



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för Sociologi  
SOC 344, 41-60p  
Vt. 2005

Kan fritidsintressen och socialt stöd  
minska upplevelsen av stress på arbetet?  
En studie kring forskare i forskningsmiljö i  
Lund och Malmö, våren 2003 och 2005

**Handledare:**  
Johanna Esseveld

**Författare:**  
Helen Fröderberg

---

## Abstract

**Författare:** Helen Fröderberg

**Titel:** Kan fritidsintressen och socialt stöd minska upplevelsen av stress på arbetet? En studie kring forskare i forskningsmiljö i Lund och Malmö, våren 2003 och 2005

**Uppsats:** Soc 344, 41-60p

**Handledare:** Johanna Esseveld

Sociologiska Institutionen, Vårterminen 2005

Hur handskas vi med den arbetsrelaterade stressen och finns det faktorer som kan minska den? I denna studie undersöks upplevelsen av stress och socialt stöd i forskarmiljö. Undersökningens deltagare består av 45 forskare i Lund och Malmö som besvarat en enkät. Enkäten lämnades ut våren 2003 och 2005. Syftet var att undersöka om fritidsintresse och socialt stöd kan minska stressen som kan uppkomma i samband med arbetet. Den teoretiska basen är Richard S. Lazarus Copingteori och Marianne Frankenhaeusers stressforskning.

Resultatet visar att forskarna som svarat inte har en hög stressupplevelsenivå. De känner socialt stöd och är nöjda med sina prestationer och med livet. Slutsatsen är att det är arbetssituationen och stressen där som styr fritiden. Det är inte fritidsintressena som i första hand påverkar stressnivån.

**Nyckelord:** Stress, socialt stöd, arbete, egenkontroll, forskare, R. S. Lazarus, M. Frankenhaeuser

---

# Innehållsförteckning

<b>Abstract</b> .....	<b>1</b>
<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>2</b>
<b>Inledning</b> .....	<b>3</b>
Hypotes och tankegångar bakom .....	3
<b>Teoretisk bakgrund</b> .....	<b>4</b>
Stress.....	4
Copingmetoder.....	5
Socialt stöd.....	7
Egenkontroll.....	8
Avkoppling och fritid.....	9
<b>Metod</b> .....	<b>11</b>
Urvalsmetod.....	11
Arbetsprocess.....	12
Uppbyggnad av datamatrix .....	13
Arbete med variabler .....	14
Avgränsningar.....	14
Index .....	14
Omkodning .....	15
Öppna frågor.....	16
<b>SPSS-arbete – beräkningar, tester och signifikanser</b> .....	<b>17</b>
Skalnivåer och frekvenstabeller.....	17
Korstabeller.....	17
Fisher's Exact Test, FET .....	18
Andra analysmetoder .....	19
Multivariat analys .....	19
<b>Analys av enkäten</b> .....	<b>20</b>
Fritidintressen och familjeliv .....	20
Åldersfördelning .....	24
Medelvärdestest på arbetstid och kön (independent samples t-test) .....	25
Stress-, stöd- och nöjdindex .....	25
Bivariat korrelation .....	26
Multipel regressionsanalys, MRA .....	27
<b>Sammanfattning och slutdiskussion</b> .....	<b>29</b>
Vidare forskning .....	30
<b>Litteraturlista</b> .....	<b>32</b>

Bilaga 1 Enkät  
Bilaga 2 Plansch  
Bilaga 3 Följebrev  
Bilaga 4 Tabeller

---

## Inledning

### Hypotes och tankegångar bakom

Jag fick en plansch av en kurskamrat (se bilaga 2). Planschen visar ett fjällandskap och texten på planschen lyder ungefär: 'Jon hade en stressig dag på jobbet, den lämnade han efter sig här.' Och en pil visar på ett skidspår som går igenom fjällandskapet och vid horisonten kan Jon och hans vänner ses skidandes iväg. Jag tycker att planschen är talande och visar tydligt på min hypotes. Min hypotes är att upplevelsen av ett stressigt arbetsliv kan mildras med ett balanserat men rikt fritidsliv och genom upplevelse av socialt stöd.

På nyheter och i tidningar ses och hörs ofta reportage om utbrändhet och stress. Det talas om ett högre tempo och ökade krav på att vara "lyckad". Jag tror att en hobby som t ex fiske eller träning kan vara en ventil mot stressen och kraven. Personligen går jag gärna och tränar när jag känner att huvudet är fullt av tankar på saker som ska fixas, samtal som ska ringas och personer som ska träffas. Miljöombytet gör att jag byter tankemönster och koncentrationen som krävs vid träningen gör att jag inte kan tänka på det som surrar i huvudet. Efter träningen är jag klarare i huvudet och jag upplever att jag har mer struktur i mitt tankemönster. Jag tror att många skulle vara hjälpta av att ha tid för sig själv då det inte går att tänka på disk, tvätt och hur semestern ska spenderas. En promenad med hunden räcker troligen för de flesta.

Dagens krav på människor att vara duktiga och prestera kan göra att det satsas för mycket på fritidsintressen, allt ska göras och det ska vara många hobbies. Jag tror inte att all ledig tid ska läggas på fritidsintressen och inte heller på för många olika. Fritid betyder ju fri tid och den tiden får inte glömmas att lägga på sig själv.

---

## Teoretisk bakgrund

### Stress

Vad är stress och när uppkommer stress? Stress kan framkallas av katastrofer och vid allvarliga personliga kriser men även vid stor arbetsbelastning där kontrollen över situationen inte längre finns. Stress och coping (stresshanteringsmetoder) kan beskrivas på många sätt. I boken *Psychology: Frontiers and applications* (2001) definierar Passer och Smith stress som: "... a pattern of cognitive appraisals, physiological responses, and behavioural tendencies that occurs in response to a perceived imbalance between situational demands and the resources needed to cope with them."<sup>1</sup>

Gunnela Westlander beskriver uppkomsten av psykologisk stress såsom att den "... uppstår i en situation där individen upplever att han måste anpassa sig på ett sätt som går utöver hans förmåga."<sup>2</sup>

I en tredje bok, *Stress and Emotion; a new Synthesis*<sup>3</sup>, står det: "Lazarus defines coping as 'constantly changing cognitive and behavioural efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.'"<sup>4</sup>

Det finns olika typer av stress. Det finns positiv stress och det finns negativ stress.<sup>5</sup> Den positiva stressen uppkommer när glädje finns i arbetet och när arbetstakten och kvaliteten kan styras. Den negativa stressen är den som får oss att må dåligt, som ger oss fysiska reaktioner som hjärtklappning och högt blodtryck om den pågår under längre tid. "Men personer i nyskapande yrken, till exempel konstnärer, forskare och ingenjörer, har nog oftare än andra tillfälle att uppleva det stimulerande mellanläget."<sup>6</sup> Mellanläget innebär en stressnivå där kraven ligger på en för individen lagom nivå – de är varken för höga eller för låga. En förutsättning för att stressen ska hållas inom rimliga gränser är att det råder balans mellan de krav som ställs och förmågan att hantera dem. När förmågan stämmer med kraven så kommer arbetsglädjen.

---

<sup>1</sup> Passer, Smith (2001), sid. 433

<sup>2</sup> Westlander (1993), sid. 199

<sup>3</sup> Lazarus (1999)

<sup>4</sup> Lazarus (1999), sid. 110

<sup>5</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990)

<sup>6</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990), sid. 10

---

I en stressig situation, enligt Lazarus, görs en värdering över de krav som situationen framkallar; ”*primary appraisal*”. Är situationen hotande, utmanande eller innebär den en förlust? Även en värdering av de resurser som finns för att kunna lösa problemet görs: ”*secondary appraisal*”. Kontrollen över situationen kan här svikta. Sedan bedöms konsekvenserna för ett misslyckande och vad resultatet kan betyda och om självkänslan kommer att påverkas ifrågasätts. Kontrollen återtas genom handlingen som väljs för att situationen ska kunna hanteras.<sup>7</sup>

Om det i bedömningen känns som om att situationen ställer för höga krav och att de inte kan uppfyllas då upplevs stress. Vid konsekvensbedömningen prövas hur mycket ett misslyckande kan komma att skada självkänslan. Är konsekvensen av ett misslyckande stort ökar stressen och oron för motgångar tilltar.<sup>8</sup>

Alla människor reagerar olika vid stressiga situationer och genom de nämnda tankegångarna ovan ges större förståelse för att alla reagerar olika utifrån sina förutsättningar. Större inblick ges här i varför vissa är mer sårbara än andra i vissa stressiga situationer.<sup>9</sup>

Stress mäts genom testning av kroppens reaktioner, stresshormoner, blodtryck och puls. Det går även att mäta genom självskattningstester över hur olika situationer upplevs. De skattningarna säger mer än testerna om stressupplevelsen – är den tung, trist eller stimulerande?<sup>10</sup>

## Copingmetoder

Coping är hur stressen tas om hand i det vardagliga livet. Fungerar inte copingstrategin blir stressen hög och fungerar copingstrategin blir stressen låg. Upplevs stress finns det flera olika sätt att hantera den. Lazarus beskriver två metoder att ta hand om stress. Den första metoden är *problemfokuserad coping strategi*.<sup>11</sup> Det innebär att det i en stressig situation ses över vad som aktivt kan göras åt situationen så att den upplevs som mindre stressig, orsaken till problemet

---

<sup>7</sup> Lazarus (1999), Passer & Smith (2001), Westlander (1993)

<sup>8</sup> Passer & Smith (2001)

<sup>9</sup> Passer & Smith (2001)

<sup>10</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990)

<sup>11</sup> Brody & Ehrlichman (1998), Frankenhaeuser & Ödman (1990), Lazarus (1999), Lazarus & Monat (1985), Passer & Smith (2001), Westlander (1993)

---

tas om hand. Studieteknikkurser, utredande av missförstånd och problemlösningskurser är exempel på strategier för att minska stressen.

*Emotionsfokuserad coping strategi* är den andra metoden.<sup>12</sup> Det innebär att känslorna som rör problemet och som framkallas av stressen tas omhand. Förnekelse av stressupplevelsen är en metod, en annan är missbruk, t ex av alkohol och droger, och en tredje kan vara att bara acceptera att situationen är stressig och att det inte går att göra något åt den.

Ytterligare en metod är *sökandet av socialt stöd* som coping strategi<sup>13</sup> – vilket innebär att känslomässigt stöd och hjälp från andra söks i stressiga situationer. Stödgrupper är ett exempel.

Studier i bland annat USA visar att problemfokuserad coping och sökandet av socialt stöd är de mest effektiva metoderna. Emotionsfokuserad coping kan leda till sämre stresshantering i och med att problemet trängs bort.<sup>14</sup> Om det redan från början finns rätt tankeprocesser kring stressen så är emotionsfokuserad coping strategi också en bra metod. Det är värt att påpeka att ingen av metoderna är effektiv i alla situationer utan det gäller att välja metod efter situationen som uppstår.<sup>15</sup>

I USA gjordes ett experiment tillsammans med FBI och ett flygbolag över hur stress hanteras i extrema situationer som t ex en gisslansituation.<sup>16</sup> Resultatet från detta experiment pekar på att emotionsfokuserad coping strategi var mest effektiv, då det i svåra situationer är svårt att göra något aktivt för att avhjälpa problemet. Bortträngning av känslor kan vara bra vid speciella omständigheter som till exempel vid svåra sjukdomar. I andra fall är emotionsfokuserad coping mer ineffektiv och kan i vissa fall öka stressen.<sup>17</sup>

När det gäller kvinnor och mäns copingmetoder så använder båda könen problemfokuserad coping, dock är män mer benägna att använda denna metod än kvinnor som mest använder sökandet av socialt stöd och emotionsfokuserad coping. I de flesta kulturer lär sig pojkar att vara mer oberoende och självsäkra medan flickor väntas vara mer känslomässiga, stödjande

---

<sup>12</sup> Brody & Ehrlichman (1998), Frankenhaeuser & Ödman (1990), Lazarus (1999), Lazarus & Monat (1985), Passer & Smith (2001), Westlander (1993)

<sup>13</sup> Passer & Smith (2001)

<sup>14</sup> Passer & Smith (2001)

<sup>15</sup> Lazarus & Monat (1985)

<sup>16</sup> Brody & Ehrlichman (1998), Passer & Smith (2001)

<sup>17</sup> Passer & Smith (2001)

---

och beroende. Skillnader i uppfostran kan leda till användande av olika stresshanteringsstrategier.<sup>18</sup>

## Socialt stöd

Om det sociala nätverket saknas, stresshanteringsförmågan är dålig och inställningen till världen är pessimistisk ökar antalet ”vulnerability factors” - då kommer stressen lättare. Finns ett socialt nätverk och en optimistisk inställning ökar antalet ”protective factors” – risken för stressupplevelser minskar.<sup>19</sup> Kan det sociala stödet användas är det ofta ett bra verktyg i minskandet av den upplevda stressen. Upplevs socialt stöd men det inte nyttjas hjälper det inte mot stressupplevelsen. Det är upp till personen som får stöd att ta emot det.

Vetskapen om att det går att vända sig till familj och vänner när stöd behövs hjälper att minska stressupplevelsen. Det sociala stödet innebär en känsla av delaktighet och ger större känsla av mening i livet. Identiteten blir starkare och det sociala nätverket reducerar också riskfaktorer som ensamhet och stödet bidrar också till en känsla av kontroll över stressen. Det sociala stödets betydelse som skydd mot ohälsa visas av flera undersökningar. Motståndskraften ökar och det finns forskning som visar att man håller sig friskare. Starka sociala band ökar välmåendet och håller nere nivåerna av stresshormon.<sup>20</sup>

Känsla av gemenskap på arbetsplatsen är viktig för att minska stressupplevelsen. Vetskapen om att kollegan bredvid förstår hur situationen upplevs kan leda till att det blir lättare att härda ut om ett mycket stressande arbete med lite egenkontroll innehas. Utan gemenskap och stödjande relationer kan en känsla av ensamhet uppkomma. Stark gemenskap på företag kan förebygga stress och i slutändan utbrändhet.<sup>21</sup>

En hög stressbelastning som inte kan kontrolleras kan leda till isolering. Kontakt med medmänniskor undviks och ingen utåtriktad social kontakt sker. Isoleringen ”...urholkar möjligheterna att få den emotionella näring som kommer ur den kärlek och det stöd som vänner och familj kan ge.”<sup>22</sup>

---

<sup>18</sup> Passer & Smith (2001)

<sup>19</sup> Passer & Smith (2001), sid. 439

<sup>20</sup> Frankenhaeuser (1993)

<sup>21</sup> Maslach & Leiter (1999)

<sup>22</sup> Maslach & Leiter (1999), sid. 48



---

Frankenhaeuser har gjort undersökningar som visar att kvinnor ofta har högre stressupplevelse än män i hemmet. Det finns även undersökningar som tyder på att kvinnors och mäns upplevelse av socialt stöd skiljer sig.<sup>23</sup> I denna undersökning saknas signifikanta resultat som visar på att upplevelsen av stress eller stöd skulle vara könsbunden. Sannolikt beror detta att undersökningen inte utformats för att undersöka dessa frågor.

## Egenkontroll

Frankenhaeuser och Ödman pratar om egenkontroll när det gäller stressupplevelsen. ”När man kan påverka sin situation, utöva inflytande och kontroll, dämpas olusten medan effektiviteten påverkas gynnsamt.”<sup>24</sup> Upplevs hög egenkontroll är stressen inte lika skadlig, stressen är god och det medför att adrenalinnivån stiger och kortisolnivån sjunker. Experiment visar att egenkontroll effektivt kan dämpa stressens effekter och fungerar som en buffert.<sup>25</sup>

Det är stressande att ha en för påfrestande arbetsmiljö, men det är också stressande att vara understimulerad. Understimulans kan leda till reaktioner som leda och passivitet. Överstimulans kan däremot göra att tankarna inte behåller sitt sammanhang och att överblicken i situationen förloras. Stimulansen på arbetsplatsen ska vara kontrollerbar, arbetsmiljön och arbetsuppgifterna ska inte kontrollera människan utan människan ska kunna kontrollera sina arbetsuppgifter.<sup>26</sup>

Vikten av egenkontroll är stor när det gäller stresshanteringen. Med, som Frankenhaeuser skriver i boken *Kvinnligt, manligt, stressigt*, ”... god egenkontroll följer ofta ett starkt självförtroende. Man är inne i en ”god cirkel”, och upplevelsen av stress dämpas. Därför är egenkontroll den viktigaste bufferten mot stress, vid sidan av det stöd som vi får av våra medmänniskor.”<sup>27</sup> Att själv ha kontroll över sin arbetssituation är därför kanske det viktigaste redskapet i stresshanteringen.

---

<sup>23</sup> Frankenhaeuser (1993)

<sup>24</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990), sid. 42

<sup>25</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990)

<sup>26</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990)

<sup>27</sup> Frankenhaeuser (1993), sid. 26

---

Skydd mot hälsofarlig stress kan fås genom egenkontroll som kan dämpa stressreaktionerna. Och genom stöd kan hjälp fås vid personliga kriser. ”Människan är ju till sin natur en social varelse med ett starkt behov av gemenskap.”<sup>28</sup>

Många företag anser att stressrelaterade problem som utbrändhet är individens ansvar. Ofta skuldbeläggs personen. En vilja från företagen är att individen ska anpassa sig till arbetet för att minska stressen<sup>29</sup>, men att anpassa arbetet efter människan vore en bättre metod att bli av med stress och stressproblem.

### Avkoppling och fritid

Avkoppling är en viktig motvikt till stress. ”Det liv vi lever i idag ger inte många tillfällen att stanna upp och tänka efter. Men vi behöver faktiskt tid för eftertanke...”<sup>30</sup> Avkopplingen minskar pressen på personen, nervavspänning sker och pressen dämpas och stressupplevelsen minskar.

Vid ett arbete som ger tillfredsställelse ökar oftare trivseln med tillvaron utanför arbetet. De som har ett intressant arbete har ofta en rik omväxlande fritid. En tidig uppfattning var dock att ett enformigt arbete kunde kompenseras med en rik aktiv fritid. Frankenhaeuser & Ödman menar att ett trist arbete leder till en passiv fritid.”... ett arbete som inte ger möjlighet att utveckla initiativförmåga och företagsamhet gör människor passiva.”<sup>31</sup> Vid stressande och enahanda arbetsuppgifter kan det vara svårt att utnyttja fritiden på ett bra sätt. Vissa kan ha svårigheter att koppla av. En variation av arbetsuppgifterna kan få gynnsam effekt på stresshanteringen.

Frankenhaeuser presenterar studier gjorda i USA som visar på att ett föränderligt arbete ger mer en omväxlande och aktiv fritid. Personer som inte har varierande arbetsuppgifter har oftast inte en särskilt aktiv fritid.<sup>32</sup> Passiviseringen som kan uppstå vid hög stressbelastning och en stor olust kopplad till arbetet leder således till en mer passiv fritid. ”Slutsatsen blir att ett arbete som hämmar initiativförmågan och nekar insyn och möjlighet att påverka, gör dem passiva

---

<sup>28</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990), sid. 168

<sup>29</sup> Maslach och Leiter (1999)

<sup>30</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990), sid. 156

<sup>31</sup> Frankenhaeuser & Ödman (1990), sid. 85

<sup>32</sup> Frankenhaeuser (1993)

---

också på fritiden...”<sup>33</sup> Enkelt uttryckt kan det sägas att ett intressant arbete ger en intressant fritid och trist arbete ger en tråkig fritid.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Frankenhaeuser (1993), sid. 149

<sup>34</sup> Frankenhaeuser (1993)

---

## Metod

### Urvalsmetod

I enkätundersökningen har jag valt att studera personer i forskningsmiljöer; forskare, doktorander, professorer, sjuksköterskor och laboratoriepersonal inom biologi, ekologi och biomedicin.

Tanken bakom urvalet är att många undersökningar om stress är baserade på personal inom vård och omsorg och det är därför intressant att undersöka andra arbetsmiljöer. Idén har kommit till genom kontakt med vänner som forskar inom mikro- och molekylärbiologi vilka uttryckt att de känner en väldig press från arbetsbördan samt att de har långa arbetsdagar. Pressen består ofta i att prestera forskningsresultat och att dra in pengar till fortsatt forskning, men även i att tiden i forskningsvärlden ofta är hårt begränsad. Forskarens arbetsdag präglas till exempel av; projekt som ska bli klara, väntan på resultat, bananflugor som ska vaktas och räknas med vissa intervall osv. Därför föll valet på att undersöka hur stressande andra forskare upplever sin arbetssituation.

Urvalet anpassades för den aktuella frågeställningen (stratifiering). Enkäten lämnades ut på företag/institutioner där forskning pågår. Forskare på följande arbetsplatser gavs möjlighet att delta i undersökningen:

- Active Biotech i Lund
- Diagnostiskt centrum på UMAS i Malmö

och vid Lunds Universitet:

- Ekologiska institutionen
- en avdelning på BMC (Biomedicinskt centrum)
- Sektionen för Medicinsk mikrobiologi; Institutionen för Laboratoriemedicin i Lund
- Institutionen för cell- och organismbiologi

På dessa arbetsplatser kontaktades personalen, vanligtvis genom någon inom administrationen. Ärendet förklarades och denna person hjälpte sedan till att dela ut enkäten. Genom att låta utdelandet ske på detta sätt uppstod det inte någon kontakt med de personer som svarade. På en av arbetsplatserna gavs tillfälle för mig personligen att dela ut enkäten och samtidigt möjlighet

---

svara på frågor om den. Anonymiteten har troligen bidragit till att svarspersonerna har svarat på enkäten som är ganska personlig. Personlig inblandning kan både vara positivt och negativt. Positivt på så vis att möjlighet ges till att svara på eventuella frågor och negativt på så vis att motivationen till att svara kan påverkas. Svarsfrekvensen är ganska låg. Totalt har över 100st enkäter lämnats ut och endast 45st har blivit besvarade.

I enkätutlämnandet har det inte eftersträvat att uppnå jämn könsfördelning. Viktigare har varit att få en representativ population av forskare. I analysprocessen har det observerats att det är 60 % kvinnor och 40 % män som har svarat på enkäten. (Se tabell nedan)

**Kön**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kvinna	27	60,0	60,0	60,0
man	18	40,0	40,0	100,0
Total	45	100,0	100,0	

På arbetsplatserna som undersökts är majoriteten kvinnor, fördelningen är ungefär 60/40. Enkätresultaten svarar därför bra mot den verkliga könsfördelningen på arbetsplatserna. I de fall då relevanta samband finns mellan könen kommer det tas upp i analysen av enkäten.

## Arbetsprocess

Det första som gjordes var att fundera ut hur enkätfrågor om stress kunde formuleras, vad som ville efterforskas och hur enkäten skulle kunna fånga intresse. I handledningsgruppen arbetades det bland annat med formuleringarna för att undvika missförstånd av frågorna. Till slut konstruerades en enkät som tog upp de frågor som bedömdes kunna testa den aktuella hypotesen. Se bilaga 1.

Ett problem som dök upp var att finna lämpliga ställen där det finns tillräckligt stort antal forskare inom ämnena biologi, ekologi och biomedicin som skulle kunna tänka sig svara på min enkät. Ämnena är valda för att det ofta finns forskare inom dessa områden. I Lund och Malmö finns det flera företag som specialiserat sig på forskning och kontakt togs med flertalet av dessa. Några av dessa företag har som policy att inte svara på enkäter och det är något som givetvis måste respekteras. På ett annat företag gavs inte möjlighet lämna ut enkäten på grund av personlig anknytning dit. I de flesta fall nådde dock enkäterna till slut fram till de tänkta svarspersonerna.

---

Vid första utlämningsstillfället bifogades inget följebrev som förklarade enkätens syfte och sammanhang och vem som skulle svara på eventuella frågor. Detta resulterade i lägre svarsfrekvens. I efterhand kompletterades dock enkäten med ett följebrev.

På två utlämningsställen lämnades inte enkäterna direkt till en person utan lades i en hög med ett förklarande meddelande i lunch-/fikaummet. I första fallet blev svarsfrekvensen låg även om enkäten fanns tillgänglig en längre tid och flera olika meddelanden lämnats om enkätens angelägenhet och vikt. På sista stället blev svarsfrekvensen högre, men där hade enkäten kompletterats med ett följebrev som förstasida. (Se följebrev i bilaga 3.)

Ytterligare ett problem var att få tänkbara svarspersoner att svara på enkäten. Då urvalet bestod av personer i forskningsmiljö och som antogs vara mycket upptagna blev inte det förvånande att bortfallet var så stort. Det är troligen många av de doktorander, laboratoriepersonal, docenter och professorer som fått enkäten som inte har haft tid att svara. Bortfallet hade varit intressant att undersöka men i denna uppsats har fokus legat på resultaten från de som faktiskt har svarat.

Yttre omständigheter som t ex svarsfrekvensen ledde till att enkäten lämnades ut i två omgångar. Den andra omgången syftade helt enkelt till att höja svarsfrekvensen.

## Uppbyggnad av datamatrix

I och med att uppsatsen baseras på en enkätundersökning blev det ett naturligt val att arbeta kvantitativt och då med det datorbaserade statistiska analysverktyget SPSS. Till SPSS-arbetet har version 13 använts.

När alla enkäterna samlats in började arbetet med att lägga in alla frågor i enkäten i en matrix. Enkätens frågor kodades för att det vid inmatningen av data skulle bli tydligt vilket svarsalternativ varje fråga representerades av. Vid enkätutformningen formulerades 13 frågor som attitydfrågor för att ett index skulle kunna konstrueras av dem (se nedan i texten). Indexets syfte var att lättare kunna studera just de frågor som enkäten och uppsatsen fokuserar på. Under SPSS-arbetet blev det nödvändigt att koda om vissa variabler för att underlätta vissa beräkningar på dem. (Mer om omkodningar nedan).

---

## Arbete med variabler

SPSS-arbetet började med inmatning av materialet i en datamatrix. "Arbetstid" kodades först i grupper om 10 (fråga 8), med början på <19, 20-29 etc. Arbetstimmarna angivna av dem som svarat användes likväl i analysen då de bedömdes mer användbara än de grupperade. Där svarspersonerna svarat med ett intervall, t ex 40-50 timmar, användes ett medelvärde. Härmed blir det ett visst datafel. Det är svårt att koda in i grupper när de som svarat på enkäten svarat i intervall. Därav valet att ta ett medelvärde på dem som angett ett intervall.

## Avgränsningar

Fråga 9 används inte i analysarbetet, då det vid andra utdelningstillfället observerades att det var fel på uppdelningen av "antal år på företaget". Har de som svarar på enkäten jobbat mellan 1 och 2 år finns det inget svarsalternativ att välja. Ändringar i andra omgångens enkäter utfördes inte då det var av vikt att båda omgångarna skulle ha exakt samma enkät (den enda skillnaden på omgångarnas enkäter är årtalet i övre vänstra hörnet). Vid inmatningen av fråga 11 observerades att svarsalternativen inte riktigt passade in på dem som svarat. Det finns personer som är tidsbegränsat anställda bland dem som svarat och det finns de som har doktorandprojekt mm. Fråga nr 11 användes därför inte heller i analysen då svaren blev svårtolkade.

## Index

Vid enkätformuleringen utformades några av frågorna på så sätt att de senare skulle kunna indexeras. Indexering går ut på att flera frågor som uttalar sig om samma sak slås ihop och sedan divideras med antalet adderade variabler. I detta fall fanns det attitydfrågor som behandlar stress, socialt stöd och hur nöjda de som svarar på enkäten är med sina prestationer (fråga 19-31). Indexeringen gör även att ordinalskalan byts mot intervallskalan, genom att indexeringen skapar medelvärden, och det öppnar för fler typer av kvantitativa tester.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003) sid. 74

---

Stressindexet består av frågorna 24-28<sup>36</sup>. När ett index konstrueras gäller det också att se åt vilket håll frågorna är riktade. Frågorna 25, 27 och 28 vändes så att alla frågorna fick samma svarsriktning i indexet. Index över stress fick riktningen: lågt värde på indexet över stress visar på högre stressupplevelse.

Index över stöd består av frågorna 19, 22 och 23:

- *"Jag känner att jag får stöd och uppskattning av min familj och mina vänner"*
- *"Jag känner att jag får stöd av mina kollegor när jag gör något positivt på jobbet"*
- *"Jag känner att jag får stöd och uppskattning av mina chefer när jag gör något bra på jobbet"*

Frågorna ovan var riktade åt samma håll och graderingen på dem behövde inte ändras. Riktningen på index över stöd är: lågt värde visar på starkare upplevt stöd.

Av frågorna 29 och 31: *"Hur nöjd är du med det du presterar"* och *"Jag är nöjd med livet"* konstruerades också ett index. Det kallas för "nöjdindex". Riktningen för indexet över hur nöjd man känner sig är: lågt värde visar på högre "nöjdupplevelse".

Indexeringen medför att det går att använda variabler som från början är kvalitativa till kvantitativa beräkningar. Genom att indexet lägger ihop värdena på variablerna och sedan dividerar med antalet variabler så ger det mellanvärden som gör att den nya variabeln klassas som en kvantitativ variabel. Indexeringen öppnar upp för fler tester och kan kanske ge fler intressanta samband. Från början fanns bara två kvantitativa variabler, *"arbetstid"* och *"ålder"*.

## Omkodning

En del av frågorna har flera svarsalternativ och för att göra vissa tester mer lättolkade lades variabler som *"instämmer starkt"* och *"instämmer"* ihop till en *"instämmer"* - variabel och *"tar avstånd"* och *"tar starkt avstånd"* till en *"tar avstånd"* - variabel. Detta kallas att koda om variabler<sup>37</sup>. I och med att variabeln antal barn från början var graderad *"1 barn"*, *"2-3*

---

<sup>36</sup> Fråga 24 *"En deadline/tidsbegränsning är oftast svår att hålla"*, Fråga 25 *"Jag upplever arbete under tidspress som positivt"*, Fråga 26 *"Jag kommer ofta sent till mina möten och träffar"*, Fråga 27 *"Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen"*, Fråga 28 *"Jag har möjlighet att lägga ner den tid jag behöver på mina arbetsuppgifter"*.

<sup>37</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003) sid. 73.



---

*barn*”, ”4 eller fler barn” och ”har inga barn” kodades variabeln om till ”*har barn*” och ”*har inga barn*” för att korstabellerna skulle bli mer lättolkade.

## Öppna frågor

I enkäten fanns även ett antal öppna frågor som till exempel fråga 7: ”*Vad har du för arbetsuppgifter?*”. Här valdes det att istället för att försöka gruppera de olika arbetsuppgifterna skriva ner vad de svarat och sedan markera hur många som svarat på samma sätt. Majoriteten av dem som svarat har laboratoriearbete och undervisning som arbetsuppgifter. Några kompletterar de arbetsuppgifterna med administration och andra handleder doktorander. En annan öppen fråga var fråga 6: ”*Vad har du för titel/befattning?*”. Här var det svårt att i förväg lista ut vad för svar som skulle kunna komma. Här passar en öppen fråga ändamålet väl. Majoriteten av dem som svarat på enkäten är doktorander.

---

## SPSS-arbete – beräkningar, tester och signifikanser

En enkät innehåller många frågor som kan analyseras och testas på olika sätt. Ett strukturerat arbete gör analysen mycket mer effektiv och man undviker att göra onödiga tester.

### Skalnivåer och frekvenstabeller

Det första som gjordes var att studera frekvenserna hos variablerna. Frekvenstabeller är bra att börja med, då de ger en inblick i hur svaren ser ut, om de är normalfördelade eller om de är snedfördelade.

Vid beräkning med frekvenstabeller är det viktigt att titta på vilken skala variablerna ligger. Med variabler på nominalskalenivå (kön, färg) kan bara typvärdet studeras. Med ordinalskalevariabler (betyg, attityder) kan bara typvärdet och på medianen studeras. Ordinal- och nominalskalevariabler kallas för kvalitativa då de är beskrivande och det går inte att räkna med våra fyra räknesätt på variablerna. Ordinalskalevariabler är rangordnande.<sup>38</sup>

Variabler på intervallskalan (temperatur) och kvotskala (ålder, inkomst) kan det göras mer tester med. Typvärdet, medianen och medelvärdet ( $x/n$  där  $x = t$  ex inkomst och  $n =$  antal svar) studeras. Det går också ta reda på mellan vilka värden svaren hamnar, hur stor variationen mellan de olika värdena är och hur stor den genomsnittliga avvikelsen från medelvärdet är (standardavvikelse).<sup>39</sup> Variabler på intervall- och kvotnivå kallas kvantitativa då de går att beräkna med alla räknesätten.

### Korstabeller

Analysen av enkäten fortsatte med korstabeller för att se om det fanns samband mellan oberoende ( $x$ ) och beroende ( $y$ ) variabler. I korstabeller erhålls en inblick i hur materialet fungerar, vidare visar korstabeller också om variablerna behöver omkodas för att ge tydligare tabeller. Korstabellerna blir enklare att hantera om det är så få variabler som möjligt i dem. Minimum är dock två oberoende- och två beroende- variabelvärden. Det är även viktigt att se över var variablerna placeras i korstabellen. Procentueringen lades här på kolumnen där

---

<sup>38</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003)

<sup>39</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003) sid. 66

oberoende variabel är placerad. I korstabeller används främst nominal- och ordinalskaletvariabler. Signifikanstestet som används är Fisher's Exact Test<sup>40</sup>. Det visar om det finns signifikans i korstabellerna. Fisher's Exact Test redovisas på samma sätt som testet  $\chi^2$  och anges i procent där 0.05 visar 95 % sannolikhet att signifikansen inte åstadkommit av slumpen. 0,001 visar 99.9 % sannolikhet att det inte är slumpen som ligger bakom resultatet.

### Fisher's Exact Test, FET

Anledningen till att Fisher's Exact Test kommer att användas är att  $\chi^2$  inte får användas om fler än 20 % av cellerna har en förväntad frekvens mindre än fem. Kan celler inte slås ihop och på så sätt öka frekvenserna så blir alternativet att använda Fisher's Exact Test. Testet används när det förväntade antalet observationer är litet och på fyrfältstabeller. Dess p-värde avviker något från det som baseras på  $\chi^2$ -värdet.<sup>41</sup> Fisher's Exact Test är uppbyggt på samma sätt som  $\chi^2$  men beräkningen sker på ett annat sätt. Skillnaden mellan testen är att i  $\chi^2$ -beräkningen används både observerad- och förväntad frekvens<sup>42</sup>, medan i Fisher's Exact Test använder man bara observerad frekvens i beräkningen<sup>43</sup>. Fisher's Exact Test kommer presenteras som 0,001 FET.<sup>44</sup>

Nedan presenteras formlerna som används till beräkning av  $\chi^2$  och Fisher's Exact Test.

#### Chi<sup>2</sup>:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

där  $O_i$ = observerad frekvens

och  $E_i$ = förväntad frekvens

#### Fisher's Exact Test:

	Z	Q	Total
X	a	b	a+b
Y	c	d	c+d
	a+c	b+d	N

$$P = \frac{(a+b)!(c+d)!(a+c)!(b+d)!}{N!a!b!c!d!}$$

där ! betyder t ex  $4! = 1 * 2 * 3 * 4$

<sup>40</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003)

<sup>41</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003), sid. 229

<sup>42</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003), sid. 208-209

<sup>43</sup> <[http://bus.utk.edu/stat/Stat537/class\\_material/Fisher Exact Test.pdf](http://bus.utk.edu/stat/Stat537/class_material/Fisher%20Exact%20Test.pdf)> (2005-08-08),

<sup>44</sup> <http://bmj.bmjournals.com/collections/statsbk/9.shtml> (2005-08-08)

<sup>44</sup> <http://www.cmh.edu/stats/ask/fishers.asp> (2005-06-27)

---

## Andra analysmetoder

Finns det ett intresse att se på samband mellan en kvalitativ och en kvantitativ variabel är medelvärdesanalys metoden, t ex skillnader i provresultat mellan två grupper av elever. Undersöks samband mellan två eller fler kvantitativa variabler är regressionsanalys en passande metod. En regression visar på hur nära de uppmätta värdena hamnar en tänkt linje. Ligger variablerna precis efter linjen så har ett perfekt samband uppstått. Sambandet kan också vara negativt, ökar x så minskar y.<sup>45</sup>

## Multivariat analys

Enkäten har flera variabler som testats mot varandra i multivariat analys. Korstabeller är till för kvalitativa variabler, medelvärdesanalys för kombinationen av kvalitativa och kvantitativa variabler och regressionsanalys kräver kvantitativa variabler. I analysen kommer korstabeller och multipel regressionsanalys, MRA, att användas.

I presentationen av resultaten används hypotestestning;  $H_0$ = inget samband finns mellan variablerna.  $H_1$ =samband finns mellan variablerna. Det är ett tydligt sätt att förklara vad tabellerna betyder och om de visar på några samband.

---

<sup>45</sup> Djurfeldt, Larsson, Stjärnhagen, (2003)

# Analys av enkäten

## Fritidintressen och familjeliv

I vilken grad påverkar antalet barn hur mycket tid som läggs ner på fritidsintressen? Hypotesen utformas som:

$H_0$ = Det finns inget samband mellan antalet barn och hur mycket tid som läggs ner på fritidsintressen.

$H_1$ = Det finns ett samband mellan antalet barn och hur mycket tid som läggs ner på fritidsintressen.

En korstabell har använts för att testa hypotesen ovan. I korstabellen över ”tid för intresse” och ”antal barn” kan det läsas ut att antalet barn påverkar hur mycket tid de som svarat lägger ner på sina fritidsintressen. Av dem som inte har barn lägger 78,9 % ner tid på sina intressen varje dag. Av dem som har 1 barn lägger 80 % ner tid varje dag. De som har 2-3 barn lägger ner tid motsvarande 1-2 timmar i veckan. De personer som har 4 eller fler barn lägger ner tid varje dag (66,7 %) och varje månad (33,3 %). Signifikansen hamnade på 0,000 FET vilket betyder att i färre än 1 på 1000 fall har slumpen spelat in i resultatet. Se tabell nedan.

Tid för intresse ny \* Antal barn Crosstabulation

			Antal barn				Total
			1 barn	2-3 barn	4 eller fler barn	Har inga barn	
Tid för intresse ny	1-2 timmar dag	Count	4	2	2	15	23
		% within Antal barn	80,0%	15,4%	66,7%	78,9%	57,5%
	1-2 timmar vecka	Count	1	11	0	4	16
		% within Antal barn	20,0%	84,6%	,0%	21,1%	40,0%
	1-2 timmar månad	Count	0	0	1	0	1
		% within Antal barn	,0%	,0%	33,3%	,0%	2,5%
Total	Count	5	13	3	19	40	
	% within Antal barn	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	28,222 <sup>a</sup>	6	,000	,000		
Likelihood Ratio	22,612	6	,001	,000		
Fisher's Exact Test	20,821			,000		
Linear-by-Linear Association	3,293 <sup>b</sup>	1	,070	,077	,046	,020
N of Valid Cases	40					

a. 8 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,08.

b. The standardized statistic is -1,815.

En korstabell blir lättare att tolka ju färre värdekategorier som finns i tabellen. Variabeln ”antal barn” kodades om till två kategorier; ”har barn” och ”har inga barn”. Nu blev

korstabellen mycket enklare att tyda. Sambanden finns kvar – antalet barn påverkar hur mycket tid de som svarat lägger ner på sina intressen. De som svarat som har barn lägger ner tid på sina intressen 1-2 gånger i veckan och de som inte har barn lägger ner 1-2 timmar varje dag på sina intressen. Signifikansen blev lägre när de omkodade variablerna användes, men ligger på 0,016 FET. Det betyder att signifikansen hamnade på 95 % nivån vilket är acceptabelt inom samhällsvetenskapen. I mindre än 5 % av fallen har slumpen påverkat resultatet. (Se tabell nedan.)

Tid för intresse ny \* Antal barn omkodad Crosstabulation

			Antal barn omkodad		Total
			Har barn	Har inga barn	
Tid för intresse ny	1-2 timmar dag	Count	8	15	23
		% within Antal barn omkodad	38,1%	78,9%	57,5%
	1-2 timmar vecka	Count	12	4	16
		% within Antal barn omkodad	57,1%	21,1%	40,0%
	1-2 timmar månad	Count	1	0	1
		% within Antal barn omkodad	4,8%	,0%	2,5%
Total	Count	21	19	40	
	% within Antal barn omkodad	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	7,048 <sup>a</sup>	2	,029	,016		
Likelihood Ratio	7,637	2	,022	,016		
Fisher's Exact Test	6,865			,016		
Linear-by-Linear Association	6,802 <sup>b</sup>	1	,009	,010	,008	,007
N of Valid Cases	40					

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,48.

b. The standardized statistic is -2,608.

Samband finns – men finns det en bakomliggande orsak till att tiden som läggs ner på fritidsintressen påverkas av att vara förälder? Kanske könet spelar in? Kvinnor utan barn lägger ner tid varje dag på sina intressen (75 %) och män utan barn lägger också ner tid varje dag på sina intressen (85,7 %). Men är resultatet signifikant? Fisher's Exact Test ligger på 0,050 för män vilket är signifikant på 95 % nivån, men kvinnors värde ligger för högt, det överstiger 95 % nivån. (Se tabell 1 i bilaga 4)

Hypotesen utformas som:

$H_0$ = Sambandet som finns mellan tid för intresse och antal barn påverkas inte av kön.

$H_1$ = Sambandet som finns mellan tid för intresse och antal barn påverkas av kön.

För kvinnor måste nollhypotesen behållas och när det gäller män förkastas nollhypotesen.

Påverkar antalet barn om intressena delas med andra? Hypotesen utformas som:

$H_0$ = Det finns inget samband mellan antalet barn och om intressena delas med andra.

$H_1$ = Det finns ett samband mellan antalet barn och om intressena delas med andra.

Resultatet som korstabellen visar är att antal barn påverkar om intressena delas med andra. Signifikansen blev 0,019 FET. Används omkodade variabler ändras resultatet precis som i exemplet ovan. Sambandet som kan läsas ut är starkare (0,005 FET) och tabellen visar att de som har barn ofta delar sina fritidsintressen med andra. Ingen av dem som har barn har svarat att de inte delar sina intressen med andra. Slutsatsen blir att hypotesen måste behållas och nollhypotesen förkastas. (Se tabell 2 och 3 i bilaga 4)

I detta fall kan det vara intressant att studera om kön kan ligga bakom och påverka resultatet. (Se tabell 4 i bilaga 4) Signifikansen försvinner. Sambandet mellan antal barn och om intressena delas med andra finns inte längre kvar. Nollhypotesen om att kön inte påverkar sambandet mellan barn och om intressena delas med andra ska behållas.

Är det könet som påverkar om de som svarat tycker om att ha mycket att göra på fritiden?

Hypotesen utformas som:

$H_0$ = Det finns inget samband mellan "Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden" och "kön".

$H_1$ = Det finns ett samband mellan "Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden" och "kön".

Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden \* Kön Crosstabulation

			Kön		Total
			kvinnor	man	
Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden	Instämmer	Count	11	14	25
		% within Kön	40,7%	77,8%	55,6%
	Varken instämmer eller tar avstånd	Count	10	2	12
		% within Kön	37,0%	11,1%	26,7%
	Tar avstånd	Count	6	2	8
		% within Kön	22,2%	11,1%	17,8%
Total		Count	27	18	45
		% within Kön	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,139 <sup>a</sup>	2	,046	,055
Likelihood Ratio	6,464	2	,039	,055
Fisher's Exact Test	5,880			,059
N of Valid Cases	45			

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,20.

Korstabellen ovan över variablerna *"Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden"* och *"kön"* visar att män (77,8 %) i högre grad än kvinnor (40,7 %) tycker om att ha mycket att göra på fritiden. Fler kvinnor (22 %) än män (11,1 %) tycker inte om att ha mycket att göra på fritiden. Signifikansen ligger på 0,059 FET. Nollhypotesen ska behållas. Tabell 5 i bilaga 4 visar på resultatet med okodade variabler – där finns heller inget samband.

I en beräkning över *"jag vill ha mer tid över för familj och vänner"* och *"kön"* så fanns det ingen skillnad mellan variablerna. Det är inte kön som styr om de som svarat på enkäten vill umgås mer med familjen. (Se tabell 6 i bilaga 4)

En stressrelaterad fråga är *"Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen"*. Påverkas den variabeln av kön? En hypotes formas:

$H_0$ = Det finns inget samband mellan variablerna *"Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen"* och *"kön"*.

$H_1$ = Det finns ett samband mellan variablerna *"Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen"* och *"kön"*.

Korstabell 7 i bilaga 4 visar resultatet med okodade variabler. Tabellen visar att det kan finnas ett samband, 0,018 FET. 51,9 % av kvinnorna svarade *"varken instämmer eller tar avstånd"* och 50 % av männen svarade att de *"tar avstånd"* till påståendet *"Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen"*. Vid en testning av samma variabler men i omkodad version försvann sambandet mellan variablerna. Om nollhypotesen ska behållas eller förkastas beror på vilken av tabellerna som studeras. Den omkodade tabellen (se tabell 8 i bilaga 4) är mer lätt att tolka men har ingen signifikans. Slutsatsen blir att det kan finnas ett samband mellan hur utvilade de känner sig när de vaknar och vilket kön de har. Vidare forskning över sambanden lämnas dock till framtiden. Korstabell över *"antal barn"* och *"Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen"* gav ingen signifikans. (Se tabell 9 i bilaga 4)



## Åldersfördelning

Åldersfördelningen i materialet är ganska spridd men den ser ut ungefär som väntat. Urvalet baseras på personer som jobbar med forskning och de har minst 4 år akademiska studier bakom sig. Detta innebär att studenterna är minst  $19 + 4 = 23$  år när forskningen påbörjas.

Studerars frekvenstabellen nedan observeras det att bara 4 personer uppgett att de studerat mindre än 4 år på högskola/universitetet. De svaren kan bero på svar har erhållits från någon som inte är klar med sin grundutbildning eller att de har missförstått frågan vilket är ett vanligt problem med enkätundersökningar.<sup>46</sup>

antal studieår på eftergymnasialnivå

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0-2år	1	2,2	2,2	2,2
2-3år	3	6,7	6,7	8,9
4-5år	10	22,2	22,2	31,1
6-7år	12	26,7	26,7	57,8
8 eller fler	19	42,2	42,2	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Medelåldern är 38,84 och medianen är på 39, vilket betyder att det är en utbredd fördelning av åldrar. De yngsta är 26 år och den äldsta är 64 år.

Statistics

ålder i siffor

N	Valid	45
	Missing	0
Mean		38,84
Median		39,00
Mode		27
Std. Deviation		9,816
Minimum		26
Maximum		64

<sup>46</sup> Fowler (1993)

---

## Medelvärdestest på arbetstid och kön (independent samples t-test)

Om det fanns någon skillnad på hur många timmar män och kvinnor arbetar i veckan var intressant att undersöka. En hypotes utformades:

$H_0$ = Det finns ingen skillnad i variansen mellan hur mycket män och kvinnor arbetar i veckan.

$H_1$ = Det finns en skillnad i variansen mellan hur mycket män och kvinnor arbetar i veckan.

Kvinnor jobbar i medeltal 44,22 timmar i veckan, män 49,53. Är skillnaden signifikant eller beror den på slumpen? Värdena under Levene's test studeras<sup>47</sup>. Är F-värdet signifikant förkastas nollhypotesen. Det observerade värdet på 0,127 är inte signifikant (sig 0,723). På översta raden utläses t-värdet -2,075 och den signifikansen är på 0,044, medelvärdeskillnaden är -5,309 och standardfelet är 2,588. (Se tabell 10 i bilaga 4) Skillnaden mellan mäns och kvinnors medelarbetstid per vecka skiljer sig så pass lite åt att slumpen kan ha spelat in i den skillnad som finns. Nollhypotesen ska behållas.

Fler medelvärdestest över indexvariablerna och "kön" och "antal barn" utfördes. De testerna gav ingen signifikans.

## Stress-, stöd- och nöjdindex

Tre indexvariabler konstruerades av attitydfrågorna. Dessa index är relativt normalfördelade. På *stressindexet* är typvärdet 3,4. *Stödindexet* har ett typvärde på 2 och *nöjdindexet* har ett typvärde på 2,5. Indexen är riktade åt olika håll. Lågt värde visar på mycket stöd, mycket stress och hög "nöjdhet". Höga värden visar på lite stressupplevelse, lite socialt stöd och lite "nöjdhet".

---

<sup>47</sup> Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, (2003) sid. 247

**Statistics**

		Stress-index vänd	Index över stöd ny	Index över nöjd ny
N	Valid	43	43	45
	Missing	2	2	0
Mean		3,1349	2,1550	2,3889
Median		3,2000	2,0000	2,5000
Mode		3,40	2,00	2,50
Std. Deviation		,57192	,87695	,77525
Variance		,327	,769	,601
Minimum		1,80	1,00	1,00
Maximum		4,20	5,00	4,00
Percentiles	25	2,8000	1,6667	1,5000
	50	3,2000	2,0000	2,5000
	75	3,6000	2,6667	3,0000

Utifrån typvärdet och fördelningen i frekvenstabellen kan det läsas ut att de som svarat inte upplever så mycket stress, de är inte stresslösa, men de har inte ett lågt värde på *stressindexet*. Över hälften av dem som svarat har ett indexvärde på över 3 (vilket i attitydfrågorna motsvarade ”*varken instämmer eller tar avstånd*”). När det gäller stöd så upplever de som svarat mycket stöd. Typvärdet ligger på 2 och 58,1 % har svarat det eller lägre. De som svarat är nöjda med livet och med det de presterar på arbetstid. Typvärdet på 2,5 visar att de är nöjda och hela 66,7 % har svarat det eller ett lägre värde. (Tabell 11, 12 och 13 i bilaga 4)

Gruppen är enligt min tolkning nöjda med sin tillvaro, stressupplevelsen är lägre än jag förväntat mig (med tanke på hur mycket de arbetar i veckan). De känner stort stöd från kollegor, chefer och från familjen. Just stödet kan påverka stressupplevelsen. Vid lite socialt stöd ökar stressupplevelsen (Se ovan under teoriavsnittet). Hade stödet varit lägre tror jag att stressupplevelsen hade ökat och nöjdheten minskat.

### Bivariat korrelation

I den bivariata korrelationen över *stöd-* och *nöjdindexen* syns det att ju mer stöd som upplevs desto mer nöjd upplever de som svarat att de är. R-värdet är på 0,524 och signifikansen ligger på 99 % nivån. I färre än 1 fall på 1000 kan slumpen sägas ha påverkat resultatet. (Se tabell 14 i bilaga 4)

Korrelationen över *stress-* och *nöjdindexen* visar att lite ”nöjdhet” ger hög stressupplevelse och mycket ”nöjdhet” ger låg stressupplevelse. Korrelationen ligger på  $r = -0,543$  och resultatet är signifikant på 99 % nivån. (Se tabell 15 i bilaga 4)

---

Korrelationen över *stress*- och *stödindexen* visar på att ökat stöd minskar stressupplevelsen. Signifikansen ligger på 95 % nivån och r-värdet är på -0,334. (Se tabell 16 i bilaga 4)

Ovanstående korrelationer stöder teorin om att det sociala stödet påverkar stressupplevelsen. De visar även på att stöd påverkar upplevelsen av "nöjdhet". Tester gjordes även på andra bivariata korrelationer mellan *stöd*-, *stress*- och *nöjdindexen* och variablerna "ålder" och "arbetstid". Antagandet var att stressen ökar med arbetstiden och att stödet ökar med åldern, men så var inte fallet. Testerna ledde inte fram till några signifikanta resultat mellan ovanstående variabler.

### Multipel regressionsanalys, MRA

När Multipel regressionsanalys ska analyseras tolkas först signifikansen i ANOVA tabellen.<sup>48</sup> Den tabellen visar om variansen mellan grupperna är signifikant. Är den signifikant fortsätter tolkningen av tabellerna genom att R2 Adjusted studeras. R2 värdet anger "den andel av variansen i den beroende variabeln som [...] kan föras tillbaka på den oberoende variabeln (x)."<sup>49</sup> R2 Adjusted används här för att det finns färre än 200 fall i MRA tabellerna.<sup>50</sup> Ekvationen för multipel regressions analys  $y = a + b_1x_1 + b_2x_2$ .

MRA över *stress*-, *stöd*- och *nöjdindex* (tabell 17 i bilaga 4) visar på 0,001 signifikans i ANOVA tabellen. R2 Adjusted är på 0,263 och tabellens ekvation blir:  $\text{stress} = 4,188 - 0,044x_1 + 0,402x_2$  (där  $b_1 = \text{stöd}$  och  $b_2 = \text{nöjd}$ ). Signifikansen för *stödindex* är inte signifikant, slumpen kan ha påverkat resultatet i för hög grad, medan för *nöjdindex* är värdet signifikant på 95 % nivån.

MRA över *stöd*-, *stress*- och *nöjdindex* (tabell 18 i bilaga 4) visar på 0,001 signifikans i ANOVA tabellen. R2 Adjusted är på 0,242 och tabellens ekvation blir:  $\text{stöd} = 1,084 - 0,107x_1 + 0,590x_2$  (där  $b_1 = \text{stress}$  och  $b_2 = \text{nöjd}$ ). Signifikansen för *stressindex* är inte signifikant (0,665) medan *nöjdindex* är signifikant på 95 % nivån.

MRA över *nöjd*-, *stress*- och *stödindex* (tabell 19 i bilaga 4) visar på 0,000 signifikans i ANOVA tabellen. R2 Adjusted är på 0,399 och tabellens ekvation blir:  $\text{nöjd} = 3,340 - 0,523x_1 +$

---

<sup>48</sup> Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, (2003), sid 336

<sup>49</sup> Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, (2003), sid. 332

<sup>50</sup> Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, (2003)

---

0,318x<sub>2</sub> (där b<sub>1</sub> = stress och b<sub>2</sub> = stöd). Signifikansen för stress- och stödindex är signifikanta på 95 % nivån. Slupen kan ha påverkat resultatet i färre än 5 % av fallen. "Nöjdheten" påverkas av stress- och stödoplevelsen.

---

## Sammanfattning och slutdiskussion

De undersökningar som gjorts tyder på att forskarna som undersökts upplever hög egenkontroll och arbetsglädje. De utför ett kvalificerat arbete och kan troligen ofta planera sitt arbete. De som svarat på enkäten har uppgett en normal till låg stressupplevelsenivå och de känner att de har stort stöd. De som svarat uppgav också att de är nöjda med sina prestationer på arbetet och att de är nöjda med livet. Detta stämmer med det Frankenhaeuser skrivit om egenkontroll. Egenkontroll är en betydelsefull del i stresshanteringen.

I enkäten finns en öppen fråga, nr 15, *"Vad skulle du helst vilja göra på din lediga tid?"*. Några respondenter svarade att de skulle vilja ta varma karbad, ensamma. Detta tolkas som att de vill ha mer tid, lugn och ro, för sig själv, och troligen är inte aktiviteten i sig viktig, utan avkoppling eftersträvas. Andra svar var till exempel att de ville jobba mer med trädgården, träffa vänner och ha mer tid till träning.

Forskarna som svarat på enkäten lägger ner tid minst en gång i veckan på sina fritidsintressen. Har de som svarat inga barn lägger de ner tid motsvarande 1-2 timmar per dag på sina fritidsintressen. De som har barn delar oftare sina intressen med andra än de som inte har barn. Männerna som svarat tycker i högre grad än kvinnor om att ha mycket att göra på fritiden.

Männerna arbetar fler timmar i veckan än kvinnorna, men det finns ingen skillnad mellan könen med avseende på upplevd stress. Den upplevda stressen beror inte heller på om de svarande har barn eller inte. Samma resultat nåddes på stöd- och nöjdindexen.

Det upplevda stödet minskar den upplevda stressen. Känner de som svarat på enkäten att de får stöd från familj, kollegor och chefer uppger de en lägre stressupplevelsenivå. De som svarat på enkäten beskriver sig som nöjda med sina prestationer och med livet, det påverkar stressupplevelsen positivt. Är de som svarat på enkäten nöjda med det de presterar och med livet i övrigt så håller sig deras stressnivå lägre. Sambandet kan dock också vara det motsatta. Upplever de som svarat inte så mycket stress leder det till att de är mer nöjda med sina prestationer och med livet. De som svarat uppger att de får socialt stöd och det stödet påverkar hur nöjda de är med sina prestationer och med livet. Mer stöd i den sociala kretsen leder till ökat självförtroende och kanske i slutändan även till bättre prestationer.

---

Stödet de som svarat på enkäten får påverkar stressupplevelsen, det visar denna studie på och även teorin. Forskarna som undersökts upplever socialt stöd och har en normal stressupplevelse. Undersökningen visar att de forskare som studerats har ett rikt fritidsliv, de upplever lite stress och får mycket stöd från familj, kollegor och chefer. Detta kan visa på att de har ett varierande arbete och med hög egenkontroll. Upplevelsen av stress kan minskas av ett rikt fritidsliv.

Tolkningen blir, i och med att de som svarat lägger ner tid regelbundet på sina intressen, att fritidsintressen kan minska stressupplevelsen. Detta har inte framkommit av SPSS-beräkningarna utan är snarare en kvalitativ slutsats. Det kan också vara så att den normala stressupplevelsen på arbetet leder till en rik fritid. Frankenhaeuser diskuterar detta i boken *"Kvinnligt, manligt, stressigt"*. Fler studier behöver göras för att se vad som är orsak och verkan när det gäller ett rikt fritidsliv och låg stressupplevelse på arbetet.

Vilken stresshanteringsmetod forskarna använder går inte att utläsa från enkätsvaren. Om problem- eller emotionsfokuserad copingstrategi används kan inte läsas ur undersökningen. Tester som visar valet av copingstrategi krävs för att se det. Vid en stressig händelse eller i en stressig situation används olika metoder, utefter hur situationen ser ut. Kan en aktiv handling innebära minskad stressupplevelse tas denna oftast till. I andra situationer krävs att tanken på det som stressar trängs bort - det som inte kan kontrolleras i situationen.

## Vidare forskning

Det hade varit intressant att kombinera enkäten med ett copingmetod-test, där bedömningar om hur reaktionen i olika pressande situationer skulle se ut. Den kombinationen kanske kunde visa mer på hur fritidsintressen och socialt stöd kan minska stressupplevelsen och vilken copingmetod som används för att minska stressupplevelsen.

En annan intressant infallsvinkel är hur det ser ut om de som undersöks har ett passivt arbete utan egenkontroll. Hur hanteras stressen och hur mycket tid lägger personerna på sina fritidsintressen är två infallsvinklar. En undersökning av det sociala stödet och hur nöjda de är med sin situation är andra vinklar som skulle kunna studeras.

---

Ytterligare andra intressanta infallsvinklar för vidare forskning kan vara att se på uppfostran och kulturella skillnader och hur det kan påverka stresshanteringen. Om olika stresshanteringsmetoder används och hur hög stressupplevelsen är. Undersökningar på stressnivåer hemma och på arbetet kan också vara intressanta att göra och där kan man även se om det är någon skillnad mellan könen i stressupplevelsen och om det finns någon skillnad. Genus teorier kan vara intressant att försöka applicera på den undersökningen.

Orsak och verkan bakom stressupplevelse och fritidsintressen kan också ligga som bas för en intressant undersökning. Då kan det t ex undersökas om det är arbetssituationens utformning och stressupplevelsen där som styr fritidslivet eller om det är den rika och varierande fritiden som gör att arbetet känns mindre stressande och kontrollen över arbetet ökar.



---

## Litteraturlista

- Brody, N. & Ehrlichman, H. (1998). *Personality Psychology: The Science of Individuality*. London: Prentice Hall.
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktyglåda – samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa variabler*. Lund: Studentlitteratur.
- Fowler, F. J. Jr. (1993). *Survey research methods - second edition*. London: SAGE Publications.
- Frankenhaeuser, M. (1993), *Kvinnligt, manligt, stressigt*. Höganäs: Förlags AB Wiken.
- Frankenheuser, M. Lundberg, U. & Chesney, M. (red.) (1991), *Women, Work, and health – stress and opportunities*, New York: Plenum Press.
- Frankenhaeuser, M. & Ödman, M. (1990). *Stress en del av livet*. Värnamo: Brombergs Bokförlag AB.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion; a new Synthesis*, London: Free Associations Books.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1999). *Sanningen om utbrändhet: Hur jobbet förorsakar personligstress och vad man kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Monat, A. & Lazarus, R. S. (red.) (1985). *Stress and Coping an anthology*, New York: Columbia University Press.
- Passer, M. W. & Smith, R. E. (2001). *Psychology: Frontiers and Applications*, New York: McGraw Hill.
- Westlander, G. (1993). *Social psykologi – tankemodeller om människor i arbete*, Göteborg: Akademiförlaget.

### Elektroniska källor

- eMBJ -- Statistics at Square One: Exact Probability test <<http://bmj.bmjournals.com/collections/statsbk/9.shtml>>, (tillgänglig 2005-08-08)
- Fisher's Exact Test <[http://bus.utk.edu/stat/Stat537/class\\_material/Fisher Exact Test.pdf](http://bus.utk.edu/stat/Stat537/class_material/Fisher%20Exact%20Test.pdf)> (tillgänglig 2005-08-08) Kräver Adobe Acrobat Reader
- Stats: Fisher's Exact Test <<http://www.cmh.edu/stats/ask/fishers.asp>> (2005-06-27)

# Bilaga 1

---

Helen Fröderberg  
LundsUniversitet  
Sociologiska Institutionen  
Våren 2005

1. Högsta slutförda utbildning?

---

2. Hur många år på eftergymnasial nivå har du studerat totalt?

---

3. Civilstånd?

Ensamstående       Sambo/gift       Särbo

4. Barn?

1 barn       2-3 barn       4 eller fler       Har inga barn

5. Antal personer i hushållet?

Ensamhushåll       2 personer       3-4 personer       5 eller fler personer

6. Vad har du för titel/befattning?

---

7. Vad har du för arbetsuppgifter? (beskriv kortfattat)

---

---

---

8. Hur många timmar i veckan arbetar du i genomsnitt en vanlig vecka? Ange själv nedan:

---

9. Antal år på företaget?

Mindre än 1 år       2-3 år       4-6 år       7-10 år       Mer än 10år

## Bilaga 1

---

10. Hur många timmar är du anställd för att jobba?

- Heltid, 100 %                       Halvtid, 50 %  
 Annat, nämligen: \_\_\_\_\_

11. Vad har du för typ av anställningsform?

- Tillsvidareanställd     Provanställd             Projektanställd             Vikarie  
 Annat, nämligen: \_\_\_\_\_

12. Vad har du som fritidsintressen/hobby? Ange själv, (högst 5 alternativ):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

a. Hur mycket tid tar dina fritidsintressen?

- 1-2 timmar per dag                       1-2 timmar i veckan  
 1-2 timmar i månaden                       Vet ej

b. Delar du dina fritidsintressen/hobby med andra; dina barn, vänner eller partner?

- Ja                       Ibland                       Nej                       Vet ej

13. Har du möjlighet att lägga ner den tid du vill på dina fritidsintressen?

- Ja                       Ibland                       Nej                       Vet ej

14. Hur ofta träffar du dina vänner?

- Flera ggr vecka                       En gång i veckan                       Någon gång i månaden  
 Varannan månad                       Bara vid storhelgerna som t ex jul/nyår, påsk, midsommar etc.  
 Aldrig                       Vet ej  
 Annat, nämligen: \_\_\_\_\_

15. Vad skulle du helst vilja göra på din lediga tid? Ange egna alternativ.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Bilaga 1

---

16. Hur mycket tid lägger du i veckan på umgänge med familj och barn? Ange själv:

---

17. Anser du att du har tid för dig själv?

- Ja             Nej             Vet ej

18. Har du någon gång varit sjukskriven under de senaste två åren?

- Ja             Nej             Flera gånger             Vet ej

a. Om ja, eller flera gånger i så fall hur länge var du sjukskriven?

- 1 vecka             2-3 veckor             4-6 veckor  
 2-3 månader             4-6 månader  
 Längre än 6 månader

b. Om ja, eller flera gånger. Av vilka skäl? Ange själv:

---

---

---

---

Nedan följer att antal attitydfrågor. De är graderade från 1-5 där 1 betyder att du instämmer starkt, 2 instämmer, 3 varken instämmer eller tar avstånd, 4 tar avstånd och 5 tar starkt avstånd och sist Alternativet Vet ej. Ringa in det alternativ som bäst passar in på dig.

*Exempel: Om du på frågan "Jag tycker att det är gott med glass en varm sommardag," tar avstånd så ringar du in siffran 4 i raden under frågan.*

1            2            3            4            5            Vet ej

19. Jag känner att jag får stöd och uppskattning av mina familj och vänner.

1            2            3            4            5            Vet ej

20. Jag vill ha mer tid över till familj och vänner.

1            2            3            4            5            Vet ej

21. Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden.

1            2            3            4            5            Vet ej

## Bilaga 1

---

22. Jag känner att jag får stöd och uppskattning av mina kollegor när jag gör något positivt på jobbet.

1      2      3      4      5      Vet ej

23. Jag känner att jag får stöd och uppskattning av mina chefer när jag gör något bra på jobbet.

1      2      3      4      5      Vet ej

24. En deadline/tidsbegränsning är oftast svår att hålla.

1      2      3      4      5      Vet ej

25. Jag upplever arbete under tidspress som positivt.

1      2      3      4      5      Vet ej

26. Jag kommer ofta sent till mina möten och träffar.

1      2      3      4      5      Vet ej

27. Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen.

1      2      3      4      5      Vet ej

28. Jag har möjlighet att lägga ner den tid jag behöver på mina arbetsuppgifter.

1      2      3      4      5      Vet ej

29. Jag är nöjd med det jag presterar på arbetstid.

11     2      3      4      5      Vet ej

30. Jag tycker om att ha mycket att göra på jobbet.

1      2      3      4      5      Vet ej

31. Jag är nöjd med livet.

1      2      3      4      5      Vet ej

## Bilaga 1

---

32. Jag tycker att jag sover dåligt.

- Ja                       Ibland, 3-4 nätter i veckan       Sällan, 1-2 nätter i veckan  
 Mycket sällan               Nej                                       Vet ej

a. Om ja eller ibland, vilka skäl tror du ligger bakom detta?

- Ekonomiska bekymmer               Barnen  
 Brist på tid                               Oro  
 Annat, nämligen: \_\_\_\_\_

b. Om ja eller ibland, hur länge har du haft sömnproblem?

- Senaste 2 veckorna       Senaste månaden  
 6 månader       Längre än 6 månader  
 Periodvis, i så fall vilka perioder? Ange nedan:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Kompletterande uppgifter:

33. Kön?

- Kvinna                                       Man

34. Född år? 19 \_\_\_\_\_

Andra kommentarer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tack för din medverkan!

Enkät nr: \_\_\_\_\_

# Jon hadde en dårlig dag på jobben

(Jon had a bad day at work.  
Hans hatte einen schwierigen Arbeitstag.  
Mark had een slechte dag op zijn werk.)

## Den la han bak seg omtrent her

(He stopped at about it around here.  
Den hatte en stop her, verplassen.  
Die hat ihn ungefähr hier verpasst.)

**En skitur. Ting faller på plass**  
(Cross Country Skiing. It all works out.  
Eine Langlaufspur, und alle Erwartungen ist da.  
Einskitorer en de oppsporing, was er.)



Helen Fröderberg  
Lunds Universitet  
Sociologiska Institutionen  
Våren 2003

Hej!

Jag heter Helen och läser sociologi vid Lunds Universitet. Just nu håller jag på med att skriva och arbeta med min c-uppsats. Uppsatsen ska ta upp ämnet stressupplevelse och vad som kan minska den. Jag har en tes om att fritidsintressen och stöd från familj, vänner och kollegor kan leda till att en stressig arbetsmiljö, eller andra stressande faktorer, upplevs som mindre pressande. Fritidsliv och andra intressen tror jag kan hjälpa till avslappning från stressupplevelsen. Teorin jag kommer att använda är R S Lazarus Coping teori.

Enkäten jag gjort och delat ut handlar om socialt stöd, fritidsintressen och stressupplevelse. Och består bl a av ett antal attitydfrågor.

Resultaten kommer att behandlas statistiskt i SPSS. Resultaten jag får fram kommer sen att användas för att bekräfta eller förkasta min tes. Enkäterna kommer att behandlas anonymt. Det finns en kontrollsiffra på sista sidan som jag har angett för att veta var enkäten är utdelad.

Vid eventuella oklarheter eller frågor kontakta mig på e-post: [helen.froderberg@swipnet.se](mailto:helen.froderberg@swipnet.se) eller på tel. 0730-400989.

Önskar du feedback eller en kopia på den klara uppsatsen så skicka ett mail. Uppsatsen beräknas vara klar i augusti 2003.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Helen Fröderberg



# Angående den utlämnade enkäten

Enkäten som delades ut på Active Biotech för en vecka sedan, kommer att ligga till grund för min C-uppsats i sociologi. Uppsatsen har som mål att undersöka vilken inverkan en persons sociala situation har på hur hon upplever och bearbetar stress. Hypotesen är att fritidsintressen och socialt stöd minskar stressupplevelser.

Enkäten, som är helt anonym, kommer att behandlas statistiskt i SPSS. Siffran som är angiven på sista sidan är en kontrollsiffra så att jag vet var enkäten är ifylld. I och med att jag har lämnat ut ett begränsat antal enkäter är det viktigt att så många som möjligt blir ifyllda. Därför hoppas jag att ni tar er tid att svara på mina frågor.

Skulle ni ha några frågor går det bra att kontakta mig på e-postadressen: **helen.froderberg@swipnet.se** och på telefon **0730-400989**

Jag skulle uppskatta om enkäterna lämnades in till receptionen senast den **26/5-2003**.

Stort tack för er medverkan och all hjälp!

Med vänlig hälsning

Helen Fröderberg

Helen Fröderberg  
Lunds Universitet  
Sociologiska Institutionen

Påminnelse  
2003-05-21

**Hej!**

För en tid sedan skickade jag, med ut ett antal enkäter på BMC. Jag har valt att ha BMC som en del i mitt urval och jag har totalt lämnat ut 100 enkäter. För att ett riktigt resultat är alla enkäter är viktiga. Därför ber jag dig att fylla i enkäten och lämna in den senast den **26/5-2003** till **Gyn Nilsson**. Resultatet av undersökningen är viktigt för mitt fortsatta arbete med min C-uppsats i sociologi.

Gyn hjälper mig att dela ut och samla in enkäterna. Hon är min gatekeeper på BMC. Hon läser inte de inlämnade enkäterna utan vidarebefordrar bara dem till mig. Detta för att säkra anonymiteten.

Har du några frågor är du välkommen att kontakta mig på [helen.froderberg@swipnet.se](mailto:helen.froderberg@swipnet.se) eller på tel. 0730-400989

Tack på förhand

Med vänlig hälsning

Helen Fröderberg

Helen Fröderberg  
Lunds Universitet  
Sociologiska Institutionen

Påminnelse  
2003-06-11

Hej!

För ungefär en månad sedan fick du ett påminnelsebrev om en enkät som jag delat ut på BMC genom Gyn Nilsson. Jag saknar fortfarande ett antal enkäter och ber därför dig som inte fyllt i och lämnat in enkäten att göra det före den **19/6-2003**. Enkäten kommer ligga till grund för min C-uppsats i sociologi. Får jag inte in alla enkäter så finns det risk för svårigheter i mitt statistiska bearbetande av enkäten.

Så därför ber jag dig ytterligare en gång att fylla i enkäten och lämna den före den **19/6-2003** till Gyn Nilsson.

Har du några frågor är du välkommen att kontakta mig på **helen.froderberg@swipnet.se** eller på tel. **0730-400989**

Tack på förhand

Med vänlig hälsning

Helen Fröderberg

Helen Fröderberg  
Lunds Universitet  
Sociologiska Institutionen

Påminnelse  
2003-06-11

Hej!

För ungefär en månad sedan fick du ett påminnelsebrev om en enkät som jag delat ut på ekologiska institutionen genom Monica Pardon. Jag saknar fortfarande ett antal enkäter och ber därför dig som inte fyllt i och lämnat in enkäten att göra det före den **19/6-2003**. Enkäten kommer ligga till grund för min C-uppsats i sociologi. Får jag inte in alla enkäter så finns det risk för svårigheter i mitt statistiska bearbetande av enkäten.

Så därför ber jag dig ytterligare en gång att fylla i enkäten och lämna den före den **19/6-2003** till Monica Pardon.

Har du några frågor är du välkommen att kontakta mig på **helen.froderberg@swipnet.se** eller på tel. **0730-400989**

Tack på förhand

Med vänlig hälsning

Helen Fröderberg

Helen Fröderberg  
Lunds Universitet  
Sociologiska Institutionen  
Våren 2005

Hej!

Jag heter Helen och läser sociologi vid Lunds Universitet. Just nu håller jag på med att skriva och arbeta med min c-uppsats. Uppsatsen ska ta upp ämnet stressupplevelse och vad som kan minska den. Jag har en tes om att fritidsintressen och stöd från familj, vänner och kollegor kan leda till att en stressig arbetsmiljö, eller andra stressande faktorer, upplevs som mindre pressande. Fritidsliv och andra intressen tror jag kan hjälpa till avslappning från stressupplevelsen. Teorin jag kommer att använda är R S Lazarus Coping-teori.

Uppsatsen kommer att baseras på resultatet från medföljande enkät och är riktad till en begränsad grupp noga utvald och det är därför av stor vikt att jag får just Dina svar på dessa frågor, undersökningens giltighet är beroende av dem.

Enkäten kommer att behandlas statistiskt i SPSS (ett datorbaserat analysverktyg). Resultaten jag får fram kommer sen att användas för att bekräfta eller förkasta min tes. Enkäterna kommer att behandlas anonymt. Det finns en kontrollsiffra på sista sidan som jag har angett för att veta var enkäten är utdelad.

Enkäten jag gjort och delar ut handlar om socialt stöd, fritidsintressen och stressupplevelse och består bl. a av ett antal attitydfrågor.

Vid eventuella oklarheter eller frågor kontakta mig på e-post: **[helen.froderberg@swipnet.se](mailto:helen.froderberg@swipnet.se)** eller på tel. **0730-400989**.

Önskar du feedback eller en kopia på den klara uppsatsen så skicka ett mail. Uppsatsen beräknas vara klar i sommaren 2005.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Helen Fröderberg

## Bilaga 4 Tabeller

Tabell 1

Korstabell över tid intresse/antal barn omkodad/kön

Tid för intresse ny \* Antal barn omkodad \* Kön Crosstabulation

Kön				Antal barn omkodad		Total
				Har barn	Har inga barn	
kvinna	Tid för intresse ny	1-2 timmar dag	Count	5	9	14
			% within Antal barn omkodad	45,5%	75,0%	60,9%
		1-2 timmar vecka	Count	5	3	8
		% within Antal barn omkodad	45,5%	25,0%	34,8%	
		1-2 timmar månad	Count	1	0	1
		% within Antal barn omkodad	9,1%	,0%	4,3%	
	Total	Count	11	12	23	
		% within Antal barn omkodad	100,0%	100,0%	100,0%	
man	Tid för intresse ny	1-2 timmar dag	Count	3	6	9
			% within Antal barn omkodad	30,0%	85,7%	52,9%
		1-2 timmar vecka	Count	7	1	8
		% within Antal barn omkodad	70,0%	14,3%	47,1%	
		Total	Count	10	7	17
		% within Antal barn omkodad	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

Kön		Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
kvinna	Pearson Chi-Square	2,604 <sup>b</sup>	2	,272	,276		
	Likelihood Ratio	3,007	2	,222	,276		
	Fisher's Exact Test	2,497			,276		
	Linear-by-Linear Association	2,463 <sup>c</sup>	1	,117	,160	,112	,089
	N of Valid Cases	23					
	man	Pearson Chi-Square	5,130 <sup>d</sup>	1	,024	,050	,036
Continuity Correction <sup>f</sup>		3,138	1	,076			
Likelihood Ratio		5,549	1	,018	,050	,036	
Fisher's Exact Test					,050	,036	
Linear-by-Linear Association		4,829 <sup>e</sup>	1	,028	,050	,036	,035
N of Valid Cases		17					

a. Computed only for a 2x2 table

b. 4 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,48.

c. The standardized statistic is -1,569.

d. 3 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,29.

e. The standardized statistic is -2,197.

Tabell 2

Korstabell över delar intresse/antal barn

Delar du dina fritidsintressen med andra? \* Antal barn Crosstabulation

			Antal barn				Total
			1 barn	2-3 barn	4 eller fler barn	Har inga barn	
Delar du dina fritidsintressen med andra?	ja	Count	2	12	2	15	31
		% within Antal barn	33,3%	80,0%	50,0%	78,9%	70,5%
	ibland	Count	4	3	2	1	10
		% within Antal barn	66,7%	20,0%	50,0%	5,3%	22,7%
	nej	Count	0	0	0	3	3
		% within Antal barn	,0%	,0%	,0%	15,8%	6,8%
Total		Count	6	15	4	19	44
		% within Antal barn	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14,752 <sup>a</sup>	6	,022	,027
Likelihood Ratio	15,207	6	,019	,019
Fisher's Exact Test	12,552			,018
N of Valid Cases	44			

a. 10 cells (83,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,27.

Tabell 3

Korstabell över delar intresse/Antal barn, omkodad

Delar du dina fritidsintressen med andra? \* Antal barn omkodad Crosstabulation

			Antal barn omkodad		Total
			Har barn	Har inga barn	
Delar du dina fritidsintressen med andra?	ja	Count	16	15	31
		% within Antal barn omkodad	64,0%	78,9%	70,5%
	ibland	Count	9	1	10
		% within Antal barn omkodad	36,0%	5,3%	22,7%
	nej	Count	0	3	3
		% within Antal barn omkodad	,0%	15,8%	6,8%
Total		Count	25	19	44
		% within Antal barn omkodad	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8,777 <sup>a</sup>	2	,012	,008
Likelihood Ratio	10,732	2	,005	,006
Fisher's Exact Test	8,384			,010
N of Valid Cases	44			

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,30.

Tabell 4

Korstabell över delar intresse/antal barn omkodad/kön

Delar du dina fritidsintressen med andra? \* Antal barn omkodad \* Kön Crosstabulation

Kön				Antal barn omkodad		Total
				Har barn	Har inga barn	
kvinna	Delar du dina fritidsintressen med andra?	ja	Count	8	9	17
			% within Antal barn omkodad	57,1%	75,0%	65,4%
		ibland	Count	6	1	7
		% within Antal barn omkodad	42,9%	8,3%	26,9%	
	nej	Count	0	2	2	
		% within Antal barn omkodad	,0%	16,7%	7,7%	
Total		Count	14	12	26	
		% within Antal barn omkodad	100,0%	100,0%	100,0%	
man	Delar du dina fritidsintressen med andra?	ja	Count	8	6	14
			% within Antal barn omkodad	72,7%	85,7%	77,8%
		ibland	Count	3	0	3
		% within Antal barn omkodad	27,3%	,0%	16,7%	
	nej	Count	0	1	1	
		% within Antal barn omkodad	,0%	14,3%	5,6%	
Total		Count	11	7	18	
		% within Antal barn omkodad	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

Kön		Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
kvinna	Pearson Chi-Square	5,509 <sup>a</sup>	2	,064	,066
	Likelihood Ratio	6,640	2	,036	,066
	Fisher's Exact Test	4,972			,066
	N of Valid Cases	26			
man	Pearson Chi-Square	3,573 <sup>b</sup>	2	,168	,137
	Likelihood Ratio	4,936	2	,085	,137
	Fisher's Exact Test	3,072			,232
	N of Valid Cases	18			

a. 4 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,92.

b. 4 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,39.



Tabell 5

Korstabell över tycker om att ha mycket att göra på fritiden/kön

Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden \* Kön Crosstabulation

			Kön		Total
			kvinnor	man	
Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden	Instämmer starkt	Count	3	4	7
		% within Kön	11,1%	22,2%	15,6%
	instämmer	Count	8	10	18
		% within Kön	29,6%	55,6%	40,0%
	varken instämmer eller tar avstånd	Count	10	2	12
		% within Kön	37,0%	11,1%	26,7%
	tar avstånd	Count	4	1	5
		% within Kön	14,8%	5,6%	11,1%
tar starkt avstånd	Count	2	1	3	
	% within Kön	7,4%	5,6%	6,7%	
Total	Count	27	18	45	
	% within Kön	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,283 <sup>a</sup>	4	,179	,188
Likelihood Ratio	6,643	4	,156	,243
Fisher's Exact Test	6,197			,169
N of Valid Cases	45			

a. 7 cells (70,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,20.

Tabell 6

Korstabell över vill ha mer tid över för familj och vänner/kön

Jag vill ha mer tid över till familj och vänner \* Kön Crosstabulation

			Kön		Total
			kvinnor	man	
Jag vill ha mer tid över till familj och vänner	Instämmer starkt	Count	6	4	10
		% within Kön	22,2%	22,2%	22,2%
	instämmer	Count	10	4	14
		% within Kön	37,0%	22,2%	31,1%
	varken instämmer eller tar avstånd	Count	7	7	14
		% within Kön	25,9%	38,9%	31,1%
	tar avstånd	Count	2	2	4
		% within Kön	7,4%	11,1%	8,9%
tar starkt avstånd	Count	2	1	3	
	% within Kön	7,4%	5,6%	6,7%	
Total	Count	27	18	45	
	% within Kön	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,567 <sup>a</sup>	4	,815	,820
Likelihood Ratio	1,587	4	,811	,820
Fisher's Exact Test	1,866			,820
N of Valid Cases	45			

a. 5 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,20.

Tabell 7

Korstabell över jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen/kön

Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen \* Kön Crosstabulation

			Kön		Total
			kvinnor	man	
Jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen	Instämmer starkt	Count	1	2	3
		% within Kön	3,7%	11,1%	6,7%
	instämmer	Count	7	2	9
		% within Kön	25,9%	11,1%	20,0%
	varken instämmer eller tar avstånd	Count	14	5	19
		% within Kön	51,9%	27,8%	42,2%
tar avstånd	Count	3	9	12	
	% within Kön	11,1%	50,0%	26,7%	
tar starkt avstånd	Count	2	0	2	
	% within Kön	7,4%	,0%	4,4%	
Total	Count	27	18	45	
	% within Kön	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,015 <sup>a</sup>	4	,026	,015
Likelihood Ratio	11,821	4	,019	,026
Fisher's Exact Test	10,213			,018
N of Valid Cases	45			

a. 6 cells (60,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,80.

Tabell 8

Korstabell över jag känner mig utvilad/kön omkodad

jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen omkodad \* Kön Crosstabulation

			Kön		Total
			kvinnor	man	
jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen omkodad	Instämmer	Count	8	4	12
		% within Kön	29,6%	22,2%	26,7%
	Varken instämmer eller tar avstånd	Count	14	5	19
		% within Kön	51,9%	27,8%	42,2%
Tar avstånd	Count	5	9	14	
	% within Kön	18,5%	50,0%	31,1%	
Total	Count	27	18	45	
	% within Kön	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5,145 <sup>a</sup>	2	,076	,080
Likelihood Ratio	5,145	2	,076	,092
Fisher's Exact Test	4,923			,092
N of Valid Cases	45			

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,80.

Tabell 9

Korstabell över jag känner mig utvilad /barn omkodad

jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen omkodad \* Antal barn omkodad Crosstabulation

			Antal barn omkodad		Total
			Har barn	Har inga barn	
jag känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen omkodad	Instämmer	Count % within Antal barn omkodad	9 36,0%	3 15,8%	12 27,3%
	Varken instämmer eller tar avstånd	Count % within Antal barn omkodad	8 32,0%	10 52,6%	18 40,9%
	Tar avstånd	Count % within Antal barn omkodad	8 32,0%	6 31,6%	14 31,8%
Total		Count % within Antal barn omkodad	25 100,0%	19 100,0%	44 100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	2,741 <sup>a</sup>	2	,254	,274		
Likelihood Ratio	2,828	2	,243	,274		
Fisher's Exact Test	2,677			,274		
Linear-by-Linear Association	,702 <sup>b</sup>	1	,402	,438	,261	,110
N of Valid Cases	44					

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,18.

b. The standardized statistic is ,838.

Tabell 10

Oberoende t-test över arbetstid och kön

Group Statistics

Kön	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Arbetstid i siffror				
kvinna	27	44,22	8,436	1,624
man	18	49,53	8,362	1,971

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Arbetstid i siffror	Equal variances assumed	,127	,723	-2,075	43	,044	-5,309	2,558	-10,468	-,150
	Equal variances not assumed			-2,079	36,814	,045	-5,309	2,554	-10,484	-,134

Tabell 11

Frekvenstabell över stressindex

Stress-index vänd

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,80	1	2,2	2,3	2,3
	2,00	1	2,2	2,3	4,7
	2,20	2	4,4	4,7	9,3
	2,40	2	4,4	4,7	14,0
	2,60	4	8,9	9,3	23,3
	2,80	5	11,1	11,6	34,9
	3,00	4	8,9	9,3	44,2
	3,20	3	6,7	7,0	51,2
	3,40	10	22,2	23,3	74,4
	3,60	5	11,1	11,6	86,0
	3,80	2	4,4	4,7	90,7
	4,00	3	6,7	7,0	97,7
	4,20	1	2,2	2,3	100,0
	Total	43	95,6	100,0	
Missing	System	2	4,4		
Total		45	100,0		

Tabell 12

Frekvenstabell över stödindex

Index över stöd ny

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	6	13,3	14,0	14,0
	1,33	4	8,9	9,3	23,3
	1,67	4	8,9	9,3	32,6
	2,00	11	24,4	25,6	58,1
	2,33	7	15,6	16,3	74,4
	2,67	5	11,1	11,6	86,0
	3,33	2	4,4	4,7	90,7
	3,67	2	4,4	4,7	95,3
	4,00	1	2,2	2,3	97,7
	5,00	1	2,2	2,3	100,0
	Total	43	95,6	100,0	
Missing	System	2	4,4		
Total		45	100,0		

Tabell 13

Frekvenstabell över nöjdsindex

Index över nöjd ny

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	3	6,7	6,7	6,7
	1,50	9	20,0	20,0	26,7
	2,00	5	11,1	11,1	37,8
	2,50	13	28,9	28,9	66,7
	3,00	10	22,2	22,2	88,9
	3,50	3	6,7	6,7	95,6
	4,00	2	4,4	4,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Tabell 14

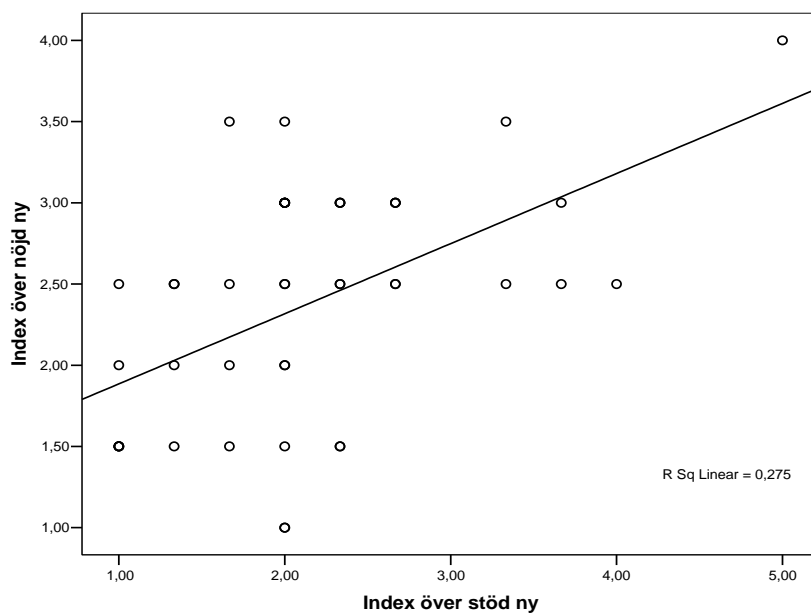
Regressionsanalys över stöd- och nöjdindex

**Correlations**

		Index över stöd ny	Index över nöjd ny
Index över stöd ny	Pearson Correlation	1	,524**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	43	43
Index över nöjd ny	Pearson Correlation	,524**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	43	45

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Plotdiagram



Tabell 15

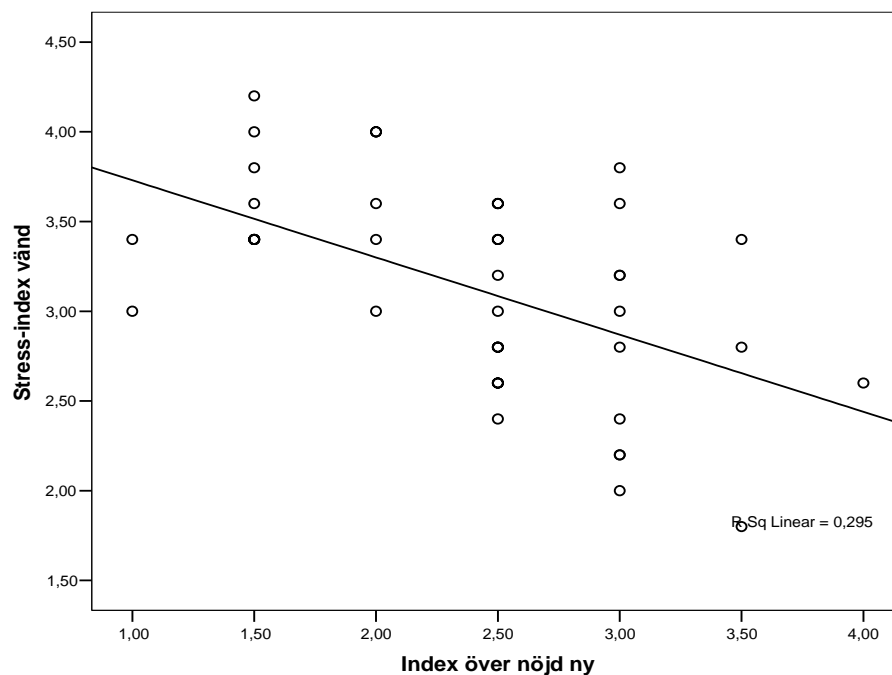
Regressionsanalys över stress- och nöjdindex

**Correlations**

		Stress-index vänd	Index över nöjd ny
Stress-index vänd	Pearson Correlation	1	-,543**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	43	43
Index över nöjd ny	Pearson Correlation	-,543**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	43	45

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Plotdiagram



Tabell 16

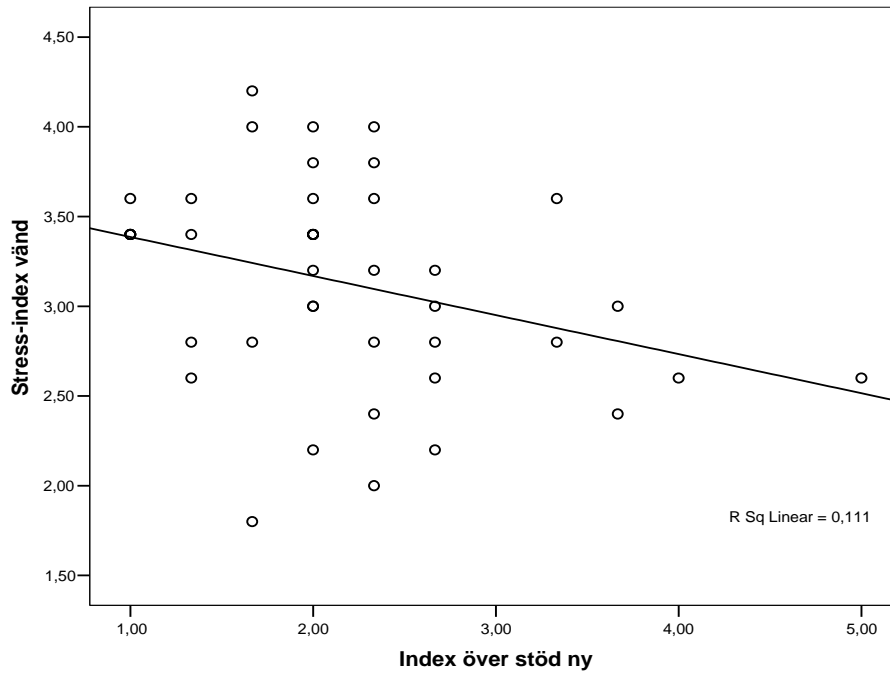
Regressionsanalys över stress- och stödindex

Correlations

		Stress-index vänd	Index över stöd ny
Stress-index vänd	Pearson Correlation	1	-,334*
	Sig. (2-tailed)		,029
	N	43	43
Index över stöd ny	Pearson Correlation	-,334*	1
	Sig. (2-tailed)	,029	
	N	43	43

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Plotdiagram



Tabell 17

Multipel regressionsanalys över stress- stöd- och nöjdindex

Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Index över nöjd ny, Index över stöd ny	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Stress-index vänd

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,546 <sup>a</sup>	,298	,263	,49088

a. Predictors: (Constant), Index över nöjd ny, Index över stöd ny

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4,099	2	2,050	8,506	,001 <sup>a</sup>
	Residual	9,639	40	,241		
	Total	13,738	42			

a. Predictors: (Constant), Index över nöjd ny, Index över stöd ny

b. Dependent Variable: Stress-index vänd

## Bilaga 4 Tabeller

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,188	,269		15,580	,000
	Index över stöd ny	-,044	,101	-,068	-,436	,665
	Index över nöjd ny	-,402	,123	-,508	-3,265	,002

a. Dependent Variable: Stress-index vänd

## Tabell 18

### Multipel regressionsanalys över stöd-, stress- och nöjdindex

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Index över nöjd ny, Stress-index vänd	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Index över stöd ny

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,527 <sup>a</sup>	,278	,242	,76355

a. Predictors: (Constant), Index över nöjd ny, Stress-index vänd

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,979	2	4,490	7,701	,001 <sup>a</sup>
	Residual	23,321	40	,583		
	Total	32,300	42			

a. Predictors: (Constant), Index över nöjd ny, Stress-index vänd

b. Dependent Variable: Index över stöd ny

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,084	1,098		,987	,329
	Stress-index vänd	-,107	,245	-,070	-,436	,665
	Index över nöjd ny	,590	,194	,486	3,037	,004

a. Dependent Variable: Index över stöd ny



Tabell 19

Multipel regressionsanalys över nöjd-, stress- och stödindex

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Index över stöd ny, Stress-index vänd	.	Enter

- a. All requested variables entered.
- b. Dependent Variable: Index över nöjd ny

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,654 <sup>a</sup>	,427	,399	,56026

- a. Predictors: (Constant), Index över stöd ny, Stress-index vänd

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9,363	2	4,682	14,915	,000 <sup>a</sup>
	Residual	12,556	40	,314		
	Total	21,919	42			

- a. Predictors: (Constant), Index över stöd ny, Stress-index vänd
- b. Dependent Variable: Index över nöjd ny

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,340	,622		5,373	,000
	Stress-index vänd	-,523	,160	-,414	-3,265	,002
	Index över stöd ny	,318	,105	,386	3,037	,004

- a. Dependent Variable: Index över nöjd ny