



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för socialt arbete och psykologi

---

# Självmedkänsla och föräldraskap

Jennifer Krantz

2016/2017

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 Poäng  
Psykologi  
Psykologiska metoder och examensarbete C  
Handledare: Mårten Eriksson  
Examinator: Johan Willander

---



## **Sammanfattning**

Denna kvantitativa studies syfte var att undersöka om det förelåg någon skillnad i uppmätt självmedkänsla mellan föräldrar och icke-föräldrar samt mellan kön. En enkät delades på Facebook som innehöll Neffs formulär för att mäta självmedkänsla och andra kompletterande frågor. Den besvarades av 144 respondenter, varav 97 passade in i målgruppen, som var män och kvinnor mellan 25-35 år och som var i ett förhållande. En två-vägs ANOVA genomfördes och visade en tendens, mellan kön. Män hade högre självmedkänsla än kvinnor. Ingen signifikant skillnad mellan föräldrar och icke-föräldrar fanns. Inte heller fanns någon signifikant interaktionseffekt mellan kön och föräldraskap.

Nyckelord: Självmedkänsla, föräldraskap, kön

Title: Self-compassion and parenthood

### **Abstract**

This quantitative study's purpose was to examine if there was any difference in measured self-compassion between parents and non-parents and between the sexes. A survey was published on Facebook, it consisted of the self-compassion formula made by Neff and other additional questions. It was answered by 144 respondents, 97 of them qualified in my target group. My target group was men and women in the age between 25-35 that were in a relationship. A two-ways ANOVA was made and one tendency was seen, between the sexes. Men had a higher amount of self-compassion than women. There was no differences in measured self-compassion between parents and non-parents. Nor was there any significant interaction effect between the sexes and parenthood.

Keywords: Self-compassion, parenthood, sex

## **Förord**

Först vill jag tacka alla som har svarat på eller delat min enkät, det betyder mycket att ni tagit av er tid för att hjälpa mig. Jag vill också tacka min syster, som svarat på mina frågor, kommit med tips, läst och peppat. Även mina fantastiska föräldrar som alltid har hjälp till med det de kan och min pojkvän som hela tiden stöttar mig till att klara av precis vad som helst.

## Introduktion

Det finns en stor uppsjö av självhjälpsböcker och appar att ladda ner för att må psykiskt bra, minska stress och vara mer i nuet. Det finns säkert lika många böcker om föräldraskap och uppfostringstekniker, för att få barn som är friska, självständiga och må psykiskt bra. Gruppen föräldrar, speciellt de med små barn, har mycket att tänka på. Att lära känna en ny person och förstå skillnader i skrik, avgöra vilka leksaker som är bra eller dåliga för honom, uppfostran, samtidigt som nära och kära kommer med råd kan vara mycket på en och samma gång. Det finns många åsikter om hur en förälder ska vara och en bild, som består av en mamma som ger sin dotter en puss kan spridas över hela internet tillsammans med mycket hat. Många debattartiklar publiceras där föräldraskapet idealiseras och i kommentarsfält demoniseras föräldrar som gör si eller så. För att klara av omgivningens krav på hur en förälder ska vara kan en hög självmedkänsla hjälpa individen långt.

Självmedkänsla är ett begrepp som springer ur buddismen (Neff, 2003) och som kan bidra mycket till lugn och välbefinnande på många sätt. Det finns både litteratur och självhjälpsappar för att öva upp självmedkänslan och föräldragrupper kan tjäna mycket på att öka sin självmedkänsla (Ford, Kuyken, Legge, Mann, Nath, Parry & Psychogiou, 2016).

Självmedkänsla innebär att vara öppen och accepterande mot sig själv och sina känslor. Att förstå att ens känslor inte är unika för en själv och att se sig själv som en del av mänskligheten är också en del av självmedkänsla. Självmedkänsla kan enkelt sammanfattas som: snällhet mot sig själv, mindfulness och att kunna förstå att det som händer en själv inte är unikt (Neff, 2003). Att vara snäll mot sig själv innebär att inte skuldbelägga sig själv för saker som händer och att inte vara så kritisk mot sig själv, utan att behandla sig själv kärleksfullt. Mindfulness är ett tankesätt (Canavarro, Carona, Gouveia & Moreira, 2016) som innebär att hålla sina känslor i balans och att vara i nuet (Neff, 2003; Arimitsu & Hofmann, 2015). De känslor som uppstår accepteras och medvetenheten om de egna känslorna gör de lättare att förstå sig själv och förlåta sig själv (Canavarro, Carona, Gouveia, Moreira & Neuza, 2014). Att vara i nuet är essentiellt för mindfulness och det hjälper utövaren till att få en lägre stressnivå (Canavarro et al., 2016).

Förståelsen för att händelser inte är unika för en själv hjälper många gånger för att lindra smärtsamma upplevelser. Att avsluta en relation, exempelvis, kan vara otroligt

jobbigt och ta lång tid att komma över, men det händer många varje dag.

Självmedkänsla är inte kopplat till specifika situationer, utan till hur personen är överlag (Adams, Allen, Hancock, Leary & Tate, 2007), och att hen ser sig själv och sina känslor på ett positivt sätt överlag (Neff, 2003).

En person som har en hög självmedkänsla lär känna sig själv, sina begränsningar och sina känslor bättre. Detta gör att personen kan läsa sig själv bättre, hanterar sina känslor (framför allt negativa) bättre och har det lättare med att sluta med destruktiva beteenden (Neff, 2003). Personen kan också hantera kritik, utan att ta det personligt, acceptera de olater och dåliga sidor som hen har (Adams et al. 2007) och dömer sig själv mindre (Adams et al. 2007; Neff, 2003). I och med hens stora medkänsla till sig själv så har hen också en stor medkänsla till andra (Neff, 2003).

En person som har en hög självmedkänsla mår ofta psykiskt bra och bryr sig om personerna i sin omgivning. Självmedkänsla är högt korrelerat med ett psykiskt välmående (Ford et al. 2016; Knox, Mullarkey, Neff, Reilly, Stafford & Yarnell, 2015; Neff, 2003), oavsett kön och kultur (Neff, 2003; Knox et al., 2015). Det positiva tänkandet som självmedkänslan innebär ger mindre negativa tankar som kan skada personen (Arimitsu & Hofmann, 2015; Adams et al. 2007). En stor självmedkänsla är också mer effektivt för att minska de negativa tankarna som ibland uppstår än traditionella KBT-strategier (Arimitsu & Hofmann, 2015). Att hantera negativa situationer såsom sorg, misslyckanden och motgångar är överlag lättare för en person med stor självmedkänsla (Adams et al., 2007).

De med låg självmedkänsla överreagerar lättare på olika situationer än de med hög självmedkänsla och de känner större oro inför vad som skulle kunna hända. De med hög självmedkänsla har nämligen insett att allt som händer dem också händer många andra (Adams et al., 2007), vilket lindrar lidandet och eventuell ångest något (Neff, 2003). Ju högre självmedkänslan är desto mindre stress känner också personen (Canavarro et al. 2014; Canavarro et al. 2016; Faso & Neff, 2014), vilket kan hjälpa personen genom många olika situationer och problem i livet. En låg självmedkänsla ger också mer ångest (Canavarro et al., 2014; Adams et al., 2007) och högre risk för depression (Canavarro et al., 2014; Faso & Neff, 2014).

Forskarens spontana hypoteser kring självmedkänsla är att kvinnor har lägre grad av självmedkänsla, då de uppfattas som elakare mot sig själv (Knox et al., 2015) men en metaanalys har visat att det inte finns någon signifikant skillnad mellan graden av

självmedkänsla mellan kvinnor och män (Knox et al, 2015). Dock har kvinnor högre mindfulness än män (Canavarro et al. 2016), vilket är en stor beståndsdel av självmedkänslan. Hur hög utbildning en person har kan också spela in på hur hög eller låg självmedkänsla en person har, där en högre utbildning ger högre självmedkänsla (Ford et al., 2016). Ålder har också visats påverka självmedkänslan, där äldre personer har högre självmedkänsla (Faso & Neff, 2014; Knox et al., 2015).

### **Självmedkänsla och föräldraskap**

En person med hög självmedkänsla känner sig själv och inte överreagerar på sina känslor, en förälder med stor självmedkänsla överreagerar inte heller på sitt barns känslor (Canavarro et al. 2015). Detta ger barnet en möjlighet att lära känna sina egna känslor och utveckla en egen acceptans till sina känslor, och i förlängningen en stor självmedkänsla (Neff, 2003). Föräldrar med en stor självmedkänsla ser sina barn som produkter av omgivningen, både när det kommer till barnens positiva och negativa beteende (Ford et al. 2016). En stor självmedkänsla ger mindre negativa tankar och också mindre negativa kommentarer gentemot sin omgivning. De med stor självmedkänsla känner också mindre nervositet och har ett större problemfokus. Dessa kvalitéer hos en förälder gynnar barns möjligheter till att få utforska sina egna känslor.

Mindfulness är en av beståndsdelarna i självmedkänsla, därav är självmedkänsla så effektivt mot stress. Desto fler barn en förälder har desto mer stress känner hen. En stressad förälder ger en föräldratyp som är auktoritär och det lägger en dålig grund för att barnen i sin tur ska utveckla en stor självmedkänsla. En förälder med låg stressnivå och som är säker i sina egna känslor ger barnet möjlighet att få prata om sina egna känslor (Canavarro et al., 2016).

Canavarro et al. (2014) rapporterar att barnens egna självmedkänsla och upplevda livskvalité inte beror helt på om föräldern har en stor eller liten självmedkänsla, utan på förälderns stressnivåer. En stor självmedkänsla ger dock mindre stress. En korrelation mellan låg självmedkänsla och barns dåliga livskvalité hittades, en låg självmedkänsla är också förknippat med mer stress.

Hos föräldrar med autistiska barn kan de med stor självmedkänsla hantera sitt barns diagnos bättre, de känner mer hopp för framtiden och upplever att de har mer livskvalité. De med lägre självmedkänsla har större risk för depression, stress och



svårigheter i olika relationer. Hur grava symptom barnet har spelar också in på graden av självmedkänsla hos dessa föräldrar, men de som har högre självmedkänsla upplever inte sina barn som lika problematiska som de som har lägre (Faso & Neff, 2014).

## **Syfte**

Syftet är att ta reda på om småbarnsföräldrars självmedkänsla skiljer sig från de som inte är föräldrar och om det finns någon skillnad i grupperna mellan kön, kvinna och man.

## **Frågeställningar**

1. Hur stor självmedkänsla har föräldrar jämfört med de som inte är föräldrar i samma ålder?
2. Finns det någon skillnad i uppmätt självmedkänsla mellan kön?
3. Finns det någon interaktionseffekt mellan kön och föräldraskap?

## **Hypoteser**

Jag tror att föräldrar har en mindre självmedkänsla än de som inte är föräldrar då en stor förändring i livet sker när ett barn kommer. Barnet kan inte klara sig självt och detta medför mycket ansvar. Idag ges råd från många olika kanaler och det kan vara svårt att sälla vad som är hjälpsamt och vad som kan kvitta. Det blir många intryck och kravet på att vara en perfekt förälder kan vara stort och komma från många håll. Hushållsarbetet består också av fler delar när en har barn, det behöver dammsugas oftare då barnet kryper på marken, tvättas och diskas mer bland annat. Jag tror att det kan vara svårt att ha en stor självmedkänsla genom föräldraskapet, speciellt när barnen är små. Tidigare forskning visar ingen större skillnad mellan kön men jag tror att de som identifierar sig som mammor har mindre självmedkänsla än de som identifierar sig som pappor. Det är ofta mammor som tar ut den största delen av föräldraförsäkringen och är hemma med barnet och samhället ställer större kvar på att mammor ska vara perfekta föräldrar än att pappor ska vara det.

Hypotes 1: Föräldrar har en mindre självmedkänsla än de som inte är föräldrar i motsvarande ålder.

Hypotes 2: Att vara småbarnsförälder är mer belastande för självmedkänslan hos mammor än för pappor.

### **Metod och urval**

Studien genomfördes på personer mellan 25-35 år som är i ett förhållande. Av de 97 respondenterna som passade i min målgrupp var 54 antal kvinnor och 43 antal män, 42 antal var föräldrar. Antalet kvinnor med barn uppgick till 27 stycken, utan var 27 stycken. Antalet män med barn var 15 stycken, utan barn 28 stycken. 47 svar raderades då de respondenterna inte passade i min målgrupp eller för att de inte svarat på hela enkäten. Respondenterna hittades genom Facebook.

### **Material**

En enkät gjordes med hjälp av Googles enkätformulär och den bestod av 31 frågor, varav 26 av dem var min översättning av Kristin Neffs formulär för att mäta självmedkänsla. Formuläret består av 26 påståenden inom kategorierna mindfulness, isolering, över-identifikation, snällhet mot sig själv, dömande av jaget och gemensam mänsklighet. Påståendena är blandade, positiva och negativa (de negativa vänds när resultatet räknas ut). Påståendena besvaras med en Likert-skala, där 1 står för ”nästan aldrig” och 5 för ”nästan alltid” (Neff, 2003). Formuläret finns sedan tidigare översatt till både japanska och portugisiska (Arimitsu, 2015; Canavarro et al., 2014). Formuläret är välanvänt och har en hög reliabilitet,  $\alpha = 0.8$  (Neff, 2015; Neff & Pommier, 2013). Kompletterande demografiska frågor kring kön, ålder, civilstatus, huruvida respondenten har barn eller inte och om ja, hur många och i vilken ålder fanns också. Jag valde åldersgruppen 25-35 då de var troligast att vara småbarnsföräldrar ifall de hade barn och för att avgränsa gruppen och få en aningen homogenare så valde jag att bara ta med de som var i ett förhållande.

### **Tillvägagångssätt**

När jag översatt formuläret för att mäta självmedkänsla sattes det ihop med de andra frågorna i en enkät. En mindre pilotstudie gjordes på tre respondenter, vilket gav några mindre ändringar. Enkäten delades sedan på min Facebooksida 5 gånger och delades

vidare av 12 av mina Facebookvänner (varav 2 delade den 2 gånger). Enkäten var öppen för respondenterna under 21 dagar. Totalt delades den 21 gånger på Facebook. Tre vänner bad om en länk direkt till enkäten och fick den mejlade till sig.

### **Design och dataanalys**

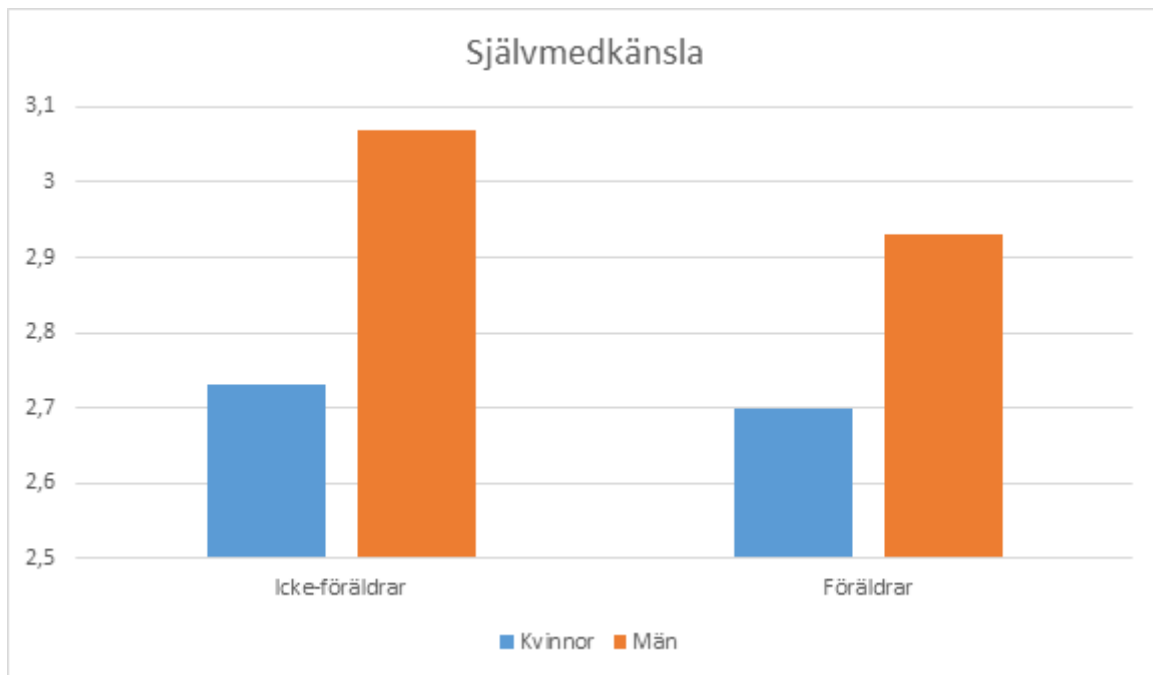
Datan sammanställdes i Google kalkylark och poängen för självmedkänsla räknades ut för varje enskild respondent i SPSS. En tvåvägsvariensanalys gjordes sedan i SPSS. De oberoende variablerna var kvinna/man och förälder/icke förälder, den beroende var resultatet i självmedkänsla. Signifikansnivån sattes vid 5% ( $p < 0,05$ ).

### **Forskningsetiska principer**

Enkäten delades på Facebook, i inlägget förklarades syftet med studien och då de klickade på länken kom en ny sida med en ytterligare informationstext upp. Den informerade respondenterna om att deltagandet var frivilligt, att de närsomhelst kunde avsluta enkäten, att den är anonym, vad datan skulle användas till och mina kontaktuppgifter. Ifall de samtyckte ombads de att fylla i enkäten. Alla svar har getts frivilligt, ingen har pressats till att svara och jag har inte kunna veta vilka som har svarat eller inte. All data användes bara till mitt arbete och min metod uppfyller Vetenskapsrådets (2002), riktlinjer.

## **Resultat**

För att se om det finns några skillnader i uppmätt självmedkänsla mellan föräldrar och icke-föräldrar samt kvinnor och män gjordes en variansanalys (ANOVA). Då det finns två oberoende variabler (kön och föräldraskap) gjordes en tvåvägs-analys. En tendens visades, mellan kön ( $F(1, 93) = 8,05$   $p = 0,06$   $\eta_p^2 = 0,08$ ). Mäns självmedkänsla ( $M = 3,04$ ,  $SD = 0,46$ ) är högre än kvinnors ( $M = 2,71$ ,  $SD = 0,6$ ). Ingen signifikant effekt fanns mellan föräldrar och icke-föräldrar. Ingen interaktionseffekt mellan kön och föräldraskap fanns heller.



**Figur 1:** Medelvärden (M) i uppmätt självmedkänsla, presenterat för sig för kvinnor och män, i de två grupperna föräldrar och icke-föräldrar.

## Diskussion

Enkätstudien undersökte om det fanns någon skillnad i uppmätt självmedkänsla mellan kön (kvinnor och män) och mellan föräldrar och icke-föräldrar. Totalt fyra undergrupper gavs, kvinnor med barn, kvinnor utan barn, män med barn och män utan barn. Bara en tendens fanns, mellan män och kvinnor. Män har högre uppmätt självmedkänsla än kvinnor. Ingen signifikant skillnad mellan föräldrar och icke-föräldrar fanns. Det fanns inte heller någon interaktionseffekt mellan kön och föräldraskap. Ingen av mina hypoteser fick stöd.

### Resultatdiskussion

I metastudien av Knox et al. (2014) kan ingen egentlig skillnad i uppmätt självmedkänsla mellan kön påvisas. Mitt resultat går emot detta och ger istället stöd till de studier som ser skillnad mellan kön (Johnson & O'Brien, 2013; Rayes, 2010). Det kan också vara ett argument till att titta närmare på mäns livsstil och tankesätt för att lära sig att ha mer självmedkänsla. Dock är deras självmedkänsla "bara" på en måttlig nivå, inte på en hög (Neff, 2016). En anledning till att mitt resultat skiljer sig från Knox

et al. (2014) kan vara för att urvalsgruppen är olika. De använde bara artiklar baserade på det engelska ursprungsformuläret, vilket ledde till att de främst hade undersökningar från USA. Min är gjord på svenska, det kan finnas kulturella skillnader som påverkar resultatet. Hade min undersökning gjorts i ett annat land kanske resultatet hade blivit annorlunda. Mitt åldersspann var också specificerat, det var inte meta-analysens.

Canavarro et al. (2016) anser att mammor borde ha en högre självmedkänsla än pappor på grund av att kvinnor biologiskt är mer empatiska, emotionella och är bättre förberedda för ett barn. Mitt resultat går rakt emot detta och påvisar att det är tvärtom.

Knox et al. (2015) skriver att just kvinnor kan tjäna mer på att öva upp sin självmedkänsla, "in order to learn how to balance caring for themselves and others" (s. 14). Mitt resultat stödjer detta, kvinnors självmedkänsla skulle överlag behöva höjas. Knox et al. (2015) ber också om studier om självmedkänsla från flera olika kulturer, de menar antagligen inte ännu ett västerländskt land, men Sveriges välfärdssystem skiljer sig mycket från de flesta andra länder. Sverige anses vara ett av världens mest jämställda länder (World Economic Forum, 2016), och detta i kombination med de tre lagstadgade "pappamånaderna" kan vara svaret på varför ingen signifikant skillnad föräldrar och icke-föräldrar finns. Att bli förälder kan vara lättare i Sverige i och med den sociala och ekonomiska hjälpen som svenska föräldrar erbjuds än i andra länder.

Självmedkänsla är negativt korrelerat med psykisk ohälsa (Ford et al., 2016; Neff, 2003; Knox et al., 2015), och kvinnor har överlag en större psykisk ohälsa än män (Folkhälsomyndigheten, 2009). Detta kan vara en anledning till att kvinnors självmedkänsla var lägre än mäns. Att ingen signifikant skillnad finns mellan föräldrar och icke-föräldrar kan bero på att det finns mycket hjälp utifrån att få, med hushållsarbetet och barnpassning, detta är också subventionerat genom RUT (Rengöring, underhåll och tvätt, Skatteverket, 2017). Detta är sysslor som traditionellt kvinnor har ett större ansvar för än män, och lägger mer tid på än män (SCB, 2012). Sverige är ett av världens mest jämställda länder men det betyder inte att vi är helt jämställda, inte heller i föräldraskapet. Detta syns till exempel i uttaget av föräldraförsäkringen, där kvinnor tar ut 75% av alla dagar (Försäkringskassan, 2017). Dock påvisar inte mitt resultat någon skillnad i självmedkänsla när en person blir förälder.

Avsaknaden av interaktionseffekt mellan kön och föräldraskap visar att det inte är svårare eller lättare för något kön att bli förälder, avseende självmedkänsla. Detta kan också bero på det svenska välfärdssamhällets olika insatser och övrig hjälp som föräldrar får, från samhället och socialt. Att det inte är svårare för kvinnor att bli föräldrar är anmärkningsvärt, då en kvinnas kropp förändras mycket under en graviditet och förlossning (Larsson, 2013). Detta kan bero på den kroppspositiva rörelsen som växer sig större och större idag och att en kroppsförändring inte behöver ses som något negativt och svårt utan accepteras.

I Sverige är årstidsbunden depression vanligt, särskilt under hösten (Hammarström, 2013). Min datainsamling genomfördes i slutet av oktober, början av november och detta kan ha påverkat resultatet. Mäns självmedkänsla låg högre än kvinnors, men var överlag på en måttlig nivå, hade studien gjorts under sommaren, då den årstidsbundna depressionen är mer sällsynt (Hammarström, 2013) kanske självmedkänslan hade varit högre.

Mitt resultat ger stöd till de studier som ser någon skillnad mellan kön, det kan också vara ett argument till att titta närmare på män utan barns livsstil och tankesätt för att lära sig att ha mer självmedkänsla. Mitt resultat ger också ett argument till att titta mer på kvinnors tankar om sig själva och hur de behandlar sig själva.

Mitt arbete har gett en svensk översättning av formuläret för att mäta självmedkänsla gjord av Neff (2003), som fortsatt forskning om självmedkänsla kan använda.

## **Metoddiskussion**

Min metod kan anses vara begränsad i och med att jag delade den på Facebook, men då min målgrupp skulle vara mellan 25-35 år anser jag inte att det var något problem, då en stor majoritet i den åldern har Facebook. Att den delades av så många olika personer där jag också fick ta del av deras kontaktnät gör urvalsgruppen bättre, det är inte bara mina vänner som svarat på enkäten. Om datainsamlingen hade skett genom en annan urvalsmetod kanske antalet respondenter hade blivit olikt, och huruvida resultatet hade blivit olikt går inte att veta.

Föräldrar till kognitivt och fysiskt funktionshindrade barn har generellt lägre självmedkänsla än föräldrar till barn utan någon form av funktionshinder (Faso & Neff,

2014), detta kan ha påverkat mitt resultat då jag inte vet om någon av föräldrarna i min urvalsgrupp har barn med någon form av funktionshinder.

Det var mycket färre män än kvinnor som valde att delta i studien, detta problem delas av Canavarro et al. (2016), Canavarro et al. (2014) och Faso & Neff (2014). Min könsfördelning var inte helt jämn och jag fick inte så många svar från gruppen män med barn som jag hade velat. Då många delade min enkät kan det inte bara bero på att jag inte känner så många män i 25-35 års åldern, utan på någon annan orsak.

### **Förslag till vidare forskning**

För vidare forskning vore det intressant att ta reda på vad som påverkar kvinnors självmedkänsla, finns det några generella drag hos gruppen och vilka metoder hjälper för att kvinnor ska tycka mer om sig själva och vara snällare mot sig själva? Det vore också intressant att jämföra kvinnor och mäns självmedkänsla i fler åldersspann, för att se om resultatet gäller även då. Ju äldre en blir desto högre självmedkänsla får en (Faso & Neff, 2014; Knox et al., 2015), kan då nivåerna mellan kön minska?

## Referenser

- Adams, C. E., Allen, A. B., Hancock, J., Leary, M. R., Tate, E. B. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887-904. DOI: 10.1037/0022-3514-92-5-887
- Arimitsu, K., Hofmann, S. G. (2015). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*, 1-8. DOI: 10.1080/02699931.2015.1078292
- Canavarro, M. C., Carona, C., Gouveia, M. J., Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7 (3), 700-712. DOI: 10.1007/s12671-016-0507-y
- Canavarro, M. C., Carona, C., Gouveia, M. J., Moreira, H., Neuza, S. (2014) Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332-2344. DOI: 10.1007/s108-014-0036-z
- Faso, D. J., Neff, K. D. (2014) Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6 (4), 938-947. DOI: 10/1007/s12671-014-0359-2
- Folkhälsomyndigheten (2009) Varför drabbas kvinnor oftare av oro, ångest och depression? En kunskapsöversikt. Åtkomst från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12276/R2009-08-Varf%C3%B6r-drabbas-kvinnor-oftare-oro-angest-webb.pdf>
- Ford, T., Kuyken, W., Legge, K., Mann, J., Nath, S., Parry, E., Psychogiou, L. (2016) Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7, 896-908. DOI:10.1007/s12671-016-0528-6
- Försäkringskassan (2017). Det som är bra delar man lika på. Åtkomst från <https://www.forsakringskassan.se/privatpers/foralder/dela-lik>
- Hammarström, A. (2013). Årstidsbunden depression. Åtkomst från <http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Arstidsbunden-depression/>



- Knox, M. C., Mullarkey, M., Neff, K. D., Reilly, E. D., Stafford, R. E. & Yarnell, L. M., (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 499-502. DOI: 10.1080/15298868.2015.1029966
- Larsson, G. (2013). Hur påverkas kroppen när man är gravid? Åtkomst från <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Gravid/Graviditeten/Halsa-under-graviditeten/Hur-paverkas-kroppen-nar-man-ar-gravid-/?ar=True>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff (2016) Test how self compassionate you are – test interpretation. Åtkomst från <http://selfcompassion.org/test-how-self-compassionate-you-are/>
- Neff, K. D., Pommier E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. DOI: 2048/10.1080/15298868.2011.649646
- SCB (2012) MÄNS HUSHÅLLSARBETE ÖKAR – men kvinnorna gör fortfarande mest hemma. Åtkomst från [http://www.scb.se/Statistik/LE/LE0001/2012K01/LE0001\\_2012K01\\_TI\\_06\\_A05\\_TII201.pdf](http://www.scb.se/Statistik/LE/LE0001/2012K01/LE0001_2012K01_TI_06_A05_TII201.pdf)
- Skatteverket (2017). Exempel på rutarbete. Åtkomst från <https://www.skatteverket.se/privat/fastigheterochbostad/rotokrutarbete/exempelp-arutarbete.106.5c1163881590be297b53de7.html>
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- World economic forum (2016) The global gender gap report – ranking. Åtkomst från <http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2016/rankings/>