande citat illustrerar en kombination av intern kontrollfokus och problemfokuserad coping:

*”Är man trött o slut så får man ta tag i det - för sin egen o för barnens skull. Man får acceptera att man behöver gå o lägga sig jättetidigt i perioder för att orka. Man får försöka underlätta vardagen så gott det går genom att laga matlådor i förväg, planera stä- o tvätt dagar, packa dagisväskan kvällen innan osv. Allt som underlättar för en själv!”*

Lazarus m fl (1984) menar att valet av copingstrategier kan bero på en mängd faktorer. I detta fall kräver den problemfokuserade copingen att kvinnan ska kunna tillämpa en relativt hög grad av viljestyrka, eftersom det hon räknar upp avser ganska mycket fysisk ansträngning från hennes sida.

### **Förväntningar från omgivningen**

De historiska och kulturella föreställningarna om ensamstående moderskap ter sig påverka kvinnors liv än idag:

*”Även fast jag trivs helt okej med att vara ensam o jag trivs egentligen jättebra med min livssituation överlag (jag är tacksam över mina barn, mitt jobb, valet att studera, min ekonomi, mina vänner, mina möjligheter att resa osv osv) så kan jag tänka jättemycket på att ANDRA säkert ser ner på mig eftersom jag är ensamstående o att de dessutom säkert tycker synd om mina barn som växer upp med en ensamstående mamma.”*

Modern pratar om att hon trivs med att vara ensam, är nöjd med sin situation och att det problem hon stöttar på hänger inte på själva ensamstående moderskapet, utan kommer från omgivningens sida. Omgivningen uppfattas som fördömande och ger kvinnan känslan av att andra ser ner på henne. Detta exemplifierar Romans m fl (2017) påstående om att ensamstående mödrar även i våra tider kan känna sig speciellt granskade av omgivningen på grund av att kvinnas förmåga till att vara en bra förälder ifrågasätts. Modern beskriver sina tankar om att omgivningen kan tycka synd om hennes barn, bara för att barnet inte har den andra föräldern vid sin sida, viket återspeglar Romans yttrande om att kärnfamiljen fortfarande utgör den samhällseliga normen för ett barns uppväxt. Det är dock ingen av mödrar som har nämnt att de känner sig kritiserade i samband med det som

Frykman (1977) beskrev om den kvinnliga normen som rådde för i tiden. Detta leder alltså till slutsatsen om att den kvinnliga normen inte är lika betydelsefull i det samtida samhället som ”moder”-normen.

I följande citat framgår det att kvinnan upplever stress på grund av att hon måste leva upp till andras förväntningar, vilket har även tagits upp av Roman (2017). Citatet återspeglar även konflikten som Roman m fl (2017) beskrev, nämligen att kvinnors möjligheter och omgivningens förväntningar på hur mödrar ska uppföra sig gentemot sina barn, inte alltid går ihop:

*”Och den bilden av mig själv gör ju att man känner sig både mindervärdig o stressad, dvs jag MÅSTE GÖRA ÄNNU MER O ÄNNU BÄTTRE, liksom för att bevisa att vi har det bra”.*

Modern upplever att hon blir granskad av omgivningen och sätter därför höga krav på sig själv, vilket tyder på ett yttre kontrollfokus, eftersom kvinnan anser att andra människors agerande i hög grad påverkar hur hennes och hennes barns liv ska utformas och se ut (Rotter m fl, 1966). Stressituationen i detta fall utgörs alltså av omgivningens värderingar och kvinnan väljer att hantera denna stress genom att anstränga sig hårt för att anpassa sig till dessa. Detta pekar på en problemfokuserad copingstrategi (Lazarus m fl, 1984).

Det är dock inte alla mödrar som uppvisar ett yttre kontrollfokus i samma situation och kopplar sin förälder-prestation till vad andra människor tänker, utan understryker istället att de inte bryr sig om omvärldens inställning:

*”Tycker däremot att du tyvärr skapar ett problem helt i onödan och det är att du tänker på vad andra tycker osv.”*

Att avgöra copingstrategier blir däremot svårt i detta fall, eftersom det verkar som att kvinnan inte ens anser att andras förväntningar utgör ett problem (Lazarus m fl, 1984). Men om det ändå ska bedömas som ett problem, så är det snarare känslufokuserat coping som gäller i detta fall, eftersom här är det fråga om moderns emotioner angående omgivningens tankar, och inte att hon arbetar med att leva upp till dessa tankar som i föregående fall (Lazarus m fl, 1984).

### **Självuppoffring**

Idéer från den borgerliga kulturen på 1800-talet som Brembeck (1986) har tagit upp, genomsyrar mödrars diskussion på forumet. Kvinnor pratar om självuppoffring gentemot sitt barn som en självklar del av moderskapet (Brembeck, 1986).

*”Som mamma är man (oftast) totalt självuppoffrande men det är så viktigt att man tar hand om sig själv också.”*

*”Man får helt enkelt leva för sitt barn och hitta på aktiviteter där barnet kan följa med.”*

Här pratar dock inte kvinnor om att det är omgivningen som kräver att de ska vara hängivna till sitt barn, utan här är det snarare det som Hochschild (2003) har diskuterat om kvinnors egna moraliska föreställningar. Det ser alltså ut som att mödrarna sätter hårda krav på sitt moderskap på grund av egna höga förväntningar på sig själva (Hochschild, 2003).

Trots att kvinnor pratar om självuppoffring, framgår det av ovanstående två citat att de ändå ser betydelsen av att ta hand om sig själva också. Att finna aktiviteter som barnet kan följa med, kan anses vara en problemfokuserad copingstrategi för att kunna tillgodose både egna och barnets intressen (Lazarus m fl, 1984). Modern som tar upp denna strategi verkar hålla kontroll över situationen genom att försöka hitta sådant i omgivningen som kan vara till hennes fördel, vilket tyder på ett inre kontrollfokus (Rotter, 1966).

Med tanke på det föregående avsnittet om omgivningens förväntningar, samt Swifts (1995) resonemang om att barnavården fortfarande är uppbyggd utifrån moraliska värderingar om moderskapet, kan kvinnors godvilliga självupppoffring kunna vara en medveten eller omedveten problemfokuserad copingstrategi för att undvika omgivningens kritik.

Självupppoffringstema figurerar även i samband med diskussion om så kallade avlastningsfamiljer, kvinnor föredrar att se efter sina barn på egen hand så långt som det är möjligt, även om det innebär att förbli utan hjälp och avlastning:

*"Har i omgångar försökt hitta en annan familj att "byta" barn lite då och då. Så att man t ex har ett extrabarn en helg i månaden och själv får en barnfri helg"*

*"Oj, har inte kommit så långt i tankarna vad det finns för andra alternativ därute för avbelastning, är så väldigt försiktig av mig att lämna över till folk jag inte känner eller är inom familjen, har jag faktiskt aldrig gjort förutom nu förskolan några dagar i veckan förstås... då kämpar jag nog istället."*

*"Jag förstår, jag vågar inte heller lämna mina barn till vem som helst. Så har inte provat avlastningsfamilj även om jag hade behövt det. Jag har dock grannar som använder sig av det och dom är nöjda."*

De ovanstående citaten tyder på ett starkt inre kontrollfokus när det gäller barntillsyn och på att kvinnor är viljeinriktade på att behålla denna till pris av sin egen avkoppling. Om ensamstående moderskap på heltid jämförs med ett arbete, så blir alltså utmaningar enklare att hantera när kvinnor upplever att situationen hänger på deras egen kontroll (Kahn m fl, 1992). Det sistnämnda ger en bild av att både problem- och känslfokuserat coping tillämpas. Kvinnor hittar på problemfokuserade strategier för att kunna ta hand om sina barn på egen hand och på något sätt även ta hand om sig själva (Lazarus m fl, 1984). Även känslfokuserat coping är aktuell, eftersom de på ett eller annat sätt måste utföra ett inre emotionellt arbete för att kunna underhålla den självupppoffrande inställningen trots all trötthet, sömnbrist etc (ibid.).

Denna företeelse kan emellertid ses ur en annan synvinkel och relateras till Elvin-Novak m fl (2001), som räknade upp faktorer påverkande kvinnors psykiska tillstånd positivt. En av dessa faktorer innebär tillgänglighet för sitt barn:

*"Jag mår bäst när mitt barn är tryggt, så om någon i familjen kan ta henne så är dem mer än välkomna eller vänner jag verkligen litar på (men det har dock inte hänt med vänner än) men där går gränsen för min del. Skulle bara oro ihjäl mig annars!"*

Självständig tillsyn över sitt barn ger alltså kännedom om att barnet är tryggt, vilket i sin tur tillför energi till modern. Detta kan låta paradoxalt, eftersom att vara ensamstående på heltid ändå uppfattas som en fysisk och psykisk utmaning av mödrar, men undvikande av att lämna över sitt barn till någon annan, kan vara en problemfokuserad copingstrategi för att hålla sig borta från det stress som kan uppstå i samband med oro över barnet.

## 5.2 Balans

En del forskare, som till exempel Salonen (2006) och Gähler (2001), menar att ensamstående mödrar är en utsatt grupp och förknippar denna utsatthet bland annat med att kvinnorna utsätts för en konflikt mellan avlönat arbete och oavlönat barnomsorg, vilket får stöd i följande citat från diskussionsforumet:

*"Svårt att säga exakt vad det beror på men jag tror att det är hela livssituationen; att göra två föräldrars jobb ensam, att pussla med omöjliga arbetstider o barnomsorg/barnvakt, att ständigt känna sig otillräcklig/som en usel förälder, ett barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning osv. Däremellan rusar tankarna i huvudet, med ett ständigt planerande o framförhållning."*

*”För plötsligt så ligger alla sysslor som ni tidigare delade på, nu enbart på dig. Vab, städning, inköp, matlagning, tvätt, allt.”*

Citaten visar därtill att det inte är bara arbete och barnet som mödrarna måste balansera mellan, utan även mellan andra områden vilka i vanliga fall tillgodoses av två föräldrar. Detta kan leda till slutsatsen om att den stress som ensamstående mödrar utsätts för på grund av ständig jonglering mellan olika livsområden, är egentligen ett resultat av att de förutom egna sysslor måste ta på sig faderns. Kvinnorna upplever stress på grund av det och verkar känna sig ganska fasta i situationen. Nedanföljande citerade inlägg från forumet kommer dock att visa, att mödrarna trots allt försöker behålla det inre kontrollfokuset och finna problemfokuserade copingstrategier genom att planera och organisera sin vardag.

Elvin-Novak m fl (2001) sammanfattade de olika områden som ensamstående mödrar måste balansera mellan i följande delar: tillgänglighet för barnet, personlig förverkligande och arbete. Både tidigare forskning (Roman m fl, 2017) och foruminlägg tyder på att kvinnorna prioriterar barnet framför andra områden, till exempel genom att gå ner i arbetstiden:

*”Tycker att det är skönt för barnen att slippa vara till kl 17 varje dag.”*

*”Jag tror absolut du gör rätt i att gå ner på deltid, med hjälp av barnpensionen kunde jag göra det samma under några år.”*

Mödrarna upplever obehag inför att barnen måste vistas på dagiset länge och väljer att ta tag i situationen genom att sänka ner sin arbetstid (Roman m fl, 2017), vilket utgör en problemfokuserat copingstrategi. Kvinnorna står inte handfallna inför faktumet att långa dagar på förskolan är motbjudande, utan löser situationen på egen hand, vilket talar för ett inre kontrollfokus (Rotter, 1966).

Tidsbristen utgör enligt Elvin Novak m fl (2001), Roman m fl (2017) och Salonen (2006) den främsta orsaken till att ensamstående mödrar överhuvudtaget blir tvungna att balansera mellan olika livsområden. Vid tidsbristproblem uppvisar kvinnor ett inre kontrollfokus och väljer olika problemfokuserade copingstrategier för att hantera situationen, som till exempel barnpassning eller städhjälp som erbjuds av marknaden (Roman m fl, 2017), ta hjälp från släkt och vänner, lägga barnet tidigt för att få egen tid:

*”Skaffa hjälp hemma är ett annat råd, städhjälp exempelvis. Jag hade släkt och vänner som hjälpte oss mycket, med barnvakt och liknande. Om du inte har det så är ett råd att köpa den tjänsten från någon.”*

*”Se till att lägga barnet i tid på kvällen så att du får lite ensamtid.”*

*”Jag har en bestämd tid varje kväll då dom ska vara i säng, där är jag orubblig bortsett från när sjukdomar härjar. Jag måste få mina 2 timmar per kväll då jag kan se på film, måla naglarna eller läsa en bok, annars skulle jag gå under.”*

Dessa och nedanföljande citat synliggör betydelsen av planering, tydlighet och organisering i ensamstående mödrars liv, vilket även Molander (2011) och Roman m fl (2017) tar upp.

*”Laga större satsar mat och spara till dagen efter eller frys ner. (...) Se till att alltid ha en aktivitetsväska med när du åker någonstans så att barnen har något att syssla med. Till exempel när du ska prova kläder i ett provrum är det bra att det har något att greja med på golvet.”*

*”Det krävs stor organisationsförmåga. (...) Som någon sade så är det bra att förbereda så ofta man orkar kvällen innan. Jag föredrar att gå upp tidigt på morgonen så jag kan förbereda för mitt barn. Och det är även skönt att börja dagen själv med lite fika och se över dagen mm.”*

*”Vad jag har gjort för att orka med är att se till att jag har ett fullkomligt idiotsäkert hem, det gör alltså inget om jag sover en timme extra på morgonen för det enda dom kan göra är se på tv, leka på sitt rum eller komma in och sova någon timme till med mig.”*

En till problemfokuserat copingstrategi som kvinnor använder sig av är att lära barnen att hjälpa till tidigt:

*”Ta hjälp av barnen, lär dem tidigt att lägga smutsiga kläder i tvättkorgen, till och med en ettåring klarar det med hjälp. Låt dem tidigt få träna på att ta på sig kläderna själva.”*

*”Låt barnen hjälpa till, att hänga tvätt eller duka bordet, lägga smutsvätt i tvättkorgen, det underlättar både för mig och dom har något att göra en liten stund.”*

Vissa mödrar tillämpar även känslufokuserat coping genom att sänka kraven på sig själv (Lazarus m fl, 1984). Till exempel att ändra sin inställning gentemot hur städandet måste vara hemma.

*”I början försökte jag städa jämnt och hålla rent och snyggt men det orkade jag inte i längden, jag lagar mat, diskar, tvättat och plockar upp saker från golven, dammsugning och golvsugning tar jag när jag orkar, blir vanligtvis i gång varannan vecka och jag har lärt mig att ha överseende med det, jag kan städa och fixa när barnen blir äldre.”*

Sammanfattningsvis går det att konstatera, att gällande balansutmaningen tenderar kvinnor att ha ett inre kontrollfokus och tillämpa både känslu-, men främst problemfokuserade copingstrategier.

### **5.3 Socialt nätverk**

#### *Barnets fader*

Enligt Molander (2011) saknar ensamstående mödrar sällan sin förre detta makes sällskap och om barnets fader ingår i moderns nätverk, så förblir han främst en källa till praktisk hjälp. Det finns dock inlägg på forumtrådar som visar att kvinnor även kan sakna den familjekänsla som den andra föräldern kan tillföra, samt uppleva sorg för att barnet inte får umgås och utbyta kärlek med sin fader. I detta fall är det inte fråga om att kvinnan känner sig överbelastad på grund av att barnets pappa inte är närvarande, utan saknar de emotioner som hon och hennes barn hade kunnat ha om han varit med dem:

*”Jag känner dock till skillnad från dig att jag saknar att ha pappan närvarande enormt mycket och se mitt barn leka, busa och även få kärlek från honom och vice versa, det är en helt annan känsla, mer fullkomlig känsla när vi är som en familj.”*

#### *Släkt*

Roman m fl (2017) nämner ensamstående mödrars härsamsfamilj som det viktigaste kontaktnätet för praktisk hjälp. Hjälpen som ges av vänner, släkten och framför allt av egna föräldrar är något som också nämns i diskussionsforumet:

*”Om barnen kan sova hos någon anhörig en gång/månad är det ju till stor hjälp för din återhämtning av energi.”*

*”Kanske 1 ggr/månad kommer mamma och pappa hit och då passar jag på att fixa med saker jag annars inte kan göra...”*

*”Jag hade släkt och vänner som hjälpte oss mycket, med barnvakt och liknande.”*

Lösningen till svårigheter orsakade av sömnbrist, trötthet och tidsbrist kan alltså komma från släktens sida. Att modern utnyttjar tillfället och gör saker när hon har sina föräldrar på besök vittnar om ett inre kontrollfokus, eftersom kvinnan passar på och tar tag i dem möjligheter som uppstår (Rotter, 1966). Detta tyder även på att problemfokuserad copingstrategi används.

Kontrollfokuset i samband med släktens hjälp visar sig dock vara icke stadigvarande, då betydelsen av föräldrars deltagande i mödrars liv framgår i följande citat:



*”När jag inte har mina föräldrar här känner jag mig ibland helt slutkörd och framförallt låst och instängd.”*

Citatet tyder på kvinnans upplevelse av att hennes välmående hänger på släktens närvaro och frånvaro, det vill säga av yttre omständigheter, vilket innebär ett yttre kontrollfokus (Rotter, 1966). Det ser alltså ut som att kvinnan håller sitt inre kontrollfokus på plats när hon har sina föräldrar hos henne och kan utnyttja situationen fullt ut. När föräldrarna åker hem, flyttar kontrollfokuset däremot utåt och kvinnan får svårt att upptäcka det som kan vara till hennes fördel när föräldrarna inte finns där, utan känner sig ensam och hjälplös (Rotter, 1966).

Kvinnorna på forumet diskuterar därmed vikten av släktens stöd, men i de forumtrådar som jag har undersökt fanns det inga inlägg som skulle styrka Romans m fl (2017) yttrande om att ensamstående mödrar kan känna sig beroende av släktens välvilja eller känna skam inför att använda sig av dess hjälp. Ett annat uttalande av Roman m fl (2017), nämligen om att kvinnor kan fundera på att flytta närmare sin släkt för att få mer hjälp, får däremot stöd i diskussionsforumet:

*”Flytta nära din familj?”*

Det verkar dock som att denna idé sällan realiseras i praktiken, eftersom det var fler kvinnor som uttalade sina funderingar kring det, men det var ingen som har berättat om förverkligande av dessa.

### **Andra föräldrar**

Kontakt med andra ensamstående föräldrar nämns som en viktig faktor, vilket även har nämnts av Roman m fl (2017).

*”Tänk om det fanns en seriös grupp som hette ”mammor som hjälper mammor” i samma situation!”*

*”Nätverk med andra ensamstående föräldrar - man kan hjälpa varandra med barnpassning eller bara umgås för att känna mindre ensamhet.”*

Att bilda nätverk med andra ensamstående föräldrar kan anses vara en problemfokuserad copingstrategi, eftersom kvinnor vidtar på så sätt en konkret åtgärd för lösning av praktiska och emotionella bekymmer (Lazarus m fl, 1984). Var kontrollfokuset befinner sig är svårare att utläsa i detta fall, eftersom det kan vara både inre och yttre beroende på kvinnors förhållningsätt gentemot nätverket. Om kvinnan aktivt deltar och underhåller kontakt med andra ensamstående mödrar, kan det tyda på ett inre kontrollfokus (Rotter, 1966). Om hon däremot känner sig beroende av att andra ska initiera kontakten, kan det betyda att ett yttre kontrollfokus äger rum (ibid.).

### **Öppna förskolor och kontaktfamiljer**

*”Jag har hittat min egen avlastning. 1 gång i veckan är vi på öppna förskolan och en gång i veckan är vi på babyrytmik :) där var det alltid någon som ville mysa bebis :D”*

I detta citat kan det uttydas att kvinnan aktivt tar tag i överbelastningsproblemet och löser den genom att gå till en öppen förskola, vilket ger en bild av problemfokuserat coping och inre kontrollfokus.

En till lösning som uttrycker en problemfokuserad copingstrategi är att initiera kontakten med socialtjänsten för att få en kontaktfamilj som skulle hjälpa modern att ta hand om sitt barn:

*”I ditt läge skulle jag nog om jag saknade anhöriga fundera på att ansöka om kontaktfamilj via soc för att inte gå under själv.”*

I det momentet kvinnan tar kontakten med socialtjänsten kan det innebära ett inre kontrollfokus, eftersom kvinnan då tar steg för att påverka och underlätta sin situation. Om modern väl får kontaktfamiljen, är det möjligt att hon fortsätter utifrån nya

förutsättningar finna nya fördelar och dra nytta av situationen. Men det finns också risk att kontrollfokuset flyttar utåt, om kvinnan vänjer sig vid kontaktfamiljen och känner sig hjälplös när den inte längre blir tillgänglig. (Rotter, 1966)

Det faktum att staten erbjuder stöd i form av kontaktfamiljer för ensamstående mödrar avslår Stranz m fl (2011) resonemang om att samhällets insatser för ensamstående mödrar främst är av arbetsmarknadsorienterad karaktär.

## 5.4 Arbete

Enligt Björnbergs (1997) studie är förvärvsarbete viktigt för ensamstående mödrar för att de ska ha en bra självkänsla. Björnberg (1997) menar att arbetet är så pass viktigt, att det till och med kan ske på bekostnad av moderns egen hälsa. Kvinnors inlägg på diskussionsforumet har inte bevisat att hälsan underskattas arbetet, men mödrar på forumet nämner däremot att de uppfattar arbetet som en viktig plats för mental avlastning och umgänge:

*”Under de år som har varit så har jobbet i sig varit roligt att gå till - jag har sett det som min egentid o den tid då jag ostört får tid att träffa andra vuxna”*

*”För jag mår helt klart bättre av att vara på jobbet än att ”ligga hemma” när jag känner mig stressad o deppig. MEN för att det ska vara en glädje att gå till jobbet så krävs det ju att allting runt omkring fungerar också, med barnen.”*

Citaten går alltså ihop med Romans m fl (2017) och Molanders (2011) påstående om att förvärvsarbete tillgodoser den sociala biten hos ensamstående mödrar, men att detta inte sker på bekostnad av barnets intressen. Att gå till arbete kan sägas utgöra en problemfokuserad copingstrategi, med vars hjälp kvinnor löser isolerings- och depressionsproblemet (Lazarus m fl, 1984). Medan prioriteringen av barnets intressen framför arbete kan anses vara en kombination av problem- och känslfokuserat coping mot stress som kan uppstå i samband med oro och skuld känslor gentemot barnet.

Både Roman m fl (2017) och själva kvinnorna på diskussionsforumet påpekar dock att trots alla fördelar som förvärvsarbete medför, kan det skapa ytterligare stress och påfrestning:

*”Som du säger själv så tror jag att det kommer att bli påfrestande för dig att börja jobba. Det är nog sant det du säger om man eliminerar all stress och måsten så skulle man återhämta sig bättre, men ja vi har ju barn så det går ju inte.”*

I detta citat går det att urskilja ett yttre kontrollfokus, eftersom modern verkar känna sig ganska fast och kontrollerad av yttre omständigheter, som nödgar henne att förena barnuppfostran med förvärvsarbete (Rotter, 1966).

Ensamstående mödrars svårigheter som Roman m fl (2017) förknippar med arbetet uttrycker sig främst i svåra arbetsförhållanden och långa arbetsdagar. Vissa kvinnor finner dock problemfokuserade copingstrategier för att hantera denna omständighet, till exempel att höga sin utbildningsnivå:

*”Har du omöjliga arbetstider som inte passar ihop med livet som ensamstående förälder så kolla upp möjligheterna till att förändra situationen. (...) Nu är jag snart färdig med mina studier o kommer att kunna söka jobb med bättre arbetstider, som jag inte var kvalificerad för innan.*

Att en del kvinnor väljer att utbilda sig vidare har även nämnts av Roman m fl (2017). Det sistnämnda citatet tyder på kvinnas inre kontrollfokus, då hon inte känner sig hjälplös, utan finner utvägar ur det obehagliga samlaget (Rotter, 1966).

## 5.5 Ekonomi

### *Inkomstkällor*

Fler källor i tidigare forskning, som till exempel Molander (2011) och Försäkringskassans redovisningsrapport (2013) pekar på att ensamstående mödrar utgör en ekonomiskt utsatt samhällsgrupp. Det finns emellertid en del inlägg på diskussionsforumet som tyder på att själva mödrarna är ganska optimistiskt inställda vad gäller den ekonomiska situationen:

*”Är ensamstående med ett barn & studerande. Det funkar utmärkt!”*

*”Jag är ensam med två barn. Jag bor i en 2,5:a, jag har ett litet pytterum (det halva rummet som egentligen ska vara matrum) och ungarna delar det större, funkar perfekt.”*

Det kan dock vara möjligt att den positiva inställningen är ett resultat av en känslofokuserat coping, där mödrarna försöker att arbeta med emotioner när själva ekonomisituationen är svår att påverka (Lazarus m fl, 1984). Att den ekonomiska faktorn trots all optimism utgör ett problem, framgår av följande citat:

*”Men som ensamstående mamma har man inte råd att hyra hjälp!”*

*”Jag har fast heltidsjobb på kontor. Jobbar just nu 80% men inser att jag nog måste gå upp till heltid när vi separerat, tyvärr.”*

Stranz m fl (2011) kopplar ensamstående mödrars ekonomiska utsatthet med att kvinnor generellt sett får mindre i lön och arbetar inom lågavlönade yrkesområden. Som en problemfokuserad copingstrategi mot otillräcklig ekonomi, väljer därför en del kvinnor att höja sin arbetstid, vilket uppenbarar sig i det sistnämnda citatet (Lazarus m fl, 1984). I denna situation ser det ut som att kvinnan känner sig tvingad till att jobba heltid, på grund av de ekonomiska förhållandena. Det går därför inte med full säkerhet hävda, att heltidsanställning är hennes egna medvetna beslut, utan är snarare något som orsakas av externa omständigheter, vilket pekar på ett yttre kontrollfokus (Rotter m fl, 1966).

Roman m fl (2017) skriver om att bostadsbidrag och underhållsstöd från barnets pappa utgör viktiga inkomstkällor för ensamstående mödrar. Samma förhållanden omnämns även av kvinnor på diskussionsforumet:

*”Du ska helt klart ansöka om bostadsbidrag.”*

*”Han (barnets fader) betalar däremot hennes aktiviteter varje termin, presenter till kalas & hjälper till vid dyra klädinköp te x vinterkläder.”*

Ingen av kvinnorna på diskussionsforumet har nämnt att de tar socialbidrag, trots att Stranz m fl (2011) har nämnt ensamstående mödrar som den största bidragstagande samhällsgruppen. Denna företeelse kan kopplas till Stranz m fl (2014) resonemang om att ensamstående mödrar ofta inte ansöker om hjälp hos socialtjänsten på grund av skamkänslor eller på grund av rädsla att deras barn kan komma att omhändertas i samband med vårdnadshavarens bristande ekonomi. Det är dock även möjligt att kvinnorna på diskussionsforumet inte tog upp frågan om socialbidrag, endast på grund av sin ovilja att ta upp det eller av andra skäl som det endast kan gissas om.

### **Budgetfördelning**

Inlägg på diskussionsforumet visar, att ensamstående mödrar tillämpar en rad problemfokuserade copingstrategier, för att hantera den ekonomiska problematiken, genom att fördela sin budget på ett så effektivt sätt som möjligt:

*”Köp begagnade barnkläder. Finns en uppsjö av nästan nya kläder på nätet. Storhandla, kolla extrapriser och erbjudanden. Ta det billigaste internet abonnemanget och hoppa hemtelefon. Köp begagnat, möbler, husgeråd, elektronik osv...”*

*”Jag har valt att leva snålt och betala av alla skulder jag har nu för att få mer översen. Har inga onödiga räkningar.”*

*”Flytta till en 3:a istället för till en 4:A. Köp dig en snygg bäddsoffa som även är skön att sitta i. På så sätt får barnen varsit rum och du kan sova i vardagsrummet. Lagg upp en budget varje månad vad du har för räkningar. Lagg undan mat pengar för sig som du vet är till endast mat och hygienartiklar.”*

*”planera, planera och planera. antingen kan man göra storkok på helgen och frysa in så får man massor med tid över för barnen, annars gör du en matlista.”*

Roman m fl (2011) och Stranz m fl (2011) talar om att den ekonomiska situationen hos ensamstående mödrar påverkar deras psyko-emotionella tillstånd negativt och kopplar detta till att de inte kan erbjuda sina barn samma levnadsstandard som andra föräldrar.

*”Jag kommer att säga upp gymmet (400.-/månad) och den lokala tidningen (220:/månad).*

Detta citat påvisar Stranz (2014) och Molanders (2011) resonemang om att barnets ekonomiska förhållanden inte på ett direkt sätt behöver hänga på vårdnadshavarens inkomster, eftersom ensamstående mödrar tenderar att ställa sina egna behov bakom barnets, vilket gör att barnen ofta förblir skadelösa ekonomiskt.

## **6. AVSLUTANDE DISKUSSION**

### **6.1 Resultatdiskussion**

Studiens resultat och dess analys leder till en del tankeväckande slutsatser. Det mest märkliga förvisso är att mönstret av teman som urskiljs i mödrars inlägg på diskussionsforumet sammanfaller med de teman som framträder i tidigare forskning, men att betydelseskalan av dessa är nästintill polär. Tidigare forskningsarbeten lägger störst vikt på den ekonomiska frågan hos ensamstående mödrar, medan själva kvinnorna på forumet tar den upp i sista skedet vid generella diskussioner om ensamstående moderskap. Psyko-emotionella faktorer och fysisk hälsa framträder istället genomgående i forumtrådar, under tiden som tidigare forskning lägger minimal uppmärksamhet på det. Det som sammanfaller ungefär är viken av arbete, balans och socialt nätverk.

Analysen av diskussionstrådar visar även andra sammankomster med kunskapsläget, nämligen att barnets intressen tenderar att prioriteras av mödrar i första hand; att kvinnor har benägenhet till självupppoffrande beteende; samt att förvärvsarbete utgör en viktig källa till självförverkligande samtidigt som det skapar en ytterligare belastningsfaktor för ensamstående mödrar. Det som skiljer sig från tidigare forskning markant, är att kvinnor på diskussionsforumet delar sig in i de som beskriver sin ekonomiska situation som ganska tillfredställande och de som avser denna som problematisk. Även betydelsen av barnets fader tar större plats i kvinnors diskussion på forumtrådar än i tidigare forskning.

Svaren på frågeställningar och analysen utifrån teorin om kontrollfokus ger en bild av att hantering av egna emotioner är minst lika viktigt för ensamstående mödrar som praktiska problemlösningar. Tillämpningen av teorin om kontrollfokus leder även till förståelse av att kvinnor sällan positionerar sig som offer, utan till största del försöker finna egna lösningar, såväl praktiska som emotionella.

Svaren på uppsatsens frågeställningar kan alltså sammanfattas enligt följande:

Vilka omständigheter finner ensamstående mödrar på heltid som problematiska i sin livssituation?

- utbrändhet
- sömnbrist, trötthet
- påfrestande ansvarskänsla
- ensamhet och isolering
- omgivningens inställning
- överbelastning
- nödvändigheten att balansera mellan olika livs- och ansvarsområden
- tidsbrist

- långa arbetsdagar
- ekonomiska svårigheter

Vilka lösningar och åtgärder har de själva att vidta som hjälp?

- Användning av medicin
- Viljestyrka
- Mindfulness
- Självpoffring
- Uppfatta sitt ensamstående föräldraskap som ett privilegium
- Att inte bry sig om omgivningen eller tvärt om anpassa sig till deras krav
- Planering
- Organisering
- Flytta närmare släkten
- Tydlig prioriteringsskala av olika livsområden
- Sänka arbetstiden till deltid
- Plugga vidare för att få bättre arbetsförhållanden
- Sparsamhet
- Begränsning av egna ekonomiska behov

Vilka lösningar och åtgärder kan de förvänta sig komma från omgivningens sida?

- Kontakt- och stödfamiljer från socialtjänsten
- Praktisk och emotionellt stöd från släkt, vänner samt andra ensamstående mödrar
- Materiell hjälp från barnets fader
- Öppna förskolor
- Materiellt stöd från staten i form av olika bidrag

## 6.2 Metoddiskussion

Kvale (2009) menar att en kvalitativ studie är lämpligast för beskrivning av den mänskliga världen, vilket visade sig vara användbart för min studie, då dess syfte var att ta reda på ensamstående mödrars egna tolkningar av sin egen livssituation. Sveningsson (2003) menar dock att vid en kvalitativ metod ska slutsatser göras endast kring det studerade materialet, och att det inte ska dras några generella slutsatser om ämnet. Det går likväl inte hävda att generaliserbarhet (Kvale, 2009) är totalt uteslutet vid en kvalitativ innehållsanalys, eftersom det trots allt uppnås till en viss grad, genom att mitt eget resultat appliceras på kartläggningen av resultaten från den tidigare forskningen inom området ensamstående mödrar (ibid.). Det som snarare tär på studiens potential till generaliserbarhet, i detta fall, är dess begränsade tid och omfattning. Därför skulle vidare forskning inom området vara aktuell, med utvidgade omfång av studiekällor och teorier.

Den valda metoden kan alltså anses vara effektiv vad gäller bearbetning av andras tolkningar, men endast inom materialets gränser. Det är alltså endast tolkningar av de kvinnor som vistas på internetforumet [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se) som jag kan analysera och dra slutsatser om, och inte ensamstående mödrars tolkningar överlag.

Arbetets studiekälla, det vill säga det anonyma internetforumet på hemsidan [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se), blev en bra grund för att uppsatsens syfte och frågeställningar skulle kunna uppfyllas, då den medförde att resultatet baserade sig på målgruppens egna tolkningar och upplevelser. Källans tillförlitlighet kan dock diskuteras utifrån fler aspekter. Det faktum att inläggen på forumtrådar är anonyma, kan visserligen göra att målgruppen uttalar sig mer uppriktigt och ingående, men kan även innebära en viss

osäkerhet kring inläggens ursprung. Hemsidan [www.familjeliv.se](http://www.familjeliv.se) är en stor och populär kommunikationsplats på internet, som inte kräver något personnummer eller annan säker identifiering vid registrering av sina medlemmar. Jag som forskare hade alltså ingen möjlighet till att utföra en fullständig kontroll över diskussionsinläggens fakticitet, vilket kunde ha medfört sina risker, då inläggen utgör grunden för mitt resultat. Eftersom det anonyma internetforumet har trots allt sina fördelar som studiekälla, vilket jag har argumenterat för i metodkapitlet, bestämde jag mig för att medvetet gå med på dessa risker. För att minimera dem, valde jag bort trådar med provocerande eller aggressiva inlägg, för att på så sätt utesluta att mitt studieresultat skulle bli påverkad av internettrollar<sup>1</sup>, vilka utgör den största faran vid undersökning av forumtrådar på internet.

## REFERENSLISTA

- Bak, M (2003), *"Ensam mor - familjen"*. I: Bäck-Wiklund, M, Johansson, T (red) *Nätverksfamiljen*. Stockholm: Natur och kultur.
- Brembeck, H (2003), *"De 'nya' mödrarna"*. I: Bäck-Wiklund, M, Johansson, T (red) *Nätverksfamiljen*. Stockholm: Natur och kultur.
- Brembeck, H (1986) *Tyst, lydig, arbetsam: Om barnuppfostran på den västsvenska landsbygden under senare delen av 1800-talet*. Göteborg: Etnologiska föreningen i Västsverige.
- Brinkmann, S, Kvale, S (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Björnberg, U (1997) *"Single mothers in Sweden: Supported workers who mother"*. I: Duncan, S, Edwards, R (red) *Single mothers in an international context*. London: University College London Press.
- Bryman, A (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Christine, R, Alsarve, J, Lundqvist, Å (2017) *Ensamma mammor. Dilemman, resurser och strategier*. Malmö: Gleerups.
- Elvin-Nowak, Y, Thomsson, H (2001) "Motherhood as idea and practice. A discursive understanding of employed mothers in Sweden. *Gender and Society*, 15 (3), 407-28.
- Familjeliv (2016) *Ensamstående mamma på heltid*.  
><https://www.familjeliv.se/forum/thread/76265633-ensamstaende-mamma-pa-heltid><  
(2018.04.02)
- Familjeliv (2013) *Ensamstående utan avlastning*.  
><https://www.familjeliv.se/forum/thread/68447382-ensamstaende-utan-avlastning><  
(2018.04.02)
- Familjeliv (2015) *Hur klara liver som ensam förälder på heltid*.  
><https://www.familjeliv.se/forum/thread/75944491-hur-klara-livet-som-ensam-foralder-pa-heltid>< (2018.04.02)

---

<sup>1</sup> Internettrollar – personer som skriver provocerande inlägg på olika internetforum och har som syfte att framkalla förolämpningar, gräl osv i diskussionen.

- Familjeliv (2012) *Ni som är ensamstående med barn – hur klarar ni ekonomin?*  
<http://www.familjeliv.se/forum/thread/67271754-ni-som-ar-ensamstaende-med-barn-hur-klarar-ni-ekonomin> (2018.04.04)
- Frykman, J (1977) ” Horan - fruktan och utstött”. *Forskning Och Framsteg*, (5-6), 58-62.
- Försäkringskassan (2013) *Kvinnors sjukfrånvaro. Redovisning av regeringsuppdrag*. Stockholm: Försäkringskassan.
- Graneheim, U, Lundman, B (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* (2004) 24, 105-112.
- Gray-Stanley, J, Muramatsu, N (2011) Work stress, burnout, and social and personal resources among direct care workers. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 1065-1074
- Gähler, M (2001) *Bara en mor – ensamstående mödrars ekonomiska levnadsvillkor i 1990-talets Sverige*. I: Bergmark, E (red.) *Ofärd i välfärden* (SOU 2001:54). Stockholm: Fritzes.
- Hochschild, A (2003) *The commercialization of intimate life. Notes from home and work*. Berkely: University of California press.
- Holme, M, Solvang, B (1997) *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur
- Hsiu-Fang, H, Shannon, S (2005) Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qual Health Res*. 2005 15:1277
- Hyden, L (2008) *Berättelseforskning*. I: Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans & Eliasson-Lappalainen, Rosmari & Jacobsson, Katarina (red). *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kvale, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R, Folkman, S (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Levin, C (2008) *Att undersöka det sociala- några ingångar*. I: Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans & Eliasson-Lappalainen, Rosmari & Jacobsson, Katarina (red). *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Molander, S (2011) *Mat, kärlek och metapraktik*. Stockholm: Företagsekonomiska institutionen, Stockholms universitet.
- Nationalencyklopedin (2018) *Kärnfamiljen*.  
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/k%C3%A4rnfamilj> (2018.04.01)
- Olsson, T (2009) *Medievardagen. En introduktion till kvalitativa studier*. Malmö: Gleerup.
- Patel, R, Davidsson, B (2003) *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

- Psykologilexikon (2018) *Coping*.  
><https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=coping>< (2018.04.10)
- Psykologilexikon (2018) *Kontrollfokus*.  
><https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=kontrollfokus>< (2018.04.11)
- Regner, M, Johansson, L (2006) Ensamma föräldrar och vanliga familjer – om familjen som hjälpresurs i socialt arbete. *Nordisk Socialt Arbeid, nr 2, 98-109*
- Robson, C (2011) *Real world research: a resource for users of social research methods in applied settings*. Wiley: Chichester
- Roman, C, Lundqvist, Å, Alsarve, J (2017) *Ensamma mammor. Dilemman, resurser, strategier*. Malmö: Gleerups
- Rotter, J (1966) Generalized expectancies for internal versus external locus on control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, vol. 80, no 1, 1-28*
- Salonen, Tapio (2010) *Barnfattigdomen i Sverige. Årsrapport 2010*. Stockholm: Rädda Barnen.
- Salonen, Tapio (2006) *Skilda uppväxtvillkor: En studie av ekonomisk utsatthet bland barn till ensamstående ur ett storstadsperspektiv*. Stockholm: Rädda Barnen.
- Sköld, J (2014) *Ensamstående kvinnor blir lyckligare av barn*  
><https://www.metro.se/artikel/ensamst%C3%A5ende-kvinnor-bli-lyckligare-av-barn-xr>< (2018.04.04)
- Spector, P (1982) Behavior in organizations as a function of employee's locus of control. *Psychological Bulletin, 91(3), 482-497*
- Statistiska centralbyrån (2009) Barn och familjestatistik. Växelvis boende ökar bland skilsmässobarn. *Välfärd Nr 4*
- Statistiska centralbyrån (2009) Barn och familjestatistik. Kärnfamiljen fortfarande vanligaste typen. *Välfärd Nr 4*
- Stranz, H, Wiklund, S (2011) I välfärdssamhällets marginal. Om socialbidragstagande bland ensamstående mödrar av svensk och utländsk härkomst. *Socialvetenskaplig tidskrift nr 1, 42-62*
- Stranz, H, Wiklund, S (2014) *I välfärdens utkant. Om ensamstående mödrar med socialt bidrag och deras barn*. Sverige: Unicef
- Sveningsson, M (2003) *Att fånga nätet. Kvalitativa metoder för Internetforskning*. Lund; Studentlitteratur.
- Swift, K (1995) *Manufacturing "bad mothers": a critical perspective on child neglect*. Toronto: University of Toronto Press.
- Vijayashree, L, Jagdishchandra, M (2011) Locus of control and job satisfaction: PSU employees. *Serbian Journal of Management, 6 (2), 193-203*.
- Ågren, P (2000) Forskningsetik i cyberrymden. *Human IT, nr 1, 139-156*



