



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

***Att Arbeta i Restaurangbranschen under Covid-19-Pandemin –
Stress, Välbefinnande och Coping***

***Working in the Restaurant Business during the Covid-19
Pandemic – Stress, Well-being and Coping***

Ulf Palmblad

Kandidatuppsats VT 2020

Handledare: Roger Persson
Examinator: Sofia Bunke

Sammanfattning

Denna studie syftar till att undersöka hur restaurangpersonal upplevde stress och psykiskt välbefinnande samt i vilken grad positiv förväntan påverkade dessa faktorer inom loppet av Coronakrisen under april 2020. Vidare undersöktes om det fanns köns- eller åldersrelaterade skillnader avseende stress och välbefinnande.

Undersökningen gjordes som en kvantitativ tvärsnittsstudie genom ett webbaserat frågeformulär. Formuläret innehöll totalt 29 frågor uppdelat på sex bakgrundsfrågor, tio frågor om upplevd stress, åtta frågor om förväntan och fem frågor om psykiskt välbefinnande. För att mäta upplevd stress användes Perceived Stress Scale (PSS-10). Theoretically Originated Measure Of The Cognitive Activation Theory Of Stress (TOMCATS) användes för att mäta förväntningar och The WHO-5 Well-Being Index (WHO-5) användes för att mäta psykiskt välbefinnande. Enkäten spreds genom bekvämlighetsurval och 73 personer, 27 kvinnor och 46 män, svarade.

Denna studies resultat för upplevd stress låg över andra mätningars medelvärden. Resultatet avseende välbefinnande låg över WHO:s gränsvärdet för depression, men klart under medelvärdet för en population utan djup depression. Vidare fanns en signifikant korrelation mellan coping och upplevd stress samt mellan coping och psykiskt välbefinnande vilket innebär att högre positiv förväntan hade samband med lägre stress och högre välbefinnande. I studien fanns även en signifikant skillnad avseende stress och välbefinnande mellan män och kvinnor.

Coronapandemin verkar ha påverkat restauranganställda som jämförelse visade på högre stress och lägre välbefinnande. Vidare verkar personer med högre positiv förväntan ha lägre stress och högre välbefinnande. Dock innebär icke-slumpmässigt urval att tolkningar måste ske med försiktighet.

Nyckelord: Covid-19. restauranganställd, stress, coping, psykiskt välbefinnande.

Abstract

The objective of this study was to investigate how restaurant staff experienced stress and psychological well-being and to what extent positive expectancies affected these factors during the Corona crisis in April 2020. Furthermore, it was investigated whether there were gender or age-related differences regarding stress and well-being.

The survey was conducted as a quantitative cross-sectional study through a web-based questionnaire. The form included 29 questions split up in six background questions, ten questions about perceived stress, eight questions regarding expectancies and five about psychological well-being.

To measure perceived stress, the Perceived Stress Scale (PSS-10) was used, Theoretically Originated Measure of the Cognitive Activation Theory of Stress (TOMCATS) was used to measure expectancies and the WHO-5 Well-Being Index (WHO-5) was used to measure psychological well-being. The questionnaire was distributed through convenience sampling and 73 people, 27 women and 46 men, responded.

The result for perceived stress were above the mean of other studies. The result regarding psychological well-being were above the WHO threshold for depression, but clearly below the average for a population with no major depression. Furthermore, there was a significant correlation between coping and perceived stress, as well as between coping and psychological well-being which means that higher positive expectancies had interrelationship with lower stress and higher well-being. The study also found a significant difference in stress and well-being between men and women.

The Corona pandemic seems to have affected restaurant staff as comparison showed higher stress and lower well-being. Furthermore, people with higher positive expectancies appear to have lower stress and higher well-being. However, non-random selection means that interpretations must be done with caution.

Keywords: Covid-19. restaurant staff, stress, coping, psychological well-being

Introduktion

Under första halvan av 2020 har världen drabbats av en global kris på grund av COVID-19-pandemin. I slutet av 2019 kom de första signalerna om en ny typ av virusmitta i Wuhan i Hubeiprovensen, mitt i den folktäta östra delen av Kina (Peng Zhou et. al. 2020). Det var vid den tiden sannolikt få svenskar som funderade på vilka konsekvenser detta virus skulle kunna få för ens dagliga liv, men COVID-19 har på ett närmast osannolikt sätt förändrat världen. Bakgrund COVID-19 se appendix A.

Sverige har hanterat smittan annorlunda än de flesta andra länder, men trots den mindre restriktiva taktiken har många människor påverkats väldigt mycket (Business Insider, 2020). En av de branscher som snabbt och drastiskt drabbades av Coronavirusets spridning var restaurangbranschen där många företag på kort tid förlorade intäkter med konkurser som följd (UC, 2020). Följden blev stora och snabba personalneddragningar i form av uppsägningar och permitteringar av anställda (Ekonomifakta, 2020). Det finns sannolikt få i restaurangbranschen i Sverige som inte påverkas av COVID-19-krisen.

Arbetsmarknad i Sverige mars - april 2020.

Mellan 1 mars och 24 april 2020 varslades över 62 000 personer om uppsägning i Sverige (Ekonomifakta, 2020). Som jämförelse varslades i snitt drygt 46 000 personer per år 2010–2019 (Arbetsförmedlingen, 2020). Under mars månad varslades ca 42 000 vilket är högre än någon månad under finanskrisen eller 90-talskrisen (Ekonomifakta, 2020). Av dessa varsel drabbade drygt 31% anställda i hotell- och restaurangbranschen, en sektor som utgör drygt 4% av total sysselsättning i Sverige (Visita, 2020). Således är effekten av uppsägningar oproportionerligt stor för restauranganställda i Sverige.

Förutom rekordhöga uppsägningar korttidspermitteras många anställda i olika verksamheter. Permitteringen innebär att personal går ner i arbetstid men behåller större delen av sin lön. Kostnaden delas mellan stat och arbetsgivare och det är myndigheten Tillväxtverket som administrerar detta stöd. Mellan 7 april och 27 april hade Tillväxtverket beviljat stöd som innebar att nästan 275 000 anställda minskade sin arbetstid med upp till 60%, av dessa arbetade nästan 37 000 arbetar i hotell- och restaurangbranschen.

Restaurangbranschen i Sverige

I Sverige arbetade 2017 knappt 110 000 personer i restaurangbranschen och det är en bransch som vuxit med ungefär 75% 2007–2017 (Tillväxtverket, 2017). Förutom tillväxt i kännetecknas även näringen av en hög andel utlandsfödda (40.6%) och unga under 25 år

(17.8%) och är således en vanlig ingång till arbetsmarknaden för såväl unga som utlandsfödda (Visita, 2020). Det är också en bransch där många arbetar extra under till exempel studier. Vanliga yrken är servering, kock, köksbiträde och bartender (Arbetsförmedlingen, 2020).

Restaurangverksamhet kännetecknas av arbetstider som ingalunda sträcker sig 8–16 utan ofta innehåller mycket kvälls- och helgarbete. Nästan 40% av alla anställda inom restaurang har tidsbegränsad anställning (LO, 2016).

I Sverige som helhet ökade antal ansökningar om konkurs med 30% i april jämfört med 2019. För hotell- och restaurangbranschen var ökningen april 2020 jämfört med april 2019 hela 159% (UC, 2020).

Stress och psykiskt välbefinnande

Stress.

“The stress response is a general alarm in a homeostatic system, producing general and unspecific neurophysiological activation from one level of arousal to more arousal” (Eriksen & Ursin, 2004).

Stress är ett ord som ofta används i dagligt tal och då med skiftande betydelse. Den som anses ha börjat använda begreppet inom forskning var den Ungersk-Kanadensiska forskaren Hans Selye. I sin forskning inom endokrinologi kunde han genom experiment med djur belägga att de visade samma symptom eller reaktion på olika stimuli. I djurförsök konstaterade han att så olika stimuli som köld, fysisk ansträngning, injektioner av olika substanser gav samma respons. Denna generella reaktion benämnde han stress (Eriksen & Ursin, 2004).

Utvecklingen av Selyes forskning blev en modell kallad det generella adaptationssyndromet, GAS, som är uppdelad i tre delar, alarm, motstånd och utmattning. Selye skilde och på positiv stress, eustress och negativ stress, distress, (Selye, 1973).

Även om det var Selye som började använda begreppet stress så fanns det forskning och teorier om stress tidigare. En av pionjärerna inom området var Walter Cannon som såväl lanserade uttrycket fight or flight, vilket beskriver reaktion vid en stressande eller farlig situation, som homeostas vilket är kroppens sätt att upprätthålla en fysiologisk jämvikt (Holt et al, 2015).

Cannon och Selye hade båda en fysiologisk utgångspunkt i sin forskning där bland annat det autonoma nervsystemet, hormonutsöndring och HPA-axeln, det vill säga hypotalamus-hypofys-binjureaxeln, spelade stor roll.

En forskare som kom att spela en stor roll inom stressforskningen men med ett kognitivt perspektiv var Richard Lazarus (Holt et al., 2015). Enligt Lazarus teori var stress en växelverkan mellan individen och dess omgivning och kallas därför transaktionsmodell. I denna ingår den psykologiska teorin appraisal theory, som delar upp respons på stressorer i en primär och en sekundär värdering (appraisal). Den primära tolkar situationen som god, neutral eller hotande i förhållande till ens välbefinnande. Den sekundära utvärderar ens förmåga att hantera situationen, på engelska coping (Lazarus & Folkman, 1984).

Det finns teorier som kombinerar psykologisk och fysiologisk forskning. I Norge har Holger Ursin och Hege Eriksen byggt vidare på forskning i neurofysiologi vid Oslo universitet och presenterade 2004 teorin Cognitive Activation Theory of Stress, CATS (Ursin & Eriksen, 2004). Med bland annat utgångspunkt i undvikandeinläring, avoidance learning, för djur och fallskärmsträning för människor nalkades forskarna sin teori. Studierna avseende fallskärmshoppare visade att redan innan de var fullärda minskade fysiologisk stress inför ett hopp. Den lägre stressen hängde inte samman med prestationer i sig eller återkoppling från utbildare utan istället att hopparna subjektivt upplevde att de behärskade situationen. Forskarna utgår från stressrespons som en nödvändig fysiologisk respons på homeostatisk obalans. Stress i sig är således naturligt, men om responsen fortgår kan det leda till sjukdom (Ursin, 2009).

Psykiskt välbefinnande.

Som många begrepp inom psykologin finns det olika teorier om och operationaliseringar av psykiskt välbefinnande (well-being). En beskrivning är sexfaktormodellen som Carol Ryff presenterat och i denna flerdimensionella modell ingår autonomy, positive relations with others, environmental mastery, purpose in life, personal growth och self-acceptance. Autonomy, kan översättas med autonomi eller självständighet, som om den är hög innebär att personen är oberoende och har hög nivå av självbestämmande. Positive relations with others, ungefär goda relationer med andra, beskriver bland annat antalet och graden av varma, tillfredställande och tillitsfulla relationer personer har. Environmental mastery, kontroll över omgivning eller vardagen, handlar om i vilken grad individer känner att de behärskar vardagliga skeenden och aktiviteter. Purpose in life, syfte med livet, beskriver i vilken utsträckning människor har mål för och känner mening med livet. Personal growth, personlig utveckling, behandlar upplevd utveckling och öppenhet för nya erfarenheter. Self-acceptance, självacceptans, beskriver attityden mot jaget, acceptans av olika delar av en själv, såväl bättre som sämre (Ryff, 1989).

En annan forskare inom samma område är Martin Seligman. Det finns likheter mellan Ryffs modell och Seligmans beskrivning av välbefinnande. Seligman kallar sin modell PERMA, en akronym för positive emotions, engagement, relationships, meaning, accomplishment (Seligman, 2011). Med positiva känslor menas förutom glädje och lycka exempelvis även tillfredställelse och tacksamhet. Engagemang handlar om att involvera sig i sådant som verkligen intresserar individen. Relationer anses vara grunden för viktiga för positiva känslor och stämmer väl överens med Ryff. Mening eller syfte känns också igen ifrån Ryffs resonemang om att känna att det finns syften och mening med livet (Ryff, 1989). Prestation eller att åstadkomma är den sista av de fem elementen som Seligman lägger fram.

Coping

Vad göra för att undvika stress, vad händer enligt Lazarus i den sekundära tolkningen? Även om vissa situationer skapar stress hos många så reagerar människor i olika grad och på olika sätt. ”Under comparable situations, for example, one person responds with anger, another with depression, yet another with anxiety” (Lazarus & Folkman, 1984. s.23). Lazarus menade dock att det finns två övergripande strategier att angripa svårigheter. Den första kallar han problemfokuserad coping vilket innebär liknande tillvägagångssätt som vanlig problemlösning, definiera verkligt problem, leta alternativa lösningar, väga för och emot, välja och agera. Den andra strategin, emotionsorienterad coping, handlar om kognitiva förlopp för att minska känslomässig ångest (distress), vilket kan ske på en mängd olika sätt. Under vissa omständigheter och i mindre omfattning kan emotionsbaserad coping även handla om att öka ångest för att sedan kunna hantera situationen.

I Cognitive Activation Theory of Stress, CATS, är individens egna förväntade utfall är en avgörande faktor och coping är således människans förväntan och tro på egna förmågan att hantera olika situationer. I CATS definieras tre typer av förväntningar, Response Outcome Expectancies, ROE, positiv, negativ eller ingen. Har individen positiv förväntan, minskar stressen jämfört negativ förväntan och det är i CATS det som kallas coping. Negativ och även ibland ingen förväntan ger ökad stress. I CATS delas dessa förväntningar upp i coping, hjälplöshet (helplessness) och hopplöshet (hopelessness) (Ursin & Eriksen, 2004). Fortsatt i studien kommer CATS definition på coping, positiv förväntan, att användas.

Syfte och frågeställningar

Effekterna av COVID-19-pandemin har skapat en mycket ovanlig situation i Sverige och i stora delar av världen. I Sverige är restauranganställda en yrkeskategori som påverkades

mycket och snabbt inte minst avseende uppsägningar och permitteringar. Syftet med studien är därför att undersöka hur just restaurangpersonal upplevde stress och psykiskt välbefinnande samt i vilken grad positiv förväntan korrelerade med dessa under Coronakrisen under april 2020.

Följande frågeställningar undersöktes:

- I vilken grad upplever restauranganställda högre stress och lägre psykiskt välbefinnande?
- Hur starkt är sambandet mellan positiv förväntan, coping enligt CATS, lägre upplevd stress och högre välbefinnande?
- Hur stor är skillnaden i upplevd stress och upplevt psykiskt välbefinnande beroende på ålder, kön?

Vilka resultat kan förväntas av studien? Situationen orsakad av COVID-19-pandemin skulle kunna öka upplevd stress och minska graden av välbefinnande hos restauranganställda. Vidare skulle en positiv förväntan på sin förmåga sannolikt innebära en lägre upplevd stress och högre välbefinnande i jämförelse med negativ eller ingen förväntan. Avseende stress visar många studier resultat på högre upplevd stress för kvinnor än män och för yngre än äldre individer (Cohen, 1983).

Metod

Undersökningsdesign

Denna tvärsnittsundersökning baseras på en datainsamling genom ett frågeformulär. Frågeformuläret innehöll bakgrundsfrågor om respondenten, frågor om upplevd stress, välbefinnande, coping, hjälplöshet och hopplöshet. För att säkra reliabilitet och validitet avseende frågeformulär användes befintliga och väl dokumenterade frågeformulär för alla delar förutom bakgrundsfrågor. Appendix C

Deltagare

Då populationen som undersöktes var anställda inom restaurangnäringen och det inte finns någon given urvalsram var möjligheten till slumpmässigt urval begränsad. Såväl Visita som är bransch- och arbetsgivarorganisation som Hotell- och restaurangfacket kontaktades för att undersöka hur möjlig spridning kunde ske. Dessa kontakter gav dock inga resultat. Istället valdes en metod för insamling genom ett icke slumpmässigt urval. Snöbollsurval eller kedjeurval är en typ av bekvämlighetsurval där forskaren initialt tar kontakt med ett mindre

antal relevanta personer som sedan använder sina respektive kontaktnät för att till exempel sprida en enkät vidare (Bryman, 2008). Kedjeurvalet utgick från personer inom restaurangbranschen i framför allt Lund, men även genom delningar på Facebook. Sammantaget svarade 79 respondenter varav 4 sållades bort då de inte arbetade inom restaurang och 75 svar användes i analyser. Respondenterna var mellan 17 och 59 år gamla med en medelålder på 32 år (median 28), könsfördelning var 27 kvinnor och 46 män.

Frågeformulär

Formuläret utformades och distribuerades digitalt genom Google forms. Enkäten testades först på tre olika personer som arbetar eller hade arbetat inom restaurang. Efter synpunkter på formuleringar och råd om bland annat vilka yrkesroller som är vanligast justerades formuläret. Det gavs även en synpunkt på att det kunde vara bra om formuläret även fanns på engelska. Avseende svarsalternativ för anställningsform och yrkesroller användes arbetsförmedlingens definitioner.

Formulärets inledande del bestod av sex bakgrundsfrågor, ålder, kön, hur länge personen arbetat inom branschen, yrkesroll, anställningsform första mars, samt anställningsform nu, dvs sista två veckorna i april. Ålder och antal arbetade år besvarades i fråga med öppet svarsalternativ, för kön fanns alternativen kvinna, man och ett öppet fält för de som vill svara något annat. Avseende anställningsform per första mars gavs fyra svarsalternativ baserade på vanligaste anställningsformerna i Sverige enligt arbetsförmedlingen samt ett öppet svarsalternativ. För att öka tydligheten kompletterades svarsalternativet tillsvärdare med fast anställd. För frågan om arbete vid svartillfället gavs fem alternativ; på samma sätt som 1. mars, permitterad - heltid, permitterad - deltid, uppsagd - för närvarande utan arbete samt uppsagd – arbetar i annan bransch. Avseende fråga om yrke formulerades frågan; *Vad arbetar du mest med?*, då personal på många restauranger utför flera olika arbetsuppgifter. Det gavs fyra fasta svarsalternativ; servering, kock/kallskänka, bartender, köks-/restaurangbiträde samt ett öppet svarsalternativ

I andra delen mättes upplevd stress och där användes tiofrågorversionen av Cohen PSS och i tredje delen användes TOMCATS för att mäta dels coping, positiv förväntan, dels hopplöshet och hjälplöshet. Frågorna avslutades med WHO-5 well-being questionnaire som mäter psykiskt välbefinnande. Nedan presenteras de använda frågeskalorna.

Cohen perceived stress scale (PSS).

År 1983 publicerades ett frågeformulär för att mäta graden av upplevd stress hos individer, perceived stress scale, PSS. Sheldon Cohen, som givit namn till formuläret, och

hans två medförfattare hade testat frågorna på tre olika urval och funnit testet reliabelt och valitt. (Cohen, Kamack & Marmelstein, 1983). Formuläret bestod ursprungligen av 14 frågor men finns även i en tiofrågorsversion. Svartalernativ ges på en femgradig likertskala från *aldrig* till *mycket ofta* som sedan kodas om till noll till fyra poäng. Fyra frågor har omvänd (positiv) ordning på svartalernativ jämfört övriga. (Appendix C). Enligt instruktion summeras samtliga tio frågor till en summapoäng som går mellan 0 – 40 poäng där 0 är låg och fyrtio hög upplevd stress.

TOMCATS.

Baserat på cognitive activation theory of stress, CATS, skapades 2013 ett kort frågeformulär som kallas theoretically originated measure of the cognitive activation theory of stress, TOMCATS (Odéen et al, 2013). Med denna enkät mäts förväntan enligt CATS, positiv (coping), negativ (hopplöshet), eller ingen förväntan (hjälploshet). Formuläret innehåller åtta frågor med fyra svartalernativ från *stämmer inte alls* till *stämmer nästan jämt* och ger ett till fyra poäng på en likertskala. Enbart första frågan har omvänd (positiv) ordning jämfört övriga och det är den enda frågan som mäter coping, positiv förväntan, enligt CATS. Frågor två till fem mäter hjälploshet medan frågor sex till åtta mäter hopplöshet. Appendix C. Frågor två till fem och sex till åtta summerades och respektive medelvärde användes tillsammans med omvända poäng på fråga ett i databearbetning. Skalan är ett till fyra där låg poäng innebär låg grad av hjälploshet och hopplöshet samt hög positiv förväntan (coping).

WHO-5.

I ett arbete för att förbättra psykisk hälsa och förebygga självmord arbetade världshälsoorganisationen, WHO, i ett projekt under 1990-talet som kallades DepCare. Som en del i att förbättra allmänvårdens förmåga att upptäcka tecken på depression skapades ett fempunkts frågeformulär, WHO-5 Well-being questionnaire. (WHO, 1998). Under arbetet bestämdes att frågorna skulle vara positivt formulerade, som exempel ”Jag har känt mig glad...” istället för ”Jag har inte känt mig glad...”. Svartalernativen är en sexgradig likertskala från *hela tiden* till *aldrig* och numeriskt fem till noll. Appendix C. De fem svaren summeras och summan multipliceras med fyra och ger totalsumma mellan 0 – 100 där låg poäng är lågt psykiskt välbefinnande och hög poäng följaktligen visar på högt.

Etik

I frågeformulärets inledning informerades respondenterna om syfte och avsikt med enkäten och dess del i studien. Deltagarna informerades vidare om att svaren var anonyma och det inte gick att identifiera de som svarar på enkäten. Enkäten gick enkelt att pausa eller avsluta närhelst deltagaren så önskade, all data behandlades konfidentiellt och enbart

författaren hade tillgång till individuella svar. Insamlade data användes enbart till denna studie och alla individuella svar kommer att raderas efter publicering.

Databearbetning och statistisk analys

Svaren på enkäterna sammanställs i Google forms och kan extraheras till kalkylblad med alla data. Insamlade data bearbetades stegvis i MS Excel och först togs testsvar och svar där respondenter svarade att de arbetade med annat eller studerade bort ur underlaget. Det fanns även två ofullständiga svar på WHO-5. välbefinnande, då alla frågorna inte var obligatoriska de första tre dagarna enkäten låg ute, dessa svar ingick därför inte i databearbetning. I nästa steg förkortades vissa texter och öppna svar inom yrkeskategori och anställningsformer summerades till övrigt. En öppen kategori som redovisades separat var restaurangchef då åtta av respondenterna angav detta som yrke. I ett tredje steg kodades svaren om till numeriska värden enligt instruktioner för de olika delfrågeformulären, exempelvis fick svaret *aldrig* i PSS-10 värdet noll (0) i sex av frågorna och värdet fyra (4) i fyra omvända frågor, svaret *hela tiden* i WHO-5 erhöll värdet fem (5).

Efter kodningen summerades de svar som skulle klustras; samtliga i PSS och WHO-5 samt frågor två till fem och sex till åtta i TOMCATS. Därigenom erhöles medelvärden för mått på stress, välbefinnande, hjälplöshet och hopplöshet. Coping mättes i en (1) fråga i TOMCATS och behövdes således inte bearbetas. För att undersöka korrelationer med samtliga bakgrundsdata kodades även de nominala variablerna. Exempelvis kön, kvinna = ett, man = två; anställningsform första mars, tillsvidare heltid = 1, tillsvidare deltid = 2, timanställd = 3, övrigt = 4.

Statistisk bearbetning av data utfördes i Jamovi, version 1.2.2. Signifikansnivån sattes till $p < .05$ (tvåsvansad). Inledningsvis genomfördes en deskriptiv databearbetning avseende delskalorna i studien samt test av intern reliabilitet genom Cronbach's α , tabell 1. Därefter utfördes en korrelationsanalys på alla ingående variabler. Visuellt kontroll visade att antaganden om normalitet var uppfyllt. De viktigaste resultaten redovisas i tabell 3. För att uppskatta medelvärdesskillnad mellan män och kvinnor gjordes därefter oberoende t-test för stress och välbefinnande, tabell 4 och 5. Oberoende t-test gjordes även för två åldersgrupper, grupperna yngre (17–27 år) och äldre (28–59 år).

Resultat

I tabell 1 redovisas deskriptiva data för de skalor för stress och välbefinnande samt för delskalorna i TOMCATS, vilka har ingått i studiens frågeformulär. Dessutom redovisas intern reliabilitet genom Cronbach's alpha.

Tabell 1.

Frågeformulärets delskalor, restauranganställda upplevd stress (PSS-10), coping (TOMCATS) och välbefinnande (WHO-5) (n=73).

Skala	Poängskala	Medelvärde	Standardavvikelse	Cronbach's α
PSS-10	0 – 40	17.6	5.99	.88
*Coping	1 – 4	2.07	0.63	Ej relevant
Helplessness	1 – 4	1.82	0.70	.71
Hopelessness	1 – 4	1.42	0.53	.82
**WHO-5	0 – 100	55.0	21.5	.91

Not. PSS-10 – Perceived stress scale, 10-item version, TOMCATS - Theoretically originated measure of the cognitive activation theory of stress, WHO-5 - The World Health Organisation- Five Well-Being Index. Coping, helplessness, hopelessness enligt TOMCATS.

* Låg poäng innebär hög positiv förväntan. **För WHO-5 (n = 71)

Coping i relation till stress och välbefinnande

Analyser av korrelation mellan coping, kön, ålder och arbetad tid i restaurangbranschen samt upplevd stress och psykiskt välbefinnande presenteras i tabell 3 nedan. Mellan variablerna ålder och arbetad tid i branschen fanns signifikant korrelation. Det fanns signifikant korrelation mellan variablerna kön och stress, samt kön och välbefinnande. Det fanns en signifikant korrelation mellan coping och såväl upplevd stress som psykiskt välbefinnande. Högre positiv förväntan, coping, korrelerade med lägre stress och högre välbefinnande. Också upplevd stress och psykiskt välbefinnande hade signifikant korrelation.

Tabell 3.

Korrelation Pearsons r (n = 73). För WHO-5 (n = 71)

	Kön	Ålder	Branschtid	Coping	PSS-10	WHO-5
Kön	1.00					
Ålder	0.07	1.00				
Branschtid	0.01	0.86 ***	1.00			
Coping	-0.14	0.10	0.05	1.00		
PSS-10	-0.26 *	0.09	-0.04	0.51 ***	1.00	
WHO-5	0.28 *	0.13	0.16	-0.34 **	-0.66 ***	1.00

Not. * p < .05, ** p = .004, *** p < .001.

Skillnader kön och ålder

Deskriptiva data för män och kvinnor samt för åldersgrupper yngre och äldre redovisas i tabeller 4 och 5 nedan.

Tabell 4.

Deskriptiv data kön, antal per grupp (N), medelvärde (M), standardavvikelse (SD), median (Med.), kvartil 1 (Q1), kvartil 3 (Q3).

	Grupp	N	M	SD	Med.	Q1	Q3
Stress	Man	46	16.4	5.51	15.0	12.0	20.0
	Kvinna	27	19.6	6.35	20.0	14.5	24.0
Välbefinnande	Man	44	59.7	20.40	66.0	48.0	76.0
	Kvinna	27	47.4	21.47	52.0	32.0	64.0

Tabell 5.

Deskriptiv data yngre (17- 27 år) – äldre (28-59), antal per grupp (N), medelvärde (M), standardavvikelse (SD), median (Med.), kvartil 1 (Q1), kvartil 3 (Q3).

	Grupp	N	M	SD	Med.	Q1	Q3
Stress	Yngre	35	16.9	5.95	15.0	12.5	21.0
	Äldre	38	18.2	6.04	18.0	13.0	22.0
Välbefinnande	Yngre	35	53.3	18.91	52.0	42.0	68.0
	Äldre	36	56.8	23.94	64.0	40.0	76.0

Skillnader mellan grupperna män och kvinnor samt skillnader mellan grupperna yngre och äldre mättes genom oberoende t-test och resultaten redovisas nedan.

Männen (M = 16.4, SD = 5.51) rapporterade mindre stress än kvinnorna (M = 19.6, SD = 6.35), och det fanns en statistisk signifikant skillnad (M = -3.18, 95% CI [-6.00, -0.36]), $t(71) = -2.25$, $p = 0.03$). Effektstorlek var (Cohen's d = -0.54).

Männen (M = 59.7, SD = 20.4) rapporterade ett högre välbefinnande än kvinnorna (M = 47.4, SD = 22.4), och det fanns en statistisk signifikant skillnad (M = 12.3, 95% CI [2.17, 22.47]), $t(69) = 2.42$, $p = 0.02$). Effektstorleken var (Cohen's d = 0.59).

Yngre (17-27 år) (M = 16.9, SD = 5.95) rapporterade mindre stress än äldre (28-59 år) (M = 18.2, SD = 6.04), men det fanns inte statistisk signifikant skillnad (M = -1.30, 95% CI [-4.10, 1.51]), $t(71) = -0.92$, $p = 0.36$). Effektstorleken var (Cohen's d = -0.22).

Yngre (17-27 år) (M = 53.3, SD = 18.9) rapporterade ett lägre välbefinnande än äldre (28-59 år) (M = 56.8, SD = 23.9), men det fanns inte statistisk signifikant skillnad (M = -3.52, 95% CI [-13.75, 6.71]), $t(69) = -0.69$, $p = 0.49$). Effektstorleken var (Cohen's d = -0.16).

Diskussion

Studien syftade till att undersöka hur nämnda kris påverkar anställda i restaurangbranschen, närmare bestämt om situationen innebär högre stress och lägre psykiskt välbefinnande. Det vore inte alltför förvånande om stora varsel om uppsägning och snabbt ökande antal konkurser i branschen påverkar anställdas stress och välbefinnande. Då positiva

förväntningar, enligt CATS, minskar stress skulle det kunna spela roll även i denna situation. Eventuellt också för psykiskt välbefinnande. Det finns studier på stress som visar såväl köns- som ålderskillnader och det skulle kunna vara samma sak även i denna studie (Cohen, 1983).

Resultatdiskussion

Stress och välbefinnande.

I denna studie var medelvärdet för upplevd stress 17.6, vilket är jämförelsevis högt. Exempelvis var medelvärdet för PSS-10 13.9 (SD = 6.34) i en undersökning som inkluderade 3406 slumpvis utvalda individer mellan 17 och 79 år från Västerbottens län (Nordin & Nordin, 2013). Dessutom, i en äldre amerikansk undersökning som inkluderade 2387 individer, var medelvärdet för PSS-10 för kvinnor 13.7 (SD = 6.6) och för män 12.1 (SD = 5.9) (Cohen, 1983)

Denna studies resultat för upplevd stress låg över de andra mätningarnas medelvärden, se även tabell 2 i appendix B. Det är också intressant att notera att en 23% av de restauranganställda respondenterna hade resultat som enligt PSS-10 innebär hög hälsorisk.

Att upplevd stress i denna studie var högre än i andra studier kan tyckas logiskt med hänsyn till den ovanliga situationen respondenterna befinner sig i. Att en oro för framtiden och för arbetslöshet eller permittering, kanske för första gången i yrkeslivet, skulle kunna innebära en ökad stress kan tyckas följdriktigt. De finns dock andra parametrar som hypotetiskt kan påverka stress i denna situation. Individer som valt att arbeta i restaurangbranschen är vana vid rörlighet mellan arbetsplatser, stundtals väldigt hög och ojämn arbetsbelastning. Till exempel, under 2016 – 2017 slutade över 38% av alla anställda sina arbeten inom handel, hotell och restaurang per år, samtidigt började över 40% nya anställningar per år under samma period (Svenskt Näringsliv, 2017). Även om vi inte känner till hur rörligheten för deltagarna ser ut i denna undersökning, tycks det möjligt att undersökningsdeltagarna kanske kan vara mer stresståliga än den genomsnittlige arbetstagaren. De har trots allt valt ett yrke med stor personlrörlighet.

Dock kan faktorer som inte finns med i denna studie påverka, såsom utbildningsnivå, lönenivå mm. Ålder spelar ofta in i stress, lägre ålder (hos vuxna) korrelerar med högre upplevd stress, dock fanns inga resultat i denna studie som bekräftade detta.

Andra faktorer kan eventuellt minska stress, bland annat har stora samhällseliga insatser initierats som ska ge en grundtrygghet. Dessa är dock relativt kortsiktiga då många verksamheter går i konkurs och det eventuellt inte finns arbeten att gå tillbaka till.

Avseende psykiskt välbefinnande var medelvärdet i studien 55.0 enligt WHO-5. När Världshälsoorganisationen presenterade WHO-5 Well-being index 1998 refererades till följande medelvärden; för personer *utan* djup depression, major depression, var medelvärdet enligt WHO-5 75 poäng, för människor *med* djup depression, major depression, var medelvärdet 37,5 poäng. Vidare angavs ett teoretiskt gränsvärde för depression på 50 poäng på skalan 0–100 (WHO, 1998).

Resultatet i denna studie visar att deltagarnas välbefinnande låg över WHO:s gränsvärde för risk för depression enligt WHO-5. Deltagarna låg dock klart under medelvärdet för en frisk population utan djup depression enligt WHO-5, dessutom låg ungefär 21% under medelvärdet för djup depression. Totalt har 14% av deltagarna poäng under medelvärdet för djup depression på WHO-5 och samtidigt upplevd stress enligt PSS-10 på en nivå som definieras som hög hälsorisk. Med dessa resultat i åtanke finns det fog för oro om situationen förblir oförändrad under en längre period. Studien indikerar att populationen som helhet har ett lågt psykiskt välbefinnande och att 14% ligger på nivåer som skulle kunna innebära risk för djup depression och hög hälsorisk.

Positiv förväntan (coping) i relation till stress och välbefinnande.

Som framgår i tabell 3 fanns det en statistiskt signifikant korrelation mellan coping och upplevd stress, ($r = ,51$), det vill säga att ju högre resultat på coping desto lägre upplevd stress. (Skalan för coping är omvänd därav positivt tecken). Även för coping och psykiskt välbefinnande fanns ett signifikant samband ($r = -,34$).

Att en positiv förväntan på sin förmåga att hantera situationer i allmänhet kan påverka i vilken grad stress eller välbefinnande påverkas kan tyckas logiskt. Att coping även verkar har inverkan i en såväl exceptionell som oberäknelig situation såsom COVID-19-pandemins är intressant. I förstone kan det tyckas väldigt svårt att som individ påverka händelser som hänger samman med en global katastrof. Efterhand upptäcks sannolikt möjligheter till påverkan på individuell nivå och då kan grad av positiv förväntan påverka stress och välbefinnande.

Könsskillnader.

Vilka andra variabler förutom positiv förväntan påverkade utfall avseende upplevd stress och psykiskt välbefinnande? En faktor som i andra studier påverkade stress enligt PSS-10 är ålder, dock inte i denna studie.

Avseende kön så fanns det signifikanta skillnader i medelvärde för stress, välbefinnande mellan kvinnor och män. Effektstorlek var medelhög för båda variablerna. För hopplöshet och coping fanns inga signifikanta könsskillnader. För ålder, anställningstid, yrke, anställningsform första mars eller anställningsform vid undersökningstillfället fanns inga signifikanta samband i denna studie.

Avseende skillnad i stress mellan kvinnor och män är resultaten samstämmiga med de resultat som beskrivs i såväl Cohens som Nordin & Nordins rapporter (Nordin & Nordin, 2013), (Cohen, 1983).

Metoddiskussion

Då kedjeurval användes istället för ett helt slumpmässigt urval kan validitet i undersökningen diskuteras. Hur väl representerar respondenterna restauranganställda i Sverige? Då författaren och tre fjärdedelar av de som ombads att sprida på enkäten vidare bor i Skåne finns naturligtvis en risk för geografisk skevhet, men om det finns större skillnader mellan skåningar och andra svenskar avseende bland annat upplevd stress är svårt att veta.

En skevhet i urvalet är könsfördelningen där fler män än kvinnor svarade. Av respondenterna var 63% män vilket är en större andel än i populationen där knappt 50% är män (Ekonomifakta, 2018). I andra studier avseende upplevd stress skiljer sig oftast resultaten beroende på kön och således kan resultatet i denna studie påverkats av den icke-representativa könsfördelningen.

Åldersmässigt är urvalets fördelning representativt då ungefär 40% av anställda inom handel, hotell- och restaurang är 25 år eller yngre (Svenskt Näringsliv, 2017).

Då den anonyma enkäten var digital och spreds digitalt genom drygt 40 personer är risken liten avseende konfidentialitet.

För samtliga använda mätskalor låg Cronbachs alpha på reliabla eller mycket reliabla nivåer (Bryman, 2008). Se tabell 1. Hjälpplöshet (helplessness) hade under .80. men består bara av tre frågor. Såväl PSS-10 som WHO-5 är relativt välkända och ofta använda i olika studier avseende upplevd stress och psykiskt välbefinnande. Denna studie utgick från CATS och därmed hur förväntan spelade in på stress och välbefinnande snarare än hur individer agerar till följd av stress och därför var TOMCATS ett naturligt val.

Avseende samband mellan coping och stress går det att diskutera i fall det finns överlapp i frågorna i TOMCATS och PSS-10. Det påstående i TOMCATS som beskriver coping enligt CATS är den första; *De allra flesta svåra situationer klarar jag att lösa med bra resultat*. Några frågor i svenska versionen av PSS-10 är formulerade tämligen lika; 4. *Hur*

ofta har du litat på din förmåga att hantera personliga problem? 8. Hur ofta har du känt att du har kontroll? Det går att diskutera om likheten i frågorna för PSS och coping enligt TOMCATS ger ett automatiskt stärkt samband. För coping och välbefinnande är korrelationen svagare men finns.

Framtida studier

Situationen under COVID-19 är föränderlig, dock mer i länder som haft lock-down och nu börjat öppna upp i samhället, men även i Sverige. Hur viruset och dess spridning utvecklas är ytterst ovisst, för närvarande har experterna inte svar på dessa frågor.

Att studera hur anställda i restaurangnäringen mår är fortsatt intressant, såväl under pandemin som när läget normaliserats. Minskar stress? Ökar välbefinnande? Det vore också intressant att jämföra med andra branscher där påverkan varit mindre avseende uppsägningar och permitteringar såsom byggbranschen i Sverige.

Då de enorma effekterna av COVID-19-pandemin är, och förhoppningsvis kommer att vara förbli, unika händelser finns det sannolikt mängder med aspekter att forska kring.

Slutsats

Resultaten visar högre stress och lägre välbefinnande för restauranganställda under Coronapandemin i april 2020 relativt jämförelsematerial. En fjärdedel rapporterade stress på en nivå som kan vara skadligt över tiden och en femtedel rapporterade nivåer på välbefinnande som enligt WHO ligger under medelvärdet för depression. Det visade sig att kvinnor hade lägre välbefinnande och högre stress än män.

Eftersom urvalet dels var litet och dels var icke-slumpmässigt måste resultaten tolkas med stor försiktighet.

Med samma förbehåll avseende urval, kan också samband mellan individers positiva förväntningar, coping enligt CATS, och stress samt välbefinnande utläsas av studien. Det vill säga att en högre positiv förväntan korrelerar med en lägre stress och högre grad av välbefinnande för restauranganställda under Coronapandemin.

Referenser

- Arbetsförmedlingen. (2020). *Varselstatistik 1996–2019*. Hämtad 2020-05-23 från <https://arbetsformedlingen.se/om-oss/statistik-och-analyser/statistik/tidigare-statistik>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber
- Business Insider. (2020). *Countries around the world are reopening — here's our constantly updated list of how they're doing it and who remains under lockdown*. Hämtad 2020-05-21 från <https://www.businessinsider.com/countries-on-lockdown-coronavirus-italy-2020-3?r=US&IR=T>
- Carlsson, M. et al., Folkhälsomyndigheten har misslyckats - nu måste politikerna gripa in, *Dagens Nyheter*, 2020-04-14
- Cohen, S., Kamrack, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Percieved Stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24(4), 385-396.
- Ekonomifakta. (2020). *Coronakrisen*. Hämtad 2020-04-30 från <https://www.ekonomifakta.se/Fakta/coronakrisen/>
- Ekonomifakta. (2020). *Korttidspermittering*. Hämtad 2020-04-30 från <https://www.ekonomifakta.se/Fakta/Arbetsmarknad/Arbetsloshet/korttidspermittering>
- Ekonomifakta. (2020). *Varsel*. Hämtad 2020-04-30 från <https://www.ekonomifakta.se/fakta/arbetsmarknad/arbetsloshet/varsel/>
- European Centre for Disease Prevention and Control. *Disease background of COVID-19*. Hämtad 2020-05-23 från <https://www.ecdc.europa.eu/en/2019-ncov-background-disease>
- Folkhälsomyndigheten, *Föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m.*, HSLF-FS 2020:12
- Harrison, D. Panik-åtgärder skadar oss allvarligt på sikt, *Svenska Dagbladet*, 2020-03-31
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M, Passer, M., & Smith, R. (2015). *Psychology: the science of mind and behaviour*. Maidenhead, McGraw-Hill Education.
- Landsorganisationen. (2020). *Arbetstider*. Hämtad 2020-04-30 från [https://www.lo.se/home/lo/res.nsf/vRes/lo_fakta_1366027478784_anstallningsformer_arbetstider_2017_pdf/\\$File/Anstallningsformer_arbetstider_2017.pdf](https://www.lo.se/home/lo/res.nsf/vRes/lo_fakta_1366027478784_anstallningsformer_arbetstider_2017_pdf/$File/Anstallningsformer_arbetstider_2017.pdf)
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Monat, A., & Lazarus, R. (1991). *Stress and Coping*. An Anthology (3rd ed.). New York: Columbia University Press.
- Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*.

- Odéen, M., Westerlund, H., Theorell, T., Leineweber, C., Eriksen, H. & Ursin, H. (2013) Expectancies, Socioeconomic Status, and Self-Rated Health: Use of the Simplified TOMCATS Questionnaire. *International Journal of Behavioral Medicine*. (2013) 20:242–251
- Peng Z., Xing-Lou Y., Xian-Guang W., Ben H., Lei Z., Wei Z. et al., Discovery of a novel coronavirus associated with the recent pneumonia outbreak in humans and its potential bat origin. *bioRxiv*, jan 23.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57. No. 6. 1069–1081
- Seligman, M. (2008). Positive Health. *Applied psychology: an international review*. 57 , 3–18
- Seligman, M. (2011). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. Volume 13. 2018 - Issue 4
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaption Syndrome. *British Medical Journal*, 1. s1383- 1392.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692–699.
- Svenskt Näringsliv. (2017). *Arbetsmarknadens struktur*. Hämtat 2020-05-01 från https://www.svensktnaringsliv.se/fragor/fakta-om-loner-och-arbetstid/foila2018/1-arbetsmarknadens-struktur_714296.html
- Tillväxtverket. (2020). *Basfakta om företag*. Hämtat 2020-05-01 från https://tillvaxtverket.se/statistik/foretagande/basfakta-om-foretag.html?chartCollection=2#svid12_f607e5d15aeacd3b3d1f441
- Tillväxtverket. (2020). *Korttidsarbete*. Hämtat 2020-05-01 från <https://tillvaxtverket.se/om-tillvaxtverket/nyhetsrummet.html#/pressreleases/korttidsarbete-naestan-300-000-anstaellda-har-beviljats-stoed>
- UC. (2020). *Konkursstatistik*. Hämtat 2020-05-03 från <https://www.uc.se/konkursstatistik/>
- Ursin, H. & Eriksen, H. (2004). The Cognitive Activation Theory of Stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29. 567–592
- Ursin, H. (2009). The development of a Cognitive Activation Theory of Stress: From limbic structures to behavioral medicine. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50. 639–644.
- Visita. (2020). *Branschfakta*. Hämtat 2020-05-01 från <https://visita.se/branschfakta/>
- World Health Organisation. (1998). *Wellbeing measures in primary health care/the deprecare project*. Report on a WHO Meeting. Stockholm, Sweden 12–13 February 1998.

Appendix A

COVID-19-pandemin

I slutet av december 2019 rapporterades om ett antal fall av lunginflammation med okänd orsak i Wuhan i Hubeiprovinns (European Centre for Disease Prevention and Control, [ECDPC], 2020). En dryg vecka senare rapporterade Chinese Center for Disease Control and Prevention (China CDC), om en ny variant av coronaviruset vilket gavs namnet coronavirus disease 2019. förkortat till COVID-19. Efter inledande smittspridning i framför allt Hubeiprovinns spreds viruset även till andra länder och norra Italien blev ett epicentrum för smittan i Europa. Med New York City som epicentrum spred sig viruset i USA som är det land som i skrivande stund har flest avlidna i absoluta tal. Europeiska länder har rapporterat flest avlidna per capita i världen, Belgien, Italien, Spanien och Storbritannien ligger högst (COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering at Johns Hopkins University, [CSSE], 2020).

I slutet på april 2020 beräknades ungefär en tredjedel av världens befolkning befinna sig i så kallad lock-down, det vill säga starka restriktioner avseende att röra sig fritt i samhället. I vissa länder förbjuds människor att lämna sina hem förutom att handla mat och rasta hund, i andra är det till exempel förbjudet att samlas i grupper (Business Insider, 2020).

Sverige har uppmärksammas för att ha mindre restriktiva åtgärder än de flesta andra europeiska länderna (Folkhälsomyndigheten, Föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m., HSLF-FS 2020:12).

Det råder stor osäkerhet avseende COVID-19. men precis som andra virusinfektioner finns det riskgrupper som löper större risk att bli allvarligt sjuka, medan det verkar vara så att väldigt många inte ens märker av infektionen §§(Folkhälsomyndigheten, 2020). Vilka åtgärder som visar sig långsiktigt mest framgångsrika är osäkert och det finns experter i Sverige som anser att svenska myndigheter har agerat alldeles för svagt och att dödskalen kunde minskats genom åtgärder som infördes i bland annat grannländerna (Marcus Carlsson et al., Dagens Nyheter, 2020). Å andra sidan finns det de som hävdar att många beslut är panikåtgärder som inte är förnuftsbaseade och i det långa loppet kommer att göra mer skada än nytta. Det finns risker med en stor ekonomisk depression orsakad av alla drastiska åtgärder som har vidtagits för att minska smittspridning, förutom fattigdom, även politiska risker (Dick Harrison, Svenska Dagbladet, 2020).

Appendix B

Jämförelse resultat medelvärden upplevd stress enligt PSS-10

Tabell 2.

Jämförelse medelvärde PSS-10

Studie	Antal deltagare	Medelvärde	Standardavvikelse
Nordin & Nordin, 2013	3406	13.9	6.3
Cohen, 1983	2332	13.5	6.2
Denna studie	73	17.6	6.0

Appendix C
Frågeformulär

**Examensarbete i psykologi - Restauranganställdas Stress Under COVID-19-Krisen. -
Enkäten tar max 5 min**

Denna enkät riktar sig till restauranganställda och ingår i ett examensarbete i Psykologi på Lunds universitet. Vi vill studera situationen för restauranganställda under Covid-19-pandemin. Hur är situationen avseende stress och hur hanterar man stress när man arbetar i en hårt utsatt bransch? Enkäten är helt anonym och det går inte att identifiera vem som svarar. Vi är jätteglada och tacksamma om du vill ta dig tid - ca 5 min - att svara! Tack på förhand. Ulf Palmblad. Om du har frågor kontakta gärna Ulf, ul4885pa-s@student.lu.se
*Obligatorisk

Bakgrundsfrågor

Dessa frågor är till för att ge bakgrundsdata till studien. Svaren är anonyma och det går inte att identifiera de som svarar på enkäten. Efter studien är klar och publicerats kommer alla individuella data att raderas.

Din ålder? *

Kön? *

Kvinna

Man

Övrigt:

Vilken anställningsform hade du 1:a mars -2020? *

Fast anställd/tillsvidare - heltid

Fast anställd/tillsvidare - deltid

Timanställd

Vikariat

Provanställd

Övrigt:

Vad arbetar du mest med? *

Servering

Kock/kallskänka

Bartender

Köks- restaurangbiträde

Övrigt:

Hur arbetar du just nu? *

På samma sätt som 1:a mars

Permitterad deltid

Permitterad heltid

Uppsagd, för närvarande utan arbete

Uppsagd, arbetar i annan bransch

Hur länge har du jobbat inom restaurang? (år) *

Stress -under senaste månaden (10 frågor)

Frågorna nedan handlar om DIN situation i allmänhet, hur DU upplever, tänker och känner. Frågorna avser den senaste månaden. Tänk inte efter för länge, det finns inga rätt eller fel svar!

1. Hur ofta har du varit upprörd över något som hände helt oväntat? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

2. Hur ofta har du känt att du inte haft kontroll över de viktiga sakerna i ditt liv? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

3. Hur ofta har du känt dig nervös och stressad? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

4. Hur ofta har du litat på din förmåga att hantera personliga problem? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

5. Hur ofta har du känt att saker och ting har gått din väg? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

6. Hur ofta har du känt att du inte kan hantera allt du måste göra? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

7. Hur ofta har du klarat av att kontrollera irritationsmoment i ditt liv? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

8. Hur ofta har du känt att du har kontroll? *

aldrig

nästan aldrig

ibland

ganska ofta

mycket ofta

9. Hur ofta har du varit arg över sånt som hänt och du inte kan kontrollera? *

- aldrig
- nästan aldrig
- ibland
- ganska ofta
- mycket ofta

10. Hur ofta har du känt att svårigheter hopar sig så du inte kunnat hantera dem? *

- aldrig
- nästan aldrig
- ibland
- ganska ofta
- mycket ofta

Hur väl stämmer frågorna nedan? - under senaste månaden (8 frågor)

Hur väl stämmer nedanstående påståenden in på Dig generellt under senaste månaden?

Tänk inte efter för länge, det finns inga rätt eller fel svar!

1. De allra flesta svåra situationer klarar jag att lösa med bra resultat *

- stämmer inte alls
- stämmer ibland
- stämmer ganska ofta
- stämmer nästan jämt

2. De viktigaste sakerna i mitt liv har jag egentligen ingen kontroll över *

- stämmer inte alls
- stämmer ibland
- stämmer ganska ofta
- stämmer nästan jämt

3. Jag skulle önska att jag kunde förändra livet men det går inte *

- stämmer inte alls
- stämmer ibland
- stämmer ganska ofta
- stämmer nästan jämt

4. Alla mina försök att förändra min livssituation är meningslösa *

stämmer inte alls

stämmer ibland

stämmer ganska ofta

stämmer nästan jämt

5. Det är bäst att jag inte försöker lösa mina egna problem, så att jag inte förstör för mig själv och andra *

stämmer inte alls

stämmer ibland

stämmer ganska ofta

stämmer nästan jämt

6. Det är bättre att andra försöker lösa problemen än att jag själv rör till det och gör det värre *

stämmer inte alls

stämmer ibland

stämmer ganska ofta

stämmer nästan jämt

7. Jag skulle nog haft det bättre om jag inte hade ansträngt mig så mycket med att lösa mina problem *

stämmer inte alls

stämmer ibland

stämmer ganska ofta

stämmer nästan jämt

8. Alla mina försök att göra saker och ting bättre har egentligen bara försämrat situationen *

stämmer inte alls

stämmer ibland

stämmer ganska ofta

stämmer nästan jämt

Välbefinnande - senaste månaden (5 frågor)

Markera det svar som är närmast hur Du känt dig som helhet den senaste månaden. Tänk inte efter för länge, det finns inga rätt eller fel svar!

1. Jag har känt mig glad och på gott humör *

hela tiden

mestadels

mer än halva tiden

mindre än halva tiden

ibland

aldrig

2. Jag har känt mig lugn och avslappnad *

hela tiden

mestadels

mer än halva tiden

mindre än halva tiden

ibland

aldrig

3. Jag har känt mig aktiv och kraftfull *

hela tiden

mestadels

mer än halva tiden

mindre än halva tiden

ibland

aldrig

4. Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat *

hela tiden

mestadels

mer än halva tiden

mindre än halva tiden

ibland

aldrig

5. Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig *

hela tiden

mestadels

mer än halva tiden

mindre än halva tiden

ibland

aldrig

Tack så jättemycket för ditt deltagande!