



LUNDS
UNIVERSITET

**SV: Skiftarbetares psykiska välbefinnande utifrån
faktorerna socialt stöd och möjlighet att utföra
fritidsintressen**

**EN: Shift workers psychological well-being based on the
factors social support and the possibility to perform one's
leisure activities**

Författare: Elin Nyberg & Sofie Nilsson

Kandidatuppsats VT22

Handledare: Birgitta Wanek

Examinator: Ingela Steij Stålbrand

Abstract

The aim of this study was to investigate the mental well-being of shift workers based on the factors of social support from family, friends and significant others, and the possibility to participate in one's leisure activities. A survey was conducted ($n=32$), and the participants were shift workers, working different types of shift schedules, at a Swedish industrial company. The survey was constructed of items regarding social support, participation in leisure activities, psychological well-being and demographic information. An issue that occurred during the process of collecting data was that the response from the sample group was low, which resulted in a low participation rate. The collected data material was handled based on descriptive and statistical analyzes such as correlation analysis, linear regression analysis, chi-square tests and frequency analysis. The analyzes gave relevant statistical significant results despite the low participation rate. The results indicated a positive correlation between social support and psychological well-being as well as between the opportunity to participate in one's leisure activities to the desired amount and psychological well-being. The results were in line with what previous research in the field has found. The low participation rate of the survey makes it difficult to draw any generalizing conclusions. Suggestions for future research are to replicate this study with a larger sample group to enable generalizations.

Key words: shift work, psychological well-being, social support, leisure activities

Sammanfattning

Denna studies syfte var att undersöka skiftarbetares psykiska välbefinnande utifrån faktorerna socialt stöd från familj, vänner och andra speciella personer samt möjligheten att utföra ens fritidsaktiviteter. För att utforska detta genomfördes genom en enkätundersökning ($n=32$) där deltagarna bestod av skiftarbetare som arbetar olika slags skiftscheman på ett industriföretag i Sverige. Enkäten bestod av frågor gällande socialt stöd, utförande av fritidsaktiviteter, psykiskt välbefinnande samt demografisk information. Ett problem som uppstod under processen av insamling av data var att responsen från urvalsgruppen var låg, vilket resulterade i ett litet deltagarantal. Det insamlade datamaterialet hanterades utifrån deskriptiva och statistiska analyser som korrelationsanalys, linjär regressionsanalys, chi-två test samt frekvensanalys. Trots det låga deltagarantalet gav analyserna relevanta statistiskt signifikanta resultat. Resultaten tydde på ett positivt samband mellan socialt stöd och psykiskt välbefinnande samt mellan möjlighet att utföra sina fritidsaktiviteter till önskad mängd och psykiskt välbefinnande, vilket gick i enlighet med vad tidigare forskning på området visat. Enkätens låga deltagande försvårade möjligheten till att dra generaliserande slutsatser. Förslag till vidare forskning är att replikera denna studie på en större urvalsgrupp för att möjliggöra generaliseringar.

Nyckelord: skiftarbete, psykiskt välbefinnande, socialt stöd, fritidsaktiviteter

Tack!

Vi vill här ta tillfället i akt och rikta ett tack till några personer som har underlättat processen av denna uppsats. Först vill vi tacka vår handledare Birgitta Wanek för ditt stöd, speciellt vid arbetets uppstarts- och slutfas. Fortsättningsvis vill vi tacka de kontaktpersoner och respondenter hos företaget där studien genomfördes. Slutligen vill vi tacka varandra för ett gott samarbete, peppande ord och många skratt under arbetets gång.

Skiftarbeters psykiska välbefinnande utifrån faktorerna socialt stöd och möjlighet att utföra fritidsintressen

Uttrycket “mat-och-sovklocka” är kanske något som de flesta kopplar till den tecknade serien Bamse och Bamses vän Skalman. Trots att denna klocka som säger åt Skalman när han ska äta och sova är påhittad finns det lite sanning i funktionen ändå. Man kan säga att människor har en liknande funktion som kallas för *den cirkadiska dygnsrytmen*. Denna inre klocka reglerar funktioner i vår kropp inom loppet av en 24-timmars cykel (Hedlund, 2021), där vissa funktioner ska aktiveras på natten och andra på dagen för att våra kroppar ska anpassa sig till vår omgivning på bästa sätt. Ett exempel på en funktion som styrs av den cirkadiska dygnsrytmen är utsöndringen av melatonin, vilket är hormonet som reglerar vår sömn (Orifarm Generics, 2021). Utsöndringen styrs av ljus och mörker och nivån är som högst under nattetid (Weilenmann, 2016). Vår mat-och-sovklocka säger alltså åt oss att sova på natten och vara vakna på dygnets ljusa tider. På sätt och vis skulle en kunna säga att hela samhället anpassar sig efter denna biologiska funktion. Skolor och butiker är öppna under dagtid, kollektivtrafiken har färre avgångar under nattetid, de flesta föreningsaktiviteter sker på eftermiddagar eller kvällar och så vidare. Det är dock inte hela samhället som anpassar sig efter den cirkadiska dygnsrytmen, vissa funktioner i samhället måste fortsätta rulla trots att våra kroppar säger åt oss att stänga av i några timmar. Människor kan fortfarande bli sjuka, det kan fortfarande börja brinna, handelsvaror måste fortsätta produceras och exporteras, och vårt land måste fortsätta försvaras.

Att jobba skift innebär att ens arbetstider skiljer sig från det standardiserade dagtidsarbetet. Skiftarbete är särskilt vanligt inom vården och industrin (Arbetsmiljöupplysningen, u.å.). Bland arbetaryrken, som till exempel vårdarbete och industriarbete, arbetar upp mot 40 % i Sverige med ett sådant avvikande arbetsschema (Arbetsmiljöforum, u.å.). När vi inte lyssnar på våra inre klockor, när vi är vakna och jobbar när kroppen säger åt oss att sova och när vi bryter den regelbundenhet som omvärlden fungerar utefter, kommer kroppen att reagera (Hedlund, 2021). Det vanligaste hälsorelaterade problemet vid skiftarbete är en rubbad sömnrutin, för få sömntimmar och sämre kvalitet på sömnen, vilket leder till ökad trötthet (Stressforskningsinstitutet, u.å.). En studie vars syfte var att undersöka dagtidsarbetande och skiftarbetande seglares välbefinnande och sömn visade på att seglarna som arbetade dagtid hade ett mer gott välbefinnande än deras kollegor som arbetar skift, samt att dagtidsarbetarna rapporterade mindre sömnproblem såsom svår sömnlöshet och dålig sömnkvalitet (Shattuck & Matsangas, 2020). Mycket forskning har gjorts på just skiftarbete kopplat till sömnbesvär och vilka konsekvenser som kommer

därefter. Det är dock inte bara sömnen som kan påverkas av skiftarbete. Eftersom många av samhällets delar är anpassade efter den cirkadiska dygnsrytmen, och skiftarbete ofta går utanför dessa ramar, behöver skiftarbetare utforma sina rutiner lite annorlunda än de flesta andra. Tidigare forskning tyder på hur skiftarbetet kan påverka familjelivet, både negativt och positivt. Det finns en koppling mellan skiftarbete och konflikt mellan arbetsliv och privatliv, på grund av att vardagspusslet blir svårt att få ihop (Zhao et al., 2021; Staines & Pleck, 1984). Studier tyder på hur arbetstiderna som kommer med skiftarbete kan skapa problem vad gäller det sociala livet, eftersom det kan krocka med träningstider inom en förening eller att en jobbar när andra är lediga under kvällar och helger (James et al., 2016). Skiftarbete kan även upplevas som fördelaktigt för att hinna med allt som ska göras i vardagen, framför allt vid deltidsarbete, eftersom en då ibland är ledig under dagarna när allt är öppet och andra jobbar (Agosti et al., 2015).

Teori

Skiftarbete

En rubbad dygnsrytm och försämrad sömnkvalitet är de främsta besvären som kopplas till skiftarbete (Kecklund & Axelsson, 2016). Resultat från rapporten “Må bra i skiftarbete” (Kecklund et al., 2020) visar att en majoritet av skiftarbetare ofta upplever en ihållande trötthet samt att 81 % av dessa upplever detta som ett stort problem för dem. Skiftformer kan se olika både vad gäller förlagda arbetstider och tid mellan arbetspassen. En skifttrunda kan bestå av fler eller färre arbetspass, olika långa arbetspass och olika lång tid mellan arbetspassen, det vill säga olika lång dygnsvila. En studie av Ikeda et al. (2021) visade på ett signifikant samband mellan kort tid mellan arbetspassen och för lite sömntimmar. Sömnbrist under en längre tid kan i sin tur orsaka en högre risk för ett flertal hälsofador såsom hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes (If, u.å.). Det är därför inte förvånande att mycket av forskningen gällande skiftarbete handlar om just fysisk hälsa.

Skiftarbete och psykiskt välbefinnande. Det finns även mycket studier som visar på att det finns ett samband mellan skiftarbete och psykiska besvär. Skiftarbete förekommer inom ett flertal yrkesgrupper och är vanligt förekommande inom sjukvården. En stor andel av den bedrivna forskningen om skiftarbete kopplat till välbefinnande har gjorts på just den yrkesgruppen. Resultat från en studie utförd på sjuksköterskor i Sydkorea tyder på ett signifikant samband mellan skiftarbete och självrapporterade depressiva symtom (Lee et al., 2016). En artikel av Sweeney med kollegor (2021) baserad på data från The Atlantic PATH study, en kanadensisk nationell studie om hälsa, med fokus på sambandet mellan mental hälsa och skiftarbete visade på att skiftarbetare upplever en högre grad av symtom för ångest,

depression och generell sämre hälsa än personer som jobbar vanliga dagtidsarbeten. Att tillägga här är att båda grupperna, skiftarbetare och dagstidsarbetare, rapporterade samma antal sömntimmar per natt (Sweeney et al., 2021).

Forskning av Dean (2021) har visat att möjligheten till inflytande över sitt arbetsschema kan vara en viktig faktor för att trivas på sin arbetsplats och för balansen mellan arbetsliv och privatliv. Skiftarbetare som upplever högre inflytande över sina arbetstider, upplever generellt högre psykiskt välbefinnande (Nabe-Nielsen et al., 2011). Att ha en god arbetstillfredsställelse och trivsel på sin arbetsplats anses också vara en viktig direkt påverkande faktor för psykiskt välbefinnande (Pisarski et al., 2006).

Skiftformens betydelse. Det finns olika sorters skiftscheman och dessa scheman kan skilja sig från arbetsplats till arbetsplats. Flera studier har visat på olika typer av samband med psykiskt välbefinnande beroende på typ av schema. I en rapport beskriver Åkerstedt et al. (2012) att roterande skift, det vill säga skift med varierande starttider, samt eftermiddags- och kvällsarbete är faktorer inom skiftarbete som kopplats till problem med sociala relationer. Resultat från en studie av Nena et al. (2018) visade att problem med sömn och välbefinnande är signifikant större bland de som arbetar roterande skiftrundor på mer än tre dagar under en vecka, än de som arbetar fasta morgonskift. Roterande skift upplevs mer besvärligt generellt bland skiftarbetare (Kecklund et al., 2020). Detta är inte särskilt förvånande med tanke på den cirkadiska dygnsrytmen, då kroppen reagerar med stress när vi försöker skjuta på vår inre dygnsrytm (Hedlund, 2021). Det finns två varianter av roterande skift; roterande framåt och roterande bakåt. Med framåtrotterande skift menas att skiftrundan börjar med förmiddagspass, sedan eftermiddagspass och till sist eventuellt nattpass, och bakåtrotterande skift börjar med de senare passen och avslutas med förmiddag. Av dessa två varianter rekommenderas framåtrotterande skift (Stressforskningsinstitutet, u.å.), då denna variant kopplas till lindrigare psykiska hälsoproblem samt mindre konflikt mellan arbetsliv och privatliv än bakåtrotterande skift (van Amelsvoort et al., 2004). Helgskift har visat sig vara något som kan ställa till det för skiftarbetare vad gäller umgänge med nära och kära (Kecklund et al., 2020), eftersom det är under helgerna som majoriteten av de som arbetar är lediga och ägnar sig åt sociala aktiviteter.

Skiftarbete och rollkonflikt. Arbetstider som faller utanför samhällets normala arbetsdag eller arbetsvecka kan påverka familjelivet, till exempel föräldraskapet. För att kombinera yrkesrollen och familjerollen på ett bra sätt krävs därför god planering (Afolabi et al., 2015). I de fall där skiftarbetaren har möjlighet att kunna påverka sitt arbetsschema efter personlig preferens kan skiftarbete vara fördelaktigt för att balansera yrkeslivet och

privatlivet (Jensen et al., 2018; Wadsworth & Facer, 2016). I en kvalitativ studie utförd av Agosti et al. (2015) beskriver de deltagare som arbetar deltid att kombinationen av skiftarbete och deltidsarbete gör dem mer flexibla och ger dem mer tid för sitt privatliv. Greenhaus och Beutell (1985) beskriver begreppet work-family conflict som en konflikt mellan rollerna en har i yrkes- och familjelivet. Konflikten uppstår när det rent tidsmässigt blir svårt att leva upp till båda rollerna eller när en inte har energi att uppfylla den ena rollen på grund av att kraven på den andra rollen är för höga. Studier har visat att det finns ett signifikant samband mellan work-family conflict och skiftarbete (Haines III et al., 2008; Zhao et al., 2021; Mauno et al., 2015) och att detta ofta beror på svårigheter vad gäller familjelivets schemaläggning och planering (Staines & Pleck, 1984). Det har även påvisats ett negativt samband mellan work-family conflict och psykiskt välbefinnande (Lizano, 2022). Vad gäller föräldrars relation till sina barn kan skiftarbete ha både positiva och negativa konsekvenser.

Skiftarbetets negativa konsekvenser för möjligheten att planera framåt kan resultera i att vardagliga stunder tillsammans med familj och vänner, till exempel gemensamma middagar, kommer i kläm. Detta är särskilt förekommande när det är kvinnor som arbetar kvällsskift (Presser, 2003, refererad i Barnett et al., 2008). Det finns dock exempel som tyder på att kvällsarbete bland kvinnor kan göra heterosexuella förhållanden med gemensamma barn mer jämställda, eftersom männen behöver ta hand om barn och hushåll medan kvinnorna är på jobbet (Barnett & Gareis, 2007; Presser, 2003, refererad i Barnett et al., 2008).

Shift-work-tolerance. Diskussion gällande externa omständigheter som kan förbättra eller försämma skiftarbetares uppfattning om deras arbetsform och upplevda hälsa är troligtvis det mest förekommande vid forskning om skiftarbete kopplat till välbefinnande. Givetvis är detta viktigt och relevant då människor har gemensamma biologiska faktorer som fungerar på liknande vis hos alla, dock är det viktigt att komma ihåg att människor har olikheter vad gäller karaktärsdrag, egenskaper och personliga preferenser. *Shift-work-tolerance* är ett begrepp som syftar till på vilket sätt en person anpassar sig till skiftarbete utan att drabbas av de negativa konsekvenser som kan uppstå av skiftarbetet (Andlauer et al., 1979, refererad i Foldal et al., 2016). Individuella skillnader så som ålder, mindre benägenhet att hantera förändringar och bryta rutiner och personlighetsdraget neuroticism är faktorer som går att koppla till en lägre nivå av shift-work-tolerance (Foldal et al., 2016). I en litteraturöversikt skriver Saksvik et al. (2011) att andra faktorer som är relaterade till bättre shift-work-tolerance är att vara tillhörande det manliga könet, vara yngre än 40 år, att vara som mest effektiv på kvällen, extraversion och flexibilitet. Att män verkar vara bättre på att hantera skiftarbete som innefattar nattskift är något som Kecklund med kollegor diskuterar.

Deras resultat visar ett signifikant samband mellan huruvida män jämfört med kvinnor upplever problem med nattarbete, där 22 % av kvinnorna upplever att nattarbete är ett stort problem medan endast 8 % av männen upplevde detsamma. Det visade sig även finnas ett samband mellan att uppleva nattarbete som ett stort problem och psykiska besvär som depressiva symtom och stressymtom (Kecklund et al., 2020).

Socialt stöd

Människan är en social varelse, och genom det sociala samspelet kan vi både hjälpa och stödja varandra. Socialt stöd kan definieras som information som leder en att tro att man är omhändertagen och älskad, uppskattad och medlem i ett nätverk av ömsesidiga förpliktelser (Cobb, 1976). Det sociala stödet kan komma ifrån ett flertal källor, som på arbetsplatsen från chefer och kollegor, men även i den privata sfären från familj, vänner och speciella personer i ens liv (Bavik et al., 2020). Utöver att komma från olika källor kan socialt stöd även komma i olika former. Orth-Gomér (2012) nämner tre kategorier av socialt stöd; "esteem support", "appraisal support" och "tangible support". Begreppet "esteem support" beskrivs som "det djupa känslomässiga stödet, som oftast ges av en livspartner eller en eller några mycket nära vänner, är ett grundläggande mänskligt behov, stärker självkänslan och hjälper en att finna sin egen identitet i speglingen från den närmaste omgivningen (Orth-Gomér, 2012, s. 209). "Appraisal support" är det informativa stödet, som bland annat är vanligt förekommande på arbetsplatsen. Det kan till exempel vara hjälp, råd och problemlösning. "Tangible support", eller instrumentellt stöd som det också kan kallas, är konkret och praktiskt stöd, till exempel ekonomiskt stöd och tjänster. Sambandet mellan socialt stöd och välbefinnande är väl undersökt inom ett flertal discipliner. Socialt stöd har en lindrande effekt för ett antal besvär och stressorer som till exempel konflikt mellan arbete och familj samt en ökad arbetstillfredsställelse (Chang et al., 2014; Ferguson et al., 2016; Kossek et al., 2011; Yildirim & Aycan, 2008).

Flertalet studier har visat på en korrelation mellan socialt stöd och psykiskt välbefinnande. Enligt Wang (1998) tyder forskning på att socialt stöd har ett negativt samband med stress, rollkonflikt, psykiska symtom, stress och depression, samt positivt korrelerat med god hälsa, livskvalité, välbefinnande och självaktualisering. En studie genomförd på ungdomar i Ghana visade att upplevt socialt stöd hade en lindrande effekt på stress och depression samt en positiv effekt på välbefinnande (Glozah & Pevalin, 2014). Resultat från en studie gjord på jordbrukare där socialt stöds medlande roll på depression undersöktes visade att socialt stöd från vänner och familj var signifikant negativt korrelerat med depressiva symtom (Bjornestad et al., 2019). Liknande resultat hittades i en studie

gjord på universitetsstudenter, där författarna fann att socialt stöd från familj, vänner och andra speciella personer i ens liv signifikant förutsade psykiskt välbefinnande (Ates, 2016). I en studie av Rehman och kollegor (2020) utförd på universitetsstudenter i Kina fann forskarna att socialt stöd från familj, vänner och speciella personer i ens närhet hade en medlande effekt mellan utbrändhet och psykiskt välbefinnande. Forskning av Abbey med kollegor (1985) visar att socialt stöd även har visat sig positivt korrelera med emotionellt välbefinnande och livskvalité samt ha en dämpande effekt på social konflikts negativa påverkan på emotionellt välbefinnande och livskvalité. Social konflikt kan beskrivas som de negativa aspekterna som kan framkomma i relationer till andra, som till exempel när en konflikt uppstår med någon i ens närhet och detta påverkar en emotionellt negativt. Avsaknas av socialt stöd kan därmed vara en prediktor för globala känslor som ångest och depression (Abbey et al., 1985). Det sociala stödets effekt på psykiskt välbefinnande har även undersökts hos skiftarbetare. Socialt stöd från sina chefer kan minska de psykiska och psykosomatiska symptom som kan uppkomma i samband av skiftarbete (Bohle & Tilley, 1989; Pisarski et al., 1998). I en studie av Pisarski et al. (2006) undersöktes sambandet mellan socialt stöd och psykisk hälsa bland skiftarbetande sjuksköterskor. De fann att de sjuksköterskor som upplevde ett högt socialt stöd från kollegor och chefer upplevde mindre work-life conflict vilket därefter korrelerade med ett högre psykiskt välbefinnande. Detta resultat styrks av en annan studie som visat på att socialt stöd från chefer, kollegor och även familj kan ha en indirekt påverkan på psykologiska symptom via inflytande över skiftindelning, work-life conflict och coping strategier (Pisarski & Bohle, 2001).

För rotationsarbetare, det vill säga de som arbetar roterande skift, har socialt stöd visat sig vara sammankopplat med lägre risk för psykisk ohälsa, självmordsbenägenhet, depression och utslitenhet från arbetsrelaterad stress (Asare et al., 2021). I en studie av Halbesleben (2009) undersöktes olika skifttypers påverkan på emotionell utmattning relaterad till work-family conflict och socialt stöd hos personal inom brandförsvaret. Resultaten visade att de skift som ger mindre tid utanför arbetet i längre perioder är positivt associerad med work-family conflict. Forskning av Kim & Han (2020) visade att socialt stöd från familjen hade en dämpande effekt på work-family conflict, vilket är korrelerat med emotionell utmattning. Även socialt stöd från kollegor och folk i ens närhet hade en direkt effekt på skiftarbetande sjuksköterskors psykiska välbefinnande. De allmänna slutsatserna har varit att det finns ett positivt samband mellan socialt stöd och psykiskt välbefinnande hos skiftarbetare.

Fritid

Forskning har upprepade gånger visat på hur utförandet av fritidsaktiviteter har positiva effekter på psykiskt och fysiskt välbefinnande. En livsstil som innefattar vardaglig motion och regelbunden intensiv fysisk aktivitet rekommenderas för att undvika höga kolesterolvärden, vilket i sin tur minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Hjärt-Lungfonden, 2021). Träning kan fungera förebyggande för depression samt som behandling av klinisk depression. Det kan även ha en ångstdämpande effekt och stärka självbild och självförtroende (Fox, 1999). Kreativa aktiviteter som till exempel skapande av konst och dans, kan fungera både för att reducera och förebygga stress (Martin et al., 2018).

Ett experiment av Tellhed med kollegor (2019) visade att avslappnande aktiviteter, som till exempel yoga och mindfulness, kan användas för att reducera mentala besvär som ångest, sömnproblem och depression. Deltagarna i experimentgruppen fick utöva yoga-relaterade aktiviteter under fem veckors tid och efter dessa veckor visade deltagarna på att de hade enklare att hantera stress vilket i sin tur förbättrar deras psykiska hälsa (Tellhed et al., 2019). Fysisk aktivitet är även fördelaktigt för kognitiva förmågor som minne, reaktionsförmåga och koordination, samt leder till en förbättrad sömnkvalitet (Henriksson & Sundberg, 2016). Fancourt et al (2021) diskuterar fritidsaktiviteters påverkan på hälsa ur fem olika aspekter; psykologiska processer, biologiska processer, sociala processer, beteendeprocesser och hälsobeteenden. Exempel som tas upp ur dessa perspektiv är att utförandet av fritidsaktiviteter bidrar till individens personliga utveckling och självkänsla (psykologiska processer), stärker immunförsvaret och nervsystemet (biologiska processer), bygger sociala relationer och grupp-känsla (sociala processer) och utvecklar vanor och skapar mer hälsosamma rutiner (beteendeprocesser). Det finns ett positivt samband mellan fritidsaktiviteter som exempelvis socialt umgänge, fysisk aktivitet, deltagande i sport- och kulturevenemang eller att ägna sig åt religiösa handlingar och en ökad nivå av psykisk välbefinnande (Pasanen et al., 2021). Personer som deltar i fritidsaktiviteter, särskilt sociala aktiviteter som till exempel att vara aktiv i en förening, uppvisar en lägre nivå av depressiva symtom och en högre nivå av livstillfredsställelse än de som inte deltar i sådana aktiviteter (Hu et al., 2018).

Coping. De flesta stöter då och då på problem i livet som kan försvåra vardagen på ett eller annat sätt. Det kan handla om större och mindre problem som ibland går att bortse ifrån och låta rinna ur sanden men som ibland kräver ansträngning för att lösas. En kan hantera vardagens problem genom copingstrategier. Lazarus & Folkman (1984) definierar coping som ständigt skiftande kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att hantera specifika externa och interna krav som bedöms tära eller överbelasta en persons resurser.

Coping brukar delas upp i två kategorier; problemfokuserad och emotionsfokuserad coping (Lazarus & Folkman, 1984). Vid användande av problemfokuserad coping försöker en hantera problemet genom att söka efter direkta lösningar, medan emotionsfokuserad coping har fokus på att hantera de känslor som uppstår av den problematiska situationen snarare än det faktiska problemet. Iwasaki (2010) diskuterar utförande av fritidsaktiviteter som en form av copingstrategi, och menar på att det bör ges mer uppmärksamhet åt just vikten av fritidsaktiviteter kopplat till stresshantering, som ett sätt att bredda kunskapen om copingstrategier. Vad gäller psykiskt välbefinnande visade resultat på att deltagarnas tro på att utförandet av fritidsaktiviteter kommer hjälpa dem att hantera stress (*leisure coping beliefs*) var en bättre prediktor för det upplevda välbefinnandet än generell coping, det vill säga coping som inte är direkt kopplat till fritid (Iwasaki, 2010).

Fritid och skiftarbete. Forskning av McElroy et al. (2020) visar att de som jobbar dagtid är mer nöjda med sin fritid och sitt sociala liv än de som arbetar natt. Att arbeta skift, speciellt helgpas, begränsar möjligheten att göra det en vill på fritiden och kan därmed ha en negativ påverkan på work-life balance (Hye-Kyung Oh & Sung-Hyun Cho, 2020). Liknande resultat har visats av Ljevak et al. (2020) där skiftarbetare var mindre nöjda med deras sociala liv, fritidsliv och familjeliv än personer med arbetstider belagda under endast dagtid. Deltagarna i gruppen av skiftarbetare uttryckte även att de upplevde att det var just arbetsschemat som var orsaken till detta missnöje (Ljevak et al., 2020). Sömn är troligtvis det vanligaste problemet som kommer med skiftarbete. Forskning av Dong et al. (2022) tyder på ett samband mellan sömnstörningar och mindre rapporterad tid som ägnas åt träning på fritiden bland skiftarbetande utryckningspersonal, ju mer sömnbesvär desto färre tid åt träning på fritiden. James et al. (2016) beskriver problematiken med fritidsaktiviteter som är tidsbestämda och krockar med de arbetstider som skiftarbete kan innebära. Det gäller inte enbart aktiviteter såsom träningar eller liknande utan även sociala aktiviteter som att umgås med familj och vänner, vilket kan bli svårt att få till på grund av brist på tid och ork (James et al., 2016). Resultat från Kecklund et al. (2020) tyder på samma sak, att arbetstiderna som kommer med skiftarbete leder till konsekvensen att en inte har tillräcklig med tid för sina fritidsintressen eller umgänge med vänner och familj.

Syfte och hypoteser

Denna studie har skapats utifrån en diskussion gällande hur människor behöver anpassa sina liv och rutiner utifrån det standardiserade dags- och veckoschemat som samhället präglas av. Utifrån detta schema ska en arbeta måndag till fredag under dagtid, och resterande tid ska ägnas fritidsaktiviteter och umgänge med familj och vänner, vilka kan

fungera som källor till socialt stöd. Att jobba skift innebär att ens arbetsschema innefattar arbetstider som faller utom ramen för hur samhället har organiserats kring vad som är en vanlig arbetsdag. Syftet med denna studie var att få en djupare förståelse för hur skiftarbetares psykiska välbefinnande påverkas av att jobba när samhället tyder på att det är dags att vara ledig och tvärtom. Detta resulterade i följande frågeställningar:

Hur upplever skiftarbetare deras tillgång till socialt stöd? På vilket sätt upplever skiftarbetare att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras fritidsintressen? Hur samspelar faktorerna socialt stöd och möjlighet att utföra fritidsintressen med psykiskt välbefinnande? Kan demografiska faktorer som till exempel typ av skiftform, kön, ålder och boendesituation möjligtvis påverka dessa samspel?

Utifrån frågeställningarna och fynd från tidigare forskning har följande hypoteser formulerats:

Hypotes 1: Skiftarbetare med mer tillgång till socialt stöd upplever en högre nivå psykiskt välbefinnande

Hypotes 2: Skiftarbetare upplever att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras fritidsintressen

Hypotes 2a: Skiftarbetare som upplever att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras fritidsintressen negativt upplever en lägre nivå av psykiskt välbefinnande

Hypotes 2b: Skiftarbete som upplever att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras fritidsintressen positivt upplever en högre nivå av psykiskt välbefinnande.

Metod

Deltagare

Vid val av population och urval användes ett bekvämlighetsurval. Studiens deltagare var skiftarbetare anställda hos ett produktionsföretag i Sverige. Företaget valdes eftersom redan etablerad kontakt fanns med anställda på företaget. Anledningen till att fler företag inte kontaktades berodde på att antalet skiftarbetare på det utvalda företaget var drygt 150 stycken, och med en förhoppning om 100 stycken deltagare drogs slutsatsen att nuvarande kontaktetablering skulle vara tillräcklig. Skiftarbetare inom produktion valdes som urvalsgrupp då en stor del av forskningen inom området skiftarbete har undersökt skiftarbetare inom vården, och därför var en annan yrkesgrupp av intresse för att ta reda på ifall resultaten möjligtvis kan vara annorlunda. Enkäten påbörjades av 43 respondenter.

Inkluderat i studien var skiftarbetare som arbetade olika former av skiftarbete; nattskift ($n=3$), 2-skift med åtta timmars pass ($n=6$), 2-skift med sex timmars pass ($n=2$), 3-skift med schema roterande framåt ($n=1$), 3-skift med schema roterande bakåt ($n=4$), 5-skift med sex dagars skiftrunda ($n=15$) och 5-skift med 10 dagars skiftrunda ($n=1$). Alla befintliga former av skift hos företaget inkluderades för ett större urval samt att det var av initialt intresse att undersöka hur de studerade variablerna skiljer sig mellan skiftformerna. Av de 43 som påbörjade enkäten slutförde 32 personer enkäten. Av deltagarna som slutförde enkäten var medelåldern cirka 33 år ($SD=11.8$), varav 4 identifierade sig som kvinnor och 28 som män.

Det saknas statistik över fördelningen av deskriptiva faktorer som kön och ålder för hela företaget, och vi kan därför inte säga något om bortfall i förhållande till de faktorerna. Det finns statistik över skiftfördelningen på företaget. Det var ingen som arbetade helgskift som deltog i studien och är därför inte representerade. Att de inte medverkade kan bero på att det är den skiftformen som först på företaget arbetar med. Det skulle även kunna bero på andra faktorer, som att de inte brukar de utrymmen där informationslapparna om studien fanns uppsatta. Nästan hälften av respondenterna arbetar 5-skift med sex dagars skiftrunda, vilket är den skiftform som flest på företaget arbetar. Det är dock inte hälften av företagets skiftanställda som arbetar det skiftet, vilket innebär att studien har en överrepresentation av deltagare från det skiftet.

Design/Material och mätinstrument

Studien genomfördes genom en kvantitativ enkätundersökning och var en tvärsnittsstudie. En enkät är ett passande verktyg för studien då det var av intresse att få en bred uppfattning kring ämnet i fråga samt att av resultaten eventuellt kunna generalisera fynden till populationen, skiftarbetare, i stort. Enkäten inkluderade även kvalitativa moment i form av möjlighet att skriva egen fritext som svarsalternativ till vissa frågor samt inkluderade frågor där respondenterna svarade enbart i fritext. Exempel på en sådan fråga var "Om du upplever att skiftarbetet påverkar dina möjligheter att utföra dina fritidsintressen på något sätt, vad är det som påverkar?". Syftet med öppna svarsalternativ var att explorativt undersöka vilka faktorer i skiftarbetet som påverkar möjligheten att utföra sina fritidsaktiviteter. Enkäten inkluderade ett antal demografiska frågor som kön, ålder, boendesituation, ifall de hade barn och isåfall hur många barn och i vilka åldrar. Motivet till det var att ta reda på ifall det fanns mönster mellan individer, levnadssituation och de andra studerade variablerna av intresse.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support

Variabeln socialt stöd mättes genom en egen svensk översättning av Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). MSPSS är ett frågebatteri med 12-frågor som mäter upplevt socialt stöd, utifrån tre aspekter: från familj, vänner och speciella personer i ens närhet. Exempel på frågor är “Jag får den emotionell hjälp och support jag behöver från min familj” och “Jag har vänner som jag kan dela min glädje och sorg med”. Samtliga påståenden besvarades med en sjugradig likert-skala från 1 = Instämmer inte alls, 4 = varken eller, till 7 = instämmer helt och hållet. Den översatta skalan fick ett totalt värde på cronbachs alpha $\alpha=0.92$ och för subskalorna är $\alpha=0.91$, $\alpha=0.93$ och $\alpha=0.92$. För den engelska versionen var cronbachs alpha för hela skalan $\alpha=0.88$ och för subskalorna var värdena mellan $\alpha=0.85$ och $\alpha=0.91$ (Zimet et al., 1988).

WHO-10 Wellbeing index

Psykiskt välbefinnande mättes med en svensk version av WHO:s index av subjektivt välbefinnande (Löve et al., 2014). Indexet består av 10 påståenden som mäter subjektivt välbefinnande under den senaste veckan. Ett exempel på ett påstående är “Jag har känt mig lycklig eller nöjd och belåten med mitt personliga liv”. Varje påstående besvaras med antingen “Hela tiden” (3), “Ofta” (2), “Ibland” (1) eller “Aldrig” (0). Första påståendet “Jag har känt mig ledsen och nere” är formulärets enda negativt ställda påstående och kodades omvänt. Cronbachs alpha för indexet var $\alpha=0.92$.

Egenutformade frågor

Deltagarnas möjlighet att utföra fritidsaktiviteter undersöktes med egenutformade frågor. Frågorna var ämnade att explorativt undersöka skiftarbetares subjektiva upplevelse av deras möjlighet att utföra sina fritidsaktiviteter, samt hur den möjligheten upplevs vara påverkad av skiftarbetet. Vidare efterfrågades konkret vad i skiftarbetet som de ansåg ligga till grund för påverkan på möjligheten.

Deltagarnas arbetsvanor och arbetstrivsel undersöktes med egenutformade frågor. Frågorna gällde hur länge de arbetat i skift, vilken skiftform de arbetar med, hur ofta de arbetar övertid, hur väl de trivs med sitt arbetsschema, hur mycket inflytande över sitt arbetsschema de upplevde sig ha samt vilken typ av anställning de har.

Procedur

Studiens datainsamling genomfördes genom en kvantitativ enkätundersökning. Enkäten utformades i programmet Qualtrics, vilket är ett licensierat enkätverktyg av Lunds universitet. Ett svenskt produktionsföretag kontaktades angående ifall de var intresserade att delta i en studie om skiftarbete och psykiskt välbefinnande. Efter godkännande erhöll kontaktpersonen på företaget ett informationsblad med QR-kod till enkäten, med mening att

distribueras till företagets anställda. Målgruppen fick en påminnelse av deras skiftledare att fylla i enkäten efter hälften av tiden då enkäten var aktiv. Utöver det har vi ingen tillgång till att veta exakt hur distribueringen gick till eftersom de anställda inte har några individuella jobb-mejladresser utan informationen förmedlades från oss, till vår kontaktperson som i sin tur hade kontakt med gruppchefer och respondenterna.

Enkäten som användes som datainsamlingsmetod gjordes inaktiv, därmed ej möjlig att besvara, efter att den varit aktiv i 15 dagar. De registrerade svaren (32 stycken fullständiga) laddades ned för att sedan föras in i statistikprogrammet Jamovi. Vissa svarsalternativ som i enkäten bestod av ord kodades om till siffror för att enklare kunna analyseras med statistiska analysmetoder.

Analys

Studiens resultat bygger på deskriptiva och statistiska analyser utifrån faktorer gällande skiftarbete, psykiskt välbefinnande, demografisk information, socialt stöd och möjlighet att utföra fritidsintressen. Den insamlade datan analyserades i statistikprogrammet Jamovi (2021). Det har funnits en medvetenhet under processens gång att den låga svarsfrekvensen kan göra det problematiskt att få statistiskt signifikanta resultat vid en statistisk analys. Antalet respondenter är trots allt över minimigränsen för ett tillräckligt urval för att utföra statistiska analyser, vilket ligger på 30 deltagare (Hogg et al., 2013). De olika analysmetoder som använts är deskriptiv analys, chi square test, korrelationsanalys och regressionsanalys. Maxgränsen för statistisk signifikans vid statistiska analyser inom psykologi är oftast bestämd till $p < 0.05$ och är den avgränsning som används under detta arbete (Shaughnessy et al., 2012). Vid nedladdning av rådatan som fördes in i Jamovi skapades automatiskt variabler för varje enskilt påstående i frågebatterierna MSPSS och WHO-10. För att kunna göra analyser kategoriserades rådatan som variablerna *socialt stöd från familj*, *socialt stöd från vänner*, *socialt stöd från andra speciella personer i ens närhet* och *socialt stöd totalt*. De tre uppdelade varianterna av socialt stöd skapades genom att ett medelvärde drogs av svaren på de fyra frågorna som hörde till varje kategori, och variabeln *socialt stöd total* var ett medelvärde av samtliga svar på samtliga frågor. För variabeln *psykiskt välbefinnande* drogs ett medelvärde av de 10 frågorna från WHO:s index som användes för att mäta deltagarnas upplevda psykiska välbefinnande.

Resultaten som grundar sig i datan som samlades in via enkätundersökningen kommer först att presenteras i form av deskriptiv dataanalys och sedan statistiska analyser. För att besvara frågeställningen gällande hur skiftarbetare upplever deras tillgång till socialt stöd samt hur detta samvarierar med psykiskt välbefinnande utförs först deskriptiva analyser och

sedan korrelationsanalyser för att ta reda på ifall resultaten är statistiskt signifikanta. Sedan analyseras frågeställningen “På vilket sätt upplever skiftarbetare att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras fritidsintressen?” samt dess potentiella samvariation med psykiskt välbefinnande. Detta presenteras genom deskriptiva information, följt av ett chi-två test som presenterar fördelningen av svaren på frågan om huruvida skiftarbetet påverkar möjligheten att utföra sitt fritidsintresse. Efter det görs en korrelationsanalys för att undersöka sambandet mellan möjligheten att utföra sitt fritidsintresse till önskad mängd och psykiskt välbefinnande.

För att besvara frågeställningen gällande hur demografiska faktorer eventuellt kan ha en samvariation med psykiskt välbefinnande presenteras först deskriptiv data gällande deltagarnas kön och ålder, samt frågor som rör trivsel på arbetsplatsen och möjlighet att påverka skiftform. Oberoende t-test utförs för att ta reda på ifall det finns några signifikanta skillnader mellan olika grupper medelvärden vad gäller psykiskt välbefinnande, eller faktorer som tidigare forskning har visat har en inverkan på skiftarbetares psykiska välbefinnande.

Etik

Studien bedrevs i enlighet med de etiska principerna som beskrivs i Lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS, 2003:460).

Etikprövningsmyndighetens etikdeklaration skrevs under av uppsattsförfattarna och handledare innan studien började. Studien utformades efter de etiska principerna; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Deltagarna var väl informerade om att deras medverkan i studien var helt frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sitt medverkande, utan att behöva ange varför eller få efterföljande konsekvenser. Studiens syfte har inte varit att påverka deltagarna och är inte heller utformad på så sätt att deltagarna riskerar att ta skada. Det framgick tydligt i enkätens beskrivning att deltagandet är helt anonymt då inga personuppgifter samlas in, samt att resultaten endast kommer presenteras på gruppnivå och att inga svar kommer vara möjliga att härleda till en särskild person. Beskrivningen meddelade att uppsatsen kommer att publiceras på LUP Student Papers och erbjöd även deltagarna att ta del av den färdigställda uppsatsen. För att säkerställa att deltagarna gav informerat samtycke behövde de aktivt fylla i en ruta för att godkänna sitt deltagande, innan de kunde starta enkäten. “Genom att klicka på “Gå vidare” intygar jag att jag har läst ovanstående informationen och samtycker till att delta. Klicka sedan på pilen nere till höger för att starta enkäten.”. Det informationsblad som distribuerades

på företaget innehållande QR-kod till enkäten innehöll också information om att deltagandet är helt anonymt och att inga svar går att koppla till en specifik person.

Resultat

Socialt stöd

Det sociala stödet mättes genom 12 påståenden som besvaras med en sju-skalgig Likertskala, där 1 = Instämmer inte alls, 4 = varken eller och 7 = instämmer helt och hållet. Skalan kan även delas upp i subskalorna; socialt stöd från familj, socialt stöd från vänner och socialt stöd från andra speciella personer. En deskriptiv analys av deltagarnas upplevda sociala stöd utfördes. Medelvärdet för deltagarnas totala sociala stöd var 5.89 ($SD=1.12$). Subskalornas medelvärden för socialt stöd var 6.13 ($SD=1.43$) för familj, 5.79 ($SD=1.12$) för vänner och 5.74 ($SD=1.49$) för speciell person. Av subskalorna är standardavvikelsen högst för socialt stöd från speciell person.

Det genomfördes en korrelationsanalys mellan det totala sociala stöd och psykiskt välbefinnande och detta visade på ett statistiskt signifikant samband mellan variablerna. Korrelationen var positiv vilket betyder att ett högre socialt stöd samvarierade med ett högre psykiskt välbefinnande. En korrelationsanalys genomfördes vidare på de olika typerna av socialt stöd (se tabell 1).

Tabell 1

Korrelationsmatris (Pearson's r): Socialt stöd och psykiskt välbefinnande

		1	2	3	4	5
1. Socialt stöd total	<i>Pearson's r</i>	—				
2. Socialt stöd från speciell person	<i>Pearson's r</i>	0.9 ***	—			
3. Socialt stöd vänner	<i>Pearson's r</i>	0.8 ***	0.5 **	—		
4. Socialt stöd familj	<i>Pearson's r</i>	0.9 ***	0.6 ***	0.5 **	—	

5. Psykiskt välbefinnan de	<i>Pearson's r</i>	0.5 **	0.3	0.5 **	0.5 **	—
----------------------------------	--------------------	--------	-----	--------	--------	---

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Av de 32 personer som besvarat hela enkäten uppgav 8 att de bodde ensamma och 24 att de bor med minst någon annan. För de deltagare som bodde ensamma var medelvärdet i det totala sociala stödet 5.53 ($SD=1.33$). För de som inte bor ensamma var medelvärdet för det sociala stödet 6 ($SD=1.04$). Det genomfördes oberoende t-test för variablerna totalt sociala stöd och boendesituation (bor ensam eller inte ensam) för att studera huruvida detta resultat var statistiskt signifikant. Sambandet var inte statistiskt signifikant och resultatet kan ha uppstått av en slump.

I vilken utsträckning skiftarbetarna trivs med sitt nuvarande arbetsschema skattades med en Likertskala från “i mycket liten grad”, “i liten grad”, “delvis”, “i hög grad” till “i mycket hög grad”. Medelvärdet av det totala sociala stödet var 5.67 ($SD=1.17$) för de som trivdes delvis, 5.73 ($SD=1.21$) för de som trivdes i hög grad och 6.32 ($SD=0.87$) för de som trivdes i mycket hög grad. En korrelationsanalys för att undersöka ett eventuellt samband mellan faktorerna totalt socialt stöd och trivsel med arbetsschema genomfördes. Resultatet visade att de som upplever en högre trivsel med sitt arbetsschema också upplever ett högre totalt socialt stöd. Sambandet var dock inte statistiskt signifikant och kan därför ha uppstått av en slump vilket innebär att det inte går att säkerställa att en faktisk skillnad finns ($r=0.22$, $p=0.23$).

Fritidsaktiviteter

Analysen av respondenternas information om deras utförande av för dem tillfredsställande fritidsaktiviteter baseras på egenkonstruerade frågor som berör olika, för detta arbete, relevanta aspekter. 30 stycken, det vill säga en stor majoritet, svarade att de utför någon form av aktivitet som de mår bra av. På frågan om ifall de har möjlighet att utföra sin fritidsaktivitet till önskad mängd svarade 11 stycken att de hade velat ägna sig åt sin fritidsaktivitet mer än vad de har möjlighet till, och 21 stycken menar på att skiftarbetet försvårar denna möjlighet ($p=0.05$). Majoriteten av deltagarna ansåg att möjligheten att utföra deras fritidsintresse försvåras av skiftarbetet (se tabell 2).

Tabell 2

Chi-två test for goodness of fit: Hur påverkar skiftarbete möjligheten att utföra ditt fritidsintresse?

Hur påverkar skiftarbete möjligheten utföra ditt fritidsintresse?		Antal	Andel (%)
Försvårar till stor del	Observed	2	6.3 %
Försvårar	Observed	19	59.4 %
Påverkar ej	Observed	8	25.0 %
Underlättar	Observed	2	6.3 %
Underlättar till stor del	Observed	1	3.1 %

På frågan “Anser du att du har möjlighet att utföra din fritidsaktivitet till önskad mängd?” svarade 11 deltagare nej. 10 stycken av dessa ansåg att skiftarbetet försvårar möjligheten att utföra deras fritidsaktivitet. Därför gjordes en korrelationsanalys baserat på Pearson’s korrelationskoefficient mellan variablerna “möjlighet att utföra fritidsaktivitet” och psykiskt välbefinnande. Denna analys visade att det finns ett statistiskt signifikant positivt samband mellan möjlighet att utföra sitt fritidsaktivitet till önskad mängd och psykiskt välbefinnande ($r=0.42$, $p=0.02$). Den öppna frågan “om du upplever att skiftarbete påverkar dina möjligheter att utföra dina fritidsintressen på något sätt, vad är det som påverkar?” gav deltagarna en möjlighet att ge en närmare förklaring på vad som underlättar eller försvårar deras möjlighet att utföra deras fritidsintressen utifrån deras skiftarbete. Av de 19 deltagare som besvarade frågan kunde vi se svar som vi kategoriserar som följande: att jobba när andra är lediga, kort tid mellan arbetspassen, sömnbrist/trötthet och att arbetstiderna krockar med tiderna då aktiviteten utförs. Att tillägga är att 18 av dessa ansåg att skiftarbetet försvårar deras möjligheter att utföra deras fritidsintressen.

Demografisk information: Deskriptiva och statistiska analyser

Datan som samlades in, registrerades i Qualtrics och laddades upp i statistikprogrammet Jamovi kodades om och grupperades för att enklare kunna utföra

relevanta analyser. Respondenterna bestod av totalt 32 individer, varav 28 stycken identifierar sig som man och 4 stycken som kvinna. Den totala medelåldern var 32.6 år ($SD=11.8$), 27.5 år bland kvinnorna ($SD=6.76$) och 33.4 år bland männen ($SD=12.3$).

Datan utforskades till en början deskriptivt för att få en allmän uppfattning av hur respondenterna har besvarat frågorna. Studiens fokus ligger på mentalt välbefinnande och därför var det första som analyserades alla respondenternas uppskattade välbefinnande, som mättes med hjälp av WHO:s skattningsskala. Eftersom deltagarna var ojämnt fördelade på de olika skiften togs beslutet att inte utföra några analyser vad gäller psykiskt välbefinnande beroende på skiftform. Medelvärdet av psykiskt välbefinnande för de som identifierade sig som kvinnor var 1.88 ($SD=0.22$) och 1.79 ($SD=0.47$) för de som identifierade sig som män. Ett oberoende t-test visade att det inte fanns någon signifikant skillnad vad gäller psykiskt välbefinnande mellan män och kvinnor ($p=0.54$).

På frågan "I vilken utsträckning trivs du med ditt nuvarande arbetsschema?" fanns följande svarsalternativ: "i mycket liten grad", "i liten grad", "delvis", "i hög grad" "i mycket hög grad". Dessa kodades från 1 (mycket liten) till fem (mycket hög), och resultatet av hela gruppens svar blev ett medelvärde på 4.09 ($SD=0.69$). Sammanlagt svarade 26 av 36 att de trivdes "i hög grad" och "i mycket hög grad" med sitt nuvarande arbetsschema, resterande deltagare svarade att de delvis trivdes med sitt nuvarande arbetsschema.

Respondenterna fick skatta huruvida de anser att de har möjlighet att påverka vilken skiftform de har med en 5-gradig likertskala. Svarsalternativen var "i mycket liten grad" ($n=1$), "i liten grad" ($n=7$), "delvis" ($n=16$), "i hög grad" ($n=8$) och "i mycket hög grad" ($n=0$). Ett oberoende t-test med syfte att pröva respondenternas upplevda möjlighet att påverka skiftform utifrån könstillhörighet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna ($p=0.048$). Vid utförandet av ett Shapiro-Wilk test visades dock ett lågt p-värde ($p<0.001$), vilket betyder att antagandet om normalfördelning inte är uppfyllt och att resultatet inte är tillförlitligt.

Diskussion

Inledningsvis av denna diskussion bör det nämnas att den låga svarsfrekvensen på endast 32 deltagare påverkar studiens resultat och att ett större deltagande skulle kunna leda till att resultaten och kommande diskussion skulle sett annorlunda ut.

Mätinstrumentet som användes för att studera deltagarnas psykiska välbefinnande går på en skala från noll till tre, där medelvärdet tolkas på så sätt att ju högre värde desto högre upplevt psykiskt välbefinnande (Löve et al., 2014). Då deltagarna i denna studie hade ett

totalt medelvärde på 1.74, det vill säga strax över medel på skalan, tolkar vi det som att de upplever ett generellt gott psykiskt välbefinnande.

Socialt stöd

Medelvärdet för skiftarbetarnas sociala stöd var 5.89 av 7 möjliga. Det höga medelvärdet tyder på att studiens deltagare har ett högt socialt stöd. Enligt skaparna av MSPSS kan man tolka medelvärden mellan 1-2.9 som lågt socialt stöd, 3-5 som måttligt socialt stöd och 5.1-7 som högt socialt stöd (Zimet., u.å.). Resultaten av denna studie visade på ett statistiskt signifikant positivt samband mellan socialt stöd och psykiskt välbefinnande. Det ger belägg för hypotesen "Skiftarbetare med mer tillgång till socialt stöd från familj, vänner och andra speciella personer i ens närhet upplever en högre nivå av psykiskt välbefinnande".

Denna studies resultat är även i enlighet med vad tidigare forskning inom området har visat angående korrelationen mellan socialt stöd och psykiskt välbefinnande. Flertalet studier har visat på ett negativt samband mellan socialt stöd och stress och depression (Glozah & Pevalin, 2014; Wang, 1998). Socialt stöd från familj, vänner och andra speciella personer i ens närhet kan predicera psykiskt välbefinnande och ha en dämpande effekt på utbrändhet och andra psykologiska och psykosomatiska symptom (Ates, 2016; Rehman et al., 2020). Det sociala stödets effekt på psykiskt välbefinnande har även undersökts hos skiftarbetare, och visar på liknande resultat. Socialt stöd från kollegor och chefer kan ha en dämpande effekt på arbetsrelaterade stressorer som work-life conflict (Pisarski et al., 2006). Även socialt stöd från familjen kan ha liknande effekter på konflikten mellan arbete och privatliv (Halbesleben, 2009). Socialt stöd kan även minska risken för psykisk ohälsa, självmordsbenägenhet, depression och arbetsrelaterad utslitenhet hos skiftarbetare (Asare et al., 2021). En del av forskningen av det sociala stödet hos skiftarbetare utgår ifrån det sociala stödet på arbetsplatsen, det vill säga från arbetsgivare, chefer och kollegor (Kim & Han, 2020; Pisarski & Bohle, 2001; Pisarski et al., 2006). Denna studien fokuserar på det sociala stödet från familj, vänner och andra speciella personer i ens närhet. Det utesluter inte kontakter på arbetsplatsen, då det skulle kunna vara så att en kategoriserar sina kollegor som vänner, men flyttar fokuset till den privata sfären. Intressant att notera är utöver att det totala sociala stödet statistiskt signifikant korrelerade med psykiskt välbefinnande, fanns även statistiskt signifikanta korrelationer mellan de olika typerna av socialt stöd och psykiskt välbefinnande. Detta stämmer om både socialt stöd från familj och socialt stöd från vänner men inte på socialt stöd från andra speciella personer. Något liknande eller motsägande resultat har inte funnits i tidigare forskning, främst på grund av att det är vanligt förekommande att inte dela upp variabeln socialt stöd utifrån källa till det sociala stödet. Hur det kommer sig att resultatet

för denna studie visade på att socialt stöd från annan speciell person inte signifikant korrelerade med psykiskt välbefinnande är svårt att säga. Det skulle kunna vara så att beskrivningen "speciell person" tolkas som en romantisk partner, och att de utan romantisk partner därmed graderar de påståenden som rör den typen av socialt stöd lägre. En annan möjlig påverkande orsak skulle kunna vara att respondenterna inte upplever att de har en som är extra speciell för dem utan att alla i deras närhet är mer eller mindre lika viktiga för dem.

Av deltagarna var det 8 av 32 som lever ensamma. Medelvärdet i det totala sociala stödet för de som bor ensamma var 5.53 ($SD=1.33$). För de som inte bodde ensamma var samma medelvärde 6.00 ($SD=1.04$). Vår reflektion är att de som inte bor ensamma upplever ett högre socialt stöd skulle kunna bero på att de får ett dagligt utbyte genom sin boendesituation, som de som bor ensamma inte får. Ifall skiftschemat försvårar möjligheten att träffa andra, genom att till exempel påverka möjligheten att utföra fritidsaktiviteter, skulle det kunna vara naturligt att de som bor ensamma får färre tillfällen att få socialt stöd. Sambandet mellan boendesituation och socialt stöd var dock inte statistiskt signifikant och skulle kunnat ha uppkommit av slump. Det hade varit av intresse att undersöka sambandet mellan boendesituation och socialt stöd vidare med en större population.

I och med att översättningen gjordes på egen hand i samband med skapandet av enkäten har inte just denna version genomgått något validitets- eller reliabilitetstest, vilket skulle kunna påverka resultatet.

Fritidsintressen

Att majoriteten av deltagarna för denna studie har någon form av fritidsaktivitet som de anser är värdefull för dem är fördelaktigt för både deras fysiska och psykiska hälsa (Martin et al., 2018; Fox, 1999; Pasanen et al., 2021; Fancourt et al., 2021). Det var alltså två av respondenterna som inte ägnar sig åt en fritidsaktivitet som de mår bra av. Vid en demografisk analys gällande ifall det kan finnas någon intressant anledning till varför individerna inte har någon fritidsaktivitet fann vi skillnader vad gäller ålder och familjeliv. Vad gäller ålder kan detta kopplas till Saksvik et al. (2011) som skriver att personer över 40 generellt har svårare att hantera skiftarbete och att arbetsformen kan vara mer ansträngande för dessa personer. Eventuellt skulle det kunna vara så att de som inte ägnar sig åt någon fritidsaktivitet helt enkelt inte har energin till det på grund av skiftarbetet. Att planera och få ordning på familjelivet har visat sig vara något som försvåras av skiftarbete (Staines & Pleck, 1984) och kanske är det så att skiftarbetare med yngre barn därmed har ännu svårare att ta sig tid åt en meningsfull fritidsaktivitet. Viktigt att tillägga är att detta endast är reflektioner som inte grundar sig i ytterligare information från respondenterna.

21 stycken av deltagarna ansåg att skiftarbetet försvårar deras möjlighet att utföra deras fritidsaktivitet. Detta ger belägg för hypotesen "Skiftarbetare upplever att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras fritidsintressen". För att få en djupare förståelse för exakt vad det är som försvårar denna möjlighet ställdes frågan "Om du upplever att skiftarbetet påverkar dina möjligheter att utföra dina fritidsintressen på något sätt, vad är det som påverkar?". Att jobba när andra är lediga var något som flera tog upp som ett problem. Detta resultat går att finna i tidigare forskning som säger att skiftarbete, framför allt helgarbete, försvårar möjligheten att utföra sina fritidsintressen (Hye-Kyung Oh & Sung-Hyun Cho, 2020). Skiftarbetet, speciellt nattarbetet, upplevs energikrävande både i form av sömnbrist men även på grund av fysiska ansträngningar som tär på kroppen. Att inte ägna sig åt fysiska fritidsaktiviteter på grund av sömnproblem och brist på ork är något som Dong et al. (2022) diskuterar. Deras studie på utryckningspersonal fann ett negativt samband mellan rapporterade sömnbesvär och mindre tid ägnad åt fysisk aktivitet på fritiden (Dong et al., 2022). Det går att relatera till att flera deltagare i vår studie angav sömnbrist och trötthet som förklaring till varför skiftarbetet försvårar deras möjlighet att utföra fritidsintressen. De flesta av svaren tyder dock på att problemet grundar sig i att arbetstiderna krockar med tiden då skiftarbetare annars hade utfört sin fritidsaktivitet eller umgått med sin familj eller sina vänner. Detta problem verkar vara återkommande bland skiftarbetare då ett flertal tidigare studier har visat på liknande resultat (James et al., 2016; Kecklund et al., 2020; Ljevak et al., 2020; Hye-Kyung Oh & Sung-Hyun Cho, 2020).

Utförandet av ett subjektivt meningsfullt fritidsintresse, både fysiskt ansträngande och inte fysiskt ansträngande aktivitet, är viktigt för den psykiska hälsan. Det gör att vi stärker kognitiva förmågor som minne och koncentration samt att sömnkvaliteten förbättras (Henriksson & Sundberg, 2016). Att utföra yoga och mindfulness-övningar både reducerar och förebygger risken för depression och sömnbesvär (Tellhed et al., 2019). Bland de personer som utför en fritidsaktivitet tillsammans med andra, till exempel lagsport, är även den sociala aspekten något som gynnar den psykiska hälsan (Pasanen et al., 2021; Hu et al., 2018).

En korrelationsanalys gjordes för att undersöka sambandet mellan svaren på frågan "Anser du att du har möjlighet att utföra din fritidsaktivitet till önskad mängd?" och deltagarnas psykiska välbefinnande. Denna analys visade på ett signifikant positivt samband mellan variablerna, vilket vi tolkar som att möjlighet att utföra fritidsaktivitet till önskad mängd är viktigt för deltagarnas psykiska välbefinnande. Detta går i linje med hypoteserna "Skiftarbetare som upplever att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras

fritidsintressen negativt upplever en lägre nivå av psykiskt välbefinnande” och “Skiftarbete som upplever att deras arbetsform påverkar möjligheten att utföra deras fritidsintressen positivt upplever en högre nivå av psykiskt välbefinnande.

Det hade varit intressant att göra både en deskriptiv och statistiska analyser för att jämföra medelvärden av psykiskt välbefinnande utifrån ifall en ägnar sig åt en fritidsaktivitet eller inte. Detta gjordes inte på grund av den ojämna fördelningen, det var endast två stycken som inte ägnade sig åt någon fritidsaktivitet jämfört med 30 stycken som gjorde det. Med så få deltagare i en grupp har varje individ väldigt mycket påverkan på medelvärdet och sannolikheten att det finns något unikt karaktärsdrag hos dessa som gör att de svarade annorlunda än de andra är tror vi är ganska liten. Ytterligare en aspekt som hade varit givande att undersöka vidare är olika typer av fritidsaktiviteter för att ta reda på ifall vissa sorters aktiviteter eventuellt har ett starkare samband med psykiskt välbefinnande än andra. Ifall det hade inkluderats en kontrollgrupp i form av personer som arbetar dagtid skulle det varit intressant att göra en jämförelse mellan skiftarbete och dagtid för att ta reda på om det gynnar den psykiska hälsan att vara ledig från arbetet under kvällar och helger, utifrån aspekten om fritidsaktiviteter.

Demografiska faktorer

Trots att de allra flesta människor är skapade på så vis att vi har lika organ med lika funktioner så skiljer vi oss åt vad gäller personliga egenskaper, preferenser och vad vi behöver för att vara som mest effektiva och trivas som bäst. Därför är det viktigt att ta hänsyn till karaktärsdrag och egenskaper vid diskussion om hur en hanterar och mår bra i skiftarbete (Foldal et al., 2016; Saksvik et al., 2011). Forskning har tytt på att män generellt klarar av skiftarbete bättre än vad kvinnor gör. Eftersom antalet män och kvinnor som deltagit i denna studie är av ojämnt antal är det inte möjligt att utföra några statistiska analyser eller dra några generaliserande slutsatser. Det hade dock varit intressant att studera vidare huruvida könstillhörighet kan ha en påverkan på skiftarbete kopplat till psykiskt välbefinnande.

Ytterligare en synpunkt utifrån ett perspektiv med fokus på könstillhörighet är att de kvinnor som deltagit i denna studie inte har ett skiftschema som innefattar nattarbete eller helgarbete, något som kan vara problematiskt för sociala relationer och välbefinnande (Åkerstedt et al., 2012; Nena et al., 2018; Kecklund et al., 2020). På grund av den ojämna fördelningen av män och kvinnor är det inte relevant att utföra något statistiskt test för detta, men vi anser att det hade varit intressant att studera detta vidare vid möjlighet.

Andra faktorer som tidigare forskning diskuterat kopplat till skiftarbete är trivsel på arbetsplatsen och möjlighet att påverka arbetsschema. 26 stycken av respondenterna i denna

studie svarade att de trivs med sitt skiftarbete till hög grad eller mycket hög grad, detta är något som enligt Pisarski et al. (2006) är viktigt för det psykiska välbefinnandet. På frågan “I vilken utsträckning anser du att du har möjlighet att påverka vilken skiftform/vilket skiftschema du arbetar?” svarade majoriteten att de delvis eller i hög grad hade den möjligheten. Enligt tidigare forskning (Dean 2021; Nabe-Nielsen et al., 2011) är möjligheten att påverka ens arbetsschema en faktor som gynnar skiftarbetares psykiska välbefinnande, vilket en skulle kunna tolka går i linje med denna studies resultat som tyder på att deltagarna på gruppnivå upplever ett någorlunda högt psykiskt välbefinnande.

15 av deltagarna tillhör det 5-skift med roterande schema bakåt, det vill säga att arbetsveckan börjar med ett nattpass, sedan kväll, sedan eftermiddag, sedan förmiddag och till slut två lediga dagar innan skiftrundan börjar om igen. Om en ska gå utifrån vad tidigare forskning visat bör detta varit det skiftet där medarbetarna upplever mest psykiska besvär (van Amelsvoort et al., 2014), som en konsekvens av den rubbade cirkadiska dygnsrytmen (Hedlund, 2021). Resultatet för den här studien visar dock inte på något sådant tecken, utan gruppens medelvärde var på ungefär samma nivå som resterande grupper.

Begränsningar

För att enkäten skulle uppnå en hög validitet och reliabilitet användes redan etablerade mätverktyg för att mäta psykiskt välbefinnande (WHO) och socialt stöd (MSPSS). Genomfördes en egen översättning från engelska till svenska av MSPSS skala för socialt stöd. Den egna översättningen kan påverka mätverktygets reliabilitet. Det finns risk att en tredje, ej undersökt variabel oavsiktligt har orsakat en korrelation, vilket skulle påverka studiens interna validitet.

En av de större problematikerna i detta arbete är det låga deltagarantalet. Det kontaktade företaget hade cirka 150 stycken anställda skiftarbetare, och vår förhoppning var att cirka 100 stycken skiftarbete skulle delta i studien. Det faktiska deltagarantalet var betydligt lägre än de förväntade antalet. Eftersom det förväntade deltagandet var större kontaktades inte ytterligare produktionsföretag som använder sig av skiftarbete. I efterhand finns en förståelse för att hade det varit fördelaktigt med ytterligare kontakt för att få ett större urval och därmed en större representativitet av populationen. Det saknades direkt tillgång till urvalet, då skiftarbetarna saknade egen arbetsmejl. Istället sköttes distribueringen av enkäten genom kontaktpersoner på företaget. Eftersom all kontakt sköttes genom kontaktpersoner på företaget är det svårt att säga hur många av den förväntade population som faktiskt fick tillgång till enkäten eller hur många som varit informerade om studien men valt att inte delta. Kontaktpersonerna satte upp lappar med information om studien samt QR-kod till enkäten.

För att fylla i enkäten krävdes tillgång till en mobiltelefon med möjlighet att läsa av QR-koder, samt tid och motivation till att fylla ut enkäten. Ett alternativt tillvägagångssätt hade varit att distribuera enkäterna i fysisk form på arbetsplatsen. Det är dock problematiskt just på grund av skiftarbetets natur. Skiftarbetare arbetar vid väldigt olika tider och dagar från varandra, vilket försvårar tillgång till alla deltagare av intresse. Det hade krävts mycket tid för att vara på plats under alla befintliga skift samt att se till att inte samma skiftarbetare fyller i enkäten vid flertalet tillfällen.

Av de 43 personer som påbörjade enkäten var det endast 32 stycken som slutförde hela enkäten. Det är ett stort bortfall på ca 25%. Eftersom vi inte var närvarande när enkäten fylldes i kan vi inte veta varför deltagandet avbröts. Det skulle kunna bero på externa faktorer som till exempel tidsbrist men även egenskaper hos enkäten som gjort att deltagarna inte vill fullfölja sitt deltagande. Bortfallet är även ett hot mot studiens externa validitet. Eftersom urvalet endast representerar en liten del av företagets anställda, kan det resultera i att studiens resultat inte är representativt för populationen.

På grund av tids- och resursbrist blev urvalet av population ett bekvämlighetsurval, då det redan fanns en viss tillgång till de anställda på företaget där studien genomfördes genom en kontaktperson. Bekvämlighetsurval kan vara problematiskt då urvalet inte blir representativt för populationen, som det hade varit ifall det hade varit ett sannolikhetsurval (Bryman, 2008) En ytterligare faktor som bidrar till att urvalet inte är representativt för populationen är att det finns en snedfördelning av könstillhörighet. Det finns dessutom en snedfördelning vad gäller ålder och skiftform. Det resulterar i att resultaten möjligtvis inte är representativt för alla åldrar eller skiftformer och kan ha konsekvenser för studiens externa validitet. Ytterligare begränsar detta även möjligheten att göra jämförelser mellan olika skiftformer, vilket till en början var av intresse för studien.

För att få en vidare bild av hur just skiftarbetet påverkar de studerade variablerna hade det varit fördelaktigt att använda sig av en kontrollgrupp som inte arbetar med skiftarbete, vilket hade utökat urvalet samt möjliggjort att studera skiftarbetare fullt på gruppnivå.

För att säkerhetsställa enkätens reliabilitet, till exempel att frågorna är välutformade och begripliga för deltagarna, hade en kunnat genomföra en pilotstudie, det vill säga en studie på mindre skala, som utförs innan riktiga studien. Detta genomfördes inte på grund av tidsbrist.

Studiens styrkor och förslag till vidare forskning

Denna studie har bidragit med ny kunskap om skiftarbetares psykiska välbefinnande i relation till socialt stöd och möjlighet att utföra fritidsaktiviteter hos en relativt outforskad

population av skiftarbetare. Deltagarna i denna studie består främst av män, medan deltagare från flertal tidigare studier främst består av kvinnor. Detta kan tänkas bero på att vi har studerat skiftarbetare som arbetar på ett industriföretag medan mycket av den tidigare forskningen utförts på vårdpersonal. Det skulle kunna vara så att den ojämna fördelningen faktiskt speglar på ett ungefär hur könsfördelningen på arbetsplatserna ser ut. Med denna studies resultat som skiljer sig från tidigare forskning vad gäller psykiskt välbefinnande, samt att Saksvik med kollegor (2011) menar att män kan ha lättare för att hantera skiftarbetets utmaningar i åtanke, anser vi att aspekten könsskillnader i skiftarbetet är av värde för framtida forskning att studera vidare.

Att socialt stöd är viktigt för psykiskt välbefinnande stärks av denna studie. Mätinstrumentet som användes består av frågor om socialt stöd ur tre aspekter: från familj, från vänner och från andra speciella personer. Vid kodning är det vanligt att summera alla dessa frågor utan att särskilja de olika källorna till socialt stöd. När respondenternas svar skulle analyseras skapades fyra variabler av socialt stöd, en för vardera källa och en för alla källor tillsammans. Detta möjliggjorde en analys för att ta reda på ifall källan till det sociala stödet hade någon betydelse för psykiskt välbefinnande hos deltagarna, vilket det visade sig skulle kunna vara fallet. Även detta fynd har gett ett bidrag som öppnar upp för ytterligare och mer detaljerad forskning. Studiens fynd kan vara underlag för företag som använder sig av skiftarbetare att fundera över samt implementera strategier för att främja skiftarbetarnas sociala stöd och möjlighet att utföra fritidsaktiviteter.

På grund av en ojämn fördelning av deltagare från de olika skiften behövde vi ge upp vårt initiala intresse att jämföra olika skiftformer vad gäller psykiskt välbefinnande. Dock anser vi att det är en intressant aspekt av området som bör forskas vidare på, främst inom industribranschen som inte är lika studerad som till exempel vårdbranschen.

Slutsats

Utifrån de resultat vi fick baserat på deltagarnas svar kan vi först och främst dra slutsatsen att socialt stöd är en viktig faktor för det psykiska välbefinnandet, där ett signifikant positivt samband visades. Med tanke på liknande resultat från tidigare forskning anser vi att det är möjligt att generalisera detta samband till populationen i stort. Underlaget om vikten av det sociala stödet för psykiskt välbefinnande ger incitament till att vidare studera hur detta skiljer sig mellan skiftarbetande yrkesgrupper.

Våra resultat indikerar även att det är deltagarnas möjlighet att utföra sina fritidsaktiviteter var viktigt för deras psykiska välbefinnande. Detta går i linje med tidigare forskning som tyder på att utförandet av en subjektiv betydelsefull fritidsaktivitet har en

gynnsam effekt på det psykiska välbefinnandet. Med tanke på att vi inte har något resultat som tyder på att de som inte utför någon sådan aktivitet uppvisar en lägre nivå av psykiskt välbefinnande är det svårt att dra någon direkt slutsats angående detta. Ett förslag till vidare forskning är därmed att utforma en liknande undersökning med syfte att studera psykiskt välbefinnande ur aspekten om fritidsaktiviteter. För att underlätta möjligheten att dra en generaliserande slutsats bör denna undersökning innefatta ett större urval samt jämnare fördelad representation av individer som utför en betydelsefull fritidsaktivitet och individer som inte gör det. Det skulle även vara intressant att få en djupare inblick i huruvida olika typer av fritidsaktiviteter eventuellt skiljer sig åt vad gäller påverkan på psykiskt välbefinnande.

Referenser

- Abbey, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of Different Sources of Social Support and Social Conflict on Emotional Well-Being. *Basic & Applied Social Psychology*, 6(2), 111–129.
https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1207/s15324834basp0602_2
- Afolabi, E. K., Adereti, S. C., Olagunju, O. E., & Olaogun, A. A. E. (2015). Influence of Shift Work on Health-Related Quality of Life among Nurses in Obafemi Awolowo Teaching Hospital Complex, Ile-Ife, Osun State. *West African Journal of Nursing*, 26(2), 66–74
- Agosti, M. T., Andersson, I., Ejlertsson, G., & Janlöv, A.-C. (2015). Shift work to balance everyday life - a salutogenic nursing perspective in home help service in Sweden. *BMC Nursing*, 14(1), 55–77. <https://doi.org/10.1186/s12912-014-0054-6>
- Arbetsmiljöforum. (u.å.). *Skiftarbete*.
<https://www.arbetsmiljoforum.se/kunskapsbank-arbetsmiljoe/arbetstider/skiftarbete/>
- Arbetsmiljöupplysningen. (u.å.). *Skiftarbete*.
<https://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Skiftarbete/>
- Asare, B. Y., Kwasnicka, D., Powell, D., & Robinson, S. (2021). Health and well-being of rotation workers in the mining, offshore oil and gas, and construction industry: a systematic review. *BMJ Global Health*, 6(7), e005112.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1136/bmjgh-2021-005112>
- Ates, B. (2016). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors' Psychological Well-Being. *International Education Studies*, 9(5), 28–39.
- Atkinson, G., & Davenne, D. (2007). Relationships between sleep, physical activity and human health. *Physiology & Behavior*, 90(2), 229–235.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.09.015>
- Barnett, R. C., & Gareis, K. C. (2007). Shift work, parenting behaviors, and children's socioemotional well-being: A within-family study. *Journal of Family Issues*, 28(6), 727–748. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0192513X06298737>
- Barnett R. C., Gareis, K. C., & Brennan, R. T. (2008). Wives' shift work schedules and husbands' and wives' well-being in dual-earner couples with children: a within-couple analysis. *Journal of Family Issues*, 29(3), 396–422.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0192513x07305346>

- Bavik, Y. L., Shaw, J. D., & Wang, X.-H. (Frank). (2020). Social Support: Multidisciplinary Review, Synthesis, and Future Agenda. *Academy of Management Annals*, 14(2), 726–758. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.5465/annals.2016.0148>
- Bjornestad, A., Brown, L., & Weidauer, L. (2019). The relationship between social support and depressive symptoms in Midwestern farmers. *Journal of Rural Mental Health*, 43(4), 109–117. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/rmh0000121>
- Bohle, P., Tilley, A. (1989). The impact of nightwork on psychological well-being. *Ergonomics*, 32(9), 1089–1099. <https://doi.org/10.1080/00140138908966876>
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (B. Nilsson, 2 uppl.). Liber. (Originalutgåvan publicerad 2008)
- Chang, A., Chen, S.-C., & Chi, S.C. (2014). Role salience and support as moderators of demand/conflict relationships in China. *European Journal of Work and Organizational Psychology (Print)*, 23(6), 859–874. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/1359432X.2013.821739>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cunningham, J. B. (1989). A compressed shift schedule: Dealing with some of the problems of shift-work. *Journal of Organizational Behavior*, 10(3), 231–245. <https://doi.org/10.1002/job.4030100304>
- Dean, E. (2021). Rotas and shift patterns: who should make the decisions?: What nurses told us about lack of control over their shifts, and the cost to work-life balance and well-being. *Nursing Management - UK*, 8–10. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.7748/nm.28.2.8.s8>
- Dong, H., Zhang, Q., Zhang, Z., & Zhu, C. (2022). Association of sleep disturbance with shift work, occupational stress, and musculoskeletal pain in Chinese public hospital emergency workers: A multicentre cross-sectional study. *Chronobiology International: The Journal of Biological & Medical Rhythm Research*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2048662>
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)

- Ferguson, M., Carlson, D., Kacmar, K. M., & Halbesleben, J. R. B. (2016). The Supportive Spouse at Work: Does Being Work-Linked Help? *Journal of Occupational Health Psychology, 21*(1), 37–50. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0039538>
- Foldal, V. S., Langvik, E., & Saksvik, L. I. (2016). Personal Dispositions and Shift-Work Tolerance: A Longitudinal Study of Municipality Shift Workers. *Journal of Employment Counseling, 53*(4), 174–186. <https://doi.org/10.1002/joec.12042>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2*(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *Journal of Adolescence, 37*(4), 451–460. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.adolescence.2014.03.010>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review, 10*(1), 76–88.
- Haines III, V., Marchand, A., Rousseau, V., & Demers, A. (2008). The mediating role of work-to-family conflict in the relationship between shiftwork and depression. *Work & Stress, 22*(4), 341–356. <https://doi.org/10.1080/02678370802564272>
- Halbesleben, J. R. B. (2009). The influence of shift work on emotional exhaustion in firefighters. The role of work-family conflict and social support. *International Journal of Workplace Health Management, 2*(2), 115–130. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1108/17538350910970200>
- Hedlund, F. (2021). Därför ska vi lyssna på kroppens rytm. *Karolinska institutet* <https://ki.se/forskning/darfor-ska-vi-lyssna-pa-kroppens-rytm>
- Henriksson, J., & Sundberg, C. J. (2016) Biologiska effekter av fysisk aktivitet. *FYSS* http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Biologiska_effekter_av_FA_FINAL_2016-12.pdf
- Herbert, A. (2007). The influence of shift work on leisure activities a study with repeated measurement. *Ergonomics, 26*(6), 565–574. <https://doi.org/10.1080/00140138308963375>
- Hjärt-Lungfonden. (19 februari 2021). *Så behandlas högt kolesterol*. <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/hogt-kolesterol/behandling-hogt-kolesterol/>
- Hogg, R. V., Tanis, E. A., & Zimmerman, D. L. (2020). Probability and statistical inference (Tenth edition). Pearson.

- Hornberger, S., & Knauth, P. (2007). Interindividual differences in the subjective valuation of leisure time utility. *Ergonomics*, *36*(1–3), 255–264.
<https://doi.org/10.1080/00140139308967880>
- Hu, Y.-H., Chiu, C.-J., Wong, J. D., Lin, D.-C., & Wray, L. A. (2018). The role of leisure activities in the relationship between marital transition in later midlife and psychological well-being trajectories. *The International Journal of Aging & Human Development*, *86*(4), 327–346. <https://doi.org/10.1177/0091415017729683>
- If. (u.å.). Hur påverkas du av sömnbrist?
<https://www.if.se/foretag/forsakringar/personalforsakring/sjukvardsforsakring/sjukdom/somnbrist>
- Ikeda, H., Kubo, T., Sasaki, T., Liu, X., Matsuo, T., So, R., Matsumoto, S., & Takahashi, M. (2021). Daytime Workers with Longer Daily Rest Periods Have Smaller Sleep Debt and Social Jetlag: A Cross-Sectional Web Survey. *Behavioral Sleep Medicine*, *19*(1), 99–109. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/15402002.2020.1714623>
- Iwasaki, Y. (2010). Roles of leisure in coping with stress among university students: A repeated-assessment field study. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, *16*(1), 31–57. <https://doi.org/10.1080/1061580021000057022>
- James, F. A., Sudha, S., & Manimalar, R. (2016). Brunt of night shift on the leisure time, social relationship and social commitment of employees. *Indian Journal of Science and Technology*, *9* (43). <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i43/104755>
- Jensen, H. I., Larsen, J. W., & Thomsen, T. D. (2018). The impact of shift work on intensive care nurses' lives outside work: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing (John Wiley & Sons, Inc.)*, *27*(3–4), e703–e709. <https://doi.org/10.1111/jocn.14197>
- Kecklund, G., & Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and insufficient sleep. *BMJ: British Medical Journal*, *355*(8080), i5210-4.
<https://doi.org/10.1136/bmj.i5210>
- Kecklund G., Westerlund S., Olofsson U., Karlsson B. (2020). Må bra i skiftarbete.
Stressforskningsinstitutet
https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.522916.1603101539!/menu/standard/file/Ma%CC%8A%20bra%20i%20skiftarbete_september%202020.pdf
- Kim, J. M., & Han, J. (2020). A predictive model on the hospital nurses' psychological well-being. *Japan Journal of Nursing Science*, *17*(2), 1–11.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/jjns.12304>

- Kossek, E. E., Pichler, S., Bodner, T., & Hammer, L. B. (2011). Workplace social support and work-family conflict: A meta-analysis clarifying the influence of general and work-family-specific supervisor and organizational support. *Personnel Psychology*, *64*(2), 289–313.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1744-6570.2011.01211.x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. [Elektronisk resurs]. Springer.
- Lee, H. Y., Kim, M. S., Kim, O., Lee, I., & Kim, H. (2016). Association between shift work and severity of depressive symptoms among female nurses: the Korea Nurses' Health Study. *Journal of Nursing Management (John Wiley & Sons, Inc.)*, *24*(2), 192–200.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/jonm.12298>
- Lizano, E. L. (2022). The impact of work-family conflict on psychological well-being: a cross-sectional study of Salvadoran social workers. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, *31*(1), 51–61.
<https://doi.org/10.1080/15313204.2020.1827333>
- Ljevak, I., Vasilj, I., Ćurlin, M., Šaravanja, N., Meštrović, T., Šimić, J., & Neuberg, M. (2020). The Impact of Shift Work on Psychosocial Functioning and Quality of Life Among Hospital-Employed Nurses: A Cross-Sectional Comparative Study. *Psychiatria Danubina*, *32*(Suppl 2), 262–268.
- Löve, J., Andersson, L., Moore, C. D., & Hensing, G. (2014). Psychometric analysis of the Swedish translation of the WHO well-being index. *Quality of Life Research*, *23*(1), 293–297. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0447-0>
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention--A Systematic Review. *Behavioral Sciences (2076-328X)*, *8*(2), 28.
<https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Mauno, S., Ruokolainen, M., & Kinnunen, U. (2015). Work-family conflict and enrichment from the perspective of psychosocial resources: Comparing Finnish healthcare workers by working schedules. *Applied Ergonomics*, *48*, 86–94.
<https://doi.org/10.1016/j.apergo.2014.11.009>
- McElroy, S. F., Olney, A., Hunt, C., & Glennon, C. (2020). Shift work and hospital employees: A descriptive multi-site study. *International Journal of Nursing Studies*, *112*, 103746. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103746>

- Nabe-Nielsen, K., Garde, A. H., Albertsen, K., & Diderichsen, F. (2011). The moderating effect of work-time influence on the effect of shift work: a prospective cohort study. *International Archives of Occupational & Environmental Health*, 84(5), 551–559. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0592-5>
- Nena, E., Katsaouni, M., Steiropoulos, P., Theodorou, E., Constantinidis, T. C., & Tripsianis, G. (2018). Effect of Shift Work on Sleep, Health, and Quality of Life of Health-care Workers. *Indian Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 22(1), 29–34. https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.4103/ijoem.IJOEM_4_18
- Oh, H. K., & Cho, S. H. (2020). Effects of nurses' shiftwork characteristics and aspects of private life on work-life conflict. *PLOS ONE*, 15(12), e0242379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242379>
- Orifarm Generics AB (2021). Melatonin Orifarm. I *FASS Vårdpersonal*. Hämtad 20 april 2022. <https://www.fass.se/LIF/product?userType=2&nplId=20181220000033>
- Orth-Gomér, K. (2012). Kvinnors stress, sociala miljö och hälsa i ett livsperspektiv. I T. Theorell (Red.), *Psykosocial miljö och stress* (2:1 s. 209). Studentlitteratur AB.
- Pasanen, T. P., Tamminen, N., Martelin, T., & Solin, P. (2021). Positive Mental Health of Finnish People Living Alone: The Role of Circumstantial Factors and Leisure-Time Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6735. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136735>
- Pisarski, A., & Bohle, P. (2001). Effects of supervisor support and coping on shiftwork tolerance. *Journal of Human Ergology*, 30(1-2), 363–368. <https://doi.org/10.11183/jhe1972.30.363>
- Pisarski, A., Bohle, P., Callan, V. J. (1998). Effects of coping strategies, social support and work/non-work conflict on shift worker's health. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 24(Suppl.3), 141–146.
- Pisarski, A., Brook, C., Bohle, P., Gallois, C., Watson, B., & Winch, S. (2006). Extending a model of shift-work tolerance. *Chronobiology International*, 23(6), 1363–1377. <https://doi.org/10.1080/07420520601055316>
- Rehman, A. U, Bhuttah, T. M, & You, X. (2020). Linking Burnout to Psychological Well-being: The Mediating Role of Social Support and Learning Motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, ume 13, 545–554.

- Rosander, P. (2012) *The importance of personality, IQ and learning approaches predicting academic performance*. Department of Psychology, Lund University.
- Saksvik, I. B., Bjorvatn, B., Hetland, H., Sandal, G. M., & Pallesen, S. (2011). Individual differences in tolerance to shift work – A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 15(4), 221–235. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2010.07.002>
- SFS 2003:460. Lag om etikprövning av forskning som avser människor. Riksdagen
- Shattuck, N. L., & Matsangas, P. (2020). Does the quality of life differ for shift workers compared to day workers? *Chronobiology International*, 37(9–10), 1299–1303. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1810062>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. & Zechmeister, J. S. (2012) *Research Methods in Psychology* (9. uppl.). McGraw-Hill Companies, Inc.
- Staines, G. L., & Pleck, J. H. (1984). Nonstandard work schedules and family life. *Journal of Applied Psychology*, 69(3), 515–523. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.69.3.515>
- Stressforskningsinstitutet. (u.å.). *Skiftarbete, hälsa och säkerhet*.
http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.117898.1362469047!/menu/standard/file/Skiftarbete,%20h%C3%A4lsa%20och%20s%C3%A4kerhet.pdf
- Sweeney, E., Cui, Y., Yu, Z. M., Dummer, T. J. B., DeClercq, V., Forbes, C., Grandy, S. A., Keats, M. R., & Adisesh, A. (2021). The association between mental health and shift work: Findings from the Atlantic PATH study. *Preventive Medicine: 150*, 106697 <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106697>
- Tellhed, U., Daukantaitė, D., Maddux, R., Svensson, T., & Melander, O. (2019). Yogic Breathing and Mindfulness as Stress-Coping Mediate Positive Health Outcomes of Yoga. *Mindfulness*, 10(12), 2703–2715. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01225-4>
- van Amelsvoort, L. G., Jansen, N. W., Swaen, G. M., van den Brandt, P. A., & Kant, Ij. (2004). Direction of shift rotation among three-shift workers in relation to psychological health and work-family conflict. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 30(2), 149–156.
- Wadsworth, L. L., & Facer, R. L. (2016). Work–Family Balance and Alternative Work Schedules. *Public Personnel Management*, 45(4), 382–404. <https://doi.org/10.1177/009102601667885>
- Wang H. H. (1998). A meta-analysis of the relationship between social support and well-being. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 14(11), 717–726.
- Weilenmann, L. (6 Mars 2016). Allt fler får melatonin. *Vårdfokus*.
<https://www.vardfokus.se/nyheter/sa-skapardu-ro-utantabletter2/>

- Whale, Z. (1993). Shiftwork and quality of care. *Journal of Clinical Nursing (Wiley-Blackwell)*, 2(5), 269–272. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.1993.tb00178.x>
- Yildirim, D., & Aycan, Z. (2008). Nurses' work demands and work–family conflict: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45(9), 1366–1378. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.10.010>
- Zhao, Y., Cooklin, A. R., Richardson, A., Strazdins, L., Butterworth, P., & Leach, L. S. (2021). Parents' Shift Work in Connection with Work–Family Conflict and Mental Health: Examining the Pathways for Mothers and Fathers. *Journal of Family Issues*, 42(2), 445–473. <https://doi.org/10.1177/0192513X20929059>
- Zimet, G. D. (u.å.) *Information on the MSPSS*. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) https://gzimet.wixsite.com/mspss/about_us
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Åkerstedt T., Ingre M., Kecklund G. (2012). *Vad kännetecknar bra och dåliga skiftscheman?* (Stressforskningsrapporter nr 324). Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet <https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/HOS1697-550018648-19076/SURROGATE/Vad%20k%c3%a4nnetecknar%20bra%20och%20d%c3%a5liga%20skiftscheman%2c%20%c3%85kerstedt%202012.pdf>

Appendix

Appendix 1. Enkät för datainsamling

Hej skiftarbetare!

Vi är två studenter från det Beteendevetenskapliga kandidatprogrammet vid Lunds Universitet och skriver nu vår kandidatuppsats i psykologi. Studiens mål är att bidra med kunskap om skiftarbetares psykiska välbefinnande utifrån ett antal psykologiska faktorer. Enkäten tar cirka 5-10 minuter att besvara. Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta. Du kommer att vara helt anonym då inga personuppgifter kommer att samlas in. Resultatet kommer endast att presenteras på gruppnivå och inga svar kommer vara möjliga att härleda till en viss deltagare. Uppsatsen kommer att publiceras på LUP Student Papers, och du som deltagare är mer än välkommen att ta del av studiens resultat.

Din medverkan möjliggör genomförandet av denna studie och vi är tacksamma för att du tar dig tid att besvara denna enkät.

Om du har några frågor är du varmt välkommen att kontakta oss via mejl:

Sofie Nilsson, so1440ni-s@student.lu.se

Elin Nyberg, el1056ny-s@student.lu.se

Vår handledare är Birgitta Wanek

Vänliga hälsningar

Sofie Nilsson & Elin Nyberg

Genom att klicka på "Gå vidare" intygar jag att jag har läst ovanstående information och samtycker till att delta. Klicka sedan på pilen nere till höger för att starta enkäten.

Gå vidare

Del 1: Demografisk information

1. Könstillhörighet

- Kvinna
- Man
- Annat
- Vill ej delge

2. Ålder

3. Jag bor... *(du kan välja flera svarsalternativ)*

- Ensam
- Med en partner
- Med mina föräldrar
- Med barn
- Annat _____

4. . Har du barn?

- Ja

Nej

(De två kommande frågorna ställdes enbart till de som svarade ja på förra frågan)

5. Hur många barn har du?

6. I vilken ålder/åldrar är ditt/dina barn? *(du kan välja flera svarsalternativ)*

0-5 år

6-9 år

10-14 år

15-18 år

18+ år

Del 2: Skiftarbete

1. . Hur länge har du arbetat skift? *(Totala antal år, kan även inkludera annan arbetsplats)*

2. . Vilken skiftform har du idag?

Helgskift

Nattskift

2-skift (8 timmars pass)

2-skift (6 timmars pass)

- 3-skift (förmiddag-eftermiddag-natt)
- 3-skift (kväll-eftermiddag-förmiddag)
- 5-skift (6 dagars skiftrunda)
- 5-skift (10 dagars skiftrunda)

3. Hur ofta jobbar du övertid? (*Timmar utanför ordinarie arbetsschema, ej förbättringstid*)

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

4. I vilken utsträckning anser du att du har möjlighet att påverka vilken skiftform/vilket skiftschema du arbetar? (*Utöver ev. förbättringstid*)

- I mycket liten grad
- I liten grad
- Delvis

I hög grad

I mycket hög grad

5. I vilken utsträckning trivs du med ditt nuvarande arbetsschema?

I mycket liten grad

I liten grad

Delvis

I hög grad

I mycket hög grad

6. Vilken typ av anställning har du?

Heltid

Deltid

Vet ej

Annat _____

Del 3: Socialt stöd

1. Gradera din upplevelse av följande påståenden. 1 = instämmer inte alls, 4 = varken eller, 7 = instämmer helt och hållet

	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

Del 3: Fritidsintressen

1. På min fritid utför jag någon form av aktivitet som jag mår bra av. (T.ex. föreningsengagemang, läsning, träning, tittar på serier osv.)

Ja

Nej

2. Möjligheten att utföra mitt fritidsintresse är beroende av... (Du kan välja flera svarsalternativ)

Andra personer

Specifika tider

Annat _____

Inget av ovanstående

3. Anser du att du har möjlighet att utföra din fritidsaktivitet till önskad mängd?

Ja

Nej

4. Bedöm hur utformningen på ditt skift påverkar dina möjligheter att utföra dina fritidsintressen?

- Försvårar till stor del
- Försvårar
- Påverkar ej
- Underlättar
- Underlättar till stor del

5. Om du upplever att skiftarbetet påverkar dina möjligheter att utföra dina fritidsintressen på något sätt, vad är det som påverkar?

Del 4: Psykiskt välbefinnande

1. Hur har du mått den senaste veckan?

	Hela tiden	Ofta	Ibland	Aldrig
Jag har känt mig ledsen och nere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har känt mig lugn och avslappnad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har känt mig energisk, aktiv och företagsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

När jag har vaknat upp har jag känt mig pigg, utvilad och företagsam

Jag har känt mig lycklig eller nöjd och belåten med mitt personliga liv

Jag känner mig tillfreds med min livssituation

Jag lever det slags liv som jag vill leva

Jag har varit pigg på att ta itu med dagens arbete eller fatta nya beslut

Jag har känt att jag kan klara av allvarliga problem eller förändringar i mitt liv

Jag har känt att
livet är fullt av
intressanta saker



2. Den senaste veckan har jag... *(Du kan välja flera svarsalternativ. Vi har standardiserat tiderna och är medvetna om att definitionerna kan skilja sig åt mellan olika skift, välj den/de tiden/tiderna som stämmer bäst)*



Jobbat förmiddag (06:00-12:00)



Jobbat eftermiddag (12:00-18:00)



Jobbat kväll (18:00-00:00)



Jobbat natt (00:00-06:00)



Jobbat helg



Varit ledig

Du har nu besvarat samtliga frågor. Tryck på "Gå vidare" och sedan pilen nere till höger för att skicka in dina svar.



Gå vidare