



**LUNDS**  
UNIVERSITET

**INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI**

***Jobbet i fickan – ett hot eller en möjlighet?***

*En kvantitativ undersökning av sambanden mellan arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför arbetstid, förhållandet mellan arbetsliv och privatliv samt arbetsrelaterad stress*

**Hanna Wollmark  
Sara Björklund**

Kandidatuppsats VT 2018

Handledare: Birgitta Wanek  
Examinator: Sofia Bunke

## **Abstract**

Electronic devices have made it possible for working individuals to be constantly available for work-related communication at any time and place. The boundaries between time on and of work therefore have changed, with new and different working conditions as an effect. This quantitative study aimed to examine people working full time with access to a smartphone in their work, with the purpose of exploring if different types of work-related smartphone use during off-work time correlate with a specific type of work-to-nonwork effect and with work-related stress. 116 full time workers answered the Internet survey that was produced for the study. Gender and the individual's preference of either having work and nonwork separated or integrated were two other aspects that were taken into account in the study. The results showed that work-related smartphone use driven by demands is positively correlated with work-to-nonwork interference and work-related stress. It was also shown in the study that smartphone use during off-work time which is within the individual's control, correlates positively with perceived work-to-nonwork enhancement. The conclusion drawn from the analysis was that the conditions surrounding work-related communication during off-work time should be taken into account when striving for an improvement of the individual's experience of the relationship between work and personal life.

Keywords: Smartphone, Work-related Stress, Work-nonwork Enhancement, Work-nonwork Interference, Demand-Control

## **Abstrakt**

Med hjälp av dagens bärbara elektroniska enheter är vi ständigt nåbara, vilket har skapat nya förutsättningar för vårt sätt att arbeta. Gränserna för när en individ arbetar och är ledig har förflyttats för dem som alltid är tillgängliga för arbetsrelaterad kommunikation. Den här kvantitativa studien ämnade undersöka heltidsarbetande individer med tillgång till en smartphone. 116 heltidsanställda personer fick besvara en internetsurvey där syftet var att undersöka olika typer av arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför ordinarie arbetstid och om dessa korrelerar med upplevd påverkan från arbetsliv till privatliv samt arbetsrelaterad stress. Dessa aspekter undersöktes även med hänsyn till kön samt individers preferens kring att ha arbetslivet separerat från privatlivet eller inte. Resultaten visade att ett kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande korrelerar positivt med upplevelsen av att arbetet inkräktar på privatlivet på ett negativt sätt samt arbetsrelaterad stress. Resultaten visade även att ett kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför ordinarie arbetstid korrelerar positivt med upplevelsen av att arbetslivet förhöjer kvalitén på privatlivet. De slutsatser som drogs utifrån undersökningen var att premisserna kring arbetsrelaterad kommunikation utanför arbetstid bör tas i beaktning för att om möjligt kunna förbättra upplevd påverkan från en individs arbetsliv till dennes privatliv.

Nyckelord: Smartphone, Arbetsrelaterad stress, Work-nonwork Enhancement, Work-nonwork Interference, Krav-kontroll

## Introduktion

Det västerländska arbetslivet har under de senaste decennierna förändrats radikalt, både ur ett ekonomiskt men även ett teknologiskt perspektiv. Arbetslivet är mer flexibelt än någonsin och många människor har idag möjlighet att arbeta från i princip när och var som helst (Kinnunen & Mauno, 2008). Detta har möjliggjorts främst genom utvecklingen av bärbara elektroniska enheter som datorer, läsplattor och smartphones som ger människor möjlighet att vara tillgängliga dygnet runt, oberoende av var någonstans i världen de befinner sig. Ramverken för hur våra arbetstider utformas har påverkats kraftigt och de traditionella nio till fem-arbetspassen är inte längre aktuella (Kinnunen & Mauno, 2008). Detta kan å ena sidan bidra till en större frihet för individen som i större utsträckning kan välja var och när denne vill arbeta. Möjligheten att arbeta från andra platser än den fysiska arbetsplatsen kan bidra till en mer friktionsfri vardag, där arbete exempelvis kan utföras hemifrån parallellt med att krav från privatlivet kan uppfyllas (Towers, Duxbury, Higgins & Tomas, 2006). Å andra sidan kan gränsen mellan arbete och ledighet bli mer otydlig eller suddas ut helt då individer ständigt är tillgängliga för arbetsrelaterad kommunikation oavsett vilket privat sammanhang de befinner sig i (McCloskey, 2016). Den oavbrutna tillgängligheten som möjliggörs genom den trådlösa teknologin kan därigenom bidra till att arbetet lättare kommer innanför hemmets väggar (Derks, Bakker, Peters & Wingerden, 2016). Att ha möjligheten att arbeta under alla dygnets timmar kan också öka pressen på att faktiskt göra det och skapa orealistiska förväntningar på individen (Major & Germano, 2006), där så lite som ett rutinartat telefonsamtal kan avbryta ett förlopp av återhämtning och i värsta fall skapa stress hos individen (Arbetsmiljöverket, 2017). Friheten att arbeta när och var som helst kan då upplevas som både negativt och positivt, beroende på individens subjektiva referenser och upplevelser (Nam, 2014). Den teknologiska utvecklingen som förändrat arbetslivet kan således betraktas ur olika perspektiv och därmed ses som en kombination av hot och möjligheter (Major & Germano, 2006), vilket den här studien ämnar undersöka närmre.

Studien har som avsikt att bidra med en större kunskap kring de möjliga faktorer som kan ha en inverkan på huruvida tillgänglighet och uppkoppling i arbetsrelaterat syfte utanför ordinarie arbetstid upplevs som något positivt eller negativt hos individen. Tillgängligheten via en smartphone samt om och hur detta kan kopplas till upplevd *work-nonwork* effekt och arbetsrelaterad stress är vidare det som kommer behandlas i denna uppsats. För att ge en förståelse av de begrepp och områden studien utgår ifrån, kommer de faktorer som utgör en

viktig del i bakgrunden till undersökningen att presenteras och konkretiseras nedan. Dessa områden innefattar inledningsvis teorier kring förhållandet mellan arbetsliv och privatliv. Därefter behandlas områdena trådlösa kommunikationsenheter samt arbetsrelaterad stress.

### **Förhållandet mellan arbetsliv och privatliv**

Teorier kring förhållandet mellan arbetsliv och privatliv utgår från två områden eller sfärer i en arbetande individs liv. I forskningen råder meningsskiljaktighet kring hur dessa sfärer ska tas i uttryck och vad de innefattar. Greenhaus och Beutell (1985) var några av de första som studerade människors relation mellan arbetsliv och privatliv. De använde sig av begreppen *work-family* samt *work-nonwork* och beskrev dessa sfärer som bestående av “icke-hemmaroller” och “hemmaroller”. Frone (2003) benämner detta förhållande som *work-family*-roller, där *work* eller arbetsrelaterade roller exempelvis kan innebära en roll som anställd, facklig representant eller chef. Inom ramen för *family* syftar Frone (2003) till sociala roller inom familj, religion, samhälle och studier. Både arbetsrelaterade och sociala roller är till stor del avgörande för att tillföra en mening i människors liv och av den anledningen har forskningsintresset kring att undersöka individers förmåga att kombinera dessa roller brett ut sig allt mer (Frone, 2003).

*Work-family* är ett multidimensionellt konstrukt som definieras i termer av effekttyp som konflikt eller främjande, samt genom riktning av effekten som *work-to-family* eller *family-to-work* (Frone, 2003).

Greenhaus och Beutell (1985) studerade framförallt hur det ser ut när det finns en avsaknad av balans mellan de båda sfärerna och individen inte har tillräckligt med tid och/eller energi för att klara av både arbets- och familjerollen på ett tillfredsställande sätt. De benämnde detta fenomen som *work-family conflict*. Detta är det begrepp som därefter främst använts för att beskriva en icke fungerande relation mellan arbetsliv och privatliv. Denna typ av konflikt har studerats utifrån ett rollkonfliktsperspektiv, där rollen som arbetstagare kan vara svår att kombinera med familje- och privatliv. Konflikten kan även uppkomma då det finns yttre förväntningar på de olika rollerna som inte är kompatibla med verkligheten (Kinnunen & Mauno, 2008), eller om en individ måste hantera motstridiga krav och andra direktiv som strider mot egna åsikter för att kunna utföra sitt arbete (Arbetsmiljöverket, 2016). *Role-overload* beskrivs som ett fenomen som uppkommer när en individ förväntas uppfylla för många roller samtidigt, vilket kan medföra att individer arbetar övertid och att stressen ökar (Day & Livingstone, 2001).

Rollerna som agerar utgångspunkt för teorier kring förhållandet mellan arbetsliv och privatliv utgörs av de förväntningar, ansvar och krav som en person kan uppleva som anställd men även i privatlivet (Landy & Conte, 2013). Frone (2003) nämner att tidigare forskning har granskat olika typer av rollrelaterade prediktorer till *work-family conflict*: beteendemässiga och psykologiska stressorer. Det beteendemässiga stressorerna representerar den tid som ägnas åt arbete och privatliv. Desto mer tid som tillägnas en roll, desto mindre tid förväntas läggas på en annan roll (Frone, 2003). De psykologiska stressorerna innebär att en person är mentalt upptagen i en roll som exempelvis innefattar arbete samtidigt som denne fysiskt befinner sig någon annanstans, exempelvis i hemmet. Detta medför att det kan bli svårt att bli mentalt engagerad i den roll som en person fysiskt befinner sig i (Frone, 2003). I enlighet med detta nämner Frone (2003) att ett flertal studier funnit att antalet veckotimmar som ägnats åt familjeaktiviteter och sysslor samt psykologiskt familjeengagemang är positivt relaterade till *family-to-work conflict*, medan antalet veckotimmar som ägnats åt arbete samt psykologiskt arbetsengagemang är positivt korrelerat till *work-to-family conflict*.

Ett rollrelaterat missnöje kan orsaka stress hos individen och i sin tur leda till minskad psykisk och fysisk energi. Detta kan undergräva individens förmåga eller vilja att uppfylla sina skyldigheter i andra roller (Frone et al., 1997). Forskare har hittat ett positivt samband mellan *role-stressors* och arbets- och hälsoproblem, som inkluderar spänningar, ångest och en benägenhet att lämna organisationen (Day & Livingstone, 2001).

En konflikt mellan arbetsliv och privatliv kan ha flera negativa effekter. Tidigare studier har påvisat bland annat individrelaterade effekter som försämrad arbetsprestation och depression (Allen, Herst, Bruck & Sutton, 2000) samt upplevd arbetsrelaterad stress (Fisher, Bulger & Smith, 2009). Enligt Frone (2003) har tidigare forskning även visat att arbetsrelaterad stress och missnöjdhet har visat sig vara positivt relaterade till specifikt riktningen *work-to-family conflict*. Även personer i den drabbade individens direkta närhet, som en partner eller andra familjemedlemmar, kan påverkas negativt av en *work-family conflict*, ett fenomen som kallas crossover (Jones, Burke & Westman, 2006). En konflikt mellan arbetsliv och privatliv medför även problem på organisatorisk nivå genom exempelvis bristande engagemang hos arbetstagare och försämrad ekonomisk omsättning (Kinnunen & Mauno, 2008). Social support i arbetsliv och familjeliv har visat sig vara en faktor som reducerar *work-family conflict*. Bättre hantering av gränserna mellan de olika sfärerna är också en viktig åtgärd som kan resultera i önskvärda

tillstånd av psykiskt välbefinnande där konflikter mellan dem löses eller undviks (Kreiner, Hollensbe & Sheep, 2009).

När arbetsliv och privatliv är i harmoni och det inte förekommer någon konflikt eller störning mellan arbets- och familjeroller, existerar istället *work-life balance* (Frone, 2003). Trots att en övervägande del av tidigare forskning inom ämnet har betraktat privatliv och arbetsliv som två motstridiga domäner i en individs liv, har senare studier under 2000-talet haft ett något bredare perspektiv. Möjligheten att arbetslivet och privatlivet likväl kan ha positiv inverkan på varandra har på så sätt fått mer utrymme (Williams, Berdahl & Vandello, 2016). Greenhaus och Powell (2006) belyser det faktum att positiva erfarenheter i en roll kan berika erfarenheterna i den andra. En individ kan exempelvis uppleva att arbete i sig har en positiv inverkan på privatlivet och bidrar till ett förbättrat sådant (Jones et al, 2006). Huruvida det existerar en konflikt eller ett främjande mellan de olika sfärerna i en individs liv är alltså helt beroende av individens subjektiva upplevelse av relationen mellan arbete och privatliv (Nam, 2014).

En faktor som har diskuterats i förhållande till hur individen upplever detta förhållande är individens subjektiva preferens kring om arbetsliv och privatliv ska gå in i varandra eller inte (Nam, 2014). Somliga trivs med att ha arbetet och privatlivet sammansvetsat, något som brukar beskrivas med termen integrering. Andra föredrar istället att ha arbetslivet och privatlivet helt separerade från varandra, vilket omfattas av begreppet segmentering (Kreiner, 2006).

Att den icke arbetsrelaterade sfären i en individs liv har beskrivits med begreppet *family* har på senare år ifrågasatts, då det bland annat har skett stora förändringar i samhället med hänsyn till hur familjekonstellationer ser ut. Fler kvinnor arbetar nu än förr, fler par separerar, det ställs högre krav på tillvaron rent generellt. Allt detta har påverkat både familjeroller och arbetsroller och deras inbördes förhållande (Frone, 2003). Dessutom är de olika familjekonstellationerna individuella och det är inte alla arbetande individer som har en familj som de lever tillsammans med. Oavsett om arbetstagare har en familj eller inte kan dessa ändå ha viktiga roller och ansvarsområden utanför arbetet som kan influera deras erfarenheter av huruvida arbetslivet påverkar privatlivet på ett positivt eller negativt sätt. Av den anledningen har begreppet *work-life* som också nämnts ovan fungerat som ett alternativ till *work-family* (Nam, 2014). Nam (2014) använder sig av begreppet *work-life* och beskriver *life* som exempelvis tid i hemmet (med eller utan familj) samt övrig fritid. Dock kan även begreppet *life* vara missvisande då detta refererar till att arbetet inte skulle vara en del av en individs liv, trots att arbetet i stor

utsträckning har bevisats vara avgörande för en individs möjlighet att skapa och utveckla en identitet (Towers et al, 2006). Mångfald i familjer och pågående samhällstrender- och förändringar pekar således på ett mätinstrument som innefattar *nonwork* rent generellt snarare än *family* eller *life* (Fisher et al., 2009). Fisher et al. (2009) beskriver en individs privatliv med just begreppet *nonwork* och refererar till allt som involverar familj och samhällsaktiviteter samt andra icke familjerelaterade aktiviteter.

*Work-to-nonwork* är den riktning inom begreppet *work-nonwork* som är av intresse i denna studie, där fokus ligger kring att undersöka om arbetslivets inverkan på privatlivet upplevs som negativ eller positiv, utan att på förhand förutsätta att det existerar varken ett främjande eller en konflikt mellan deltagarnas båda sfärer. Dessa två olika aspekter brukar beskrivas med *interference* och *enhancement*. *Work interference with personal life* innebär att arbetet inkräktar på individens privatliv på ett negativt sätt. Resurser i *nonwork*-rollen som tid eller energi är dränerade och uppfattas som uttömda genom kraven från *work*-rollen, och därmed uppstår en konflikt (Fisher et. al, 2009). Dock är resurser som tid och energi förnybara och genom att fullfölja kraven i en roll kan det bli gynnsamt för engagemang i den andra rollen (Greenhaus & Powell, 2006). *Work enhancement on personal life* utgår istället från när arbetet stärker och förbättrar individens privatliv (Fisher et. al, 2009). Enligt Frone (2003) innefattar *enhancement* till vilken utsträckning deltagande i den ena rollen underlättas på grund av de erfarenheter, färdigheter och möjligheter som uppnåtts eller utvecklats i den andra rollen.

Inom området för förhållandet mellan arbetsliv och privatliv har även könsskillnader diskuterats (Kinnunen & Mauno, 2008). För att förstå ursprunget till dessa krävs en förståelse för vad de grundas på och därmed en förståelse för begreppet genus. Genus innefattar den sociala skillnaden som görs mellan kvinnor och män snarare än det biologiska könet. Ambjörnsson (2008) beskriver genus utifrån föreställningen att sociala och kulturella förväntningar gällande vad som är kvinnligt och manligt har frambringat en maktordning där män är överordnade kvinnor. Detta är något som ständigt reproduceras i den sociala vardagen utifrån de interaktioner, handlingar och sociala beteenden som människor skapar (Ambjörnsson, 2008). Ambjörnsson (2008) nämner att det länge existerat specifika förväntningar och uppfattningar kring hur män och kvinnor ska handla och bete sig med anledning av sitt sociokulturella kön, vilket har lagt grunden för de könsstereotyper som fortfarande existerar. Könsstereotypen som kopplas till män kallas *agency* som inbegriper egenskaper som framåtanda, beslutsamhet, aggressivitet och



självständighet medan kvinnor istället förväntas vara *communal* som innefattar egenskaper som exempelvis hjälpsamhet, värme och känslighet (Eagly, 1987 refererat i Tellhed, Bäckström & Björklund, 2018). När det råder en konflikt mellan arbetsliv och privatliv, nämner Kinnunen och Mauno (2008) att forskning har visat att kvinnor upplever arbetslivets inkräktande på privatlivet som mest påfrestande medan män är av uppfattningen att privatlivets inkräktande på arbetslivet är det som påverkar dem mest negativt. Det har förts resonemang kring huruvida detta kan kopplas till de ovan nämnda könsstereotyperna. Stereotypen för kvinnor som omhändertagande och hjälpsamma kan kopplas till aktiviteter utanför arbetet medan egenskaperna som är kopplade till manlighet är mer relaterbara till arbete och att individer därför skulle påverkas mest negativt när den sfär som de identifierar sig mest med är den som inkräktas på (Frone, Russell, & Barnes, 1996). Vidare visar ny statistik från Statistiska centralbyrån (2017) att kvinnor är den grupp som har svårast att kombinera privatliv och arbetsliv och upplever mest motstånd när de ämnar göra karriär.

### **Trådlösa kommunikationsenheter**

Den teknologiska informations- och kommunikationsutvecklingen som på många sätt har förändrat vårt sätt att arbeta, var initialt något som endast gick att nyttja på den fysiska arbetsplatsen (Towers et al., 2006). Skrivmaskiner och fasta kontorstelefoner blev kvar på arbetsplatsen när arbetstagaren lämnade sitt arbete för dagen. Detsamma gällde de första datorerna som var för tunga och otympliga att bära hem, men framför allt omöjliga att använda någon annanstans än på en stationär plats med ett användbart eluttag (Towers et al, 2006). Idag ser den tekniska verkligheten annorlunda ut. Bärbara datorer, läsplattor och framför allt smartphones är möjliga att använda i princip när och var som helst, vilket har medfört att arbetet har tagits utanför den fysiska arbetsplatsens väggar. En smartphone innebär en mobiltelefon med utökade funktioner för att hantera kalender, e-mail, surfa på internet, spela spel samt ha tillgång till sociala medier (Derks et. al, 2016).

Allen och Shockley (2009) menar att en stor fördel vid arbetsrelaterat användande av en smartphone är flexibiliteten, som tillåter de anställda att uppfylla kraven från både arbete och familj parallellt. Det har dock visats i en undersökning av Derks, Duin, Tims och Bakker (2015) att arbetsrelaterad smartphoneanvändning utanför ordinarie arbetstid inkräktar på individens möjlighet att återhämta sig och har ett positivt samband med emotionell utmattning.

Även tidigare undersökningar som gjorts har visat att uppfattningen kring huruvida dessa bärbara elektroniska verktyg har hjälpt eller stjälpt individers förhållande mellan arbetsliv och privatliv är skilda. Derks och Bakker utförde år 2014 en undersökning där de tog fram en skala av en viss typ av arbetsrelaterat smartphoneanvändande som utfördes i stor mängd och präglades av krav. Denna typ av smartphoneanvändande hade ett positivt samband med *work-family conflict*. I en annan studie som gjordes på 33 000 kanadensiska kontorsarbetare (Duxbury & Higgins, 2001 refererat i Towers et al, 2006), var det lika många procent som svarade att trådlösa kommunikationsenheter gjort det svårare för dem att upprätthålla en bra balans mellan sitt arbetsliv och sitt privatliv, som det var som svarade att de istället gjort det enklare. En del upplever alltså att arbetsrelaterat användande av trådlösa kommunikationsenheter utanför arbetet är positivt och gör det enklare att vara flexibel, medan andra upplever att dessa elektroniska verktyg utökar arbetets inkräktande på privatlivet på ett negativt sätt (Perrone-McGovern, Wright, Howell & Barnum, 2014).

För att begränsa undersökningsområdet inom teknologiska kommunikationsenheter kommer den här uppsatsen mer specifikt att fokusera på arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför ordinarie arbetstid. Att studien inriktar sig på just smartphones snarare än annan bärbar elektronik beror på att en smartphone är ett enkelt verktyg att bära med sig och använda i olika typer av situationer, och då det är en kombination av både en telefon och en dator är utgångspunkten att den fungerar som mer lättillgänglig men även bredare kommunikationskanal än exempelvis en dator.

### **Arbetsrelaterad stress**

Då arbetets utformande och eventuella inverkan på privatlivet är det som står i fokus i studien, ligger intresset främst kring av arbetsrelaterad stress snarare än generell stress. Som tidigare nämnt har upplevd arbetsrelaterad stress kunnat påvisas som en effekt av *work-family conflict* (Fisher et al., 2009). Sonnentag och Zijlstra (2006) har även visat att de som fortsätter arbeta utanför ordinarie arbetstid kan ha svårare att hantera och återhämta sig från stress på arbetet. Kopplat till detta har Derks och Bakker (2014) visat att arbetsrelaterad smartphoneanvändning utanför arbetstid och de ökade jobbkrav som därmed tillkommer inkräktar på den anställdes återhämtningsprocess som är viktig för individens mående. Stress och psykiska påfrestningar är de vanligaste orsakerna till arbetsrelaterade besvär bland både kvinnor och män i Sverige, och

mellan åren 2012 och 2015 fördubblades anmälningarna av arbetssjukdomar som uppstått till följd av dessa orsaker (Arbetsmiljöverket, 2017). Detta ter sig som ett växande problem inom hela EU och i en rapport från 2015 skriver Arbetsmiljöverket att 50-60 procent av all frånvaro från arbetet är orsakat av arbetsrelaterad stress. Detta resulterar inte sällan i långa sjukskrivningsperioder och innebär ett stort lidande för individen, men leder även till enorma kostnader för arbetsgivare och samhället (Arbetsmiljöverket, 2015).

Arbetsrelaterad stress kan beskrivas som en allmän upplevelse av stress, tidspress och överbelastning i arbetet (Arbetsmiljöverket, 2016). Ett annat sätt att beskriva arbetsrelaterad stress är utifrån tre olika aspekter. Dessa tre aspekter är arbetsstressorer, stresshantering och konsekvenserna av stress (Kahn och Byosiere, 1992, refererat i Landy & Conte, 2013). Arbetsstressorer innefattar delvis rollstressorer som tidigare behandlats, men även uppgiftsstressorer som behandlar arbetets utförande. De vanligaste arbetsstressorerna delas vanligtvis in i två grupper, fysiska och psykiska stressorer. Fysiska stressorer kan exempelvis vara ljud-, ljus- eller temperaturrelaterade. Landy och Conte (2013) nämner att de psykiska stressorerna innehåller många såväl subtila som icke subtila faktorer som ställer krav på individen och hänger precis som fysiska faktorer samman med hälsa och välmående hos arbetstagaren. De utmärks ofta av att en person upplever brist på kontroll i arbetet i kombination med för höga krav (Landy & Conte, 2013). Just modellen för krav-kontroll är något som det läggs mycket fokus kring inom stressforskningen, vilken bygger på att kombinationen av de två faktorerna, krav och kontroll, utgör en betydande del i hur stress uppstår (Landy & Conte, 2013). Inom området arbetsrelaterad stress är detta således kopplat till upplevd mängd av krav och upplevd grad av kontroll inom just arbetet (Karasek, 1979 refererat i Landy & Conte 2013). Detta har visat sig ha tydliga effekter på arbetsrelaterad stress och arbetsprestation (Logan & Ganster, 2005, refererat i Landy & Conte 2013). Individens upplevelse av förmåga att kontrollera olika situationer som uppstår är ofta avgörande för hur denne hanterar stressorer (Hackman & Oldham, 1980 refererat i Landy & Conte, 2013). Att ha kontroll i arbetssituationer kännetecknas av att den anställda har inflytande över var och när arbetet utförs, tillåts vara självständig i sitt arbete samt kan påverka med vem eller vilka arbetet genomförs. (Arbetsmiljöverket, 2016). Därav finns det viktiga faktorer som påverkar just graden av kontroll och dessa är bland annat arbetets karaktär och hur arbetsmiljön ser ut (Hackman & Oldham, 1980 refererat i Landy & Conte, 2013), men även i vilken utsträckning individen upplever ett handlingsutrymme att nyttja

sina kompetenser och färdigheter fullt ut (Landy & Conte, 2013). Psykosociala faktorer i arbetsmiljön ställer krav på arbetstagaren att utföra uppgifter som kan innefatta att hantera känslor och olika typer av personer samt kunna utföra mer eller mindre komplexa arbetsuppgifter (Arbetsmiljöverket, 2016). Kraven kan även utgöras av arbetsmängd, eller de intellektuella färdigheter som krävs för att utföra arbetsuppgifter (Landy & Conte, 2013). Beroende på arbetets karaktär kan dessa arbetskrav variera i mängd och form (Arbetsmiljöverket, 2016). Personer som upplever höga krav på sitt arbete men samtidigt hög grad av kontroll, tenderar att befinna sig i en hälsosam arbetssituation medan de som har ett arbete som innefattar höga krav men upplever låg grad av kontroll är de som ligger i den största riskzonen att drabbas av negativa hälsoeffekter (Landy & Conte, 2013). Hanteringen av stressen är beroende av individuella skillnader, då olika personer hanterar stress på olika sätt, men även av hur det sociala stödet som omger en individ tar sig uttryck (Landy & Conte, 2013).

Det finns en tydlig koppling mellan arbetsrelaterad stress och negativa hälsoeffekter (Cooper & Cartwright, 2001). Dessa brukar delas in i tre kategorier; beteendemässiga, psykologiska och fysiska konsekvenser (Landy & Conte, 2013). De beteendemässiga konsekvenserna kan exempelvis uttrycka sig som försämrade arbetsprestationer, svårigheter att ta in och bearbeta information och kontraproduktiva arbetsbeteenden som uppkommer av negativa känsloreaktioner på stress, vilket i sin tur skapar ännu mer stress hos individen (Spector & Fox, 2005). Psykologiska konsekvenser av arbetsrelaterad stress kan te sig som ångest, depression, trötthet, utbrändhet och generella missnöjeskänslor kopplat till individens arbete och liv i stort (Kahn & Byosiere, 1992 refererat i Landy & Conte, 2013). När stress påverkar en individ till den grad att det orsakar fysiska konsekvenser kan det exempelvis orsaka problem med matsmältningsfunktioner, men även visa sig exempelvis genom förändringar i kolesterolvärde, blodtryck och puls (Landy & Conte, 2013). Hjärtats funktioner påverkas negativt av stress och både hjärtsjukdomar och hjärtattacker är vanligare bland människor som lider av stress än de som inte gör det (Krantz & McCeney, 2002).

### **Studiens vetenskapliga relevans**

Kombinationen av ett flexibelt, gränslöst arbetsliv och modern trådlös teknik har skapat nya förutsättningar för hur, var och när människor arbetar. Det är troligt att det ännu inte går att identifiera samtliga konsekvenser av det nya moderna sättet att arbeta, varken positiva eller

negativa. För att kunna anpassa den nya sortens arbetsliv på ett sådant sätt att det gynnar både individer och organisationer, är det av största vikt att det finns en vilja att förstå och analysera dess eventuella positiva men även negativa konsekvenser.

Arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför arbetstid kommer kopplat till kravkontroll-modellen inom stressforskning (Landy & Conte, 2013) att undersökas utifrån två olika perspektiv. Tidigare forskning som rör arbetsrelaterat smartphoneanvändande har visat att arbetsrelaterad smartphoneanvändning utanför ordinarie arbetstid kan leda till emotionell utmattning (Derks et al., 2015) samt fokuserat på mängden av användande av elektroniska kommunikationsenheter utanför ordinarie arbetstid (Derks & Bakker, 2014). Även individens generella inställning till huruvida det är positivt eller negativt att den teknologiska utvecklingen gett oss människor möjlighet att vara mer flexibla kring var och när vi arbetar har studerats (Duxbury & Higgins, 2001 refererat i Towers et al, 2006).

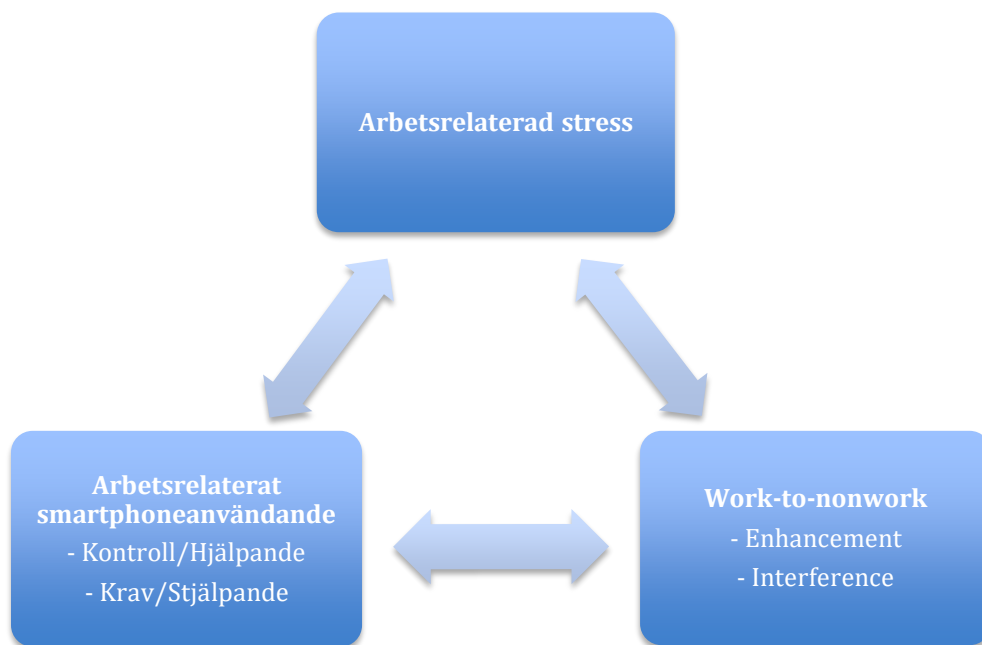
För att undersöka vad som kan ligga till grund för huruvida arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför arbetstid betraktas som ett hot eller en möjlighet ämnar denna studie undersöka fenomenet utifrån två olika aspekter, med syftet att nå en större förståelse kring vad som avgör individens uppfattning i ämnet. Den ena aspekten innefattar ett arbetsrelaterat smartphoneanvändande som präglas av krav samt inkräktande på individens flexibilitet i privatlivet, medan den andra aspekten fokuserar på ett arbetsrelaterat smartphoneanvändande som befinner sig inom individens kontroll samt bidrar till en högre arbetsflexibilitet för denne.

Studien av Derks och Bakker (2014) visade att en stor mängd av arbetsrelaterat smartphoneanvändande som delvis präglas av krav kan kopplas till *work-family conflict*. För att utreda mer ingående vilken typ av arbetsrelaterad smartphoneanvändning utanför arbetet som går att koppla till specifikt riktningen *work-to-nonwork*, kommer kontrollerat och kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande att jämföras med typ av *work-to-nonwork* effekt. Syftet med detta är att om möjligt identifiera om en viss typ av smartphoneanvändande går att koppla till en viss typ av upplevd påverkan från arbetsliv till privatliv.

De ovanstående aspekternas koppling till arbetsrelaterad stress är också av intresse i denna studie. Tidigare forskning har visat samband mellan *work-nonwork conflict* och arbetsrelaterad stress (Fisher et al, 2009) samt mellan arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför ordinarie arbetstid och emotionell utmattning (Derks et al., 2015). Här ämnas därför undersökas om arbetsrelaterad stress har en direkt koppling till typ av smartphoneanvändande samt positiv eller

negativ *work-to-nonwork* effekt. För att kontrollera för hur *work-to-nonwork* effekt och upplevd arbetsrelaterad stress hänger ihop i undersökningens sampel kommer även sambanden mellan dessa att studeras. Den upplevda påverkan från arbetsliv till privatlivet utgår i denna undersökning från två olika perspektiv; huruvida arbetet inkräktar på privatlivet på ett negativt sätt eller om arbetslivet snarare har en tendens att förbättra privatlivet. Se figur 1 för en överblick av de samband som är av intresse.

Figur 1. Översikt av de samband som ligger till grund för undersökningen



Ovan illustreras de samband som kommer att analyseras för hela samplet i undersökningen. I vissa fall kommer analys även göras utifrån ytterligare två aspekter; kön samt individens preferens kring att ha arbetsliv och privatliv separerat eller integrerat. Detta görs då tidigare forskning kring kön och *work-family conflict* av Kinnunen och Mauno (2008) visar att kvinnor blir mer negativt påverkade av att arbetet inkräktar på privatlivet än män. Av den anledningen är det av intresse att undersöka om det även går att identifiera någon skillnad i sambandet mellan typ av smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress mellan de två grupperna. Det finns även forskning som visar att individer har olika preferenser kring huruvida de föredrar att ha arbetsliv

och privatliv separerat eller integrerat och att detta kan påverka hur individen upplever förhållandet mellan arbetsliv och privatliv (Jones et al, 2006).

För att göra studiens upplägg mer tydligt och konkret kommer begreppet *nonwork* användas konsekvent i metod- och resultatdel för att beskriva en individs privatliv, då denna studie fokuserar på alla arbetande individer oavsett familjesituation. Därför är *work-to-nonwork* det begrepp som kommer att användas för att beskriva effekten av individers arbetsliv på deras privatliv. För att beskriva de personer som föredrar att ha arbetslivet separerat från sitt privatliv används termen *separators*, och på motsvarande vis används termen *integrators* om de som föredrar att ha arbetslivet integrerat med sitt privatliv. För enkelhetens skull kommer också de två olika typerna av arbetsrelaterat smartphoneanvändande fortsättningsvis att benämnas som *kravfyllt* och *kontrollerat* smartphoneanvändande, även om de två indexen innefattar mer än endast krav och kontroll.

### **Syfte och frågeställningar**

Studiens syfte är att bidra till en större kunskap kring de möjliga faktorer som kan ha en inverkan på huruvida tillgänglighet och uppkoppling upplevs som positivt eller negativt hos den arbetande individen. Studien ämnar göra en närmare undersökning av individens upplevelse av möjligheten att arbeta var och när som helst utanför ordinarie arbetstid med hjälp av en elektronisk enhet, samt om och hur detta kan kopplas till en upplevd *work-nonwork* effekt och upplevd arbetsrelaterad stress. Studiens syfte har resulterat i följande frågeställningar;

Huvudfrågeställning 1: Finns det ett samband mellan typ av arbetsrelaterat

smartphoneanvändande på fritiden och upplevelsen av arbetslivets påverkan på privatlivet?

a) Finns det ett samband mellan kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och *work-to-nonwork enhancement*?

b) Finns det ett samband mellan kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och *work-to-nonwork interference*?

c) Finns det ett samband mellan kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och *work-to-nonwork interference*?

d) Finns det ett samband mellan kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och *work-to-nonwork enhancement*?

Delfrågeställning 1: Går det att identifiera någon skillnad i eventuellt samband mellan typ av arbetsrelaterat smartphoneanvändande och upplevelsen av arbetslivets påverkan på privatlivet mellan de två grupperna *separators* och *integrators*?

Huvudfrågeställning 2: Finns det ett samband mellan typ av arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och upplevd arbetsrelaterad stress?

a) Finns det ett samband mellan kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och arbetsrelaterad stress?

b) Finns det ett samband mellan kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och arbetsrelaterad stress?

Delfrågeställning 2: Finns det en skillnad i samband mellan typ av smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress vid jämförelse av grupperna kvinnor och män?

Frågeställning 3: Finns det ett samband mellan upplevelsen av arbetslivets påverkan på privatlivet och upplevd arbetsrelaterad stress?

a) Finns det ett samband mellan *work-to-nonwork enhancement* och arbetsrelaterad stress?

b) Finns det ett samband mellan *work-to-nonwork interference* och arbetsrelaterad stress?

## Metod

### Mätinstrument

För att besvara frågeställningarna valdes en kvantitativ studie som undersökningsmetod. En enkät konstruerades som en internetsurvey via verktyget Lund Sunet Survey där alla mätskalor översattes från engelska till svenska. Detta verktyg valdes då det anses vara ett pålitligt program för webbaserade undersökningar samtidigt som det fungerar som ett smidigt och lättanvänt redskap vid utformning av en enkät. Undersökningen utformades som en tvärsnittsstudie, där enkätundersökningen endast låg ute under två veckor och deltagarna svarade på enkäten vid ett tillfälle.

Facebook valdes som plattform för spridning av enkäten. Detta för att på ett enkelt och snabbt sätt nå ut till många facebookvänner som möjligt, där dessa i sin tur också hade möjlighet att dela undersökningen med sina vänner för att eventuellt kunna uppnå en snöbollseffekt. Detta ansågs möjliggöra en mer omfattande spridning där en viss variation i yrke och ålder eventuellt



skulle kunna uppnås. Urvalet för undersökningen blev därmed non-probability, då enkätens spridning avgränsades till de facebooknätverk som den delades inom.

Utöver länken som delades på Facebook bifogades en kort informationstext som beskrev vad enkätundersökningen skulle handla om och hur mycket tid den skulle ta att utföra. Avsikten med denna informationstext var att väcka deltagarnas intresse till att utföra enkäten. På enkätens första sida fick deltagarna ta del av information som bland annat behandlade studiens syfte samt vilka rättigheter de hade som deltagare (se bilaga 1). Under informationstexten fick deltagarna intyga att de hade tagit del av informationen samt att de lämnade samtycke till deltagande i studien genom att klicka på "nästa sida". Samtliga frågor i enkäten gjordes obligatoriska för att undvika internt bortfall.

Enkäten bestod därefter av fyra delar, där den första delen behandlade kontrollfrågor angående ålder, kön, yrkesklassifikation samt smartphoneanvändande i arbetet för att en tydligare bild av de individer som deltagit i undersökningen lättare skulle kunna tas fram. Frågorna om ålder besvarades utifrån uppdelning i åldersspann, "18-30", "31-40", "41-50", "51-60", "61-70" samt "71+". Vid frågan om kön kunde tre alternativ väljas, "*Man*", "*Kvinna*" och "*Annat*". Vid frågan om yrkesklassifikation användes Statistiska Centralbyråns yrkesklassifikationer (2012), där deltagarna fick välja sitt yrke utifrån tio olika kategorier. Dessa kategorier var "*Militärt arbete*", "*Ledningsarbete*", "*Arbete som kräver teoretisk specialistkompetens*", "*Arbete som kräver kortare högskoleutbildning eller motsvarande kunskaper*", "*Kontors- och servicearbete*", "*Service-, omsorgs- och försäljningsarbete*", "*Arbete inom jordbruk, trädgård, skogsbruk och fiske*", "*Hantverksarbete inom byggverksamhet och tillverkning*", "*Process- och maskinoperatörsarbete, transportarbete m.m.*" samt "*Arbete utan krav på särskild yrkesutbildning*". Den sista kontrollfrågan som användes handlade om individens inställning till arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför arbetstid och löd "*Om jag får välja, föredrar jag att mitt privatliv är separerat från mitt arbetsliv*" där svarsalternativen var "*Ja*" och "*Nej*".

Samtliga mätskalor översattes från engelska till svenska. För att undersöka upplevelsen av arbetslivets påverkan på privatlivet användes frågor om *work interference with personal life* och *work enhancement of personal life* ur ett frågeinstrument framtaget av Fisher et al. (2009) där *work interference with personal life* bestod av fem items och i ursprungsstudien hade ett Cronbach's alpha på .91. Dessa items var "*När jag kommer hem från mitt arbete är jag för trött*

*för att göra de saker jag skulle vilja göra”, “Mitt arbete gör det svårt för mig att upprätthålla den fritid som jag skulle vilja ha”, “Kraven från mitt arbete gör att jag åsidosätter mina behov”, “Mitt privatliv blir lidande på grund av mitt arbete” samt “Jag måste avstå från viktiga fritidsaktiviteter på grund av tiden jag lägger på att arbeta”. Work enhancement on personal life* bestod av tre items och hade i studien av Fisher et al. (2009) ett Cronbach’s alpha på .70. Dessa items var *“Mitt arbete ger mig energi att utöva fritidsaktiviteter som är viktiga för mig”, “Tack vare mitt arbete är jag på bättre humör när jag är hemma” samt “De saker som jag gör på arbetet hjälper mig att hantera personliga och praktiska problem hemma”*. Samtliga påståenden för *work interference with personal life* samt *work enhancement on personal life* besvarades utifrån alternativen *“Aldrig”, “Sällan”, “Ibland”, “Ofta” och “Nästan alltid”* som överensstämmer med de svarsalternativ som Fisher et al. (2009) använde sig av i sin studie. Mätningen av upplevd arbetsrelaterad stress gjordes enligt ett frågeinstrument framtaget av Stanton, Smith, Parra och Ironson (2015) där det ursprungliga instrumentet uppnådde ett Cronbach’s alpha på .88. Då begreppen i mätskalan översattes från engelska till svenska lades meningarna *“Jag upplever att mitt arbete är...”* och *“Mitt arbete får mig att känna mig...”* till för att begreppen skulle sättas i sitt sammanhang. Under *“Jag upplever att mitt arbete är...”* presenterades begreppen *“Krävande”, “Hektiskt”, “Enerverande”, “Problemfritt”, “Överväldigande”* samt *“Mer stressigt än jag skulle önska”*. Nedanför *“Mitt arbete får mig att känna mig...”* fanns begreppen *“Pressad”, “Lugn”, “Besvärad”, “Avslappnad”, “Påskyndad”, “Bekvämt”* samt *“Irriterad”*. Det fanns två begrepp som presenterades som *“Under control”* och *“Many things stressful”* i mätskalan av Stanton et al. (2015) och dessa kunde inte översättas till enskilda svenska begrepp. Därför konstruerades dessa som två enskilda meningar; *“Jag upplever att mitt arbete innehåller många stressiga moment”* samt *“Jag upplever att jag har mitt arbete under kontroll”*. Samtliga påstående i denna skala besvarades med någon av alternativen *“Ja”, “Nej”* samt *“Varken ja eller nej”*, i enlighet med svarsalternativen som användes i mätskalan som tagits fram av Stanton et al. (2015). De items som var positiva kodades omvänt för att ett totalvärde på arbetsrelaterad stress skulle kunna tas fram.

Användningen av smartphone i arbetsrelaterat syfte utanför arbetstid mättes genom två olika index, där det ena användandet präglades av kontroll och hjälpande och det andra präglades av krav och stjälpande. Det sistnämnda indexet är delvis omgjort från ett befintligt sådant enligt Derks & Bakker’s skala (2014) *“Work related smartphone use during off-job time”* där de kunde

identifiera ett Cronbach's alpha på .78. Då skalan i den undersökningen användes i ett mer longitudinellt syfte, gjordes frågorna om något för att de skulle gå att svara på mer allmängiltigt i en cross-sectional design. Tre av de fyra redan existerande frågorna användes. De påstående från som användes var *“Jag känner mig tvungen att använda min smartphone i arbetsrelaterade ärenden utanför ordinarie arbetstid”*, *“Jag känner mig tvungen att svara på arbetsrelaterade mail eller meddelanden via min smartphone utanför ordinarie arbetstid”* samt *“Om jag får arbetsrelaterade mail eller meddelanden på min smartphone utanför ordinarie arbetstid, kan jag inte låta bli att läsa dem”*. Till dessa lades ytterligare ett påstående till, *“Användning av min smartphone i arbetsrelaterat syfte utanför ordinarie arbetstid medför att jag känner mig mindre flexibel i mitt privatliv”*. Det påstående som valdes att ta bort ur skalan av Derks och Bakker (2014) var *“Jag läser arbetsrelaterade mail tills jag går och lägger mig”*. Anledningen var att det kunde anses att denna fråga kunde upplevas svårtolkad och inte relevant för studien.

Indexet för kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande som togs fram baserades delvis på Derks och Bakker's skala (2014). Då uppfattningen var att de redan existerade frågorna som valdes till enkäten kunde upplevas som hämmande och präglade av krav, utformades även frågor som istället präglades av kontroll samt om arbetsrelaterat smartphoneanvändande fungerar som ett hjälpanslag som bidrar till flexibilitet och bättre förberedelse för individen. De fyra påståendena som utformades var *“Möjligheten att arbeta från min smartphone utanför arbetstid medför att jag kan känna mig bättre förberedd inför nästa arbetsdag”*, *“Jag kontrollerar själv när jag ska vara tillgänglig för arbetsrelaterad kontakt på min smartphone”*, *“Jag läser endast arbetsrelaterade meddelanden utanför arbetstid om jag själv känner för det”* samt *“Användningen av smartphone i arbetsrelaterat syfte utanför arbetstid gör att jag känner mig mer flexibel i mitt arbete”*. Påståendena i detta index besvarades utifrån en skattning från 1 till 5, där 1 motsvarade *“Stämmer inte alls”* och där 5 betyder *“Stämmer helt”*. Denna skattningsskala användes i enlighet med Derks och Bakker's (2014) svarsalternativ. Dock ansågs det nödvändigt att förtydliga de svarsalternativ som låg mellan 1 och 5, där 2 motsvarade *“Stämmer i låg grad”*, 3 motsvarade *“Stämmer delvis”* och 4 motsvarade *“Stämmer i hög grad”*.

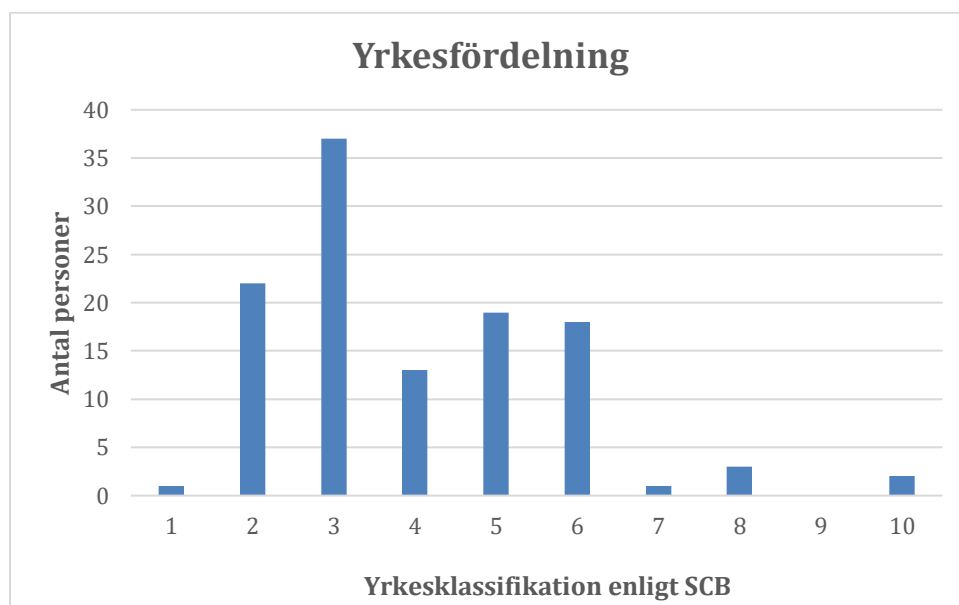
## **Deltagare**

Urvalet för deltagarna i undersökningen var personer som arbetade heltid samt hade möjlighet att använda en smartphone i sitt arbete. Skälet till att endast de personer med heltidsarbete fick delta

i undersökningen var för att begränsa urvalet till en grupp med så liknande förutsättningar vad gäller arbetstid som möjligt, för att undvika att de slutsatser som dras beror på en persons omfattning i arbetstid. Undersökningsdeltagarna avgränsades till de som har möjlighet att använda sin smartphone i arbetet då detta var en del av studiens huvudfokus. För att deltagarna skulle kunna basera sina upplevelser på en viss tidsperiod ombads endast de som varit på samma arbetsplats under de senaste tre månaderna att delta. De tre senaste månaderna var den tidsram som deltagarna skulle ta i beaktning vid besvarandet av frågor som rörde deras arbetsituation, vilket gjordes i enlighet Fisher et al (2009) tillvägagångssätt då de undersökte förhållandet mellan arbetsliv och privatliv. Denna avgränsning gjordes då det var önskvärt att alla deltagare skulle utgå från sin aktuella situation.

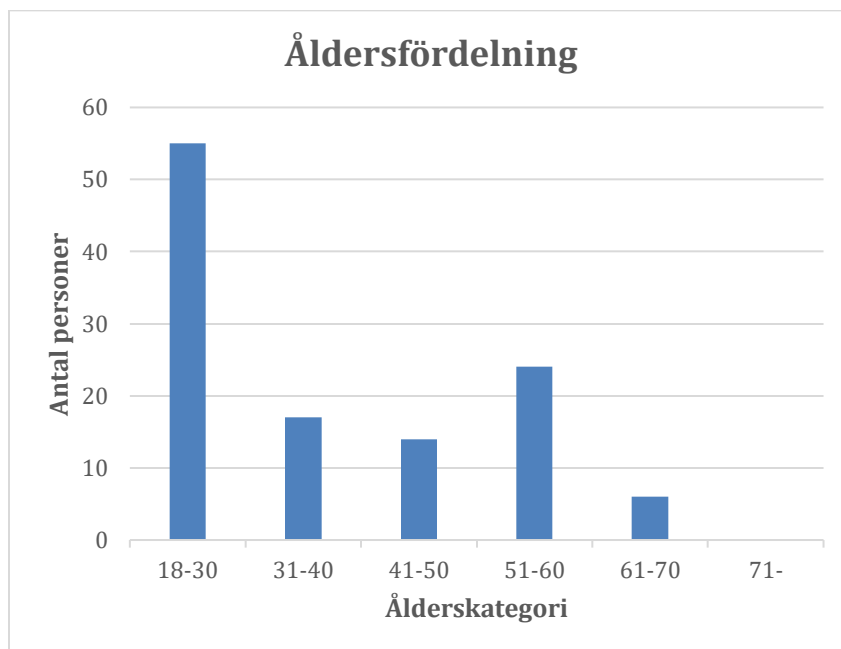
Totalt besvarade 116 personer enkäten. Av dessa var 57 män och 58 kvinnor. En person identifierade sig som “Annat”. Majoriteten, 99 personer, uppgav att de föredrog att ha arbetslivet separerat från privatlivet medan 17 personer svarade att de föredrog att inte ha arbetslivet separerat från privatlivet. Med anledning av för få individer i gruppen *integrators* kunde tillräcklig statistisk power för att jämföra de två grupperna inte uppnås. Delfrågeställning 1 kring *integrators* och *separators* kommer därför inte att behandlas i resultatdelen. Fördelningen av yrkesklassificering och ålderskategori visas i diagram 1 och 2 nedan.

Diagram 1. Fördelning av yrkeskategori bland deltagare



1. Militärt arbete
2. Ledningsarbete
3. Arbete som kräver teoretisk specialistkompetens
4. Arbete som kräver kortare högskoleutbildning eller motsvarande kunskaper
5. Kontors- och servicearbete
6. Service-, omsorgs- och försäljningsarbete
7. Arbete inom jordbruk trädgård, skogsbruk och fiske
8. Hantverksarbete inom byggverksamhet och tillverkning
9. Process- och maskinoperatörsarbete, transportarbete m.m.
10. Arbete utan krav på särskild yrkesutbildning

Diagram 2. Fördelning av ålderskategori bland deltagare



### Dataanalys

Svaren som samlades in analyserades i statistikprogrammet SPSS. De totala svarsöppenheten för de olika områdena som ämnades undersökas i enkäten sammanställdes till enskilda index. Detta gav således ett index för kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande, ett index för kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande, ett index för *work-to-nonwork interference*, ett index för *work-to-nonwork enhancement* samt ett index för arbetsrelaterad stress. För bedömning av den

interna reliabiliteten gjordes test för samtliga index, där gränsvärdena bedömdes enligt Kline's (2000) skala för Cronbach's alpha.

För att undersöka de samband som var av intresse gjordes en bivariat korrelationsanalys mellan de olika indexen, där styrka och riktning lästes av för de samband som var signifikanta.

### **Etiska aspekter**

Vid studiens genomförande togs hänsyn till de etiska riktlinjer som presenteras av Bryman (2011).

Som tidigare nämnts informerades deltagarna om studiens syfte, att deltagande var anonymt och frivilligt samt att de hade möjlighet att när som helst avbryta sin medverkan. Det gjordes även tydligt att den information som samlades in endast skulle vara tillgänglig för uppsatsens författare samt handledare och inte skulle komma att användas i något annat syfte än vad som var avsett med undersökningen. De deltagare som hade frågor om studien uppmanades både innan och efter att de genomför enkäten att kontakta någon av författarna via mail. De frågor som ställdes i undersökningen bedömdes vara av sådan karaktär att de inte skulle innebära en risk för skada för undersökningspersonerna.

### **Resultat**

Index för arbetsrelaterad stress, *work enhancement on personal life* samt kravfyllt smartphoneanvändande uppnådde ett Cronbach's alpha över .70 vilket enligt Kline (2000) anses som "acceptable". Cronbach's alpha för *work interference with personal life* var över 0.90 vilket anses som "excellent", medan det egenkonstruerade indexet för enkäten som innefattade en positiv upplevelse av arbetsrelaterat smartphoneanvändande hade ett alpha på .65 vilket anses vara ett värde anses som "questionable" (Kline, 2000). Resultatet av Cronbach's alpha för respektive index i enkäten kan utläsas i tabell 1 nedan.

*Tabell 1. Cronbach's alpha för samtliga index*

---

**Mätindex**

**Cronbach's alpha**

---

|   |     |
|---|-----|
| Arbetsrelaterad stress                            | .79 |
| Work enhancement on personal life                 | .73 |
| Work interference with personal life              | .90 |
| Kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande    | .72 |
| Kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande | .65 |

När Cronbach's alpha tagits fram kontrollerades svarsfrekvensen i samtliga index. Då alla kunde uppvisa ett normalfördelat resultat utan signifikant skewness, undersöktes därefter de eventuella samband som var av intresse i studien genom en bivariat korrelationsanalys. Sambanden mellan de fyra olika indexen "Kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande", "Kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande", "Work interference with personal life" och "Work enhancement on personal life" mättes med Pearson's korrelationskoefficient.

Frågeställning 1: "Finns det ett samband mellan typ av arbetsrelaterat smartphoneanvändande på fritiden och upplevelsen av arbetslivets påverkan på privatlivet?"

Kravfyllt smartphoneanvändande uppvisade ett medelstarkt, positivt samband med *work interference with personal life*  $r=.40$ ,  $n=116$ ,  $p<.01$  och ett svagt negativt samband med *work enhancement on personal life*  $r=-.20$ ,  $n=116$ ,  $p<.05$ . Kontrollerat smartphoneanvändande visade ett svagt negativt samband med *work interference with personal life*,  $r=-.22$ ,  $n=116$ ,  $p<.05$  och ett svagt positivt samband med *work enhancement on personal life*  $r=.22$ ,  $n=116$ ,  $p<.01$ . Sammanställningen av resultatet visas i tabell 2 nedan.

Tabell 2. Samband mellan typ av smartphoneanvändande och work-to-nonwork effekt

| Samband  | <i>p</i> | <i>r</i> |
|--|----------|----------|
| Kravfyllt smartphoneanvändande - Interference    | .000     | .40**    |
| Kravfyllt smartphoneanvändande - Enhancement     | .017     | -.20*    |
| Kontrollerat smartphoneanvändande - Interference | .010     | -.22*    |
| Kontrollerat smartphoneanvändande - Enhancement  | .009     | .22**    |

\*= $p<.05$ , \*\*= $p<.01$

Huvudfrågeställning 2: Finns det ett direkt samband mellan typ av arbetsrelaterat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress?

Förhållandet mellan kravfyllt smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress visade på ett svagt, positivt samband mellan de två variablerna  $r=0,28$ ,  $n=116$ ,  $p<0.01$ . Inget signifikant samband kunde utläsas mellan kontrollerat arbetsrelaterat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress. Se tabell 3 nedan.

*Tabell 3. Samband mellan typ av arbetsrelaterat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress*

| <b>Samband</b>   | <b><i>p</i></b> | <b><i>r</i></b> |
|--|-----------------|-----------------|
| Kravfyllt smartphoneanvändande – Arbetsrelaterad stress    | 0,002           | .28**           |
| Kontrollerat smartphoneanvändande – Arbetsrelaterad stress | 0,103           | - .15           |

\*= $p<.05$ , \*\*= $p<.01$

Delfrågeställning 2: Finns det någon skillnad i samband mellan smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress vid jämförelse av de två grupperna kvinnor och män?

Vid uppdelning av hela urvalsgruppen till två olika grupper bestående av kvinnor och män, såg sambanden mellan typ av arbetsrelaterat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress annorlunda ut. För gruppen med män kunde signifikanta korrelationer mellan smartphoneanvändning och arbetsrelaterad stress utläsas. Förhållandet mellan kontrollerat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress visade på ett medelstarkt, negativt samband mellan de två variablerna  $r=-.37$ ,  $n=57$ ,  $p<.01$ . Förhållandet mellan kravfyllt smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress visade på ett medelstarkt, positivt samband mellan de två variablerna  $r=.33$ ,  $n=57$ ,  $p<.05$ . För gruppen med kvinnor kunde inget samband mellan typ av smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress identifieras. Se tabell 4 nedan.



Tabell 4. Samband mellan typ av smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress för män och kvinnor

| Samband  | Grupp   | <i>p</i> | <i>r</i> |
|--|---------|----------|----------|
| Kontrollerat smartphoneanvändande – arbetsrelaterad stress | Män     | .005     | -.37**   |
|  | Kvinnor | .740     | .05      |
| Kravfyllt smartphoneanvändande – arbetsrelaterad stress    | Män     | .011     | .33*     |
|  | Kvinnor | .078     | .23      |

\*= $p < .05$ , \*\*= $p < .01$

Huvudfrågeställning 3: Finns det ett samband mellan typ av *work-to-nonwork* effekt och upplevd arbetsrelaterad stress?

Förhållandet mellan *work interference with personal life* och arbetsrelaterad stress visade på ett medelstark, positivt samband mellan de två variablerna  $r = .45$ ,  $n = 116$ ,  $p < .01$ . Förhållandet mellan *work enhancement on personal life* och arbetsrelaterad stress visade på ett svagt, negativt samband mellan de två variablerna  $r = -.24$ ,  $n = 116$ ,  $p < .05$ . Det presenterade resultatet visas i tabell 5 nedan.

Tabell 5. Samband mellan typ *work-to-nonwork* effekt och arbetsrelaterad stress

| Samband                               | <i>p</i> | <i>r</i> |
|---------------------------------------|----------|----------|
| Interference – arbetsrelaterad stress | .000     | .45**    |
| Enhancement – arbetsrelaterad stress  | .010     | -.24*    |

\*= $p < .05$ , \*\*= $p < .01$

## Diskussion

Utifrån det resultat som påträffats kommer möjligt överensstämmande med tidigare forskning presenteras i en diskussion. Diskussionen kommer delas upp utifrån de olika frågeställningarna som presenterats tidigare i uppsatsen.

Den interna reliabiliteten varierade för olika index, som visats i resultatet. Cronbach's alpha för kontrollerat smartphoneanvändande visade ett värde på .65 och enligt Kline (2000) är detta *questionable*. Det är därmed nödvändigt att nämna att de slutsatser som dras i samband med de resultat som framkommit ur kontrollerat smartphoneanvändande inte kan användas med samma tyngd som det resultat som framkommit ur de andra mätskalorna. Detta har tagits i beaktning vid analys av resultaten i diskussionen samt slutsatsen.

Undersökningen som gjorts kan endast påvisa att det finns ett samband och utifrån den informationen kan inga slutsatser om kausala samband dras.

### **Sambanden mellan arbetsrelaterat smartphoneanvändande och work-to-nonwork effekt**

De resultat som kunde utläsas i frågeställning 1 visade att det fanns signifikanta samband mellan båda typerna av smartphoneanvändande och båda *work-to-nonwork* effekterna. För kravfyllt smartphoneanvändande fanns ett tydligt positivt samband med *work interference with personal life* vilket anses stämma väl överens med Derks et al. (2014) tidigare studier som påvisat ett samband mellan den typ av smartphoneanvändande som delvis präglas av krav, och en *work-family conflict*. I enlighet med detta uppvisade kravfyllt smartphoneanvändande ett negativt samband med *work enhancement on personal life*. Det kan vara så att en ständig arbetsrelaterad tillgänglighet som individen upplever att denne inte har kontroll över, bidrar till att gränserna mellan arbete och fritid suddas ut som McCloskey (2016) diskuterar. Om tillgängligheten präglas av krav kan detta möjligtvis förstärka känslan av att arbetet inkräktar på privatlivet på ett negativt sätt, samt minska känslan av att arbetslivet förbättrar privatlivet. Att det finns en möjlighet att läsa och svara på arbetsrelaterade meddelanden dygnet runt kan möjligtvis också öka pressen individen att faktiskt också göra det, som Major och Germano (2006) nämner. Om individen ständigt brottas med dessa förväntningar kan det eventuellt hindra denne från att gå in i den roll hen utövar på sin fritid fullt ut. Detta kan således skapa en rollkonflikt och bidra till en konflikt mellan arbetsliv och privatliv (Kinnunen & Mauno, 2008). Detta stämmer även överens med teorierna om att psykologiskt arbetsengagemang och mängd arbetstimmar per vecka har ett

positivt samband med *work-to-family conflict* (Frone, 2003). Då arbetsrelaterat smartphoneanvändande möjliggör dels fler arbetstimmar men även att individen är psykologiskt engagerad i arbetet även under sin fritid, kan det anses rimligt att ett kravfyllt sådant användande kan bidra till högre *work interference with personal life*.

Dessa samband bör även diskuteras ur ett annat perspektiv, nämligen om individens känsla av *work-to-nonwork* effekt kan ha en påverkan på om denna upplever att tillgängligheten via dennes smartphone är ett krav. En känsla av att arbetslivet dränerar en på energi och bidrar till en orkeslöshet att utföra de aktiviteter man skulle vilja utföra, kan möjligen påverka känslan kring huruvida arbetsrelaterad kommunikation även innanför hemmets väggar upplevs som en belastning och är kravfyllt. Det negativa sambandet som kunde utläsas mellan kontrollerat smartphoneanvändande och *work interference with personal life*, parallellt med ett positivt samband mellan kontrollerat smartphoneanvändande och *work enhancement on personal life* kan anses utgöra en intressant aspekt av vad som kan ligga bakom att arbetsrelaterat smartphoneanvändande upplevs olika av olika individer, som Perrone-McGovern et al. (2014) diskuterar. Studiens huvudsyfte var att undersöka om en uppdelning av olika typer av arbetsrelaterat smartphoneanvändande kan påvisa att dessa olika typer går att koppla till olika typer av *work-to-nonwork* effekt, vilket har visat sig vara möjligt. Det kan vara så att en bakomliggande orsak till huruvida möjligheten att arbeta från en smartphone utanför ordinarie arbetstid fungerar som ett hot eller en möjlighet, är kopplat till individens känsla av om det är ett krav som ställs på denne eller om det endast är en öppning för att exempelvis kunna vara bättre förberedd inför nästa arbetsdag. Ett arbetsrelaterat smartphoneanvändande som präglas av krav kan möjligtvis bidra till att individen upplever att arbetslivet inkräktar på privatlivet på ett negativt sätt. Som Kreiner et al. (2009) nämner kan tydligare gränser mellan *work* och *nonwork* bidra till att konflikter mellan dessa sfärer undviks, vilket understödjer att en gränslöshet där individen förväntas vara ständigt tillgänglig via sin smartphone på ledig tid och upplever detta som ett krav hänger ihop med en högre *work-to-nonwork interference*. Dock kan det också vara så att detta samband går i motsatt riktning och om individen generellt upplever att dennes arbetsliv har en positiv inverkan på privatlivet ökar det känslan av att ha kontroll över om och när denne ska vara tillgänglig. Detta kan antas ha sin grund i att om arbetslivet fungerar som en förbättrande faktor till livet i övrigt upplevs exempelvis arbetsrelaterade meddelanden efter

arbetstid inte som något betungande, och därför upplevs det inte heller som ett krav för individen.

### **Sambanden mellan arbetsrelaterat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress**

Resultatet som framkom av frågeställning 2 visade på att det fanns ett signifikant positivt samband mellan kravfyllt smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress. Dock kan som ovan nämnt inga kausala samband dras utifrån det resultat som presenterats i denna studie, men enligt tidigare forskning av Derks et al. (2015) har det påvisats att arbetsrelaterad stress och emotionell utmattning kan bli ett resultat av smartphoneanvändning som inkräktar på individens återhämtningsprocess i privatlivet och som i sin tur präglas av jobbkrav. Detta samstämmer med tidigare resultat om att graden av krav och kontroll har visat tydliga effekter på arbetsrelaterad stress (Logan & Ganster, 2005 refererat i Landy & Conte 2013). Detta kan kopplas till att höga krav är beroende av individens upplevelse av kontroll för att en situation ska uppfattas stimulerande (Arbetsmiljöverket, 2016). Att använda smartphone i arbetsrelaterat syfte utanför arbetstid kan därmed antas upplevas som ett krav för individen och något som ligger utanför dennes kontroll vilket därmed kan leda till upplevd arbetsrelaterad stress. Som nämns av Arbetsmiljöverket (2017) kan så lite som ett arbetsrelaterat telefonsamtal inkräkta på individens återhämtning i privatlivet och i värsta fall kan detta leda till stress, om det för individen upplevs som ett krav att vara till lags. Zijlstra och Sonnentag (2006) menar att det kan vara svårare att återhämta sig om en individ ständigt är nåbar via exempelvis en smartphone. Detta kan relateras till att en individ som alltid är tillgänglig kan antas uppleva mer arbetsrelaterad stress, då personen i fråga aldrig får känna sig ledig. Detta då överbelastning i arbetet är kopplat till arbetsrelaterad stress (Arbetsmiljöverket, 2016). Det kan också vara så att en individ som redan lider av hög stress möjligtvis är känsligare för att behöva hantera arbetsrelaterad kontakt på fritiden och upplever detta som kravfyllt av just den anledningen.

Ett signifikant samband mellan kontrollerat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress kunde dock inte påträffas. Detta kan delvis bero på att värdet för Cronbach's alpha i indexet som behandlade kontrollerat smartphoneanvändande visade ett "questionable" resultat (Klein, 2000). Det är även möjligt att det inte finns något samband mellan dessa områden och att huruvida individen upplever kontroll kring sitt arbetsrelaterade smartphoneanvändande inte påverkas av eller påverkar upplevd arbetsrelaterad stress. Dock uppkom ett intressant resultat när

urvalsgruppen delades upp utifrån kön. När kvinnor och män jämfördes utifrån arbetsrelaterad stress och smartphoneanvändande såg sambanden något annorlunda ut. Det visade sig att män hade ett starkare positivt samband än hela gruppen mellan kravfyllt smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress, medan det inte fanns något samband alls för kvinnor. Gruppen med män visade även ett signifikant negativt samband mellan kontrollerat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress, medan det inte fanns något samband alls för kvinnor. Som beskrivits i tidigare forskning om *work-family conflict* har kvinnor visats bli mest negativt påverkade av en work-to-family konflikt (Kinnunen & Mauno, 2008). Baserat på resultatet i denna studie kan det resoneras kring att kvinnor möjligtvis inte blir lika stressade av arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför arbetstid, utan kanske snarare blir mer negativt påverkade då de känner att de inte fysiskt kan närvara. Detta kan stämma överens med könsstereotypen att family/nonwork är den sfär som kvinnor identifierar sig mest med (Eagly, 1987 refererat i Tellhed et al., 2018). Män å andra sidan, kan av resultatet att avläsa, uppleva mer arbetsrelaterad stress kopplat till just smartphoneanvändande och bristen av kontroll. Förutom genus kan andra variabler som exempelvis vilken befattning en person besitter självklart också påverka detta resultat och det kan vara så att kvinnorna som deltagit i denna studie inte använder smartphone i samma omfattning som männen. Då graden av kontroll bland annat beror på arbetets karaktär och hur arbetsmiljön ser ut (Hackman & Oldham, 1980 refererat i Landy & Conte, 2013) kan det detta också vara en faktor som spelar in. Det är dock inget denna studie har kunnat kontrollera för. Smartphoneanvändande utanför arbetstid kan anses möjliggöra flexibilitet och att det finns det ett val för individen att själv bestämma när och var arbetet utförs (Allen & Shockley, 2009). Denna valmöjlighet behöver som tidigare nämnt inte nödvändigtvis vara en fördel, utan kan även upplevas som en nackdel för vissa (Perrone-McGovern et. al, 2009). Huruvida detta smartphoneanvändande upplevs hos individen som något som är hjälpande och ett sätt att upprätthålla kontroll eller som kravfyllt och stjälpande, kan vara det som skiljer mellan män och kvinnor åt i denna studie. Höga krav i sig självt behöver inte nödvändigtvis stressa en person, utan graden av hur mycket kontroll individen har över situationen kan också anses avgörande (Landy & Conte, 2013). Baserat på studiens resultat kan det därmed antas att män upplever en bristande kontroll över de krav som de upplever kopplat till arbetsrelaterat smartphoneanvändande utanför arbetstid, vilket kan vara en orsak till att de upplever arbetsrelaterad stress. Då kvinnorna i denna studie inte påvisat något signifikant samband mellan

arbetsrelaterat smartphoneanvändande och upplevd arbetsrelaterad stress verkar det troligt att det är andra faktorer som verkar stressande för dem.

### **Sambanden mellan work-to-nonwork effekt och arbetsrelaterad stress**

Under frågeställning 3 jämfördes sambandet mellan de olika typerna av *work-to-nonwork* effekt och upplevd arbetsrelaterad stress. Tidigare studier har visat att det finns ett positivt samband mellan en konflikt mellan arbetsliv och privatliv och arbetsrelaterad stress (Fisher et al, 2009), vilket stämmer överens med det positiva samband som kunde utläsas mellan *work-to-nonwork* interference och stress i denna undersökning. Inte heller här går det att dra några slutsatser om ett kausalt samband, dock har tidigare forskning visat att rollkonflikter som *work-family conflict* är en bidragande orsak till arbetsrelaterad stress (Landy & Conte, 2013) och det kan därför anses vara troligt att *work-to-nonwork interference* är det som bidrar till den arbetsrelaterade stressen även i denna studie. Tidigare forskning har visat att arbetsrelaterade hälsoproblem kan bli ett resultat av *role-overload* hos en individ (Day & Livingstone, 2001). Detta kan vara en förklarande orsak till det samband som resultatet visat om arbetsrelaterad stress och *work-to-nonwork* effekt eftersom arbetsrelaterade roller och fritidsroller som utövas i privatlivet kan upplevas överväldigande och stressande hos en individ då denne därmed måste hantera flera roller samtidigt. *Role-overload* har visat sig svårare att hantera när rollerna inte är kompatibla med varandra (Kinnunen & Mauno, 2008). Att *work-to-nonwork enhancement* uppvisade ett negativt samband med arbetsrelaterad stress, om än ett hälften så starkt sådant, stämmer således överens med detta resonemang. Detta kan även analyseras utifrån aspekten kring kontraproduktivt arbetsbeteende som kan uppstå av negativa känslreaktioner på stress, som Spector och Fox (2005) diskuterar. Det kan anses troligt att den försämrade arbetsprestationen och svårigheter att ta in information som är en effekt av stressen i sig, bidrar till en än mer problematisk situation för individen vilket möjligtvis även förstärker känslan av att arbetslivet inkräktar på privatlivet på ett negativt sätt. Detta kan antas vara en anledning till att just sambandet mellan *work-to-nonwork interference* och stress är starkare än sambandet mellan *work-to-nonwork enhancement* och stress.

### **Styrkor och svagheter**

Denna studie har undersökt arbetsrelaterat smartphoneanvändande utifrån ett nytt perspektiv där hänsyn tagits till två olika typer av användande, vilket har lett till ny kunskap kring att ett

användande som präglas av krav och fungerar stjälpande kan kopplas till en negativ *work-to-nonwork* effekt och att användande som präglas av kontroll och hjälpsamt kan kopplas till en positiv *work-to-nonwork* effekt. Då studien även kunnat påvisa att dessa båda områden har ett direkt samband med arbetsrelaterad stress har ett intressant mönster kunnat identifieras som i framtida forskning kan vara värt att titta närmare på.

Som nämns inledande i diskussionen uppvisade Cronbach's alpha för indexet kontrollerat smartphoneanvändande ett värde som går att ifrågasätta. Att den interna reliabiliteten kan anses något bristande i detta index kan ha sin grund i att det inte fanns någon tidigare forskning som hade undersökt smartphoneanvändning utifrån de två olika perspektiv som gjorts i denna studie, och därmed konstruerades egna frågor kring detta ämne. Det fanns varken tid eller resurser till att göra en förundersökning av indexen för att på så sätt kunna förändra och förbättra den interna reliabiliteten för indexet utifrån det. I en ny undersökning hade det varit önskvärt att göra en metodförbättring genom att omkonstruera detta index något för att göra frågorna mer samstämmiga.

Då deltagarna i studien endast bestod av 116 personer kan det anses problematiskt att generalisera resultaten till hela populationen av heltidsarbetande individer med tillgång till en smartphone vilket bör tas i beaktning. Det urval som gjordes i samband med undersökningen var som tidigare nämnts non-probability. Detta urval kan anses som bristfälligt då det till viss mån varit begränsat till författarnas facebooknätverk och inte nödvändigtvis behöver vara representativt för hela populationens resultat. Det var inte heller möjligt att kontrollera för vem som svarade på enkäten eller att de som gjorde det endast svarade en gång. För att i så stor mån som möjligt kontrollera för spridningen bland deltagarna användes kontrollfrågor. Det som kan konstateras är att deltagarna trots typen av urval kunde uppvisa en någorlunda spridd fördelning inom kategorierna för ålder och yrke, även om enskilda kategorier som "18-30 år" och "Arbete som kräver teoretisk specialistkompetens" stod ut frekvensmässigt. För att ytterligare förbättra metoden skulle det antas eftersträvasvärt att dels få fler deltagare till undersökningen, men också genom att randomisera urvalet vid utskicket av enkäten och därmed uppnå ett mer representativt stickprov från populationen.

## **Slutsats**

De slutsatser som eventuellt kan dras från de resultat som identifierats i studien är främst att ett arbetsrelaterat smartphoneanvändande uppenbarligen är ett komplext fenomen som rent generellt är svårt att bedöma som "bra" eller "dåligt". Kopplat till de teorier och diskussioner som förts kring förhållandet mellan arbetsliv och privatliv har denna studie kunnat påvisa att beroende på om smartphoneanvändandet präglas av krav och fungerar stjälpande eller istället präglas av kontroll och fungerar hjälpsamt, ser sambandet till hur arbetslivet påverkar privatlivet olika ut. Detta belyser att de moderna kommunikationsenheterna både kan fungera som just hot eller möjligheter, beroende på hur kontexten kring användandet utformas och hanteras. Att studien kunde påvisa ett direkt samband mellan kravfyllt arbetsrelaterat smartphoneanvändande och arbetsrelaterad stress för gruppen män, understryker vikten av att ta hänsyn till arbetstagarens sätt att kommunicera arbetsrelaterade frågor på fritiden som ett betydelsefullt fenomen och belyser även att män och kvinnor kan påverkas på olika sätt av att ständigt vara nåbara. Om en individ själv får avgöra om och när hen ska vara tillgänglig för kontakt utanför ordinarie arbetstid, visar denna studie att det finns ett negativt samband till *work-to-nonwork interference* vilket bör vara det som eftersträvas för att arbetande individer ska kunna upprätthålla en hållbar relation mellan arbetsliv och privatliv. Smartphoneanvändning i arbetsrelaterat syfte som inkräktar på individens privatliv kan därmed anses problematiskt för individens välmående om det sker på ett kravfyllt sätt.

## **Framtida forskning**

Den teknologiska utvecklingen sker i snabb takt och av den anledningen kan det anses önskvärt ta fram mer omfattande och djupgående forskning inom ämnet ur flera aspekter. Med hänsyn till de fakta som tidigare tagits upp gällande de negativa individbaserade, organisatoriska och samhällseliga konsekvenserna som kan uppstå ur *work-nonwork* konflikter och arbetsrelaterad stress, bör effekterna av hur, var och när arbetstagare förväntas vara tillgängliga utanför arbetstid utredas än mer omfattande.

I framtida studier hade det varit intressant att ta del av huruvida det positiva smartphoneanvändandet eventuellt kan fungera som en buffert mot arbetsrelaterad stress samt andra negativa effekter på såväl individuell, organisatorisk som samhällselig nivå.



Då gruppen *integrators* var för liten för att en jämförelse mellan *integrators* och *separators* skulle kunna utföras inbjuder detta till vidare forskning kring vilken betydelse individens preferens kring sfärernas integrering eller segmentering har för dennes upplevelse av förhållandet mellan arbetsliv och privatliv. En djupare analys kring vilka möjliga faktorer som kan ligga till grund för en individs preferens hade också kunnat studeras närmare i en annan undersökning. Det hade även varit intressant att ta del av en mer aktuell och omfattande forskning kring dessa samband ur ett genusperspektiv för att identifiera eventuella skillnader mellan män och kvinnor gällande de faktorer som kan vara en källa till arbetsrelaterad stress och utmattning. Då samhället är i ständig utveckling och kvinnor och män blir mer jämställda, bör även forskningens angreppspunkter kring dessa ämnen förnyas.

## Referenser

- Allen, T. D., Herst, D. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308. doi:10.1037/1076-8998.5.2.278
- Allen, T., & Shockley, K. (2009) Flexible work arrangements: Help or hype? In: Crane, D. R., & Hill, E. J. (Eds.). *Handbook of Families and Work: Interdisciplinary Perspectives* (ss.265–284). Lanham, MD: University Press of America.
- Arbetsmiljöverket (2017). *Stress och hög arbetsbelastning*. (Korta arbetsskadefakta Nr 2/2017) Stockholm: Arbetsmiljöverket. Hämtad: 2018-05-08 från <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsmiljostatistik-stress-och-hog-arbetsbelastning-faktablad-2017-02.pdf?hl=Stress%20och%20hög%20arbetsbelastning>
- Arbetsmiljöverket (2016). *Kvinnors och mäns arbetsvillkor – betydelsen av organisatoriska faktorer och psykosocial arbetsmiljö för arbets- och hälsorelaterade utfall*. (Kunskapssammanställning 2016:2) Stockholm: Arbetsmiljöverket. Hämtad: 2018-05-08 från <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/kunskapssammanstallningar/kvinnors-och-mans-arbetsvillkor/?hl=sverke>
- Arbetsmiljöverket (2015). *Digital arbetsmiljö*. (Rapport 2015:17) Stockholm: Arbetsmiljöverket. Hämtad: 2018-05-08 från <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/kunskapssammanstallningar/digital-arbetsmiljo-kunskapssammanstallning/?hl=digital%20arbetsmiljö>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Cooper, C. L., & Cartwright, S. (2001). A strategic approach to organizational stress ent. In P. A. Hancock & P. A. Desmond (Eds.), *Stress, workload, and fatigue. Human factors in transportation* (pp. 235–248). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2001). Chronic and acute stressors among military personnel: Do coping styles buffer their negative impact on health? *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 348–360.
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone Use, Work-Home Interference, and Burnout: A Diary Study on the Role of Recovery. *Applied Psychology: An International Review*, 63(3), 411-440. doi:10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x

- Derks, D., Bakker, A. B., Peters, P., & van Wingerden, P. (2016). Work-related smartphone use, work-family conflict and family role performance: The role of segmentation preference. *Human Relations*, *69*(5), 1045-1068.
- Derks, D., Duin, D., Tims, M., & Bakker, A. B. (2015). Smartphone use and work-home interference: The moderating role of social norms and employee work engagement. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, *88*(1), 155-177.  
doi:10.1111/joop.12083
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Work/Nonwork Interference and Enhancement Measure. *Psycstests*, doi:10.1037/t01663-000
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick, L. E. Tetrick, J. C. Quick, L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143-162). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10474-007
- Frone, M. R., Russell, M., & Barnes, G. M. (1996). Work-Family Conflict Scale. *Psycstests*, doi:10.1037/t12036-000
- Frone, M. R., Yardley, J. K., & Markel, K. S. (1997). Developing and Testing an Integrative Model of the Work-Family Interface. *Journal of Vocational Behavior*, *50*(2), 145.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, *10*(1), 76-88. doi:10.5465/AMR.1985.4277352
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When Work and Family Are Allies: A Theory of Work-Family Enrichment. *The Academy of Management Review*, (1), 72.
- Jones, F., Burke, R., & Westman, M. (2006). *Work-Life Balance: A Psychological Perspective*. East Sussex: Psychology Press.
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing* (2nd ed.). London: Routledge, sida 13.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (2008). Work-family conflict in Individuals Lives: Prevalence, Antecedents, and Outcomes. In: K. Näswall, J. Hellgren, & M. Sverke (Eds.). *The Individual in the Changing Working Life* (ss.126-146). Cambridge: Cambridge University Press.
- Krantz, D. S., & McCeney, M. K. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: A Critical Assessment of Research on Coronary Heart Disease. *Annual Review of Psychology*, *53*(1), 341.

- Kreiner, G. E. (2006). *Consequences of work-home segmentation or integration: A person-environment fit perspective*. *Journal of Organizational Behaviour*, 27: 485-507.  
doi:10.1002/job.386
- Kreiner, G. E., Hollensbe E. C., & Sheep, M. L. (2009). Balancing Borders and Bridges: Negotiating the Work-Home Interface via Boundary Work Tactics. *The Academy of Management Journal*, (4), 704.
- Landy, F.J. & Conte, J.M. (2013). *Work in the 21st century: an introduction to industrial and organizational psychology*. (4. ed.) Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Majo, A. & Germano, L. (2006). The changing nature of work and its impact on the work-home interface. In Jones,F., Burke,R & Westman,M. (Eds). *Work-Life Balance: A Psychological Perspective* (ss.22-37) East Sussex: Psychology Press.
- McCloskey, D. W. (2016). Finding Work-Life Balance in a Digital Age: An Exploratory Study of Boundary Flexibility and Permeability. *Proceedings For The Northeast Region Decision Sciences Institute (NEDSI)*, 1-30.
- 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*, (2), 146. doi:10.1108/IJWHM-07-2015-0050
- Nam, T. (2014). Technology use and work-life balance. *Applied Research In Quality of Life*, 9(4), 1017-1040. doi:10.1007/s11482-013-9283-1
- Perrone-McGovern, K. M., Wright, S. L., Howell, D. S., & Barnum, E. L. (2014). Contextual Influences on Work and Family Roles: Gender, Culture, and Socioeconomic Factors. *Career Development Quarterly*, 62(1), 21-28. doi:10.1002/j.2161-0045.2014.00067.x
- Spector, P. E., & Fox, S. (2005). The Stressor-Emotion Model of Counterproductive Work Behavior. In S. Fox & P. E. Spector (Eds.). *Counterproductive work behavior: Investigations of actors and targets* (ss. 151-174). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Stanton, J. M., Balzer, W. K., Smith, P. C., Parra, L. F., & Ironson, G. (2001). A General Measure of Work Stress: The Stress in General Scale. *Educational & Psychological Measurement*, 61(5), 866.

- Statistiska Centralbyrån (2017). *Kombinera karriär och äktenskap svårare för kvinnor*. Örebro: Statistiska Centralbyrån. Hämtad: 2018-05-08 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2017/Kombinera-karriar-och-aktenskap-svarare-for-kvinnor>
- Statistiska Centralbyrån (2012). *SSYK 2012 Standard för svensk yrkesklassificering*. Örebro: SCB, avdelningen för ekonomisk statistik. Hämtad: 2018-05-08 från <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/kunskapssammanstallningar/digital-arbetsmiljo-kunskapssammanstallning/?hl=digital%20arbetsmiljo>
- Tellhed, U., Bäckström, M., & Björklund, F. (2018). The role of ability beliefs and agentic vs. communal career goals in adolescents' first educational choice. What explains the degree of gender-balance?. *Journal of Vocational Behavior*, 1041-13. doi:10.1016/j.jvb.2017.09.008
- Towers, I., Duxbury, L., Thomas, J., & Higgins, C. (2006). Time thieves and space invaders: Technology, work and the organization. *Journal of Organizational Change Management*, 19(5), 593-618. doi:10.1108/09534810610686076
- Williams, J. C., Berdahl, J. L., & Vandello, J. A. (2016). *Beyond work-life "Integration"*. Annual Reviews Inc. doi:10.1146/annurev-psych-122414-033710
- Zijlstra, F. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work And Organizational Psychology*, 15(2), 129-138. doi:10.1080/13594320500513855

## **Bilaga 1**

### **Informationstext till deltagare**

*“Vi är två studenter från Lunds Universitet som skriver kandidatuppsats inom arbets- och organisationspsykologi. Syftet med vår studie är att undersöka de tre områdena arbetsrelaterad stress, användning av smartphone i arbetsrelaterat syfte utanför arbetet samt förhållandet mellan arbete och fritid. För att delta i studien ska du vara minst 18 år gammal, arbeta heltid samt ha en smartphone som du har möjlighet att använda i arbetsrelaterat syfte. Vid besvarande av frågor som rör din arbetssituation ska du utgå från dina upplevelser under de tre senaste månaderna. För att kunna delta ska du därför ha arbetat på samma arbetsplats under denna tid. Undersökningen tar cirka 5 minuter att genomföra.*

*Deltagandet är helt anonymt. Det är frivilligt att delta och du kan när som helst avbryta din medverkan. Datan som samlas in kommer genom uppsatsen att bli publik, men endast presenteras på gruppnivå. Enskilda svar kommer därmed inte att kunna härledas i resultatredovisningen, utan kommer endast att hanteras av oss studenter och möjlig även vår handledare. Enskilda resultat kommer inte att kunna kopplas till specifika individer.*

*Om du har frågor kring studien är du varmt välkommen att kontakta någon av oss via mail:*

*Sara Björklund: Bjorklund\_Sara@outlook.com*

*Hanna Wollmark: Hanna.Wollmark@gmail.com*

*Genom att klicka på "Nästa sida" intygar du att du har tagit del av ovanstående information och samtycker till att delta i studien. “*