



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

Arbetsrelaterad stress och fysisk aktivitet

- En studie av uthyrda konsulter på ett bemanning- och rekryteringsföretag.

Joakim Gullin & Caroline Markusson

Kandidatuppsats 2017

Handledare: Sofia Bunke
Examinator: Roger Johansson

Sammanfattning

Tidigare studier har visat att arbetsrelaterad stress är ett ökande problem, med kopplingar till psykisk ohälsa, samtidigt som fysisk aktivitet kan bidra till minskad upplevd stress. I denna studie har 194 uthyrda konsulter på ett bemanning- och rekryteringsföretag i Sverige studerats för att kartlägga deras upplevda arbetsrelaterade stress samt fysiska aktivitetsnivå.

Arbetsrelaterad stress har mätts genom *Work Stress Questionnaire* (WSQ) och Fysisk aktivitet genom *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF). Resultatet visade att 22.6 % uppnådde den som rekommenderade nivån av fysisk aktivitet (HEPA-aktiva), 24.9 % Mindre fysiskt aktiva samt 52.5% var fysiskt inaktiva. Studien visade att det inte fanns en signifikant skillnad mellan den upplevda arbetsrelaterade stressen baserat på fysisk aktivitetsnivå på något område. Resultatet visade även att olika delar av arbetsrelaterad stress korrelerar. Slutsatsen var att det hos deltagarna inte fanns ett samband mellan arbetsrelaterad stress och fysisk aktivitetsnivå samt att olika delar av arbetsrelaterad stress kan ha ett samband. Det behöver dock studeras vidare och framtida forskning behöver fortsätta utreda förhållandet mellan fysisk aktivitet och arbetsrelaterad stress samt även beakta mer komplexa förklaringsmodeller med utgångspunkt i en kvalitativ metodologi.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, upplevd stress, arbetsrelaterad stress, Lågt inflytande över arbetet, Otydlig organisation och konflikter, Höga individuella krav och engagemang, Konflikt mellan arbete och fritid.

Abstract

Previous studies have shown that work-related stress is an increasing problem, with connections to mental illness. Meanwhile, physical activity can decrease experienced stress. In this study, 194 consultants on a staffing and recruiting agency in Sweden have been studied to map their work-related stress and level of physical activity. Work-related stress has been measured with *Work Stress Questionnaire* (WSQ) and physical activity with help of *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF). The result showed that 22.6 % reached the recommended level of physical activity (HEPA-active), 24.9 % were less physical active and 52,5 % were physical inactive. The study showed that there was no significant difference of the experienced work-related stress based on physical activity level in any area within work-related stress. The result showed that different parts of work-related stress correlated. The conclusion of the study was that there were no correlation between work-related stress and physical activity but that the parts within work-related stress correlated with each other. There is a need for further research to study the relationship between physical activity and work-related stress and also consider more complex explanatory models based on a qualitative methodology.

Keywords: Physical activity, perceived stress, work-related stress, Low influence over work, Unclear organization and conflicts, High individual demands and dedication, Conflicts between work and leisure.

Introduktion

Inledning

Enligt försäkringskassan (2016) har psykiatriska diagnoser som orsakat sjukskrivning ökat med 59 procent mellan 2010-2015 samt varit den vanligaste orsaken till sjukskrivning sedan 2014. Stressreaktioner och anpassningsstörningar, däribland utmattningssyndrom, stod för 66 procent av denna ökning. Arbetsrelaterad stress har enligt Barr (2017) ett samband med utbrändhet och enligt Gray-Stanley (2010) ökar det risken för depression. Vidare visade en studie som gjordes på sex vårdcentraler i Västra Götalands region att över hälften av de kvinnor som sökte vård för muskuloskeletala eller psykiska besvär upplevde arbetsrelaterad stress (Holmgren, Fjällström Lundgren & Hensing, 2011). Den arbetsrelaterade stressen är utbredd och enligt Europeiska arbetsmiljöbyrån (2009) är Sverige bland de länder i EU med högst rapporterad arbetsrelaterad stress.

Fysisk aktivitet kan ha ett negativt samband med stressrelaterade tillstånd (Statens beredning för medicinsk utvärdering [SBU], 2007). Studier tyder på att det bidrar till att lugna stresssystemet genom att lära kroppen att inte reagera lika kraftigt på stress. Stress bidrar till höga nivåer av kortisol i kroppen, vilket är skadligt i längden, men genom fysisk aktivitet så höjs kortisolnivåerna kortsiktigt och sjunker sedan till en lägre nivå än innan träningen. Kortisolet fortsätter sedan att minska i kroppen även om det är andra orsaker än fysisk aktivitet som är orsaken till stress. Fysisk aktivitet bidrar således till att kroppen inte reagerar lika starkt på stress (Hansen, 2016).

Bakgrund

Stress

Det finns tre huvudsakliga synsätt på stress. Det första är att se på stress som stimuli där den kognitiva värderingen i en viss situation leder till en stressreaktion och beror på de hot eller krav som uppfattas. Det andra sättet är att se stress som en respons bestående av såväl kognitiva som beteendemässiga komponenter. Det tredje sättet, vilket har varit det som använts i denna studie, är att se stress som ett resultat av interaktionen mellan personen och situationen. (Holt et al, 2015) Stress är i sig självt inte nödvändigtvis ett negativt tillstånd utan kan, i viss mängd, bidra till godartad stimulans. Fenomenet stress kan utspela sig enligt det *generella anpassningstillståndet*, (GAS) Modellen börjar med en alarmfas som uppmärksammar en

potentiell fara och som är den direkta responsen på en upplevd stressor. Sedan uppstår en motståndsfas genom en initial coping av stressorerna och resurser mobiliseras för att hantera situationen. Slutligen nås utmattning när stressen blir kronisk och inte längre är hanterbar. De två första stadierna i GAS är något som alla människor rimligen går igenom många gånger under ett liv (Selye, 1958) och den kritiska punkten är således då dopingsystemet utmattas och stressen övergår till ett kroniskt tillstånd.

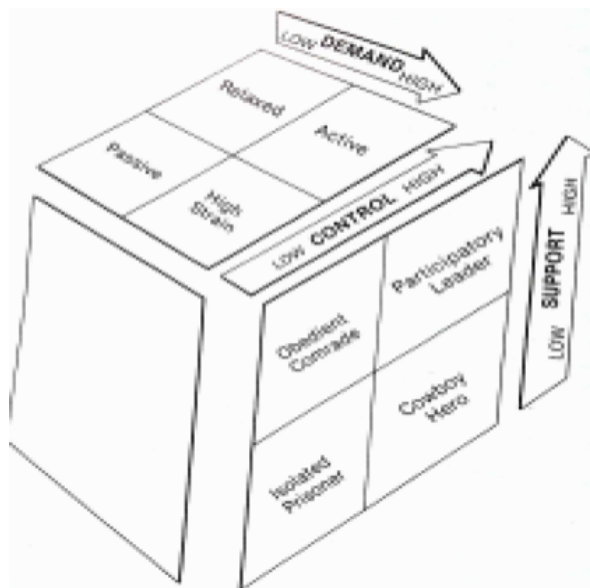
Arbetsrelaterad stress

Arbetsrelaterad stress är ett komplext begrep som är beroende av hur omgivningen tolkas samt av hormonella och fysiologiska processer. Det kan leda till försämrad prestationsförmåga i det korta perspektivet och i det längre perspektivet att människor utsätts för stora påfrestningar och hälsobesvär (Aronsson et al., 2012). En fokusgruppsstudie som genomfördes på tjugo kvinnor i Västra Götalands län och som alla var sjukskrivna på grund av arbetsrelaterad stress, visade på olika teman som arbetsrelaterad stress skulle kunna vara uppbyggt av: *Lågt inflytande över arbetet, Otydlig organisation och konflikter, Höga individuella krav och engagemang samt Konflikt mellan arbete och fritid.* (Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2004). Dessa teman känns även igen hos Europeiska arbetsmiljöbyrån som definierar arbetsrelaterad stress som ett resultat av hög arbetsbelastning, lågt socialt stöd och kontroll, otydlig arbetsroll och en upplevd osäkerhet på arbetsplatsen. (2009)

Lågt inflytande över arbetet. Att inte ha inflytande över beslutsprocesser på arbetsplatsen eller över arbetssituationen är en annan orsak till arbetsrelaterad stress. Särskilt i kombination med att inte mötas av medkänsla (Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2011).

Även enligt Barr (2017) kan socialt stöd på arbetet minska risken för arbetsrelaterad stress. Att uppleva att det sociala nätverket på en arbetsplats ingriper vid behov kan enligt Stanley et al. (2010) lindra upplevelsen av arbetsrelaterad stress även när den väl har uppstått. Vikten av att kunna vara med och påverka återfinns även i krav och kontrollmodellen (Karasek & Theorell, 1990). Den visar att det är kombinationen av höga arbetskrav och lågt handlingsutrymme i arbetet som orsakar stress. Kraven kan vara deadlines eller krav på produktivitet, sådant som kräver mental ansträngning. Att kunna vara med och påverka och ha tillräckligt med information för att kunna påverka beslut är exempel på sådant som bidrar till en känsla av kontroll. Modellen innefattar även socialt stöd som ett möjligt sätt att lindra upplevelsen av låg kontroll och höga krav. Är det däremot en situation på arbetet där individen upplever sig både ha låg kontroll, höga arbetskrav och lågt socialt stöd så är risken för att uppleva arbetsrelaterad stress och dess negativa konsekvenser som högst (Karasek & Theorell, 1990).

Figur 1. Krav och kontrollmodellen.



(Karasek & Theorell, 1990, s. 70)

Otydlig organisation och konflikter. En av orsakerna till arbetsrelaterad stress som framkom i studien av Holmgren och Dahlin-Ivanoff (2011) var att organisationen upplevdes som ostrukturerad och att målen var otydliga. Ständiga organisationsförändringar och otydliga ramverk för arbetsuppgifterna samt en otydlighet kring arbetsbeskrivningar var ytterligare faktorer. Kvinnorna i studien upplevde även att en orsak till stressen var att det var otydligt vem som skulle tillfrågas när det uppstod problem på arbetsplatsen. Även enligt Barr (2017) så finns det ett samband mellan otydliga organisationer och upplevd arbetsrelaterad stress samt ett samband mellan utbrändhet och stress.

Höga individuella krav och engagemang. Att ha höga krav på sin egen produktivitet, hemma och på arbetsplatsen, är ytterligare en orsak till arbetsrelaterad stress. (Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2004) Tidigare studier har visat att kombinationen av situationsanpassat självförtroende och arbetsförhållandena associerades med utbrändhet. Således var det upplevelsen av förmågan att hantera situationen som i kombination med arbetsförhållanden spelade störst roll för risken för utbrändhet (Arvidsson, Håkansson, Karlsson, Björk & Persson, 2016). Eftersom upplevd stress beror på den egna bedömningen av hur pass väl individen klarar av situationens krav så kan även en hårt pressad situation resultera i en låg stressupplevelse, om personen upplever sig ha resurserna att klara av den (Holt et al., 2015). Tidigare studier har visat att en av de främsta anledningarna till upplevda krav som källa till stress uppstod då

individerna i studien upplevde att resurser som ansågs viktiga hotades att ta ifrån dem. Dessa resurser kunde vara både av ekonomisk karaktär, exempelvis inkomst, av social karaktär, exempelvis självförtroende eller social status (Tuckey et al., 2017). En ökande arbetsbelastning som tillkommit utan att resurserna eller personalen blivit fler är ytterligare en orsak till arbetsrelaterad stress. När omorganiseringar och nedskärningar skett samtidigt som det förväntades att de vanliga arbetsuppgifterna skulle utföras lika ofta och med lika hög kvalitet som tidigare så orsakade det stress. Särskilt när upplevelsen hos de anställda varit att det redan innan var tidsbrist (Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2004). Enligt Jones och Kinman (2005) upplevde en tredjedel av deltagarna att hög arbetsbelastning och upplevelsen av tidsbrist var det som orsakade arbetsrelaterad stress (2005). Något som visat sig ha haft betydelse för hur hög arbetsbelastning upplevdes och korrelerade med arbetsrelaterad stress var om personen hade inre eller yttre upplevd kontrollfokus. Individer med inre upplevd kontroll fokus har i studier påvisat en lägre korrelation mellan arbetsbörda och arbetsrelaterad stress jämfört med en person med yttre upplevd kontroll (Stanley et al., 2010). Kontroll fokus innebär var individen upplever att lösningen på ett visst problem sitter. En person med inre upplevelse av kontroll upplevde att hen själv styr över situationen. En person med yttre upplevd kontroll upplevde däremot att situationen främst påverkades av yttre omständigheter som inte gått att påverka (Rotter, 1975).

Konflikt mellan arbete och fritid. Enligt Aronsson et al. (2012) har gränsen mellan arbete och fritid blivit vagare då arbetsuppgifterna till stor del kan göras i princip varifrån som helst. En källa till stress kan vara strävan efter att få ihop arbetslivet och familjelivet. Relationen mellan arbetsrelaterad stress och konflikten mellan arbete och fritid har beskrivits som en tvåvägsrelation. Det kan innebära att stress i arbetslivet orsakar en upplevd konflikt mellan arbete och fritid, samtidigt som konflikten mellan arbete och fritid skapar stress (Aronsson et al., 2012). Eftersom att människor har krav från olika håll kan en rollkonflikt uppstå, exempelvis när man försöker balansera de olika kraven från familj, skola eller jobb. (Holt et al., 2015). Tidigare forskning på området visar att denna upplevelse korrelerar med om man har inre eller yttre upplevelse av kontroll. Personer med en inre upplevelse av kontroll har visat sig i högre grad låta stress i arbetslivet påverka det övriga livet jämfört med människor med en yttre upplevelse av kontroll. Studien visade dock att alla, även de med yttre upplevd kontroll upplevde att ett stressigt arbete bidrog till tunnare gränslinje mellan arbete och fritid (Karkoulian, Srour & Sinan., 2016). Ett mer positivt sätt att se på livets olika delar är i enlighet med teorin Conservation of Resources (COR). Enligt denna teori kan livets olika roller bidra med olika resurser. Olika roller kan stärka varandra utifrån att det är positivt att ha flera

områden som källor till resurser. Teorin menar att kunskap, självförtroende och pengar är exempel på resurser som människor strävar efter att tillförskaffa oss och behålla. (Hobfoll, 1989). Enligt Rydfelt (2016) är kravlösa, sociala och fysiska aktiviteter sådant som korrelerar negativt med kognitivt åltande över arbetssituationen på fritiden.

Fysisk aktivitet

Definitionen av fysisk aktivitet är allt som bidrar till muskelsammandragning. Det kan därmed innebära vardagsmotion, att transportera sig till cykel eller fots samt högintensiv fysisk aktivitet. Graden av fysiska aktiviteter beror på en rad olika faktorer såsom hur intensiv aktiviteten är och hur ofta den utförs och hur länge den utförs (Folkhälsomyndigheten, 2017). Fysisk aktivitet innefattar all aktivitet såsom att transportera sig på arbetet och på fritiden, att avsiktligt motionsutöva samt fysisk inaktivitet och stillasittande (Eklund, Hagströmer, Sjöström & Yngve, 2001).

Fysisk aktivitets påverkan på stress. Tidigare studier har visat att efter sex månader med en intervention som innebar mer fysisk aktivitet för deltagarna i studien så kunde en signifikant minskning i upplevd stressnivå påvisas. Studiens resultat påvisade även att negativa känslor samt deltagarnas BMI minskade i samband med detta (Edmunds, Duncan, Stephenson, & Clowa, 2013). Enligt Puterman et al. (2011) är kortisolnivåerna i kroppen något som höjs vid stressfulla situationer och som, om de pågår under en längre period, är skadligt. Fysiskt aktiva personer visade sig i ovan nämnda studie ha mer motståndskraft mot förhöjda kortisolnivåer. Enligt Puterman et al. (2017) så minskade den negativa effekten av stressfulla händelser hos de som varit fysisk aktiva jämfört med de som varit fysiskt inaktiva. Enligt Börjesson och Jonsdottir (2010) finns det ett vedertaget samband mellan att vara fysiskt aktiv och att ha ett psykologiskt välmående, något som har visat sig i flera studier, och det gör personer rustade för att möta andra stressfulla händelser i livet. Orsaken till detta är bland annat att en fysiskt aktiv person har enklare att återhämta sig till ett normalt reaktionsmönster vid stressfulla händelser. Enligt Börjesson och Jonsdottir (2010) så kan fysiskt aktivitet även i sig själv verka som något stressande då upplevelsen av att man borde vara med fysiskt aktiv än man är bidrar till stress.

Vad påverkar effekterna av fysisk aktivitet på stress?

Synen på hur hälsofördelar av fysisk aktivitet uppnås har förändrats under åren. 1995 var rekommendationen att utföra fysisk 30 minuter varje dag. Detta har sedan reviderats och 2008 var rekommendationen att utföra fysisk aktivitet 150 minuter på medelintensiv nivå alternativt

75 minuter på högintensiv nivå varje vecka. För att nå bäst effekt krävs det även att den fysiska aktiviteten utförs minst 10 minuter per tillfälle. (Ainsworth & Buchholz, 2016). Denna definition har vidareutvecklats och används av Physical Activity Questionnaire Group (IPAQ). Enligt IPAQ ska man för uppnå hälsofördelarna med att leva ett aktivt liv uppnå följande kriterium: Mycket ansträngande aktivitet minst tre dagar i veckan, motsvarande minst 1500 *Metabolic Equivalent of Task-poäng (MET)* minuter per vecka. Alternativt ska man alla veckans dagar utföra en kombination av promenader, måttligt eller mycket ansträngande aktiviteter motsvarande minst 3000 MET minuter per vecka. MET motsvarar syreupptagningen i vila och är därmed en uträkning baserad på både intensiteten och frekvensen på aktiviteten. Att nå gränsen definieras som att vara *HEPA*- Aktiv och det står för *Health Enhancing Physical activity*. Det är således den rekommenderade aktivitetsnivån för att få de hälsofördelar som redogjorts (IPAQ Group, 2017).

Den positiva effekten på stressupplevelser som fysisk aktivitet hade bäst effekt samma dag som träningen genomförts. Det visades genom en longitudinell studie som genomfördes under 65 dagar på ett kalenderår (Flueckiger et al., 2016). Enligt Puterman et al. (2017) så minskade den negativa effekten av stressfulla händelser mer ju närmare i tid individen hade varit fysiskt aktiv. Även enligt Bland, Melton, Bigham och Well (2014) så spelade intensiteten i träningen roll, då det fanns en signifikant positiv korrelation mellan högintensiv fysisk aktivitet och toleransnivån för stress. Enligt Gilian et al. (2013) har även lågintensiv träning en effekt på upplevd stress ett samband med att göra andra hälsosamma val, såsom goda matvanor. Ytterligare en aspekt som påverkar korrelationen mellan fysisk aktivitet och upplevd stress kan vara frekvensen av träningstillfällena. Att träna två till tre gånger i veckan jämfört med en gång i veckan har visat en signifikant skillnad i fysisk aktivitets påverkan på upplevd stress jämfört med träning en gång i veckan. Däremot fanns i denna studie ingen signifikant skillnad i upplevd stressnivå hos de som tränade två till tre dagar i veckan jämfört med de som tränade alla dagar i veckan (Moljord, Eriksen, Moksnes & Espnes, 2011).

Fysisk inaktivitet. Tidigare forskning har visat att vinsterna av fysisk aktivitet som hälsofrämjande är som störst hos de individer som är som mest stressade. En studie har visat en signifikant skillnad i den fysiska aktivitetens påverkan på hälsan hos de som upplevde en hög nivå stress jämfört med de deltagare som upplevde en lägre stressnivå vid studiens början (Rueggeberg, Wrosch & Miller, 2012). Stressen som leder till fysisk inaktivitet kan grunda sig i arbetet då det i tidigare studier har visat ett svagt samband mellan att stress på arbetet och minskad fysisk inaktivitet (Kouvonen et al., 2013).

Problemformulering

Arbetsrelaterad stress är som tidigare nämnts ett omfattande och ökande problem och det finns ett starkt samband till sjukskrivningar och ohälsa. Tidigare studier har visat att fysisk aktivitet har haft en positiv inverkan på stress som helhet men sambandet har inte studerats lika utförligt gällande arbetsrelaterad stress. De fyra områden som är mest centrala för att undersöka arbetsrelaterad stress är *Lågt inflytande över arbetet*, *Otydlig organisation och konflikter*, *Höga individuella krav och engagemang* samt *Konflikt mellan arbete och fritid*. Dessa områden har studerats tidigare men det saknas tidigare forskning kring vilket samband som finnas mellan områdena samt hur de korrelerar med fysisk aktivitet.

Syfte och frågeställning

Studiens syfte var att beskriva upplevd arbetsrelaterad stress samt att utreda eventuella samband mellan olika former av upplevd arbetsrelaterad stress hos konsulter på ett bemanning- och rekryteringsföretag. Vidare var syftet att beskriva fysisk aktivitetsnivå samt eventuella skillnader i upplevd arbetsrelaterad stress baserat på fysisk aktivitetsnivå hos deltagarna. Detta resulterade i följande frågeställningar:

1. Hur ser den upplevda arbetsrelaterade stressen ut hos målgruppen?
2. Hur ser sambandet mellan olika former av arbetsrelaterad stress ut hos målgruppen?
3. Hur fysiskt aktiva upplever sig målgruppen vara?
4. Skiljer sig upplevelsen av arbetsrelaterad stress baserat på fysisk aktivitetsnivå hos målgruppen?

Metod

För att besvara frågeställningen valdes en kvantitativ ansats genom en enkätundersökning i form av en tvärsnittsstudie.

Deltagare

Deltagarna i studien var heltidskonsulter som arbetade hos ett rekryterings- och bemanningsföretag. Företaget hade kontor i flera städer och konsulterna var utspridda över hela Sverige. Enkäten skickades ut till alla företagets 461 heltidskonsulter och det resulterade i 194 svar vilket innebar en svarsfrekvens på 42 %. Utifrån de kriterier som redogjordes i *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)* analysmodell var 15 svar ifyllda så felaktigt att deras resultat inte gick att använda. (IPAQ Group, 2017) Två svar var

helt tomma och räknades inte med. Totalt analyserades således 177 svar och det innebar en svarsfrekvens på 38 %.

Instrument

Studien baserades på två olika frågeformulär, *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)* och *Work Stress Questionnaire (WSQ)*.

IPAQ-SF är ett självskattningstest för aktivitetsnivå och användes för att mäta tre olika typer av aktivitet: *Mycket ansträngande*, *måttligt ansträngande* och *promenader*. *Mycket ansträngande aktivitet* definieras i testet som aktivitet som får personen att andas mycket kraftigare än normalt. Exempel på sådan aktivitet är tunga lyft, tyngre bygg- och trädgårdsarbete, aerobics, löpning eller cykling i högt tempo. Området bestod av två frågor där fråga ett berörde antalet dagar som *mycket ansträngande aktivitet* har utförts i mer än tio minuter. Fråga två berörde hur mycket tid i genomsnitt per dag som aktiviteten har genomförts och svaret angavs i minuter. *Måttligt ansträngande aktivitet* definierades i testet som aktivitet som fått personen att andas något kraftigare än normalt och undersöktes på samma sätt som *mycket ansträngande aktivitet* genom fråga tre och fyra. Även *promenader* mättes på samma sätt genom fråga fem och sex. Fråga sju berörde hur stillasittande personen har varit. Alla frågor baserades på de senaste sju dagarna (IPAQ Group, 2017) Testet har visat en hög reliabilitet (Sanda et al., 2017) och en låg till medelgod validitet (Lee, Macfarlane, Lam, & Stewart, 2011).

WSQ är ett självskattningsinstrument som är baserat på fyra kategorier relaterade till arbetsrelaterad stress. (Holmgren, Hensing & Dahlin-Ivanoff, 2004) Dessa är *Lågt inflytande över arbetet*, *Otydlig organisation och konflikter*, *Höga individuella krav och engagemang* samt *Konflikt mellan arbete och fritid*. *Lågt Inflytande över arbetet* bestod av fyra frågor och besvarades på en ordinal skala baserat på de fyra svarsalternativen *Alltid*, *Ganska ofta*, *Sällan* eller *Aldrig*. Dessa frågor var utformade som exempelvis: "Hinner du utföra dina arbetsuppgifter när du är på jobbet?" eller "Bestämmer du över din egen arbetstakt?" På dessa fyra frågor innebar svaret *Alltid* att deltagaren upplevde lägst arbetsrelaterad stress och *Aldrig* att deltagaren upplevde högst arbetsrelaterad stress.

De två områdena *Otydlig organisation och konflikter* samt *Höga individuella krav och engagemang* bestod av 10 frågor vardera. Frågorna bestod av ett påstående som besvarades med *Ja*, *Nej* eller *Delvis* och sedan gavs en följdfråga om till vilken grad området upplevdes som stressande. Stressnivån mättes i fyra olika nivåer: *inte stressande*, *mindre stressande*, *stressande* och *mycket stressande*. Exempel på frågor var: "Har din arbetsbelastning ökat de senaste 6 månaderna? Om den har ökat, upplever du det som stressande?" eller "Arbetar du utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter?" med följdfrågan: "Om du

arbetar utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter, upplever du det som stressande?” Ifall deltagaren svarade nej på första frågan blev svaret på följdfrågan *ej relevant* som även fanns som svarsalternativ. Alternativet användes då enkätsystem inte tillät deltagarna att hoppa över frågor. *Inte stressande* och *Ej relevant* motsvarade således lägst och *Mycket stressande* motsvarade högst upplevd arbetsrelaterad stress.

Konflikt mellan arbete och fritid bestod av tre frågor som besvarades av en ordinal skala med fyra alternativ. Dessa är *Alltid*, *Ofta*, *Sällan* eller *Aldrig* och ett exempel på en fråga på området var “*Har du på grund av arbetet svårt att få tid att umgås med din närmaste familj?*” eller “*Har du på grund av arbetet svårt att få tid att umgås med dina vänner?*” Skalan var omvänd och således motsvarade *Aldrig* minst och *Alltid* högst upplevd arbetsrelaterad stress. Validiteten för *WSQ* har i en tidigare studie utvärderats av en pilotgrupp som bekräftade frågorna och deras innehåll. Även reliabiliteten för *WSQ* har testats i en test-retest-studie med tillfredsställande resultat (Holmgren, Hensing & Dahlin-Ivanoff, 2011). I studien analyserades testet utifrån Cronbach's Alpha och det visade ett värde på .708 vilket också ansågs som godtagbart (Pallent, 2016).

Procedur

För att studera ämnet arbetsrelaterad stress och fysisk aktivitet kontaktades en av HR cheferna på ett bemanning- och rekryteringsföretag. Personens kontaktuppgifter erhöles genom en gatekeeper in på företaget genom deras kontor i södra Sverige. Urvalet av verksamheten var således kopplad till möjligheten att få studera företaget och är därmed ett bekvämlighetsurval (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2015).

Kontakten inleddes via mail där forskningsidén beskrevs övergripande. Ett utkast av enkätstudien skickades sedan till HR chefen och det följdes upp med ett telefonsamtal där studien och metoden diskuterades. Eftersom det var företagens konsulter som skulle besvara enkäten så gjordes två korrigeringar i testet utifrån företagens önskemål. Den första var att göra en sammanslagning av alla ja och nej frågor med respektive följdfråga om upplevd stress. Ett exempel på detta är fråga tolv: “*Har din arbetsbelastning ökat de senaste 6 månaderna? Om den har ökat, upplever du det som stressande*” istället för: “*Har din arbetsbelastning ökat?*” och följdfrågan: “*Om ja: Upplever du det som stressande?*” Den andra korrigeringen var att frågan “*Är du inblandad i någon eller några konflikter på din arbetsplats?*” togs bort då företaget ansåg den vara upprepande.

Enkäten skickades sedan ut till konsulterna den 24 oktober 2017 och sista svarsdagen var den tredje november 2017. Företaget valde att slå samman enkäten med deras interna medarbetarundersökning vilken bestod av fem frågor i slutet av enkäten som är exkluderade

från studien. Under perioden skickade HR chefen ut påminnelse via sms tre gånger. Efter enkätens deadline så erhöles all data från företaget.

Databearbetning och analys

Vid dataanalysen användes det statistiska programmet *SPSS, Statistical Package for the Social Science version 23* samt *Microsoft Excel*. *IPAQ-SF* gav varje deltagare en *Metabolic Equivalent of Task-poäng (MET-poäng)* som beräknades genom en tidigare etablerad formel. Formeln baserades på att aktivitetskategorierna *Mycket ansträngande*, *Måttligt ansträngande* och *Promenader* hade olika multiplikationer utifrån ansträngningsnivå. Multiplikationen multiplicerades sedan med antalet dagar och minuter på respektive område. *MET-poängen* användes sedan för att gruppera deltagarna utifrån förutbestämda kriterier och de kategoriserades då som *Fysiskt inaktiv*, *Fysiskt minimalt aktiv* samt *HEPA-aktiv*. (IPAQ Group, 2017) Det resulterade i N = 93 för gruppen *Fysiskt inaktiv*, N = 44 för gruppen *Mindre fysiskt aktiv* samt N = 40 för gruppen *HEPA aktiv*. Dessa grupper har sedan använts för att utföra analysen.

Eftersom WSQ utgick ifrån en ordinal skala har testet översatts till en intervall skala för att kunna jämföra emot aktivitetsnivå. Det innebar att svaren översattes från ett till fyra baserat hur frågorna var formulerade. Det resulterade i att *Inflytande över arbetet* hade fyra frågor där *Alltid* översattes till ett, *Ganska ofta* översattes till två, *Sällan* översattes till tre och *Aldrig* översattes till fyra. *Otydlig organisation och konflikter* samt *Individuella krav och engagemang* hade sex frågor vardera där *Ej stressande* och *Ej relevant* översattes till ett, *Mindre stressande* översattes till två, *Stressande* översattes till tre och *mycket stressande* översattes till fyra. *Konflikt mellan arbete och fritid* hade tre frågor där *Aldrig* översattes till ett, *Sällan* översattes till två, *Ofta* översattes till tre och *Alltid* översattes till fyra. Alla frågor som analysen utgick ifrån var således baserade på samma ett till fyra skalor för att möjliggöra jämförelser. Varje deltagares svar sammanställdes och fick därmed ett medelvärde per område.

Etik

För att förhålla studien till etiska riktlinjen har utgångspunkt varit Svartedal (2011). Inför enkäten informerades således deltagarna genom ett informationsbrev. Detta innebar att deltagarna har informerats om studiens syfte, att medverkan var frivillig och att deltagaren när som helst hade rätt att avbryta enkäten. Deltagarna hade även informerats om att resultatet var anonymt, konfidentiellt samt att data skulle användas i forskningssyfte. Avslutningsvis informerades även deltagarna om att studie förväntades publiceras i januari 2018 och att den då skulle vara tillgänglig för deltagarna. (Bilaga 1)

Resultat

Den *arbetsrelaterade stressen* mättes genom fyra olika kategorier och det resulterade i ett medelvärde för respektive kategori

Tabell 1. Medelvärde och Standardavvikelse för respektive område för arbetsrelaterad stress.

Kategori	M	SD	N
Inflytande över arbetet	1,89	,52	177
Otydlig organisation och konflikter	1,44	,50	177
Individuella krav och engagemang	1,70	,60	177
Konflikt mellan jobb och fritid	1,81	,76	177
Totalt	1,71	,60	177

Eftersom data inte var normalfördelad har dock medianen på respektive område använts och presenteras ned.

Tabell 2. Median för respektive område för arbetsrelaterad stress.

Kategori	M	N
Lågt Inflytande över arbetet	1,75	177
Otydlig organisation och konflikter	1,33	177
Höga individuella krav och engagemang	1,50	177
Konflikt mellan jobb och fritid	2,00	177

Beskrivning av upplevd arbetsrelaterad stress

Lågt inflytande över arbetet. 99 personer (55.9%) upplevde sig mer än *Ofta* ha inflytande över sitt arbete och av dessa upplevde sig fyra personer (2.3 %) *Alltid* ha inflytande över sitt arbete. 67 personer (37.9 %) upplevde sig ha inflytande över sitt arbete *Mer än sällan* men *Mindre än ofta*. Elva personer (6.2 %) upplevde sig *Mindre än sällan* ha inflytande över arbetet.

Otydlig organisation och konflikter. 152 personer (85.9%) upplevde sig som *Mindre stressade* över området *Otydlig organisation och konflikter* och av dessa var 54 personer (30.5%) *Inte alls stressade* över området. 21 personer (11.9 %) upplevde sig vara mellan *Mindre stressade* och *Stressade*. Fyra (2.2%) av personerna upplevde sig som *Stressade* eller mer över *Otydlig organisation och konflikter*.

Höga individuella krav och engagemang. 121 personer (68.4%) upplevde sig som *Mindre stressade* gällande *Individuella krav och engagemang* och av dessa var 30 personer (16.9%) *Inte alls stressade*. 51 personer (28.8 %) upplevde sig vara mellan *Mindre stressade* och *stressade*. Fem (2.8%) av personerna upplevde sig som *Stressade* eller mer.

Konflikt mellan jobb och fritid. 85 personer (48.0%) upplevde att arbetet *Mindre än sällan* går ut över fritiden och av dessa upplevde 60 personer (33.9 %) att det *Aldrig* gör det.

70 personer (39.5 %) upplevde att arbetet går ut över fritiden *Mer än sällan* men *Mindre än ofta*. 22 personer (12.4 %) upplevde att arbetet *Mer än ofta* går ut över fritiden och av dessa personer upplevde två (1.1 %) att arbetet *Alltid* går ut över deras fritid.

Sambandet mellan olika typer av arbetsrelaterad stress

Då analysen av data visade att den inte var normalfördelad har icke-parametriskt test använts för att analysera sambanden.

Tabell 3. Spearman's rho correlation.

Kategori	1	2	3	4
1. Lågt inflytande över arbetet	-	-	-	-
2. Otydlig organisation och konflikter	,502**	-	-	-
3. Höga individuella krav och engagemang	,332**	,522**	-	-
4. Konflikt mellan fritid och arbete	,192*	,240**	,439**	-

** $p < 0,01$ (2-tailed) * $p < 0,05$ (2tailed)

Deltagarnas aktivitetsnivå samt förhållandet till arbetsrelaterad stress

Deskriptiv presentation av aktivitetsnivå utifrån grupperingen baserat på deltagarnas MET-poäng. 22,6 % av deltagarna i studien uppfyllde kraven för *HEPA aktiv*, 24,9 % uppfyllde kraven för *Mindre fysiskt aktiv* och 52,5 % uppfyllde inte kraven för de andra grupperna och hamnade således i kategorin *Fysiskt inaktiv*.

Eftersom data i studien inte var normalfördelad användes det icke-parametriska testet *Kruskal Wallis Test*. Det första testet utfördes för att undersöka sambandet mellan *Fysisk aktivitetsnivå* och *Inflytande över arbetet*. *Kruskal Wallis Testet* visade ingen statistisk signifikant skillnad i *Inflytande över arbetet* baserat på aktivitetsnivå. (Gp1, n = 93: Fysiskt inaktiv, Gp2 n = 44: Mindre fysiskt aktiv, Gp3, n = 40: HEPA-aktiv) χ^2 (2, n = 177) = 1.06, p = .588.

Det andra testet utfördes för att undersöka sambandet mellan *Fysisk aktivitetsnivå* och *Otydlig organisation och konflikter*. *Kruskal Wallis Testet* visade ingen statistisk signifikant skillnad i *Otydlig organisation och konflikter* baserat på aktivitetsnivå. (Gp1, n = 93: Fysiskt inaktiv, Gp2 n = 44: Mindre fysiskt aktiv, Gp3, n = 40: HEPA-aktiv) χ^2 (2, n = 177) = .52, p = .770.

Det tredje testet utfördes för att undersöka sambandet mellan *fysisk aktivitetsnivå* och *Höga individuella krav och engagemang*. *Kruskal Wallis Testet* visade ingen statistisk signifikant skillnad i *Otydlig organisation och konflikter* baserat på aktivitetsnivå. (Gp1, n = 93: Fysiskt inaktiv, Gp2 n = 44: Mindre fysiskt aktiv, Gp3, n = 40: HEPA-aktiv) χ^2 (2, n = 177) = 1.34, p = .513.

Det fjärde testet utfördes för att undersöka sambandet mellan *Fysisk aktivitetsnivå* och *Konflikt mellan fritid och arbete*. *Kruskal Wallis Testet* visade ingen statistisk signifikant skillnad i *Otydlig organisation och konflikter* baserat på aktivitetsnivå. (Gp1, n = 93: Fysiskt inaktiv, Gp2 n = 44: Mindre fysiskt aktiv, Gp3, n = 40: HEPA-aktiv) $\chi^2(2, n = 177) = 2,33, p = .311$.

Diskussion

Hur ser den upplevda arbetsrelaterade stressen ut hos målgruppen?

Resultatet av studien visade en median på 1,75 hos deltagarna gällande kategorin *Lågt inflytande över arbetet* och det är det näst högsta av de fyra kategorierna. Det innebär således att deltagarna i genomsnitt upplevde att de hade inflytande över sitt arbete något mer än ofta. 55.9% upplevde sig mer än *Ofta* ha inflytande över sitt arbete och av dessa upplevde sig 2.3 % *Alltid* ha inflytande över sitt arbete. 37.9 % upplevde sig ha inflytande över sitt arbete *Mer än sällan* men *mindre än ofta*. 6.2 % upplevde sig *Mindre än sällan* ha inflytande över arbetet. Enligt Holmgren & Dahlin-Ivanoff (2011) så kan visad medkänsla minska känslan över lågt inflytande över arbetsplatsen. Således kan en förklaring till att deltagarna i vår studie mer än ofta upplever sig ha inflytande över arbetet antingen bero på att de faktiskt hade det eller att medkänslan de möttes av på arbetsplatsen kompenserar. Detta går i linje med studien av Barr (2017) att socialt stöd på arbetet kan ha lindrande effekt.

Medianen för *Otydlig organisation och konflikter* visade 1,33 vilket innebär att stressnivån var närmare *Ej stressande* än *Mindre stressande* hos deltagarna. 85.9% upplevde sig som *Mindre stressade* eller lägre över området *Otydlig organisation och konflikter* och av dessa var 30.5% *Inte alls stressade* över området. 11.9 % upplevde sig vara mellan *Mindre stressade* och *Stressade*. 2.2% av personerna upplevde sig som *Stressade* eller mer över otydlig organisation och konflikter. Enligt Holmgren och Dahlin-Ivanoff (2011) innebär otydlig organisation och konflikter att organisationen upplevdes som ostrukturerad samt med otydliga mål. Även ständiga organisationsförändringar och otydliga ramverk för arbetsuppgifterna samt en otydlighet kring arbetsbeskrivningar bidrar till upplevelsen av otydlig organisation och konflikt. Således kan en möjlig förklaring vara att deltagarna i vår studie antingen inte upplevde sin organisation som ostrukturerad eller med otydliga mål eller inte upplever stress över det. Inte heller upplevde de att det är ständiga organisationsförändringar och otydliga ramverk för arbetsuppgifterna samt en otydlighet kring arbetsbeskrivningar finns eller är orsak till stress.

68.4% upplevde sig som *Mindre stressade* eller mindre gällande *Höga individuella krav och engagemang* och av dessa var 16.9% *Inte alls stressade* över området. 28.8 % upplevde sig vara mellan *Mindre stressade* och *Stressade*. 2.8% av deltagarna upplevde sig som *Stressade* eller mer. Enligt Holt et al. (2015) beror stress på den egna bedömningen av hur pass väl individen klarar av situationens krav i förhållande till resurserna att hantera situationen. Detta kan således vara en förklaring till att de flesta konsulterna i vår studie upplever sig som mindre stressande gällande höga individuella krav och engagemang.

Gällande kategorin *Konflikt mellan jobb och fritid* var medianen 2,0 och således den högsta medianen av kategorierna. Det innebär att arbetet i genomsnitt *Sällan* gick ut över fritiden. 48.0% upplevde att arbetet *Mindre än sällan* gick ut över fritiden och av dessa upplevde 33.9 % att det *Aldrig* gjorde det. 39.5 % upplevde att arbetet gick ut över fritiden *Mer än sällan* men *Mindre än ofta*. 12.4 % upplevde att arbetet *Mer än ofta* gick ut över fritiden och av dessa personer upplevde 1.1 % att arbetet *Alltid* gjorde det. En möjlig förklaring till detta skulle kunna vara att deltagarna i studien har fritidsaktiviteter att ägna sig åt som är gynnsamma för deras bearbetning av händelser som har skett på arbetsplatsen. Detta resonemang baseras på tidigare studier av Rydstedt (2016) som visar att kravlösa, sociala och fysiska aktiviteter korrelerar negativt med att låta arbetet gå ut över fritiden. Dock har vi i denna studie inte undersökt deltagarnas övriga fritidsaktiviteter.

Hur ser sambandet mellan olika former av arbetsrelaterad stress ut hos målgruppen?

Upplevt Inflytande över arbetet och upplevd stress över otydlig organisation och konflikter. Resultatet i studien visade en stark korrelation mellan minskat inflytande över arbetet och ökad upplevd stress över *Otydlig organisation och konflikter* på arbetsplatsen. Detta resultat överensstämmer med tidigare studier som visade att en av orsakerna till arbetsrelaterad stress är att inte ha inflytande över arbetssituationen (Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2011). Studiens resultat gick även i linje med krav och kontrollmodellen som hävdar att det är kombinationen av höga arbetskrav och lågt handlingsutrymme i arbetet som orsakar stress (Karasek & Theorell, 1990). Tidigare studier har även visat att otydliga arbetsfördelningar har ett samband med upplevd stress (Barr, 2017) Sambandet kan tänkas bero på att otydlig organisation i sig inte är negativt, så länge som det finns en möjlighet att påverka situationen.

Upplevt Inflytande över arbetet och upplevd stress över höga individuella krav och engagemang. Resultatet visade en medelstark korrelation mellan *Lågt inflytande över arbetet* och ökad upplevd stress över *Höga individuella krav och engagemang*. Detta går i linje med krav och kontrollmodellen hävdar att kombinationen av höga arbetskrav och lågt

handlingsutrymme i arbetet orsakar stress (Karasek & Theorell, 1990). När det inte finns möjlighet att påverka situationen och individen samtidigt upplevde sig ha krav att på sig själv att ändra något åt ett visst håll orsakar det stress. Studiens resultat går i linje med studien av Jones och Kinman (2005) som visade att en tredjedel av deltagarna i deras studie upplevde att hög arbetsbelastning och upplevelsen av tidsbrist var det som orsakade arbetsrelaterad stress (2005). Något som inte tas i beaktan i denna studie jämfört med den av Stanley et al. (2010) är om deltagarna har inre eller yttre upplevd kontroll. Enligt Stanley et al. (2010) så har individer med inre upplevd kontroll påvisat en lägre korrelation mellan arbetsbörda och arbetsrelaterad stress jämfört med en person med yttre upplevd kontroll. Således kan det tänkas vara en möjlig förklaring till skillnaden hos våra deltagare. Då höga arbetskrav således är resultat av individuella krav går studiens resultat i linje med tidigare forskning.

Sambandet i upplevd stress över höga individuella krav och engagemang samt över otydlig organisation och konflikter. Studien visade att det fanns det en stark korrelation mellan upplevd stress över *Otydlig organisation och konflikter* och upplevd stress över *Höga individuella krav och engagemang*. Detta går i linje med Holmgren och Dahlin-Ivanoffs (2011) tidigare studier som visad på att stressen gällande otydlig organisation främst berodde på att målen var otydliga och att det var otydligt vem man skulle fråga när det dök upp problemen på arbetet. Studiens resultat går även i linje med resultatet från Barr (2017) forskning som visat att en otydlig arbetsfördelning varit viktig för upplevd arbetsrelaterad stress. Tidigare studier har beskrivit att upplevd stress över individens krav och engagemang går att koppla till upplevd kontroll och resurser för att hantera situationen (Holt et al., 2015). Stressen kan även bero på resurser som saknas eller hotas att försvinna (Tuckey et al., 2017). Situationsanpassat självförtroende är det som, enligt tidigare studier, spelar störst roll, tillsammans med arbetsförhållanden, för arbetsrelaterad stress (Arvidsson et al., 2016) och det går i linje med studiens resultat om att de individuella kraven kan tänkas spela stor roll. Således kan ökad upplevd stress över en otydlig organisation samspela med hur de resurser som hotas att försvinna samspelar med personens individuella krav. Utifrån detta resonemang så kan en individ som har krav på att prestera på topp bli mer stressad av en otydlig organisation, där detta inte är möjligt, än en person som inte har det kravet på sig själv. Likadant är det möjligt att tänka sig att en individ med bra situationsanpassat självförtroende för att just hantera otydliga organisationer blir mindre stressad än personer med motsvarande lågt situationsanpassade självförtroende för samma område.

Upplevd konflikt mellan arbete och fritid och upplevd stress över individuella krav och engagemang. Studien visade att det fanns en stark korrelation mellan upplevelsen

av *Konflikt mellan arbete och fritid* och upplevd stress över *Höga individuella krav och engagemang*. Tidigare forskning har visat att höga krav på sin egen produktivitet både hemma och på arbetsplatsen, är en orsak till arbetsrelaterad stress (Holmgren & Dahlin-Ivanoff, 2004). En möjlig förklaring till detta skulle kunna vara att det som upplever arbetsrelaterad även upplever en minskad fritid i förhållande till det som dem vill hinna med utanför arbetet. Upplevd stress beror på den egna bedömningen av hur pass väl individen klarar av situationens krav och vilka resurserna att klara av den (Holt et al., 2015). Således kan det tänkas vara så att om de krav som individen har gällande sin fritid är högre än resurserna som personen har att klara av de så kommer det att leda till upplevd stress över arbetet. Det kan även tänkas vara så att en individ kan ha en minskad fritid men ändå upplever sig hinna med det denne vill på kvarstående tid och därmed inte upplever det som ett problem.

Studiens resultat står i motsatt till teorin om Conservation of Resources vilken menar att flera olika delar i livet är positivt då det ger fler källor till resurser. Resurser såsom självförtroende och pengar är exempel på sådant som vi som människor strävar efter att tillförskaffa oss och behålla (Hobfoll, 1989). Stress i arbetslivet orsakar en upplevd konflikt mellan arbete och fritid, samtidigt som konflikten mellan arbete och fritid skapar stress och där är därmed en tvåvägsrelation (Aronsson et al., 2012). Detta kan tänkas vara anledningen till att studien visat på ett signifikant samband mellan upplevelsen av minskad fritid och arbetsrelaterad stress då deltagarna i studien kan uppleva det som ett tvåvägs problem där själva känslan av att man har minskad fritid orsakar stress.

Upplevd konflikt mellan fritid och arbete och upplevd stress över otydliga organisationer och konflikter. Studiens resultat visade en svag korrelation mellan upplevd *Konflikt mellan arbete och fritid* och upplevd stress över *Otydliga organisationer och konflikter*. Korrelationen kan rimligen förklaras med Hobfoll (1989) teori COR som menar att flera roller i livet är positivt och en källa till fler resurser. Således kan en deltagare i studien som upplever att andra roller i livet, exempelvis som förälder, är den viktigaste delen i livet och en källa till andra resurser, inte bli lika stressad över *Otydliga organisationer och konflikter*.

Upplevd konflikt mellan fritid och arbete i förhållande till upplevt inflytande över arbetet. Studiens resultat visade en svag korrelation mellan upplevd *Konflikt mellan arbete och fritid* och upplevd stress över *Lågt inflytande över arbetet*. Enligt Holmgren & Dahlin-Ivanoff (2011) så kan kombinationen av att inte ha inflytande över arbetssituationen med att inte mötas av medkänsla en orsak till arbetsrelaterad stress. Även enligt Barr (2017) så kan socialt stöd minska risken för arbetsrelaterad stress. (Barr, 2017) Att uppleva att det sociala

nätverket på en arbetsplats ingriper vid behov kan enligt Stanley et al. (2010) lindra upplevelsen av arbetsrelaterad stress även när den väl har uppstått. Dessa ovan nämnda tidigare studier går i linje med studiens resultat eftersom att om man upplever sig ha en låg konflikt mellan arbete och fritid och därmed hinner med sociala relationer på fritiden så kan det sociala stödet som det innebär resultera i att stressen över *Lågt inflytande på arbetsplatsen* inte upplevs som lika stark.

Hur fysiskt aktiva upplever sig målgruppen vara?

Studien visade att enbart 22,6% av deltagarna nådde den rekommenderade nivån *HEPA-aktiva* och 24,9% definieras utifrån sin självupplevda träning som *Mindre fysiskt aktiva*. Således var hela 52,5 % *Fysiskt inaktiva* utifrån den definition som har använts i studien. Detta trots att personer tenderar att överskatta sina svar vid självskattningstest av aktivitet (Lee et. al 2011). Resultatet i studien visar således att 77,4 % inte når den nivå som har visat så starkt samband till hälsofördelar och ökat välmående. En förklaring kan vara att stressen på arbetet kan leda till fysisk inaktivitet. Detta går i linje med studien från Kouvonen et al. (2013) som visade att det fanns ett samband mellan upplevd stress på arbetet och minskad fysisk aktivitet.

Skiljer sig upplevelsen av arbetsrelaterad stress baserat på fysisk aktivitetsnivå hos målgruppen?

Studien påvisade ingen statistik signifikant korrelation mellan nivå av fysisk aktivitet och upplevd arbetsrelaterad stress i studien. De områden som undersökts var *Lågt inflytande över arbetet, Otydlig organisation och konflikter, Höga individuella krav och engagemang samt Konflikt mellan arbete och fritid*. Resultatet går således inte i linje med tidigare forskning som visat att upplevd nivå av stress är lägre hos de som ägnar sig åt fysisk aktivitet (Gillian et al., 2013). Det går heller inte i linje med hälsofördelar som redogörs av exempelvis Puterman et al. (2017) eller Edmunds, Stephenson, & Clowa (2013).

Enligt Börjesson och Jonsdottir (2010) kan upplevelsen av att man borde vara mer fysisk aktiv i sig öka den upplevda stressen. Således kan detta vara en möjlig förklaring till deltagarnas resultat. Då stress kan ses som ett resultat av interaktionen mellan person och situation (Holt et al., 2015) så kan en möjlig förklaring därmed vara att det är en rad andra aspekter hos både situationen och personen som spelar roll för upplevelsen av stress, än enbart mängden fysisk aktivitet. Tidigare forskning har visat att tidpunkten för fysisk aktivitet är något som spelar roll för påverkan på upplevd stress, då den är som högre samma dag som person har varit fysisk aktiv, jämfört med om den inte varit det (Flueckiger et al., 2016). Detta leder

till en möjlig förklaring att studiens resultat kan ha blivit annorlunda om den hade gjorts vid ett tillfälle då individerna tränat samma dag. Tidigare forskning av Edmunds et al. visade även att en sänkning av arbetsrelaterad stress kunnat påvisas efter en intervention med ökad fysisk aktivitet (2013) Detta behöver dock inte ses som en motsägelse då det i denna studie, till skillnad från den av Edmunds et al, inte är någon baselinemätning av stressupplevelser med i beräkningen.

Hur individer upplever hög arbetsbelastning som stressande har i tidigare studier visat sig korrelera med om personen har inre eller yttre upplevd kontroll. Individer med inre upplevd kontroll har i studier påvisat ett svagare samband mellan arbetsbörda och arbetsrelaterad stress jämfört med en person med yttre upplevd kontroll (Stanley et al., 2010). Då deltagarnas upplevda kontroll inte är något som tas i beaktande i studien skulle det kunna tänkas vara en möjlig förklaring till skillnaden i upplevd stress, snarare än mängden fysisk aktivitet. En tidigare studie visade att en av de främsta anledningarna till upplevda krav som källa till stress uppstod då individerna i studien upplevde att resurser som ansågs viktiga hotades att ta ifrån dem. Dessa resurser kunde vara både av ekonomisk karaktär, exempelvis inkomst, som av social karaktär, exempelvis självförtroende eller social status vilket tidigare studier har visat (Tukey et al., 2017). Detta leder till en möjlig förklaring att det som påverkar deltagarnas upplevelse av stress snarare beror på hur pass viktiga resurser som de anser står på spel, än mängd fysisk aktivitet.

Metodologisk diskussion

Enkäten i studien skickades ut till alla företagets konsulter och fördelen med detta var att det möjliggjorde ett högre antal svar och gav således en bättre grund för analysen. Nackdelen var att det riskerade att ge en lägre svarsfrekvens. Av populationen på 461 personer svarade 194 stycken vilket resulterade i en svarsfrekvens på 42%. 17 svar kunde inte användas och det resulterade således i 177 svar och en svarsfrekvens på 38 % till analysen. En nackdel med kvantitativ metod är risken för svarsbias och selektivt bortfall. (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2015) Det kan således påverka den interna validiteten i studien. Fördelen var dock att dessa 177 gav en god grund för en statistisk analys och det hade inte varit möjligt att samla in samma mängd data inom given tidsram utan den typen av metod. Detta är en känd problematik och övervägandet mellan kvantitet och kontroll är vedertaget vid val av metod (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2015). Eftersom ett bekvämlighetsurval användes vid val av företag som studerades samt att enbart ett företag studerades så påverkas den externa validiteten. Resultatet i studien kan således inte generaliseras på hela populationen utan är

enbart representativt för det företag som har studerats (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2015).

En vanlig metod för att nå en högre validitet vid operationaliseringen (Svartedal, 2011) av variablerna som studeras är att enkäten utformas som ett frågeformulär baserat redan befintliga test (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2015). Det leder dock till att studiens validitet påverkas av de två befintliga tester som använts (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2015).

Tester. *Work Stress Questionnaire*, som användes för att operationalisera arbetsrelaterad stress, har tidigare visat en god validitet. Det har dock tidigare analyserats genom frekvensanalyser av de olika svarsalternativen och således inte utifrån den intervall skala som använts i studien. Dock gav detta möjlighet att på ett nytt sätt jämföra den arbetsrelaterade stressen mot ett annat test. Vidare kan en kritik riktas emot testet då en skala baserat på ett till fyra inte ger så stort utrymme för skillnader i svaren men det är en problematik som originalversionen också ställs inför då testet enbart har fyra svarsalternativ. Studien visade ett Cronbach's Alpha värde på .708 vilket anses godtagbart även när frågorna översattes.

International Physical Activity Questionnaire Short Form, som användes för att operationalisera fysisk aktivitetsnivå, är ett vedertaget test för att mäta fysisk aktivitet och har använts i ett stort antal studier. (IPAQ Group, 2017) Dock utfördes en metastudie av testet och visade en sammantaget låg till medelgod validitet med en korrelation mellan 0.09 till 0.39 i förhållande till objektiva aktivitetsmått. Det leder således till en risk att enkätstudien inte helt korrekt redogör deltagarnas faktiska aktivitetsnivå och en förklaring till detta är att personer tenderar att överskatta sin fysiska aktivitet (Lee et al., 2011). Detta är dock ett vedertaget problem när kvantitativ metod används. Testet valdes eftersom företaget som studerades ställde krav på att enkäten fick innehålla ett begränsat antal frågor och således var möjlighet att studera området begränsat av detta. Ett annat test hade kunnat ge ett annat resultat men det var inte möjligt för studie hos detta företag. Således vore det fördelaktigt att utföra fler studier mellan aktivitetsnivå och upplevd arbetsrelaterad stress för att undvika risken för typ två fel.

Dataanalys. Med 177 svar fanns möjlighet att göra statistiska analyser med stark tillförlitlighet. Data var dock inte normalfördelad varav dataanalysen baseras på medianen istället för medelvärde. Eftersom gruppen *Fysiskt inaktiv* var överrepresenterad jämfört med gruppen *Mindre fysiskt aktiv* och *Hepa aktiv* så fanns det risk för att ge ett missvisande resultat vid studiens *Kruskal Wallis Test*. Dock var signifikansnivåerna så långt ifrån statistiskt signifikanta att det vore osannolikt att anta att resultatet hade förändrats även om det varit färre deltagare i gruppen *Fysiskt inaktiv* (Aron et al., 2014).

Styrkor och svagheter. Sammanfattningsvis var en av studiens styrkor ett stort antal svar och att den är baserad på två vedertagna test för att operationalisera begreppen som studeras. Vidare har studien använt en ny analysmetod på ett befintligt test vilket möjliggjorde en ny typ av jämförelse mellan arbetsrelaterad stress och fysisk aktivitet. Fördelen med analysmetoden var att det möjliggjordes en analys av både korrelation samt att förhålla varje område till olika aktivitetsnivåer. Nackdelen var att det riskerade att påverka testets validitet. En svaghet med studien var att selektivt bortfall och svarsbias kan ha påverkat resultatet. Även samarbetet med företaget som studerades innebar vissa korrigeringar i testerna. Det kan således minska studiens validitet men samtidigt har studien undersökt ett område som annars inte hade kunnat nås. Nackdelen med riskerad minskad validitet förhålls således till fördelen att kunna studera området och den höga andelen svar. Vidare så var studien begränsad av tidigare operationaliseringar av begreppen arbetsrelaterad stress och aktivitetsnivå då redan befintliga test användes. Det kan således ses som en styrka då det finns en vedertagen validitet och en nackdel då andra aspekter av begreppen kan ha kringgåts.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis visade studiens resultat att det inte fanns en signifikant skillnad mellan gruppernas nivå av fysisk aktivitet och upplevd arbetsrelaterad stress. Däremot fanns en signifikant korrelation mellan arbetsrelaterad stress och upplevelsen av minskad fritid. Eftersom tidigare forskning har visat sambandet vara en tvåvägsrelation kan det tänkas vara så att deltagarna i studien kan uppleva själva känslan av att man har minskad fritid som orsak till upplevd arbetsrelaterad stress. Hur pass stark den är kan tänkas bero på hur mycket fritid deltagarna har i relation till de krav de har på aktiviteter att få in på sin fritid. Studien visade att hos studiens deltagare så fanns det en korrelation mellan upplevd stress över otydlig organisation samt konflikter och Individuella krav och engagemang.

Tidigare studier har visat att situationsanpassat självförtroende har haft en stor påverkan på upplevd stress (Arvidsson et., 2016). Därav skulle det kunna vara så att de deltagare i studien som upplevde sig kunna hantera en otydlig organisation eller konflikter på arbetsplatsen upplevde mindre stress än de som inte trodde sig klara av det. Vidare så visade studiens resultat en signifikant korrelation mellan inflytande över arbetet och den upplevda stressen över individuella krav och engagemang. Detta resultat går i samklang med krav och kontrollmodellen som menar att höga arbetskrav i kombination med lågt handlingsutrymme i arbetet orsakar stress (Karasek & Theorell, 1990). Det kan alltså vara så att de individer i

studien som upplever sig ha ett krav på sig själva att ha inflytande över arbetet är de som upplever lågt inflytande som mest stressande. Vidare så visade resultatet i studien på en signifikant korrelation mellan inflytande över arbetet och den upplevda stressen över otydlig organisation och konflikter på arbetsplatsen. Sambandet kan tänkas bero på att otydlig organisation i sig inte är negativt, så länge som det finns en möjlighet att påverka situationen. När den möjligheten inte finns upplevdes det som stressande av deltagarna i denna studie. Slutligen visade resultatet i studien att det inte fanns en signifikant korrelation mellan fysisk aktivitet och upplevd arbetsrelaterad stress. Utifrån studiens resultat kan det tänkas vara så att, trots de fördelar som fysisk aktivitet har visat sig ha på upplevd arbetsrelaterad stress, så är det ändå andra orsaker som har större samband. Utifrån studiens resultat kan slutsatsen dras att för de deltagare i studien så var det snarare *Lågt inflytande över arbetet, Otydlig organisation och konflikter, Höga individuella krav och engagemang* samt *Konflikt mellan arbete och fritid* som hade ett samband med arbetsrelaterad stress.

Vidare forskning

Framtida studier kan använda samma test för arbetsrelaterad stress som använts i denna studie och det hade även gett möjlighet att jämföra medianen och frekvenserna gällande de olika områdena av arbetsrelaterad stress med resultatet ifrån denna studie. Detta för att exempelvis jämföra företaget med andra inom samma bransch samt jämföra olika branscher emot varandra. Samma jämförelse hade kunnat utföras gällande de olika aktivitetsnivåerna samt för att se om samma resultat hade uppnåtts gällande arbetsrelaterad stress. Ett exempel på en framtida studie hade kunnat vara en kvalitativ ansats med mindre deltagare men där forskaren har en bättre kontroll och insyn över personerna som deltar. Det hade kunnat ske genom en longitudinell studie av fysisk aktivitet genom objektiva mätinstrument så som stegräknare. Det kan sedan förhållas till samma arbetsrelaterade stresstest men vid en intervju istället för enkätstudie. Detta för att vidare undersöka huruvida fysisk aktivitet har ett samband till arbetsrelaterad stress och i så fall vilken som är den optimala aktivitetsnivån. Med bakgrund av att den arbetsrelaterade stressen ökat samt att det är ett vedertaget problem så är det av stor vikt att fortsätta studera området.

Referenser

- Ainsworth, B., & Buchholz, S.W. (2016). How to Assess Physical Activity in Clinical Practice and for Scholarly Work. *The Journal for Nurse Practitioners*, 13(1), 14-20. doi.org/10.1016/j.nurpra.2016.06.020
- Aron, A., Aron, E., & Coups, E. J. (2014). *Statistics for psychology* (6. uppl.). Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M & Torbiörn, I. (2012). *Arbets och organisationspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Arvidsson, I., Håkansson, C., Karlsson, B., Björk, J & Persson, R. (2016). Burnout among Swedish school teachers – a cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 16(1), 1–11. doi:10.1186/s12889-016-3498-7
- Barr, P. (2017). Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction in Neonatal Intensive Care Unit Nurses: Relationships With Work Stress and Perceived Social Support. *Traumatology*, 23(2), 214-222. doi: <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/trm0000115>
- Bland, H., Melton, B., Bigham, L., & Welle, P. (2014). Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance in College Students. *College Student Journal*, 48 (4), 559-568. Hämtad från: <http://www.projectinnovation.com/college-student-journal.html>
- Börjesson, M., & Jonsdottir, I. (2010) Fysisk aktivitet och stress. *Svensk Idrottsforskning*. 19(3), 10-12.
- Edmunds, S., Stephenson, D., & Clow, A. (2013). The effects of a physical activity intervention on employees in small and medium enterprises: A mixed methods study. *Work: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 46 (1), 39-49. doi: 10.3233/WOR-121523
- European Agency for Safety and Health at Work. (2009). *OSH in figures: stress at work – facts and figures*. Hämtad från http://www.stress-lavoro.com/140_stress/TE

- Flueckiger, L., Lieb, R., Meyer, A., & Witthauer, C. (2016). The Importance of Physical Activity and Sleep for Affect on Stressful Days: Two Intensive Longitudinal Studies. *American Psychological Association*, 16(4), 488-497. doi: <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/emo0000143>
- Folkhälsomyndigheten. (u.å) *Vad är fysisk aktivitet?* Hämtad 4 november 2017 från Folkhälsomyndigheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/>
- Försäkringskassan (2016) Korta analyser. *Psykisk ohälsa: Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. Hämtad från: <https://www.forsakringskassan.se/statistik/publikationer/korta-analyser>
- Gillian, W., Naquin, M., Zannis, M., Bowers, A., Brewer, J & Russell, S. (2013). Correlations among Stress, Physical Activity and Nutrition: School Employee Health *Behavior Journal of Research*, 8(1), 55-60. Hämtad från: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1013878>
- Gray-Stanley, J., Muramatsu, N., Heller, T., Hughes, S., Johnson, T., & Ramirez-Valles, J. (2010). Work stress and depression among direct support professionals: the role of work support and locus of control. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54 (8), 749-761. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01303.x
- Hansen, A. (2016) *Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. doi: 10.1037/0003-066X.44.3.513
- Holmgren, K., & Dahlin-Ivanoff, S. (2004). Women on sickness absence- views of possibilities and obstacles for returning to work. A focus group study. *Disabil Rehabil*, 26(4), 213-22. Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/journals/disabil-rehabil/>
- Holmgren, K., Fjällström Lundgren, M., Hensing, G. (2011). Arbetsrelaterad stress hos yrkesverksamma kvinnor som söker primärvården för muskuloskeletala eller psykiska besvär. *Socialmedicinsk tidskrift*, 88(5), 436-444. Hämtad från: <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt>
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vlieg, M., Passer, M., & Smith, R. (2015). *Psychology. The Science of Mind and Behaviour*. Berkshire: McGraw-Hill Education.
- IPAQ Group*. (2017). Hämtad 13 december, 2017 från IPAQ Group:

<https://sites.google.com/site/theipaq/>

- Karasek, R & Theorell, T. (1990) *Healthy Work - Stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kinman, G., & Jones, F. (2005). Lay representations of workplace stress: What do people really mean when they say they are stressed? *Work & stress*, 19(2), 101-120. Hämtad från: <http://www.tandfonline.com/loi/twst20>
- Kouvonen, A., Vahtera, J., Oksanen, T., Pentti, J., Väänänen, A., Heponiemi, T., Salo, P., Virtanen, M., & Kivimäki, M. (2013). Chronic workplace stress and insufficient physical activity: a cohort study. *Occupational and Environmental Medicine*, 70(1), 3-8. doi: 0.1136/oemed-2012-100808
- Lee, P.H., Macfarlane, D.J., Lam, T., & Stewart, S.M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8(115), doi: 10.1186/1479-5868-8-115
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual* (6. uppl.). Open University Press
- Puterman, E., Adler, N., Epel, E., Kemeny, M., O'Donovan, A., Tomivama, A.J., & Wolkowitz, O.M. (2011). Physical Activity Moderates Effects of Stressor-Induced Rumination on Cortisol Reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 73(7), 604 - 611. doi: 10.1097/PSY.0b013e318229e1e0.
- Puterman, E., Weiss, J., Beauchamp, M. R., Mogle, J., & Almeida, D. M. (2017). Physical activity and negative affective reactivity in daily life. *Health Psychology*, 36(12), 1186-1194. doi: <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/hea0000532>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. doi: <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/h0092976>
- Rueggeberg, R., Wrosch, C., & Miller, G. (2012). The Different Roles of Perceived Stress in the Association Between Older Adults' Physical Activity and Physical Health. *American Psychological Association*, 31(2), 164–171. doi: <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0025242>
- Rydstedt, L.W. (2016). Relationen mellan fritidsaktiviteter, överengagemang och åltande över jobbet. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 22 (1), 42-50. Hämtad från: <http://urn.kb.se.ludwig.lub.lu.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kau:diva-45776>
- Sanda, B., Vistad, I., Hagen-Haakstad, L.A., Berntsen, S., Sagedal, L.R., Lohne-Seiler, H. &

Klungland-Torstveit, M. (2017). Reliability and concurrent validity of the International Physical Activity Questionnaire short form among pregnant women. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 9(7), doi: 10.1186/s13102-017-0070-4

Selye, H. (1958) *Stress. Stockholm:* Natur och kultur

Shaughnessy, J., Zechmeister, E., & Zechmeister, J. (2012). Research methods in psychology. New York: McGraw-Hill International Edition.

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2007) *Metoder för att främja fysisk aktivitet.*

En systematisk litteraturöversikt. (Rapport 181) Hämtad från

http://www.sbu.se/contentassets/c2cb6581355047b48367f19e1c9e3700/fysisk_aktivitet.pdf

Tuckey, M., Boyd, C., Winefield, H., Bohm, A., Winefield, A., Lindsey, A., & (4). Black, Q. (2017). Understanding stress in retail work: Considering different types of job demands and diverse applications of job resources. *International Journal of Stress Management*, 24368-391. doi: <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/str0000032>

Bilaga 1. Informationsbrev

Hej!

Vi är två studenter som skriver vår C-uppsats för den Psykologiska institutionen och vi samarbetar med för att utföra den här studien. Syftet med studien är att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitetsnivå och upplevd arbetsituation.

Formuläret tar omkring tre till fem minuter att fylla i. Din medverkan är frivillig och du har rätten att när som helst avbryta frågeformuläret. Ditt deltagande är helt anonymt och informationen kommer att behandlas konfidentiellt. Resultaten för studien redovisas på gruppnivå, varpå dina svar aldrig kommer att kunna härledas till dig. Rapporten redovisas jan 2017 och kommer att finnas tillgänglig för alla deltagare. Observera att endast ett svar kan anges på varje fråga.

Genom att fylla i formuläret samtycker du till medverkan i undersökningen. Undersökningen avslutas i November 2017.

Kontakta oss gärna om det är några frågor.

Joakim Gullin och Caroline Markusson

joakim.mikael.gullin@gmail.com

caroline.t.markusson@gmail.com

Bilaga 2. Frågeformulär

Fråga 1: Under de senaste 7 dagarna, hur många av dessa dagar har du utfört arbete i minst 10 minuter i sträck som är mycket ansträngande? (dvs aktivitet som får dig att andas mycket kraftigare än normalt t ex tunga lyft, tyngre bygg- och trädgårdsarbete, aerobics, löpning eller cykling i högre tempo)

Fråga 2: Om du under de senaste 7 dagarna ägnat 1 eller flera dagar åt mycket ansträngande fysisk aktivitet. Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag? Ange ditt svar i minuter. (om du inte ägnat dig åt mycket ansträngande fysisk aktivitet, fyll i 0 minuter)

Fråga 3: Under de senaste 7 dagarna, hur många av dessa dagar har du utfört arbete i minst 10 minuter i sträck som är måttligt ansträngande? (dvs aktivitet som får dig att andas något kraftigare än normalt)

Fråga 4: Om du under de senaste 7 dagarna ägnat 1 eller flera dagar åt måttligt ansträngande fysisk aktivitet. Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag? Ange ditt svar i minuter. (om du inte ägnat dig åt måttligt ansträngande fysisk aktivitet, fyll i 0 minuter)

Fråga 5: Under de senaste 7 dagarna, hur många dagar har du promenerat i minst 10 minuter i sträck?

Fråga 6: Om du under de senaste 7 dagarna ägnat 1 eller flera dagar åt promenad. Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag? Ange ditt svar i minuter. (om du inte ägnat dig åt promenader, fyll i 0 minuter)

Fråga 7: Under de senaste 7 dagarna, hur mycket tid har du tillbringat stillasittande? (exempelvis vid ditt skrivbord på arbetet eller hemma i tv-soffan). Ange ditt svar i minuter

Fråga 8: Hinner du utföra dina arbetsuppgifter när du är på jobbet?

Fråga 9: Har du möjlighet att påverka de beslut som berör kundföretagets verksamhet där du är konsult?

Fråga 10: Tar din närmaste arbetsledare hos kundföretaget hänsyn till dina åsikter?

Fråga 11: Bestämmer du över din egen arbetstakt?

Fråga 12: Har din arbetsbelastning ökat de senaste 6 månaderna? Om den har ökat, upplever du det som stressande?

Fråga 13: Är målen för verksamheten där du är konsult tydliga?

Fråga 14: Om målen för verksamheten delvis eller ej är tydliga. Upplever du det som stressande?

Fråga 15: Vet du vilka arbetsuppgifter som ingår i ditt arbete?

Fråga 16: Om det delvis eller ej är tydligt vilka arbetsuppgifter som ingår i ditt arbete. Upplever du det som stressande?

Fråga 17: Vet du vem eller vilka som tar beslut som berör verksamheten där du är konsult?

Fråga 18: Om det delvis eller ej är tydligt vem eller vilka som fattar beslut. Upplever du det som stressande?

Fråga 19: Förekommer det konflikter på den arbetsplats där du är konsult? Om det förekommer konflikter upplever du det som stressande?

Fråga 20: Om du är inblandad i någon eller några konflikter. Har din närmaste arbetsledare hos kundföretaget gjort något för att lösa konflikterna?

Fråga 21: Om du upplever att din närmaste arbetsledare delvis eller inte alls gjort något för att lösa konflikterna. Upplever du det som stressande?

Fråga 22: Ställer du höga krav på dig själv i ditt arbete och i sådant fall upplever du det som stressande?

Fråga 23: Blir du ofta engagerad i ditt arbete och i sådant fall upplever du det som stressande?

Fråga 24: Tänker du på arbetet efter arbetsdagens slut?

Fråga 25: Om du ibland eller alltid tänker på arbetet efter arbetsdagens slut. Upplever du det som stressande?

Fråga 26: Har du svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att du redan har fullt upp att göra?

Fråga 27: Om du ibland eller alltid har svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att du redan har fullt upp att göra. Upplever du det som stressande?

Fråga 28: Arbetar du utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter?

Fråga 29: Om du arbetar utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter. Upplever du det som stressande?

Fråga 30: Har du svårt att sova på grund av att du tänker på arbetet?

Fråga 31: Om det inträffat att du har haft svårt att sova på grund av att du tänker på arbetet. Upplever du det som stressande?

Fråga 32: Har du på grund av arbetet svårt att få tid att umgås med din närmaste familj?

Fråga 33: Har du på grund av arbetet svårt att få tid att umgås med dina vänner?

Fråga 34: Har du på grund av arbetet svårt att få tid att utöva dina fritidsintressen?