



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Fångad i nätet

Om balansen mellan uppkoppling och avkoppling i en digitaliserad värld

Sofia Andersson-Gran & Charlotta Lundgren

Psykologexamensuppsats. 2017

Handledare: Lars-Gunnar Lundh
Examinator: Sven Ingmar Andersson

Tack!

Vi vill tacka de företag som deltagit i studien och gjort det möjligt för oss att nå ut till så många med vår enkät. Tack även till er som tog er tid att delta i vår pilotstudie och kom med värdefulla synpunkter. Slutligen vill vi rikta ett särskilt stort och varmt tack till vår handledare Lars-Gunnar Lundh, som uppmuntrat och stöttat oss i vårt arbete.

Sammanfattning

Studien syftade till att undersöka olika aspekter av IKT-användning (informations- och kommunikationsteknologi) i relation till stress och utmattning. Databasinsamlingen gjordes via en webbaserad enkät. Deltagarna var 348 anställda på sex olika medieföretag i Sverige. 52 % var kvinnor och 48 % män. 67 % av deltagarna var mellan 40-59 år och 98 % hade en avtalad arbetstid på ≥ 30 timmar i veckan. Två beprövade skalor användes för att mäta arbetsrelaterad digital kommunikation utanför arbetstid samt förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid. Vidare konstruerades två skalor för att mäta användning av sociala medier samt förväntningar på tillgänglighet på sociala medier. De fyra ovannämnda variablerna refereras till som IKT-variabler. Stress och utmattning mättes med Perceived Stress Scale (PSS-14) respektive Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS). Genom korrelationsanalyser undersöktes sambanden mellan studiens variabler. IKT-variablernas prediktionsvärde för utfallsvariablerna stress och utmattning prövades genom regressionsanalyser. Resultatet visade signifikanta positiva samband mellan samtliga IKT-variabler och stress respektive utmattning. Sambanden var svaga till medelstarka. IKT-variablerna förklarade 12 % av variansen i stress och 8 % av variansen i utmattning. Resultatet går i linje med tidigare forskning som kopplat olika former av IKT-användning till psykisk ohälsa.

Nyckelord: utmattningssyndrom, stress, sociala medier, arbetsrelaterad digital kommunikation, IKT-användning

Abstract

The aim of this study was to examine different aspects of ICT-use (information- and communication technology) in relation to stress and exhaustion. The data was collected through an online survey. The participants were 348 employees from six different media companies in Sweden. 52 % were women and 48 % were men. 67 % of the participants were between 40-59 years old and 98 % had an agreement of ≥ 30 working hours per week. Two established scales were used to measure technology assisted work-related communication during leisure and after-hours availability expectations. Two scales were constructed to measure use of online social networking sites and availability expectations on online social networking sites. The four variables mentioned above are referred to as ICT- variables. Stress and exhaustion were measured with Perceived Stress Scale (PSS-14) and Karolinska Exhaustion Scale (KEDS) respectively. The relations between the variables of the study were measured through correlation analyses. The ICT-variables prediction value for the outcome variables stress and exhaustion was tested with regression analyses. The result showed significant positive correlations between all ICT-variables and the outcome variables stress and exhaustion respectively. The correlations were weak to moderate. The ICT-variables explained 12 % of the variance in stress and 8 % of the variance in exhaustion. The result was consistent with previous research examining different aspects of ICT-use and mental illness.

Key words: exhaustion syndrome, stress, online social networking sites, technology assisted work- related communication, availability expectations, ICT-use

Innehållsförteckning

Introduktion.....	8
Stress.....	9
Biologin bakom stress.....	9
Utmattning.....	10
Diagnoskriterier.....	11
Epidemiologi.....	12
Könsskillnader.....	12
Sjukdomsbilden.....	13
Sjukskrivning och rehabilitering.....	14
Arbetsmiljöns betydelse för utmattningssyndrom.....	14
Krav-kontrollmodellen.....	14
Ansträngning-belöningsmodellen.....	15
Arbetsrelaterad kommunikation och tillgänglighet utanför arbetstid.....	15
Psykologisk fränkoppling.....	15
Gränsteori.....	15
Tidigare forskning.....	15
Psykologisk fränkoppling, stress och utmattning.....	15
Psykologisk fränkoppling och arbetsrelaterad teknikanvändning.....	16
Sociala medier.....	17
Statistik över internetvanor.....	18
Relationer på sociala medier.....	18
Tidigare forskning.....	19
IKT-användning och psykisk ohälsa.....	19
Sammanfattning av forskningsläget.....	20
Syfte och hypoteser.....	21
Metod.....	22
Design.....	22
Deltagare.....	22
Rekrytering.....	22
Instrument.....	23

Kontrollvariabler.....	23
Stress.....	23
Utmattning.....	24
Arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid.....	24
Förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid.....	25
Användning av sociala medier.....	25
Förväntningar på tillgänglighet på sociala medier.....	25
Procedur.....	26
Pilotstudie.....	26
Datainsamling.....	27
Dataanalys.....	27
Etiska överväganden.....	27
Resultat.....	28
Samband mellan arbetsrelaterad kommunikation (AKUA) och tillgänglighet utanför arbetstid (FTUA), stress och utmattning.....	28
Samband mellan användning av (ASM) och tillgänglighet på sociala medier (FTSM), stress och utmattning.....	29
Kontrollvariabler.....	29
Stress- och utmattningsnivåer.....	30
IKT-variablerna som prediktorer för stress och utmattning.....	30
Diskussion.....	31
Samband mellan arbetsrelaterad kommunikation (AKUA) och tillgänglighet utanför arbetstid (FTUA), stress och utmattning.....	32
Samband mellan användning av sociala medier (ASM) och tillgänglighet på sociala medier (FTSM), stress och utmattning.....	33
IKT-variablerna som prediktorer för stress och utmattning.....	33
Stress- och utmattningsnivåer.....	34

Styrkor och begränsningar.....	35
Framtida studier.....	36
Referenser.....	37
Bilaga 1. Informationsbrev.....	42
Bilaga 2. Enkät version 1.....	43

Introduktion

Idag drabbas allt fler av stressrelaterade sjukdomar. I Sverige har långtidssjukskrivningar för psykisk ohälsa ökat markant sedan slutet på 1990-talet och arbetsrelaterad stress är en av de främsta orsakerna till den kraftiga ökningen (Socialstyrelsen, 2003). Samtidigt har arbetsmarknaden under de senaste årtiondena genomgått stora förändringar till följd av ökad global konkurrens. För att snabbt kunna möta omvärldens efterfrågan ställs allt högre krav både på individer och organisationer att vara flexibla. En konsekvens av denna utveckling är att arbetslivet präglas allt mer av osäkerhet och oförutsägbarhet (SBU, 2014).

Företag inom mediebranschen hör till de som drabbas hårt av konkurrens och nya krav på flexibilitet. I rapporten "Medieutredningen" beskrivs hur användning av traditionella medier minskar och att digitala plattformar såsom sociala medier har tagit över en stor del av den annonsering som tidigare skedde i dagstidningar (SOU, 2016). Utredningen förutspår att pappersutgivningen kommer tvingas upphöra helt och hållet i framtiden. Medieföretagen försöker anpassa sig till dessa förändringar bl. a. genom omorganisationer, nedskärningar och digitalisering (SOU, 2016). I en rapport från SBU (2014) beskrivs att individer som upplever oförutsägbarhet och kontrollförlust över sin arbetssituation löper en ökad risk för stressreaktioner och ohälsa. Osäkerhet i anställningen har också visat sig vara kopplat till utmattningssyndrom (SBU, 2014).

Informationsteknologins utveckling har gjort det möjligt för människor att arbeta nästan var och när som helst. Den nya tekniken för med sig möjligheter till flexibelt arbete men medför också nya krav för individen att förhålla sig till. Gränsen mellan arbetsliv och privatliv har blivit allt mer otydlig och upp till den enskilde att reglera (Mellner, Aronsson & Kecklund, 2012). Organisationers förväntningar på anställdas tillgänglighet tycks öka och de anställda verkar också mer och mer benägna att svara upp till dessa (Derks & Bakker, 2012). Idag utförs allt mer arbete genom datorer och mobiler utanför arbetsplats och arbetstid (Mellner et al., 2012). Tidigare forskning har påvisat ett negativt samband mellan arbetsrelaterad teknikanvändning och förmågan att distansera sig mentalt från arbetet (Barber & Jenkins, 2014). Denna förmåga har visat sig vara viktig för återhämtningsprocessen och kan kopplas till lägre nivåer av stress (Sonnetag & Fritz, 2015) och utmattning (Derks, van Mierlo & Schmitz, 2014).

Teknologins utbredning innebär också att människor har större tillgång till internet för privat bruk. Idag är svenskar mer aktiva på internet än någonsin (SCB, 2016) och användningen

av sociala medier har mer än fördubblats sedan 2010 (Davidsson, 2016). Psykologen Sherry Turkle (2011) beskriver hur sociala medier blivit ett substitut för verkliga möten mellan människor. På internet behöver vi inte utsätta oss för samma känslomässiga risker som i den fysiska världen. Lee, Chang, Lin, & Cheng (2014) menar att smartphoneanvändning ofta har en omedelbart belönande effekt, vilket kan göra det svårt att begränsa användningen och behålla ett sunt förhållande till tekniken. I tidigare forskning har användning av informations- och kommunikationsteknologi (IKT) kopplats till stress, sömnbesvär och depression (Thomé, 2012). Man har också funnit ett positivt samband mellan överdriven internetanvändning och skolutmattning hos ungdomar (Salmela-Aro, Upadyaya, Hakkarainen, Lonka & Alho, 2016).

Stress

Forskaren Hans Selye började på 40-talet att studera människor och djurs reaktion på olika påfrestningar. Han utvecklade den teoretiska modellen "General Adaption Syndrome" (GAS) som beskriver den kroppsliga reaktionen på stress utifrån tre faser. När kroppen möts av en stressor hamnar den först i *alarmfasen*. I detta skede avstannar aktiviteter, vi orienterar oss och fattar beslut om reaktionsmönster. Därefter kommer *motståndsfasen*, som innebär att kroppen aktiveras och vi anstränger oss för att undvika faran. Den sista fasen är *utmattningsfasen*, vilken uppkommer när motståndsfasen blir långvarig och våra resurser börjar ta slut (Selye, 1974)

Lazarus och Folkman (1984) utvecklade senare en transaktionell stressmodell som betonar individens upplevelse och tolkning av potentiella hot i sin omgivning. De menar att när en människa hamnar i ett stressfyllt läge görs först en primär värdering av situationen. Denna klassificeras som positiv, negativ eller neutral. Vidare bedömer individen sin egen kapacitet att hantera situationen, en så kallad sekundär värdering. Ju mer negativt situationen och den egna kapaciteten att hantera den värderas, desto mindre fördelaktig blir stressreaktionen. Modellen beskrivs som transaktionell, då den betonar att värderingar inte är statiska, utan revideras när situationen förändras (Lazarus & Folkman, 1984)

Biologin bakom stress. När vi uppfattar ett hot kan vår kropp reagera på tre olika sätt: kamp, flykt eller spela död. Vid kamp eller flykt reagerar kroppen genom att aktivera det sympatiska nervsystemet och frigöra energi som finns lagrad i kroppen till musklerna. Energin frigörs sedan genom två olika system i kroppen, i det system som verkar snabbast signalerar hypothalamus till binjuremärgen att utsöndra adrenalin och noradrenalin. Via blodomloppet påverkas bl. a. hjärt- och kärlsystemet. Mängden adrenalin och noradrenalin ökar kraftigt inom

loppet av en minut vilket innebär att denna systemaktivering sker mycket snabbt och är kroppens aktiva försvarsreaktion i en kamp- eller flyktsituation (Allvin, Aronsson, Hagström, Johansson & Lundberg (2013).

Det andra system som sätts igång i kroppen när vi utsätts för stress är binjurebarksystemet, där hypofysen signalerar till binjurebarken att producera stresshormonet kortisol. Hormonet påverkar ämnesomsättningen i cellerna och immunsystemets funktion. Olika centra i hjärnan både registrerar och reglerar kortisolnivåerna i blodet. Om mekanismerna för detta rubbas kan hela systemet sättas ur balans och göra det svårt för kroppen att reagera kraftfullt vid en stressituation och att sedan återgå till viloläge. Detta system reagerar betydligt långsammare än det sympatiska nervsystemet och kortisolnivåerna är som högst ca 30 minuter efter det att kroppen utsatts för stress (Allvin et al., 2013)

Den tredje reaktionen på hot är att spela död. Då aktiveras det parasympatiska nervssystemet, som via hippocampus bromsar uppvarvningen av kroppen. Det innebär att energi sparas och att det som inte behövs i kroppen drivs ut, samtidigt som uppkomna skador repareras.

Systemet aktiveras om hjärnan uppfattar hotet som övermäktigt och reaktionen syftar till att försvinna. Kroppen reagerar genom att pulsen går ner och musklerna spänns av och tillståndet karaktäriseras av svimmingskänsla, trötthet, yrsel, muskelsvaghet och symptom från magen. Denna reaktion är vanligare hos människor än kamp och flykt. Reaktionen kan ta sig uttryck i att man isolerar sig eller söker tröst genom t.ex. mat och alkohol. På ett känslomässigt plan dominerar sorgsenhet (Perski, 2006)

Alla tre reaktionerna på stress är programmerade för en kortare tid, antingen tills individen förgjort hotet, undkommit det eller dött (Perski, 2006). I Socialstyrelsens rapport (2003) beskrivs hur moderna livsvillkor sällan leder till att något av det ovannämnda inträffar.

När kroppen kontinuerligt befinner sig i en av dessa stressreaktioner börjar den bryta ner sig själv och när resurserna tar slut hamnar kroppen i en utmattningsfas (Socialstyrelsen, 2003).

Utmattning

Socialpsykologen Christina Maslach var en av de första att forska om fenomenet burnout, ”utbrändhet” (1978). Maslach började att studera utbrändhet inom människovårdande yrken och beskrev begreppet utifrån tre dimensioner: *utmattning*, *cynism* och *otillräcklighet*. Vid utbrändhet förekommer alla dimensioner, även om de tenderar att uppkomma vid olika tidpunkter. Utmattning är den reaktion på stress som kommer först och innebär att den drabbade

känner sig utmattad både på ett psykiskt och fysiskt plan. Cynism kan ses som ett sätt att försvara sig mot utmattning, genom att inta en kall och distanserad inställning till arbetet och människorna på arbetet. Den tredje dimensionen präglas av upplevelsen att inte räckta till (Maslach & Leiter, 1999).

Socialstyrelsen (2003) beskriver i en rapport om utmattningssyndrom hur långtidssjukskrivna för psykisk ohälsa ökat markant under den senare delen av 1990-talet. Arbetsrelaterad stress framhålls som en av de främsta orsakerna till den kraftiga ökningen. Då det ursprungliga begreppet utbränd kan associeras till något kroniskt och oåterkalleligt föreslog Socialstyrelsen (2003) istället beteckningen utmattningssyndrom, som år 2005 accepterades som diagnos i Sverige (SBU, 2014). Diagnosen är inte begränsad till arbetsrelaterad stress, utan långvarig stress oavsett härkomst kan leda till utmattningssyndrom (Socialstyrelsen, 2003).

Diagnoskriterier. Nedan följer diagnoskriterier för utmattningssyndrom (Socialstyrelsen, 2003). Samtliga kriterier som betecknas med stor bokstav måste vara uppfyllda för att diagnosen ska kunna ställas.

A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka har förelegat under minst sex månader.

B. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.

C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma tvåveckorsperiod:

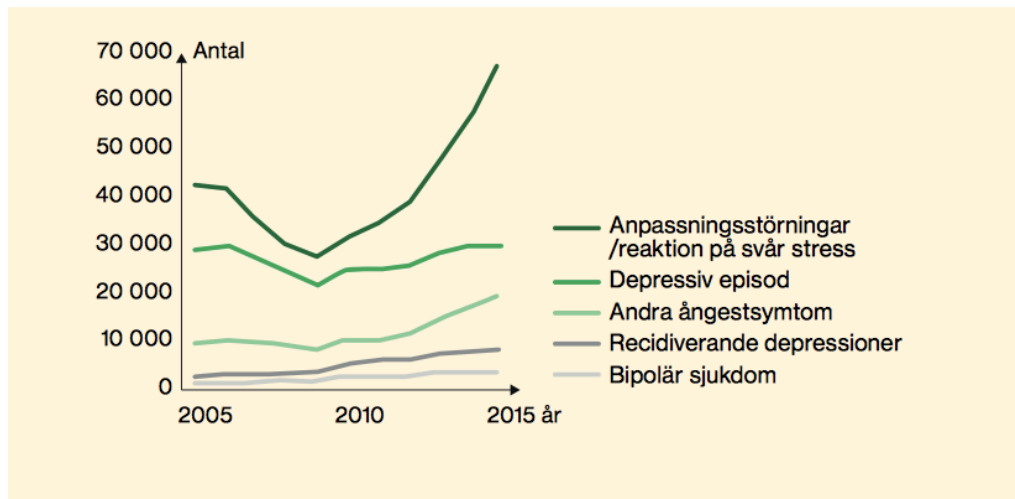
- 1) Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
- 2) Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
- 3) Känsломässig labilitet eller irritabilitet
- 4) Sömnstörning
- 5) Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
- 6) Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag- och tarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet.

D. Symtomen orsakar ett kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

E. Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (t.ex. hypothyreoidism, diabetes, infektionssjukdom).

F. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda anges utmattningssyndrom enbart som tilläggspecifikation till den aktuella diagnosen.

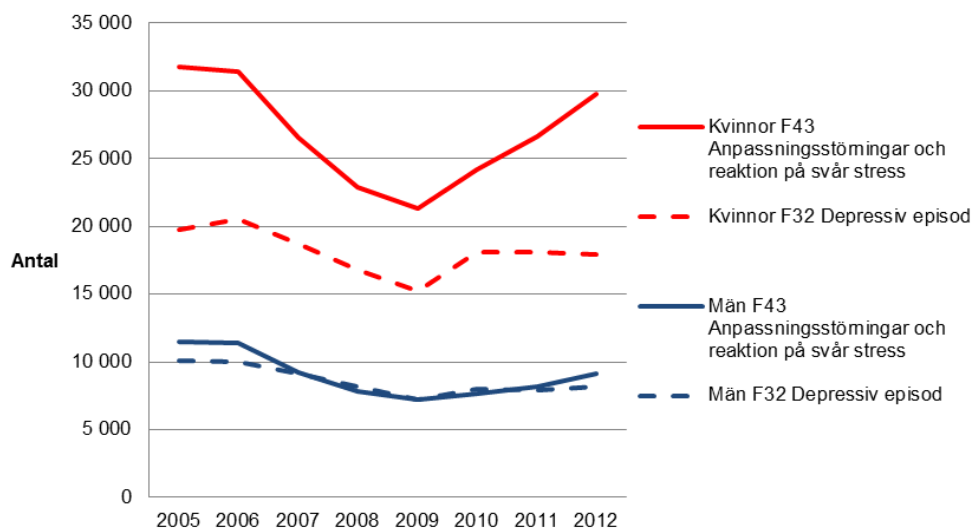
Epidemiologi. I Sverige har antalet sjukfall i psykiatriska diagnoser ökat kraftigt sedan år 2009. Psykisk ohälsa är numera den dominerande orsaken till sjukfrånvaro. I en rapport från Försäkringskassan (2016) framgår att den största ökningen har skett för diagnosgruppen “anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress”, där utmattningssyndrom ingår (se figur 1).



Figur 1. Antalet påbörjade sjukfall i olika psykiatriska diagnoser år 2005-2015 (Försäkringskassan, 2016)

Könsskillnader. Två av tre sjukskrivningar påbörjas av kvinnor (Försäkringskassan, 2016) och det framgår av ett flertal rapporter att kvinnor löper större risk än män att drabbas av psykisk ohälsa (Försäkringskassan, 2016; Socialstyrelsen, 2009; SBU, 2014). I en rapport från Försäkringskassan (2013) framkommer tydliga könsskillnader i insjuknande i stressrelaterade sjukdomar (se figur 2). I en systematisk litteraturoversikt från SBU (2014) sammanfattas det aktuella forskningsläget om utmattningssyndrom baserat på en mängd europeiska och nordamerikanska studier. Den könssegrigerade arbetsmarknaden lyfts fram som en möjlig förklaring till att kvinnor i högre utsträckning än män drabbas av utmattningssyndrom (SBU, 2014). Fler kvinnor än män har arbeten där de utsätts för identifierade riskfaktorer och när

kvinnor och män ställs inför liknande arbetsförhållanden utvecklar de i lika stor utsträckning utmattningssymtom (SBU, 2014). Socialstyrelsen (2003) framhåller också kvinnors dubbelarbete som en möjlig förklaring till den stora könsskillnaden i sjukskrivningstal. Utöver att förvärvsarbeta ansvarar ofta kvinnor i större utsträckning än män över barn och hushållsarbete, vilket kan leda till otillräcklig sömn och återhämtning och på så sätt bidra till insjuknande i utmattningssyndrom.



Figur 2. Antal påbörjade sjukfall i psykisk diagnos år 2005-2012 efter typ av diagnos ICD-10 och kön (Försäkringskassan, 2013)

Sjukdomsbilden. Åsberg och Nygren (2012) delar in sjukdomsförloppet för utmattningssyndrom i tre olika faser. Den första kallas *prodromal fas* och innebär att personen får fysiska och psykiska belastningssymtom såsom spänningssmärk i nacke och rygg, mag- och tarmproblem samt koncentrationssvårigheter. Besvären kommer ofta i episoder och om personen känner av symptomen och minskar belastningen kan utvecklingen av utmattningssyndrom stoppas. Om detta inte sker riskerar personen att gå in i nästa fas, *akutfasen*. Den kommer ofta plötsligt och präglas av en svår trötthet både på ett psykiskt och fysiskt plan trots återhämtning. Kognitiva funktioner såsom minne och orienteringsförmåga påverkas, liksom affektiva problem som exempelvis depression och ångest. Slutligen infaller *återhämtningsfasen*, där symptomen successivt blir bättre. Ofta kvarstår emellertid kognitiva symptom och ökad stresskänslighet under en längre tid (Åsberg & Nygren, 2012)

Sjukskrivning och rehabilitering. Från kliniskt håll har det rapporterats att direkt efter sjukskrivning tycks många bli sämre. Vägen tillbaka är individuell, den sker olika snabbt och har sällan ett jämnt förlopp. Diagnosens svårighetsgrad, tiden den drabbade exponerats för stress samt personlighet är faktorer som tycks påverka återhämtningen (Socialstyrelsen, 2003)

I rapporten från ett forskningsprojekt om depression och utmattning i människovårdande yrken framkommer att arbetslivsinriktad rehabilitering är den mest effektiva behandlingen, som fungerar bäst när patienten byter både yrke och arbetsplats (Åsberg & Nygren, 2012)

Arbetsmiljöns betydelse för utmattningssyndrom. Det har fastställts att utmattning föregås av långvarig stress (Åsberg & Nygren, 2012). Insjuknandet kan emellertid förstås genom olika teoretiska modeller.

Krav-kontrollmodellen. Modellen utvecklades av Robert Karasek och innebär att individens upplevelse av krav respektive kontroll i arbetssituationen påverkar den psykiska hälsan. Dessa dimensioner kombineras till fyra olika modellsituationer, där graderna av krav och kontroll varierar mellan höga och låga. Krav definieras som psykologiska krav, såsom deadlines och produktivitet, samt fysiska krav, såsom kroppslig ansträngning (Karasek & Theorell, 1999)

Kontrolldimensionen innebär exempelvis huruvida individen har möjlighet att påverka hur, var och när en arbetsuppgift ska utföras (Allvin et al., 2013). Den innefattar också huruvida man blir informerad om och har möjlighet att påverka beslut i organisationen. Att ha hög kontroll innebär både att kunna hantera höga krav och att stimuleras av dem. Den höga kontrollen ger möjlighet att planera, påverka och delegera arbetet (Allvin et al., 2013). Att ha höga krav i kombination med låg kontroll är den situation som antas vara sämst för hälsan och kallas för spänd (Karasek & Theorell 1999). Maslach och Leiter (1999) framhåller också betydelsen av kontroll. Att ha kompetens men inte befogenhet att fatta beslut leder till att individens självständighet och engagemang minskar samtidigt som risken för utbrändhet ökar (Maslach & Leiter, 1999).

Dimensionen *socialt stöd* lades senare till i krav-kontrollmodellen. Denna kan innebära olika typer av hjälpsam social interaktion från t. ex. arbetskamrater och ledning. Den sämsta modellsituationen för hälsan är den *iso-spända* som innebär höga krav, låg kontroll och avsaknad av socialt stöd (Karasek & Theorell 1999)

Även Maslach och Leiter (1999) betonar socialt stöd som en viktig skyddsfaktor mot utbrändhet. De menar att bristande anställningstrygghet och korta visstidsanställningar rubbar

gemenskapen på en arbetsplats och på så sätt minskar möjligheterna till socialt stöd för de anställda.

Ansträngning- belöningsmodellen. Enligt Siegrist (1996) är en individs ansträngning och samhällets belöning av denna ansträngning en socialt organiserad process i vilken obalans leder till ohälsa. Ansträngningar styrs av yttre krav, såsom arbetsbelastning, samt inre krav i form av exempelvis motivation (Siegrist, 1996). Belöningar kan vara materiella i form av t. ex. pengar, psykologiska i form av t. ex. uppskattning, samt status- och karriärsinriktade (Allvin et al., 2013). Otillräcklig belöning i förhållande till det arbete som utförts har konstaterats som en riskfaktor för utbrändhet (Maslach & Leiter, 1999).

Arbetsrelaterad kommunikation och tillgänglighet utanför arbetstid

Nedan presenteras centrala begrepp som är kopplade till några av de utmaningar det tidigare nämnda gränslösa arbetet medför.

Psykologisk frånkoppling. Begreppet *frånkoppling* introducerades av Etzion, Eden, och Lapidot (1998) i syfte att beskriva ”individens upplevelse av att vara ifrån sin arbetsituation” (p. 579). Sonnentag och Bayer (2005) utgår från samma begrepp när de beskriver *psykologisk frånkoppling*, som utöver den fysiska distansen till arbetet särskilt betonar den psykiska. Att mentalt koppla bort från arbetet innebär att avstå från arbetsrelaterade sysslor som t. ex. telefonsamtal men också att sluta tänka på arbetet (Sonnentag & Bayer, 2005).

Gränsteori. I tidigare forskning har det konstaterats att det finns individuella skillnader i preferenser vad gäller att förena respektive hålla isär domänerna arbete och hem (Nippert-Eng, 1996). Nippert-Eng (1996) illustrerar utifrån ett gränsteoretiskt perspektiv interaktionen mellan dessa domäner, och menar att individuella preferenser vad gäller gränsdragning varierar mellan ytterligheterna integrering och segmentering. Segmenterare föredrar att hålla arbetsrelaterade beteenden, tankar och objekt utanför hemmet medan integrerare utmärks av att de förenar arbetsliv och privatliv (Kreiner, 2006). Faktorer såsom kultur, sociala strukturer och personliga beteenden har betydelse för hur gränserna konstrueras och upprätthålls (Nippert-Eng, 1996).

Tidigare forskning. Mot bakgrund av ovan presenterade begrepp redogörs för tidigare forskning med koppling till stress och utmattning.

Psykologisk frånkoppling, stress och utmattning. I tidigare forskning har det argumenterats för att brist på vila och återhämtning från arbetet kan inverka negativt på individens hälsa och välbefinnande (Sonnentag & Bayer, 2005). Vidare finns stöd för att

otillräcklig återhämtning är kopplat till sämre psykisk hälsa såsom psykosomatiska besvär och utbrändhet (Sonnentag & Bayer, 2005). Derks m fl. (2014) argumenterar för att ledig tid efter en arbetsdag är nödvändig för att anställda ska kunna hantera stress. I en litteraturöversikt konstaterar även Sonnentag och Fritz (2015) att det optimala är att koppla bort från arbetet under lediga dagar, då det bidrar till att reducera nivåer av fysiologisk stress och negativ affekt samtidigt som välmåendet ökar.

Sonnentag och Fritz (2007) menar att man funnit empiriskt stöd för att bristande psykologisk frånkoppling är associerat med en högre grad av utmattning och ett ökat behov av återhämtning. Detta går i linje med en tidigare studie som påvisat ett negativt samband mellan psykologisk frånkoppling och arbetsrelaterad utmattning (Derks et al., 2014). Vidare tycks psykologisk frånkoppling vara den återhämtningsprocess som har starkast samband med välbefinnande (Sonnentag & Fritz, 2007).

Graden av självs kattad utmattning vid läggdags ökar kraftigt efter dagar med hög press då man inte lyckats koppla bort mentalt från arbetet (Sonnentag & Bayer, 2005). Detta indikerar att psykologisk frånkoppling är särskilt viktigt efter ansträngande arbetsdagar. Paradoxalt nog tycks detta vara som svårast just dessa dagar (Sonnentag & Bayer, 2005). Det har också påvisats att anställda efter pressade arbetsdagar inte bara är upptagna av arbetet i tanken, utan också tenderar att fortsätta arbeta när de kommer hem (Derks et al., 2014).

Sonnentag och Fritz (2015) argumenterar för att arbetsbelastning predicerar låga nivåer av psykologisk frånkoppling och att brist på frånkoppling i sin tur predicerar hög påfrestning, utbrändhet och låg livstillfredsställelse. De menar att psykologisk frånkoppling kan betraktas som en mekanism som kan förklara varför arbetsstressorer leder till ökade stressnivåer (Sonnentag & Fritz, 2015). Det kan emellertid också ha positiva effekter att reflektera över arbetet. Efter arbetsdagar fyllda av positiv affekt kan en låg grad av psykologisk frånkoppling kopplas till en hög nivå av positiv affekt även efter arbetsdagen (Sonnentag & Fritz, 2015). Det har också visat sig att både arbetsrelaterat och privat välbefinnande kan gynnas av reflektion över positiva aspekter av arbetet under den lediga tiden (Park, Fritz & Jex, 2011).

Psykologisk frånkoppling och arbetsrelaterad teknikanvändning. Oavsett individens preferens vad gäller gränser mellan arbete och hem kan nya teknologier som t. ex. smartphones påtvinga åtminstone viss integrering (Derks et al., 2014; Piszczek, 2016). I tidigare studier har man sett att arbetsrelaterad teknikanvändning kan försvåra psykologisk frånkoppling (Barber &

Jenkins, 2014; Derks et al., 2014). Vidare tycks tekniken göra anställda mer benägna att leva upp till arbetsplatsens förväntningar på längre arbetstid (Fenner & Renn, 2010). Derks m fl. (2014) argumenterar också för att innehav av en företagsmobil kan bidra till att anställda arbetar mer utanför arbetstid.

I en amerikansk enkätstudie av 269 heltidsarbetande undersöktes kommunikationsteknologins betydelse för gränsdragning mellan arbete och hem. Resultatet indikerade att anställda som föredrog att hålla isär arbete och hem upplevde en högre grad av psykologisk frånkoppling utanför arbetstid. Detta gjorde även de som uppfattade att det fanns en segmenteringsnorm på arbetsplatsen (Park et al. 2011)

I en svensk enkätstudie av Mellner (2016) med 2876 anställda inom både privat och offentlig sektor framkom liknande resultat. Resultatet visade en negativ korrelation mellan en hög grad av arbetsrelaterad smartphoneanvändning utanför arbetstid och psykologisk frånkoppling ($r=-0.33, p<0.001$). Vilka förväntningar de anställda upplevde fanns på dem att vara tillgängliga under sin lediga tid visade sig också ha betydelse, där höga förväntningar på tillgänglighet korrelerade negativt med bristande frånkoppling ($r=-0.32, p<0.001$). Sambanden var medelstarka och statistiskt signifikanta. Individens upplevelse av kontroll över gränser mellan arbete och hem visade sig också vara en betydande faktor som korrelerade negativt med psykologisk frånkoppling. Hög gränskontroll kunde emellertid dämpa de negativa effekterna av både arbetsrelaterad smartphoneanvändning och förväntningar på tillgänglighet på psykologisk frånkoppling. I studien kontrollerades också för ett antal demografiska variabler så som kön, civilstatus och hemmavarande barn. Det visade sig att män hade lättare än kvinnor att mentalt distansera sig från arbetet (Mellner, 2016)

Forskningen är emellertid inte entydig. Piszczek (2016) menar att tekniken kan utgöra både ett krav och en resurs i arbetet. Samtidigt som t. ex. smartphones kan sätta press på anställda att arbeta hemifrån så kan de också upplevas som ett verktyg som stärker känslan av kontroll och hjälper dem att hantera balansen mellan arbete och hem. Detta tycks dock enbart gälla för de som föredrar att integrera arbete och hem (Piszczek, 2016)

Sociala medier

För många människor är smartphones en nödvändighet. Den nya informations- och kommunikationsteknologin har många praktiska fördelar. Tekniken medför emellertid också mindre önskvärda effekter. Många använder smartphones för underhållning eller i syfte att dämpa

stress, vilket ofta ger en omedelbart belönande effekt (Lee et al., 2014). Detta kan emellertid göra det svårt för individen att begränsa användningen och ge upphov till en kontrollförlust (Lee et al., 2014). Intensiv användning, vanemässiga blickar på skärmen efter notiser, meddelanden etc. kan leda till att mobilanvändningen blir tvångsmässig (Lee et al., 2014).

I takt med mobiltelefonernas snabba utbredning i samhället ökar också användningen av sociala medier (Salehan & Negahban, 2013). Nationalencyklopedin definierar sociala medier som ”...ett samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud” (NE, u.å). Många föredrar den spänning och lättnad sociala medier erbjuder framför intimt umgänge med vänner och familj (Zheng & Lee, 2016). När användningen blir intensiv tenderar den att gå ut över det sociala livet och skapa olika typer av konflikter i människors liv (Zheng & Lee, 2016). Sociala medier i mobilen har en potentiellt invaderande karaktär då de kan användas dygnet runt och lämna mindre tid över åt familjen. Detta kan ge upphov till en ökad konfliktnivå, som i sin tur höjer stressnivån hos individen (Zheng & Lee, 2016).

Statistik över internetvanor. I en rapport om IT-användning bland svenskar framgår att 81% i åldrarna 16-85 år använder internet i stort sett varje dag (SCB, 2016). I åldrarna 16-85 år uppger 41% att de har deltagit på sociala medier nästan varje dag (SCB, 2015). I rapporten ”Svenskarna och internet”, baserad på 3085 intervjuer, framgår att andelen som använder sociala nätverk dagligen mer än fördubblats de senaste åren (Davidsson, 2016). I genomsnitt ägnar kvinnor 7,8 timmar per vecka på sociala nätverk, för män är motsvarande siffra 6,3 timmar (Davidsson, 2016).

Relationer på sociala medier. Den amerikanska psykologen Sherry Turkle (2011) beskriver att teknologin idag har blivit ett substitut för att mötas ansikte mot ansikte. Hon menar att digital uppkoppling ger en illusion av samhörighet med andra samtidigt som den inte ställer samma krav som verkliga relationer. Genom sociala medier kan vi projicera en bild av oss själva såsom vi önskar vara och att upprätthålla den bilden kan vara stressande (Turkle, 2011)

Muchnick och Buirski (2016) liknar användning av sociala medier vid så kallade självobjektsupplevelser. Med utgångspunkt i Kohuts teori om självpsykologi definieras självobjekt som personer med nära koppling till självet (Baker & Baker, 1987). Upplevelser tillsammans med dessa viktiga personer kallas självobjektsupplevelser, vilka under uppväxten har betydelse för personlighetsutvecklingen (Baker & Baker, 1987). Liksom Turkle beskriver

Muchnick och Buirski (2016) hur sociala medier kan ge en förhoppning om mänsklig kontakt som innebär mindre emotionellt risktagande än relationer i verkliga livet. För de som har smärtsamma erfarenheter av självobjektsupplevelser från barndomen blir detta särskilt lockande (Muchnick & Buirski, 2016). Vidare beskriver författarna att självobjektsupplevelser kan transformeras i relationer med andra människor. Sociala medier kan ge snabb tröst och ett sken av att kunna åstadkomma sådan förändring, vilket kan ha en beroendeframkallande effekt. Passiv användning av sociala medier, utan interaktion, är inte tillräckligt för att förändra självobjektetsupplevelser. De psykologiska mekanismer som endast en verklig interpersonell erfarenhet kan ge, är nödvändiga för att en förändring ska komma till stånd (Muchnick & Buirski, 2016)

Tidigare forskning. För att redogöra för hur användning av internet och sociala medier kan kopplas till stress och utmattning presenteras tidigare forskning på området.

IKT- användning och psykisk ohälsa. I tidigare forskning har man funnit samband mellan omfattande smartphoneanvändning och beroende (Chang et al, 2013; Zheng & Lee, 2016; Salehan & Negahban, 2013). Det finns också stöd för att tvångsmässig smartphoneanvändning kan kopplas till en rad psykiska symtom såsom depression och sömnsvårigheter (Chang et al, 2013).

I en studie med 4156 deltagare undersöktes sambandet mellan mobilanvändning och psykisk hälsa genom en tvärsnittsstudie och en prospektiv kohortstudie (Thomée, Härenstam, & Hagberg, 2011). Olika aspekter av mobilanvändning mättes: bl. a. användningsfrekvens, krav på tillgänglighet, upplevelse av stress p.g.a. tillgänglighet samt uppvaknande på natten p.g.a. mobilen. Tvärsnittsstudien visade att mobilanvändning var kopplat till stress, sömnsvårigheter och depressionssymtom för både män och kvinnor. Resultatet från den prospektiva kohortstudien visade vid uppföljning efter ett år att hög mobilanvändning korrelerade med sömnbesvär och depressionssymtom hos män samt med depression hos kvinnor. Vidare visade resultatet att risken för psykisk ohälsa vid uppföljning var störst för de som upplevde tillgänglighet via telefonen som stressigt (Thomée et al., 2011)

En senare studie av Thomée (2012) visade liknande resultat. I studien undersöktes både mobil- och datoranvändning (IKT-användning) i relation till psykisk hälsa. Totalt deltog 1127 unga vuxna och studien påvisade att hög IKT-användning korrelerade med stress, sömnbesvär och depression ett år efter första mättillfället (Thomée, 2012). Studien inkluderade även

kvalitativa intervjuer med 32 individer. Ur dessa framkom att hög IKT-användning kunde förklaras av olika typer av krav och förväntningar på prestation och tillgänglighet. Dessa kunde vara kopplade till bl. a. arbete, studier och socialt liv. Vidare påvisades att hög användning av IKT ofta ledde till social isolering vilket i sin tur ledde till ökad IKT-användning (Thomée, 2012).

I två longitudinella studier med 1702 respektive 1636 finska ungdomar undersökte Salmela-Aro m fl. (2016) samband mellan överdriven internetanvändning, skolengagemang, skolutmattning och depressiva symptom. Överdriven internetanvändning definierades som skadlig eller tvångsmässig användning. Skolutmattning delades upp i tre subskalor: upplevelse av utmattning, cynism och otillräcklighet i förhållande till skolarbetet. Resultatet visade ett positivt samband mellan överdriven internetanvändning och skolutmattning, samt att skolutmattning kunde predicera överdriven internetanvändning och tvärtom (Salmela-Aro et al., 2016)

Vidare visade en enkätstudie av Salehan och Negahban (2013) baserat på svar från 209 universitetsstudenter i USA, att användning av sociala medier i mobilen var en signifikant prediktor av mobilberoende.

Det finns också studier som undersökt positiva effekter av IKT-användning. I en amerikansk studie av Ellison, Steinfield och Lampe (2007) deltog 286 collegestudenter. Studien syftade till att undersöka sambandet mellan Facebookanvändning och socialt kapital. Med socialt kapital menas den summa resurser individen har genom ett nätverk av ömsesidiga relationer. Resultatet visade ett starkt positivt samband mellan Facebookanvändning och upprätthållande och uppbyggande av socialt kapital. En begränsning i studien är dock att den inte kan uttala sig om kausala samband (Ellison et al., 2007)

Sammanfattning av forskningsläget

I takt med att allt fler drabbas av stressrelaterade sjukdomar (Försäkringskassan, 2016) breder informations- och kommunikationsteknologin ut sig och gör det möjligt för människor att arbeta nästan var och när som helst. I ett flertal studier finner man ett samband mellan en hög grad av arbetsrelaterad teknikanvändning och bristande psykologisk frånkoppling (Barber & Jenkins 2014; Derks et al., 2014; Mellner, 2016). Att mentalt distansera sig från arbetet har visat sig kunna reducera stress (Sonntag & Fritz, 2015) och ett flertal studier har funnit ett negativt samband mellan psykologisk frånkoppling och utmattning (Derks et al, 2014; Sonntag & Bayer, 2005; Sonntag & Fritz, 2007).

Vidare ökar den privata användningen av sociala medier för varje år (Davidsson, 2016) och tidigare studier har funnit samband mellan IKT-användning och psykisk ohälsa (Ciarrochi et al., 2015; Thomée, 2012). Även krav på tillgänglighet har visat sig vara en stressande faktor (Thomée et al., 2011). Det finns emellertid stora kunskapsluckor i forskningen om vilka negativa konsekvenser användning av sociala medier i mobilen kan medföra (Zheng & Lee, 2016). I Socialstyrelsens rapport (2003) om utmattningssyndrom beskrivs den ökade användningen av informations- och kommunikationsteknologin som en möjlig orsak till stress.

Tidigare presenterad forskning visar att olika former av IKT-användning kan kopplas till psykisk ohälsa. Det finns, till författarnas kännedom, emellertid ingen studie som undersöker både arbetsrelaterad kommunikation och tillgänglighet utanför arbetstid, samt användning av och tillgänglighet på sociala medier, i relation till stress och utmattning.

Syfte och hypoteser

Syftet med föreliggande studie är att undersöka olika aspekter av IKT-användning i relation till stress och utmattning. Arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid (förkortas AKUA) samt förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid (förkortas FTUA) ämnas undersökas i relation till stress och utmattning. På samma sätt ämnas privat användning av sociala medier (förkortas ASM), liksom förväntningar på tillgänglighet på sociala medier (förkortas FTSM), undersökas i relation till stress och utmattning. Baserat på ovan presenterade forskning och teoretiska bakgrund avser studien testa följande hypoteser:

- I. Det finns ett positivt samband mellan utmattning och AKUA.
- II. Det finns ett positivt samband mellan utmattning och FTUA.
- III. Det finns ett positivt samband mellan utmattning och ASM.
- IV. Det finns ett positivt samband mellan utmattning och FTSM.
- V. Det finns ett positivt samband mellan stress och AKUA.
- VI. Det finns ett positivt samband mellan stress och FTUA.
- VII. Det finns ett positivt samband mellan stress och ASM.
- VIII. Det finns ett positivt samband mellan stress och FTSM.

Metod

Design

Studien har en tvärsnittsdesign och har genomförts med en kvantitativ ansats. Anställda vid sex olika medieföretag i Sverige besvarade vid ett tillfälle ett självskattningsformulär.

Deltagare

En digital enkät skickades ut till totalt 674 anställda vid sex olika medieföretag i Sverige. Av dessa besvarade 415 enkäten. 67 av enkäterna var emellertid ofullständigt ifyllda och exkluderades i analysen. Totalt slutfördes enkäten av 348 deltagare vilket innebar en svarsfrekvens på 52%. Denna grupp kallas i fortsättningen grupp AB. Bland deltagarna var 52% kvinnor och 48% män. Åldersfördelningen var följande: 3.4% \leq 29 år, 15.8% = 30-39 år, 37.1% = 40-49 år, 29.6% = 50-59 år, 14.1% \geq 60. Avtalad arbetstid var \leq 19 timmar för 0.6% av deltagarna, 20-29 timmar för 1.7%, 30-39 timmar för 24.4% och \geq 40 timmar för 73.3%. 256 av deltagarna (varav 47% kvinnor och 53% män) besvarade en första version av enkäten, de kallas i fortsättningen Grupp A. 92 av deltagarna (varav 66% kvinnor och 34% män) besvarade en andra version av enkäten, de kallas i fortsättningen Grupp B.

Rekrytering

Studiens syfte var att undersöka anställda som i sitt arbete hanterar e-mail, telefonsamtal etc. och har möjlighet att även utanför ordinarie arbetstid ägna sig åt arbetsrelaterad kommunikation. Via internet uppsöktes företag inom olika branscher och sektorer i Sverige. Via e-mail och telefon kontaktades främst HR-ansvariga och chefer. Samtliga fick ta del av ett informationsmail (se bilaga 1) som redogjorde kortfattat för studiens syfte, tillvägagångssätt och hantering av resultat. Vidare informerades de om att företagen skulle avidentifieras i studien och erbjöds en återkoppling av resultaten från deras enskilda arbetsplats. Flera företag inom mediebranschen visade tidigt i rekryteringsprocessen intresse av att delta i studien. Då denna grupp ansågs väl lämpad för studiens syfte kom rekryteringen att begränsas till medieföretag. Totalt sex företag rekryterades. Några av dessa valde att delta med samtliga av sina anställda, andra med utvalda grupper. Grupperna varierade i storlek och bestod av mellan ca 20-300 anställda. Kontaktpersonen på vissa företag fick efter önskemål granska enkätens frågor innan utskick.

Instrument

Som mätinstrument användes en digital enkät i form av ett självskattningsformulär (se bilaga 2). Enkäten bestod av sex sammansatta skalor och ett antal kontrollvariabler. Totalt bestod enkäten av 46 frågor. Metoden bedömdes tids- och kostnadseffektiv för deltagande företag, som enbart behövde skicka ut ett mail med en länk till enkäten samt en eller två påföljande påminnelser.

Kontrollvariabler. Den demografiska data som samlades in var kön, ålder och avtalad arbetstid. Svartalternativen för kön utgjordes av ”kvinna”, ”man” och ”annat”. För ålder och avtalad arbetstid bestod svartalternativen av kategorier. Utöver denna bakgrundsinformation lades ytterligare ett par kontrollvariabler till. Då mängden tid ägnad åt sociala medier förväntades ha betydelse för stress- och utmattningsnivå, ombads respondenterna utifrån de senaste tre veckorna uppskatta hur många timmar totalt per vecka som de lagt på att besöka eller kommunicera via sociala medier. Svartalternativen utgjordes av kategorier som sträckte sig från 0 till ≥ 35 timmar.

I likhet med användning av sociala medier förväntades mängden tid anställda ägnar sig åt arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid ha betydelse för stress- och utmattningsnivå. Därav ombads respondenterna utifrån de senaste tre veckorna uppskatta hur många timmar totalt per vecka som de lagt på detta. Svartalternativen utgjordes av en sex kategorier som sträckte sig från 0 till ≥ 20 timmar.

Stress. Variabeln stress mättes med skalan Perceived Stress Scale (PSS) som grundar sig i Lazarus transaktionella stressteori och är utvecklad av Cohen, Kamarck och Mermelstein (1983). Instrumentet avser mäta i vilken grad respondenten upplever sin livssituation som stressande. Skalan består av 14 frågor som handlar om hur ofta respondenten känt på ett visst sätt under den senaste månaden, t. ex. ”Hur ofta har Du under den senaste månaden känt Dig nervös och stressad?”. Svaren skattas på en femgradig likertskala från 0 = ”Aldrig” till 4 = ”Mycket ofta”, där den totala maxpoängen uppgår till 56 poäng.

Skalan är utprövad på 960 män och 1427 kvinnor i USA, där medelvärdet uppmättes till 19.62 och standardavvikelsen var 7.49 (Cohen & Williamson, 1988). Resultatet visade ett negativt samband mellan ålder och stressnivå samt att kvinnor skattade högre än män på skalan. Den inre reliabiliteten, beräknad med Cronbachs alfa, var .75. Cohen m fl. (1983) framhåller att testet inte är kliniskt och anger därav inget gränsvärde för skalan. För sin svenska version av

skalan definierar Eskin och Parr (1996) emellertid 24 poäng eller mindre som låga nivåer av stress och 25 poäng eller mer som höga nivåer av stress. Den aktuella studien utgår från dessa gränsvärden. I föreliggande studie användes en annan svensk version av PSS, översatt av Institutet för Stressmedicin, Västra Götalandsregionen ("PSS-14", 2012). I samråd med handledare förkortades skalans inledande informationstext något, i syfte att hålla enkäten kort och fri från alltför långa textstycken. Ytterligare en ändring gjordes i den ursprungliga versionen, genom att texten "Hur ofta har du under den senaste månaden..." placerades som en övergripande rubrik istället för i inledningen av varje fråga.

Utmattning. Variabeln utmattning mättes med Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS). Självsfattningsskalan är utvecklad av Besèr, Sorjonen, Wahlberg, Peterson, Nygren och Åsberg (2014) och lämpar sig för bedömning av utmattningssyndrom i såväl forskning som klinisk verksamhet. Skalan består av nio items som överensstämmer med Socialstyrelsens diagnostiska kriterier för utmattningssyndrom. Respondenten ombeds utifrån de senaste två veckorna skatta sitt mående inom nio olika områden bl. a. koncentrationsförmåga, sömn, irritation och ilska. Varje item har sju svarsalternativ, med värden mellan 0-6 poäng, där högre värden indikerar allvarligare grad av symptom. Skalans totala poäng uppgår till 54 och resultat över 19 poäng indikerar att individen befinner sig inom riskzonen för utmattning. Skalan har visat god intern reliabilitet beräknad med Cronbachs alfa, $\alpha = .74 - .81$ för experiment- respektive kontrollgrupp (Besèr et al., 2014)

Arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid. För att mäta arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid användes skalan "Arbetsrelaterad smartphoneanvändning utanför arbetstid" utvecklad av Christin Mellner (personlig kommunikation, januari 2017). Skalan omnämns i denna studie "Arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid" (förkortat AKUA) då frågorna anses inkludera även andra digitala verktyg såsom iPad och dator. Skalan består av fem items som kartlägger hur ofta respondenten under de senaste tre månaderna har ringt, läst och/eller skrivit/besvarat arbetsrelaterade samtal, sms och/eller meddelanden i olika sammanhang. Exempel på påståenden är: "På resor till och från arbetet" och "I stort sett det första du gör när du vaknar". Svar anges på en femgradig likertskala från 1=mycket sällan/nästan aldrig till 5= mycket ofta/nästan alltid. Skalan har validerats i en ännu ej publicerad studie med 1800 chefer och visat god intern reliabilitet, $\alpha = .875$ (personlig kommunikation, Mellner, 2017).

Förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid. För att mäta upplevda förväntningar på tillgänglighet i arbetsfrågor utanför ordinarie arbetstid användes en skala utvecklad av Christin Mellner (personlig kommunikation, 2017). Skalan, som i denna studie betecknas FTUA (förkortning av förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid), består av tre items och exempel på påstående är: ”I mitt arbete är det viktigt att jag snabbt svarar på arbetsrelaterade samtal, mail och/eller sms utanför ordinarie arbetstid”. Svaren skattas på en femgradig likertskala från 0 = ”Stämmer inte alls” till 4 = ”Stämmer helt”. Skalan har validerats i en ännu ej publicerad studie med 1800 chefer och visat god intern reliabilitet, ($\alpha = .83$) (personlig kommunikation, Mellner, januari 2017).

Användning av sociala medier. Baserat på skalan AKUA konstruerades en egen skala för att mäta användning av sociala medier, som betecknas ASM (förkortning av användning av sociala medier). ASM kartlägger hur ofta respondenten under de senaste tre månaderna har besökt eller kommunicerat via sociala medier. Skalan består av fem påståenden, varav fyra baseras på påståenden i AKUA, och det femte lyder ”På arbetet (inkluderat raster)”. Svaren anges på en femgradig likertskala från 1=mycket sällan/nästan aldrig till 5= mycket ofta/nästan alltid. Under datainsamlingen uppmärksammade en deltagare att frågorna kunde tolkas som syftande till både privat och arbetsrelaterad användning av sociala medier. Skalan reviderades till följd av detta och förekommer därav i två versioner, hädanefter betecknas dessa ASM_1 och ASM_2 .

ASM_1 användes vid mätningar av deltagare i grupp A och visade sig ha hög intern reliabilitet ($\alpha = .86$). ASM_2 är en reviderad version av den ursprungliga skalan, i vilken en förtydligad definition av sociala medier infördes och fraserna ”privat bruk av sociala medier” och ”användning av sociala medier i privat syfte” lades till i informationstext, rubriker och frågor. Skalan användes vid mätningar av deltagare i grupp B och den interna reliabiliteten beräknad med Cronbachs alfa var .87.

Förväntningar på tillgänglighet på sociala medier. För att mäta upplevda förväntningar på att vara tillgänglig på sociala medier konstruerades en egen skala inspirerad av FTUA. Skalan, som betecknas FTSM (förkortning av förväntningar på tillgänglighet på sociala medier), består av fyra påståenden varav två baseras på FTUA. Ytterligare två påståenden konstruerades i syfte att fånga aspekter av tillgänglighet unika för sociala medier: ”Jag förväntas vara tillgänglig på sociala medier under min arbetstid.” och ”Det är viktigt att jag håller mig uppdaterad om vad som publiceras på sociala medier.” Svaren skattas på en femgradig likertskala från 0 = ”Stämmer inte

alls” till 4 = ”Stämmer helt”. Liksom i ASM reviderades skalan till följd av en otydlighet i frågornas syftning. Därav förekommer skalan i två versioner som hädanefter betecknas FTSM₁ och FTSM₂.

FTSM₁ användes vid mätningar av deltagare i grupp A och visade sig ha en god intern reliabilitet, ($\alpha = .85$). FTSM₂ är en reviderad version av originalskalan i vilken en förtydligad definition av sociala medier infördes och fraserna ”privat bruk av sociala medier” och ”användning av sociala medier i privat syfte” lades till i informationstext, rubriker och frågor. Skalan användes vid mätningar av deltagare i grupp B och den interna reliabiliteten beräknad med Cronbachs alfa var .87.

Procedur

Enkäten konstruerades på hemsidan webbenkäter.com. De redan befintliga skalorna KEDS, PSS, AKUA, FTUA sattes samman med de egenkonstruerade skalorna ASM och FTSM, samt ett antal kontrollvariabler. Enkätens första sida utgjordes av en inledande text där respondenten informerades om studiens syfte samt att deltagande var frivilligt, anonymt och när som helst kunde avbrytas. Deltagarna fick lämna informerat samtycke genom att markera en svarsruta där de bekräftade att de tagit del av ovanstående information. Samtliga item i enkäten var obligatoriska, vilket innebar att respondenten inte kunde gå vidare i enkäten utan att besvara varje fråga. Endast svaren från de deltagare som slutförde enkäten inkluderades i analysen.

Pilotstudie. Den färdigställda enkäten prövades i en pilotstudie med 37 deltagare, varav fyra exkluderades p.g.a. ofullständigt ifyllda formulär. En länk till den digitala enkäten publicerades på författarnas Facebook-sidor, synlig för bekanta och möjlig att sprida vidare på Facebook. Som enda inklusionskriterium för deltagande angavs att respondenten skulle arbeta heltid eller deltid. Enkäten innehöll en avslutande textruta där respondenten uppmanades att lämna feedback kring eventuella oklarheter och förbättringsmöjligheter i formuläret. I syfte att undersöka de egenkonstruerade skalornas tillförlitlighet beräknades inre reliabilitet baserat på datan för de 33 slutförda enkäterna. De båda skalorna uppvisade god inre reliabilitet. Utifrån de kommentarer som pilotstudiens deltagare lämnat gjordes i samråd med handledare mindre justeringar av enkäten. Ytterligare ett svarsalternativ på frågan som berörde uppskattat antal timmar ägnade åt arbetsrelaterad kommunikation, samt tre svarsalternativ på motsvarande fråga för sociala medier lades till. Vissa kommentarer avsåg brister i de redan beprövade instrumenten och inga ändringar gjordes av dessa skalor.

Datainsamling. Likadana separata enkäter konstruerades för varje företag. Detta i syfte att särskilja dessa och möjliggöra sammanställning av resultat för enskilda arbetsplatser. Enligt önskemål från ett av företagen gjordes en uppdelning av personalgruppen i två kategorier genom att en fråga som identifierade respektive kategori lades till i enkäten. Datainsamlingen ägde rum under perioden februari-april 2017. Via en kontaktperson på varje företag skickades ett mail innehållande information om studien och en enkätlink ut till de anställda. I syfte att höja svarsfrekvensen uppmanades kontaktpersonerna att skriva några rader i mailet som uppmuntrade de anställda att delta i undersökningen. I samråd med kontaktpersonen på varje företag sattes ett slutdatum för att besvara enkäten. Svarsfristen varierade mellan nio och 21 dagar och för majoriteten av företagen var enkäten öppen att besvara under tre veckors tid. Kontaktpersonerna uppmanades även skicka ut en till två påminnelser till de anställda. Författarna påminde kontaktpersonerna om detta via mail, ca en respektive två veckor efter utskick av enkäten, med undantag för två av företagen där påminnelse från författarna avböjdes.

Dataanalys

Statistikprogrammet SPSS version 24 användes vid dataanalysen. För att säkerställa att förutsättningar för de hypotesprövande analyserna var uppfyllda genomfördes ett antal preliminära analyser. Genom Pearsons bivariata korrelationsanalyser undersöktes samband mellan studiens variabler. I syfte att pröva IKT-variablernas prediktionsvärde för utmattning och stress i ett tvärsnittsperspektiv genomfördes även multipla regressionsanalyser. För att undersöka om det fanns skillnader i antal kvinnor respektive män, vars poäng låg över gränsvärdet på KEDS och PSS, genomfördes en analys med korstabeller (Chi-square).

Etiska överväganden

Då uppgifter om utmattning och stress bedömdes vara känsliga personuppgifter, begränsades insamling av demografiska data till kön, ålder och avtalad arbetstid. I syfte att värna ytterligare om deltagarnas anonymitet bestod svarsalternativen för ålder och arbetstid av kategorier. Företagen informerades om att resultatredovisning för deras enskilda arbetsplats skulle ske på gruppnivå, samt att eventuella skillnader avseende kön, ålder eller arbetstid, inte skulle delges i de fall då det bedömdes föreligga risk att data skulle kunna kopplas till enskilda individer. Självskattningsformuläret ansågs inte innehålla frågor som skulle kunna vara skadliga för den enskilde.

Resultat

I tabell 1 redovisas deskriptiv statistik för nivåer av stress och utmattning uppdelat efter grupp. Därefter presenteras resultaten utifrån de olika hypoteserna samt resultat av explorativa analyser.

Tabell 1. Deskriptiva värden för stress och utmattning

	Stress		Utmattning	
	M	SD	M	SD
Grupp A	24.27	7.62	14.55	8.79
Grupp B	21.39	7.59	10.98	8.68
Grupp AB	23.51	7.71	13.61	8.89

Samband mellan arbetsrelaterad kommunikation (AKUA) och tillgänglighet utanför arbetstid (FTUA), stress och utmattning

Genom en bivariat korrelationsanalys undersöktes samband mellan variablerna AKUA, FTUA, stress och utmattning för grupp AB. Resultatet visade signifikanta men svaga samband mellan samtliga variabler. Korrelationer för stress och utmattning redovisas i tabell 2. Sambandet mellan skalorna AKUA och FTUA var starkt ($r=.65, p<.001$).

Tabell 2. Bivariata korrelationer

Självskattningsformulär	Stress	Utmattning
AKUA	.21**	.20**
FTUA	.21**	.18**

AKUA=arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid, FTUA= förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid, * $p<.05$, ** $p<.01$. Resultat avser grupp AB

Samband mellan användning av sociala medier (ASM) och tillgänglighet på sociala medier (FTSM), stress och utmattning

I syfte att undersöka samband mellan variablerna stress, utmattning, ASM_{1-2} och $FTSM_{1-2}$ genomfördes två separata bivariata korrelationsanalyser, en för grupp A och en för grupp B.

Korrelationer för stress och utmattning presenteras i tabell 3. Resultatet visade signifikanta samband mellan samtliga variabler. De starkaste korrelationerna var mellan FTSM₂ och utmattning ($r=.30, p<.001$) samt ASM₂ och utmattning ($r=.29, p<.001$). Mellan skalorna ASM och FTSM var sambandet starkt ($r=0.54, p<.001$). Övriga korrelationer var svaga.

Tabell 3. *Bivariata korrelationer*

Självskattnings- formulär	Stress		Utmattning	
	Grupp A	Grupp B	Grupp A	Grupp B
ASM	.17 ₁ **	.28 ₂ **	.18 ₁ **	.29 ₂ **
FTSM	.25 ₁ **	.22 ₂ *	.20 ₁ **	.30 ₂ **

ASM₁=användning av sociala medier, version 1, ASM₂=användning av sociala medier, version 2, FTSM₁=förväntningar på tillgänglighet på sociala medier, version 1, FTSM₂=förväntningar på tillgänglighet på sociala medier, version 2. * $p<.05$ ** $p<.01$

Kontrollvariabler. Genom en bivariat korrelationsanalys undersöktes kontrollvariablerna kön, ålder, avtalad arbetstid samt uppskattat antal timmar arbetade utanför arbetstid i relation till stress och utmattning. Datan baserades på grupp AB och resultatet visade ett signifikant men svagt samband mellan ålder och stress, där yngre skattade högre på stresskalan ($r=-.11, p=.05$). Mellan kön och stress framkom ingen signifikant korrelation ($r=.03, p=.59$), inte heller mellan kön och utmattning ($r=.02, p=.77$). Vidare visade resultatet att uppskattat antal timmar arbetade utanför arbetstid korrelerade med stress ($r=.14, p<.01$) och utmattning ($r=.15, p<.01$). Sambanden var signifikanta och svaga i styrka. Övriga korrelationer var inte signifikanta.

I syfte att undersöka de två versionerna av kontrollvariabeln uppskattat antal timmar ägnade åt sociala medier i relation till stress och utmattning genomfördes två separata bivariata korrelationsanalyser, en för grupp A och en för grupp B. För grupp A visade resultatet en svag men signifikant positiv korrelation mellan utmattning och uppskattat antal timmar ägnade åt sociala medier ($r=.13, p<.05$). Inga andra signifikanta samband framkom.

Stress- och utmattningsnivåer

I explorativt syfte genomfördes en analys med korstabeller (Chi-square) för att undersöka om det fanns skillnader i antal kvinnor respektive män, vars poäng låg över gränsvärdet på KEDS och PSS. Analysen inkluderade data från grupp AB och resultatet visade inga signifikanta könsskillnader. Totalt hade 24.4% av deltagarna en poäng över gränsvärdet för stressrelaterade

utmattningsproblem på KEDS och 41% av deltagarna en poäng över gränsvärdet för hög stress på PSS.

IKT-variablerna som prediktorer för stress och utmattning

IKT-variablernas prediktionsvärde för stress och utmattning analyserades i explorativt syfte. Preliminära analyser säkerställde att villkoren om normalitet, linjäritet, multikolinjäritet och homoskedasticitet var uppfyllda. Till att börja med undersöktes AKUA och FTUAs prediktionsvärde för utmattning och stress genom två multipla regressionsanalyser baserat på data från grupp AB. Resultatet presenteras i tabell 4.

Regressionsanalysen avseende utmattning visade signifikant resultat ($F(2,345)=7,95$, $p<.001$). Av resultatet framgår att variablerna tillsammans förklarade 4 % av variansen i utmattning (*justerat* $R^2= .04$) ($p<.01$). Variabeln AKUA visade sig vara en signifikant unik prediktor av utmattning ($\beta=.15$, $t=2.12$, $p<.05$). Även regressionsanalysen avseende stress visade signifikant resultat ($F(2,345)=9.98$, $p<.001$) och variablerna tillsammans förklarade 5 % av variansen i stress (*justerat* $R^2= .05$, $p<.001$). Ingen av variablerna hade ett unikt prediktionsvärde.

Tabell 4. *Multipl regressionsanalys*

Variabler	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β
Prediktion av utmattning utifrån AKUA och FTUA			
Konstant	8.62	1.38	
AKUA	.23	.11	.15*
FTUA	.23	.19	.08
Prediktion av stress utifrån AKUA och FTUA			
Konstant	32.55	1.19	
AKUA	.18	.09	.13
FTUA	.31	.17	.13

AKUA=arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid, FTUA= förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid.

* $p<.05$, ** $p<.01$ *** $p<.001$. Resultat avser grupp AB

I två multipla regressionsanalyser baserat på data från grupp B undersöktes IKT-variablerna ASM_2 , $FTSM_2$, AKUA och FTUAs prediktionsvärde för stress och utmattning. I tabell 5 redovisas regressionsanalysen avseende stress, som visade signifikant resultat, ($F(4,87)=4.00$, $p<0.01$). Variablerna tillsammans förklarade 12% av variansen i stress (*justerat* $R^2=.12$). Vidare visade resultatet att FTUA ($\beta=.36$, $t=2.40$, $p<.05$) samt ASM_2 ($\beta=.26$, $t=2.23$, $p<.05$) båda var signifikanta unika prediktorer av utfallsvariabeln stress.

Regressionsanalysen avseende utmattning visade även den signifikant resultat ($F(4,87)=2.99, p<.05$). Variablerna tillsammans förklarade 8% av variansen i utmattning (*justerat* $R^2=.08$) men ingen av variablerna hade ett signifikant unikt prediktionsvärde.

Tabell 5. *Multipel regressionsanalys*

Variabler	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β
Prediktion av stress			
Konstant	26.40	2.59	
AKUA	-.17	.19	-.13
FTUA	.82	.34	.36*
ASM ₂	.35	.16	.26*
FTSM ₂	-.02	.23	-.01

AKUA= arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid, FTUA= förväntningar tillgänglighet utanför arbetstid. ASM₂= användning av sociala medier, FTSM₂= förväntningar på tillgänglighet på sociala medier
* $p<.05$, ** $p<.01$ *** $p<.001$. Resultat avser grupp B

Diskussion

Studien syftade till att undersöka olika aspekter av IKT-användning i relation till stress och utmattning. Resultatet visade signifikanta positiva samband mellan samtliga variabler och studiens hypoteser bekräftades. En hög grad av arbetsrelaterad kommunikation, tillgänglighet utanför arbetstid, användning av sociala medier, samt tillgänglighet på sociala medier är kopplat till högre nivåer av stress och utmattning. IKT-variablerna tillsammans visade sig också kunna bidra till att predicera både stress och utmattning i ett tvärsnittsperspektiv.

Samband mellan arbetsrelaterad kommunikation (AKUA) och tillgänglighet utanför arbetstid (FTUA), stress och utmattning

I linje med hypotes I, II, V och VI visade studiens resultat att arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid och förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid korrelerade positivt med stress och utmattning. Sambanden var svaga men signifikanta och resultatet tyder på att stress- och utmattningsnivåer är högre hos de som utanför arbetstid ägnar sig åt arbetsrelaterad kommunikation samt de som upplever att de förväntas vara tillgängliga i arbetsfrågor. Resultatet är förenligt med tidigare forskning som framhåller att psykologisk frånkoppling, det vill säga att mentalt distansera sig från arbetet och avstå från arbetsrelaterade sysslor och tankar, utgör en viktig del av återhämningsprocessen (Sonnetag & Fritz, 2007). Det kan antas att förekomsten

av arbetsrelaterad kommunikation och förväntningar på tillgänglighet, som mättes i den aktuella studien, försvårar sådan mental frånkoppling. Detta antagande går i linje med ett flertal studier där man funnit ett samband mellan en hög grad av arbetsrelaterad teknikanvändning och bristande psykologisk frånkoppling (Barber & Jenkins 2014; Derks et al., 2014; Mellner, 2016). Även höga förväntningar på tillgänglighet utanför arbetstid har kopplats till låga nivåer av psykologisk frånkoppling (Mellner, 2016). Vidare har psykologisk frånkoppling visat sig bidra till att reducera fysiologiska stressnivåer (Sonnetag & Fritz, 2015) och ett flertal studier har påvisat ett negativt samband mellan psykologisk frånkoppling och utmattning (Derks et al., 2014; Sonnetag & Bayer, 2005; Sonnetag & Fritz, 2007).

I den aktuella studien visade resultatet emellertid enbart svaga samband, vilket kan förstås utifrån att det finns många olika faktorer som påverkar stress- och utmattningsnivåer utöver de som undersöks i studien. Exempelvis skulle dessa kunna vara andra arbetsrelaterade faktorer, personlighet, copingstrategier och relationsfaktorer.

Det kan också finnas en subgrupp individer där sambandet går åt motsatt håll, beroende på deras förhållningssätt och preferens vad gäller att integrera eller hålla isär arbete och fritid. För individer som föredrar integrering skulle en hög grad av kommunikation och tillgänglighet utanför arbetstid istället kunna vara kopplat till låga nivåer av stress och utmattning. Om en sådan subgrupp finns bidrar detta till att reducera styrkan i det positiva samband som framkom i den aktuella studien. Utifrån ett gränsteoretiskt perspektiv (Nippert-Eng, 1996) hade det således varit intressant att i den aktuella studien även undersöka vilken betydelse integrerings- respektive segmenteringspreferens har i sammanhanget. Även individuella skillnader i upplevelsen av kontroll över gränser mellan arbete och hem skulle kunna vara en viktig aspekt att undersöka. Detta då det tidigare har beskrivits att teknikens möjligheter att arbeta hemifrån för vissa tycks innebära en resurs genom att den stärker känslan av kontroll (Piszczek, 2016).

Samband mellan användning av sociala medier (ASM) och tillgänglighet på sociala medier (FTSM), stress och utmattning

Resultatet för den aktuella studien visade signifikanta positiva samband mellan användning av sociala medier och stress respektive utmattning. Sambanden var starkare när de reviderade versionerna av självskattningsformulären användes (ASM₂ respektive FTSM₂). Detta skulle kunna tyda på att förtydligandet gällande att frågorna avser privat användning av sociala

medier ledde till mindre slumpvariation. Därmed bedöms ASM_2 samt $FTSM_2$ vara mer tillförlitliga än tidigare versioner och diskussionen kommer hädanefter utgå ifrån dessa.

Vidare bekräftades hypotes III då resultatet visade en signifikant positiv korrelation mellan användning av sociala medier och utmattning. Sambandet var på gränsen till medelstarkt. Även mellan användning av sociala medier och stress fanns ett på gränsen till medelstarkt positivt samband, vilket bekräftade hypotes VII. Man skulle kunna tänka sig att om sociala medier upplevs stressande, så leder en ständig uppkoppling till otillräcklig återhämtning. Detta går i linje med hur Socialstyrelsen (2003) beskriver att olika typer av långvarig stress, inte enbart arbetsrelaterad, kan leda till utmattning. Vidare beskriver Sonnentag & Bayer (2005) att brist på vila och återhämtning från arbetet kan inverka negativt på hälsan och kan kopplas till utbrändhet. På liknande sätt skulle man kunna tänka sig att bristande återhämtning från aktivitet på sociala medier leder till stress och utmattning, vilket skulle kunna förklara sambandet mellan användning av sociala medier och stress- respektive utmattningsnivåer som framkom i den aktuella studien.

Resultatet visade också, i linje med hypotes VIII, att förväntningar på tillgänglighet på sociala medier korrelerade positivt med stress. Sambandet var dock svagt. Även hypotes IV bekräftades, då ett medelstarkt positivt samband framkom mellan förväntningar på tillgänglighet och utmattning. Resultatet går i linje med tidigare forskning av Thomée m fl. (2011) som konstaterar att risken för mental ohälsa var störst för dem som upplevde tillgänglighet via telefon som stressigt.

IKT-variablerna som prediktorer för stress och utmattning

Resultatet av regressionsanalyserna för grupp A visade att variablerna AKUA och FTUA tillsammans hade ett signifikant prediktionsvärde för både stress och utmattning. Tillsammans förklarade variablerna 4% av variansen i utmattning, där variabeln AKUA utmärkte sig som en signifikant unik prediktor. Regressionsanalysen för stress visade ett snarlikt resultat, där de två prediktorerna tillsammans förklarade 5% av variansen. Ingen av variablerna hade dock ett unikt prediktionsvärde.

I regressionsanalyserna för grupp B prövades prediktionsvärdet för variablerna AKUA, FTUA, ASM_2 , $FTSM_2$ för stress och utmattning. Resultatet visade att alla variablerna tillsammans hade ett signifikant prediktionsvärde för både stress och utmattning. Tillsammans förklarade de 8% av variansen i utmattning, dock hade ingen av variablerna ett signifikant unikt prediktionsvärde. Regressionsanalysen för stress visade att variablerna tillsammans förklarade

12% av variansen. Både förväntad tillgänglighet utanför arbetstid samt användning av sociala medier hade unika prediktionsvärden för stress. Variablerna visade sig alltså kunna förklara en mindre del av variansen i stress och utmattning. Dess relativt låga prediktionsvärden var emellertid inte helt oväntade med tanke på att många andra faktorer som inte inkluderades i denna studie kan antas påverka stress- och utmattningsnivåer.

Det faktum att variablerna visade sig förklara större varians i stress än utmattning skulle kunna förstås utifrån att variablerna rent faktiskt påverkar stress mer än utmattning. Stress kan tänkas variera från den ena dagen till den andra, medan utmattning är av mer permanent karaktär och inte lika lätt påverkas av tillfälliga variationer i IKT-användning. Variabeln stress kan också antas vara mer normalfördelad i studiens population än utmattning. Instrumentet som avser mäta stress (PSS) är bättre anpassat till normalpopulationen, till skillnad från skalan för utmattning (KEDS), som är ett kliniskt mått. En mindre variation i utmattningsvariabeln än i stressvariabeln skulle i så fall göra det svårare att få tydliga korrelationssamband. Det faktum att standardavvikelseerna i utmattningsvariabeln inte är mindre, utan tvärtom något större än i stressvariabeln talar emellertid emot en sådan förklaring. Det skulle också kunna vara så att enkäten inte nått ut till individer som är sjukskrivna till följd av utmattningssyndrom, vilket också skulle bidra till en mindre spridning av variabeln. Skillnaderna i förklarad varians är dock relativt små och kan bero på slumpmässiga faktorer i studiens population.

Stress- och utmattningsnivåer

Bland studiens deltagare hade 24 % en poäng över gränsvärdet för stressrelaterade utmattningsproblem på KEDS och 41% en poäng över gränsvärdet för hög stress på PSS. Medelvärde för stress var 23.51 och ligger högre än skalans normerade medelvärde på 19.62. Deltagarna rapporterade alltså högre nivåer av stress än normalpopulationen. Normvärdet baseras emellertid på en amerikansk population, vilket gör att det kan förekomma kulturella skillnader som påverkar hur deltagarna skattar. Det skulle också kunna vara så att populationen i den föreliggande studien faktiskt är mer stressad än andra grupper. Detta skulle kunna förstås i ljuset av att mediebranschen är hårt drabbad av krav på flexibilitet (SOU, 2016). Många företag hotas av nedskärningar och för anställda kan bristen på stabilitet tänkas bidra till ökad otrygghet i tillvaron. SBU (2014) beskriver att individer som upplever oförutsägbarhet och kontrollförlust över sin arbetssituation löper en ökad risk för stressreaktioner och utmattningssyndrom.

Den aktuella studiens resultat visade inga signifikanta samband mellan kön och utmattning respektive stress. Resultatet pekar åt ett annat håll än de rapporter som visar att kvinnor oftare än män drabbas av psykisk ohälsa (Försäkringskassan, 2016; SBU, 2014; Socialstyrelsen, 2009). Resultatet går emellertid i linje med tidigare forskning som framhåller att när kvinnor och män ställs inför liknande arbetsförhållanden utvecklar de i lika stor utsträckning utmattningssymtom (SBU, 2014).

Styrkor och begränsningar

Det finns, till författarnas kännedom, ingen tidigare studie som samtidigt undersöker både arbetsrelaterad kommunikation och tillgänglighet utanför arbetstid samt användning av och tillgänglighet på sociala medier i relation till stress och utmaning. Studien fyller därmed en kunskapslucka i forskningen. Vidare bidrar studien med två nya självskattningsformulär som avser mäta användning av sociala medier och tillgänglighet på sociala medier. Skalorna testades först i en pilotstudie och uppvisade hög intern reliabilitet. Begreppsvaliditeten i de första versionerna av skalorna bedöms dock bristfällig p.g.a. den otydliga definition av sociala medier som gjorde att frågorna kunde tolkas som gällande både privat och arbetsrelaterad användning. Förtydligandet som sedan gjordes i de reviderade versionerna anses höja skalornas validitet. Trots revideringen kan tolkningen av vad som räknas som sociala medier ändå tänkas variera mellan individer. T. ex. skulle det kunna finnas ett överlapp mellan meddelanden och samtal kopplade till det egna telefonnumret och andra meddelanden som skickas via plattformar för sociala medier eller applikationer.

I de delar av dataanalysen som rör sociala medier delades deltagarna upp i två grupper, beroende på vilka versioner av skalorna de fyllt i. Det reducerade deltagartalet bidrar således till lägre power i dessa analyser. Ytterligare en möjlig svaghet i studiens design är att enkäten distribuerades via email. De som valde att besvara den digitala enkäten skulle således kunna vara de mest aktiva internetanvändarna inom urvalsgruppen. Detta skulle kunna ge en mindre spridning och göra urvalet mindre representativt. Det faktum att enkäten förmedlades till deltagarna via arbetsplatserna kan också ha gjort att den uppfattades som arbetsrelaterad kommunikation. Det är därför möjligt att anställda som tenderar att uppleva sådan kommunikation stressande avstod från att besvara enkäten.

Till studiens främsta begränsningar hör att det troligtvis finns många olika faktorer, utöver de som undersöktes i studien, som kan kopplas till nivåer av stress och utmattning. Studien

kontrollerade enbart för ett fåtal demografiska kontrollvariabler, vilket utgör en svaghet. I en tidigare studie om arbetsrelaterad smartphoneanvändning framkom dock att demografiska kontrollvariabler endast var svagt relaterade till psykologisk frånkoppling (Mellner, 2016). Vidare tog inte studien hänsyn till individuella faktorer som personlighet och copingstrategier som kan tänkas påverka på vilket sätt undersökningsvariablerna är kopplade till stress och utmattning. Slutligen är det faktum att studiens urval inte var randomiserat en svaghet, vilket gör resultatet mindre generaliserbart.

Framtida studier

Då området för studien är, till författarnas kännedom, relativt outforskat krävs fler studier för att validera resultaten. Vidare skulle det vara intressant att undersöka individuella faktorer som kan tänkas påverka resultaten. Framtida forskning skulle även kunna undersöka vilka specifika element inom IKT-variablerna som är kopplade till stress och utmattning. Det skulle t. ex. kunna vara så att mobilanvändning i sig, snarare än användning av sociala medier, är en övergripande faktor som kan kopplas till stress och utmattning. Det skulle även vara intressant att undersöka interaktionseffekter mellan IKT-variablerna.

Då föreliggande studie inte syftade till att undersöka kausala samband, kan inga sådana slutsatser dras utifrån resultatet. Flera orsakssamband är möjliga. Det skulle exempelvis kunna vara så att personer som är mer stressade och/eller utmattade ägnar sig mer åt arbetsrelaterad kommunikation och upplever en högre grad av förväntningar på tillgänglighet. Det skulle tvärtom också kunna vara så att IKT-användning leder till ökad stress och utmattning. För att undersöka sådana samband behövs framtida experimentella studier på området.

Referenser

- Allvin, M., Aronsson, G., Hagström, T., Johansson, G., & Lundberg, U. (2013). *Gränslöst arbete: Socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Stockholm: Liber AB.
- Barber, L. K., & Jenkins, J. S. (2014). Creating technological boundaries to protect bedtime: Examining work-home boundary management, psychological detachment and sleep. *Stress and Health, 30*(3), 259-264. doi: 10.1002/smi.2536
- Besèr, A., Sorjonen, K., Wahlberg, K., Peterson, U., Nygren, Å., & Åsberg, M. (2014). Construction and evaluation of a self rating scale for stress-induced Exhaustion Disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 55*(1),

72-82. doi: 10.1111/sjop.12088

- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A. T., & Heaven, P. (2016). The development of compulsive internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental Psychology*, *52*(2), 272. doi:10.1037/dev0000070
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the US In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social Psychology of Health: Claremont symposium on applied social psychology* (pp. 31-67). Hämtad från [http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Cohen%2C%20S.%20%26%20Williamson%2C%20G.%20\(1988\).pdf](http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Cohen%2C%20S.%20%26%20Williamson%2C%20G.%20(1988).pdf)
- Davidsson, P. (2016). "Svenskarna och internet". Hämtad 12/4 från https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2016.pdf
- Derks, D., & Bakker, A. (2012). Smartphone use, work-home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology: An International Review*, *2012*, 1-30. doi: 10.1111/joop.12083
- Derks, D., van Mierlo, H., & Schmitz, E. B. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*, *19*(1), 74. doi: 10.1037/a0035076
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12*(4), 1143-1168 doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Eskin, M., & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress*. Stockholm: Department of Psychology.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, *83*(4), 577. doi: 10.1037/0021-9010.83.4.577
- Fenner, G. H., & Renn, R. W. (2010). Technology-assisted supplemental work and work-to-family conflict: The role of instrumentality beliefs, organizational expectations and time management. *Human Relations*, *63*(1), 63-82. doi: 10.1177/0018726709351064

- Försäkringskassan. (2013). *Svar på regeringsuppdrag: Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser. Delrapport (Dnr 009246-2013[CL14])* Hämtad från https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/1bb66f68-a4a2-46e0-ae1d-56b63a53d106/regeringsuppdrag_sjukfranvaro_i_psykiska_diagnoser_delrapport.pdf?MOD=AJPERES
- Försäkringskassan. (2016). *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest (Korta analyser 2016:2)* Hämtad från https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dafa6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kreiner, G. E. (2006). Consequences of work-home segmentation or integration: a person-environment fit perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 27(4), 485-507. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. doi: 10.1007/s10964-016-0494-2
- Lidwall, U. & Olsson-Bohlin, C. (2016). *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest (Korta analyser 2016:2)*. Hämtad från [http://www.forskasverige.se/wp-content/uploads/korta-analyser-2016-2.pdf\[CL15\]](http://www.forskasverige.se/wp-content/uploads/korta-analyser-2016-2.pdf[CL15])
- Maslach, C. (1978). The client role in staff burn-out. *Journal of Social issues*, 34(4), 111-124.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1999). *Sanningen om utbrändhet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Mellner, C., Aronsson, G., & Kecklund, G. (2012). *Segmentering och integrering: om mäns och kvinnors gränssättningsstrategier i högkvalificerat arbete*. Arbets-och miljömedicin, Göteborgs universitet.
- Mellner, C. (2016). After-hours availability expectations, work-related smartphone use during leisure, and psychological detachment: The moderating role of boundary control. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(2), 146-164.
- Muchnick, R., & Buirski, P. (2016). Social Media as Organizing But Not Transforming Self-Experience. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 11(2), 142-151.

doi: 10.1080/15551024.2016.1141608

Nationalencyklopedin [NE]. (u.å) *Om sociala medier*. Tillgänglig

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier>

Nippert-Eng, C. E. (1996). *Home and work: Negotiating boundaries through everyday life*.

University of Chicago Press.

Park, Y., Fritz, C., & Jex, S. M. (2011). Relationships between work-home segmentation and psychological detachment from work: the role of communication technology use at home.

Journal of Occupational Health Psychology, 16(4), 457. doi: 10.1037/a0023594

Perski, A. (2006). *Ur balans* (2. ed.). Stockholm: Bonnier Fakta

Piszczek, M. M. (2016). Boundary control and controlled boundaries: Organizational expectations for technology use at the work–family interface. *Journal of Organizational Behavior*. doi: 10.1002/job.2153

PSS-14. (2012). Hämtad 4 maj, 2017, från

<https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/bbe7902c-3443-47e3-a769-14cbd3fadf9b/PSS14%20ISM.pdf?a=false&guest=true>

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2632-2639.

doi: 10.1016/j.chb.2013.07.003

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2016). The dark side of internet use: two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of youth and adolescence, 1-15*. doi: 10.1007/s10964-016-0494-2

Selye, H. (1974). *Stress utan oro*. Stockholm: Norstedt

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of occupational health psychology, 1*(1), 27. Hämtad från

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=7ffc37fd-64be-48ff-8e45-c1df4afaff25%40sessionmgr4006&hid=4110&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmUmc2NvcGU9c2l0ZQ%3d%3d#AN=9547031&db=cmedm>

Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningssyndrom- stressrelaterad psykisk ohälsa*. (2003-123-18).

Hämtad från

- <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2003/2003-123-18>
- Socialstyrelsen (2009) *Folkhälsorapport 2009* (Artikelnr: 2009-126-71) Hämtad från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71.pdf>
- Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(4), 393. doi: 10.1037/1076-8998.10.4.393
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204. doi: 10.1037/1076-8998.12.3.204
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(S1), S72-S103. doi: 10.1002/job.1924
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2014) *Arbetsmiljöns betydelse för symtom på depression och utmattningssyndrom. En systematisk litteraturöversikt* (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2014:223). Hämtad från http://www.sbu.se/contentassets/800ad7aecf9146c795d3a89c7a957048/arbetsmiljo_depression_2014.pdf
- Statistiska Centralbyrån. (2015) *Privatpersoners användning av datorer och internet 2015*. Hämtad 12/4 2017 från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Publiceringskalender/Visa-detaljerad-information/?publobjid=25737
- Statistiska Centralbyrån. (2016) *Privatpersoners användning av datorer och internet 2016*. Hämtad 12/4 2017 från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Publiceringskalender/Visa-detaljerad-information/?publobjid=28964
- Statens Offentliga Utredningar. (2016) *En gränsöverskridande mediepolitik – för upplysning engagemang och ansvar* (Statens Offentliga Utredningar, 2016:80) Hämtad från <http://www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2016/11/sou-201680/>
- Stressforskningsinstitutet (u.å) *Arbetsorganisation och hälsa- två modeller för psykosocial arbetsmiljöforskning*. Stockholm: Stockholms Universitet

- Thomé, S. (2012). *ICT use and mental health in young adults. Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression*. Institute of Medicine. Department of Public Health and Community Medicine. Hämtad från <http://hdl.handle.net/2077/28245>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, *11*(1), 66. doi: 10.1186/1471-2458-11-66
- Turkle, S. (2011). *Alone Together. Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Zheng, X., & Lee, M. K. (2016). Excessive use of mobile social networking sites: Negative consequences on individuals. *Computers in Human Behavior*, *65*, 65-76. doi:10. 1016/j.chb.2016.08.011
- Åsberg, M., & Nygren, Å. (2012). Slutrapport. *Depression och utmattning i människovårdande yrken. DU-projektet*. Stockholm: Institutionen för kliniska vetenskaper, Karolinska institutet/Danderyds sjukhus.



LUNDS
UNIVERSITET

Bilaga 1. Informationsbrev

Institutionen för psykologi 2017-01-31

Förfrågan om deltagande i examensuppsats om utmattning och stress i relation till IT-användning

Idag drabbas allt fler av utmattningssyndrom. Många blir långtidssjukskrivna och det är ofta en lång väg tillbaka till arbetet. Teknologins framväxt gör det möjligt att vara ständigt tillgänglig via dator och mobil, såväl i arbete som på sociala medier. En konsekvens av detta kan vara att gränsen mellan arbete och fritid blir allt mer otydlig. Ständig uppkoppling skulle också kunna försvåra återhämtning, vilket ökar risken för utmattningssyndrom. Vår studie syftar till att undersöka utmattning och stress i relation till arbetsrelaterad kommunikation utanför ordinarie arbetstid samt privat användning av sociala medier.

Rent konkret skulle vi vilja skicka ut en kort webbenkät som besvaras anonymt på ca 5–10 minuter. Det Ni skulle behöva göra att maila ut länken till vår webbenkät till så många som möjligt av Era anställda. Det skulle även vara till stor hjälp om Ni vid ett senare tillfälle skickar ut ett påminnelsemail. Svaren kommer automatiskt att skickas till oss. Därefter gör vi en kvantitativ sammanställning med statistiska analyser av resultaten. Studien inkluderar flera olika företag, vilka kommer att avidentifieras i rapporten. Alla resultat redovisas på gruppnivå, vilket innebär att ingen data kommer kunna kopplas till enskilda individer. Vi delger Er gärna våra resultat och om Ni önskar kan vi erbjuda Er en resultatredovisning baserat på svaren från Er enskilda arbetsplats.

Vi hoppas få möjligheten att samarbeta med Er och tillsammans kunna bidra med kunskap om stress och utmattning! Om Ni har några frågor eller önskar veta mer, kontakta oss gärna.

Med vänliga hälsningar,

Charlotta Lundgren
0707 92 48 75
charlotta.lundgren.888@student.lu.se

Sofia Andersson-Gran
0704 16 53 66
sofia.andersson-gran.483@student.lu.se

Studie om IT-användning, stress och utmattning

Sida 1



LUNDS
UNIVERSITET

Den här enkäten innehåller frågor om stress, utmattning, arbetsrelaterad- och social internetanvändning. Undersökningen är en del av ett examensarbete på psykologprogrammet vid Lunds universitet. Ditt deltagande är frivilligt och anonymt och du kan när som helst avbryta enkäten. Är du intresserad av att ta del av resultaten så kommer studien att publiceras på Lund Universitets hemsida (<https://lup.lub.lu.se/search/>). Resultaten kommer att presenteras på gruppnivå, vilket innebär att data inte kommer att kunna kopplas till enskilda personer. Enkäten tar ca 10 minuter att fylla i.

Om du har frågor kontakta oss gärna via mail.

Sofia Andersson-Gran psy12sa1@student.lu.se

Charlotta Lundgren psy12clu@student.lu.se

Tack så mycket för att du deltar! *

Jag har tagit del av ovanstående information och samtycker till att delta i studien.

Sida 2

Vilken är din avtalade arbetstid per vecka? *

≤ 19 timmar

20-29 timmar

30-39 timmar

≥ 40 timmar

Kön *

- Kvinna
 Man
 Annat

Ålder *

- ≤ 29 år
 30-39 år
 40-49 år
 50-59 år
 ≥ 60 år

Arbetsrelaterad kommunikation

Om du tänker på de senaste 3 månaderna, hur ofta har du ringt, läst och/eller skrivit/besvarat arbetsrelaterade samtal, sms och/eller meddelanden? *

	Mycket sällan/ aldrig 1	Nästan ibland 2	Ganska ofta 3	Ofta 4	Mycket ofta/ Nästan alltid 5
På resor till och från arbetet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På kvällstid utanför ordinarie arbetstid (t.ex. i reklampauser framför TVn)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det sista du gör innan du går och lägger dig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Under semesterledigheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I stort sett det första du gör när du vaknar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hur väl stämmer följande påståenden in på dig och din situation? *

	Stämmer inte alls 1	Stämmer inte särskilt väl 2	Stämmer i viss mån 3	Stämmer ganska väl 4	Stämmer helt 5
I mitt arbete är det viktigt att jag snabbt svarar på arbetsrelaterade samtal, mail och/eller sms utanför ordinarie arbetstid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag förväntas vara tillgänglig i arbetsfrågor även utanför ordinarie arbetstid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag behöver kunna nås i arbetsfrågor även under semesterledigheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Om du tänker på de senaste 3 veckorna, hur många timmar per vecka uppskattar du att du har lagt på att ringa, läsa och/eller skriva/besvara arbetsrelaterade samtal, sms och/eller meddelanden utanför ordinarie arbetstid? *

- 0 timmar
- 1-4 timmar
- 5-9 timmar
- 10-14 timmar
- 15-19 timmar
- ≥ 20 timmar

Användning av sociala medier

Frågorna nedan handlar om din användning av sociala medier i olika sammanhang. Med sociala medier avses t.ex. Facebook, Facebook Messenger, Instagram, Snapchat, Twitter, Tinder. Observera att dessa frågor inte avser telefonsamtal eller SMS.

Om du tänker på de senaste 3 månaderna, hur ofta har du besökt eller kommunicerat via sociala medier? *

	Mycket sällan/ aldrig 1	Nästan 2	Ibland 3	Ganska ofta 4	Ofta 5	Mycket ofta/ Nästan alltid
På resor till och från arbetet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På arbetet (inkluderat raster)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det sista du gör innan du går och lägger dig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Under semesterledigheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I stort sett det första du gör när du vaknar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hur väl stämmer följande påståenden in på din användning av sociala medier? *

	Stämmer inte alls 1	Stämmer inte särskilt väl 2	Stämmer i viss mån 3	Stämmer ganska väl 4	Stämmer helt 5
Det är viktigt att jag snabbt svarar på meddelanden, kommentarer etc. på sociala medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag förväntas vara tillgänglig på sociala medier under min arbetstid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag förväntas vara tillgänglig och/eller aktiv på sociala medier under min lediga tid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det är viktigt att jag håller mig uppdaterad om vad som publiceras på sociala medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vilka två sociala medier lägger du mest tid på? *

- Facebook
- Facebook Messenger
- Instagram
- Snapchat
- WhatsApp
- Twitter
- Tinder
- Annat

Om du tänker på de senaste 3 veckorna, hur många timmar per vecka uppskattar du att du har lagt på att besöka och/eller kommunicera via sociala medier? *

- 0 timmar
- 1-4 timmar
- 5-9 timmar
- 10-14 timmar
- 15-19 timmar
- 20-24 timmar
- 25-29 timmar
- 30-34 timmar
- ≥ 35 timmar

Upplevd stress

Frågorna nedan handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. För varje fråga uppmanas du att ange ditt svar genom att markera det svarsalternativ som motsvarar hur ofta du känt eller tänkt på ett särskilt sätt.

Hur ofta har du under den senaste månaden... *

	Aldrig 0	Nästan aldrig 1	Ibland 2	Ganska ofta 3	Väldigt ofta 4
...känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

liv 1

...känt dig nervös och stressad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt att du effektivt kunnat hantera viktiga förändringar som inträffat i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt att saker och ting gått din väg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt att du har haft kontroll på saker och ting?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kommit på dig själv med att tänka på saker som du måste göra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt att du haft kontroll över hur du använder din tid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Utmattning

Avsikten med följande frågor är att ge en bild av ditt nuvarande tillstånd. Vi vill alltså att du försöker gradera hur du mått de senaste två veckorna. En rad olika påståenden beskriver hur man kan må i olika avseenden. Påståendena uttrycker olika grader av obehag, från frånvaro av obehag till maximalt uttalat obehag. Markera det svarsalternativ som du tycker bäst stämmer med hur du mått de senaste två veckorna.

Koncentrationsförmåga

Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade och koncentrera dig. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, t ex läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och TV-tittande. *

- 0 Jag har inte svårt att koncentrera mig utan läser, tittar på TV och för samtal som vanligt.
- 1
- 2 Jag har ibland svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet.
- 3
- 4 Jag har ofta svårt att koncentrera mig.
- 5
- 6 Jag kan överhuvudtaget inte koncentrera mig på någonting.

Minne

Här ber vi dig beskriva din förmåga att komma ihåg saker. Tänk efter om du har svårt att komma ihåg namn, datum eller vardagliga ärenden. *

- 0 Jag kommer ihåg namn, datum och ärenden jag ska göra.
- 1
- 2 Det händer att jag glömmer bort sådant som inte är så viktigt men om jag skärper mig minns jag för det mesta.
- 3
- 4 Jag glömmer ofta bort möten eller namnen på personer som jag känner mycket väl.
- 5
- 6 Jag glömmer dagligen bort betydelsefulla saker eller saker som jag skulle gjort.

Kroppslig uttrötthet

Frågan gäller hur du har det med din fysiska ork. Känner du dig t.ex. mer fysiskt trött än vanligt efter vardagliga sysslor eller någon form av kroppsansträngning? *

- 0 Jag känner mig som vanligt och utför fysiska aktiviteter som ingår i vardagen eller tränar som jag brukar.
- 1
- 2 Jag känner att fysiska ansträngningar är mer tröttande än normalt men rör mig ändå som vanligt i det avseendet.
- 3
- 4 Jag har svårt att orka med kroppsansträngning. Det fungerar så länge jag rör mig i normal takt men jag klarar inte att öka takten utan att bli darrig och andfådd.
- 5
- 6 Jag känner mig mycket svag och orkar inte ens att röra mig kortare sträckor.

Uthållighet

Här vill vi att du tänker efter hur din uthållighet är och om du blir lättare psykiskt trött än vanligt i olika vardagliga situationer. *

- 0 Jag har lika mycket energi som vanligt. Jag har inga särskilda svårigheter att genomföra mina vardagliga sysslor.
- 1
- 2 Jag klarar av att genomföra vardagliga sysslor men det går åt mer energi och jag blir fortare trött än vanligt. Jag behöver ta pauser oftare än vanligt.
- 3
- 4 Jag blir onormalt trött av att försöka utföra mina vardagssysslor och umgänge med andra människor tröttar ut mig.
- 5
- 6 Jag orkar inte göra någonting.

Återhämtning

Här ber vi dig beskriva hur väl och hur snabbt du återhämtar dig psykiskt och fysiskt när du har blivit uttröttad. *

- 0 Jag behöver inte vila under dagen.
- 1
- 2 Jag blir trött under dagen men det räcker med en liten paus för att jag ska återhämta mig.
- 3
- 4 Jag blir trött under dagen och behöver långa pauser för att bli piggare.
- 5
- 6 Det spelar ingen roll hur mycket jag vilar, det är som om jag inte kan ladda om mina batterier.

Sömn

Här ber vi dig beskriva hur du sover. Tänk efter hur god sömnen varit och/eller om du känt dig utsövd under de senaste två veckorna. Bedömningen skall avse hur du faktiskt sovit, oavsett om du tagit sömnmedel eller ej. *

- 0 Jag sover gott och tillräckligt länge för mina behov och känner mig för det mesta utvilad när jag vaknar.
- 1
- 2 Ibland sover jag oroligare eller vaknar under natten och har svårt att somna om. Det händer att jag inte känner mig utsövd efter en natts sömn.
- 3
- 4 Jag sover ofta oroligt eller vaknar under natten och har svårt att somna om. Det händer ofta att jag inte känner mig utsövd efter en natts sömn.
- 5
- 6 Jag sover oroligt eller vaknar varje natt och har svårigheter att somna om. Jag känner mig aldrig utvilad eller utsövd när jag vaknar.

Kom ihåg att bedömningen gäller de senaste två veckorna.

Överkänslighet för sinnesintryck

Frågan gäller om du tycker att något eller några av dina sinnen blivit mer känsliga för intryck. T.ex. ljud, ljus, dofter eller beröring. *

- 0 Jag tycker inte att mina sinnen är känsligare än vanligt.
- 1
- 2 Det händer att ljud, ljus eller andra sinnesintryck känns obehagliga.
- 3
- 4 Jag upplever ofta ljud, ljus eller andra sinnesintryck som störande eller obehagliga.
- 5
- 6 Ljud, ljus eller andra sinnesintryck stör mig så mycket att jag drar mig undan för att mina sinnen ska få vila.

Upplevelsen av krav

Här ber vi dig ta ställning till hur du reagerar på krav som du upplever ställs på dig i vardagen. Kraven kan komma från omgivningen eller dig själv. *

- 0 Jag gör det jag ska eller vill göra utan att uppleva det som särskilt krävande eller besvärligt.
- 1
- 2 Vardagliga situationer som jag tidigare hanterat utan särskilda problem kan ibland kännas krävande och orsaka obehag eller få mig att bli lättare stressad än vanligt.
- 3
- 4 Situationer som jag tidigare hanterat utan problem känns nu ofta krävande och orsakar ett starkt obehag eller en stark stress.
- 5
- 6 Det mesta känns krävande och jag klarar inte av att hantera det överhuvudtaget.

Irritation och ilska

Frågan gäller hur lättirriterad eller arg du känner dig inombords oavsett om du visar något utåt eller ej. Tänk särskilt efter hur lättväckt din irritation varit ("kort stubin"), i förhållande till vad som utlöste den, och på hur ofta och hur intensivt du känt dig arg eller irriterad. Om du överhuvudtaget inte kan känna några sådana känslor, skall du sätta din markering vid 0. *

- 0 Jag känner mig inte särskilt lättirriterad.
- 1
- 2 Jag känner mig mer otålig eller lättirriterad än vanligt men det går också snabbt över.
- 3
- 4 Jag blir lättare arg eller provocerad än vanligt. Ibland förlorar jag fattningen på ett sätt som inte är normalt för mig.
- 5
- 6 Jag känner mig ofta alldeles rasande invärtes och måste anstränga mig till det yttersta för att behärska mig.

» [Redirection to final page of WebbEnkäter \(ändra\)](#)