



EXAMENSARBETE

Våren 2015

Sektionen för lärande och miljö  
Psykologi

# Upplevd stress hos lärare och undersköterskor

Författare

Erika Eriksson

Handledare

Jimmy Jensen

Examinator

Gowert Masche-No

# Upplevd stress hos lärare och undersköterskor

Erika Eriksson  
Högskolan Kristianstad  
Maj 2015

## Abstract

The aim of this study was to examine if there were age differences in perceived stress in a sample of teachers and nursing assistants. Differences in job satisfaction, work load, control, social support, vigor, and job insecurity were also investigated. Finally, the aim was to see how age and these work-related variables were able to explain differences in perceived stress. A web-based questionnaire was answered by 68 teachers and 88 nursing assistants, working in two municipalities in Halland, Sweden. They reported their stress-levels through ten items of the Perceived Stress Scale. Age and perceived stress were not significantly related. No differences in perceived stress between the age groups were found. Teachers reported higher work load than nursing assistants ( $p < .001$ ). Age was not a predictor of perceived stress, but a higher work load ( $p < .001$ ) and job insecurity ( $p = .008$ ) predicted higher perceived stress, while higher job satisfaction ( $p = .017$ ) predicted lower perceived stress. The conclusion is that certain work-related factors have a larger impact than age on workers perceived stress levels.

Keywords: perceived stress, age, teachers, nursing assistants

Syftet med denna studie var att undersöka om det hos ett urval av lärare och undersköterskor fanns ålderskillnader i upplevd stress. Även skillnader i arbetstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och arbetsosäkerhet undersöktes. Syftet var också att kontrollera hur stor del av deltagarnas rapporterade stress som kunde prediceras av ålder och av ovan nämnda arbetsrelaterade faktorer. En elektronisk enkät besvarades av 68 lärare och 88 undersköterskor anställda i två kommuner i Halland. Upplevd stress mättes med en svensk version av Perceived Stress Scale. Sambandet mellan ålder och upplevd stress var inte signifikant. Inga ålderskillnader vad gäller upplevd stress kunde påvisas hos någon av yrkesgrupperna. Däremot fanns en signifikant skillnad mellan lärare och undersköterskor på arbetsbörda ( $p < .001$ ), där lärarna som grupp hade ett högre medeltal på rapporterad arbetsbörda än vad undersköterskorna hade. Ålder kunde inte predicera upplevd stress medan högre rapporterad arbetsbörda ( $p < .001$ ) och arbetsosäkerhet ( $p = .008$ ) gav högre upplevd stress och högre arbetstillfredsställelse ( $p = .017$ ) gav lägre upplevd stress. Slutsatsen är att vissa arbetsrelaterade faktorer kan ha en större betydelse för anställdas upplevda stress än vad ålder har.

Nyckelord: upplevd stress, ålder, lärare, undersköterskor

Psykologisk stress anses vara en riskfaktor för en rad olika besvärande fysiska tillstånd och sjukdomar. I en metaanalys har man funnit att arbetsrelaterad stress ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom (Kivimäki et al., 2012) och att effekten består trots att livsstil, kön, ålder och socioekonomisk status kontrolleras. Upplevd stress kan förmedla effekten av arbetsrelaterad stress på depression hos sjuksköterskor (Lee, Joo & Choi, 2013) och högre nivåer av upplevd stress är relaterat till spänningshuvudvärk och migrän (Eskin, Akyol, Çelik & Gültekin, 2013). Individer med högre nivåer av psykologisk stress blir också lättare förkylda (Cohen, Tyrrell & Smith, 1993). Genom att mäta upplevd stress skulle man kunna få en indikation på vilka som också löper risk för ohälsa (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). I dagens Europa blir befolkningen och därmed även arbetskraften allt äldre. Andelen äldre i arbetskraften ökar och andelen i arbetsför ålder (15 - 64 år) minskar (European Commission, 2012; Eurostat, 2015). I denna situation blir det extra viktigt att bibehålla arbetskraftens arbetsförmåga och ett värdefullt steg på den vägen kan vara att kartlägga eventuella samband mellan upplevd stress och ålder. Om vi vet vilka som löper risk för stress och ohälsa vet vi mer om var insatser kan behövas. Syftet med denna studie är att utreda sambandet mellan upplevd stress och ålder i två olika yrkesgrupper och samtidigt kontrollera för vissa arbetsrelaterade faktorer påverkan på upplevd stress hos dessa.

Processen bakom psykologisk stress kan ses som en växelverkan mellan individ och miljö. Stress uppstår när individen tolkar sin egen förmåga att hantera situationen som otillräcklig och ser detta som ett hot mot hennes välmående (Lazarus & Folkman, 1984). Hur hög grad av stress som upplevs i samband med yttre omständigheter är beroende av egenskaper och resurser hos individen samt tolkningar som individen gör. Tillgängliga resurser för att hantera olika stressfaktorer varierar mellan individer och därför varierar också sårbarheten för olika typer av stress mellan dem (Lazarus & Folkman, 1984). Objektiva mått av antal potentiellt stressande livshändelser utgår från antagandet att själva händelsen är orsak till stress trots att individens upplevelse av situationen bör ha stor betydelse (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Cohen & Williamson, 1988). Eftersom mått av objektiva stressfaktorer kan missa att fånga upp bland annat kronisk stress hos individen, andras livsöden som indirekt påverkar henne och stress som hänför sig till oro för framtida händelser argumenterar Cohen et al. (1983) och Cohen och Williamson (1988) för att använda mått av upplevd stress. De menar att upplevd stress är en bättre prediktor för hälsa och hälsorelaterade faktorer än vad antal livshändelser är. Lazarus och Folkman (1984) poängterar att individer som utsätts för fysiologisk eller social stress inte nödvändigtvis upplever psykologisk stress. Det viktiga är individens tolkning av situationen. Detta synsätt får stöd av social-kognitiv teori (Mischel, 2004) som vilar på antagandet att individers tankar, känslor och beteende är resultatet av en interaktion mellan person och situation. För varje individ har olika situationer olika mening som aktualiserar olika värderingar, övertygelser, förväntningar, mål och förmåga till självreglering, vilket resulterar i att känslor och beteendemönster varierar enligt vilken mening situationen tillskrivs.

Vår kronologiska ålder kan vara avgörande för hur vi upplever, tolkar och hanterar stress och andra känslor. Enligt socioemotional selectivity theory (SST) (Carstensen, Fung & Charles, 2003; Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999) kan kronologisk ålder påverka hur människan uppfattar tid och väljer sina sociala mål, vilket i sin tur kan påverka hennes känslomässiga mående. Teorin utgår från att det finns två olika typer av sociala mål som människan strävar efter. Dessa är antingen att utöka sin kunskap och sina resurser eller att fokusera på goda känslor och mening med livet. När människan väljer mellan dessa mål spelar synen på den tid hon har till förfogande in. Upplevs tiden som obegränsad, vilket den ofta gör i unga år, läggs mer fokus på att samla kunskap och kontakter inför framtiden. Om tiden upplevs som mer begränsad, vilket den gradvis blir i takt med att man blir äldre, skiftar fokus till de emotionella målen där man vill reglera känslor och skapa meningsfullhet. Detta

leder till att äldre i större utsträckning än yngre antas leva mer i nuet och hantera känslor på ett mer effektivt sätt (Carstensen et al., 1999; Carstensen et al., 2003). För det första antar SST att äldre genom att noggrant välja sin miljö och sitt umgänge samt lägga fokus på nära, värdefulla relationer, reglerar sina känslor redan på förhand. För det andra antas äldre vara bättre på att hantera känslor när känslor väl har uppstått. Äldre antas ha mer flexibla sätt att hantera känslor på grund av sin bredare erfarenhet. De har i samma utsträckning som yngre positiva känslor, medan de negativa känslorna minskar i antal. De negativa känslorna dämpas också som ett försök att göra det bästa av relationerna med andra. För det tredje behandlas positiv och negativ information olika i olika åldrar. Äldre kan ha lättare för att distansera sig från problem och för att omtolka situationer. Negativ information om någon annan är av större betydelse för äldre än för yngre eftersom de äldre vill undvika problem i relationer. Minnen med känslomässigt innehåll ökar med högre ålder medan negativa minnen minskar. Fokus ligger på att ha det bra, rent känslomässigt (Carstensen et al., 1999; Carstensen et al., 2003). Utifrån antaganden hos SST kan ålderskillnader i upplevd stress förväntas, på så sätt att äldre bör rapportera lägre nivåer av upplevd stress.

Flera tidigare studier där upplevd stress och ålder undersökts har visat att det finns ett negativt samband mellan dessa variabler, vilket innebär att det är de yngsta som rapporterar de högsta nivåerna av upplevd stress medan de äldre rapporterar lägre nivåer (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Cohen & Williamson, 1988; Eklund, Bäckström & Tuveesson, 2014; Hamarat, Thompson, Zabucky, Steele & Matheny, 2001; Nordin & Nordin, 2013; Scott, Sliwinski & Blanchard-Fields, 2013). Cohen och Williamson (1988) visade att det fanns en liten men signifikant negativ korrelation mellan upplevd stress och ålder. Det finns även undantag där sambandet har varit det motsatta. Eskin och Parr (1996) redovisade ett positivt samband mellan upplevd stress och ålder. I Eskin och Parrs studie var dock medelåldern av de 87 universitetsstudenter som undersöktes bara 25 år (den yngsta 17 år och den äldsta 53 år), vilket kan ha påverkat möjligheterna att finna samma negativa samband som när man har undersökt urval med en medelålder mellan 42 och 46 år (se Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Ett spännande fynd som Cohen et al. (1983) gjorde i sin undersökning var att det fanns en stark korrelation mellan negativa livshändelser och upplevd stress hos den yngre gruppen deltagare men ingen korrelation mellan dessa hos den äldre gruppen. De föreslog då att detta kan bero på att olika åldersgrupper reagerar på olika former av stress.

Förutom ålder har också kön betydelse när det gäller upplevd stress. Kvinnor har skattat sin upplevda stress högre än män (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Cohen & Williamson, 1988; Nordin & Nordin, 2013) och Nordin och Nordin (2013) konstaterar att i deras studie var gruppen med det högsta medelvärdet på upplevd stress unga kvinnor. Högre utbildning har kopplats till lägre nivåer av upplevd stress (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Cohen & Williamson, 1988) och lägre inkomst till högre stress (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Utöver detta kunde Cohen och Williamson (1988) visa att fler arbetstimmar i veckan korrelerade med lägre stress och mer ansvar likaså. När de tittade på hög arbetsbörda bland heltidsanställda kunde de inte påvisa någon korrelation med upplevd stress. Sämre hälsa och oförmåga att utföra rutinuppgifter var däremot relaterat till högre stress. Hamarat et al. (2001) visade att upplevd stress korrelerade negativt med livstillfredsställelse och att de äldsta var mest nöjda med livet medan de yngsta var allra minst nöjda. Andra som undersökt stress (hos hälsovårdsarbetare i Brasilien, Kroatien, Polen, Ukraina och USA), har även de misslyckats med att hitta stöd för att högre ålder hänger ihop med ökad stress, fler påfrestningar och nedåtgående prestationer (Barnes-Farrell, Rumery & Swody, 2002). De hittade däremot negativa samband mellan ålder och orosmoment kopplade till arbetet. Ålder visade sig ha ett positivt samband med självrapporterad arbetsprestation och arbetsförmåga samt negativt samband med antal sjukdagar.

Med SST som grund har sambandet mellan ålder och attityder till arbete undersökts i en metaanalys (Ng & Feldman, 2010). Högre ålder visades ha signifikanta, alltifrån moderata till mycket svaga samband med uppskattade attityder. Bland annat var ålder svagt, positivt relaterat till en generell tillfredsställelse med arbetet, nöjdhet med arbetsuppgifterna, en inre motivation till arbete och kontroll i arbetet samt svagt, negativt relaterat till arbetsbörda och motstridiga arbetskrav. Ålder hade också ett moderat, negativt samband med överbelastning, det vill säga att inte kunna uppfylla de krav som ställs inom givna tidsramar.

Kan vi då anta att äldre generellt sett rapporterar lägre nivåer av upplevd stress på grund av deras effektivare strategier för att hantera känslor och positiva attityder till arbete? En indikation på att förhållandet mellan upplevd stress och ålder kan se olika ut för olika yrkesgrupper återfinns i en studie där upplevd stress hos vårdpersonal inom kommunal äldreomsorg undersöktes och både undersköterskor och sjuksköterskor i en svensk kommun deltog (Eriksson & Hansson, 2014). Medan hypotesen var att den upplevda stressen skulle vara lägre i äldre ålder var resultatet av enkätundersökningen det motsatta. Det fanns ett positivt samband mellan ålder och upplevd stress. När en äldre och en yngre åldersgrupp jämfördes fanns en signifikant skillnad mellan dessa grupper där de äldre var mer stressade än de yngre. Med anledning av detta ansågs det som intressant att dels upprepa undersökningen hos ett annat urval av vårdpersonal och dels att undersöka en annan yrkesgrupp. Målet är därför att kartlägga stress i två specifika yrkesgrupper för att närmare få en uppfattning om hur upplevd stress kan rapporteras i olika yrkesgrupper. Rapporterar respektive yrkesgrupp samma nivåer av upplevd stress och kan åldersmönstret se olika ut i olika yrkesgrupper?

För denna studie har lärare valts ut som ytterligare yrkeskategori utöver vårdpersonal inom äldreomsorg. Inom båda dessa yrken är man till stor del kommunalt anställd samt arbetar med och nära andra människor i en vårdande eller handledande roll. I Sverige uppper knappt en fjärdedel av arbetskraften (16 - 64 år) att de lider av någon form av besvär till följd av arbetet (Arbetsmiljöverket, 2014) och den vanligaste orsaken som anges är stress och psykiska påfrestningar. Läraryrket ingår bland de yrkeskategorier där högst andel kvinnor och män rapporterar att de lider av stress och psykiska påfrestningar. Det är också vanligt att kvinnliga undersköterskor rapporterar besvär till följd av arbetet (utöver arbetsolyckor) (Arbetsmiljöverket, 2014). Detta gör det angeläget att närmare utreda upplevd stress hos dessa yrkesgrupper. Att de dessutom kräver olika nivåer av utbildning gör dem också intressanta att jämföra. Många tidigare studier har berört olika former av stress hos lärare (beträffande positiv affekt och stresshantering se t.ex. Gloria, Faulk & Steinhardt, 2013) och trots att även mått av globalt upplevd stress har använts för studier av lärare (vid avslappningsintervention se t.ex. Kaspereen, 2012) har fokus inte varit att utreda sambandet mellan kronologisk ålder och globalt upplevd stress. Det samma gäller även för vårdpersonal där stress studerats flitigt (angående arbetsklimat och stress inom äldreomsorg se t.ex. Dackert, 2010) och även globalt upplevd stress har undersökts (beträffande stress bland vårdare inom psykiatrin se t.ex. Tuveson, Eklund & Wann-Hansson, 2011). I många studier av vårdpersonal är det dock sjuksköterskor i sjukhusmiljö som studerats, till exempel i en studie där upplevd stress och ålder undersöktes utan att hitta något samband (Purcell, Kutash & Cobb, 2011). Följaktligen saknas studier av upplevd stress och eventuella åldersskillnader hos lärare och undersköterskor inom äldreomsorg och då särskilt i en svensk kontext.

Det finns en del som talar för att stress inte är så enkelt att predicera enbart med hjälp av ålder. Vissa har undersökt åldersskillnader och stress på andra sätt än genom att se till globalt upplevd stress. Hos sjuksköterskor har Mauno, Ruokalainen och Kinnunen (2013) funnit att olika stressorer kan påverka välmåendet på olika sätt inom olika åldersgrupper. De undersökte huruvida ålder modererade förhållandet mellan några arbetsrelaterade stressfaktorer och några indikatorer på välmående, med hypotesen att högre ålder skulle

skydda för negativa effekter på välmåendet av de olika stressfaktorerna. Ålder hade till viss del betydelse för de undersökta sjuksköterskorna. Äldre sjuksköterskor var mindre nöjda med sitt arbete om det rädde osäkerhet om anställningens fortlöpande. De yngre sjuksköterskorna påverkades inte av detta. Arbetsosäkerhetens samband med upplevd vigör modererades också av ålder. Om de äldre sjuksköterskorna upplevde arbetsosäkerhet påverkade detta deras upplevda vigör negativt. För sjuksköterskorna kunde det konstateras att yngre ålder ledde till att arbetsosäkerhet fick en mindre negativ effekt på arbetstillfredsställelse och vigör. Detta skulle kunna tyda på att äldre påverkas mer negativt av dessa stressfaktorer än yngre. Noteras bör att studien gällde sjuksköterskor och inte undersköterskor. Hos lärare har man sett en skillnad mellan äldre och yngre där äldre återhämtade sig sämre efter perioder av hög arbetsrelaterad stress (Ritvanen, Louhevaara, Helin, Väisänen & Hänninen, 2006). Hos de yngre minskade stresssymptomen vid lugnare perioder medan de inte gjorde det i samma utsträckning hos de äldre. Detta skulle kunna tala för sämre stresshantering hos äldre lärare. Studien kan dock inte enkelt generaliseras till yrkesgruppen lärare eftersom urvalet var litet och bestod av enbart kvinnor. Det har föreslagits att äldre trots deras effektiva sätt att undvika negativa upplevelser samtidigt har en sårbarhet för stress när upplevelsen inte går att undvika, när den är långvarig och mycket intensiv. I dessa situationer föreslås fördelen med högre ålder minska eller helt försvinna. Förklaringen har varit att livskontext och en gradvis försämring av fysiologiska system påverkar hur flexibelt äldre vuxna kan hantera stress (Charles, 2010). Frågan är till hur stor del ålder då kan predicera upplevd stress?

Mot bakgrund av SST och tidigare forskning kring ålder och upplevd stress förväntas ålder kunna predicera hur hög nivå av upplevd stress anställda rapporterar. För att avgöra hur stor roll ålder spelar för upplevd stress bör även andra faktorer kontrolleras. Eftersom fokus här ligger på två olika yrkesgrupper och det därför blir naturligt att fokusera på stress i arbetslivet har dessa faktorer valts ut: arbetsbörda och arbetsosäkerhet som antas höja stressnivån och arbetstillfredsställelse, kontroll, socialt stöd och vigör som antas sänka den. Hur stor del av den upplevda stressen kan förklaras av ålder och hur påverkar ålder upplevd stress när dessa arbetsrelaterade faktorer kontrolleras? Enligt Lazarus och Folkman (1984) uppstår stress bland annat vid överbelastande krav vilket gör att arbetsbörda är relevant att kontrollera för. Om en individ upplever att hon har en betungande hög arbetsbörda bör detta kunna skapa stress (Dallner et al., 2000). Även arbetsosäkerhet har kopplats till högre stress (Näswall, Sverke & Hellgren, 2005) och bör kunna upplevas som ett hot mot välmåendet (Lazarus & Folkman, 1984). Andra faktorer bör istället kunna skydda mot upplevelsen av stress. Kontroll och socialt stöd anses båda som skyddande faktorer mot stress (Lazarus & Folkman, 1984). Socialt stöd har dessutom tidigare visats ha ett negativt samband med upplevd stress (Eskin & Parr, 1996; Luria & Torjman, 2009). Arbetstillfredsställelse, det vill säga att vara nöjd med sitt arbete, har visats ha ett negativt samband med upplevd stress hos lärare (Watson, Harper, Ratliff & Singleton, 2010). Självrapporterad vigör (hög energi och aktivitet) i anslutning till arbetet, kan även det antas vara negativt relaterat till upplevd stress eftersom vigör ingår som en faktor i arbetsengagemang, vilket beskrivs som den positiva motpolen till utmattning och utbrändhet (Schaufeli, Salanova, González-Romá & Bakker, 2002). Vigör har också tidigare använts som ett mått på välmående (Mauno et al., 2013).

Syftet med denna studie är således att undersöka hur sambandet mellan ålder och upplevd stress ser ut hos två specifika yrkesgrupper, närmare bestämt lärare och undersköterskor, samt att kontrollera för hur andra nedan specificerade, arbetsrelaterade faktorer kan påverka stressnivån. Studien söker svar på följande frågor:

1. Finns det ett samband mellan ålder och upplevd stress i de olika yrkesgrupperna?
2. Finns det skillnader mellan åldersgrupper och yrkesgrupper på upplevd stress och följande

arbetsrelaterade faktorer; arbetstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och arbetsosäkerhet?

3. Hur stor del av den upplevda stressen kan prediceras av ålder och av ovan nämnda arbetsrelaterade faktorer?

Av teori och tidigare forskning följer två hypoteser kopplade till frågeställningarna. Hypotes 1 är att ålder och upplevd stress har ett negativt samband, det vill säga att de äldre rapporterar en lägre nivå av upplevd stress än de yngre hos båda yrkesgrupper. Hypotes 2 är att upplevd stress kan prediceras av ålder och av de olika faktorerna kopplade till arbetet, det vill säga av arbetstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och arbetsosäkerhet.

## Metod

### Deltagare och tillvägagångssätt

Ledande för kommunal äldreomsorg och kommunala skolor i sex kommuner i Halland kontaktades. Undersökningen riktades i första skedet till undersköterskor och sjuksköterskor inom kommunal äldreomsorg och till lärare inom kommunalt skolväsende. Det slutgiltiga resultatet blev att lärare i en kommun samt undersköterskor inom äldreomsorgen i två kommuner deltog. Ett följebrev (se bilaga 1) med länk till en elektronisk enkät distribuerades via e-post eller intranät av enhetschefer eller rektorer till de potentiella deltagarna. Enkäten nådde ut till totalt 188 lärare och 970 undersköterskor. Inga sjuksköterskor omfattades av studien. Enkätsvaren inkom under perioden 23.2 - 2.4.2015. Lärarna som deltog arbetade på fem olika skolor, både på grundskola och på gymnasieskola. Dessa fick tillgång till enkäten via e-post. Undersköterskorna arbetade både inom hemtjänst och vid särskilda boenden. Dessa fick åtkomst till formuläret via intranät eller e-post. Antal deltagare var totalt 156 stycken, varav 68 lärare och 88 undersköterskor. Trettioåttio lärare var anställda inom grundskolan och trettio lärare på gymnasium. Åldersspannet för lärare var 30 till 66 år och för undersköterskor 24 till 62 år. Svarefrekvensen för lärarna var 36 % medan den var 9 % för undersköterskorna. Demografiska data återges i Tabell 1.

Deltagandet i studien var frivilligt och deltagarna upplystes om att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. I följebrevet som distribuerades tillsammans med länken till enkäten informerades de potentiellt deltagande om syftet med studien, att resultaten skulle komma att användas för denna uppsats, att all information gällande enskilda individers bidrag skulle hållas konfidentiell samt att analyser av data endast skulle ske på gruppnivå (se bilaga 1).

### Mätinstrument

Den elektroniska enkäten med totalt 45 frågor utformades med hjälp av Google docs. Enkäten inkluderade demografiska variabler, vilka var kön, ålder, utbildningsnivå, arbetstid i timmar per vecka, skiftarbete (dagtid eller andra tider), anställningsvillkor (tillsvidareanställning eller tidsbegränsad anställning), yrke (undersköterska, sjuksköterska, lärare på grundskola eller gymnasium) samt vilken kommun man arbetade i.

Som mått på upplevd stress användes Perceived Stress Scale (PSS-10), ett globalt mått av upplevd stress designat för att mäta till vilken grad man upplever att situationer i ens liv är stressande (Cohen et al., 1983). De tio frågorna berör hur ofta man haft vissa tankar och känslor under den senaste månaden och är utformade för att ta reda på till hur hög grad man tolkar sitt liv som oförutsägbart, okontrollerbart och överbelastande eftersom dessa faktorer visat sig ha betydelse för upplevd stress. De tio frågornas svarsalternativ

Tabell 1

Demografiska data för alla deltagare och för respektive yrkesgrupp i antal och procent (för ålder anges medelvärde och standardavvikelse)

	Alla (N = 156)	Lärare (N = 68)	Undersköterskor (N = 88)
<b>Kön</b>			
Kvinna	130 (83 %)	45 (66 %)	85 (97 %)
Man	26 (17 %)	23 (34 %)	3 (3 %)
<b>Ålder</b>			
	46.95 (10.55)	49.16 (10.59)	45.24 (10.25)
<b>Utbildningsnivå</b>			
Grundskola	7 (4 %)	3 (4 %)	4 (5 %)
Gymnasieskola	75 (48 %)	2 (3 %)	73 (83 %)
Högskola kandidat	56 (36 %)	45 (66 %)	11 (13 %)
Högskola mag/dr	18 (12 %)	18 (26 %)	0 (0 %)
<b>Arbetstid per vecka</b>			
Deltid (< 20 - 35 tim)	53 (34 %)	11 (16 %)	42 (48 %)
Heltid (> 35 - 40 tim)	61 (39 %)	16 (24 %)	45 (51 %)
Övertid (> 40 tim)	42 (27 %)	41 (60 %)	1 (1 %)
<b>Skiftarbete</b>			
Dagtid	112 (72 %)	68 (100 %)	44 (50 %)
Andra tider	44 (28 %)	0 (0 %)	44 (50 %)
<b>Anställningsvillkor</b>			
Tillsvidareanställning	152 (97 %)	66 (97 %)	86 (98 %)
Tidsbegränsad anställning	4 (3 %)	2 (3 %)	2 (2 %)

sträcker sig från 0 (*aldrig*) till 4 (*väldigt ofta*). De positivt ställda frågorna (enligt bilaga 2; frågorna 12, 13, 15 och 16) kodas omvänt före tolkning. Slutligen summeras poängen för de olika frågorna till en totalpoäng för skalan (med möjliga poäng från 0 till 40). Högre poäng på PSS-10 innebär högre upplevd stress (Cohen et al., 1983; Cohen & Williamson, 1988; Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Skalan fångar upp skiftningar i stress från dag till dag vilket gör att den har ett relativt kortsiktigt prediktionsvärde (ca 4-8 veckor enligt Cohen & Williamson, 1988). Från början inkluderade skalan 14 frågor men Cohen och Williamson (1988) har därefter rekommenderat att den kortare versionen bestående av tio frågor, PSS-10, används eftersom båda versioner har validerats och den kortare har konstaterats vara minst lika bra eller bättre än den längre. Skalan korrelerar som förväntat med bland annat antal livshändelser, depression och social ångest och mäter ett konstrukt skilt från depression. PSS har visats ha adekvat intern reliabilitet och test-retest-reliabilitet (Cohen et al., 1983; Cohen & Williamson, 1988). Den interna reliabiliteten vid de tre stora urval som Cohen och Janicki-Deverts (2012) redovisade var .78, .91 och .91.

De fjorton originalfrågorna i PSS har översatts till svenska av Eskin och Parr (1996). Dessa testade skalan och kunde konstatera att även den svenska versionen hade god intern konsistens, split-half-reliabilitet och konstruktvaliditet. Efter detta har Nordin och Nordin (2013) samt Eklund et al. (2014) undersökt den svenska versionen av PSS-10 respektive PSS-14. Även dessa fann att den svenska skalan hade god intern reliabilitet och validitet. I denna undersökning var Cronbachs alpha för PSS-10 för hela urvalet .85.



Arbetsstillfredsställelse kontrollerades med en fråga; det vill säga ”Hur nöjd är du med ditt jobb?”. Svarsskalan var sjugradig och gick från 1 (*mycket missnöjd*) till 7 (*mycket nöjd*). Detta mått har tidigare använts som mått på nöjdhet med arbetet av Mauno et al. (2013). Wanous, Reichers och Hudy (1997) har argumenterat för att arbetsstillfredsställelse i lämpliga forskningssituationer kan mätas med enbart en fråga på basen av tidigare mätningars konvergensvaliditet och uppskattade lägsta reliabilitet.

För att mäta arbetsbörda, kontroll och socialt stöd användes frågor som ingår i det validerade frågeformuläret QPS Nordic Questionnaire (Dallner et al., 2000). Formuläret avser mäta psykologiska och sociala faktorer hos anställda. Variabeln arbetsbörda mättes med hjälp av frågeformulärets frågor kring kvantitativa arbetskrav; det vill säga fyra frågor om huruvida arbetet innebär ett högt tempo och mycket att göra. Variabeln kontroll innebär att man själv kan påverka olika faktorer i arbetet som till exempel arbetstakt eller viktiga beslut som rör arbetet. Detta mättes med totalt nio frågor kring kontroll av beslut och kontroll av arbetstakt. Frågorna som användes för att mäta socialt stöd berör bland annat om ens kollegor och chef ställer upp när man behöver dem och om man får uppmuntran av sin chef. Här användes fem frågor kring social interaktion, det vill säga stöd från chef och arbetskollegor. Alla frågor från QPS Nordic Questionnaire graderades på en skala från 1 (*mycket sällan eller aldrig*) till 5 (*mycket ofta eller alltid*) och summerades därefter till en varsin skala för arbetsbörda, kontroll respektive socialt stöd. Skalorna kodades sedan om så att deras minsta värde var noll (möjligt värdeområde var för arbetsbörda 0 till 16, för kontroll 0 till 36 och för socialt stöd 0 till 20). I hela det aktuella urvalet var Cronbachs alpha för arbetsbörda .81, kontroll .83 och socialt stöd .83.

Tre frågor ur en förkortad version av skalan Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9), validerad av Seppälä et al. (2009), användes för att mäta de deltagandes känsla av vigör i arbetet. Frågorna översattes från engelska till svenska för den aktuella studien. Skalan är avsedd att fånga upp till vilken grad man vill anstränga sig för sitt arbete och känner att man har energi på sitt jobb. Här användes en sjugradig svarsskala från 0 (*aldrig*) till 6 (*alltid eller varje dag*) och de tre svaren summerades till en totalpoäng för vigör. Cronbachs alpha för vigör var i den här studien .84.

Arbetsosäkerhet inventerades med Job Insecurity Scale, validerad av Hellgren et al. (2002) och bestående av fem frågor, vilka översattes från engelska till svenska för denna studie. Skalan undersöker den anställdas eventuella farhågor kring sin anställningstrygghet. Frågor som till exempel ”Jag oroar mig för att behålla mitt jobb” graderades på en skala från 1 (*instämmer inte alls*) till 5 (*instämmer helt*). Sista frågan ”Jag är säker på att jag kan behålla mitt jobb” kodades omvänt innan skalan summerades. Inför de statistiska analyserna ändrades skalan så att värdeområdet var 0 till 20. Cronbachs alpha för arbetsosäkerhet på hela samplet visade sig vara .91. För att se frågeformuläret i sin helhet hänvisas till bilaga 2.

### **Statistiska analyser**

För de statistiska analyserna användes IBM SPSS Statistics 22. Cronbachs alpha kalkylerades för alla sex skalor (bestående av fler frågor än en). Deskriptiv statistik för demografiska data togs fram. Sambandet mellan ålder och upplevd stress för hela urvalet och för yrkesgrupperna var för sig analyserades med Pearson korrelation. En MANOVA utfördes för att undersöka effekter av yrke och ålder på upplevd stress och sex olika arbetsrelaterade faktorer (arbetsstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och arbetsosäkerhet). En hierarkisk regression användes till sist för att predicera upplevd stress.

## Resultat

Ingen data saknades för någon av deltagarna. De kontinuerliga variablerna upplevd stress, arbetstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och arbetsosäkerhet testades för förutsättningar för de statistiska metoderna. Alla förutsättningar uppfylldes med undantag för variabeln arbetsosäkerhet, vilken konstaterades ha en signifikant skevhet och kurtosis samt fem extremvärden ( $p < .001$ ). Även två multivariata extremvärden fanns. Därav transformerades arbetsosäkerhet genom att inverteras, vilket ledde till att variabelns skevhet och kurtosis förbättrades och att alla fem extremvärden försvann. Samma åtgärd gjorde också att det inte längre fanns några multivariata extremvärden. På grund av för små grupper (Tabachnick & Fidell, 2013) utfördes regressionsanalysen på hela urvalet och ej separat för vardera yrkesgrupp. I regressionen hittades inga undertryckningseffekter. Vid en explorativ analys av variablerna noterades ett starkt samband mellan vigör och arbetstillfredsställelse ( $r = .73, p < .001$ ).

Sambandet mellan upplevd stress och ålder var för hela urvalet  $r = -.14, N = 156, p = .088$ , för lärarna  $r = -.13, N = 68, p = .278$  och för undersköterskorna  $r = -.18, N = 88, p = .101$ . Sambandet är inte signifikant och når upp till trendnivå endast när alla deltagare inkluderas i analysen.

För att jämföra de yngre med de äldre delades deltagarna in i två grupper vid medianåldern 48 år, så att de som benämns ”yngre” i båda yrkesgrupper var 24 - 47 år och ”äldre” i båda grupper var 48 - 66 år. Grupperna utgjordes av yngre lärare ( $N = 29$ ), äldre lärare ( $N = 39$ ), yngre undersköterskor ( $N = 47$ ) och äldre undersköterskor ( $N = 41$ ). Huvudeffekter och interaktionseffekter av yrke och ålder på upplevd stress och de andra arbetsrelaterade faktorerna testades med en 2 x 2 mellangrups-MANOVA. Upplevd stress, arbetstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och den inverterade variabeln arbetsosäkerhet var beroende variabler medan yrkesgrupp och åldersgrupp var oberoende variabler. Box M test var ej signifikant. Det multivariata testet visade att det fanns en huvudeffekt av yrke  $F(7, 146) = 4.47, p < .001$ , Wilks  $\lambda = .82$ , partiella  $\eta^2 = .18$ , medan huvudeffekten av ålder  $F(7, 146) = 1.31, p = .347$  och interaktionseffekten av yrke och ålder  $F(7, 146) = 0.46, p = .865$  inte var signifikanta. Levenes test var inte signifikant, förutom för den inverterade variabeln arbetsosäkerhet  $F(3, 152) = 2.68, p = .049$ . Vid test av enskilda beroende variabler användes Bonferroni-korrigerad för sju variabler, vilket krävde  $p < .007$  för signifikans. Av de beroende variablerna uppvisade därefter endast arbetsbörda en signifikant skillnad mellan yrkesgrupperna  $F(1, 152) = 16.38, p < .001$ , partiella  $\eta^2 = .10$ . Medelvärden av arbetsbörda för de olika yrkesgrupperna visar att lärare ( $M = 10.28, SD = 3.83$ ) rapporterade högre arbetsbörda än undersköterskor ( $M = 8.05, SD = 3.02$ ). Variabeln kontroll var inte längre signifikant efter korrigeringen,  $F(1, 152) = 5.84, p = .017$ , partiella  $\eta^2 = .04$ . Samtliga medelvärden och standardavvikelser för de olika grupperna på de beroende variablerna finns i Tabell 2.

Slutligen utfördes en hierarkisk regression för att undersöka till hur stor del ålder kan predicera upplevd stress och hur stor varians ålder förklarar när man kontrollerar för de arbetsrelaterade faktorerna arbetstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och arbetsosäkerhet. Här användes ålder som en kontinuerlig variabel. I regressionens första steg inkluderades enbart ålder, vilket förklarade 2 % av variansen av upplevd stress,  $R^2 = .02, F(1, 154) = 2.95, p = .088$ . Den förklarade variansen ökade i steg 2 när de ovan nämnda arbetsrelaterade faktorerna kom till som prediktorer,  $R^2$  change = .46,  $F(6, 148) = 22.13, p < .001$ . Den totala förklarade variansen var  $R^2 = .48, F(7, 148) = 19.74, p < .001$ . Ålder kunde inte förklara varians hos upplevd stress men arbetsbörda ( $\beta = .31, p < .001$ ), arbetsosäkerhet ( $\beta = .16, p = .008$ ) och arbetstillfredsställelse ( $\beta = -.23, p = .017$ ) kunde göra

Tabell 2

Medelvärden och standardavvikelser (SD) för yrkesgrupper, åldersgrupper samt för alla deltagare

Variabel	Lärare			Undersköterskor			Alla
	Yngre	Äldre	Alla	Yngre	Äldre	Alla	
<b>Upplevd stress</b>	18.00 (7.50)	17.10 (6.89)	17.49 (7.12)	17.13 (7.34)	15.34 (5.79)	16.30 (6.68)	16.81 (6.88)
<b>Arbetsosäkerhet</b>	2.07 (4.65) <sup>a</sup>	2.49 (4.49) <sup>b</sup>	2.31 (4.53) <sup>c</sup>	2.06 (4.13) <sup>d</sup>	0.93 (1.66) <sup>e</sup>	1.53 (3.26) <sup>f</sup>	1.87 (3.87) <sup>g</sup>
<b>Arbetsstillfredsställelse</b>	4.93 (1.41)	5.31 (1.38)	5.14 (1.40)	5.04 (1.55)	5.66 (1.22)	5.33 (1.43)	5.25 (1.41)
<b>Vigör</b>	10.97 (4.15)	11.15 (3.55)	11.07 (3.79)	11.15 (3.84)	11.76 (4.01)	11.43 (3.91)	11.28 (3.85)
<b>Arbetsbörda</b>	10.31 (4.22)	10.25 (3.57)	10.28 (3.83)	8.21 (3.29)	7.85 (2.72)	8.05 (3.02)	9.02 (3.57)
<b>Kontroll</b>	14.14 (4.78)	14.00 (6.25)	14.06 (5.63)	11.49 (6.71)	11.56 (7.37)	11.52 (6.98)	12.63 (6.53)
<b>Socialt stöd</b>	13.90 (4.08)	13.26 (3.75)	13.53 (3.88)	12.87 (4.89)	14.34 (3.87)	13.56 (4.48)	13.54 (4.21)

Fotnot. Medelvärden för arbetsosäkerhet gäller för den ursprungliga, ej transformerade variabeln.

<sup>a</sup> median = 0, range = 0 - 18.

<sup>b</sup> median = 0, range = 0 - 20.

<sup>c</sup> median = 0, range = 0 - 20.

<sup>d</sup> median = 0, range = 0 - 17.

<sup>e</sup> median = 0, range = 0 - 6.

<sup>f</sup> median = 0, range = 0 - 17.

<sup>g</sup> median = 0, range = 0 - 20.

det. Hög arbetsbörda och arbetsosäkerhet hade samband med höga nivåer av rapporterad upplevd stress, medan hög arbetsstillfredsställelse var relaterat till låga nivåer av upplevd stress. Resultaten av regressionen sammanfattas i Tabell 3.

## Diskussion

Syftet var i denna studie att undersöka hur sambandet mellan ålder och upplevd stress ser ut hos lärare och undersköterskor samt att kontrollera för hur flera arbetsrelaterade faktorer påverkar stressnivån. Sambandet mellan ålder och upplevd stress i de olika yrkesgrupperna undersöktes och enligt hypotes 1 skulle de äldre rapportera lägre stressnivåer än de yngre. Sambandet var dock inte signifikant men uppnådde vid analys av hela urvalet trendnivå ( $p = .088$ ). Även om de äldre grupperna hos båda yrken hade något lägre medelvärden än de yngre på upplevd stress, kunde inga signifikanta skillnader mellan åldersgrupperna påvisas. När skillnader i upplevd stress, arbetsstillfredsställelse, arbetsbörda, kontroll, socialt stöd, vigör och arbetsosäkerhet mellan yrkes- och åldersgrupperna undersöktes fanns en skillnad mellan yrkesgrupperna. Lärarna rapporterade en högre arbetsbörda än vad undersköterskorna gjorde. Upplevd stress och de övriga arbetsrelaterade faktorerna uppvisade inga skillnader mellan varken åldersgrupperna, yrkesgrupperna eller interaktionen mellan dem. Ett ytterligare mål studien hade var att kontrollera för hur stor del av den upplevda stressen som kan prediceras av ålder och de nämnda arbetsrelaterade faktorerna. Enligt hypotes 2 förväntades ålder och de

Tabell 3  
*Prediktorer av upplevd stress*

Variabel	Upplevd stress				
	Modell 1		Modell 2		
	<i>B</i>	$\beta$	<i>B</i>	$\beta$	95 % CI
Ålder	-.09	-.14	-.04	-.07	[-.12, .03]
Arbetsosäkerhet			.15**	.16	[.04, .25]
Arbetsstillfredsställelse			-1.12*	-.23	[-2.04, -.20]
Vigör			-.28	-.15	[-.60, .04]
Arbetsbörda			.60***	.31	[.34, .86]
Kontroll			-.11	-.10	[-.25, .03]
Socialt stöd			-.07	-.04	[-.30, .16]
$R^2$	.02		.48		
$F$	2.95		19.74***		
$\Delta R^2$			.46		
$\Delta F$			22.13***		

Fotnot.  $N = 156$ . CI = konfidensintervall.

\*  $p < .05$ .

\*\*  $p < .01$ .

\*\*\*  $p < .001$ .

andra faktorerna kunna förklara en del av variansen hos upplevd stress. Även här var resultatet något annorlunda än förväntat, eftersom ålder inte kunde predicera upplevd stress. De faktorer som kunde förklara delar av variansen hos upplevd stress var arbetsbörda, arbetsosäkerhet och arbetsstillfredsställelse. Högre arbetsbörda respektive arbetsosäkerhet gav högre nivåer av upplevd stress medan högre arbetsstillfredsställelse gav lägre nivåer.

Enligt SST (Carstensen et al., 1999; Carstensen et al., 2003) kan äldre hantera känslor bättre än yngre och de har också mer positiva attityder till arbete och till sin egen arbetsförmåga (Barnes-Farrell et al., 2002; Ng & Feldman, 2010). Därav kan högre ålder antas ha samband med lägre nivåer av upplevd stress, vilket också visats i flera tidigare studier (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Eklund et al., 2014; Hamarat et al., 2001; Scott et al., 2013). Den aktuella studien lyckas inte replikera resultaten hos dessa. Trots att sambandet på trendnivå har en negativ riktning når det inte upp till signifikans och inga skillnader mellan åldersgrupperna kan identifieras. I jämförelse med de normativa data som Nordin och Nordin (2013) bidragit med för PSS-10 i en svensk kontext ( $N = 3406$ ,  $M = 13.96$ ,  $SD = 6.34$ ) har den här studiens deltagare som grupp ett relativt högt medelvärde på upplevd stress ( $M = 16.81$ ,  $SD = 6.88$ ). Det är möjligt att detta speglar den verklighet som även Arbetsmiljöverket (2014) återger, det vill säga att lärare och undersköterskor tillhör de yrken där högst andel rapporterar arbetsrelaterade besvär, stress och psykiska påfrestningar.

Vad de övriga arbetsrelaterade faktorerna beträffar, bekräftar denna studie utgångspunkten för tre av dessa. För de tre faktorer som förklarar en signifikant del av variansen hos upplevd stress ser sambandet ut som förväntat utifrån teori och tidigare forskning. Arbetsstillfredsställelse har ett positivt samband med upplevd stress (Watson et al., 2010) medan arbetsbörda och arbetsosäkerhet har ett negativt samband med upplevd stress (Dallner et al., 2000; Lazarus & Folkman, 1984; Näswall et al., 2005). I en tidigare studie var arbetsbörda inte relaterat till upplevd stress (Cohen & Williamson, 1988) men i den aktuella studien finns ett positivt samband.

Tidigare har man funnit att kvinnor rapporterar högre nivåer av stress än män (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Cohen & Williamson, 1988; Nordin & Nordin, 2013) och att högre utbildningsnivå skyddar mot upplevd stress (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Cohen & Williamson, 1988). Om samma förhållande skulle gälla även här skulle en skillnad i upplevd stress mellan undersköterskorna och lärarna vara tänkbar, eftersom undersköterskorna representeras av en större majoritet kvinnor och uppger en lägre utbildningsnivå i jämförelse med lärarna. Den aktuella studien kan inte visa någon skillnad i upplevd stress mellan yrkesgrupperna. Det är dock inte helt enkelt att vid en jämförelse av dessa två populationer hänföra eventuella skillnader till just kön och utbildning. Om skillnader finns kan dessa bero på att yrkesgrupperna skiljer sig åt även på många andra punkter (t.ex. vad gäller arbetstider, arbetets innehåll, målgrupper i olika åldrar etc.).

Lärarna rapporterar här en högre arbetsbörda än vad undersköterskorna gör. Lärarnas höga arbetsbörda vid tidpunkten för undersökningen kan eventuellt förstås från ett läsårsperspektiv där de sista månaderna av vårterminen kan vara en mycket intensiv period av lärarens arbetsår. Skillnaden kan också hänga ihop med att lärarna i det här urvalet i betydligt högre utsträckning än undersköterskorna arbetar mer än 40 timmar per vecka. För undersköterskorna är arbetstiden i många fall 35 timmar och mindre. I enkäten var det inte möjligt att ange exakta antal arbetade timmar per vecka i det fall att man arbetade mer än 40 timmar per vecka. Om tillgång till denna uppgift hade funnits hade det underlättat kontrollen för förhållandet mellan arbetade timmar och upplevd stress.

Ett par noteringar om de arbetsrelaterade faktorer som användes i analyserna kan göras. Det starka positiva sambandet mellan vigör och arbetstillfredsställelse, tyder på att dessa variabler överlappar och antagligen till viss del mäter samma sak. Den gemensamma variansen mellan variabelerna är 53 procent. I denna studie analyserades de ändå var för sig på grund av deras olika svarsskalor. I framtida studier kan det vara lämpligt att använda sig av enbart en av dem, antingen arbetstillfredsställelse eller vigör. Därtill noteras i detta urval låga nivåer av arbetsosäkerhet. Detta samt variabelns skevhet kan troligtvis förklaras med att det var mycket få deltagare som angav att de hade en tillfällig anställning.

Att sambandet mellan upplevd stress och ålder inte är signifikant i denna studie kan ha olika förklaringar. Å ena sidan kan det vara så att just dessa yrken skiljer sig från stora urval där många yrken och olika bakgrunder representeras (t.ex. Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Nordin & Nordin, 2013), å andra sidan kanske effekten av ålder inte är så entydig. Om deltagarantalet i en studie är så lågt att tillräcklig statistisk power saknas kan det vara svårt att upptäcka en effekt. Inför denna studie kalkylerades hur många deltagare som behövdes för att upptäcka en medelstor effekt av ålder på upplevd stress med en statistisk power på 80 %. Enligt dessa beräkningar bör det aktuella antalet deltagare ( $N = 156$ ) vara ett tillräckligt underlag för att kunna upptäcka en medelstor effekt i alla tre analyser. Däremot verkar effekten av ålder på upplevd stress inte vara så stor. För hela urvalet var sambandet på trendnivå mellan upplevd stress och ålder i denna studie  $r = -.14$ , vilket kan jämföras med Cohen och Williamsons (1988) resultat där korrelationen var av samma storlek ( $r = -.13$ ) men dock signifikant. Noteras bör att de hade 2387 deltagare och den aktuella studien totalt 156. Med så många deltagare som Cohen och Williamson (1988) hade kan en liten effekt lättare uppnå signifikans. I studier med färre deltagare har Scott et al. (2013) hittat ett signifikant men svagt, negativt samband ( $r = -.15$ ,  $N = 190$ ) och Eklund et al. (2014) likaså ( $r = -.22$ ,  $N = 171$ ). Eklund et al. (2014) kunde också redovisa ett signifikant och något starkare samband mellan upplevd stress och ålder ( $r = -.31$ ,  $N = 84$ ) men detta var hos en grupp kvinnor med diagnosticerad stressrelaterad sjukdom. En del av de studier som funnit att upplevd stress och ålder är negativt relaterade, eller att det finns skillnader mellan yngre och äldre åldersgrupper där de yngre rapporterar högre nivåer av upplevd stress, har inte angett någon effektstorlek (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Hamarat et al., 2001; Nordin & Nordin, 2013). Det finns

också flera tidigare studier där ålder och upplevd stress inte varit signifikant relaterade (Cohen et al., 1983; Purcell et al., 2011; Tuvevsson et al., 2011) och högre ålder ger dessutom inte alltid lägre stressnivåer, utan uppvisar i vissa fall även positiva samband, där äldre anger högre nivåer av stress än yngre (se Eriksson & Hansson, 2014; Eskin & Parr, 1996). Den aktuella studien ger inte stöd för ett samband mellan kronologisk ålder och rapporterad upplevd stress och utifrån tidigare forskning verkar sambandet vara relativt svagt. Det kan konstateras att sambandet ser olika ut hos olika urval, vilket inte talar för att det finns en stark och konstant effekt av ålder.

Scheibe och Zacher (2013) föreslår att olika åldersgrupper möter olika typer av krav och begränsningar och därför stressas av olika former av stressfaktorer. Mauno et al. (2013) visar att påverkan av olika stressfaktorer på välmåendet kan variera mellan åldersgrupper och yrken. Det är troligt att detta påverkar även upplevd stress. Effekten av att äldre enligt SST (Carstensen et al., 1999; Carstensen et al., 2003) har tillgång till mer flexibla sätt att hantera känslor kan minskas om andra faktorer också inverkar som äldre. Om kronisk stress, fysiologiska begränsningar eller mer krävande arbetsuppgifter kan göra att äldres fördelar för undvikande och hantering av negativa känslor undermineras ökar detta förmodligen även äldres upplevda stressnivåer och skillnaden minskar mellan åldersgrupperna (Charles, 2010; Scheibe & Zacher, 2013). Det är också möjligt att man i medelåldern reagerar annorlunda på stress än vad yngre och äldre anställda gör. Rauschenbach, Krumm, Thielgen och Hertel (2013) har sett att anställda i medelåldern inom sociala yrken rapporterar högre känslomässig irritation än de yngre och äldre i gruppen. När det gällde kognitiv irritation var nivån istället högre hos de yngre och äldre än hos de i medelåldern. Om liknande skillnader finns vad gäller upplevd stress kan det göra att sambandet med kronologisk ålder minskar. Frågan är också hur stor betydelse det teoretiska antagandet att äldre ser sin framtid som mer begränsad och därför prioriterar mer emotionella mål (Carstensen et al., 2003) har när individen ännu arbetar och fortfarande har en relativt stor del av sitt yrkesverksamma liv framför sig. I dagens samhälle är den förväntade livslängden hög och tiden upplevs kanske inte som påtagligt begränsad redan i medelåldern.

Resultaten antyder att ålder inte kan predicera upplevd stress. Vi kan inte utgå från att äldre alltid upplever mindre stress än yngre. Att resultaten av studier som undersöker detta samband varierar mellan att hitta en liten skillnad, ingen skillnad eller en skillnad i motsatt riktning än förväntat tyder på att andra variabler är mer intressanta om man vill predicera upplevd stress. Det aktuella resultatet antyder att när det gäller arbetets bidrag till upplevd stress bör vi rikta vår uppmärksamhet på arbetstillfredsställelse, arbetsbörda och arbetsosäkerhet. Vid insatser som ska förebygga stress behöver vi inte behandla åldersgrupper på olika sätt utan vi kan utgå ifrån att anställda i alla åldrar har samma behov av stresshantering. Olika åldersgrupper, samt även yrkesgrupper, kan förstås vara utsatta och känsliga för olika typer av stress, vilket bör undersökas vidare. För övrigt mäter skalan PSS-10 global stress och kan inte enbart hänföras till stress som uppstår på grund av individens arbete. Det kan finnas fler orsaker bakom den stress man anger via PSS-10. Privatlivet bör också inkluderas i utredningen om orsaker till stress. Kanske kan ålder ha betydelse för till vilken grad faktorer i privatlivet bidrar till upplevd stress?

Studien har en uppenbar begränsning i och med den låga svarsprocenten. Av de lärare som nåddes av enkäten deltog 36 % och av undersköterskorna var motsvarande andel 9 %. Detta påverkar resultatens generaliserbarhet. Särskilt vad gäller undersköterskor kan dessa resultat knappast antas vara representativa för en större population. Resultaten bör därför tolkas med stor försiktighet. Förklaringar till den låga svarsprocenten kan vara flera; som exempel kan den bero på stressnivån bland de anställda eller hur och när de fick åtkomst till enkäten. Om en anställd är överbelastad och upplever hög stress kan hon känna sig tvungen att prioritera bort att svara på enkäter som denna, eller ha svårt att minnas enkäten och dess

tidsgräns. Enkäten distribuerades via mail till lärarna och via mail eller intranät till undersköterskorna. För att en anställd ska kunna delta krävs att hon inte bara fått tillgång till inbjudan utan även att hon har noterat den samt haft tid, ro och motivation att svara på den. Förutom tid och stressnivå, kan deltagandet till viss del bero på rutiner kring e-posthantering och besök på arbetsgivarens intranät. Alla som erbjöds att delta fick inte tillgång till enkäten samma vecka, vilket innebär att de inbjudna hade olika lång tid på sig att bidra med sitt svar, på grund av olika tidpunkter för den inledande kontakten, handläggningstider av förfrågan och begränsad tid för datainsamling. Något som också kan ha påverkat svarsfrekvensen är att enkätens alla frågor var obligatoriska. Det innebär att om en deltagare inte ville svara på någon specifik fråga var den personen tvungen att avbryta deltagandet. En slutsats kring svarsprocenten är att stress kan vara en utmaning att undersöka hos yrkeskategorier vilka upplever en hög nivå av stress. Detta kan leda till förlorad information, eftersom de som är mest stressade, oavsett om de är yngre eller äldre, kanske inte kan eller mäktar med att delta och sambandet fångas därmed inte i sin fullständighet. Resultaten av analyserna blir då inte representativa för populationen. Det icke-signifikanta sambandet mellan stress och ålder i detta urval kan eventuellt bero på den låga svarsprocenten, om de som inte skickade in svar på enkäten till stor del var de som känner sig mest stressade.

De som bjöds in att delta i denna studie upplystes om att deltagandet var frivilligt, att deras individuella bidrag för studien skulle behandlas konfidentiellt och att resultatet skulle användas för detta examensarbete. Med tanke på detta kan en invändning mot att distribuera enkäten via arbetsledare eller chefer vara att man bör undvika att någon av deltagarna känner sig pressad att delta eftersom chefen bett om det. I vissa fall kanske den anställda också kan bli orolig för att återge sin upplevelse ifall att den på något sätt skulle kunna spåras. En alternativ lösning för att nå befolkningen i arbetsför ålder skulle kunna vara att gå via deras fackliga organisation. Detta kunde också ge en större spridning om målet är att nå ut till anställda över hela landet och kunde på det sättet bidra till generaliserbarheten av resultaten till yrkesgruppen som helhet. Det kan förstås också ifrågasättas om det är rätt att belasta redan stressade individer med ännu en uppgift som att svara på en enkät som denna. Utgångspunkten är dock att de individer som får erbjudande om att delta, kan göra så utifrån egen vilja och att deras bidrag är värdefullt för vidare forskning och kunskap om upplevd stress.

Som ett led i att minska upplevd stress kan försök göras för att åtgärda det som ökar den, vilket i denna studie är arbetsbörda och arbetsosäkerhet. Dessutom kan fokus läggas på att förstärka det som minskar stress, det vill säga att man fokuserar på att öka arbetstillfredsställelsen. Arbetstillfredsställelse kan förstås också vara direkt beroende av nivån av upplevd stress. För att minska globalt upplevd stress, rapporterad arbetsrelaterad stress och öka livstillfredsställelsen hos anställda kan avslappningsterapi vara effektivt. I ett experiment där 54 lärare och övrig skolpersonal slumpvis delades in i en åtgärdsgrupp och en kontrollgrupp fann Kaspereen (2012) att gruppen som fick delta i avslappningsövningar en gång per vecka i fyra veckor, fortfarande en vecka efter detta rapporterade lägre nivåer av stress och högre nivåer av livstillfredsställelse än de hade gjort innan de påbörjade övningarna. Under samma tidsperiod förändrades inte någon av skattningarna på samma variabler hos kontrollgruppen. Kaspereen använde ett program särskilt anpassat för skolans personal men poängterade att avslappningsövningar kan anpassas, användas och vara till nytta även för andra yrkeskategorier. Dackert (2010) föreslår att ett innovativt arbetsklimat och lagarbete kan öka välmående hos vårdpersonal inom äldreomsorg och därigenom öka förmågan att hantera stress.

På basen av denna studies låga svarsprocent kan den sannolikt ha missat många av de som upplever de högsta nivåerna av stress. För att säkrare kunna kartlägga åldersmönstret vad gäller upplevd stress i dessa yrkesgrupper, och då särskilt hos

undersköterskor inom äldreomsorg, bör sambandet undersökas hos ett mer representativt deltagarunderlag. I framtida studier kan även sjuksköterskor inom äldreomsorgen inkluderas för att jämföra personal med olika nivåer av utbildning inom samma bransch. Dessutom kan man med tanke på att PSS-10 mäter global stress (Cohen et al., 1983), i framtida studier analysera förhållandet mellan ålder och stress separat för arbetsrelaterad stress och stress som hänför sig till privatlivet. I och med att denna studie är en tvärsnittsstudie, undersöker den förekomst av upplevd stress samt andra faktorer hos olika grupper vid en enskild tidpunkt. Cohen et al. (1983) och Cohen och Williamson (1988) framhåller att PSS-10 inte kan bevisa några orsakssamband på basen av tvärsnittsdata. För att undvika att mäta skillnader mellan exempelvis generationer när upplevd stress och ålder undersöks bör longitudinella studier utföras där man kontrollerar hur samma individer rapporterar stress över tid.

För upplevd stress verkar andra variabler än ålder ha en större inverkan. I denna undersökning var hög arbetsbörda, arbetstillfredsställelse och arbetsosäkerhet mer betydelsefulla för nivån av upplevd stress än vad ålder var. Framtida studier kunde lägga mer vikt vid att kontrollera om det möjligtvis finns olika stressfaktorer som gör olika åldersgrupper och yrkesgrupper stressade. Även om effekten av ålder inte är så framträdande i denna studie kan det finnas skäl att undersöka vilka som stressas av vad, eftersom avgörande stressfaktorer kan skifta under livets gång (Mauno et al., 2013). På det sättet kan rätt insatser riktas till rätt grupper.

För att förebygga stress bör de som upplever stress identifieras. Denna studie antyder att ålder inte är en särskilt tillförlitlig ledtråd till vilka lärare och undersköterskor som rapporterar de högsta nivåerna av upplevd stress, snarare bör vi leta efter de stressade bland de som upplever hög arbetsbörda, hög arbetsosäkerhet och låg arbetstillfredsställelse och därefter arbeta för att motverka detta. Huruvida det finns åldersskillnader i vad som gör individer stressade i arbetsliv och privatliv bör studeras vidare för att bättre kunna förstå upplevelsen av stress över livets gång och för att utforma rätt stöd för rätt grupper.



## Referenser

- Arbetsmiljöverket. (2014). *Arbetsorsakade besvär 2014* (Arbetsmiljöstatistik Rapport 2014:4). Hämtad 7 maj 2015 från [http://www.av.se/dokument/statistik/officiell\\_stat/ARBORS2014.pdf](http://www.av.se/dokument/statistik/officiell_stat/ARBORS2014.pdf)
- Barnes-Farrell, J. L., Rumery, S. M. & Swody, C. A. (2002). How do concepts of age relate to work and off-the-job stresses and strains? A field of study of health care workers in five nations. *Experimental Aging Research*, 28, 87-98. doi: 10.1080/036107302753365577
- Carstensen, L. L., Fung, H. H. & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27, 103-123. doi: 10.1023/A:1024569803230
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181. doi: 10.1037/0003-066X.54.3.165
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 136, 1068-1091. doi: 10.1037/a0021232
- Cohen, S. & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006 and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 1320-1334. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Cohen, S., Tyrrell, D. A. J. & Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect and susceptibility to the common cold. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 131-140. doi: 10.1037/0022-3514.64.1.131
- Cohen, S. & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. I S. Spacapan & S. Oskamp (Red.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Dackert, I. (2010). The impact of team climate for innovation on well-being and stress in elderly care. *Journal of Nursing Management*, 18, 302-310. doi: 10.1111/j.1365-2834.2010.01079.x
- Dallner, M., Lindström, K., Elo, A. L., Skogstad, A., Gamberale, F., Hottinen, V., ... Ørhede, E. (2000). *Användarmanual för QPS Nordic. Frågeformulär om psykologiska och sociala faktorer i arbetslivet utprovat i Danmark, Finland, Norge och Sverige* (Arbetslivsrapport, 2000:19). Stockholm: Arbetslivsinstitutet. Hämtad 4 februari 2015 från [snd.gu.se/sv/catalogue/file/2212](http://snd.gu.se/sv/catalogue/file/2212).
- Eklund, M., Bäckström, M. & Tuvevsson, H. (2014). Psychometric properties and factor structure of the Swedish version of the Perceived Stress Scale. *Nordic Journal of Psychiatry*, 68, 494-499. doi: 10.3109/08039488.2013.877072
- Eriksson, E. & Hansson, J. (2014). *Upplevd stress hos vårdpersonal inom kommunal äldreomsorg*. Kandidatexamensuppsats, Högskolan Kristianstad.
- Eskin, M., Akyol, A., Çelik, E. Y. & Gültekin, B. K. (2013). Social problem-solving, perceived stress, depression and life-satisfaction in patients suffering from tension type and migraine headaches. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 337-343. doi: 10.1111/sjop.12056
- Eskin, M. & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress* (Reports from the Department of Psychology, Stockholm University, 1996:813). Stockholm: Stockholm University, Department of Psychology.

- European Commission. (2012). *The 2012 Ageing Report. Economic and budgetary projections for the 27 EU Member States (2010-2060)* (European Economy 2/2012). Hämtad 3 maj 2015 från [http://ec.europa.eu/economy\\_finance/publications/european\\_economy/2012/pdf/ee-2012-2\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/economy_finance/publications/european_economy/2012/pdf/ee-2012-2_en.pdf)
- Eurostat. (2015). Population structure and ageing. Hämtad 3 maj 2015 från [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population\\_structure\\_and\\_ageing](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing)
- Gloria, C. T., Faulk, K. E. & Steinhardt, M. A. (2013). Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress. *Motivation and Emotion*, 37, 185-193. doi: 10.1007/s11031-012-9291-8
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, K. M., Steele, D. & Matheny, K. B. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27, 181-196. doi: 10.1080/036107301750074051
- Hellgren, J., Chirumbolo, A., De Witte, H., Goslinga, S., Näswall, K. & Sverke, M. (2002). A cross-cultural validation of a job insecurity measure. I M. Sverke, K. Näswall, J. Hellgren, A. Chirumbolo, H. De Witte & S. Goslinga (Red.), *European unions in the wake of flexible production: Papers presented at the 10th European Congress on Work and Organizational Psychology in Prague 2001* (pp. 51-66). Stockholm: National Institute for Working Life and Authors, Report No. 6:2002. Hämtad 4 februari 2015 från [http://nile.lub.lu.se/arbarch/saltsa/2002/wlr2002\\_06.pdf](http://nile.lub.lu.se/arbarch/saltsa/2002/wlr2002_06.pdf).
- Kaspereen, D. (2012). Relaxation intervention for stress reduction among teachers and staff. *International Journal of Stress Management*, 19, 238-250. doi: 10.1037/a0029195
- Kivimäki, M., Nyberg, S. T., Batty, G. D., Fransson, E. I., Heikkilä, K., Alfredsson, L., ... Theorell, T. (2012). Job strain as a risk factor for coronary disease: A collaborative meta-analysis of individual participant data. *The Lancet*, 380, 1491-1497. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60994-5
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Lee, J. S., Joo, E. J. & Choi, K. S. (2013). Perceived stress and self-esteem mediate the effects of work-related stress on depression. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of stress*, 29, 75-81. doi: 10.1002/smi.2428
- Luria, G. & Torjman, A. (2009). Resources and coping with stressful events. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 685-707. doi: 10.1002/job.v30:610.1002/job.551
- Mauno, S., Ruokalainen, M. & Kinnunen, U. (2013). Does aging make employees more resilient to job stress? Age as a moderator in the job stressor-well-being relationship in three Finnish occupational samples. *Aging & Mental Health*, 17, 411-422. doi:10.1080/13607863.2012.747077
- Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person. *Annual Review of Psychology*, 55, 1-22. doi: 10.1146/annurev.psych.55.042902.130709
- Ng, T. W. H. & Feldman, D. C. (2010). The relationships of age with job attitudes: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 63, 677-718. doi: 10.1111/j.1744-6570.2010.01184.x
- Nordin, M. & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 502-507. doi: 10.1111/sjop.12071
- Näswall, K., Sverke, M. & Hellgren, J. (2005). The moderating role of personality characteristics on the relationship between job insecurity and strain. *Work & Stress*, 19, 37-49. doi: 10.1080/02678370500057850

- Purcell, S. R., Kutash, M. & Cobb, S. (2011). The relationship between nurses' stress and nurse staffing factors in a hospital setting. *Journal of Nursing Management*, 19, 714-720. doi: 10.1111/j.1365-2834.2011.01262.x
- Rauschenbach, C., Krumm, S., Thielgen, M. & Hertel, G. (2013). Age and work-related stress: A review and meta-analysis. *Journal of Managerial Psychology*, 28, 781-804. doi: 10.1108/JMP-07-2013-0251
- Ritvanen, T., Louhevaara, V., Helin, P., Väisänen, S. & Hänninen, O. (2006). Responses of the autonomic nervous system during periods of perceived high and low work stress in younger and older female teachers. *Applied Ergonomics*, 37, 311-318. doi: 10.1016/j.apergo.2005.06.013
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. doi: 10.1023/A:1015630930326
- Scheibe, S. & Zacher, H. (2013). A lifespan perspective on emotion regulation, stress, and well-being in the workplace. I P. L. Perrewé, C. C. Rosen, J. R. B. Halbesleben (Red.), *The role of emotion and emotion regulation in job stress and well being* (pp.163-193). Bingley, UK: Emerald Group Publishing.
- Scott, S. B., Sliwinski, M. J. & Blanchard-Fields, F. (2013). Age differences in emotional responses to daily stress: The role of timing, severity, and global perceived stress. *Psychology and Aging*, 28, 1076-1087. doi: 10.1037/a0034000
- Seppälä, P., Mauno, S., Feldt, T., Hakanen, J., Kinnunen, U., Tolvanen, A. & Schaufeli, W. (2009). The construct validity of the Utrecht Work Engagement Scale: Multisample and longitudinal evidence. *Journal of Happiness Studies*, 10, 459-481. doi: 10.1007/s10902-008-9100-y
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6:e uppl.). Boston, MA: Pearson Education Limited.
- Turesson, H., Eklund, M. & Wann-Hansson, C. (2011). Perceived stress among nursing staff in psychiatric inpatient care: The influence of perceptions of the ward atmosphere and the psychosocial work environment. *Issues in Mental Health Nursing*, 32, 441-448. doi: 10.3109/01612840.2011.564344
- Wanous, J. P., Reichers, A. E. & Hudy, M. J. (1997). Overall job satisfaction: How good are single-item measures? *Journal of Applied Psychology*, 82, 247-252. doi: 10.1037/0021-9010.82.2.247
- Watson, J. C., Harper, S., Ratliff, L. & Singleton, S. (2010). Holistic wellness and perceived stress: Predicting job satisfaction among beginning teachers. *Research in the Schools*, 17, 29-37. Hämtad 7 maj 2015 från <https://drive.google.com/file/d/0B74fuFb5QfbzaWxVUVhFeGl2Nm8/view>

## Bilaga 1

### Till dig som är inbjuden att delta i studien

Mitt namn är Erika Eriksson och jag kontaktar dig eftersom jag just nu arbetar på en magisteruppsats i psykologi vid Högskolan Kristianstad. Examensarbetets syfte är att undersöka hur olika arbetsrelaterade faktorer och ålder kan förutsäga upplevd stress i olika yrken (skolpersonal och vårdpersonal). Du och dina kollegor är välkomna att delta i studien.

### Hur studien kommer att genomföras

Studien genomförs med hjälp av en elektronisk enkät bestående av ett 40-tal frågor kring din bakgrund, hur du ser på olika förhållanden rörande ditt arbete samt tankar och känslor du haft den senaste månaden. För att komma till den elektroniska enkäten använder du denna länk: [https://docs.google.com/forms/d/1Mrgzttv5WJKi4ArdGeFXVK0\\_LApqpFLQUZrjE6cvt5w/vjwform?usp=send\\_form](https://docs.google.com/forms/d/1Mrgzttv5WJKi4ArdGeFXVK0_LApqpFLQUZrjE6cvt5w/vjwform?usp=send_form) Frågeformuläret tar ca fem-tio minuter att besvara. Deltagandet i studien är naturligtvis frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan. Enkäten kommer att finnas tillgänglig under perioden 20 februari-29 mars 2015.

### Konfidentialitet

Dina enkätsvar kommer inte att kunna identifieras och de kommer att behandlas helt konfidentiellt. Ingen information kring dig som individ kommer att redovisas utan alla resultat redovisas på gruppnivå. Den enda som kommer att se de anonyma enkätsvaren är undertecknad.

### Resultat samt eventuella frågor

Resultaten från enkätundersökningen kommer att presenteras i min magisteruppsats (juni 2015). Jag hoppas att den ska kunna bidra till att utveckla förståelsen av upplevd stress i dessa yrken.

Har du frågor kring undersökningen är du varmt välkommen att höra av dig till mig! Det går också bra att kontakta min handledare vid Högskolan Kristianstad; Jimmy Jensen. Mailadress till mig och till Jimmy hittar du här nedan:

Erika Eriksson [magisteruppsats2015@gmail.com](mailto:magisteruppsats2015@gmail.com)

Jimmy Jensen [jimmy.jensen@hkr.se](mailto:jimmy.jensen@hkr.se)

Varmt tack för att du har tagit dig tid att läsa igenom detta! Jag ser fram emot ditt deltagande i studien!

### Med vänlig hälsning

**Erika Eriksson**

## Bilaga 2

### Upplevd stress

Välkommen till enkäten! Inledningsvis får du svara på några demografiska frågor. På nästa sida följer därefter en självuppskattning av tankar och känslor du haft under den senaste månaden samt på den tredje och sista sidan en bedömning av din arbetssituation. Att svara på hela formuläret tar ca fem-tio minuter i anspråk. Deltagandet i studien är frivilligt och kan när som helst avbrytas.

1. Kön (Kvinna/Man)
2. Ålder (18-68 år)
3. Utbildningsnivå (grundskola/gymnasium/högskola kandidatnivå/högskola magister-/master-/doktorsnivå)
4. Arbetstid i timmar per vecka (från < 20 upp till > 40)
5. Skiftesarbete (dagjobb/andra skiften)
6. Anställningsvillkor (Fast anställning/tillfällig anställning)
7. Yrke (sjuksköterska/undersköterska/lärare grundskola/lärare gymnasieskola)
8. Arbetar i (vilken kommun)

Frågor om dina tankar och känslor

Här följer tio frågor som berör dina tankar och känslor under den senaste månaden. Välj det alternativ som passar bäst in på hur ofta du tänkt eller känt på ett visst sätt. Försök ge ett intuitivt och spontant svar på varje fråga!

För varje fråga väljer du mellan nedanstående svarsalternativ:

0 = Aldrig, 1 = Sällan, 2 = Ibland, 3 = Ganska ofta, 4 = Väldigt ofta

9. Under den senaste månaden, hur ofta har du varit upprörd över någonting som hände oväntat?
10. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt att du inte har kunnat kontrollera de saker som är viktiga i ditt liv?
11. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt dig nervös och "stressad"?
12. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt dig säker på din förmåga att hantera dina personliga problem?
13. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt att saker har gått som du har velat?
14. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt att du inte har kunnat hantera alla saker som du har varit tvungen att göra?
15. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt att du har kunnat hantera irriterande situationer i ditt liv?
16. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt att du har full kontroll över saker?
17. Under den senaste månaden, hur ofta har du blivit förargad över saker som var utanför din kontroll?
18. Under den senaste månaden, hur ofta har du känt att svårigheter har hopat sig i sådan utsträckning att du inte kunde övervinna dem?

Frågor om din arbetssituation

Här följer frågor om din arbetssituation. Observera att alla frågor inte har samma typ av svarsalternativ. Försök att svara så intuitivt och spontant som möjligt!

19. Hur nöjd är du med ditt jobb? (skala 1-7)
20. Är din arbetsmängd så ojämnt fördelad att arbetet hopar sig? (skala 1-5)
21. Måste du arbeta övertid? (skala 1-5)
22. Måste du arbeta i mycket högt tempo? (skala 1-5)
23. Har du för mycket att göra? (skala 1-5)
24. Om det finns olika sätt att göra ditt arbete på, kan du då själv välja hur du skall göra det? (skala 1-5)
25. Kan du påverka mängden arbete du får? (skala 1-5)
26. Kan du själv bestämma din arbetstakt? (skala 1-5)
27. Kan du själv bestämma när du skall ta paus? (skala 1-5)
28. Kan du själv bestämma hur länge du tar paus? (skala 1-5)
29. Kan du bestämma din egen arbetstid (flectid)? (skala 1-5)
30. Kan du påverka beslut angående vilka personer du skall arbeta tillsammans med? (skala 1-5)
31. Kan du bestämma när du skall ha kontakt med klienter? (skala 1-5)
32. Kan du påverka beslut som är viktiga för ditt arbete? (skala 1-5)
33. Om du behöver, får du då stöd och hjälp med ditt arbete från dina arbetskamrater? (skala 1-5)
34. Om du behöver, får du då stöd och hjälp med ditt arbete från din närmaste chef? (skala 1-5)
35. Om du behöver, är dina arbetskamrater då villiga att lyssna på problem som rör ditt arbete? (skala 1-5)
36. Om du behöver, är din närmaste chef då villig att lyssna på problem som rör ditt arbete? (skala 1-5)
37. Får du uppskattning för dina arbetsprestationer från din närmaste chef? (skala 1-5)
38. På mitt arbete känner jag att jag sprudlar av energi. (skala 0-6)
39. På mitt jobb känner jag mig stark och kraftfull. (skala 0-6)
40. När jag stiger upp på morgonen känner jag för att åka till jobbet. (skala 0-6)
41. Jag är rädd att jag kommer att bli avskedad. (skala 1-5)
42. Jag oroar mig för att behålla mitt jobb. (skala 1-5)
43. Jag är rädd att jag kommer att förlora mitt arbete. (skala 1-5)
44. Jag tror att jag kan bli avskedad inom en snar framtid. (skala 1-5)
45. Jag är säker på att jag kan behålla mitt jobb. (skala 1-5)

Tack för din medverkan! Ditt svar har nu registrerats.