



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Kandidatprogrammet i psykologi

Upplevelser av stress

En intervjustudie med personer som har hög respektive låg
samvetsgrannhet

Karolina Gunnarsson

Uppsats för kandidatexamen i psykologi, 2018

Handledare: Per Johnsson

Examinator: Elia Psouni

Abstract

The aim of this study was to investigate the experience of stress in individuals with high respectively low degree of conscientiousness. Semistructured interviews were conducted with six people who estimated high respectively low on conscientiousness. The material was analyzed using a thematic analysis and eight different themes were identified. The eight themes were: stress origins, stress reactions and stress symptoms, coping mechanisms, demands and control, need for social support and social relation, characteristics connected to conscientiousness, stress related to personality traits and self-reflection. The study found, in line with earlier theories and research, that stress is strongly related to expectations and a sense of control within ones' profession or workplace. It found that social support is important in order to handle and reduce stress. The study found that there are certain differences between people with high respectively low conscientiousness and in particular which specific factors triggering their stress. There was also a certain difference in how the participants perceived these characteristics, as an advantage and something positive or just as stressful. The results are discussed in relation to their implications for future research around stress issues and conscientiousness.

Keywords: stress, stressors, conscientiousness, thematic analysis

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med sex deltagare som skattade högt respektive lågt på samvetsgrannhet. Materialet analyserades med tematisk analys och åtta teman identifierades. Dessa teman var: stressorer, stressreaktioner och stresssymptom, coping, krav och kontroll, behovet av socialt stöd och sociala relationer, egenskaper och personlighetsdraget samvetsgrannhet, stress kopplat till personlighet samt självreflektion – en livsresa. I studien framkom, i likhet med tidigare teorier och forskning, att stress är starkt kopplad till krav och kontroll i arbetet samt att socialt stöd är av betydelse vid reducering och hantering av stress. Det framkom att det fanns en viss skillnad mellan de som har hög respektive lågt samvetsgrannhet och vilka egenskaper de upplever som stressande. Det fanns även en viss skillnad i hur deltagarna upplevde dessa egenskaper, som en fördel och något positivt eller enbart som stressande. Resultaten diskuteras i förhållande till dess implikationer för fortsatt forskning kring upplevd stress och samvetsgrannhet.

Nyckelord: stress, stressorer, samvetsgrannhet, tematisk analys

Tack!

Stort tack till de deltagare som valt att delta i studien och delat med sig av sina erfarenheter. Utan er hade denna studie inte varit möjlig att genomföra. Vill även rikta ett stort tack till Per Johnsson som handledt denna uppsats.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Definitioner av stress	1
Stressorer	2
Stressreaktioner och stressymptom	4
Coping	4
Krav-kontrollmodellen	5
Socialt stöd	7
Femfaktormodellen.....	8
NEO-egenskapernas variation mellan individer.....	10
Tidigare studier av upplevd stress och samvetsgrannhet samt övriga egenskaper i femfaktormodellen.....	10
Samvetsgrannhet.....	12
Syfte	13
Metod	13
Design	13
Deltagare.....	14
Instrument.....	15
Procedur.....	15
Resultat.....	17
Stressorer	17
Stressreaktioner och stressymptom	19
Coping	20
Krav och kontroll.....	22
Behovet av socialt stöd och sociala relationer.....	23
Egenskaper och personlighetsdraget samvetsgrannhet.....	25
Stress kopplat till personlighet	28
Självreflektion – en livsresa	30
Diskussion	31
Resultatdiskussion	31
Krav och kontroll i arbetet.....	31
Socialt stöd och sociala relationer.....	32
Det som skapar stress.....	33
Stress kopplat till personlighet.....	34
Att minska stressen.....	35
Slutsatser.....	36
Metoddiskussion.....	36

Metodval.	36
Studiens tillförlitlighet.	37
Etiska ställningstaganden.	38
Implikationer för framtida forskning.	39
Referenser.	40
Bilaga 1	43
Bilaga 2	45

Introduktion

Stress och stressrelaterad ohälsa är ett stort samhällsproblem och det finns ett stort behov att upptäcka, behandla och förebygga stress och stressrelaterad ohälsa. Psykiatriska diagnoser är den vanligaste sjukskrivningsorsaken och mellan år 2010 till 2015 så ökade antalet sjukfall med psykiatrisk diagnos med 71 procent för kvinnor och 63 procent för män. Anpassningsstörningar och stressreaktioner är den vanligaste psykiatriska diagnosen och utgjorde 49 procent av sjukfallen med psykiatrisk diagnos år 2015 (Försäkringskassan, 2016).

Stress beror på yttre och inre stressorer, det vill säga psykisk, fysisk, emotionell, kognitiv och social påverkan (Währborg, 2009). Olika individer hanterar stress olika och detta beror på en rad olika faktorer. Perski (2006); Socialstyrelsen (2003) menar att förmågan att hantera stress beror på balansen mellan resurser och belastning. Theorell (2004) använder kravkontrollmodellen för att förklara hur stress och psykisk ohälsa uppkommer i relationen mellan arbetsrelaterade psykosociala krav och upplevelsen av kontroll i arbetet. Lazarus och Folkman (1984) definierar stress utifrån hur en individ reagerar på olika stressorer och den förmågan individen har att hantera dessa stressorer. Det beror i sin tur på den bedömning individen gör av situationen och de resurser individen har tillgång till för att hantera situationen. Resurser kan vara egenskaper, benägenhet för sårbarhet och hur individen tänker om en händelse eller situation.

Olika personlighetsteorier har vuxit fram det senaste århundradet och det har bedrivits en hel del forskning inom ämnet. Två av dessa personlighetsforskare är Costa och McCrae (2009) som presenterade femfaktormodellen på 1980-talet. Femfaktormodellen består av de fem psykologiska egenskaper: neuroticism, extraversion, samvetsgrannhet, vänlighet och öppenhet, som varje individ antogs ha i varierad utsträckning (Cervone & Pervin, 2017).

Det finns en hel del tidigare forskning om stress och personlighetsegenskaper. Dock upplever författaren till denna uppsats att det finns en kunskapslucka när det gäller upplevelsen av stress och personlighetsegenskapen samvetsgrannhet, framförallt i förhållande till om en individ skattar högt respektive lågt på samvetsgrannhet, vilket väckte nyfikenhet och gett uppslag till denna studie. Med utgångspunkt i detta formulerades studiens syfte: *att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet.*

Definitioner av stress

I litteraturen finns det inte något enhetligt svar på begreppet stress även om de till stor del är närbesläktade med varandra. Währborg (2009) menar att stress beror på psykologiska och

fysiologiska reaktioner, vilka påverkas av inre och yttre omständigheter och bidrar till att olika individer reagerar olika. Han menar vidare att stress inte behöver vara negativ utan kan ur anpassningssynpunkt på kort sikt vara viktig. Men om stressen finns kvar under en längre tid med hög intensitet kan det leda till negativa konsekvenser. Währborg använder sig av uttrycken funktionell och dysfunktionell stress, där funktionell stress inte genererar någon skada eller sjukdom, vilket han menar att dysfunktionell stress kan göra. Viktigt i hans definition är att stress utgörs av de skadliga aspekterna av fysiologiska reaktioner och att det finns en biologisk skillnad mellan olika individers variation i skadlighet beroende på situationen och individuella skillnader i sårbarhet.

Perski (2006); Socialstyrelsen (2003) definierar stress som relationerna mellan belastningar och de resurser individen har tillgång till för att klara av dessa belastningar. Om det uppstår ett underskott av resurser i obalansen mellan resurser och belastning kan detta underskott leda till stressrelaterad ohälsa. Men även ett överskott av resurser kan leda till negativ stress.

Theorell (2001) menar att det är i samspelet mellan individ och omgivning som stressen uppstår, när resurserna förbrukas för att klara vissa påfrestningar och hur individen klarar av dessa påfrestningar.

Levi (2000) menar att stress är psykiska, fysiska och sociala påfrestningar, påverkningar och anpassningskrav. Framförallt när dessa krav och påfrestningar är förenade med ångest, oro eller obehag. Levi menar vidare att det inte är, att en individ reagerar med stress som är avgörande, utan graden av stress. Stressorer och individens egenskaper och förmåga att tolka en situation bidrar till om en individ upplever en situation som ett hot eller en möjlighet.

Lazarus och Folkman (1984) definierar stress utifrån sin stressmodell som innefattar en kognitiv bedömning av situationen och de resurser som finns tillgängliga för att hantera olika stressorer. Med stressorer menas här psykisk och fysisk påverkan på stress. I deras teori om stress, bedömning och hantering, betraktar de stress som en pågående process där individen gör en bedömning av situationen och försöker hantera de stressorer som uppstår. Det är den sistnämnda definition på stress som kommer syftas till i denna studie. Hur en individ reagerar på olika stressorer och förmågan att hantera dessa stressorer utifrån den bedömning som görs och de resurser individen har tillgång till.

Stressorer

Det som framkallar stressreaktioner kallas stressorer. Stressorer kan både vara positiva och negativa och på så sätt leda till både positiv och negativ stress (Theorell, 2001). Om en situation

eller händelse bidrar till eller leder fram till en stressreaktion är det som avgör om det är en stressor eller inte. Till exempel kan en bilkö på vägen till jobbet upplevas som negativt och framkallar stressresponser eller kan stoppet upplevas som avkopplande och ett sätt att ta det lugnt och kanske förbereda dagen (Almén, 2017).

Socialstyrelsen (2003) poängterar betydelsen av yttre negativa händelser vid insjuknande i depression. Med yttre händelser menas här sorger, besvikelser, påfrestande omständigheter eller livshändelser. Vidare menar socialstyrelsen att de yttre händelserna även kan ha en genetisk grund, samt att individens sociala rollförväntningar har en bidragande orsak till om en individ hamnar i en depression eller inte. Lazarus och Folkman (1984) skriver att stressorer inte bara är yttre händelser och situationer utan kan uppkomma av inre händelser inom individen så som: hunger, törst, sexualitet, kyla/värme och har en neurologisk bakgrund.

Lazarus (1999) menar att enbart en händelse eller en situation i sig inte är avgörande för om den upplevs stressande eller inte utan det är individens benägenhet till sårbarhet som är avgörande. En individs benägenhet till sårbarhet varierar från individ till individ och innebär att "människors sårbarhet för psykisk och social påfrestning är relaterad till sårbarhet som uppstått tidigt i individens liv, av kroppslig eller psykosocial natur" (Egidius, 2008, s. 134). Lazarus (1999) menar att tidigare erfarenheter har betydelse för hur en individ hanterar och reagerar på en händelse eller situation. Om den tidigare erfarenheten var positiv eller negativ kan ha en avgörande betydelse för hur en individ reagerar när en liknande situation uppkommer. Han menar att det är hur individen tänker om händelsen eller situationen som är avgörande.

Währborg (2009) beskriver stress som snabb eller långsam. Vid långsam stressutveckling beskriver han stressreaktioner och stressorer som om de låg i en balansvåg. I den ena vågskålen ligger stressorerna och i den andra stressbenägenheten. Stressorerna ligger till grund för kognitiva och emotionella överväganden, medan stressbenägenheten innebär stressfysiologisk aktivering utifrån genetiska och psykologiska förutsättningar. Levi (2000) skriver också om balans. Han skriver om balansen mellan det en individ behöver och vad miljön och omgivningen erbjuder och kräver. Det är inte alltid som behoven stämmer överens med det som erbjuds eller de krav som omgivningen ställer och då uppstår en obalans. Denna obalans blir en stressor och leder oftast till en stressreaktion. Behoven kan till exempel handla om en viss mängd arbete för att få en balans, men omgivningen erbjuder inget arbete eller kräver alldeles för mycket. Kraven kan också skapa en obalans, de kan både vara för höga och för låga och handla om bland annat tillräcklig kompetens, trivsel på sin arbetsplats eller omplacering mot sin vilja.

Stressreaktioner och stressymptom

Stress beror på yttre och inre stressorer, det vill säga psykisk, fysisk, emotionell, kognitiv och social påverkan (Währborg, 2009). Stressorererna innebär en påfrestning och det är reaktionen på dessa stressorer som utlöser en stressreaktion. Vilken grad av stress en individ upplever beror på individens förmåga till kognitiv tolkning och hantering av uppgiften, händelsen eller situationen (Egidius, 2008). Först görs en oftast omedveten primär bedömning om situationen är stressfylld, irrelevant eller utmanande. Om situationen anses stressfylld kan situationen inta tre former: skada som redan uppkommit, hot om förväntad skada eller om situationen kan ses som en utmaning som individen tror sig kunna klara av. Sen görs en sekundär bedömning som innebär hur den egna individen värderar och hanterar situationen och vilka strategier som bör användas (Lazarus & Folkman 1984). Ju mer negativt en individ upplever en situation och ju lägre tron är på den egna förmågan, desto mer stressfylld tenderar stressreaktionen att bli (Egidius, 2008).

Theorell (2001) skriver att stress har ett neutralt värde och att det är först när stressen blir långvarig och utan återhämtning som den kan bli skadligt. Det innebär att stress både kan vara positiv och negativ. Hur en individ reagerar beror på en rad olika faktorer, bland annat på upplevelsen av krav och kontroll, socialt stöd, vilken situation individen befinner sig i, samt emotionella och kognitiva erfarenheter och förmågor. Socialstyrelsen (2003) tar upp arbetsrelaterad psykisk ohälsa och dess reaktioner och symtom på stress. De menar att arbetsrelaterad ohälsa ofta beror på en långdragen process som innebär både psykiska och fysiska problem för den drabbade. Symtom vid långvarig stress kan vara sömnsvårigheter, bröstsmärtor, hjärklappning, mag-tarmbesvär, yrsel, minnes- och koncentrationssvårigheter samt psykisk och fysisk utmattning, men även ångest, nedstämdhet och depression är vanligt förekommande.

Coping

Coping innebär förmågan att hantera och reducera stress. Lazarus och Folkman (1984) definierar coping som kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att klara av specifika yttre och/eller inre krav som upplevs som en belastning och överskrider individens resurser. Copingbegreppet utgör en del av Lazarus (1999) stressmodell som innefattar vilka bedömningar och värderingar en individ gör i förhållande till sig själv och sin omgivning. Modellen består av två delar. Först görs en primär bedömning av situationen, är situationen relevant utifrån individens förväntningar eller kan den utgöra en källa till stress. Den sekundära bedömningen innebär hur den egna individen värderar och hanterar situationen och vilka copingstrategier som

bör användas. Bedömningen i sig kan vara stressreducerande beroende på om situationen bedöms som stressfylld, irrelevant eller utmanande.

När det gäller coping skiljer Lazarus och Folkman (1984) på två aspekter, problemfokuserad coping och emotionsfokuserad coping. *Problemfokuserad coping* innebär förmågan att definiera problem och att förändra den aktuella situationen eller hotet genom att hitta strategier och alternativa lösningar. Problemorienterade strategier kan delas upp i två huvudgrupper: de som riktar sig till miljön och de som riktar sig till personen. Den förstnämnda inkluderar strategier för att förändra situationen, hinder, resurser, tillvägagångssätt och liknade. Strategier som riktar sig mot personen inriktar sig på motivations- och kognitiva förändringar så som: att minska prestationskraven och egenintresset, hitta alternativa möjligheter för tillfredsställelse, utveckla nya beteenden eller lära sig nya färdigheter. *Emotionsfokuserad coping* innebär att reglera och hantera de negativa känslor som uppkommer i en viss situation, utan att för den delen ändra situationen i sig. Emotionsfokuserad coping består till stor del av kognitiva processer för att minska emotionell ångest och innefattar strategier som: undvikande, minimering, avståndstagande, selektiv uppmärksamhet och positiv jämförelse. Emotionsfokuserad coping kan också bestå av beteendemässiga strategier, för att tänka på annat och inte fokusera på det som framkallar stress och ångest. Beteendemässiga strategier kan vara fysisk aktivitet, meditation, intag av alkohol, söka emotionellt stöd eller ventilerar ut sin ilska (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984).

Vilken copingstrategi en individ använder är ofta kontextberoende men även individuella preferenser kan spela roll. Om situationen tenderar att vara förändringsbar används ofta en problemfokuserad coping medan det vid situationer som är mindre förändringsbara kan vara att föredra en emotionsfokuserad coping. Tidigare erfarenheter spelar ofta roll vid val av copingstrategi. När en situation upplevs stressfylld är det ett enklare val att använda sig av en strategi som är välkänd utifrån tidigare erfarenheter och som inte kräver mycket resurser för stunden. Vilken strategi som är mest effektiv är alltså troligtvis kontextberoende och varierar beroende på situationen, individ och typ av hot (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984).

Krav-kontrollmodellen

Karaseks och Theorells (1990) krav-kontrollmodell beskriver relationen mellan arbetsrelaterade psykosociala krav och upplevelsen av kontroll i arbetet. Krav-kontrollmodellen handlar alltså om de yttre psykiska krav individen känner i relation till det stöd och utrymme till beslutsfattande individen får av sin omgivning (Karasek & Theorell, 1990; Theorell, 2012). I förhållande till omgivningen kan de två dimensionerna krav och kontroll leda till

stressrelaterad ohälsa. Krav handlar om de psykiska krav som sätts på den arbetande. Det kan handla om: mängden arbetsuppgifter i förhållande till tidsmängd, kravens omfattning, kognitiva krav eller emotionella krav. Både mängden krav och kravens omfattning kan ha påverkan på hälsan. Kontroll innebär de möjligheter och/eller utrymme den anställde har att utöva kontroll över sin egen arbetssituation, till exempel kunna fatta sina egna beslut. Beslutsutrymme består i sin tur av två komponenter. Den första är påverkansmöjligheter eller uppgiftskontroll och handlar om hur mycket utrymme organisationen ger den enskilde anställde att bestämma över hur arbetet ska utföras. Den andra är färdighetskontroll, den anställdes kontroll av sin egen kunskap. Både dessa komponenter bestäms till största delen av arbetsorganisationen. Den första handlar till stor del om hur beslut tas och hur information sprids, vilket oftast ligger på organisationsnivå. Om den anställde har hög kompetens och kontroll över sin kunskap har de större möjlighet att ta kontroll över oväntade situationer och kan vara mer delaktiga när beslut tas och bidra till att föra information vidare (Theorell, 2004).

Relationen mellan krav och kontroll är det som avgör om den psykiska ohälsan påverkas. Den huvudsakliga tanken med modellen är att den psykiska ohälsan påverkas eftersom kraven är höga och möjligheten till beslutspåverkan är låg (Almén, 2017). Det finns fyra Extremsituationer när det gäller relationen mellan krav och kontroll. Spänd arbetssituation och passiv arbetssituation är de två arbetssituationer som har visat sig öka risken för stressrelaterad ohälsa mest. Den *spända arbetssituationen* innebär att kraven är höga och beslutsutrymme är lågt. Risken för spänningar är hög vilket påverkar inlärning och utveckling samt kan leda till fysiska spänningar som i sin tur kan leda till stressrelaterad ohälsa som: ångest, depression, trötthet och fysisk ohälsa. *Passiv arbetssituation* innebär att både krav och kontroll är låga. Här finns risken att den anställde inte kommer till sin rätt eftersom kraven och förväntningarna är låga och det finns inte heller stora möjligheter till beslutsutrymme, vilket också kan vara stressande. Denna kombination kan bidra till att kunskap går förlorad och den anställde förlorar tron på sig själv och riskerar att drabbas av psykisk ohälsa. De två arbetssituationer som anses mest hälsosamma är avspänd arbetssituation och aktiv arbetssituation. *Avspänd arbetssituation* innebär att kraven är låga och möjligheten att ha kontroll och vara delaktig i beslut är hög. Arbetstakten är rimlig och individen ansvarar till stor del själv över sitt arbete. I den *aktiva arbetssituationen* är både krav och kontroll höga. Eftersom beslutsutrymme är högt kan det stärka individen som kan uppleva sig ha större möjligheter att klara påfrestningar. Även copingförmågan är ofta hög vilket hjälper individen att klara av stressande situationer (Almén, 2017; Theorell, 2004; Theorell, 2012).

Några som har undersökt de olika kombinationerna av krav och kontroll i relation till stressrelaterad ohälsa och då främst burnout är Demerouti, Bakker, Nachreiner och Schaufeli (2001). I deras studie relaterades arbetskraven främst till utmattning medan kontroll i arbetet, och då främst bristen på kontroll, relaterades till oengagemang. Deras resultat stödjer tidigare forskning om att de olika kombinationerna av krav och kontroll bidrar olika mycket till om individer drabbas av stressrelaterad ohälsa eller inte. Höga krav bidrog i större utsträckning till utmattning, medan låg kontroll ledde till oengagemang hos de anställda. När kraven var höga och kontrollen var låg, det vill säga när den anställde kände hög press och lågt engagemang var den kombination av krav och kontroll som var mest relaterad till burnout.

Martín, Salanova och Peiró (2007) har undersökt krav-kontrollmodellen och hur innovation på jobbet kan fungera som en copingstrategi. De fann ett positivt samband mellan höga arbetskrav och individuell innovation i de situationer där kontrollen var hög. De menar att höga krav och förändring i arbetet inte skulle vara så påfrestande om kontrollen också var hög. Individuell innovation fungerar här som en problemfokuserad copingstrategi och hjälpte de anställda att klara av höga krav.

Socialt stöd

Ytterligare en dimension kan läggas till krav-kontrollmodellen, nämligen socialt stöd. Det handlar om det stöd den anställde känner från både överordnad och arbetskamrater och kan fungera som en kompensation eller motvikt om balansen mellan krav och kontroll är dålig, vilket kan motverka stressrelaterad ohälsa (Almén, 2017; Theorell, 2004).

Socialt stöd kan innebära både emotionellt och praktiskt stöd från arbetskamrater, arbetsledare, vänner och familj där både strukturen och funktionen på det sociala nätverket har betydelse för om det leder till stressrelaterad ohälsa. Medmänskligt stöd kan delas upp i tre dimensioner. *Det djupa medmänskliga stödet* som oftast kommer från en närstående, familjemedlemmar eller nära vänner. Det är ett grundläggande mänskligt behov som stärker självkänslan och bidrar till identitetsskapande. *Det informativa stödet* innebär hur en individ får stöd och hjälp att värdera och hitta lösningar på problem. Detta stöd ges oftast av arbetskamrater eller vänner och bekanta. *Det praktiska konkreta stödet* får individen av de som finns i omgivningen som: arbetskamrater, vänner och bekanta och som utgör möten i det vardagliga livet. Vilken tillgång en individ har till olika former av socialt stöd beror på vilken social miljö individen befinner sig i, samt vilken förmåga och vilka förutsättningar individen har att skapa sociala relationer och kunna använda dessa på bästa sätt (Orth-Gomér, 2012).

Även Währborg (2009) tar upp betydelsen av socialt stöd och pekar på att bristen på socialt stöd, låg kontroll, höga krav och monotont arbete kan leda till förtidig död. Socialt stöd och bristen på detta kan vara skillnaden mellan hälsa och ohälsa menar han. Vidare använder han sig av definitionen ”resurser tillhandahållna av andra människor” (Währborg, 2009, s. 98) för att beskriva socialt stöd och pekar på att det är det sociala i relation med andra som är det som denna definition i första hand avser. Redan från tidig ålder bygger det lilla barnet upp relationer och nätverk som följer med och utvecklas i vuxen ålder. Dessa sociala nätverk kan beskrivas utifrån bland annat antalet sociala kontakter, längden på dessa kontakter och vilken typ av stöd de ger. På så vis kan socialt stöd fungera som skydd mot stress och stärka och påverka individen både emotionellt och kognitivt. Socialt stöd kan även fungera som en copingresurs, genom att individen har någon att vända sig till för att få råd, stöd och hjälp (Währborg, 2009).

Levi (2000) poängterar vikten av att få men även att ge socialt stöd. Han menar att det är en viktig friskfaktor att till exempel ha någon som ställer upp om det behövs men även att kunna ställa upp för andra. Att få och ge stöd, som att få och ge beröm, bekräftelse, en känsla av samhörighet eller praktiska råd, kan stärka självkänslan både hos en själv och hos andra.

García-Herrero et al. (2017) har undersökt stressupplevelse i förhållande till krav, kontroll och socialt stöd. Deras resultat visade att känslomässiga krav ökade sannolikheten för stress mer än vad familjära krav gjorde. Studien visade också att stöd från överordnad hade större effekt på att minska stressen än vad stöd från kollegor hade. Gray-Stanley och Muramatsu (2011) har undersökt vilka resurser som var effektiva vid olika typer av arbetsbelastning och på så sätt kunde bidra till att minska att individer drabbas av utmattningssyndrom. I studien undersöktes arbetsbelastning och resurser i förhållande till utbränd. Arbetsbelastning och särskilt när det gällde överbelastning, begränsat deltagande när det gällde beslutsfattande samt vård av klienter var positivt förknippade med utbränd. Överbelastning av arbete påverkade sambandet mellan socialt stöd och utbränd. Medan sambandet mellan kontroll och utbränd påverkades av både överbelastning och deltagande i beslutsfattande. Sambandet mellan socialt stöd och kontroll berodde på typer och nivåer av arbetsstressorer. Resultaten i studien understryker betydelsen av starkt arbetsrelaterat stöd och resurser att hantera stress.

Femfaktormodellen

Femfaktormodellen eller Big Five på engelska har sitt ursprung från traitteorin som utvecklades i början av 1900-talet. Sedan dess har en rad psykologiforskare ägnat sig åt personlighetsforskning (Fahlke, 2007).

På 1980-talet presenterade McCrae och Costa (2009) femfaktorteorin. Tidigare hade personlighetsforskarna sett de fem faktorerna i Big Five - neuroticism, extraversion, samvetsgrannhet, vänlighet och öppenhet - som beskrivande egenskaper. McCrae och Costa presenterade nu en djupare teoretisk syn där de såg de fem faktorerna som psykologiska egenskaper som varje individ antogs ha, dock ansåg de att en individ kunde ha mer eller mindre av en egenskap (Cervone & Pervin, 2017).

Costa och McCrae (2013) anser att de fem faktorerna har en biologisk grund och att beteendemässiga skillnader beror på genetiska orsaker och neurologiska funktioner. De anser att den biologiska grunden är så stark att yttre miljöpåverkan inte är så stor. Denna starka tro på biologiska orsaker är väldigt stark i och unik för femfaktormodellen (Cervone & Pervin, 2017). De fem faktorerna anses stabila över tid, det vill säga det föreligger en relativ stabilitet av de fem personlighetsegenskaperna genom livet, främst i vuxen ålder, även om det naturligtvis förekommer ett visst mått av förändring. Äldre personer får högre poäng på samvetsgrannhet och vänlighet än yngre medan det på neuroticism, extraversion och öppenhet råder omvänt läge (Cervone & Pervin, 2017; McCrae & Costa, 2013).

Det finns forskning som både bekräftar och motsätter sig Costas och McCraes teorier om stabilitet av de fem personlighetsegenskaperna samt deras sociala och erfarenhetsbaserade påverkan (Cervone & Pervin, 2017). Några som undersökt detta är bland annat Specht, Egloff och Schmukle (2011). De har i en longitudinell studie undersökt stabiliteten hos de fem personlighetsegenskaperna i femfaktormodellen. Deras analyser visade att personlighet förändras genom hela livet men att de största förändringarna skedde bland de yngre och äldre och att sociala krav och erfarenheter var till viss del bidragande orsaker till dessa förändringar. Öppenhet, extraversion, neuroticism och vänlighet följde samtliga en omvänd U-kurva med en topp mellan 40-60 år, medan samvetsgrannhet följde en uppåtgående kurva genom hela vuxenlivet. Wortman, Lucas och Donnellan (2012) har även de gjort en longitudinell studie och undersökt stabilitet hos de fem personlighetsegenskaperna. Mätningarna för olika åldersgrupper visade att samvetsgrannhet tenderade att följa en uppåtgående kurva, men med en liten nedgång senare i livet. Vänlighet följde en uppochnervänd U-kurva, medan neuroticism, extraversion och öppenhet följde en nedåtgående kurva genom livet. När det gäller stabilitet genom livet följde samtliga en uppochnervänd U-kurva. Extraversion och öppenhet visade lägre värden hos äldre vuxna än yngre medan vänlighet och samvetsgrannhet gav motsatt resultat. Neuroticism gav samma värde bland yngre och äldre vuxna. Samtliga fem egenskaperna hade en topp mellan 50-60 år. Cobb-Clarka och Schurer (2011) har också gjort en longitudinell studie där deras resultat indikerade att personlighetsegenskaperna var relativt stabila för personer i arbetsför

ålder utifrån ett ekonomiskt perspektiv samt att skillnaderna mellan olika åldersgrupper var små.

NEO-egenskapernas variation mellan individer

Som nämnts ovan antas alla (i alla fall de flesta) individer ha de fem personlighetsegenskaperna. Däremot anses de variera från individ till individ, en individ kan ha mer eller mindre av en egenskap. De olika egenskaperna anses spänna från ytterlighet till ytterlighet längs ett kontinuum där de flesta anses ligga i mitten vilket gör att normalfördelningskurvan beskriver detta bäst (Fahlke, 2007). För att ta reda på var i normalfördelningskurvan en individ hamnar används olika personlighetstest. Ett av dessa test är NEO-Personality Inventory Revised (NEO-PI-R) som utvecklats av (Costa & McCrae, 2009). Costa och McCrae (2010), refererat i Cervone och Pervin (2017) ansåg att strukturerade frågeformulär var det bästa sättet att bedöma personlighet och argumenterade starkt för detta. De var kritiska mot kliniska intervjuer och projektiva test, vilka de ansåg var osystematiska och benägna att predicera fördomar. Det finns också evidens för att deras NEO-PI-R-skolor överensstämmer med andra tester inom Big Five även om det finns vissa skillnader när det gäller aspekterna av de fem personlighetsegenskaperna.

Tidigare studier av upplevd stress och samvetsgrannhet samt övriga egenskaper i femfaktormodellen

Chen, Peng, Ma och Dong. 2017) har undersökt hur samvetsgrannhet påverkar olika individer i förhållandet mellan upplevd stress och depressiva symtom. De kom fram till att det fanns ett positivt samband emellan dessa två faktorer. De som låg högt på samvetsgrannhet hade ett svagare samband mellan stress och depressiva symtom än de som låg lågt på samvetsgrannhet.

Törnroos et al. 2013) har i en longitudinell studie undersökt sambandet mellan egenskaperna i femfaktormodellen och upplevd arbetsrelaterad stress. Deras resultat visade att när egenskaperna mättes var för sig var högt på neuroticism och lågt på extraversion, öppenhet, samvetsgrannhet och vänlighet förknippade med hög arbetsrelaterad stress. Hög neuroticism, hög öppenhet och låg vänlighet var relaterade till höga krav, medan högt på neuroticism och lågt på extraversion, öppenhet, samvetsgrannhet och vänlighet associerades med låg kontroll. I analyserna där samtidigt egenskaperna ingick visade det sig att, hög neuroticism, låg öppenhet och låg samvetsgrannhet var förknippade med hög arbetsrelaterad stress. Dessutom var hög neuroticism relaterad till höga krav och låg kontroll, medan låg extraversion var relaterad till låga krav och låg kontroll. Låg öppenhet och låg samvetsgrannhet var också relaterade till låg kontroll. Författarna till studien menade att resultaten tydde på att personligheten var relaterad

till upplevd arbetsrelaterad stress. Upplevelsen av arbetsrelaterade stressorer och i vilken grad det fanns möjlighet till beslutsfattande visade att det fanns individuella skillnader i hur individer upplevde sin arbetsmiljö.

Kim et al. (2016) har undersökt sambanden mellan egenskaperna i femfaktormodellen, upplevd stress och depressiva symtom, samt om det finns någon könsskillnad. Hög grad av neuroticism och låg grad av extraversion, vänlighet, öppenhet och samvetsgrannhet associerades i större grad med upplevd stress och depressionssymtom. När stress fungerade som en medlare visade neuroticism och extraversion på direkta och indirekta depressiva symtom hos båda könen. Både vänlighet och samvetsgrannhet hade indirekta effekter på depressionssymtom i båda könen. Neuroticism, samvetsgrannhet, extraversion och öppenhet hade alla en betydande roll för upplevd stress i förhållandet till kön och depressionssymtom och författarna till artikeln menade att personlighet är en viktig faktor att tänka på när sambanden mellan kön och depression studeras. Vidare menade de att deras resultat föreslog att det fanns ett samband mellan personlighetsdrag och depressionssymtom och att detta berodde på upplevelsen av stress.

Ytterligare studier om upplevd stress och personlighetsdrag har gjorts av Ebstrup, Eplov, Pisinger och Jørgensen (2011). De har undersökt om Self-efficacy påverkar sambanden mellan upplevd stress och personlighetsegenskaperna i femfaktormodellen. De hittade negativa samband mellan upplevd stress och extraversion, samvetsgrannhet, vänlighet och öppenhet. Neuroticism visade ett positivt samband med upplevd stress. När både upplevd stress och Self-efficacy mättes visade både öppenhet och vänlighet positiva samband. Alla fem egenskaperna i femfaktormodellen hade ett samband med Self-efficacy men extraversion och samvetsgrannhet gav de starkaste sambanden. Neuroticism visade på det starkaste sambandet med stress. Self-efficacy visade sig förändra både påverkan och tolkning av upplevd stress utifrån de fem personlighetsdimensionerna och antogs vara en viktig länk mellan personlighet och upplevd stress.

Bartley och Roesch (2011) har undersökt hur specifika copingstrategier påverkar förhållandet mellan samvetsgrannhet och positiv påverkan. De kom fram till att problemfokuserad coping delvis påverkade förhållandet mellan samvetsgrannhet och positiv påverkan. De med hög samvetsgrannhet använde sig i högre grad av problemfokuserad coping. Den problemfokuserade copingen var i sin tur i högre grad associerad med positiv påverkan. Författarna förslår att samvetsgrannhet kan fungera som en skyddande faktor mot stress genom dess påverkan på och hantering av copingstrategier.

Samvetsgrannhet

Widiger och Costa (2013) beskriver de sex fasetterna för samvetsgrannhet. De sex fasetterna är: kompetens, ordningssamhet, plikttrogenhet, prestationssträvan, självdisciplin och eftertänksamhet.

Kompetens innebär att individen är kompetent, förnuftig, klok och effektiv. Höga poäng innebär att individen är väl förberedd att hantera livet. Låga poäng innebär det motsatta, att individen ofta upplever sig oförberedd och oduglig vilket kan bero på att de har en lägre tilltro till sin egen förmåga. Kompetens är den fasett som är mest associerad med självkänsla och inre kontroll.

Höga poäng på *ordningsamhet* innebär att individen är välorganiserad, vårdad och tycker om att ha ordning och reda omkring sig. Extremt höga poäng kan bidra till tvångssyndrom. Låga poäng innebär att individen är oorganiserad och ostrukturerad.

Pliktrogen innebär att individen är ”styrd av sitt samvete”. Höga poäng innebär att individen uppfyller sina moraliska skyldigheter och följer etiska principer. De som får låga poäng är mer avslappnade när det gäller etiska principer och moraliska skyldigheter. De är också mer oberäknliga och opålitliga.

Prestationssträvan innebär att individer med höga poäng här har höga ambitioner och jobbar hårt för att uppnå sina mål. De är målmedvetna, flitiga och följer en riktning i livet, de vet vad de vill. De som däremot får extremt höga poäng kan gå upp för mycket i sin karriär och bli en arbetsnarkoman. De med låga poäng kan upplevas lata, nonchalanta och drivs inte av att lyckas. De kan framstå som att de saknar ambition och mål med det de gör men känner sig ofta nöjda med sin låga prestationsnivå.

Självdisciplin innebär förmågan att påbörja, genomföra och avsluta uppgifter även om de upplevs som tråkiga eller det finns annat runtomkring som distraherar. De med höga poäng har förmågan och motivationen att klara av detta. De med låga poäng har ofta svårt att påbörja en uppgift, men kan också ha svårt att fullfölja en uppgift. Det sker ofta en förväxling mellan låg självdisciplin och impulsivitet. Självkontroll är den gemensamma nämnaren, men det finns en tydlig skillnad empiriskt sett. Individer med hög impulsivitet har svårt att låta bli att göra sådant de borde hålla sig ifrån och det kräver att individen är känslomässigt stabil för att kunna motstå. Medan de med låg självdisciplin har svårt att förmå sig att göra sådant de inte vill göra. Det krävs motivation i en utsträckning som de ofta inte besitter.

Eftertänksamhet innebär att tänka igenom saker och ting noga och inte vara förhastad. Individer med höga poäng är ofta försiktiga och betänksamma. Låga poäng innebär ofta att individen tänker och handlar utan att reflektera över konsekvenserna. Låga poäng kan också

innebära spontanitet och att individen har en förmåga att fatta snabba beslut när det krävs (Widiger & Costa, 2013).

Syfte

Studiens syfte är att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet.

Metod

Design

Med utgångspunkt i studiens syfte, att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet, valdes en kvalitativ metod med utgångspunkt i intervjuer för att samla in data. För att få en förståelse för den enskilda individens upplevelse och för att göra det möjligt för tolkning ansågs en kvalitativ metod mest lämplig. Det är genom intervjusamtalet som forskaren kan ställa frågor och lyssna till svaren och på detta sätt få en förståelse för den enskilda individens upplevelser, tankar, känslor och den värld som den intervjuade lever i (Kvale & Brinkmann, 2014). Bryman (2014) skriver att kvalitativ forskning påverkas av interpretivism, det vill säga ett tolkningsperspektiv, där det görs en distinktion mellan studierna av naturvetenskap och samhällsvetenskap. Samhällsvetenskapsforskarens uppgift är att fånga den subjektiva upplevelsen av social handling och de erfarenheter individen bär med sig.

Semistrukturerade intervjuer valdes eftersom det öppnar upp för flexibilitet. Forskaren ställer frågor utifrån specifika teman eller områden och har möjlighet att ställa följdfrågor som anknyter till något intervjupersonen sagt. Tonvikten bör också ligga hos intervjupersonerna och hur de tolkar och uppfattar frågorna. Det ger intervjupersonerna möjlighet att ta upp det som upplevs viktigt för dem och de får möjlighet att känna att de får förståelse och kan förklara händelser, skeenden och beteenden på ett sätt som för dem känns meningsfullt (Bryman, 2014). Polkinghorne (2005) poängterar effekten av interaktionen mellan forskaren och intervjupersonen och menar att det som den intervjuade berättar inte alltid är identiskt med det individen upplevt utan det blir ett resultat av interaktionen. Polkinghorne menar vidare att information och nyanser i språket, som betoningar och tonfall, kan gå förlorade vid en transkribering. För att få en förståelse för det intervjupersonen berättar och komma så nära deras upplevelsevärld som möjligt har inte materialet transkriberats. Istället valdes genomlysningar av inspelningarna som metod för att analysera materialet.

Med utgångspunkt i kvalitativ metod valdes en explorativ ansats. Vilket innebär en utforskande undersökning med syftet att belysa det valda problemområdet så allsidigt som möjligt och att försöka nå kunskap som kan ligga till grund för fortsatt forskning (Patel & Davidson, 2011). I förhållande till frågeställningen ville författaren hålla sig så öppen som möjligt varför inga specifika hypoteser formulerades. Analysmetoder var induktiv, det vill säga datadriven, vilket innebär att forskaren inte utgår från en teori eller specifika frågor utan har ett öppet förhållningssätt gentemot insamlandet och analysen av datan (Braun & Clarke, 2006).

För att bearbeta den insamlade datan valdes tematisk analys som kvalitativ analysmetod. Denna metod innebär identifiering, organisering och analysering av teman och mönster i den insamlade datan. Tematisk analys ger forskaren en teoretisk frihet och fungerar som ett flexibelt forskningsverktyg som kan ge en rik och detaljerad redovisning av den insamlade datan, på ett komplext sätt (Braun & Clarke, 2006). I tematisk analys läggs tyngden på det som sägs och inte hur det sägs (Bryman, 2011). Enligt Braun och Clarke (2006) är inte tematisk analys bunden till någon epistemologisk ansats utan kan höra hemma både inom ett realistiskt och ett konstruktivistiskt synsätt. Denna studie utgår från den senare av dessa två. Konstruktivism handlar om hur individer, utifrån subjektiva erfarenheter, uppfattningar och handlingar bygger upp och skapar kunskap (Allwood & Erikson, 2010; Bryman, 2014). Konstruktivistiskt synsätt förbinder sig till ontologisk relativism vilket innebär antaganden om att så som världen upplevs är den också beskaffad. Med utgångspunkt i att enskilda individers utsagor är subjektiva. Det innebär att de är kopplade till den enskilda individens förståelse och bundna till sitt sammanhang och person (Allwood & Erikson, 2010). Utifrån detta synsätt har författaren till denna studie närmast sig deltagarna med en förståelse för deras subjektiva upplevelse och att detta grundar sig i och formas av bland annat deltagarnas tidigare erfarenheter, deras historia, kunskaper, nuvarande kontext, kontexten för intervjusituationen och deras upplevelsevärld.

Deltagare

Studiens deltagare bestod av sex personer, varav två män och fyra kvinnor. De befann sig inom åldersspannet 34 till 58 år, med en medelålder på 44 år. Samtliga deltagare hade studerat på universitet/högskola. Endast en av deltagarna hade annan etnisk bakgrund. Tre av deltagarna hade varit sjukskrivna 1-2 gånger för stressrelaterad ohälsa. Samtliga deltagare arbetar heltid. Det fanns en spridning bland deltagarna vad gäller civilstatus, två av deltagarna levde ensamma medan de andra fyra var gifta eller sambo. Två av deltagarna hade inga barn, tre hade hemmavarande barn och en utflugna barn. Deltagarna fick först svara på personlighetstestet NEO-PI-3 (2018) och sedan blev de tillfrågade om de ville delta i en intervju. Två av deltagarna

skattade högt på samvetsgrannhet och fyra skattade lågt på samvetsgrannhet när de gjorde NEO-PI-3 (2018).

Instrument

Vid intervjuerna användes en mobiltelefon för inspelning samt en intervjuguide (se bilaga 2). En intervjuguide kan enligt Kvale och Brinkmann (2014) innehålla några av de teman som ska täckas av eller mer detaljerade frågor. Det som är avgörande är hur frågorna utformas, att de öppnar upp för intervjupersonen att utforma sina svar och att detta ger forskaren möjlighet att ta del av information om hur intervjupersonen upplever sin värld och sitt liv (Bryman, 2011). Frågorna i intervjuguiden fokuserade på olika områden och avsåg fånga in olika aspekter av deltagarnas liv och deras relation till stress. Utifrån denna bakgrundsinformation utformades en intervjuguiden med utgångspunkt i fem teman: *Generella livsomständigheter*, *Fysisk hälsa*, *Sociala relationer*, *Personlighet* och *Upplevelse av stress*. Målsättningen med intervjuerna var att täcka av de fem temana i samtliga intervjuer. Under varje tema fanns förslag på frågor som kunde ställas, dessa frågor anpassades efter varje enskild individ och frågorna i intervjuguiden fungerade enbart som stöd och exempel. Författarens hållning under intervjuerna var att i största mån ställa öppna frågor och vid behov efterfråga exemplifieringar och konkretiseringar. Innan intervjun betonade intervjuaren betydelsen av deltagarens upplevelse och att detta var det centrala i intervjun. För att inte gå miste om värdefull information utifrån begränsningar i intervjuguiden avslutades varje intervju med frågan om det var något som intervjuaren inte frågat om och som var viktigt att få med.

Procedur

Utifrån studiens syfte att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet och för att få en bredd i materialet och för att fånga ytterligheterna valdes deltagarna ut beroende på om de skattade högt respektive lågt på samvetsgrannhet. För att ta reda på detta användes NEO-PI-3 (2018). Resultatanalysen av NEO-PI-3 (2018) utgår från en niogradig skala där 1-3 innebär låg skattning, 4-6 medel och 7-9 hög.

För att få deltagare till testet använde författaren sig av bekvämlighetsurval och snöbollsurval. En förfrågan distribuerades på Facebook till författarens kontakter där. Denna förfrågan delades i sin tur och spreds vidare till ytterligare personer som ej var bekanta med författaren. Sammanlagt var det fyrtio deltagare som besvarade testet. Analysen av NEO-PI-3 (2018) gjordes av en legitimerad psykolog och författaren fick resultatet på samtliga test för att utifrån dessa sortera ut de som skattat högt respektive lågt på samvetsgrannhet. Av de fyrtio som svarade på testet skattade tio deltagare lågt (1-3) och sju deltagare högt (7-9). Av dessa

sjutton deltagare valdes åtta slumpvis ut, via lottning, för intervju, fyra som skattade högt och fyra som skattade lågt på samvetsgrannhet. Deltagarna kontaktades sedan via mail och telefon. Av de som blev kontaktade och skattade lågt på samvetsgrann svarade samtliga ja till att medverka på intervju. Bland de som skattade högt på samvetsgrannhet och först blev kontaktade var det två som inte ville delta varpå författare kontaktade två nya. Av dessa avböjde en och den andra fick författaren ej kontakt med. Den återstående deltagaren gick inte att få tag i. Detta resulterade i att intervjuerna hölls med sex deltagare, två som skattade högt och fyra som skattade lågt på samvetsgrannhet.

Intervjuerna skulle hållas i en för deltagarna och intervjuaren neutral lokal. Dock visade sig lokalen vara undermålig. På grund av att detta upptäcktes med kort varsel hölls intervjuerna, med deltagarnas samtycke, hemma hos intervjuaren. Via mail och telefon informerades deltagarna initialt om studiens syfte samt att deltagandet var frivilligt. Innan intervjun gavs deltagarna möjlighet att ställa frågor och de informerades mer utförligt om studiens syfte och att deltagandet var frivilligt, att intervjuaren har tystnadsplikt samt att materialet behandlas konfidentiellt och avidentifieras. Informationen gavs även skriftligt till deltagarna och de fick underteckna ett informerat samtycke (se bilaga 1). Intervjuerna varade mellan 36 min och 92 min.

Analysen genomfördes på en semantisk nivå, vilket innebär att fokus ligger på det explicita innehållet i deltagarnas utsagor och inte på underliggande antaganden (Braun & Clarke, 2006). Den tematiska analysen utgick från Brauns och Clarkes (2006) tillvägagångssätt för tematisk analys, vilket innebär en logiska följdriktning i sex steg. Som ett första steg i analysarbetet gjordes en genomlysning av två slumpvis utvalda intervjuer, för att hitta relevanta teman i förhållandet till studiens syfte. Dessa två intervjuer valdes ut via lottning. Allt av intresse för att besvara frågeställningen nedtecknades. Ett andra steg i analysarbete var en andra genomlysning där samtliga utsagor som ansågs signifikanta i förhållandet till syftet skrevs ned. I denna fas hade författaren ett inkluderande förhållningssätt gentemot datan för att inte gå miste om värdefull information. Det tredje steget innebar att gruppera utsagorna till olika teman. Det resulterade i tio teman. En genomgång av temana gjordes för att se om några teman var närliggande och kunde grupperas tillsammans eller om några teman behövdes justeras för att passa deltagarnas utsagor (Braun & Clarke, 2006). I två fall slogs två teman samman till ett medan ytterligare två teman justerades för att bättre passa deltagarnas utsagor. Detta resulterade i att det återstod åtta teman. I fjärde steget gjordes en genomlysning av resterande fyra intervjuer och de utsagor som ansågs relevanta för respektive tema nedtecknades. Dessa intervjuer genomlysades oftast bara en gång. I det femte steget lästes samtliga utsagor under

respektive tema igenom och en kort sammanfattning skrevs, en övergripande beskrivning av de valda utsagorna för att säkerställa att varje tema var tillräckligt specifikt. Samtliga teman namngavs. Det sista och sjätte steget innebar en detaljerad analys med medföljande citat (Braun & Clarke, 2006). För att bibehålla deltagarnas anonymitet och öka läsbarheten har i en del fall vissa justeringar gjorts. Dessa justeringar ska inte på något sätt förändrat innebörden i deltagarnas utsagor.

Resultat

Här nedan presenteras de teman som ligger till grund för studiens resultat. Dessa teman är: *Stressorer, Stressreaktioner och stresssymptom, Coping, Krav och kontroll, Behovet av socialt stöd och sociala relationer, Egenskaper och personlighetsdraget samvetsgrannhet, Stress kopplat till personlighet* samt *Självreflektion – en livsresa*. I de citat där både deltagarens och intervjuarens utsagor ingår har deltagarens utsaga markerats med ett *D* och intervjuarens med ett *I*. De deltagare som skattat högt på samvetsgrannhet markeras med ett *H* och de som skattar lågt markeras med ett *L*.

Stressorer

Detta tema berördes av samtliga deltagare och handlade om det som deltagarna upplevde stressade dem. Svaren varierade mycket men något som var återkommande var tankar som fick dem stressade. Däremot varierade dessa tankar mellan deltagarna. Tre av deltagarna uttryckte det så här:

L - Tankar på allt och inget kan stressa mig. Beroende på vilken situation jag är i. Inte specifikt så att det alltid är samma sak eller tanke som stressar mig.

L - Bara tanken, om man känner att man har mycket att göra kan få en stressad. Man kanske försöker göra saker snabbare och stressar upp sig. Man blir stirrigare.

L - ...det är något som inte har inträffat än som jag kan bli stressad för. Jag har en sådan tanke, tänk om. Så det är för och nackdelar med det.

Men det kunde också vara tankar som var återkommande eller tankarna som fastnat och blev till ett uppreparande mönster. Ett mönster som kunde vara svårt att göra något åt.

H - Man blir ju inte stressad av vad man gör och vad som händer utan blir stressad av sina tankar. Och när man blir stressad av att tänka samma tankar om och om igen utan att göra något åt dem... När man bara loopar. Tänker samma sak om och om igen.

L - En form av stress när hjärnan går igång, när jag börjar analysera och älta och tänka. Det är ju jobbigt. Det kan vara när jag ska sova, så fort jag inte är sysselsatt med någonting... Snurrar mycket, vad ska jag göra vad ska jag inte göra, ska jag hit ska jag dit.

L - Min hjärna är bra på att skapa embryon som växer.

Ytterligare stressorer som deltagarna tog upp var ekonomi och sjukdomar. När det handlar om ekonomi var det både tankar på hur det är men också hur det skulle kunna vara. Sjukdomar handlar om rädslan för att bli sjuk.

L - Pengar stressar mig mest av någon anledning. Rädsla för att det blir brist. Jag skulle vilja ha en mer oberoende ställning... Om man hade haft några miljoner på banken, det är inte säkert att det hade blivit bättre men det är ju det jag tror i alla fall.

L - Kan känna mig stressad av ekonomin ibland. Man jobbar heltid men det räcker ändå inte riktigt till... mer pengar, massor av pengar. Slippa tänka på pengarna och ekonomin.

H - Det här med hälsa, man vill ju vara frisk. Det här med cancer. Nu är det ju frågan när man själv ska få det för alla i ens omgivning känner ju alltid någon. Så det är mest sådant jag är orolig för.

Relationen till andra människor var också en återkommande stressor som flera av deltagarna tog upp. Relationen till andra människor handlade då ofta om pågående konflikter eller missförstånd men även om rädslan för att detta skulle kunna uppkomma.

L - Något man inte rett ut med någon. Någon som sagt eller gjort något.

L - Andra människor... Kollegor som inte samarbetar kan stressa mig. Det blir en frustration att någon annan inte kan samarbeta och då blir det en stress i att jag måste hjälpa till mer fast någon annan person borde ha hjälpt till. Jag måste i princip dela på mig. Det kan skapa stress.

L - Konflikträdsla gör mig stressad.

Men bara närvaron av andra människor och situationer med mycket människor och många intryck skulle kunna vara stressande. En deltagare uttryckte det så här:

L - När det är mycket folk och mycket omkring mig och mycket stimuli stressar mig och om jag måste stanna i den miljön.

L - Andra människor eller analyserande av tankar stressar mig mest.

Stress och stressorer är något som kan vara både positivt och negativt. Det som avgör är hur en person reagerar och agerar. En av deltagarna funderade så här kring positiv och negativ stress:

L - Stress kan vara en bra indikator, bara man hanterar det på rätt sätt tänker jag. Jag tror jag har fått en rätt bra förståelse för vad stress är och vad jag ska göra åt det. Jag är nog en sådan människa att utan självreflekterande skulle jag nog kunna gå in i väggen.

Stressreaktioner och stressymptom

Stressreaktioner och stressymptom var ett tema som samtliga deltagare berörde. Stress påverkar kroppen psykiskt, fysiskt, emotionellt, kognitivt och socialt och beror på inre och yttre stressorer. De reaktioner och symptom som stress kan bidra till kan variera från individ till individ. En övervägande beröringspunkt när det gällde stressreaktioner och stressymptom bland deltagarna var sömn eller snarare bristen på sömn. Många deltagare beskrev svårigheter med att somna eller att somna och sedan vakna efter några timmar och då ha svårt att somna om. Tankar och oro påverkade hur stressade deltagarna kände sig och detta i sin tur påverkade hur de sov. Behovet av sömn upplevdes större under stressade perioder. Många uttryckte också att de hade lättare att somna och kände sig mer utsövda när de vaknade under de perioder de inte kände sig stressade. Rutiner i vardagen beskrevs också som en bidragande orsak till bättre sömn. Några av deltagarna resonerade kring sömn så här:

H – Sömn... det beror på faktiskt. Jag har lärt mig att se mig själv, att det beror på hur mycket det rör på sig och skramlar runt i huvudet för tillfället. Så när jag mår bra och är harmonisk och i balans och allting flyter på så har jag inga problem och sover hur bra som helst och vaknar på natten och somnar om. När det skramlar runt så ibland får jag svårt att somna och ibland blir det så att jag somnar men jag vaknar jättetidigt och kan inte somna om. Kan vakna så här tre fyra på natten och kan inte somna om då och så somnar man om sex och sen ringer klockan kvart över sex och då är man stendöd... det är när det skramlar i huvudet.

L - Jag sover väldigt dåligt i perioder. Jag har framförallt svårt att somna och vaknar ibland framåt fyrtiden och sen somnar jag om. Vaknar jag senare så är det kört sen. Rutiner i vardagen ger mig bättre sömn.

L - Jag sover rätt så bra men ibland så kan det ändå vara så att man ligger och tänker på vad det är som har hänt. På jobbet om det är något man inte har rätt ut, eller privat. Då kan det vara svårt att sova.

L - Just nu sover jag inte så bra. Just nu är det, senaste veckorna, har det varit att jag somnar och så sover jag en till två timmar och sen så vaknar jag och sen

kan jag var vaken två timmar. Och ha svårt att somna om. Det har varit lite jobbigt. Innan har jag oftast inte haft problem. Utan jag har sovit ganska mycket faktiskt... tankarna börjar snurra eller så känner jag mig inte trött, utan ganska pigg. Sen är det svårt att vakna och jag känner mig inte utvilad.

Ytterligare symtom som beskrevs var: magproblem, trötthet, huvudvärk, ryckningar i ögonbryn och ögonlock, spänningar i tänderna, grubblerier, oro, irritation, ilska, inte känna lust för roliga saker samt nedstämdhet. Några av deltagarna uttrycker det så här:

H - Jag blir orolig och får ont i magen... Det är klart är det något jag är orolig för så kan jag ligga och grubbla någon natt eller så.

H - Mina fysiska stressymtom har jag lärt mig... framförallt när jag vaknar på morgonen, är jag stressad så är jag kass i magen, jag är trött, jag sover sämre, huvudvärk, ryckningar i ögonbrynet eller ögonlocket, spänningar i tänderna. Jag har lärt mig mina egna symtom... Bli trött och inte känna lust för sådant som är roligt, det är också en slags stress.

L - Blir stirrigare, man blir lättirriterad, irriterad lättare på andra då

Två av deltagarna uttryckte svårigheter med att visa sina känslor i offentliga sammanhang. Vilket ofta är en vanlig reaktion eftersom det är enklare att visa sina känslor i en trygg miljö, som oftast är med familjen eller nära vänner.

L - Jag är nog väldigt lugn på utsidan så det är inombords. Kan bli lite arg hemma. Jag har nog det i mig. Andra tycker nog jag är lugn... En klump i sig, tänker liksom.

L - Om jag är stressad blir jag som en tryckkokare... Jag håller ihop och folk kan säga till mig att jag ser så lugn ut, men sen kommer jag hem och exploderar. Hade varit bättre om jag där och då hade sagt ifrån istället.

Coping

Coping innebär förmågan att hantera och reducera stress. Samtliga deltagare hade någon strategi för att reducera stress. En gemensam nämnare var motion i form av springa, promenera, cykla eller träna på gym. Ett sätt att varva ner och rensa tankarna.

H - Jag tycker om att varva ner, ut och gå och rensa tankarna. Ibland är man lite arg och irriterad. Då går man lite snabbt och då känner man ilskan och frustrationen, egentligen skulle man bara vilja skrika, fast det passar sig inte riktigt där jag bor. Få ut det. Ibland kan jag gå och mumla för mig själv, för att få ut det, om jag är arg och irriterad. Pratar med mig själv, det ger bäst svar. Jag tror att det är bra att få ut det, stressen eller vad det är. Ibland kan det vara skönt att bara ta ett par djupa andetag.

H - Ta hand om sig själv, sticka ut och springa en runda.

L - Träning, motion och mental träning. Cyklar, går och rör mig mycket på jobbet. Både det psykiska och fysiska är viktigt för mig.

L - Nu tränar jag mycket och det är jätte skönt. Springer och motionerar, tränar på utegymmet i parken.

Meditation och yoga var också något som flera av deltagarna använde sig av och som de upplevde som positivt. Två av deltagarna beskrev det så här:

H - Jag satt och jobbade mycket på kvällarna. Saker att distrahera sig själv med. Ett slags flyktbeteende, att inte orka tänka på det som egentligen är jobbigt. Nu sätter jag mig, mediterar och andas en stund så är stresssymptomen borta... svårt att tänka på sin andning om man är stressad, du flaxar direkt.

L - Jag gör mental träning. Det hjälper om man går och ältar saker, man kan släppa det. Ältandet minskar. Jag gör det i perioder... jag börjar igen när jag känner att det blir tuffare i vardagen.

En annan strategi hos deltagarna var att ta tag i de problem som uppstod och reda ut dem. Tidspress, för mycket att göra, konflikter med andra, brist på kontroll kan vara stressande. Genom att ta tag i problemet och försöka lösa det, kan ge en känsla av tillfredsställelse och reducera stressen.

L - Stressad över ett resultat på jobbet... Det är lite jobbigt och börjar sätta igång tankar... Jag mailade min chef om att det var ett trist resultat men nu tar jag semester och kommer inte tänka så mycket på det och så kör vi igång till hösten igen. Så fick jag bara det sagt. Fick tillbaka att det ska bli intressant att följa dig, trevlig semester. Det kändes så bra. Då bara parkerade jag det där.

H - Jag kan känna att jag måste ha mer tid kanske och klara av de här uppgifterna på bättre villkor. Då går jag in till chefen och säger: Vill du att jag ska göra detta så får du ge mig mer tid i lugn och ro....

L - Jag försöker delegera eller säga till chefen när jag har mycket att göra. Beta av det och inte tänka att man ska göra allt på en gång. Har man gjort en uppgift kan man stryka det så känns det lite skönare. Skriva listor och stryka efter hand.

Att söka information och ta reda på så mycket som möjligt kan också reducera stress. En deltagare som uttryckte oro för sjukdomar tog reda på så mycket som möjligt för att slippa oroa sig.

H - Läser allt jag kan på nätet, vill ta reda på så mycket som möjligt.

Krav och kontroll

Höga krav och låg kontroll kan vara bidragande orsaker till stressrelaterad ohälsa och påverkas av: bristen på kollegor, otydliga arbetsuppgifter, för många arbetsuppgifter på för kort tid och stort ansvar. Detta var ett tema som fem av sex deltagare berörde. Känslan av att inte räkna till och inte kunna styra över sin dag och sina arbetsuppgifter gjorde att stressen blev påtaglig.

Att inte ha kontroll och inte kunna fatta sina egna beslut och inte kunna styra över sin dag eller sina arbetsuppgifter kan innebära en känsla av att inte räkna till och leda till känslor som frustration, hopplöshet, oro och risken för stress blir hög.

L - Jobbet är ganska, ja det händer olika saker hela tiden kan inte planera, så det är svårt att bestämma hur en vecka ska se ut. Ja, men så kan det se ut, ganska rörigt och intensivt, ibland är det snabba puckar och ibland tar det längre tid.... På sikt vill jag ha mer struktur.

H - Arbetsuppgifter och mängd att göra har aldrig stressat, i alla fall inte så jag har känt det. Möjligen så här om man tappar lite kontrollen när det blir för svårt.

Krav var den faktor som deltagarna berörde mest och som framkallade mest stress. För många och för svåra arbetsuppgifter skapade ovisshet och en känsla av att inte räkna till. Bristen på kollegor skapade också stress eftersom fler arbetsuppgifter lades på de som var närvarande.

H - Jag kan känna mig stressad på jobbet då jag har stort ansvar och för många bollar i luften. Jag kan inte slutföra en utan måste ha alla bollarna i luften och då kan jag bli lite stressad av det.

L - Kan känna mig stressad när jag har mycket att göra, för mycket att göra, man känner att tiden inte räcker till på jobbet. För mycket att göra, för kort tid och för stort ansvar. Kollegor som är sjuka, då blir det tuffare och stressigare.

L - När det är för mycket på jobbet och många drar i mig och många uppgifter som ska göras. För mycket stimuli stressar mig... Jag tror att jag måste göra allting samtidigt och jag får svårt att prioritera, svårt att göra en lista i huvudet liksom.

För en del tycktes de höga kraven och bristen på möjlighet att ha kontroll över sin arbetssituation leda till uppgivenhet och likgiltighet. En av deltagarna uttrycker känslorna för den stressiga arbetssituationen så här:

H - Jobbsituationen är stressande hela tiden, kan man ju säga. Jag har ett yrke som är stressigt hela tiden. Det är ju något man lever med varje dag. Så den stressen, den är ju där hela tiden men den har man ju lärt sig att leva med så

den kan jag väl inte säga att den är mer eller mindre, den är ju bara där. Klart det skulle vara bättre om den var mindre. Jag kan ju säga att därför jag är ledig en dag i veckan är ju för att jag ska orka med. Vet inte om det är relaterat till stress men jag känner att min ork räcker ju inte till. Mycket att ta hänsyn till, ta ställning till och olika krav från olika håll och personer. Man ska bara ta emot och får inte säga stopp eller nej. Så klart är det stressande men man har lärt sig att hantera det på något sätt. Det blir en del av jobbet. Kroppen vänjer sig.... Man bara går på och går på. Så folk går in i väggen. Man säger inte nej. Svårt att veta när man är på väg in i väggen, då är det ofta för sent.

Behovet av socialt stöd och sociala relationer

Socialt stöd berördes av samtliga deltagare. Vikten av vänner och att känna en samvaro med andra var något som många av deltagarna poängterade. Deltagarna diskuterade både barndomsvänner och nyare vänner.

H - Jag har ganska många vänner. Har kvar mina barndomsvänner sedan vi gick i lekis. Och vi umgås ganska kontinuerligt. Träffas och reser och så. Alla mina andra vänner har jag fått via jobbet. Svårt att träffa folk på annat sätt tycker jag. Man träffas inte lika mycket nu i veckan som jag gjorde förr. Jag orkar inte eller har inte lust, det blir mer på helgerna. Har man bestämt något i veckan så klart, men då måste man bestämt, det blir inte så spontant. Jag tycker jag har många vänner, jag är nöjd. Man ska hinna med och vårda dem också.

L – Jag känner att jag glidit ifrån mina gamla vänner. Alltså barndomsvänner som man hängt med i många år.

L - Jag har de vänner jag har. Kommer det någon ny så är det roligt men jag behöver inte nya vänner.

Betydelsen av vänner och det stöd vännerna gav var något som flera deltagare poängterade:

H - Jag har stöd från min familj och vänner också om man vill prata om någonting eller så, det tycker jag absolut. Sen kanske man inte, det är ofta på sitt arbete som man är irriterad då kanske man inte går där utan försöker hitta andra vänner och älta det med.

L - Jag har främst, säg tre tajta vänner som jag träffar kontinuerligt och kan prata om det innersta med... Känner särskilt stöd från mina vänner. Min bästa vän och hennes familj är som min familj. Kan visa alla mina känslor där. Det är en person som verkligen har funnits där... Social och har många ytliga vänner. Pratar med dem i olika sammanhang men vi umgås inte.

H - Jag har riktigt bra vänner på jobbet, det har jag alltid haft. På jobbet just, för man spenderar så mycket tid på jobbet och man kommer nära varandra på ett helt annat sätt än vad man gör med sina vänner utanför jobbet på något vis.

Det blir inte samma djup i de relationerna. Jag gillar och trivs med djupa relationer.

Även stödet från familjen hade betydelse men var inget som deltagarna gick in så mycket närmare på.

H - Jag har stöd från min familj och vänner om man vill prata om någonting eller så, det tycker jag absolut.

L - Min familj ger mig stöd absolut... Har inte samma kommunikation med familjen idag som jag hade förr. För tio år sedan kunde jag prata med mamma varje dag på telefon... Mer sms kontakt med familjen, pratar inte lika mycket i telefon. Men vi kommunicerar vad vi gör och vad som händer.

L – Stöd från familj, släkt och vänner.

Behovet av socialt stöd på jobbet var något som flera av deltagarna berörde. Detta stöd kan ges både av kollegor och överordnad. Men stödet på jobbet tycktes varieras och påverkades av stress från olika håll. En deltagare beskrev det så här:

L - Stöd i jobbet? Jag vet inte riktigt. För det mesta är det så stressigt så man hinner inte... det är så mycket som ska göras så man hinner inte alltid... Man försöker stötta varandra i det här vardagliga som dyker upp. Arbetskollegorna och cheferna. Det är inte alltid cheferna hinner med och man kan prata med dem, att de hinner med en. De har så många medarbetare och mycket arbetsuppgifter som ska fixas. Jag kan nog få stöd. Om jag behöver prata ut, om det har hänt något. Jag tycker vår chef är bra. Sen är det inte alltid det händer saker efter det att man har pratat med chefen eller kollegorna. Det fortsätter i samma spår.

Ibland tycktes stödet finnas men det var bristfälligt och räckte inte till. Samma deltagare fortsatte:

L - Tuff ställning på jobbet. Kan känna mig ensam i min yrkesroll. Då får man inte det här stödet och chefen är inte alltid närvarande... det är inte alltid man har kollegor som man kan diskutera med, man har olika syn på hur arbetet ska utföras, beroende på utbildningsnivå. Det stödet kan man sakna ibland.

En annan deltagare beskrev det sociala stöd hen kände från sin chef, men betonade också vikten av att vara öppen och våga säga ifrån när problem uppstod:

H - ... Inte minst min chef då. Både min förra chef och min nya chef, jätte jätte bra stöd alltså, riktigt riktigt bra. Men jag vet också i mig själv att det bygger också på att man vågar vara öppen, för livet är lite upp och lite ner och när man då har det tufft och är öppen när man har det tufft så får man också stöd och

hjälp, från de som man själv stöttar och som vet att jag skulle stötta dem. Det är värt jättemycket.

Det är inte alltid lätt att säga ifrån eller be om hjälp. En deltagare uttryckte sig så här:

L - Jag känner stöd men jag har svårt att uttrycka eller propsa på vad jag verkligen tycker och tänker. Jag kan ha en tydlig bild av vad jag tycker eller tänker men har ganska svårt, särskilt om någon annan tycker annorlunda så kan jag ha svårt att stå upp för min egen åsikt.

Socialt stöd kan ju vara beroende av att den som är i behov av stödet ger uttryck för det och vilken typ av stöd personen ifråga behöver. Det är inte alltid lätt och kan bero på en rad olika saker bland annat relationen mellan den som behöver stöd och den som ger stöd, förmåga att kunna ge stöd och kunna ta emot stöd, beroende på situationen och de resurser som finns tillgängliga. Ibland kan socialt stöd ges, men på fel sätt.

L - Ibland kan jag känna att jag får fel stöd. Att jag låter det vara så för att jag inte vill trampa någon på tårna... Ja jag får stöd men ofta på andras villkor. Det kan ju vara kontraproduktivt så klart. Det gäller både familj, vänner och på mitt arbete.

Att kunna ge stöd kan också vara viktigt och inge styrka och en tilltro till sin egen förmåga som kan vara stärkande och även en friskfaktor. En av deltagarna uttryckte sitt behov av att hjälpa andra, men betonade vikten av att det ska vara på den andres villkor:

L – Jag har nog alltid varit ganska noga med att ge jag dig stöd så är det utifrån dina villkor, om du behöver hjälp så är det utifrån dina villkor. Jag har alltid tyckt att det är väldigt viktigt. Det är kanske för att jag har känt att jag inte har fått bestämma själv utan att andra har bestämt saker åt mig som ett slags missriktat stöd. Det är snarare stjälp än hjälp.

En annan deltagare uttrycker det så här:

H - Jag har kommit på att så här jag brinner på riktigt för andra, jag trivs jätkligt bra med att hjälpa andra med saker och ting, på jobbet och runt omkring mig för jag får så sjukt mycket tillbaka av det också, så det är jag nöjd med och trivs jättebra med.

Egenskaper och personlighetsdraget samvetsgrannhet

I detta tema nämnde samtliga deltagare egenskaper som de ansåg beskrev dem. Hur de själva upplevde sig. De som hamnade högt på samvetsgrannhet i NEO-PI-3 (2018) beskrev sig med egenskaper som: noggrann, rationell, har en drivkraft, bra på att påbörja och avsluta saker, hög

ambitionsnivå, planerande, kan prioritera, handlingskraftig, få saker gjorda, resultatfokuserad, känslösam, empatisk, öppen, ärlig, glad, säger vad de tycker, vill göra saker perfekt.

H - Jag har drivkraft, jag kan planera och prioritera, driva saker och ting, se till så saker och ting blir gjort, handlingskraftig, resultatfokuserad... Är empatisk, bryr mig om andra, öppen, ärlig... Hög ambitionsnivå på alla plan, så är det nog.

H - Jag säger oftast vad jag tycker... Jag är noggrann, om jag påbörjat något vill jag slutföra det, jag vill gärna göra det perfekt och jag är en god lyssnare tycker jag och jag är glad för det mesta... Kan vara envis och tycka en sak men säger någon något annat kan jag tänka om och säga att det var bra så har jag inte tänkt.

Deltagarna resonerade kring att vissa egenskaper både var positiva och negativa och det fanns tankar och funderingar kring att vara på olika sätt i olika situationer.

H - Jag är, kan jag säga, faktiskt lite perfektionist. Det är en nackdel fast också en fördel,

H - Jag har insett att jag har både i mig själv att jag är känslomänniska och att jag är tänkande och rationell...

De som hamnade lågt på samvetsgrannhet i NEO-PI-3 (2018) beskrev sig med egenskaper som: framåt, driven, svårt att fokusera, lösningsfokuserad, utåtriktad, social, ser till helheten, oegoistisk, har ledaregenskaper, slarvig, känslomänniska, spontan, lättpåverkad, flexibel, omtänksam, skjuter upp saker, mindre ordningsam, glad, analyserande, svårt att släppa saker, oorganiserad, svårt att ta tag i saker, tidsoptimist, luststyrd, kreativ.

L - Jag har svårt att fokusera på flera saker samtidigt, det är så jag är som person. Det är det jag tränar på att fokusera... Ja är en sådan person som är lösningsfokuserad, framåt och driven. Ser till helheten, det kan vara för och nackdelar med det, det beror på var man är. Där jag är nu är det en nackdel. Det kan vara en nackdel när man har ett ansvarsområde på jobbet och man bara mäter på en sak. Det mäts inte på det större och det har jag svårt att förstå. Jag vill så väl men man har inget för det. Utåtriktad, social och framåt. Jag är inte så egoistisk.... Jag är en duktig ledare och får med mig andra

L - Jag är en känslomänniska, väldigt spontan, kan reagera snabbt och ibland tar det lite längre tid. Jag kan gå och älta saker, ha svårt att släppa. Jag ser mig som positiv. Nu är jag mindre positiv. Alla negativa människor runt omkring, jag är lättpåverkad. Finns det problem tycker jag att man kan lösa det, man får förändra det om man inte tycker att någonting är bra. Jag är flexibel tycker jag, spontan. Jag är bra med människor... Jag tar gärna på mig saker och så hinner jag inte med allt. Jag är inte så stresstålig. Har varit det innan men inte nu. Omtänksam, tänker mycket på andra, ibland för mycket så jag kommer i

skymundan själv. Jag gillar utmaningar, kasta mig ut i livet. Jag skjuter upp saker, jag tar tag i det sen...

L - Jag kan vara spontan, dansant, rörig, lite lätt oorganiserad i viss situationer, svårt att ta tag i saker i vissa fall.... Jag har blivit lite mer av en tidsoptimist, då kan jag bli stressad... Jag är ju glad för det mesta, jag har lätt för att skratta. Jag har lätt för att gråta... Jag snurrar mycket i tankar, ska gärna analysera fram och tillbaka och har ganska svårt att släppa saker och ting...

L - Jag är väldigt luststyrd. Jag har svårt att göra saker som inte är kul. Jag har haft och har delvis fortfarande svårt att vara spontan... Nu har jag haft en period när jag tvingats till att vara mer spontan vilket varit utvecklande. Jag har fått möjlighet att uppleva det i min egna takt... Jag är kreativ, jag ångrar hellre det jag gör än det jag inte gör... Jag är väldigt närvarande vilket kan innebära att om jag mådde dåligt igår så kan jag ha svårt att sätt mig in i det, hur det var, idag när jag mår bättre. Det kan också ställa till det ibland. Jag har svårt att redogöra för, till exempel om någon träffar mig på en bra dag har jag svårt att förklara att ibland mår jag väldigt väldigt dåligt. Det märks liksom inte. Det är likadant om det är tvärtom, jag kan glömma att det var bra igår om jag har en dålig dag idag. Då kan jag bli irrationell. Livet känns hopplöst... Glad och positiv, men inte alltid, jag är ofta väldigt ledsen. Jag hatar att komma för sent. Jag är definitivt en vanemänniska. Jag vill vara en klippa för andra människor. Jag vill att folk ska veta var de har mig och kunna lita på mig.

Flera av deltagarna beskrev sig som olika personer hemma och på jobbet. På jobbet visade de mer noggrannhet och var mindre slarviga och mer ordningsamma. På ett arbete finns ofta fler människor att ta hänsyn till och detta kan påverka hur en egenskap tar sitt uttryck.

L - Jag är en sådan där motpol, både noggrann och slarvig. På jobbet vill jag att det ska vara perfekt, eller inte perfekt men på ett visst sätt, lite ordning och reda. Men jag kan också slänga alla papper i en låda, då är man slarvig.

L - Jag är mer organiserad på jobbet. Det hade varit jobbigt annars. Där vill jag ha mer organisation och struktur på jobbet, annars skulle det inte funka.

Flera deltagare nämnde också egenskaper som de ansåg vara stressande och som påverkade dem i vardagen:

L - Jag tar gärna på mig saker och så hinner jag inte med allt. Jag är inte så stresstålig.

... Blir stressad av att jag skjuter upp saker

L - Jag har blivit lite mer av en tidsoptimist... då kan jag bli stressad. Jag kan också bli stressad av att jag inte tar tag i saker. Att jag borde ha gjort det här nu. Och då skjuter jag ändå upp det. Ganska puckat att man utsätter sig själv för den typen av stress. Hade jag bara gjort det som bara tar fem minuter så hade jag inte känt samma form av stress istället för att tänka att nä men det blir nog inte bra jag tar det en annan gång.

L - Jag låter känslorna ta över på gott och på ont. Jag kan bli väldigt stressad av det ibland.

Några av deltagarna funderade också kring vilka egenskaper de skulle vilja ändra på för att de skulle må lite bättre. En deltagare funderade så här:

L - Skulle gärna vilja vara lite mer ordningsam och inte bara lägga saker precis där jag är för tillfället. En struktur i det skulle jag vilja hitta. Jag märker att jag mår ju bättre när jag har lite mer ordning, än att det är saker överallt... Svårt att ta tag i saker i vissa fall. Sen är det skönt när jag väl har tagit tag i det. Så jag bankar lite på mig själv också. Jag borde ta tag i det där och så gör jag inte det och då blir det en lite ond spiral.

Stress kopplat till personlighet

På frågan om stress är kopplat till dig som person var vissa av deltagarna tydliga med att så var det medan andra fick fundera lite mer och var mer svävande i sina svar. Samtliga deltagare berörde frågan och två av de deltagare som såg en koppling mellan stress och personlighet svarade så här:

H – Man känner ju sig själv och jag har gått runt ett helt liv och trott att alla andra är likadana, men nu har jag insett att så är inte alla andra. Man är faktiskt lite olika, mer eller mindre. Jag tror nog att min upplevelse av stress kan vara kopplad till hur jag är funtad. Både genetiskt och utifrån har jag blivit...utifrån min uppväxt, vad man har fått betingat för sig av omvärlden. Det kan nog vara så att det kan kopplas tillbaka till att jag är en känslomänniska men också att jag har en enorm drivkraft. Jag vill att allt ska vara bra. Allt jag gör vill jag ska vara bra. Och det är klart att jag inser någonstans att det säkert skapar någon slags press och därmed stress. Högt ambitionsnivå på alla plan, så är det nog.

L - Jag är nog en stressad människa. Jag klarar inte av när det skriks och stimmas hela tiden och när folk på jobbet kommer och rycker i mig hela tiden, du du du du du. Så ibland måste jag bara sitta i ett rum och jobba undan. Jag vet ju att jag behövs för att guida de andra människorna men det måste bli mer nej i mitt liv. Jag pallar inte när det bara öser. Och så engagerar jag mig också i andra människors känslor. Dålig stämning på jobbet smittar av sig.

En av deltagarna funderade på hur hen upplevs av andra:

L - Ibland är jag väldigt lättstressad. Jag är en känslig människa så då tar jag till mig lätt och känner av andra. Är någon annan stressad blir jag också stressad. Det är nog mest situationsbundet, jag upplever mig inte som stressad. Fast det kanske andra gör, jag vet inte... jag är inte så snabb i vissa saker och i vissa saker är jag snabb och då kan det upplevas som stressande hos andra.

En annan deltagare funderar kring förebyggande åtgärder och vikten av att känna sig själv och sina begränsningar. Jobbet och jobbsituationen var det som stressade mest. Deltagaren upplevde att jobbet bestod av mycket ansvar och att ha många bollar i luften samtidigt, vilket stressade personen. För att begränsa stressen och må bra hade därför vissa åtgärder vidtagits.

H - Jag kan känna mig stressad på jobbet då jag har stort ansvar och för många bollar i luften. Jag kan inte slutföra en utan måste ha alla bollarna i luften och då kan jag bli lite stressad av det... Jag jobbar inte heltid utan är ledig en dag i veckan, det är perfekt. Det har jag valt själv. Trivs jättebra med det och skiter i pensionen. Ska jag orka med mitt jobb och jobba kvar så måste jag vara ledig en dag för att orka... Jag har valt mellantider för jag klarar inte av att stiga upp fem ena dagen och gå hem tidigt och sen komma senare, utan jag vill ha samma tid varje dag då.

Flera av deltagarna upplevde sig vara HSP, Highly Sensitive Person, eller högkänslig på svenska.

H - Men jag vet att när jag blir riktigt stressad och pressad av olika saker så är jag mer känslomänniska. Då fattar jag beslut med magen, jag är jättemycket känslomänniska. Jag är till och med såhär, det som heter HSP, högkänslig, faktiskt. Det har jag lärt mig mycket på sista tiden.

L - Jag är ju glad för det mesta, jag har lätt för att skratta. Jag har lätt för att gråta. Jag anser mig att vara HSP. Jag tar in väldigt mycket av andras energier och så. Jag snurrar mycket i tankar, ska gärna analysera fram och tillbaka och har ganska svårt att släppa saker och ting.

De tycktes se högkänsligheten som både positiv och negativ. För några blev det ett stressmoment som kunde vara svårt att bemästra medan andra såg det som en tillgång. Oavsett hur det påverkar dem var de överens om att det var starka känslor som påverkar dem som personer mycket.

L - Jag är väldigt känslig, högt och lågt, väldigt starka känslor. Jag är aldrig mellanmjölk utan antingen mår jag jättebra eller jättedåligt. Främst i situationer som betyder mycket för mig... Jag låter känslorna ta över på gott och på ont. Jag kan bli väldigt stressad av det ibland.

Som nämnts ovan tycktes deltagarna ha en gemensam tanke om att det påverkade dem på många plan. De menade att högkänsligheten påverkade dem hur de var som personer och deras känslighet för stress men också hur de reagerade och agerade tillsammans med andra människor. Däremot gick åsikterna isär om hur det påverkade dem. Två av deltagarna uttryckte att de tog in mycket av vad andra kände och funderade kring hur detta påverkade dem.

L - Jag är HSP och kan lätt ta in andras stress fast jag egentligen inte är stressad. Att jag är medveten är ju ett steg på vägen men sen tänker jag inte alltid rationellt att det här är inte mitt. Utan det är någon annan jag har spånat in på för tillfället.

L - Jag kan komma in i ett rum och känna av stämningen. Det är ju på gott och på ont... Att jag är så högkänslig och försöker ha tusen bollar i luften hela tiden, tusen trådar ute. Sitter jag i ett rum med fem andra så har jag fem trådar ute. Även om jag bara sitter och pratar med en person. Jag har ganska låg förmåga att stänga av den känslan och att fokusera på bara det jag ska.

En annan deltagare ansåg sig inte vara påverkad av vad andra kände men kände av stämningen och använde sina iakttagelser i relationen till andra

H - D: Jag tar inte åt mig så mycket av vad andra känner, det är i så fall mina allra närmaste. Jag tar inte åt mig känslomässigt och går ner mig av vad andra känner som många gör som är högkänsliga. Jag skulle lyssna och hjälpa... Jag har känslotentaklar och känner av och läser av vad som händer och allt runt omkring mig.

I: Är det bra eller dåligt?

D: Jag tycker det är jättebra. Jag är skitnöjd med det och jag använder det i mitt jobb hela tiden hur mycket som helst och privat. Men det tröttar ut mig har jag insett. Det är det jag har förstått i mig själv att jag blir tröttare än andra människor för att mitt sinnessystem bearbetar allting som försiggår hela tiden utan att jag tänker på det. Det är inte medvetet.

Självreflektion – en livsresa

Att kunna reflektera över hur livet är och hur det har varit anser flera av deltagarna vara viktigt. Att bli medveten om sitt eget beteende. Ord som: medvetenhet, livsresa och erfarenhet återkom ofta och flera deltagare poängterade och reflekterar över vikten av att lära känna sig själv. Fyra av sex deltagare berörde detta tema. Att bli medveten och lära känna sig själv kan handla om: att kunna uttrycka sina åsikter utan att lägga så stor vikt vid vad andra tycker, kunna be om hjälp, inte gå på max av sin kapacitet utan ha utrymme för eventuella oförutsedda händelser, inte ångra saker utan se det som en lärdom, kunna säga ifrån när det blir för mycket. Detta är saker som deltagarna tog upp och som tycktes vara beroende av tidigare erfarenheter och spela roll för deras utveckling och deras förmåga att hantera stressande och hotfulla situationer.

H - Man kan se saker över tid. Man kan inte ångra saker som man har gjort. Att man inte har agerat tidigare än man borde agerat på saker och ting... Det är också en sak jag har insett, i hela mitt liv har jag alltid fattat medvetna beslut på den medvetande graden som jag haft där och då. Sen att det tar tid att bli medveten behöver inte betyda att man ångrar någonting... Jag lastar inte mig själv. När jag sen blev medveten så är jag nöjd med att jag faktiskt agerade utifrån den medvetande graden jag då får...

Jag kan be om hjälp fast ibland tycker jag inte att det behövs, men ja nja det kan jag nog när jag faktiskt behöver det, jag har blivit bättre på det också, jag har blivit bättre på det än jag har varit. Det handlar också om, det är en livsresa att inse att man kan inte ta hand om allting själv. Hade du frågat mig för fem år sedan hade du inte fått samma svar... Nu är jag nöjd med att jag har hittat mig själv. Jag har lärt känna mig själv på djupet. Jag är jätkligt nöjd med mig själv faktiskt...Jag ska inte bygga långsiktig stress igen någonsin.

Jag har gått på max av min kapacitet i alldeles för många år, både på jobbet och hemma. Och när jag har gjort det har jag inte haft så här, det har inte funnits någon luftkudde för att ta hand om problem och när det uppstår kriser. Det har ställt till med lite problem för mig själv. Nu försöker jag medvetet se till att inte gå på mitt max. Det är ganska skönt... det har varit en jävla resa.

H - Jag var mer stressad förr när jag skulle vara alla till lags. Det var ju ingen som tackade mig egentligen... Vill jag inte göra saker så gör jag inte det. Det måste man nog komma underfund med själv. Jag tror inte man bara kan det. Man måste nog både växa in i det och ha erfarenhet... Viktigt att lära känna sig själv... Jag säger oftast vad jag tycker. Ja det får ju bli som det blir, jag menar tycker andra inte om det så får det vara så. Jag tänker i sitt arbete så har man ju massa års erfarenhet som jag kan referera till.

L - Där jag är nu med familj och hus tycker jag är jättebra, att ha nått dit. Och ett ok jobb. Jag känner väl att jag har aldrig stressat med karriären men nu har jag lagt mig där jag känner att jag ligger rimligt utifrån min ålder. Och jag gillar hur jag är som person, jag gillar det.

L - ... jag är bättre på att säga ifrån nu när jag blivit medveten om saker och ting.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet. De teman som identifierades var: stressorer, stressreaktioner och stressymptom, coping, krav och kontroll, behovet av socialt stöd och sociala relationer, egenskaper och personlighetsdraget samvetsgrannhet, stress kopplat till personlighet samt självreflektion – en livsresa. Dessa teman diskuteras nedan i förhållande till teorier och forskning som tidigare redogjorts för.

Krav och kontroll i arbetet. Flera av deltagarna uttryckte en känsla av att inte räkna till på sitt arbete. De upplevde att de hade för mycket att göra på för kort tid och att det var många som drog i dem, vilket resulterade i att de inte fick vara ifred. Även bristen på kollegor togs upp vilket också bidrog till att fler arbetsuppgifter och mer ansvar lades på dem. Upplevelsen av att inte räkna till och inte hinna med beskrev de som stressande och frustrerande. Karasek och Theorell (1990) beskriver i sin krav- kontrollmodell hur relationen mellan krav

och kontroll kan leda till stressrelaterad ohälsa. Bidragande faktorer till för höga krav kan vara mängden arbetsuppgifter i förhållande till tidsmängd och kravens omfång medan bristen på kontroll kan påverkas av att inte kunna styra över sin arbetssituation eller fatta sina egna beslut. Vidare beskriver Karasek och Theorell (1990) olika kombinationer av höga och låga krav respektive hög och låg kontroll som mer eller mindre stressande. Den kombination som skapade mest stress hos deltagarna var kombinationen av höga krav och låg kontroll. Det är också denna kombination och kombinationen av låga krav och låg kontroll som Karasek och Theorell (1990) beskriver som de kombinationer som ökar risken för stressrelaterad ohälsa mest. Andra studier har kommit fram till liknande resultat, bland annat Demerouti et al. (2001) som kom fram till i sin studie att höga krav bidrar i större utsträckning till utmattning, medan låg kontroll leder till oengagemang hos de anställda.

Resultaten i denna studie bekräftar till stor del tidigare forskning, att höga krav och brist på kontroll kan vara bidragande orsak till stressrelaterad ohälsa, vilket också deltagarna tycktes uppleva. Det fanns en skillnad mellan deltagarna beroende på om de tyckte att för höga krav eller om bristen på kontroll var mest stressande, men denna skillnad tycktes inte bero på om deltagaren skattade högt respektive lågt på samvetsgrannhet.

Socialt stöd och sociala relationer. Att känna stöd från sin omgivning var något som återkom mer eller mindre i samtliga deltagares berättelser. En deltagare nämnde kort att stödet från familj, vänner och på arbetet var viktigt medan andra pratade mer om hur det var och hur de skulle vilja ha det. Socialt stöd i arbetet, från kollegor men främst från överordnad tycktes ha stor betydelse för deltagarna och var något som de hade många tankar och funderingar om. Socialt stöd tas upp som ytterligare en dimension i Karaseks och Theorells (1990) krav-kontrollmodell. Socialt stöd kan fungera som en motvikt när balansen mellan krav och kontroll är dålig och kan på så vis motverka psykisk ohälsa (Almén, 2017; Theorell, 2004). I deltagarnas berättelser framstod stödet från överordnad som mer viktigt än från kollegorna. Även om kollegornas stöd var viktigt var de också beroende av stöd från chefen. Flera av deltagarna uttryckte att de hade bra stöd från sin chef även om några upplevde att det oftast inte hände mycket även om chefen fanns där och lyssnade. García-Herrero et al. (2017) är några av de som studerat socialt stöd och i deras studie framstod också en överordnads stöd som mer betydelsefullt än kollegornas stöd.

Att känna stöd från vänner är också något som var av stor betydelse i deltagarnas berättelser. En av deltagarna beskrev att hen glidit ifrån sina barndomsvänner och att nya vänner hade tagit plats i deltagarens liv och betydde mycket. En annan deltagare såg sitt liv som väldigt rikt på vänner, både barndomsvänner och nyare vänner. Ytterligare en deltagare beskrev att en

vän och dennes familj hade stor betydelse och att de tillsammans fungerade som en familj. Samtliga beskrev hur deras vänner fungerade som en slags frizon där de kände sig avslappnade och bekväma och kunde ventiler tankar och känslor. Även problem och stress på jobbet ventilerades hellre med vänner än med kollegor. Orth-Gomér (2012) tar upp tre typer av medmänskligt stöd, bland annat det djupa medmänskliga stödet, som är det stöd som oftast kommer från familjemedlemmar eller nära vänner och utgör ett grundläggande mänskligt behov som stärker självkänslan och bidrar till identitetsskapande. Även Währborg (2009) tar upp betydelsen av socialt stöd och menar att bristen på socialt stöd kan vara skillnaden mellan hälsa och ohälsa. Relationen till andra är det som är av störst betydelse och hur dessa relationer ser ut utifrån: antalet sociala kontakter, längden på dessa kontakter och vilken typ av stöd de ger. Deltagarnas sociala nätverk såg lite olika ut men det som tycktes vara gemensamt för samtliga var att vännerna, oavsett längd på relationen, var de som betydde mest som stöd. Vännerna utgjorde en möjlighet att ventiler eller bara vara sig själv.

Levi (2000) poängterar vikten av att få men även att ge socialt stöd och menar att det är en viktig friskfaktor att till exempel ha någon som ställer upp om det behövs men även att kunna ställa upp för andra, vilket kan stärka självkänslan både hos en själv och hos andra. Två av deltagarna tog upp just betydelsen av att hjälpa andra i sin berättelse och att det fick dem att må bra.

När det gällde upplevelsen av att känna socialt stöd var det ingen större skillnad mellan dem som skattade högt respektive lågt på samvetsgrannhet. Samtliga deltagare uttryckte liknande behov av socialt stöd där vännerna hade stor betydelse. I de flestas berättelse framstod chefen som viktigare än kollegorna när det gällde att ta upp problem och försöka hitta en förbättring av arbetssituationen.

Det som skapar stress. Samtliga deltagare uttryckte i sina berättelser att de upplevde stress i någon grad. De berättade även om stress de känt tidigare i livet. De flesta hade upplevt stress i arbetet, vilket tidigare nämnts i stycket *Krav och kontroll i arbetet*, där stress diskuteras utifrån de höga krav och låg möjlighet till kontroll som deltagarna ofta kände.

Men även andra faktorer som oro för ekonomin och sjukdomar, relationen till andra, tankar på allt och inget kunde bidra till att de kände sig stressade. Tankar på saker som har hänt eller kanske kommer att hända var det som deltagarna tog upp mest och som tycktes vara mest stressande. Tankar om att inte räcka till eller tankar på att något kan gå fel. Lazarus (1999) menar att hur en individ tänker om en händelse eller situation är avgörande. Dessa tankar påverkas av tidigare erfarenheter, om dessa var positiva eller negativa, och kommer att ha betydelse för hur en individ reagerar och hanterar en kommande situation eller händelse. Flera

av deltagarna tog upp och funderade på erfarenheter och medvetenhet utifrån hur de gjort tidigare när de känt sig stressade och hur de gör nu. Detta tas ytterligare upp i stycket *Att minska stressen*.

Vidare tyckte några deltagare att det kunde vara svårt att sätta fingret på vad det var som stressade. Det kan vara olika från gång till gång. Almén (2017) menar att det är hur en situation eller händelse upplevs som är avgörande om den leder till en stressreaktion eller ej. Hur en individ reagerar på en händelse eller en situation kan enligt Socialstyrelsen (2003) ha en genetisk grund och/eller kan individens sociala rollförväntningar vara en bidragande orsak. Vidare menar Lazarus (1999) att enbart en händelse eller en situation i sig inte är avgörande för om den upplevs stressande eller inte utan det är individens benägenhet till sårbarhet som är avgörande. Huruvida deltagarnas stressreaktioner beror på sociala rollförväntningar, benägenhet till sårbarhet eller har en genetiska grund ligger utanför den här studien.

Stress kopplat till personlighet. På frågan om upplevelsen av stress är kopplad till deltagarna som personer och hur de sambanden i så fall ser ut, svarade fyra av deltagarna att de upplevde sig väldigt känsliga. Tre av deltagarna upplevde sig själva som högekänsliga och menade att detta påverkar hur de reagerar på stress. De som ansåg sig högekänsliga och skattade lågt på samvetsgrannhet upplevde att de tog in mycket av andras känslor och påverkades av dem. Deltagaren som skattar högt på samvetsgrannhet och upplevde sig högekänslig upplevde inte sig påverkad av andras känslor utan använde sig av andras känslor för att tolka och förstå situationen och anpassa sig efter den.

Vidare tog deltagarna upp egenskaper i sina berättelser som de upplevde beskrev dem själva. Dessa redogjordes för i resultatdelen under *Egenskaper och personlighetsdraget samvetsgrannhet*. Några av dessa egenskaper upplevde deltagarna påverkade deras stressupplevelse negativt och var något som de mer eller mindre skulle vilja ändra på. De som skattar högt nämnde perfektionism, hög drivkraft, hög ambitionsnivå och noggrannhet som stressande egenskaper. De som skattade lågt på samvetsgrannhet nämnde egenskaper som svårt att hitta fokus, mindre ordningsam, oorganiserad, slarvig, svårt att ta tag i saker, tidsoptimist och benägenhet att ta på sig för mycket som det som stressade dem. Det fanns alltså en viss skillnad mellan deltagarna beroende på om de låg högt respektive lågt på samvetsgrannhet och vilka egenskaper som stressade dem. Det fanns också en skillnad i hur de såg på dessa egenskaper. De som låg högt upplevde att egenskaperna i vissa situationer kunde vara en fördel och vara positiva medan de som skattade lågt enbart såg dem som stressande.

Tidigare forskning av bland annat: Ebstrup et al. (2011); Kim et al. (2016) och Törnroos et al. (2013) visar på att låg samvetsgrannhet är förknippad med både upplevd stress och

arbetsrelaterad stress. Utifrån deltagarnas utsagor går det inte att säga om det fanns någon skillnad mellan dem som ligger högt respektive lågt på samvetsgrannhet och deras upplevelse av stress. Vissa egenskaper som nämnts ovan visade på en viss skillnad vad gäller upplevelsen av stress kopplat till den egna personen men det går inte att utläsa någon skillnad i upplevd stress mellan deltagarna.

Att minska stressen. För att må bra och minska stressen använde sig deltagarna av olika tillvägagångssätt. Något som var gemensamt för samtliga deltagare var motion. Samtliga deltagare tog upp i sina berättelser att de ägnade sig åt fysisk aktivitet i någon form och att det fick dem att må bra, fysiskt men även psykiskt. De beskrev motion som ett sätt att rensa ut jobbiga saker och att få tänka på något annat. När det gäller coping, förmågan att hantera och reducera stress tar Lazarus och Folkman (1984) upp motion och även meditation, som flera av deltagarna ägnar sig åt, som en del av den emotionsfokuserade copingen. Denna copingstrategi innebär att genom att ändra beteende riktas fokus på något annat än det som framkallar stress, oro och negativa känslor och det hjälper till att reglera och hantera situationen, vilket också deltagarna framhöll i sina berättelser.

Flera av deltagarna beskrev också problemlösande åtgärder för att minska stressen som: gå ner i arbetstid, ha regelbundna arbetstider, prata med sin chef när det blev för mycket, delegera arbetsuppgifter, googla på symtom som oroar för eventuell sjukdom, ta en sak i taget och bli bättre på att säga nej. Lazarus och Folkman (1984) beskriver problemfokuserad coping med förmågan att definiera problem och att förändra den aktuella situationen eller hotet genom att hitta strategier och alternativa lösningar. Dessa strategier kan bestå av till exempel tidsplanera, söka information, strukturera eller hitta en lösning på ett problem som uppstår. Vilken copingstrategi en individ använder är ofta kontextberoende men även individuella preferenser kan spela roll. Om situationen tenderar att vara förändringsbar används ofta en problemfokuserad coping medan det vid situationer som är mindre förändringsbara kan vara att föredra en emotionsfokuserad coping (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). I deltagarnas berättelser blir det tydligt att de använder sig av emotionsfokuserad coping, som motion, meditation, ventilerar tankar och känslor, i de situationer som de upplever sig inte kunna påverka i större grad. I de situationer de upplevde sig kunna påverka situationen använde de sig i högre grad av problemfokuserad coping och försökte lösa de situationer och problem som uppstod genom bland annat säga ifrån, delegera arbetsuppgifter, inte ta på sig mer än de klarar av och tidsplanera.

Enligt Lazarus (1999); Lazarus och Folkman (1984) spelar ofta tidigare erfarenheter roll vid val av copingstrategi. När en situation upplevs stressfylld är det ett enklare val att använda

sig av en strategi som är välkänd utifrån tidigare erfarenheter och som inte kräver mycket resurser för stunden. Vilken strategi som är mest effektiv är troligtvis kontextberoende och varierar beroende på situationen, individ och typ av hot. När det gäller deltagarnas val av copingstrategi tycktes situationen och typen av hot vara det som var avgörande. Men flera deltagare tog också upp tidigare erfarenheter, medvetenhet och att hitta sig själv i sina berättelser. De upplevde sig agera och bete sig annorlunda utifrån tidigare erfarenheter. Huruvida detta påverkar deras val av copingstrategi nu och tidigare i livet framgår inte i deltagarnas berättelser och var inget intervjuaren gick in ytterligare på. Det var inte heller någon skillnad mellan de som skattade högt respektive lågt på samvetsgrannhet.

Slutsatser. Med utgångspunkt i studiens syfte att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet bekräftar deltagarnas utsagor till stor del tidigare teorier som finns inom ämnet. Den stress deltagarna upplevde var till stor del kopplad till krav och kontroll i arbetet. Socialt stöd lyfts fram av deltagarna som en viktig aspekt för att hantera och reducera stressen. När det gällde stress i arbetet tycktes stödet från överordnad vara viktigare än stödet från kollegorna. Nära relationer till vänner var av stor betydelse för att må bra. Det går inte utifrån denna studie att säga något om huruvida olika egenskaper kopplade till hög respektive låg samvetsgrannhet har påverkan på deltagarnas stressbenägenhet, även om en viss skillnad i egenskaper framkommit. De som skattade högt på samvetsgrannhet nämnde egenskaper som: perfektionism, hög drivkraft och noggrannhet som stressande medan de som skattade lågt nämnde egenskaper som: oorganiserad, mindre ordningssam och svårt att ta tag i saker. Det fanns också en viss skillnad i hur de såg på dessa egenskaper. De som låg högt upplevde att egenskaperna i vissa situationer kunde vara en fördel och vara positiva medan de som skattade lågt enbart såg dem som stressande.

Metoddiskussion

Metodval. Utifrån studiens syfte att undersöka upplevelsen av stress hos individer med hög respektive låg grad av samvetsgrannhet bedömdes kvalitativ ansats vara mest lämplig. För att få en förståelse för den enskilda individens upplevelse, tankar och känslor är intervjuer en bra forskningsmetod. Genom att ställa frågor och lyssna till svaren ger det intervjuaren möjlighet att förstå den värld som den intervjuade lever i (Kvale & Brinkmann, 2014). Eftersom deltagarnas upplevelse var det som författaren i första hand var ute efter ansågs därför intervjuer vara att föredra framför exempelvis observationer.

Semistrukturerade intervjuer valdes eftersom det öppnar upp för flexibilitet, till skillnad mot exempelvis strukturerade intervjuer som innebär att samtliga intervjuer bör se likadana ut,

där frågorna ställas i samma ordning och på samma sätt till samtliga intervjupersoner. Semistrukturerade intervjuer öppnar upp för både intervjuaren och intervjupersonen. För intervjuaren finns det möjlighet att ställa följdfrågor som anknyter till något intervjupersonen sagt och på så vis få en djupare och mer nyanserad bild av intervjupersonens berättelse. Det ger också intervjupersonerna möjlighet att ta upp det som upplevs viktigt för dem och de får möjlighet att känna att de får förståelse och kan förklara händelser, skeenden och beteenden på ett sätt som för dem känns meningsfullt (Bryman, 2014). För att dokumentera intervjuerna valdes inspelning som metod. Det ger intervjuaren större möjlighet att koncentrera sig på ämnet och samspelet i intervjun. Allt material fångas upp och det finns möjlighet att återvända till materialet för genomlysning upprepade gånger (Kvale & Brinkmann, 2014).

Vid den tematiska analysen i denna studie användes Brauns och Clarkes (2006) tillvägagångssätt för tematisk analys. Denna logiska följdriktning i sex steg användes för att studien ska vara möjlig att värdera och replikera för utomstående. Det gjordes ingen transkribering utan intervjuerna genomlysades för att analysera materialet och för att få en förståelse för det intervjupersonerna berättade och för att komma så nära deras upplevelsevärld som möjligt. Polkinghorne (2005) menar att information och nyanser i språket, som betoningar, tempo och tonfall, kan gå förlorade vid en transkribering. Att använda genomlysning som metod avvek från Brauns och Clarkes (2006) tillvägagångssätt för tematisk analys men studiens författare ansåg att genomlysning var ett bättre alternativ än transkribering för att få en mer rättvis bild och komma deltagarnas berättelse och upplevelse så nära som möjligt.

När det gäller generaliserbarhet i en kvalitativ forskning är inte antalet deltagare det som är avgörande utan vilket anspråk som görs. Kontexten kan vara avgörande för om en studie går att överföra på andra personer eller situationer (Svensson & Ahrne, 2015). Deltagarna i denna studie valdes ut beroende på om de skattade högt respektive lågt på samvetsgrannhet och det är utifrån denna kontext bedömningen bör göras och inte utifrån de personer som inkluderades i studien. Dock går det inte att säga att andra studier utifrån denna kontext skulle ge liknande resultat.

Från början fick deltagarna fylla i tre test. Men under arbetets gång ändrades infallsvinkeln och syftet omformulerades, vilket innebar att endast NEO-PI-3 användes för denna studie.

Studiens tillförlitlighet. Morrow (2005) poängterar vikten av spridning bland deltagarna för att fånga komplexiteten i undersökningen. Det fanns en spridning bland deltagarna vad gällde bland annat ålder, kön, antal sjukskrivningar på grund av stressrelaterad ohälsa samt civilstatus. Däremot var det inga skillnader i utbildningsnivå och endast en av

deltagarna hade annan etnisk bakgrund. Hade det varit större spridning vad gäller dessa aspekter hade kanske resultatet sett annorlunda ut men författaren anser ändå att det finns ett djup och en bredd i undersökningsmaterialet.

Morrow (2005) anser att snöbollsurval är en legitim metod att använda sig av för att få fram deltagare, vilket gjorts i denna studie. Dock visade det sig att, av de som tackade ja till intervjuer var samtliga mer eller mindre bekanta med intervjuaren. Denna förförståelse kan naturligtvis ha påverkat samspelet och utfallet av intervjuerna. För att minska påverkan av relationen mellan deltagarna och intervjuaren instruerades deltagarna att berätta så mycket som möjligt om sig själva och att det var deras upplevelse som var det som intervjuaren var ute efter. Under intervjuerna har intervjuaren försökt hålla sig så neutral som möjligt och inte ställt för många frågor. Följdfrågorna baserades enbart på det intervjupersonerna sa i intervjun och inte på de tidigare erfarenheterna som fanns mellan intervjuare och deltagarna. Intervjuguiden utformades innan deltagarna var identifierade för att inte påverkas av de som medverkade i intervjuerna. Ytterligare en åtgärd för att inte påverkas av förförståelsen var att analysen skedde på semantisk nivå. Fokus ligger på det deltagarnas faktiskt säger och inte på underliggande meningar och antaganden. Utsagorna får styra analysen och inte forskarens tolkningar (Braun & Clarke, 2006). Vad författaren ansåg viktigt i intervjumaterialet, om utsagorna överensstämde med den teoretiska förkunskapen är svårt att avgöra. För att begränsa påverkan av vad intervjuaren ansåg intressant i intervjumaterialet vidtogs vissa åtgärder som: kritisk reflektion om förförståelse, en del av den teoretiska bakgrunden tillkom efter att resultatet sammanställts, lottning av de intervjuer som fick vara grund till de valda temana, relatera till syftet vid val av utsagor och inte till teorin.

Etiska ställningstaganden. Genom hela processen har etiska övervägande varit ett återkommande inslag. De forskningsetiska principer som följts är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Samtliga deltagare informerades innan intervjuerna om studiens syfte, hur information samlades in, bearbetades och användes, att deltagandet var helt frivilligt vilket innebar att deltagaren kunde avbryta utan förklaring eller välja att inte svara på en fråga, att materialet kom att behandlas konfidentiellt och avidentifierades, när rapport färdigställts kommer det inspelade materialet att raderas, ingen återkoppling till resultat på testerna kommer att ges, var uppsatsen går att hitta efter publicering, kontaktuppgifter till författaren och dennes handledare vid eventuella frågor eller synpunkter, samt godkännande av att materialet som samlades in fick användas i forskningssyfte. Samtliga deltagare erbjöds möjlighet att ställa frågor innan de

samtyckt till att delta. De fick även skriva på ett informerat samtycke där de bekräftade sitt deltagande och att de tagit del av den skriftliga informationen.

Implikationer för framtida forskning. Utifrån studiens resultat väcktes förslag till framtida forskning. För att få ytterligare perspektiv på deltagarnas utsagor kunde ett alternativ varit att genomföra den tematiska analysen på en latent nivå. För att identifiera och undersöka de bakomliggande antagandena och idéerna och få en djupare förståelse för den kontextuella betydelsen (Braun & Clarke, 2006). Det kunde också varit intressant att fördjupa sig mer i ett eller flera teman för att på så vis få en mer detaljerad bild av deltagarnas berättelser.

Flera deltagare upplevde sig högekänsliga och det kunde varit intressant att undersöka om det finns något samband mellan högekänslighet och samvetsgrannhet och hur detta samband i så fall ser ut. Flera deltagare tog även upp upplevelsen av medvetenhet och erfarenheter i olika delar av sina berättelser. Det kunde vara intressant att undersöka ytterligare hur personers val av copingstrategier förändras under en livstid utifrån personlighet. Eftersom samvetsgrannhet har ett brett spektrum skulle det vara intressant att undersöka mer specifikt vilka egenskaper på högt respektive lågt som upplevs mest stressande. Att ha ett genusperspektiv på undersökningen hade också varit intressant.

Referenser

- Allwood, C. M. & Erikson, M. G. (2010). *Grundläggande vetenskapsteori för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Lund: Studentlitteratur.
- Almén, N. (2017). *Stress- och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Bartley, C. E. & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 5079-83. doi:10.1016/j.paid.2010.08.027
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (B. Nilsson, Övers.). Malmö: Liber.
- Cervone, D. & Pervin, L. A. (2017). *Personality: theory and research*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Chen, Y., Peng, Y., Ma, X. & Dong, X. (2017). Conscientiousness moderates the relationship between perceived stress and depressive symptoms among U.S. chinese older adults. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 72(suppl_1), S108-S112. doi:10.1093/gerona/glw172
- Cobb-Clarka, D. A. & Schurer, S. (2012). The stability of big-five personality traits. *Economist Letter*. 115, 11-15.
- Costa, P.T. Jr. & McCrae, R.R. (2009). The five-factor model and the NEO inventories. I J. N. Butcher (Red.). *Oxford handbook of personality assessment*. (s. 299-322). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. doi:10.1037/0021-9010.86.3.499
- Ebstrup, J. F., Eplöv, L. F., Pisinger, C. & Jørgensen, T. (2011). Association between the five factor personality traits and perceived stress: Is the effect mediated by general self-efficacy?. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 24(4), 407-419. doi:10.1080/10615806.2010.540012
- Egidius, H. (2008). *Psykologilexikon*. Stockholm: Natur och kultur.
- Fahlke, C. (2007). Egenskapsteori – en teori om grundläggande personlighetsegenskaper. I C. Fahlke & P. M. Johansson (Red.), *Personlighetspsykologi* (s. 17-66). Stockholm: Natur och kultur.
- Försäkringskassan. (2016). Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest. Korta analyser 2016:2. *Försäkringskassan. Avdelningen för analys och prognos*. FK-nr: 116-4 ISBN: 978-91-7500-394-8

- García-Herrero, S., Lopez-Garcia, J. R., Herrera, S., Fontaneda, I., Báscones, S. M. & Mariscal, M. A. (2017). The influence of recognition and social support on european health professionals' occupational stress: A Demands-Control-Social Support-Recognition Bayesian Network Model. *Biomed Research International*, 1-14. doi:10.1155/2017/4673047
- Gray-Stanley, J. A. & Muramatsu, N. (2011). Work stress, burnout, and social and personal resources among direct care workers. *Research in Developmental Disabilities*, 32(3), 1065-1074. doi:10.1016/j.ridd.2011.01.025
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York, N.Y.: Basic Books.
- Kim, S. E., Kim, H., Cho, J., Kwon, M., Chang, Y., Ryu, S. & Kim, H. (2016). Direct and indirect effects of five factor personality and gender on depressive symptoms mediated by perceived stress. *Plos ONE*, 11(4), e0154140. doi:10.1371/journal.pone.0154140
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). Den kvalitativa forskningsintervjun (S. E. Torhell, Övers.). Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. London: Free Association Books.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Levi, L. (2000). *Stress och hälsa 2000*. Stockholm: Skandia.
- Martín, P., Salanova, M. & Peiró, J. M. (2007). Job demands, job resources and individual innovation at work: Going beyond Karasek's model?. *Psicothema*, 19(4), 621-626.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260.
- Orth-Gomér, K. (2012). Kvinnors stress, sociala miljö och hälsa i ett livsperspektiv. I T. Theorell (Red.), *Psykosocial miljö och stress* (s. 207-224). Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Perski, A. (2006). *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145. doi:10.1037/0022-0167.52.2.137
- Socialstyrelsen (2003). *Utmattningsyndrom: stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Elander Gotab.
- Specht, J., Egloff, B. & Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order

- stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 862-882. doi:10.1037/a0024950
- Svensson, P. & Ahrne, G. (2015). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 17-34). Stockholm: Liber.
- Theorell, T. (2001). Om negativ och positiv stress i arbetet. I A. Perski (Red.), *Stress och sjukdom: fakta och vägledning om orsaker, konsekvenser och utvägarna* (s. 11-14). Stockholm: Alecta.
- Theorell, T. (2004) Stressmekanismer och sjukskrivning. I C. Hogstedt, M. Bjurvald, S. Marklund, E. Palmer & T. Theorell (Red.), *Den höga sjukfrånvaron - sanning och konsekvens* (s. 255-278). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Theorell, T. (2012). Psykosociala faktorer – vad är det? I T. Theorell (Red.), *Psykosocial miljö och stress* (s. 15-80). Lund: Studentlitteratur.
- Törnroos, M., Hintsanen, M., Hintsanen, T., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., Hutri-Kähönen, N. & Keltikangas-Järvinen, L. (2013). Associations between five-factor model traits and perceived job strain: A population-based study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(4), 492-500. doi:10.1037/a0033987
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. [Elektronisk resurs]. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Widiger, T. A. & Costa, P. T. (2013). *Personality disorders: and the five-factor model of personality*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wortman, J., Lucas, R. E. & Donnellan, M. B. (2012). Stability and change in the Big Five personality domains: Evidence from a longitudinal study of Australians. *Psychology And Aging*, 27(4), 867-874. doi:10.1037/a0029322
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.

Bilaga 1

Information till deltagare i studie Studentuppsats (Kandidatarbete), 2018

För att delta i denna studie behöver du läsa och godkänna villkoren nedan.

Syftet med studien är att undersöka sambanden mellan stressupplevelse, personlighet och välmående. Detta är ett aktuellt och viktigt ämne eftersom stress och stressrelaterad ohälsa är ett av vår tids största, och samtidigt växande samhällsproblem som orsakar stort lidande.

Om du tackar ja till att delta så kommer du få besvara frågeformulär om stressupplevelse, personlighet och välmående. Det tar sammanlagt ca 1h och 15 minuter att besvara frågorna i de tre formulären. Därefter kommer några av respondenterna att bli tillfrågade om att delta i en semistrukturerad intervju.

Deltagandet är helt frivilligt, vilket innebär att du som respondent när som helst kan avbryta din medverkan, utan förklaring eller välja att inte svara på en fråga under intervjun.

Intervjuerna kommer att spelas in och tar ca en timme. Intervjuaren har tystnadsplikt och materialet kommer att behandlas konfidentiellt och avidentifieras. Citeringar kommer finnas med i rapporten men de kommer att avidentifieras så de inte går att identifiera någon av respondenterna. Eventuellt kommer respondenterna att kunna känna igen sina egna uttalanden. Efter rapporten färdigställt kommer materialet att raderas.

Som respondent kommer du inte kunna få återkoppling på dina testresultat.

Uppsatsen kommer när den är klar att vara offentligt material. Uppsatsen kommer vara tillgänglig online och sökbar via följande adress på Lunds universitets webbsida: <https://www.lu.se/studera/examen-och-karriar/examensarbete-och-uppsats>.

Har du några frågor kring studien är du välkommen att kontakta mig, Karolina Gunnarsson eller min handledare, docent och leg. psykolog Per Johnsson, på Institutionen för psykologi.

Stort tack för din medverkan!

Vänliga hälsningar,
Karolina Gunnarsson

Informerat samtycke

Ja, jag samtycker härmed till att medverka i denna studie som handlar om sambanden mellan stressupplevelse, personlighet och välmående. Jag har informerats om studiens syfte, om hur informationen samlas in, bearbetas och handhas. Jag har även informerats om att mitt deltagande är frivilligt och att jag kan avbryta min medverkan i studien när som helst, utan att ange orsak. Som respondent godkänner jag att material från enkäter och intervju används i forskningssyfte.

Markera ditt samtycke med ett kryss i rutan till vänster.

Namnunderskrift

Namnförtydligande

Ort, datum

Ansvarig för studien: Karolina Gunnarsson, studerande, Institutionen för psykologi, Lunds universitet

Handledare: Per Jonsson, Institutionen för psykologi, Lunds universitet

Bilaga 2

Intervjuguide

Inledande frågor

- *Hur känns det att vara här?*
- *Har du varit med i någon liknande studie tidigare?*
- *Har du några frågor och funderingar innan vi fortsätter med frågorna?*

Generella livsomständigheter

- *Vill du börja med att berätta lite om dig själv?*
 - *Vad gör du om dagarna, vilken typ av sysselsättning har du?*
 - *Hur ser en vanlig dag ut i ditt liv?*
 - *Vad brukar du göra på din fritid?*
- *Vilka är de bästa aspekterna av ditt liv?*
 - *Vad är du mest nöjd med?*
- *Är det någon del i ditt liv som du skulle vilja ändra på?*
 - *Vad i så fall?*
 - *Hur kommer det sig att du vill ändra på det?*

Fysisk hälsa

- *Hur ser dina motionsvanor ut?*
- *Vill du beskriva dina kostvanor?*
- *Hur skulle du beskriva ditt sömnmönster?*

Sociala relationer

- *Hur ser din situation ut med familj och vänner?*
- *Upplever du att du har stöd från din omgivning?*
 - *Från familj?*
 - *Från vänner?*
 - *Från ditt arbete?*

Personlighet

- *Hur skulle du beskriva dig själv som person?*
 - *Vilka egenskaper beskriver dig bäst?*
 - *Vill du utveckla det?*
 - *Kan du ge några exempel på situationer då denna egenskap visat sig tydligt?*

Upplevelse av stress

- *I vilka sammanhang känner du dig stressad?*
- *Vad i ditt liv stressar dig mest?*
 - *Vilka tankar kan få dig att känna dig stressad?*
- *Vad skulle kunna få dig att känna dig mer eller mindre stressad?*
- *Vad gör du när du känner dig stressad?*

- *Har du några strategier för att inte känna dig stressad?*
- *Är din upplevelse av stress kopplad till dig som person?*
 - *Hur ser det sambandet ut i så fall?*

Avslut

- *Är det något du skulle vilja lägga till, något jag inte frågat om som du tycker är viktigt i sammanhanget?*
- *Har du själv någon avslutande fråga?*
- *Stort tack för ditt deltagande!*