



HÖGSKOLAN
DALARNA

Stress i arbetslivet

Arbetsrelaterad stress på träningsanläggning samt kontorsmiljöer

Författare: Stefan Milosevic, Jesper Hedman
Handledare: Erik Backman
Examinator: Erik Backman
Ämne/huvudområde: Idrotts och hälsovetenskap
Kurskod: IH2020
Poäng: 15hp
Final inlämning: 2018-06-03

Högskolan Dalarna
791 88 Falun
Sweden
Tel 023-77 80 00

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker open access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet. Open access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten open access. Jag/vi medger publicering i fulltext (fritt tillgänglig på nätet, open access): Ja

Abstract

The purpose of this study was to examine the work-related stress among trainers and office workers through a survey that was constructed to address the research questions. Short-term stress can be explained as a primary physiological change in the body in form of secretion of adrenaline and norepinephrine, which enhances performances. There is also good evidence that physical activity can promote physical and mental health. If the body is exposed to short-term stress over a longer period, it has the opposite effect both mentally and physically. This study was built on a mixed method approach, with a mix of both quantitative and qualitative questions, which of most were quantitative. The survey was distributed to three different companies, with various work duties. Surveys were collected during two different times, with a significant amount the last time. It was thereby analyzed and coded into the program Excel (2016). Only considerable data was later presented to match the research questions. To conclude the results, 82 percent felt work-related stress, while 18 percent didn't feel work-related stress. Many study participants often feel work-related stress, and more than half of the participants in the study do not know how to handle their work-related stress. The minority of participants however, feels a positive change in terms of achievement and well-being, which is the research area studied less between the negative and positive impact that stress may have. Work-related stress can further reflect today's approach on stress and scientist have identified a need for further research on "eustress" (positive stress).

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att undersöka den arbetsrelaterade stressen hos tränare och kontorsarbetare genom en enkätundersökning som konstruerades för att behandla forskningsfrågorna. Kortvarig stress kan förklaras som en primär fysiologisk förändring i kroppen i form av utsöndring av adrenalin och noradrenalin, vilket förbättrar prestationen. Det finns även god evidens på att fysisk aktivitet kan främja den fysiska och psykiska hälsan. Om kroppen utsätts för kortvarig stress under en längre period kan den ha motsatt effekt både mentalt och fysiskt. Studien byggde på ett "mixed method" tillvägagångssätt, med en blandning av både kvantitativa och kvalitativa frågor, varav de flesta var kvantitativa. Enkätundersökningen distribuerades till tre olika företag, med olika arbetsuppgifter. Enkäterna samlades in under två olika tillfällen, och efter dessa två tillfällen fanns det tillräckligt med besvarade enkäter. Det analyserades och kodades efteråt i programmet Excel (2016). Endast betydande data presenterades för att besvara forskningsfrågorna. För att sammanfatta resultatet kände 82 procent arbetsrelaterad stress, medan 18 procent inte kände någon arbetsrelaterad stress. Många deltagare i enkätundersökningen kände ofta av arbetsrelaterad stress, och mer än hälften av deltagarna i studien visste inte hur de skulle hantera stressen. Minoriteten av deltagarna känner av en positiv förändring i fråga om prestation och välbefinnande, detta är forskningsområdet som studerats minst avseende den negativa och positiva inverkan som stress kan ha. Arbetsrelaterad stress kan ytterligare reflektera dagens synsätt på stress, och forskare har identifierat behovet av ytterligare undersökning på "eustress" (positiv stress).

Nyckelord: Stress, stress i arbetslivet, stress at work, akut stress, kronisk stress, långvarig stress.

Innehållsförteckning

<u>1.</u> Inledning.....	4
<u>2.</u> Tidigare forskning	5
Akut stress och dess positiva inverkan	6
Minska stressen.....	7
Sammanfattning av tidigare forskning.....	8
<u>3.</u> Teoretisk utgångspunkt	8
<u>4.</u> Syfte och frågeställning.....	10
Syfte	10
Frågeställningar	10
<u>5.</u> Metod	10
Val av metod	10
Urval.....	11
Genomförande.....	11
Bearbetning och analys	12
Etiska överväganden	12
<u>6.</u> Resultat.....	13
<u>7.</u> Diskussion	18
<u>8.</u> Resultatdiskussion.....	18
Studiens resultat i relation till teori om hälsa	18
Studiens resultat i relation till forskning om arbetsrelaterad stress.....	19
<u>9.</u> Metoddiskussion.....	20
Slutsats.....	22
<u>10.</u> Referenser.....	23
Bilagor.....	26
Bilaga 2 enkät:.....	27

1. Inledning

Stress är ett samlingsbegrepp med olika betydelser, där forskare förklarar själva upplevelsen av stress eller med andra ord en ”stressor” (Eriksen & Ursin 2013 ss. 26-27). En stressor är oftast förknippad med yttre faktorer det vill säga hög arbetsbelastning, sedan kopplas de fysiska- och psykiska upplevelserna in (ibid.). Forskare är enade om att samlingsordet ”stress” är svårdefinierat, men studier visar ändå på att majoriteten av den generella befolkningen tror de kan definiera ordets betydelse (Persson & Zakrisson 2016 s. 149).

Forskningsmässigt förklarar Persson och Zakrisson (2016 s. 149) vidare akut och kronisk (långvarig) stress. Den akuta stressen initierar en kedjereaktion inom kroppen för att maximera muskelproduktion och reaktionsförmåga (ibid.). Den positiva sidan av kortvarig eller akut stress benämns oftast ”eustress”. Där individen har ett gott förhållningssätt gentemot stressen som uppkommit, medan McEwen (2013 s. 88) säger att viljan är skillnaden mellan positiv och negativ stress. Akut stress leder till kroppens egna försvar där kortisol utsöndras för att skydda immunförsvarets celler, men vid långvarig stress har det istället motsatt effekt (Dickerson & Kemeny 2004 s. 355).

En annan benämning på kronisk stress, kan förklaras som långvarig exponering av stress (Persson & Zakrisson 2016 s. 149). Den fysiska motståndskraften påverkas antingen konstant eller upprepat vilket i sin tur kan leda till utbrändhet (ibid.). Utbrändhet under modern tid definieras som en sjukdom och utifrån sjukvården även som ett medicinskt problem (Petersson 2012 s. 212).

Arbetsrelaterad stress påverkas av olika faktorer på en arbetsplats, där krav eller utmaningar kan försätta individen i olika stressmoment (Lambert & Lambert 2008 ss. 38-44). Det finns även god evidens på att fysisk aktivitet kan främja den fysiska och psykiska hälsan (Kallings 2012 s. 2348). En av tio individer på stillasittande arbetsplatser har så låg fysisk aktivitetsnivå att de tillhör en högriskgrupp vilket kan leda till diverse olika sjukdomsbildningar (ibid.) I en studie utförd av Hjälmsjö (2015 s. 36) så har det visat sig att 8 av 47 tränare ligger på en hög nivå av utbrändhet. Arbetsbelastning på hög nivå är ett bestående problem och en vanlig ”stressor” framförallt i arbeten där relationer till bemanning och tid är återkommande (Happell, Reid-Searl, Dwyer, Caperchione, Gaskin & Burke 2013 s. 196). Tidigare forskning kring stressrelaterade arbetsskador kan noteras där bland andra Varma et al. (2012 s. 418) har

försökt att finna samband mellan långa, slitsamma arbetstider och utskrivna depressionstabletter men inte kunnat tyda någon koppling.

Den vanligaste diagnosen av samtliga sjukdomsfall i Sverige är akut stressreaktion, som de senaste två åren har ökat med 73 procent (Försäkringskassan 2016 s. 1). Vidare har Ljungblad & Näsvall (2009 ss. 36–37) genom sina studier uppfattat ett sämre välmående hos det kvinnliga könet jämfört med det manliga könet inom sociala sammanhang. Det har även visat sig att större andel kvinnor som drabbas av akut stressreaktion (Försäkringskassan 2016 s. 1). Stress kan ha både positiv och negativ effekt på oss som människor. Vi ämnar i denna studie genom en enkätundersökning att undersöka den självrapporterade stressen i arbetslivet, och vilka anledningar som kan tänkas påverka stressnivåerna på olika arbetsplatser.

2. Tidigare forskning

Ordet stress har olika betydelser men brukar beskrivas som själva upplevelsen eller med andra ord en ”stressor” (Eriksen & Ursin 2013 ss. 26-27). Stress är kroppens reaktion som enklare kan beskrivas genom relationen som skapas via fysisk och psykisk utmattning (Kasprzak 2017 s. 22). En stressor är oftast förknippad med yttre faktorer såsom hög arbetsbelastning, sedan kopplas de fysiska- och psykiska upplevelserna in (ibid.) Tidigare forskning visar att arbetsspänningar och specifik arbetsbelastning skapar prepositioner till lägre mental prestation (Volmer, Binnewies, Sonnetag & Niessen 2012 s. 171). Detta leder i sin tur till högre arbetsbelastning och personligt generellt sämre välmående (Volmer et al. 2012 s. 171). Arbetsrelaterade ”stressorer” brukar förknippas med ett ökat negativt resultat (negativ aktivering/NA) som fortsätter ha en negativ påverkan (ibid.).

NA kan även uttryckas i form av en ökning av stresshormoner förklarar Sonnetag och Fritz (2006 s. 46-48). NA gör att många tar med sitt arbete hem och inte kan slappna av, och orsaken kan bland andra vara förknippad med arbetsrelaterade uppgifter eller ett stort engagemang av problemlösningar (Cropley & Purvis 2013 s. 20). Den större orsaken till ökade arbetsstressorer är en begränsad frihet visar tidigare forskning (Schaufeli & Bakker 2004 s. 221-223). Begränsad frihet innefattar bland annat strikta arbetstider samt minskad fritid (ibid.). Den begränsade friheten som ledande stressor övergår till ökad arbetsbelastning och dåligt välbefinnande (ibid.). Annan forskning förklarar stress som antingen akut stress

eller också kronisk stress (Persson & Zakrisson 2016 s. 149). Den akuta stressen initierar en kedjereaktion inom kroppen för att maximera muskelproduktion och reaktionsförmåga (ibid.)

Långvarig stress

Långvarig stress benämns ofta som den negativa stressen (Larsson 2016, s.1). Långvarig stress drabbar ofta individer som har för stor arbetsbelastning och känner att kraven som ställs är för höga. Långvarig stress kan bidra till sömnproblem, låg energi, försämrat immunförsvar, magkatarr och högt blodtryck (ibid). Det kan påverka beteendemönster med plötslig frustration, ilska och nervositet (Kasprzak 2017 s. 22). Det sätter oss alltså i en riskzon för hälsoproblem, där små problem som sömnbrist och låg energi kan leda till farligare åkommor som kronisk depression och hjärtsjukdomar (ibid.). 120 000 dödsfall per år orsakas av stress på arbetsplats (ibid.).

Kortvarig stress

Den kortvariga stressen brukar beskrivas som den positiva stressen då kroppen utsöndrar adrenalin och noradrenalin vilket har en prestationshöjande effekt (Larsson 2015, s.1). Den vanligaste diagnosen av samtliga sjukdomsfall i Sverige är akut stressreaktion, som de senaste två åren har ökat med 73 procent (Försäkringskassan 2016 s. 1). Ljungblad och Näsvall (2009 ss. 36-37) skriver att kvinnor jämfört med män i sociala sammanhang uppfattas ha sämre välmående. Studier har även kunnat visa på att kvinnor i större utsträckning drabbas av akut stressreaktion (Försäkringskassan 2016 s. 1).

Akut stress och dess positiva inverkan

I en undersökning utförd av Försäkringskassan så har det visat sig att det är vanligare för kvinnor att drabbas av akut stressreaktion än för män (Försäkringskassan 2016 s. 1). Den positiva sidan av kortvarig eller akut stress benämns oftast som ”eustress”, där individen har ett gott förhållningssätt gentemot stressen som uppkommit (McEwen 2013 s. 88). Positiv stress kan ha god verkan på engagemang och entusiasmen hos anställda på diverse arbetsplatser enligt Schaufeli och Bakker (2004 s. 221-223). Greenhaus och Powell (2006 s.

76) skriver vidare att goda arbetsvanor och ett bättre välmående hos anställda leder till ett berikat arbetsliv i alla sektioner av företaget.

Långvarig utsättning eller kronisk stress anses vara av stor vikt för entreprenörinriktat ledarskap (Kuratko, 2007 ss. 1-11). Entreprenörer blir utsatta för långvarig stress genom stora arbetsbelastningar, ett generellt högre behov av prestation och långa arbetstider (Palmer 1971 ss. 38-48; Langan-Fox & Roth 1995 ss. 209-218; Harris, Saltstone & Fraboni 1999 ss. 447-455). En entreprenör är en individ som med initiativtagande organiserar en ny verksamhet (Lazear 2005 s. 649). Långa arbetstider som innefattar ett stort antal möten, jobbiga beslutsfattanden och samtidigt kräver förståelse för komplexa organisatoriska strukturer bidrar till arbetsrelaterad stress (Kasprzak 2017 s. 22). Fyra av fem individer tittar dessutom på sin e-post, sociala medier och sms med regelbundna mellanrum (ibid.).

En relativt ny studie visar att självanställda och egenföretagare upplever generellt högre stressnivåer än anställda men att dess positiva sida (mer kontroll över inkomster) balanserar ut stressen (Cardon & Patel 2015 ss. 379-399). Hittills har mer forskningsetiskt arbete förts på den långvariga stressen medan den kortvariga eller positiva stressen har varit åsidosatt (Hargrove, Nelson & Cooper, 2013 ss. 61-69; Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003 ss. 726-744). De fördelaktiga aspekterna av stress erkändes av forskare redan för flera årtionden sedan (Lazarus, 1996 s. 2). Forskare har vidare identifierat ett behov av ytterligare forskning om eustress i arbetslivet (Hargrove et al. 2013 ss. 61-69; Le Fevre et al. 2003 ss. 726-744). Den accepterade synen på stress behöver belysas med ett högre generellt kunnande om eustress och dess inverkan på arbetslivet (Hargrove et al. 2013 ss. 61-69). Beroende på uppfattning av situationer kommer också svaren på stressorererna vara antingen positiva eller negativa (ibid.).

Minska stressen

Sjukskrivningar är för läkare ett arbetsmiljöproblem visar Karolinska Institutets sektion för försäkringsmedicin (Närlid 2009 s. 1713). Där det enligt uppgifter kan konstateras att åtta av tio läkare har minst ett sjukskrivningsärende per vecka, och att dessa ärenden skapar konflikter mellan läkare och patienterna för att läkare måste tillgodose graden av sjukdom och göra en subjektiv bedömning vilket inte i alla gånger överensstämmer med patients bild av sjukdom (ibid.). Genom att öka kunskapen kring stress och alla sidor av det kan man minska besvären och förändra synen på stress (Hargrove et al. 2013 ss. 61-69). Samtidigt har många

individer efter studier bekräftats vara beroende av ett relativt stort ”supportnätverk” av vänner och familj för att lyckas bekämpa stressen både psykiskt och fysiskt (Kasprzak 2017 s. 22). En ordentlig kost förbättrar stressnivåer och likaså att ha tid för meditation, yoga eller att träna regelbundet (ibid.).

Sammanfattning av tidigare forskning

Sammanfattningsvis kan man förklara den kortvariga stressen (akut stress) som en främst fysiologisk förändring i kroppen i form av utsöndring av adrenalin och noradrenalin vilket är prestationshöjande (Larsson 2015 s. 1). Utsätts kroppen för akut stress under en längre period har det istället motsatt effekt både psykiskt och fysiskt (ibid.). Långa arbetstimmar och hög arbetsbelastning bidrar till kronisk stress (Palmer 1971 ss. 38-48; Langan-Fox & Roth 1995 ss. 209-218; Harris, Saltstone & Fraboni 1999 ss. 447-455).

En ”stressor” är själva upplevelsen av stress, med andra ord fysiska och psykiska utmaningar och kroppens gensvar (Eriksen & Ursin 2013 ss. 26-27; Kasprzak 2017 s. 22). Studier tyder på att den största arbetsrelaterade stressoren är begränsad frihet och att den i sin tur kan leda till sämre mentala prestationer (Volmer et al. 2012 s. 171; Shaufeli & Bakker 2004 ss. 221-223). Egenföretagare upplever högre stressnivåer än anställda men förmånerna med att vara egenföretagare jämnar ut stressnivåerna (Hargrove, Nelson & Cooper, 2013 ss. 61-69; Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003 ss. 726-744). Kvinnor är även mer drabbade i jämförelse med män gällande akut och kortvarig stress (kortvarig) (Försäkringskassan 2016 s. 1).

3. Teoretisk utgångspunkt

Vårt arbete är inriktat mot arbetsrelaterad stress och denna har stor betydelse för individers hälsa. För att kunna analysera och förklara individers upplevelse av arbetsrelaterad stress på ett fördjupat plan har vi sökt efter teorier om hälsa. År 1979 skapade Antonovsky en teoretisk modell för att bidra till förståelse i relationen mellan hälsa och ohälsa (Jakobsson 2008 s. 53). Den teoretiska modellen är i grunden ett kognitivt begrepp enligt Antonovsky (2007 ss. 43-44). Teorin kallas för KASAM (*känsla av sammanhang*) på svenska, och översatt på engelska SOC (*sense of coherence*) (Jakobsson 2008 ss. 53-54). 1970 analyserade Antonovsky resultat

från en undersökning på hur en etnisk grupp med kvinnor anpassat sig till klimakteriet (Antonovsky 2007 s, 1).

Antonovsky kunde efter analys dra slutsatsen om att motsvarande tjugonio procent hade tillfredställande psykisk hälsa, vilket gjorde att forskningsintresset steg och utvecklades vidare (ibid.). Iakttagelsen gjorde att Antonovsky började formulera den ”salutogenetiska modellen” som också publicerades i *Health, Stress och Coping* 1979 (ibid.). Till skillnad från det patologiska synsättet där man förklarar varför människor blir sjuka har det salutogena synsättet riktat in sig på frågeställningar likt varför människor istället går mot den positiva polen i dimensionen hälsa-ohälsa (ibid.). –”Det är ett mysterium som den salutogena genetiska inriktningen försöker lösa” säger Antonovsky (2007 s. 16). Att utsättas för olika typer av stressorer kan resultera i hälsa, sjukdomar eller någonstans däremellan (ibid.). Hälsovetenskapens och Antonovskys teori KASAM har till uppgift att studera det positiva sättet att hantera stressfaktorer (ibid.). Antonovsky genomförde även ostrukturerade djupintervjuer med 51 deltagare, där de flesta hade väldigt olika bakgrunder (Antonovsky 2007 s. 43). Den gemensamma nämnaren för dessa individer var att alla hade upplevt ett svårt trauma men ändå klarat sig avsevärt bra (ibid.). Efter analys av protokoll visade sig att 16 individer bedömdes ha stark KASAM (känsla av sammanhang), medan 11 bedömdes ha svag KASAM (ibid.). Individerna bedömdes efter en tiogradig skala som gick från svag till stark KASAM (ibid.). Den skarpa kontrasten mellan individerna med hög KASAM jämfört med motpolen var tre teman som stod ut i protokollen och dessa var begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (ibid.).

Genom de tre olika stegen i KASAM ska man alltså kunna få en djupare förståelse för stressrelaterad hälsa (ibid.). *Begriplighet* är det bredare temat, och syftar till hur individen upplever inre och yttre stimuli och hur man begriper informationen (Antonovsky 2007 s, 44). Antingen ser man informationen som ordnad och strukturerad eller också som kaotisk och ostrukturerad enligt Antonovsky (2007 s. 44). Har en individ hög begriplighet kommer framtida händelser förväntas vara förutsägbara eller åtminstone enklare att hantera i jämförelse med individer som har låg begriplighet (ibid.). Traumatiska upplevelser anses enligt individer med hög begriplighet vara något som kan förekomma, men som också går att begripa (ibid.). Den andra komponenten kallas för *hanterbarhet* och definierar konkret hur en individ tar vara på de resurser som finns (Antonovsky 2007 s. 45). Resurserna kan vara till ens förfogande när man möter de krav som ställs på en dagligen skriver Antonovsky (2007 s.

45). *Meningsfullhet*, som är den tredje komponenten hänvisar till hur stor vikt delaktighet har (ibid.). Deltagandet i processer som bidrar till ens eget öde samt att bygga dagliga erfarenheter är viktiga biståndsdelar för att de ofta förknippas med motivationen (ibid.). I vår studie kommer Antonovskys KASAM-teori att användas vid analys av resultat för en objektivare syn på stress och stressfaktorer. Det patogena synsättet kommer stärka förståelsen kring sjukfaktorer, samt som det salutogena synsättet kommer att förändra synen på stressorer och ge studien en djupare innebörd.

4. Syfte och frågeställning

Syfte

Syftet med studien var att undersöka självrapporterad stress bland tränare och kontorsarbetande.

Frågeställningar

1. I vilken utsträckning uppger studiens deltagare arbetsrelaterad stress?
2. Hur upplever studiens deltagare att den arbetsrelaterade stressen påverkar deras hälsa och arbetsprestation?
3. Vilka anledningar anger studiens deltagare till arbetsrelaterad stress?
4. Hur hanterar studiens deltagare arbetsrelaterad stress?

5. Metod

Val av metod

I denna studie har vi analyserat data från insamlade enkätundersökningar vilket betyder att det är en "mixed method" undersökning då den innehåller på kvantitativa och kvalitativa data (Morse 2016 s. 117). En kvantitativ studieforskning innebär att resultatet ofta består av statistik, vilket skiljer sig mot kvalitativa tillvägagångssätt (Armour & Macdonald 2012 s. 98). Undersökningar med kvantitativt tillvägagångssätt har ofta som mål att göra en generalisering från resultatet till en större grupp människor (ibid.). Kvalitativ forskning används ofta för att

få en djupare förståelse, och innehåller oftast öppna frågor (personliga kommentarer) som tolkas subjektivt (Armour & Macdonald 2012 s. 107). Kvantitativa studier kan även innebära att man minskar analyseringsbehovet och tolkningen av informationen vilket man lägger större vikt vid i kvalitativa studier (Armour & Macdonald 2012 s. 107).

Urval

Ett bekvämlighetsurval gjordes, vilket innebär att respondenterna fanns tillgängliga för de två forskarna (Patel 2003 s. 5-8). På en av arbetsplatserna, som låg i Stockholm, var det enligt arbetsgivaren 130 individer anställda. På de resterande två arbetsplatserna, som båda låg i Falun, var det vardera 40 individer anställda. Två av arbetsplatserna hade en mer arbetsmotiverande miljö med kontor i modern stil. Arbetsuppgifterna på dessa arbetsplatser bestod av mycket stillasittande med kortare promenader. Tredje arbetsplatsen var en idrottsanläggning där de anställda hade på sig träningskläder och atmosfären var subtilt levande. Arbetsuppgifterna på denna arbetsplats bestod av medelmåttig fysisk ansträngning i stående position med flertal raster under dagens gång. På de två kontorsarbetsplatserna fick vi efter två insamlingstillfällen ihop 38 enkäter som alla var ifyllda korrekt, och på idrottsanläggningen fick vi efter lika många insamlingstillfällen ihop 16 enkäter som var ifyllda korrekt. Totalt insamlade enkäter resulterade på 54 stycken beräknat från alla tre arbetsplatser sammanlagt, med fyra interna bortfall. 54 enkäter delades ut, och efter analys kunde enbart femtio tolkas.

Genomförande

För att få bakgrundskunskap till det område vi ville studera inledde vi med att göra en litteratursökning där ”Du.se” användes för att göra avancerade sökningar genom Högskolan Dalarnas egen sökmotor ”Summon”. Nyckelorden som presenterats nedanför abstract ovan användes med ikryssade ”måsten” genom avancerade sökningar som inkluderade peer-reviewed och full-text. De träffar vi fick fram lästes igenom och användes för att presentera tidigare forskning och ge en ingående förklaring om stress och vad det innebär. Genom granskning av våra frågeställningar och tidigare forskning har frågor utformats genom användandet av tidigare liknande enkätundersökningars struktur. Den utformade enkäten

diskuterades sedan i samråd med handledaren för att konstruera en välformad enkät med nio frågor och kort därefter utfördes en pilotstudie med 10 individer för att se hur frågorna uppfattades och samtidigt för att öka validiteten i studien. Enkäterna (se bilaga 2) delades ut på tre olika arbetsplatser som var fördelade i Stockholm och Falun. Arbetsplatserna innefattade anställda som hade olika arbetspositioner från sittande, stående till mycket gående (tränare). Den stora fördelen med att närvara under enkätinsamlingen var att vi kunde svara på frågor från deltagarna. Att vi delade ut enkäterna fysiskt på plats bör rimligtvis ha minskat bortfallet jämfört med om vi hade lämnat ut enkäterna till ansvarig personal och hämtat dessa vid ett senare tillfälle, eller om vi hade genomfört undersökningen elektroniskt via web-enkät.

Bearbetning och analys

För att kunna få relevanta data var målet att vi skulle samla in runt femtio enkäter. Det antogs att närvaro på arbetsplatserna skulle hjälpa insamlingen av enkäter istället för att lämna ut enkäterna och hämta dessa vid ett senare tillfälle. Två besök på samtliga arbetsplatser krävdes för att nå målet och kunna påbörja den kortare analysen av de öppna frågorna och koda in resultatet i programmet Excel (2016). Excel användes för att kunna skriva över de skriftliga svaren till siffernumrerad kodning. En kodningsmall användes för att kunna omvandla materialet i programmet Excel. Kodningsmallens funktion var att förändra svaren till siffror. Efter inkodningen var det viktigt för oss att se över våra frågeställningar och de resultat vi fick fram.

Etiska överväganden

Informationskravet innebär att forskare ska informera berörda om forskningsuppdragets syfte, detta ingår i informationsbrevet. Samtyckeskravet innebär att deltagarna som ingår i en undersökning har rätt att bestämma över sin medverkan. Konfidentialitetskravet innebär att personuppgifterna om deltagarna ska förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Nyttjande kravet innebär att uppgifter som samlats in endast får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet 2002, ss. 7-14). Deltagarna blev informerade om dessa etiska överväganden genom informationsbladet där syftet med studien beskrivs, att det är frivilligt att delta i studien och att den kan avbrytas när som helst, samt att deltagarna är helt anonyma då inga personuppgifter samlas in (se bilaga 1).

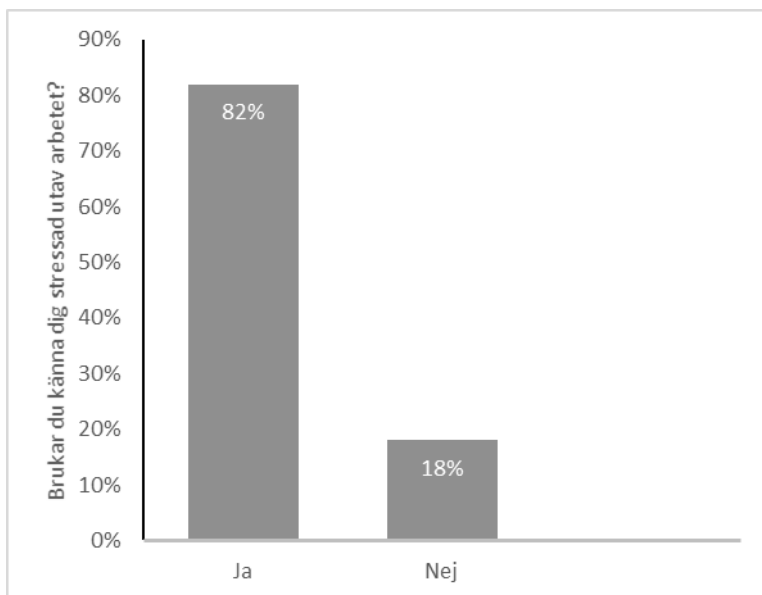
Reliabilitet och validitet

Reliabilitet beskriver Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen (2003 ss. 108-109) att om studien genomförs mer än en gång så ska studien få liknande resultat. I denna studie så är reliabiliteten låg då ingen typ av generalisering går att göra då det är för litet urval i studien. Därav berör resultaten i denna studie enbart deltagarna. För att öka validiteten i studien så genomfördes en pilotstudie för att ta reda på att frågorna mäter det som vill mätas (Trost 2007 s. 65).

6. Resultat

Nedan redovisar vi resultatet från vår enkätundersökning. Antalet deltagare i enkätundersökningen var 54 (n=54) vilket anges i figurbeskrivningen vid respektive diagram. Där anger vi också eventuellt internt bortfall. Ordningen på resultatredovisningen kommer att följa uppsatsens forskningsfrågor. I anslutning till diagrammen förklarar vi i text hur vi har förstått dessa.

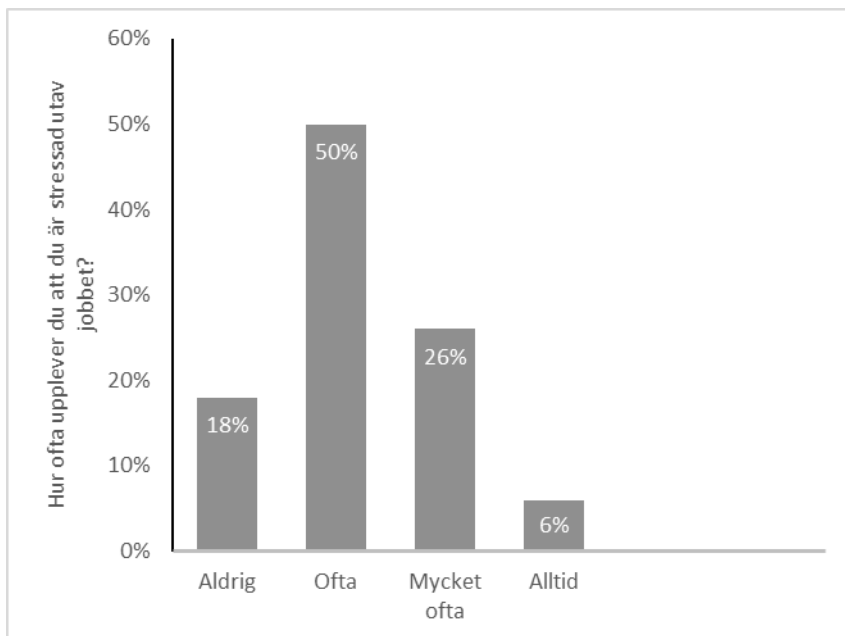
1. I vilken utsträckning uppger studiens deltagare arbetsrelaterad stress?



n=54, fyra interna bortfall (Tomma enkäter)

Figur 1. Visar hur många procent som brukar känna sig stressade av arbete och hur många procent som inte brukar känna sig stressade av arbetet.

Av figur 1 framgår att 82 procent av studiens deltagare brukar känna sig stressade av arbetet medan 18 procent inte brukar känna sig stressade av arbetet. Det ska i sammanhanget framhållas att ”brukar” i frågan inte närmare definierades utan lämnades upp till deltagare att tolka innebörden av.



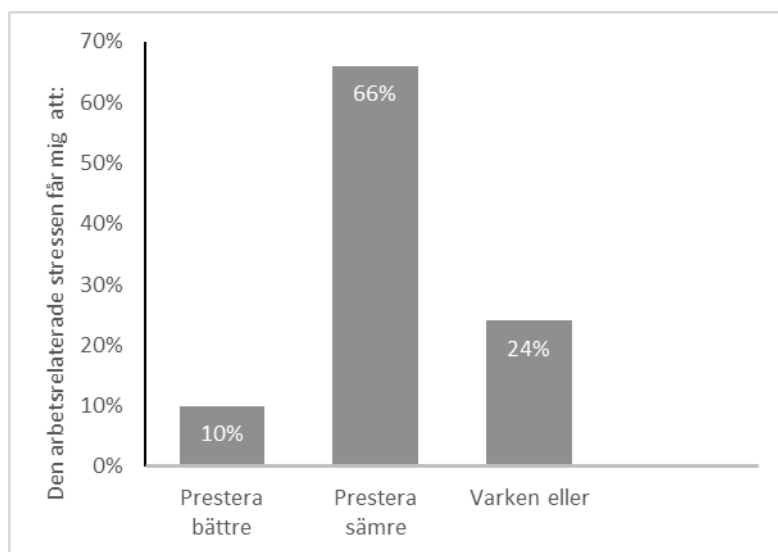
n=54, fyra interna bortfall (Tomma enkäter)

Figur 2. Visar hur många procent av deltagarna som aldrig/ofta/mycket ofta och alltid känner sig stressade utav arbetet.

Av figur 2 framgår att 18 procent av studiens deltagare upplever att de aldrig är stressade av arbetet, 50 procent av deltagarna upplever att de ofta är stressade av arbetet, 26 procent upplever att de mycket ofta är stressade av arbetet och 6 procent upplever att de alltid är stressade av arbetet. Av figur 1 och figur 2 kan noteras att andelen som inte brukar uppleva stress på arbetet (figur 1) och de som aldrig upplever stress på arbetet (figur 2) är densamma.

Dock innefattar inte studien en analys av det är samma individer som svarat att de inte brukar uppleva stress och att de aldrig upplever stress.

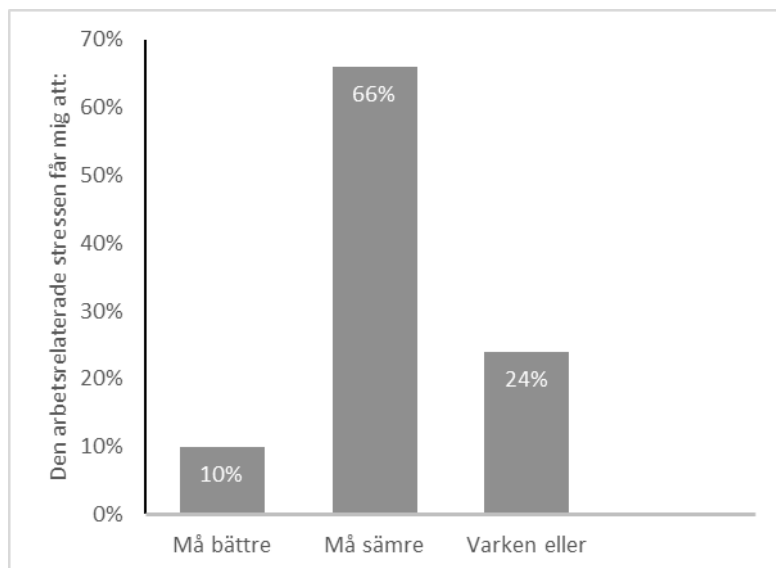
2. Hur upplever studiens deltagare att den arbetsrelaterade stressen påverkar deras hälsa och arbetsprestation?



n=54, fyra interna bortfall (Tomma enkäter)

Figur 3. Beskriver hur prestationsförmågan blir påverkad av arbetsrelaterad stress.

Av figur 3 framgår att 10 procent av studiens deltagare upplever att den arbetsrelaterade stressen får dem att prestera bättre, 66 procent får dem att prestera sämre och 24 procent uppger att de varken presterar bättre eller sämre.



n=54, fyra interna bortfall (Tomma enkäter)

Figur 4. Beskriver hur välmående påverkas av arbetsrelaterad stress.

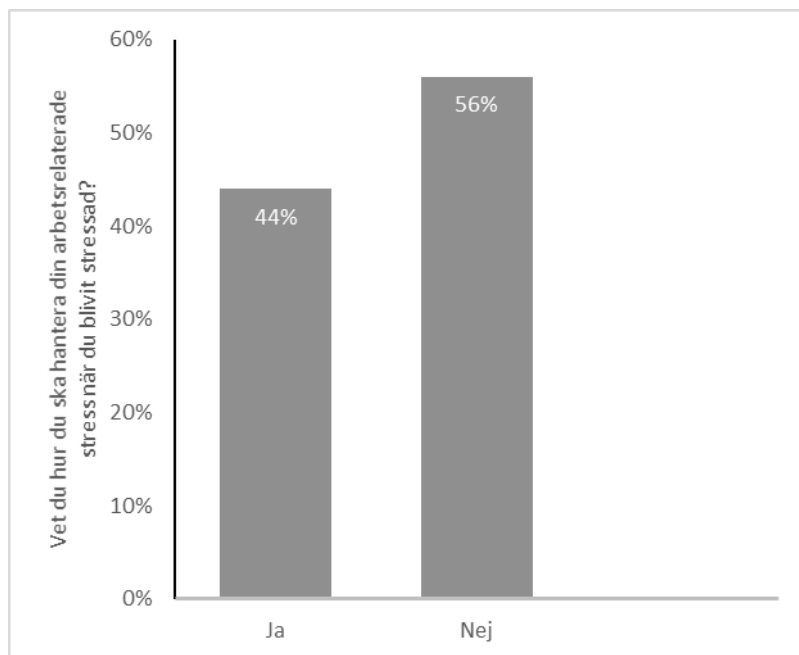
Av figur 4 framgår att 10 procent av studiens deltagare angett att den arbetsrelaterade stressen får dem att må bättre, 66 procent angett att den får dem att må sämre och 24 procent angett den varken får dem att må bättre eller sämre. Av figur 3 och figur 4 kan noteras att andelen som presterar bättre av stress på arbetet (figur 3) och de som mår bättre av stress på arbetet (figur 4) är densamma. Vid en jämförelse av samma diagram kan också noteras att andelen som presterar sämre (figur 3) och de som mår sämre (figur 4) också är densamma. Vidare kan noteras att andelen som angett att de varken presterar bättre eller sämre (figur 3) och de som angett att de varken mår bättre eller sämre (figur 4) också är densamma.

3. Vilka anledningar anger studiens deltagare till arbetsrelaterad stress?

Fråga 4 i enkäten är en öppen fråga och behandlar vad i arbetet som gör deltagarna stressade, svar så som "När man varit sjuk och ligger efter i arbetet" "När kraven ökar trots att det redan är körigt på jobbet" "När det dyker upp något i sista minut och det genast blir mycket att göra på kort tid", "Lära sig ny programvara på kort tid", "När man behöver ta över någon annans arbetspass", "obekväma arbetstider", "fysiskt ansträngande", "oförstående chefer", "obekväma arbetspositioner som sliter på leder", "dålig löneutbetalning kontra arbetsuppgifter", "Otydliga krav och förväntningar på arbetet som skapar en negativ stress".

Deltagarnas svar kring denna fråga var oftast väldigt lika och handlade oftast om att det plötsligt dykt upp mer arbete eller också att de ligger efter med de arbete som finns.

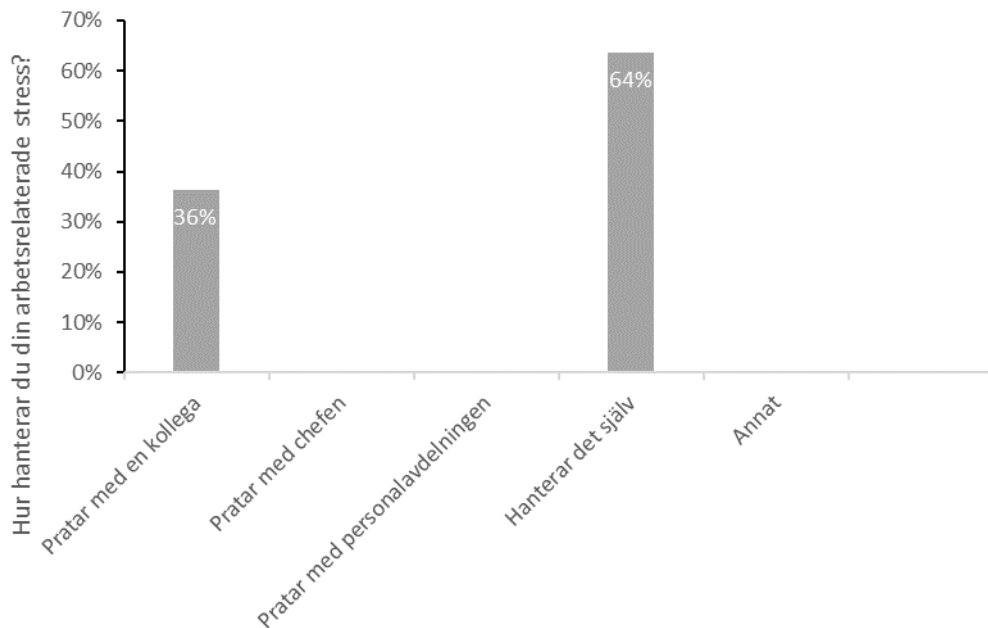
4. Hur hanterar studiens deltagare arbetsrelaterad stress?



n=54, fyra interna bortfall (Tomma enkäter)

Figur 5. Beskriver procentuellt hur många av deltagarna som kan hantera sin arbetsrelaterade stress och hur många som inte vet hur de ska hantera det.

Av figur 5 framgår att 44 procent av studiens deltagare vet hur de ska hantera sin arbetsrelaterade stress, 56 procent har angett att de inte vet hur de ska hantera sin arbetsrelaterade stress.



n=54, enbart 22 svar på denna figur då deltagarna enbart skulle besvara denna fråga om de svarat ja på fråga 7 (se bilaga 2).

Figur 6. Beskriver hur deltagarna i enkätundersökningen hanterar deras arbetsrelaterade stress.

Av figur 6 framgår att 36 procent av studiens deltagare hanterar sin arbetsrelaterade stress genom att tala med en kollega, 64 procent har besvarat att de hanterar sin arbetsrelaterade stress på egen hand. Vi noterar att ingen av deltagarna i studien uppgett att de talar med sin chef eller någon på personalavdelningen. Det upplevs som att deltagarna i studien hanterar sin stress på egen hand snarare än att ta hjälp av någon ansvarig på arbetsplatsen.

7. Diskussion

8. Resultatdiskussion

Studiens resultat i relation till teori om hälsa

Studiens syfte var att undersöka självrapporterad stress i arbetslivet. Enligt figur 1 svarade 82 procent att de brukar känna sig stressade av arbetet. Trots evidens på att fysisk aktivitet förbättrar hälsan både fysisk och psykiskt enligt Lazear (2005 s. 2348), visar figur 1 att 82

procent brukar känna sig stressade på arbetsplats. Studien behandlade enkätsvar från en betydande del tränare och trots detta visar resultat av figur 1 att en stor del av deltagare brukar känna av arbetsrelaterad stress. Vidare visar figur 2 att 50 procent av alla deltagare ofta brukar känna sig stressade, och att stressen försämrar prestationer för 66 procent av deltagarna enligt figur 3. Det patogena synsättet på hälsa innebär att forskare ser över faktorer som påverkar hälsan negativt exempelvis sjukdomar (Antonovsky 2007 ss. 44-45). Ser man istället på det salutogena synsättet som försöker förstå friskfaktorerna, och hälsans uppstående kan man vända på resultatet och istället se att 18 procent i figur 1 inte brukar känna sig stressade på sin arbetsplats (ibid.). Prestationsmässigt och hälsomässigt kan vi se att 10 procent upplever den arbetsrelaterade stressen som något positivt förbättrat i figur 3 och 4. 24 procent av studiens deltagare tyckte att den arbetsrelaterade stressen varken hade en positiv eller negativ inverkan på dem, dessa individer verkar uppleva stress som något hanterbart. Detta kan sannolikt ha att göra med hur man upplever nivån av stress och hur väl människor kan lära sig att hantera sin stress. Detta skulle vara intressant att undersöka i en annan studie.

Ser man vidare på de 44 procent i figur 5 som svarat att de vet hur de ska hantera arbetsrelaterad stress kan man också notera ett samband. Sambandet kan förklaras genom likheterna mellan hanterbarhet och det salutogena synsättet (Antonovsky 2007 s, 1). Den salutogena teorin KASAM innefattar tre beståndsdelar som är primära för dess forskning, hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet (Antonovsky 2007 ss. 44-45). Individer med ett högt KASAM har oftast en hög begriplighet över situationen och resurserna till att hantera det (Antonovsky 2007 s, 44). Resultatet ovan visar att 44 procent (figur 5) kan hantera sin arbetsrelaterade stress och har sina egna sätt att använda sina resurser (figur 6). Deltagarna som genomförde enkätundersökningen och sett ur det salutogena synsättet klarar av sin arbetsrelaterade stress kan även anses ha hög KASAM (ibid.).

Studiens resultat i relation till forskning om arbetsrelaterad stress

Enkäten bestod av ett flertal stängda frågor, däremot var fråga fyra en öppen fråga (se bilaga 1.2) som besvarade frågeställningen: -” Vilka anledningar anger studiens deltagare till arbetsrelaterad stress?” (s. 10). Analysen av svaren visade att majoriteten svarat väldigt liknande, och slutsatsen om anledningen till arbetsrelaterad stress för de flesta var antingen att

kraven ökar i form av arbetsbelastning eller också att de ligger efter i arbetet. De som ligger efter i arbetet har vidare förklarat att det bland annat har berott på sjukskrivningar. Tidigare forskning har även visat att arbetsspänningar och specifik arbetsbelastning skapar sämre förutsättningar för god prestation (Volmer et al. 2012 s. 171). Den försämrade prestationen kan vidare leda till kännedom av högre arbetsbelastning av de anställda och generellt sämre välmående (ibid.). Minoriteten av deltagarna känner dock en positiv förändring i form av prestation och välmående, vilket är det forskningsområde som man studerat mindre mellan negativ och positiv stress (Hargrove, Nelson & Cooper, 2013 ss. 61-69; Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003 ss. 726-744). I frågeställningens slutskede finner man en fråga rörande hantering av stress (s, 10), där resultatet i figur 6 visar att 64 procent hanterar sin arbetsrelaterade stress själva, och 36 procent talar med kollegor om problemen.

Intressant att notera är figur 5 där man ser att hela 56 procent inte vet hur de ska hantera sin arbetsrelaterade stress överhuvudtaget. En möjlig faktor till varför de anställda inte väljer att prata med specifika avdelningar eller chefer kan vara på grund av rädsla för att tappa jobbet och sin trygghet i vardagen. En annan möjlig faktor är att relationen mellan anställd och chef inte är tillräckligt bra för att öppna upp sig om ett sådant känsligt ämne.

Resultatet kan anses spegla dagens synsätt på stress och framförallt arbetsrelaterad stress som studien undersöker, men forskare har identifierat ett behov av ytterligare forskning om eustress (*den positiva stressen*) i arbetslivet (Hargrove et al. 2013 ss. 61-69; Le Fevre et al. 2003 ss. 726-744). Den fördelaktiga aspekten av stress erkändes av forskare redan för årtionden sen (Lazarus 1996 s. 2).

9. Metoddiskussion

En *mixed-method* undersökning kräver en blandning mellan kvantitativa och kvalitativa data, vilket vår enkätundersökning innefattar. Det kvalitativa tillvägagångssättet kräver analys och bearbetning på ett mer subjektivt sätt, medan vårt arbete behandlar informationen objektivt bortsett från fråga fyra som behövde en mindre analys och tolkning.

Kvantitativa studier innehåller oftast statistiska resultat, medan kvalitativa tillvägagångssätt används för att få en djupare förståelse samt innehåller öppna frågor som sedan tolkas

subjektivt av forskaren (Armour & Macdonald 2012 ss. 98-107). "Mixed method" är tillvägagångssättet som studien behandlar, där både kvantitativa data och kvalitativa data analyseras (Morse 2016 s. 117). Studiens tillvägagångssätt kombinerar båda ovanstående metoder (kvantitativt och kvalitativt), vilket kombinerar dess styrkor och stärker studiens validitet (ibid.). Liknande arbeten kan genomföras genom en kvalitativ intervjustudie, men i brist på både tid och kunskap så utfördes denna studie genom en enkätundersökning med mestadels kvantitativt tillvägagångssätt.

Med tanke på detta går det även att påpeka kring hur reliabiliteten påverkas, då kvaliteten hos mätinstrumentet kan förbättras med en djupare kunskap. En djupare kunskapsnivå kring olika mätinstrument ger forskaren en mer objektiv syn på problemområdet och vilket tillvägagångssätt som passar bäst till studien. Den mänskliga känslan av arbetsrelaterad stress är även något som varje individ känner av individuellt, och detta kan pendla beroende på vilken dag man blir tillbedd att besvara en enkätundersökning. Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen (2003 ss. 108-109) förklarar att man kan mäta reliabiliteten i en studie genom att genomföra samma typ av studie mer än en gång och få liknande resultat båda gångerna.

En pilotstudie genomfördes för att stärka validiteten, och försöka se ifall frågeställningarna, syftet och enkäten hade relevans. Pilotstudien visade att enkäten innehöll relevanta frågor. Validitet förklaras genom relationen mellan frågorna som mäter något och vad som ska mätas (Trost 2007 s. 65). Relevansen är vad som kan ifrågasättas, och ifall resultatet manipulerats fram genom forskningen. I undersökningen så var det tre arbetsplatser som besöktes, där anställda besvarade enkäterna och detta skapar en begränsad inblick i arbetsrelaterad stress. Med flera arbetsplatser skulle också resultatet kunna sett ut på ett annat sätt, då miljö, arbetspositioner och uppgifter spelar roll i det avgörande resultatet. På idrottsanläggningen samlades svaren in mellan stressiga arbetstimmar, vilket kan göra att resultatet också påverkas negativt då de deltagande förmodligen inte var avslappnade.

Informationskravet, samtyckeskravet och konfidentialitetskravet finns alla tre med i bilaga (1). Detta medför att deltagarna fått information om hur den insamlade data hanterats. Nyttjande-kravet beskrev att den insamlade data enbart kommer användas för forskningsändamål, se bilaga (1).

10. Slutsats

Ett stort antal av studiens deltagare känner ofta arbetsrelaterad stress, och mer än hälften av studiens deltagare vet inte hur de ska hantera deras arbetsrelaterade stress. Framtida studier bör inrikta sig på hur man kan lära sig att hantera arbetsrelaterad stress, både genom djupare förståelse om "eustress" och dess positiva hälsoeffekter.

Referenser

- Bryant, R. A. (1999). The acute stress disorder scale: A tool for predicting post-traumatic stress disorder. *Australian Journal of Emergency Management*, 14(2), 9.
- Cardon, M. S., & Patel, P. C. (2015). Is stress worth it? Stress-related health and wealth trade-offs for entrepreneurs. *Applied Psychology*, 64(2), 379-420.
- Cropley, M., & Millward Purvis, L. (2003). Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European journal of work and organizational psychology*, 12(3), 195-207.
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological bulletin*, 130(3), 355.
- Djurfeldt, G., Larsson, R., & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktyglåda-samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Eriksen, H. R. & Ursin, H. (2005) Kognitiv stressteori. Ur Ekman, R. & Arnetz, B. [red]. *Stress: Individ, samhället, organisationen, molekylerna*. Kapitel 3. (ss. 46-55). Stockholm: Liber.
- Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [Elektronisk resurs]. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet
Tillgänglig på Internet: http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/etikreglerhs.pdf
- Frese, M. (2009). Towards a psychology of entrepreneurship—an action theory perspective. *Foundations and Trends® in Entrepreneurship*, 5(6), 437-496.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of management review*, 31(1), 72-92.
- Shaw, R. J., Bernard, R. S., DeBlois, T., Ikuta, L. M., Ginzburg, K., & Koopman, C. (2009). The relationship between acute stress disorder and posttraumatic stress disorder in the neonatal intensive care unit. *Psychosomatics*, 50(2), 131-137.
- Happell, B., Reid-Searl, K., Dwyer, T., Caperchione, C. M., Gaskin, C. J., & Burke, K. J. (2013). How nurses cope with occupational stress outside their workplaces. *Collegian*, 20(3), 195-199.
- Hargrove, M. B., Nelson, D. L., & Cooper, C. L. (2013). Generating eustress by challenging employees. *Organizational Dynamics*, 42(1), 61-69.

- Harris, J. A., Saltstone, R., & Fraboni, M. (1999). An evaluation of the job stress questionnaire with a sample of entrepreneurs. *Journal of Business and Psychology*, 13(3), 447-455.
- Hjälms, S. Lång väg tillbaka för utbrända elittränare. Svensk idrottsforskning. Hämtad 2018-04-15 från, <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2015/03/SVIF-1-2015-Utbrandhet-elittranare.pdf>
- Jakobsson, U. (2008). KASAM-instrumentets utveckling och psychometriska egenskaper—en översikt. *Vård i Norden*, 28(1), 53-55.
- Kallings, L. V. (2012). *Fysisk aktivitet på recept—en underutnyttjad resurs*. *Läkartidningen*, 109(51-52), 2348-50.
- Kasprzak, E. (2017). Coping with Stress at Work. *Chemical Engineering Progress; New York*, Vol. 113, Iss. 8.
- Kuratko, D. F. (2007). Entrepreneurial leadership in the 21st century: Guest editor's perspective. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 13(4), 1-11.
- Larsson, J. (2015). *Positiva stresseffekter*. Healthcare Nätverket. Hämtad 2018-04-14 från, <https://stress.se/positiva-stresseffekter/>
- Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (2008). Nurses' workplace stressors and coping strategies. *Indian Journal of Palliative Care*, 14(1), 38.
- Langan-Fox, J., & Roth, S. (1995). Achievement motivation and female entrepreneurs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68(3), 209-218
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US: McGraw-Hill.
- Lazear, E. P. (2005). Entrepreneurship. *Journal of Labor Economics*. Vol. 23. No. 4, 649-680
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial psychology*, 18(7), 726-744.
- Ljungblad, A. M., & Näswall, K. (2009). Kan socialt stöd och coping mildra effekterna av stress på ohälsa?. *Arbetsmarknad & arbetsliv*, 15(1), 27-45.
- Morse, J. M. (2016). *Mixed method design: Principles and procedures* (Vol. 4). Routledge.
- Närilid, M. (2009). Sjukskrivningar vanligt arbetsmiljöproblem. *Läkartidningen*. Hämtad 2018-04-25 från, <http://www.lakartidningen.se/Opinion/Debatt/2018/04/Egenordinerad-provtagning-kraver-ett-moraliskt-ansvar/>
- Palmer, M. (1971). The application of psychological testing to entrepreneurial potential. *California management review*, 13(3), 32-38.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, P. B., & Zakrisson, A. (2016) Stress. *Institute of Vegetative Physiology. Charité-Universitaetsmedizin Berlin*.

Mc Ewen, B. C. (2013). Stressfaktorers skyddande och skadliga effekter. *Chapter in Arnetz, B., & Ekman, R.(Eds) Stress, gen, individ, samhälle*, 87-96.

Petersson, G. (2012). Utbrändhet som arbetsskada och motståndsberättelse. *Sociologisk forskning*, 211-226.

Rahim, A. (1996). Stress, strain, and their moderators: An empirical comparison of entrepreneurs and managers. *Journal of Small Business Management*, 34(1), 46.

Sverke, M., & Hellgren, J. (2013). *Organisationsförändringar och stress*. Stockholm: Liber, 2013, 3. s. 287-299

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of organizational Behavior*, 25(3), 293-315.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1).

Trost, J. (2007). *Enkätboken* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur, 65-76

Varma, A., Marott, J. L., Stoltenberg, C. D. G., Wieclaw, J., Kolstad, H. A., & Bonde, J. P. (2012). With long hours of work, might depression then lurk? A nationwide prospective follow-up study among Danish senior medical consultants. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 418-426.

Volmer, J., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Niessen, C. (2012). Do social conflicts with customers at work encroach upon our private lives? A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 304.

Weisæth, L. (2001). Acute posttraumatic stress: nonacceptance of early intervention. *The Journal of clinical psychiatry*, 62, 35-40.

Bilagor

Bilaga 1 informationsbrev:

Hej!

Vi studerar sista året på tränarprogrammet på Högskolan Dalarna och arbetar med våran C-uppsats som handlar om arbetsrelaterad stress. detta är ett viktigt område att undersöka då långvarig stress har en negativ effekt på hälsan. Denna undersökning riktar sig till arbetare över 18 år.

Ditt deltagande i undersökningen är frivilligt vi skulle uppskatta om du tar dig tid att fylla i enkätformuläret som består av 9st frågor, inga som helst personuppgifter kommer att samlas in så enkätundersökningen är helt anonym och du kan avbryta enkätundersökningen när som helst. Det insamlade materialet kommer att hanteras av oss två och våran handledare.

Tack för din medverkan!

Jesper Hedman och Stefan Milosevic

har ni några frågor så kan ni kontakta oss på: h15jeshe@du.se eller h15stmil@du.se

Bilaga 2 enkät:

1. Kön: Man **Ringa in ditt svar!**
Kvinna

2. Brukar du känna dig stressad av jobbet? **Ring in ditt svar!**

Ja
Nej

3. Hur ofta upplever du att du är stressad utav jobbet? **Sätt ett kryss vid rätt svar!**

Aldrig _____
Ofta (1-2 dagar i veckan) _____
Mycket ofta (3-4dagar i veckan) _____
Alltid (Varje dag) _____

4. Om du svarat Ja på fråga 2, Vad i arbetet är det som gör dig stressad?

5. Den arbetsrelaterade stressen får mig att: **Sätt ett kryss vid rätt svar!**

Prestera bättre []
Prestera sämre []
Varken eller []

6. Den arbetsrelaterade stressen får mig att: **Sätt ett kryss vid rätt svar!**

Må bättre []
Må sämre []
Varken eller []

7. Vet du hur du ska **hantera** din arbetsrelaterade stress när du väl blivit stressad? **Ringa in rätt svar**

Ja
Nej

8. Om du svarat **Ja** på föregående fråga hur gör du för att hantera din arbetsrelaterade stress? **Sätt ett kryss vid rätt svar!**

[] Pratar med en kollega om det
[] Pratar med Chefen om det
[] Pratar med personalavdelningen om det

Hanterar det själv

Annat: _____

9. Jag har en arbetsmängd som känns acceptabel. **Kryssa i rätt svar!**

Stämmer helt

Stämmer delvis

Stämmer i liten grad

Stämmer inte alls