

UPPSATSARBETE

Hösten 2009 – Våren 2010

*Sektionen för hälsa och samhälle
Folkhälsovetenskap och pedagogik*

Inställning och motivation till fysisk aktivitet är relaterat till upplevd stress hos individen

- En enkätstudie bland administrativ personal

Författare

Susanna Ceke
Sandra Persson

Handledare

Göran Ejlertsson

Biträdande handledare

Elisabet Malmström

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad
15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (33 sid.)

Författare: Ceke, Susanna och Persson, Sandra. (2010). *Inställning och motivation till fysisk aktivitet är relaterat till upplevd stress hos individen – En enkätstudie bland administrativ personal.*

Handledare: Ejlertsson, Göran

Sammanfattning

I Sverige är ca två tredjedelar av alla vuxna måttligt fysiskt aktiva en halvtimme per dag. Trots ökade motionsvanor lever vi idag ett allt mer stillasittande liv som bland annat bidragit till försämrade folkhälsa. Eftersom studier visat att fysisk aktivitet påverkar den psykiska hälsan positivt, och reducerar stress, har vi valt att undersöka hur människors inställning och motivation till fysisk aktivitet påverkar detta samband. Syftet är att undersöka hur inställning och motivation till fysisk aktivitet är relaterat till upplevd stressnivå hos administrativ personal. Undersökningen är gjord med kvantitativ metod där 177 anställda i tre skånska kommuner svarat på en elektronisk enkät, med en svarsfrekvens på ca 54 procent. Av resultatet framkom att 61 procent av deltagarna tränade minst några gånger i veckan, och att 11 procent aldrig tränade. Det framkom också att stress var mer förekommande i arbetet än i hemmet. Signifikanta skillnader uppvisade psykisk ohälsa som mer förekommande bland dem som sällan eller aldrig tränade jämfört med de som ofta var fysiskt aktiva. De fysiskt aktiva uppvisade även större motivation till fysisk aktivitet och var mer benägna att förbättra hälsan långsiktigt. Bland dem som sällan eller aldrig var fysiskt aktiva upplevde en större andel stress, tidsbrist och brist på både energi och motivation som hinder för fysisk aktivitet. Vår slutsats är att fysisk aktivitet bidrar till minskad stress och att motivation är en komponent som är viktig både för fysisk aktivitet och reducerad stress på arbetsplatsen.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, stress, motivation, hälsa, administrativ personal

Dissertation, in partial fulfilment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion and Education, Kristianstad University College.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (33 p.).

Authors: Ceke, Susanna and Persson, Sandra (2010). *Attitudes and motivation for physical activity is related to perceived stress for the individual – A questionnaire study among administrative staff.*

Supervisor: Ejlertsson, Göran

Abstract

About two-thirds of all adults in Sweden are moderately physically active for half an hour per day. Although physical activity has increased, we live today, an increasingly sedentary lifestyle, among other things contributed to a poorer public health. Since studies have shown that physical activity affects the mental health positively, and reduces stress. We have chosen to study how people's attitudes and motivation towards physical activity affect this relationship. The aim of this study was to examine how attitudes and motivation for physical activity is related to perceived stress level of administrative staff. The study was made with a quantitative method, in which 177 employees in three Scanian municipalities responded to an electronic questionnaire, with approximately 54 percentage of answers. Results show that 61 percent of the participants exercised at least a few times a week, and that 11 percent never exercised at all. It was also found that stress was more prevalent at work than at home. Significant differences showed that mental illness is more prevalent among those who seldom or never exercise, compared with those who often were physically active. The participants that often were physically active showed greater motivation and were more willing to improve long-term health. Among those who seldom or never were physically active a larger percentage experienced stress, time constraints and lack of both energy and motivation as barriers to physical activity. We conclude that physical activity contributes to better mental and physical health and that motivation is a component that is important for both physical activity and reduced stress in the workplace.

Keywords: Physical activity, stress, motivation, health, administrative staff

Förord

När vi hösten 2007 började denna utbildning hade vi ingen aning om vilken resa som väntade oss. Inte minst de lärdomar som tillkommit det sista året under uppsatsens gång. Under processens gång har vi både haft motvind och medvind, suttit fast, men som tur även lyckats ta oss loss igen. Uppdelningen i arbetet har varit lika, och vi har hela tiden hjälpts åt och gett varandra feedback.

Det är intressant att upptäcka, när man sitter och skriver en uppsats om motivation till fysisk aktivitet och stress att man själv i perioder under denna tid varit så stressad att motivationen till fysisk aktivitet försvunnit helt.

Även om inte fysisk aktivitet funnits som en stressreducerare under uppsatsens gång har vi åtminstone hela tiden haft stöd av varandra, våra kära klasskamrater och våra nära och kära. Ett stort tack till er och ett stort tack till vår handledare, Göran Ejlertsson, som med tålamod hjälpt oss när vi fastnat på vägen. Vi vill också passa på att tacka Höörs, Hörbys och Sjöbos kommuner som deltagit i vår undersökning.

Det ska bli otroligt roligt att efter detta äntligen få komma ut och arbeta med det vi lärt oss under utbildningen, och fortsätta utvecklas och lära oss ännu mer.

*”När förändringens vindar blåser bygger de flesta vindskydd,
bara ett fåtal bygger väderkvarnar”*

/Kinesiskt ordspråk

Vi är redo att bygga väderkvarnar!

Susanna Ceke & Sandra Persson

Kristianstad
2010-04-11

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Abstract	3
Förord	4
Innehållsförteckning	5
Bakgrund	7
Litteraturgenomgång	8
Fysisk aktivitet	8
<i>En stillasittande livsstil</i>	8
Stress	9
<i>Krav – kontroll – stöd</i>	10
<i>Stressforskning</i>	11
Motivation	12
<i>Inre och yttre motivation</i>	12
<i>Lärandets drivkraftsdimension</i>	12
<i>Maslows behovshierarki</i>	12
Fysisk aktivitet, psykisk ohälsa och stress	13
<i>Sambandet mellan fysisk aktivitet och stress</i>	13
Arbetsstress	14
<i>Maslows modell - ett verktyg för att skapa en bättre arbetsplats</i>	15
Syfte	15
Material och metod	16
<i>Datainsamlingsmetod</i>	16
<i>Urval</i>	16
<i>Genomförande</i>	16
<i>Enkätkonstruktion</i>	17
<i>Bearbetnings- och analysmetod</i>	17
<i>Etiska överväganden</i>	18

Resultat	20
<i>Fysisk aktivitet, motivation, stress och hälsa</i>	22
<i>Stress, motivation och hälsa</i>	23
<i>Arbete, fritid och stress</i>	24
Diskussion	25
Metoddiskussion	27
Konklusion	29
Referenser	31

Bilaga 1 – Följebrev till enkäten

Bilaga 2 – Enkäten

Bakgrund

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) definieras hälsa som *”ett tillstånd av fullständigt fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro av sjukdom eller handikapp”* (Pellmer & Wramner, 2007, s. 10). Denna tolkning av hälsa bygger på en kombination av både den biomedicinska och humanistiska förklaringsmodellen som beskriver hälsa utifrån två olika synsätt. Den biomedicinska förklaringsmodellen definierar hälsa som frånvaro av sjukdom, medan det humanistiska synsättet bygger på upplevelser av meningsfullhet, känsla av sammanhang och välbefinnande. Risken med det biomedicinska synsättet är att all fokus läggs på kroppen och dess organ, vilket följaktligen leder till att människan som social varelse med värderingar glöms bort. Enligt det humanistiska synsättet läggs därför fokus på hälsa och inte sjukdom. (Pellmer & Wramner, 2007). Janlerts (2003) förklaring av hälsa bygger på WHO:s tolkning, men beskriver hälsa utifrån två dimensioner, där första dimensionen *”säger något om människans kroppsliga och psykiska tillstånd”* (Janlert, 2003, s.136.), medan den andra dimensionen ger en förklaring av den första dimensionen, det vill säga förklarar det rådande hälsotillståndet.

Enligt Socialstyrelsen (2009) är de två vanligaste anledningarna till att man upplever sin hälsa som dålig, psykisk ohälsa och värk. De orsakar två tredjedelar av alla aktivitets- och sjukersättningsfall bland män och tre fjärdedelar bland kvinnor. Stress kan vara källan till både värk och nedsatt psykiskt välbefinnande och är något som är ett problem i arbetslivet.

I Sverige utgår folkhälsoarbetet utifrån elva nationella folkhälsopolitiska målområden som anger centrala bestämningsfaktorer för hälsan. Denna uppsats går närmre in på målområde 4; Hälsa i arbetslivet, och målområde 9; Fysisk aktivitet. Ett bra arbetsliv med väl fungerande arbetsvillkor är grunden i målområde 4. Utgångspunkten är att kraven i arbetslivet ska balanseras och anpassas efter alla människors olika möjligheter och behov för att utifrån dessa kunna skapa ett väl fungerande och bra arbetsliv. Målet är också att individens verksamhet i arbetslivet på ett salutogent vis, det vill säga hälsofrämjande sätt ska kunna förenas med familjeliv och fritid. Utöver detta läggs stor vikt på arbetsmiljön som enligt arbetsmiljölagen ansvaras av arbetsgivaren. Målet är att uppnå en trygg miljö, fysisk såväl som psykisk och social (Regeringens proposition, 2007).

Arbetsplatsen som arena, beskrivs enligt Hansson (2004) både som en livsmiljö som påverkar hälsan, och som en plats där ohälsa kan förebyggas. Genom att arbeta med hälsopromotion utifrån denna arena kan villkoren för hälsa på arbetsplatsen förbättras. Det bidrar i det långa loppet till sänkt sjukfrånvaro och ökad andel långtidsfriska. Det bevarar och förbättrar även arbetsplatsens produktivitet.

Som yrkesverksam grupp beskrivs administrativ personal både av NE (2009-11-25) och Nordstedts svenska ordbok (1997, sid.5.) som *”har att göra med administration”*. Definitionen av benämningen administration, beskrivs av Nordstedts svenska ordbok (1997, sid. 5.) som *”planmässigt ordnad skötsel av organisation”* och beskrivs enligt NE (2009-11-25) som *”de metoder och tekniker som ledningen använder för att styra och kontrollera en verksamhet”*. Utifrån följande definitioner kan administrativ personal beskrivas som den arbetsstyrka vars huvudsakliga arbetsuppgift är att sköta en verksamhets ärenden på ett

smidigt och effektivt sätt enligt vissa fasta rutiner. Skötsel av ekonomi och löner inom en verksamhet är exempel på administrativa uppgifter.

I målområde 9 beskrivs fysisk aktivitet som en förutsättning för god hälsoutveckling i samhället. Målet är att genom samhällsreformering skapa bättre förutsättningar för fysisk aktivitet för hela befolkningen. Detta ska bland annat uppnås genom mer fysisk aktivitet i anslutning till både arbetet och fritiden. Dessutom ska äldre, långtidssjukskrivna och funktionshindrade erbjudas möjligheter till motion eller träning på sina villkor (Regeringens proposition, 2007).

Eftersom stress idag är ett allt större problem i samhället och arbetslivet innehåller många moment där stress kan uppstå, vill vi undersöka hur personalen upplever sin stressnivå, och hur inställning och motivation till fysisk aktivitet påverkar den.

Litteraturgenomgång

Fysisk aktivitet

Enligt Janlert (2003) beskrivs fysisk aktivitet som en verksamhet vars kroppsrörelser innefattas oavsett om det sker under fritid eller under arbetstid. Liknande definition beskrivs av Pellmer och Wramner (2007) som dessutom lyfter upp ökad energiomsättning som ett resultat av fysisk aktivitet. Både Janlert och Pellmers definitioner bygger på Caspersens definition av fysisk aktivitet som lyder: *"fysisk aktivitet är en kroppslig rörelse producerad av skelettmuskulaturen som resulterar i ökad energiförbrukning"* (1985, s.126). Denna definition ligger även till grund vid förklaring av fysisk aktivitet i regeringens proposition (2007/08:110, s. 91) som beskrivs: *"Fysisk aktivitet avser alla typer av kroppsrörelser som ger ökad energiförbrukning, exempelvis hushållsarbete, trädgårdsarbete, promenader, friluftsliv, idrottande, cykling, gå i trappor"*.

Fysisk aktivitet bidrar till att skapa hälsa då det visat sig kunna motverka våra vanligaste folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt och typ 2 diabetes. Regelbunden fysisk aktivitet bidrar även till att stärka både benmassa och immunförsvar. Det hjälper även till att bromsa kroppens åldringsprocess. Utöver det hindrar fysisk aktivitet uppkomsten av depression. Likaså minskar risken för att insjukna i olika cancerformer vid regelbunden fysisk aktivitet. (Socialstyrelsen, 2009).

En stillasittande livsstil

Vi lever idag i ett bekvämt samhälle där människan fått en allt mer stillasittande livsstil. Trappor har ersatts av hiss och sträckor på gångavstånd har bytts ut mot bilresor. Vår allt mer stillasittande livsstil hämmar både lågintensiv fysisk aktivitet, men bidrar också till muskulär inaktivitet i stora muskelgrupper. Studier kring stillasittande, oberoende av fysisk aktivitet, har kopplat längre stunder av stillasittande till en rad olika folksjukdomar. Från dessa framgår det också att personer som dessutom inte redan är tillräckligt fysiskt aktiva löper ökad risk att drabbas av olika sjukdomar. För att undvika den här typen av hälsoproblem måste stillasittande betraktas som en riskfaktor. Variation i vardaglig fysisk aktivitet hos långvarigt stillasittande personer ökar energiomsättningen. Det bidrar bl.a. till

att göra pausgympa till en betydelsefull friskfaktor för folkhälsan. (Ekblom-Bak et. al, 2010).

I Sverige är ca två tredjedelar av alla vuxna måttligt fysiskt aktiva en halvtimme per dag. Det motsvarar miniminivån för den dagliga rekommendationen fysisk aktivitet. (Socialstyrelsen, 2009). Enligt regeringens proposition (2007) har den totala fysiska aktiviteten i vardagen minskat, och istället ersatts av mer fysisk aktivitet på fritiden. Statistik visar dessutom att vi idag är lika stillasittande som för 20 år sedan (Socialstyrelsen, 2009).

Med fysisk stress menas den belastning man själv utsätter sin kropp för. Regelbunden fysisk aktivitet är exempel på positiv fysisk stress, medan inaktivitet eller överträning är exempel på negativ. Att belasta muskler, leder och skelett är bra då det stärker immunförsvaret och förbättrar både hållning och förmåga att orka sitta still länge. För mycket träning sliter däremot på kroppen då den inte får möjlighet att återhämta eller reparera sig. Att inte träna alls, är inte heller bra. Rör vi inte på oss får vi svårt att behålla en god hållning, mjölksyra bildas lättare, och vi blir snabbt trötta. Inaktivitet bidrar även till lägre energiomsättning som i sin tur påverkar immunförsvaret negativt. Vid regelbunden fysisk aktivitet minskas stress eftersom fysisk aktivitet motverkar att stresshormoner frisätts i blodet. När vi får röra på oss ger vi oss själva en paus från all press i vardagens alla "måsten". (Porsman, 2000)

Stress

"Stress beskrivs som den påfrestning som människan utsätts för när krav och förväntningar inte stämmer överens med vad hon förmår och kan. Stress uppstår inte bara vid alltför höga krav utan även vid den understimulering som till exempel ett allt för monotont arbete innebär." (Arbetsmiljöverket, 2002. s.6)

Det finns både positiv och negativ stress. Positiv stress innebär en meningsfull och lustbetonad ansträngning som till skillnad från negativ stress inte resulterar i skadliga stressreaktioner. Att stressa upp sig över vardagssituationer i livet, eller att under en längre tid utsättas för kraftig stress är ex. på faktorer som bidrar och resulterar i negativ stress. Upplevelsen av stress är individuell och beror helt och hållet på vilken grad av stress man utsätts för, det vill säga positiv eller negativ, men beror också på hur stresstålig man är som person (Angelöw, 2005).

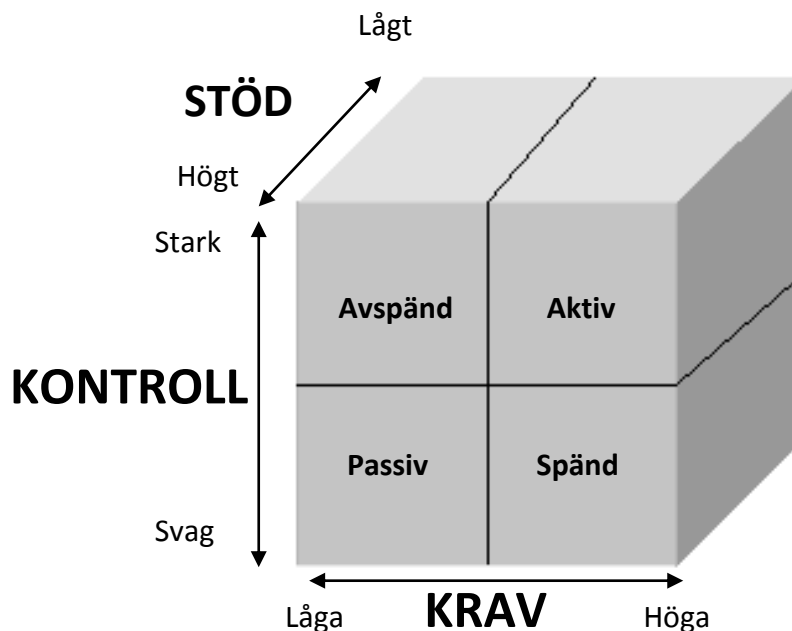
Den form av stress vi normalt tänker på när vi utsätts för påfrestningar är psykisk stress. Positiv psykisk stress upplever vi när de uppgifter vi ställs inför både är intressanta och utmanande. Den här typen av stress skapar en känsla av tillfredställelse och ökar i sin tur självkänslan. När vi istället känner att vi inte hinner eller klarar av att utföra bestämda uppgifter inom en viss tidsram utsätts vi för negativ psykisk stress. Negativ psykisk stress innebär att de ställda kraven upplevs för stora, och vi känner då ingen meningsfullhet med det vi gör. (Porsman, 2000)

Vid akut stress går kroppen in i en kamp- flykt reaktion. Den ställer då in sig för att kämpa/slåss eller fly. Det är en nedärvd reaktion från långt bak i tiden när människorna dödade och jagade rovdjur för sin överlevnad. Vid denna reaktion, reagerar bl.a. kroppen med att pulsen stiger, och att blodtrycket samt muskelspänningar ökar. Det sker även psykiska anspänningar som bidrar till att uppmärksamheten minskar. Det här är en reaktion

som kan få allvarliga konsekvenser på hälsan. Spänningshuvudvärk, hård mage, lätt yrsel, dåligt minne, tillfälliga blackouts, svårigheter att somna samt dålig/orolig sömn är ex. på några symptom som kan upplevas vid negativ stress. Även känslan av att konstant känna sig uppe i varv och inte kunna ta ett djupt andetag är ett allvarligt tecken. Många upplever också värk i nacke, axlar och rygg. Vanliga psykiska symptom är oro, irritation och en lågmäld innerlig känsla. Långvariga konsekvenser av stress kan bl.a. bidra till ångest depression och utbrändhet pga. hormonrubbingar och nedsatt immunförsvar. Utöver detta påverkas ämnesomsättningen negativt som en följd av att kroppen får svårt att ta upp näringsämnen. (a.a)

Krav – kontroll – stöd

På 1970-talet utvecklade den amerikanske sociologen Robert Karasek en modell för att analysera hur arbetsrelaterade stressfaktorer låg till grund för hjärt- och kärlsjukdomar. Denna modell kallades för krav- kontroll- modellen. Tillsammans med den svenske forskaren Töres Theorell utvecklades modellen för att kunna mäta vilka effekter de psykosociala arbetsförhållandena har på hälsan. (Karasek & Theorell, 1990)



Figur 1. Modellen ovan skildrar hur hälsotillståndet påverkas av krav – kontroll – stöd, och sambanden mellan dess olika komponenter (efter Karasek & Theorell, 1990).

Karasek & Theorells (1990) modell ger sambandet mellan upplevelsen av krav och kontroll i ens arbetssituation och anger vilken grad av stress arbetsuppgifterna medför, om det har positiv eller negativ inverkan. Höga krav i kombination med låg personlig kontroll framkallar t.ex. psykisk och/eller fysisk ohälsa som ett resultat av negativa spänningar. Höga krav i kombination med hög personlig kontroll har däremot en positiv inverkan och frambringar istället ett tillstånd av utveckling och inläring. Med krav menas här psykologiska stressfaktorer som till exempel tidsbrist och stora arbetsmängder, medan kontroll definieras som personlig kontroll, men även som stimulans och utveckling i form av till exempel varierande arbetsuppgifter.

Modellen har kompletterats ytterligare med hjälp av forskaren Jeff Johnsson för att även lyfta fram en tredje faktor, det sociala stödet. Socialt stöd har bevisat sig fungera som ett skydd mot stress, då individer med ett välfungerande socialt stöd uppvisat sig utveckla färre stressymtom än andra. Upplevelsen av socialt stöd har visat sig kunna påverka hur man som individ bedömer en stressande situation och vilket utlopp det ger för olika reaktioner. (a.a)

Stressforskning

I Sverige genomfördes 1995 en undersökning av Hans Brunnberg och Vanja Blomkvist (1995) vid ett företag i Stockholm. Studien fokuserade på att belysa effekter av samarbete, lärande och kompetensutveckling hos anställda i förändrad kontorsmiljö. Undersökningen var en fallstudie som omfattade två avdelningar. Sammanlagt deltog 19 personer inom både försäljning och projekt.

I Brunnberg och Blomkvists (a.a) studie framgick det att båda avdelningarna man valt att studera arbetade i kontorslandskap med ergonomiskt anpassad inredning, t.ex. höj och sänkbara bord. Till skillnad från tidigare arbetade man på mindre arbetsyta i större miljö och med fler personer i samma rum. Det sågs av vissa som en nackdel då brist på utrymme för avskilt arbete saknades. Ny teknisk utrustning förbättrade möjligheterna för de anställda att utföra sina arbeten, och de öppna kontorsytorna bidrog till ökat samarbete då tillgängligheten mellan de anställda ökade. Ny utrustning gjorde det även möjligt för de anställda att arbeta hemifrån, vilket de anställda såg som positivt. Liknande arbetssätt och liknande kunskap såg de anställda som en fördel eftersom de kunde vara till stöd för varandra om något gick fel. Krav och arbetsbelastning var inget de anställda kopplade till sin fysiska miljö, utan något de förknippade med trög beslutshantering hos organisationen och ovana att möta en kunds krav. Trots många nackdelar med kontorslandskap tyckte ändå majoriteten av de anställda att den nya miljön var mer lättillgänglig, lärande och främjade samarbete.

Centralt i all stresshantering är att identifiera bakgrunden till uppkomsten av stress (Sahlin & Hofvendahl, 2002). Coping är en engelsk term inom psykologisk stressforskning för olika strategier att hantera påfrestningar och krav, och introducerades av den amerikanske psykologen och professorn Richard S. Lazarus (NE; Coping, 2010-05-03). Problemfokuserad coping är den vanligaste metoden vid stresshantering och inkluderar strategier för att kunna lösa eller ta hand om de problem som orsakar stress. För att kunna ta sig an denna process är det viktigt att fokus läggs på att klara av de emotionella och fysiologiska reaktioner som uppstår vid stressfyllda händelser. Detta sker med hjälp av känslomässigt orienterad coping som bl.a. kan innefatta kognitiv terapi, och som syftar till att förändra individens tankemönster så att individen lär sig se saker i ett annat perspektiv (Sahlin & Hofvendahl, 2002). Antonovsky (1987) forskade om människans stresstålighet. Han undrade varför många människor som utsattes för hårda påfrestningar kunde förbli friska, och i vissa fall växa och utvecklas som människor. Utifrån sin forskning fann han tre nyckelfaktorer: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa tre komponenter kom han att kalla för KASAM, känsla av sammanhang. KASAM visade sig ge människor insikt i sin egen verklighet, men även i verkligheten runtomkring. Personer med hög KASAM visade sig också klara att hantera långvarig stress utan att bli sjuka. Meningsfullhet, Antonovskys tredje nyckelfaktor,

såg han som en motivationskomponent då han menade att det som upplevdes meningsfullt betraktades som utmaningar, engagemang, och värdefulla emotionella investeringar.

Motivation

Motivation har sitt ursprung i det latinska ordet *motivare* som betyder: att röra på sig. Inom psykologin används begreppet för att förklara hur inre faktorer driver människor till att försöka uppnå ett visst mål (Karlsson, 2007).

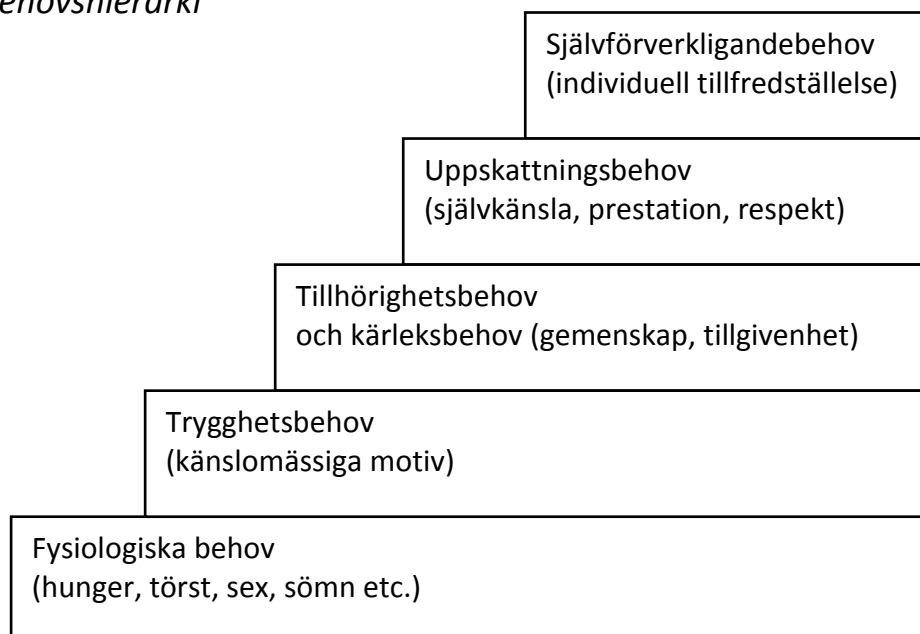
Inre och yttre motivation

Motivation kan beskrivas som bränslet i lärandeprocessen då lärande bidrar till en varaktig kapacitetsförändring (Illeris, 2007). Inre motivation handlar om ett engagemang för den egna sakens skull, något som man personligen finner intressant, spännande eller utmanande (Granbom, 2001), och är något man gör utan förväntningar om yttre belöning, det vill säga beröm från omgivningen. Till skillnad från inre motivation handlar yttre motivation om att få beröm för sin handling. Om beteendet skulle bli mer beroende av yttre än inre motivation kan viljan att genomföra en handling minska om den yttre belöningen skulle upphöra, och man upplever då en stark känsla av att vara omotiverad (Karlsson, 2007).

Lärandets drivkraftsdimension

Lärandets drivkraftsdimension handlar om individens inre energi i form av den motivation, de känslor och den vilja som läggs ner i ett arbete och som resulterar i ökad personlig inläring. Graden av inläring har ett starkt samband med individens intresse och förutsättningar för att vilja utvecklas. Hinder på vägen kan vara stora utmaningar som upplevs som allt för svåra. Är svårigheterna istället för små uppmuntras inte individen till lärande. Enligt både Piaget och Freud handlar lärande om psykologiska drivkrafter, och det är utifrån dessa drivkrafter som motivation kommer, och som energi hämtas. (Illeris, 2007).

Maslows behovshierarki



Figur 2. Modellen ovan skildrar Maslows behovshierarki (efter Granbom, 2001).

Maslows (1987) motivationsteori för mänskligt beteende beskrivs av behovshierarkin, eller behovstrappan som den också kallas. Behoven, då de inte är tillfredställda, är det som är motiverande. Bakom varje självklart beteende hos en individ ligger ett komplext grundläggande behov. Hierarkin behöver inte nödvändigtvis vara i den ordning som på bilden ovan, utan vilka behov som är starkast kan se olika ut hos olika individer. Exempelvis hos en anorektiker är det inte hunger som är starkast utan där har istället uppskattnings- och självförverkligandebehovet tagit över (Granbom, 2001). Annars är den grundläggande tanken med hierarkin att behoven längst ner i hierarkin, dvs. de fysiologiska behoven, måste vara tillfredsställda innan de övre behoven blir viktiga för individen.

Motivation till fysisk aktivitet

Wester (2001) påpekar att även då de flesta har kunskap om alla positiva effekter fysisk aktivitet bidrar med, behövs ett motiv, en drivkraft, för att bli fysiskt aktiv. Oftast baseras dessa motiv på de positiva effekter som att man vill få bättre kondition, orka mer, gå ner i vikt eller andra hälsomotiv men eftersom effekterna inte är omedelbara behövs oftast ytterligare motivation för att fortsätta. Stöd och uppmuntran från vänner, familj och arbetskamrater kan vara exempel, eller att belöna sig själv efter små milstenar på vägen. Även tillgängligheten av den fysiska aktiviteten är viktig för motivationen, så att det inte uppstår något hinder eller problem när man ska motionera.

Fysisk aktivitet, psykisk ohälsa och stress

Det finns många studier som visar hur fysisk aktivitet främjar psykisk hälsa och förebygger depression, bl.a. en kvalitativ studie (Crone & Guy, 2008) där erfarenheterna av så kallad sportterapi undersökts. Deltagarna hade blivit behandlade med sportterapi parallellt med annan behandling mellan två månader och fyra år. Behandlingstillfällena var två gånger i veckan och bestod bl.a. av idrott som styrketräning, vattengympa och badminton. Resultaten från studien stödjer sportterapi som ett godtagbart och positivt komplement till vanlig behandling för personer med psykiska problem. Det vill säga att fysisk aktivitet fungerar som en intervention vid psykisk ohälsa.

En annan studie (Wijndaele et. al., 2007) undersökte sammankopplingen mellan fysisk aktivitet på fritiden och stress, socialt stöd och hanterbarhet (coping). Tre tillförlitliga grupper identifierades hos både män och kvinnor. Den första gruppen visade höga nivåer av stress, ineffektiv hanterbarhet och låga nivåer av socialt stöd. Den andra visade det motsatta dvs. låga nivåer av stress, hög hanterbarhet och höga nivåer av socialt stöd. Den tredje gruppen låg mitt emellan de två andra grupperna. Ångest och depression var störst hos personer i den stressade gruppen och minskade gradvis i den mellanliggande och minst stressade gruppen. Sportdeltagande var den enda grenen av fysisk aktivitet på fritiden som var signifikant lägre i den stressade gruppen.

Sambandet mellan fysisk aktivitet och stress

Enligt Börjesson och Jonsdottir (2004) lever människan idag ett stillasittande liv som kommit att påverka hälsan allt mer negativt. Förutom skada av de inre organen leder även fysisk inaktivitet till ökad psykisk ohälsa. Sämre kondition medför att människan hanterar olika påfrestningar så som fysisk och psykisk stress sämre än de som regelbundet är fysiskt aktiva.

Då rörelse minskar olika stressorer har fysisk aktivitet kommit att bli mer betydelsefullt vid behandlingar och prevention av stress och stressrelaterade sjukdomar. Ökad stresstålighet är ett resultat av ökad fysisk aktivitet. Olika stressorer påverkar regleringsmekanismer i det centrala och i det autonoma nervsystemet, d.v.s. det icke-viljestyrda. Vid reglering av stress är hormonerna kortisol och noradrenalin av stor betydelse. När stressreglering i kroppen inte fungerar som den ska, som vid långvarig stress, bildas en överproduktion av stresshormonerna och störningar i återkopplingssystemet. Detta får såväl fysiologiska som beteendemässiga konsekvenser.

Vid fysisk aktivitet utsöndras en ökad mängd av stresshormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol i blodet. Denna process liknar den process som sker i kroppen vid kortvarig psykisk stress. Sänkt kärlmotstånd, ökad puls och höjt blodtryck är kroppens sätt att svara på fysisk aktivitet. Vid mental stress ökar kärlmotståndet, hjärtfrekvensen och blodtrycket. Vid regelbunden fysisk aktivitet ställs kroppen istället om, vilket resulterar i att blodtrycket och vilopulsen sänks. (a.a)

Hur man hanterar stress beror på antalet stressorer. Bland de som är vältränade upplevs arbetsbelastning som mindre stressande än bland de som är fysiskt inaktiva. Till skillnad från de vältränade har de fysiskt inaktiva högre blodtryck, högre hjärtfrekvens, högre kärlmotstånd och högre stresshormonsnivåer. Långvarig stress i kombination med fysisk inaktivitet kan bidra till störningar i ämnesomsättningen som bukfetma, högt blodtryck och insulinresistens. Det kan även påverka immunförsvaret med ökad risk för infektioner. Fysisk aktivitet är en färskvara som inte går att lagra. Det måste därför utövas regelbundet för att de goda effekterna ska kvarstå. (a.a)

Arbetsstress

I undersökningsgruppen från en studie gjord av Norman et. al (2001) upplevde 25 procent av kvinnorna, respektive 16 procent av kvinnorna i referensgruppen att de inte fick uppmuntran och stöd från ledningen. En tredjedel av männen i undersökningsgruppen upplevde att chefen inte gav bra förutsättningar för utveckling, varav en femtedel av kvinnorna i referensgruppen tyckte samma sak. I en studie gjord av Lawson et. al. (2009) beskrevs socialt stöd som en grundläggande del i främjandet av arbetstagarnas hälsa. Deras studie redovisar också att forskning allt mer talar för att missförhållanden på arbetsplatser går att knyta an till negativa hälsoeffekter, lägre välbefinnande, ökad depression och minskad arbetsglädje.

Dagliga psykiska obehag eller några gånger i veckan som "känner brist på arbetslust", "känner mig nedstämd", "känner olust" och "känner mig irriterad" upplevdes av minst 10 procent i varje grupp i Normans et. al. Undersökningsgrupp (2001). Upplevelse av stress, var det vanligaste förekommande obehaget. En fjärdedel av kvinnorna och männen i undersökningsgruppen kände sig stressade några gånger per vecka upp till flera gånger per dag. 45 procent av kvinnorna respektive 33 procent av männen i referensgruppen upplevde samma sak. 24 procent av kvinnorna i undersökningsgruppen respektive 18 procent av kvinnorna upplevde sig dessutom utarbetade.

Maslows modell - ett verktyg för att skapa en bättre arbetsplats

Ökad stress i samhället är ett resultat av ökad press i arbetslivet. Arbetstagarna ombeds jämt åstadkomma mycket på kort tid. Maslows modell kan användas som ett verktyg för att förstå varje enskild individs beteende och motivation. Motivation är en betydelsefull byggsten för att klara den press vi ställs inför. Som arbetsgivare är det därför viktigt att ta hänsyn till varje medarbetares behov så att denne känner sig trygg, behövd och uppskattad, dvs. känner att den har stöd. Det är en förutsättning för att skapa en bättre arbetsplats. Ny teknik ökar dessutom medarbetarnas motivation och engagemang. Även kompetensutveckling bidrar till att öka varje medarbetares tillhörighets- och självkänsla. Det ger också varje medarbetare möjlighet till självförverkligande (Benson & Dundis, 2003).

Problemformulering

Eftersom studier visar att fysisk aktivitet påverkar den psykiska hälsan positivt och reducerar stress har vi valt att undersöka vilken betydelse inställning och motivation till fysisk aktivitet har, då inställning i hög grad visat sig ha betydelse för förekomsten av både negativ stress och effekterna av fysisk aktivitet. Upplever de fysiskt aktiva de positiva effekterna av fysisk aktivitet? Känner de sig mindre stressade när de rör på sig? Trots ökad kunskap om hur betydelsefull fysisk aktivitet är för både psykiskt och fysiskt välmående hos människor, mår vi idag allt sämre och är dessutom allt mer stressade. Mot bakgrund av de kända samband mellan fysisk aktivitet och stress vill vi därför undersöka vilken betydelse individens egna upplevelser har för sambandet mellan fysisk aktivitet och stress.

Syfte

Syftet är att undersöka hur inställning och motivation till fysisk aktivitet är relaterat till upplevd stressnivå hos administrativ personal.

- Är de som är fysiskt aktiva mer motiverade och positivt inställda till fysisk aktivitet?
- Upplever de som är fysiskt aktiva mindre stress?
- Är de som är mindre stressade mer motiverade till fysisk aktivitet?
- Är den självskattade hälsan bättre hos fysiskt aktiva personer, och hos personer som upplever sig vara mindre stressade?

Material och metod

Datainsamlingsmetod

En kvantitativ metod valdes för att bäst kunna svara på syftet och för att nå en större grupp så att vi skulle kunna generalisera vårt resultat. Vi valde att göra en elektronisk enkät, dels för att minimera kostnaderna men också för att lätt kunna nå ut till den administrativa personal vi valt som undersökningsgrupp. Undersökningen var en tvärsnittsstudie, och har gett oss en ögonblicksbild över hur det ser ut i nuläget.

Urval

Målgruppen bestod av administrativ personal från tre skånska kommuner. Administrativ personal valdes att undersökas då vi ansåg stillasittande arbete som en kontrast till fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i arbetet behöver då inte heller finnas med som en störfaktor (confounder). Enkäter skickades ut elektroniskt till personal med kontor på kommunhusen i de tre kommunerna.

Genomförande

Utifrån vårt intresse för sambandet mellan fysisk aktivitet och stress gjordes först en kvalitativ studie där en person med breda kunskaper inom området intervjuades. Intervjun gav oss en bättre helhetsbild av kunskapsområdet. För att vidare kunna koppla fysisk aktivitet och stress till pedagogik, valdes motivation som en tredje komponent till syftet då vi ville se motivationens roll i sambandet. Nästa steg var att börja utveckla en enkät utifrån syftet (se bilaga 2).

Innan utskick till urvalsgruppen gjordes en pilotstudie där enkäten testades på personer i vår omgivning med administrativa arbetsuppgifter. Feedback gav oss möjlighet att förbättra, ändra och tydliggöra enkäten. Test av enkäten gjorde det även möjligt för oss att avgöra ungefärlig tid för besvarande. Samtidigt som datainsamlingen pågick togs kontakt med ytterligare en kommun för att få upp antalet deltagare till önskad nivå. Enkäten skickades ut till de båda kommunerna, ca 200 anställda. Efter tre veckor och två påminnelser från första utskicket hade 110 deltagare besvarat enkäten. Med mål att uppnå svar från 150-200 deltagare för att kunna få ut en meningsfull analys var 110 besvarade enkäter otillräcklig. Kontakt med ytterligare en kommun togs då, varifrån vi fick in 67 enkäter, och därmed totalt kom upp i 177 enkätsvar. Bortfallet borde vara kring 46 procent, då vi bara har ett ungefärligt antal för hur många som fick enkäten kan vi inte specificera bortfallet mer än så.

Studien vi har gjort inrymmer både externt och internt bortfall. Med externt bortfall menar man de personer i urvalet som av någon anledning inte haft möjlighet att delta i enkätundersökningen, eller som helt enkelt vägrat att delta för att de av olika skäl inte velat vara med i studien. När bortfallet istället gäller enskilda enkätfrågor bland de som deltagit i undersökningen talar man om internt bortfall (Ejlertsson, 2005). Bland de som inte svarat på enkäten beror bortfallet bland annat på att den elektroniska enkäten skickats ut till urvalsgruppen på olika vis i de olika kommunerna. I en av kommunerna var vi tvungna att nå urvalsgruppen genom att först skicka vår enkät till kommunens hälsoutvecklare för att därefter få den utskickad via massmail. Detta har dels bidragit till att även personer med

externa arbetsuppgifter med icke- fast kontorsplats fått enkäten. I de andra två kommunerna där vi fått ut listor med mailadresser från kommunerna kan vi i den ena kommunen inte vara helt säkra på att enkäten enbart gått ut till administrativ personal. En del av bortfallet kan därför bero på detta. Till det externa bortfallet räknas även personer som via telefon eller mail lämnat besked om att de valt att avstå från studien på grund av att de inte själva ansåg sig vara fysiskt aktiva. Även då vi förklarade att enkäten inte handlade om enbart fysisk aktivitet, ville de inte delta.

Enkätkonstruktion

Enkäten utvecklades till tre block, den första om fysisk aktivitet och motivation. Det andra om hälsa och stress, och det tredje blocket om stress, krav, kontroll och stöd, på arbete och fritiden. Eftersom flera enkätfrågor skulle ha samma svarsalternativ valde vi att utforma dem som matrisfrågor. Dessa frågor graderades på en femgradig skala från instämmer helt, till instämmer inte alls. Övriga frågor i enkäten bygger också på kvalitativa variabler, med svarsalternativ enligt både nominal- och ordinalskala.

Då enkäten är skapad i programmet EvaSys är det möjligt för oss att skriva ut enkäten i pappersform. Om vi velat göra en ny datainsamling hade vi därför kunnat distribuera den i pappersform också. Utformning av enkäter i olika program beskriver (Kylén 2004) som en fördel just av den anledningen att de ger möjlighet att distribuera och besvara enkäten både via papper och dator. Jämfört med enkäter i pappersform har elektroniska enkäter för denna studie varit mest kostnadseffektivt att genomföra eftersom enkäter i pappersform hade bidragit till höga distributionskostnader.

Enkäten är upplagd på så vis att man som deltagare ska kunna skumma igenom hela enkäten innan den besvaras. Detta är enligt Kylén (2004) en fördel eftersom det då ger den som ska besvara enkäten en helhet av vad man som frågeställare är ute efter. Flertalet av frågorna vi valt att använda i vår enkät är validerade frågor som tidigare använts i andra undersökningar. Vi kan därför vara rimligt säkra på att de mäter det vi avsett få svar på. Frågorna 1.1, 3.2- 3.4 samt 3.6- 3.8 är lånade frågor. Fråga 1.1 är använd i samband med Österlenprojektet bland barn och finns presenterad i en artikel skriven av Sollerhed, Ejlertsson och Aplitzsch (2005). Fråga 3.4 samt 3.6- 3.8 är inspirerade av Karasek-Theorells krav-kontroll-stöd-modell och har använts i ett forskningsprojekt om hälsofrämjande arbetsplatser som Högskolan Kristianstad (2010-04-23) haft i samarbete med Sjukhuset i Hässleholm och Centralsjukhuset Kristianstad. Eftersom detta är testade frågor kan vi vara säkra på att de har hög reliabilitet. De andra frågorna är konstruerade med inspiration från andra enkäter där studier gjorts inom fysisk aktivitet, stress och motivation.

Bearbetnings- och analysmetod

Vi använde oss av EvaSys, ett dataprogram för att skapa formulär och distribuera elektroniska enkäter. Genom EvaSys fick vi ut färdig data som vi därifrån direkt kunde hämta och öppna upp i SPSS, ett program för bearbetning och analys av det insamlade materialet. I SPSS har materialet brutits ner för att lättare kunna tolkas, vilket vi gjort genom att skapa index och dela upp frågorna i större delar. I de fall vi delat frågorna på två är de delade efter medianen, och i de fall de delats på fyra är de delade efter kvartiler. För hypotestestningar användes huvudsakligen chi-square test, men även t-test och Spearmans rangkorrelation.

Eftersom majoriteten av vår enkät består av matrisfrågor har vi valt att utifrån dessa skapa index där det var lämpligt. För att skapa index över vissa frågor har vi mätt reliabiliteten. Enstaka variabler från enkäten som missuppfattats av deltagarna har strukits och ingår därför inte i våra index. Eftersom flera av enkätens variabler mäter ett och samma förhållande, t.ex. stress har frågor korrelerats till varandra med intern konsistens. För mätning av korrelation, dvs. hög intern konsistens, har Chronbachs alpha används. Chronbachs alfa kan som högst vara 1,0, och som lägst vara 0. I praktiken uppnås aldrig dessa värden då 1,00 hade inneburit en samvariation mellan alla frågor. 0 hade inte visat någon som helst samvariation. För att acceptera ett värde bör den interna konsistensen vara 0,7 eller högre (Ejlertsson, 2005).

De tre index vi skapat är:

- **"Inställning till fysisk aktivitet"** som omfattar sju frågor från fråga 1.3 (Cronbachs alpha = 0.81). Några frågor fick tas bort, som vi även varit tveksamma om de uppfattat rätt, för att få ett tillräckligt högt cronbachs alpha. Frågorna hade fem svarsalternativ från *Instämmer helt* (1) - *Instämmer inte alls* (5). Teoretiskt kan indexet variera mellan 5-35. Ju lägre i indexet desto mer positivt är det, därför beskrivs indexet i resultatet som **"Positiv inställning till fysisk aktivitet"** då vi använt den lägre delen av index, delat efter medianen.
- **"Hälsofaktorer"** som omfattar nio frågor från fråga 2.2 (Cronbachs alpha = 0.94). Frågorna hade även här svarsalternativen; *Instämmer helt* (1) - *Instämmer inte alls* (5). Teoretiskt kan indexet variera mellan 5-45, och ju lägre i indexet desto mer positivt är det. Därför beskrivs indexet i resultatet som **"God hälsa enligt hälsoindex"**, då vi använt oss av den lägre delen av indexet.
- **"Stressymptom"** som omfattar nio frågor från fråga 2.3 (Cronbachs alpha = 0.85). Vi fick även här ta bort några frågor för att få tillräckligt högt cronbachs alpha. Frågorna hade svarsalternativen; *Varje dag*, *Några gången i veckan* och *Några gånger i månaden*, *Mer sällan* och *Aldrig*. Teoretiskt kan indexet variera mellan 5-45.

Då begreppen **"Höga krav"**, **"Stark kontroll"** och **"Högt stöd"** används i resultatet är det de som svarat *Det är mycket höga/stora* och *Det är ganska höga/stora* under frågorna 3.2–3.4, samt 3.6–3.8 i enkäten, som de representerar.

Etiska överväganden

Informationskravet tillgodosågs genom att informationen till deltagarna skickades ut tillsammans med länken till enkäten i form av ett följebrev. De fick därigenom information om syftet med arbetet, hur materialet skulle användas samt betydelsen av deras deltagande i undersökningen. I informationskravet belystes även att deltagandet i undersökningen var frivilligt. Genom att besvara enkäten gav deltagarna sitt samtycke, och *samtyckeskravet* kunde därmed tillgodoses. Eftersom deltagarna varit anonyma har vi inte kunnat identifiera enkätsvaren med personerna, på så vis tillgodoses *konfidentialitetskravet*. Enkäten har dessutom distribuerats elektroniskt vilket medfört att vi inte haft papper i fysisk form att förvara inlåst. I det fall där mailadresserna inte direkt lagts in i EvaSys, skickades mail istället via kommunen från den arbetsmiljöansvarigas mail för att nå ut till alla i rätt grupp.

Mailadresser till den kommunen hade vi därför aldrig själva. *Nyttjandekravet* tillgodosågs i följebrevet, där vi tydliggjorde att insamlad data inte skulle användas till annat än examensarbetet, och att examensarbetet i sin tur skulle kunna komma att användas som underlag för ett förändrat utbud i friskvården på respektive arbetsplats. I *nyttjandekravet* informerades även att datorfiler med informationsunderlag till arbetet skulle förstöras efter godkänd examination.

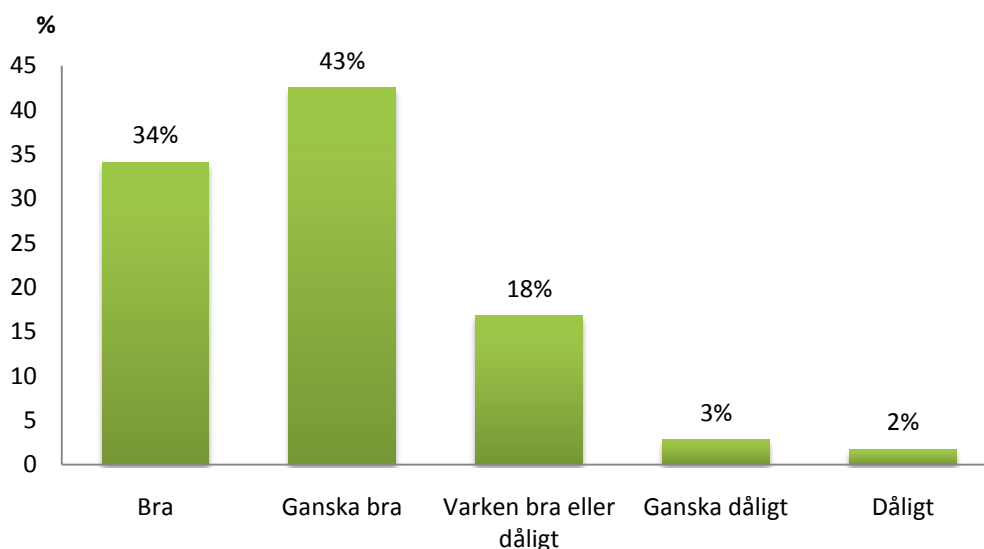
Resultat

Resultatet bygger på en kvantitativ undersökning där 177 personer med administrativa arbetsuppgifter från tre skånska kommuner svarat på en enkät om upplevd fysisk aktivitet, upplevd stress och motivation. Denna siffra motsvarar ca 54 procent av alla personer som enkäten skickats ut till. På grund av internt bortfall på vissa frågor redovisas till varje tabell och figur antalet individer som svarat på frågan. Nedan anges ålders- och könsfördelning för deltagarna. Undersökningen bygger på ett resultat där majoriteten av respondenterna utgjordes av kvinnor (76 procent) och där de flesta var 50 år eller äldre.

Tabell 1. Ålders- och könsfördelning i absoluta tal. (%)

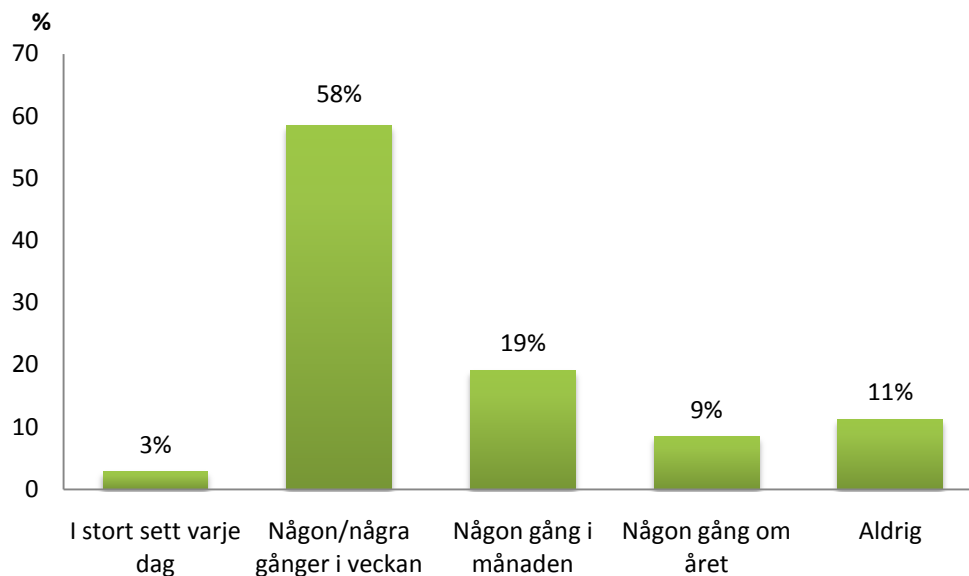
Ålder	Kvinnor (n = 132)	Män (n = 42)	Totalt (n = 174)
18-34	18 (14)	4 (10)	22 (13)
35-49	49 (37)	14 (33)	63 (36)
50 eller över	65 (49)	24 (57)	89 (51)

Figur 3 visar en relativ svarsfördelning för självskattad hälsa. Deltagarna fick ange sitt allmänna hälsotillstånd, där 34 procent angav sig ha bra hälsa, medan 2 procent angav sig må dåligt.



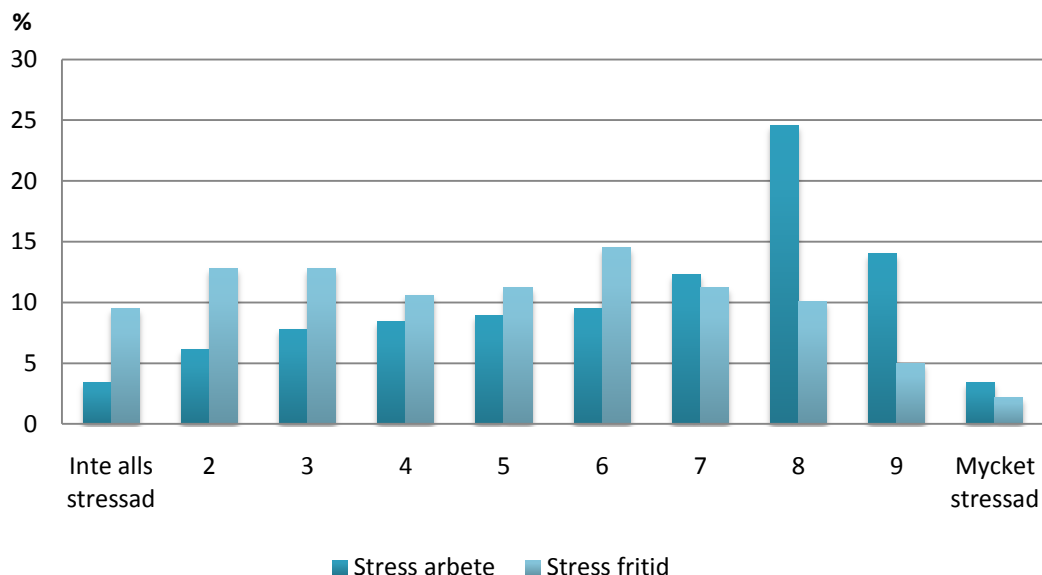
Figur 3. Självskattad hälsa bland deltagarna (n=175).

Figur 4 visar en relativ svarsfördelning för hur ofta deltagarna tränar så att de blir andfådda och svettiga. 61 procent av deltagarna uppgav att de tränar minst någon till några gånger i veckan, medan 11 procent uppgav att de aldrig var fysiskt aktiva.



Figur 4. Förekomst av fysisk aktivitet bland deltagarna (n=177).

Figur 5 presenterar fördelningen av upplevd stress i arbetet i förhållande till upplevd stress på fritiden. Spearmans rangkorrelation anger befintligt samband ($r_s = 0,43$) mellan stress i arbetet och på fritiden. Det var större förekomst av upplevd stress i arbetet än på fritiden hos deltagarna ($p=0,000$).



Figur 5. Fördelningen av upplevd stress i arbetet och upplevd stress på fritiden på en skala från 1-10 där 1 är "Inte alls stressad" och 10 är "Mycket stressad" (n=176).

Fysisk aktivitet, motivation, stress och hälsa

Tabell 2 anger skillnader mellan dem som ofta var fysiskt aktiva jämfört med dem som sällan eller aldrig utövade fysisk aktivitet. Tabellen visar att de som var fysiskt aktiva ofta var mer motiverade till att röra på sig för att förbättra hälsan långsiktigt. De kände sig även mer motiverade inför fysisk aktivitet och såg fram emot det i större utsträckning än de som sällan eller aldrig var fysiskt aktiva.

Bland dem som sällan eller aldrig var fysiskt aktiva var det en större andel som såg stress och tidsbrist samt brist på energi och motivation som hinder för att vara fysiskt aktiv. De tränar också i mindre utsträckning för att koppla av. Det kunde inte påvisas någon skillnad mellan grupperna "Fysiskt aktiva ofta" och "Fysiskt aktiva sällan/aldrig" när det gällde upplevd stress pga. arbetet ($p=0.849$) eller upplevd stress på fritiden ($p=0.456$).

Tabell 2. Andel (%) med varierande fysisk aktivitet i relation till motivations-, stress- och hälsovariabler.

Variabel	Fysiskt aktiva		P-värde
	ofta (n=109)	sällan /aldrig (n=69)	
<u>Motivation</u>			
Ser fram emot fysisk aktivitet	76	25	0.000
Känner sig motiverad inför fysisk aktivitet	72	27	0.000
Tränar för att hålla sig i form	61	27	0.001
Tränar för att få bättre hälsa långsiktigt	62	27	0.011
Tränar för att koppla av	70	35	0.042
Positiv inställning under fysisk aktivitet (Index)	59	26	0.034
Brist på motivation som hinder till fysisk aktivitet	63	81	0.000
<u>Stress</u>			
Stress/tidsbrist som hinder till fysisk aktivitet	52	75	0.000
Sällan/aldrig stresssymptom (Index)	47	36	0.032
Låg upplevd stress i arbetet	17	18	0.849
Låg upplevd stress på fritiden	33	38	0.456
<u>Hälsa</u>			
Självskattat god hälsa	83	68	0.038
God hälsa enligt hälsoindex	68	33	0.000
Brist på energi som hinder till fysisk aktivitet	38	70	0.000

Stress, motivation och hälsa

Hos deltagarna har vi kunnat påvisa en skillnad mellan dem som hade stressymptom ofta och de som hade det sällan eller aldrig. Av dem som hade stressymptom ofta anser 81 procent att brist på motivation hindrade dem att utöva fysisk aktivitet. I samma grupp var det 46 procent som kände sig motiverade inför träning. Bland dem som sällan eller aldrig upplevde stressymptom var det 90 procent som skattade sin hälsa som god och 77 procent som hade god hälsa enligt hälsoindexet.

Sömnbesvär är en variabel från indexet med stressymptom som vi ville lyfta fram, då sambandet mellan stress och sömnvanor är något som förekommer mycket i litteraturen. Av dem som hade hög upplevd stress på fritiden angav 90 procent att de den senaste månaden hade sömnbesvär ofta ($p=0.018$). Däremot kunde inget samband påvisas hos dem som var stressade på arbetet, varav 77 procent uppgav att de haft sömnbesvär ofta. ($p=0.115$).

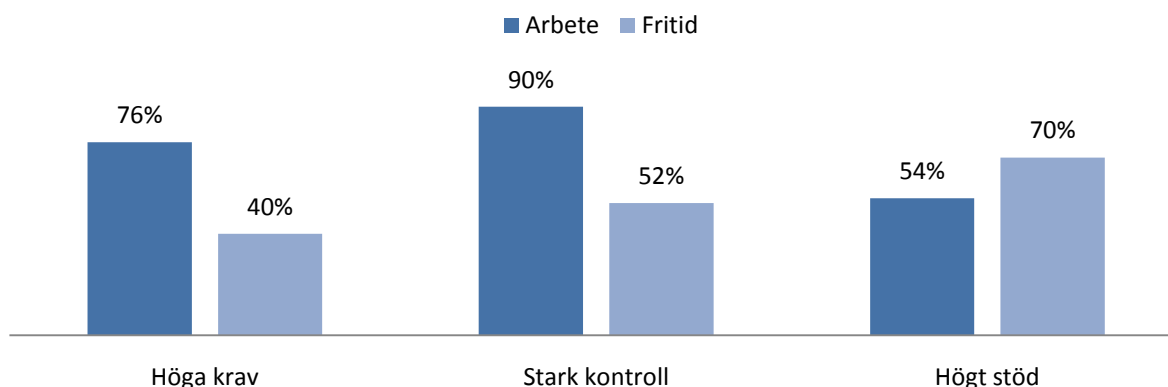
Bland dem som skattar sin hälsa som god har 68 procent en positiv inställning till fysisk aktivitet, bland dem som skattar den som mindre bra och dålig är den motsvarande siffran 38 procent.

Tabell 3. Förekomst av stressymptom i relation till motivations- och hälsovariabler. Andel (%).

Variabel	Stressymptom		P-värde
	ofta (n=98)	sällan - aldrig (n=77)	
<u>Motivation</u>			
Brist på motivation som hinder till fysisk aktivitet	81	58	0.001
Känner sig motiverad inför fysisk aktivitet	46	66	0.039
<u>Hälsa</u>			
God självskattad hälsa	59	90	0.000
God hälsa enligt hälsoindex	39	77	0.000

Arbete, fritid och stress

I undersökningsgruppen upplevdes krav och kontroll som större på arbetsplatsen än på fritiden. Däremot upplevdes stödet som starkare på fritiden ($p=0.000$).



Figur 6. Upplevelse av krav, kontroll och stöd på arbetsplatsen och hemma/fritid. $n=177$.

Krav på arbetsplatsen skiljer sig inte mellan dem som hade stressymptom ofta och stressymptom sällan eller aldrig. Däremot kunde vi påvisa en skillnad ($p=0.050$) mellan grupperna när det gäller krav på fritiden. De som sällan eller aldrig hade stressymptom upplevde i högre grad stark kontroll i arbetet, så även på fritiden. Detsamma gäller för upplevelsen av stöd. Även trivseln på arbetsplatsen visade sig vara betydligt högre hos dem som sällan eller aldrig har stressymptom.

Tabell 4. Förekomst av stressymptom i relation till arbetstrivsel, krav, kontroll och stöd. Andel (%).

Variabel	Stressymptom		P-värde
	ofta (n=98)	sällan – aldrig (n=77)	
Trivsel på arbetsplatsen	39	65	0.007
<u>Arbetet</u>			
Höga krav	82	79	0.622
Stark kontroll	84	95	0,026
Högt stöd	44	66	0.001
<u>Fritid</u>			
Höga krav	49	29	0.050
Stark kontroll	39	67	0.000
Högt stöd	62	79	0.032

Diskussion

För att besvara vår frågeställning, kan vi utifrån vårt resultat se att de fysiskt aktiva i högre grad är mer motiverade, och har en betydligt mer positiv inställning till fysisk aktivitet än de som sällan eller aldrig är fysiskt aktiva. Bland de som sällan eller aldrig är fysiskt aktiva, är det också en betydligt större andel som upplever brist på motivation som hinder till fysisk aktivitet. Vi tolkar detta som att både inställning och motivation till fysisk aktivitet är Som Wester (2001) beskriver, dvs. att en drivkraft, motivation, behövs, för att både börja och fortsätta med en fysisk aktivitet. Även om kunskapen om positiva effekter finns, räcker det tyvärr inte alltid som motivation. Ibland behövs även stöd och uppmuntran från personer i ens omgivning, eller en såkallad morot från en själv, dvs. en belöning för delmålet som man uppnått.

Fox (1999) lyfter fram motivation i symbios med fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Han beskriver fysisk aktivitet som en grundpelare till både fysisk och psykisk hälsa. Hur vi mår, känner och upplever vissa situationer har sin grund i hur fysiskt aktiva vi är. Fysisk aktivitet ökar det psykiska välbefinnandet, och därmed också den allmänna hälsan, då rörelse bidrar till ökad självuppfattning och ökad självkänsla. I vårt resultat har vi kunnat påvisa att de som ofta angav sig vara fysiskt aktiva både hade högre självskattad hälsa och hade betydligt högre hälsa enligt hälsoindex än de som sällan eller aldrig tränade. Detsamma gällde för dem som hade en positiv inställning, och var motiverade till fysisk aktivitet. I motsats till det, var det ca tre fjärdedelar bland de som sällan eller aldrig tränade som ansåg att brist på motivation som en av faktorerna till att inte vara fysiskt aktiv, bland de som ofta tränade var det endast ca en tredjedel.

Då vi i vår studie velat undersöka hur inställning och motivation är relaterat till upplevd stressnivå, har vi i vårt resultat kunnat se att 47 procent av de fysiskt aktiva deltagarna hade låg förekomst av stressymptom, medan endast 36 procent av dem som sällan eller aldrig var fysiskt aktiva hade låg förekomst av stressymtom. Bland deltagare som ofta var fysiskt aktiva angav 52 procent att de såg stress eller tidsbrist som hinder för fysisk aktivitet. Siffran för de som sällan eller aldrig var fysiskt aktiva var 75 procent. Börjesson och Jonsdottir (2004) påpekar att sämre kondition medför att människan hanterar olika påfrestningar så som fysisk och psykisk stress sämre än de som regelbundet är fysiskt aktiva. Fysisk aktivitet har därför blivit mer betydelsefull vid prevention och behandling av olika stressymptom.

Eftersom vi inte längre får fysisk aktivitet när vi tillgodoser vårt fysiologiska behov; hunger, genom att jaga, ligger fysisk aktivitet istället i det självförverkligande behovet. För att detta behov ska kunna tillgodoses och motiveras, måste behoven av hunger, törst, sex, sömn, trygghet, kärlek och tillhörighet tillgodoses först (Maslow, 1987). Bland deltagarna som upplevde hög stress på fritiden angav 90 procent att de den senaste månaden hade haft sömnbesvär ofta. Det kan tolkas som att det i perioder av stress kan vara svårare att tillgodose exempelvis sömn och andra grundläggande behov, och att fysisk aktivitet därmed blir lågt prioriterat bland behoven.

Bland dem som angav att de sällan eller aldrig upplevde stressymptom av deltagarna var det en betydligt högre andel som upplevde högt stöd på arbetet och på fritiden, än hos dem som

ofta angav sig uppleva stressymptom. Det har påvisats i tidigare studier att socialt stöd fungerar som ett skydd mot stress. Enligt Fox (1999) är stress en stor del av den psykiska ohälsan och påverkas bl. a. av hur benägna vi är att hantera en viss situation. Kopplat till krav-kontroll-stöd modellen har personer med hög upplevd stress svårare att hantera en viss situation än en person med låg upplevd stress, då individer med ett välfungerande socialt stöd utvecklar färre stressymtom än andra, och påverkar hur en individ bedömer en stressande situation (Karasek & Theorell, 1990).

Bland deltagarna i vår studie som sällan eller aldrig upplevde stress, trivdes en större andel på sin arbetsplats. Sett till krav-kontroll-stöd modellen visar resultatet i vår undersökning vikten av socialt stöd i kombination med stimulerande krav och egenkontroll till minskad uppkomst av stress. Även i Brunnberg och Blomkvists studie (1995) framkommer samarbete kollegor emellan, och socialt stöd som en viktig stressreducerande faktor på arbetsplatsen. Vidare kopplat till KASAM, kan Antonowskys nyckelfaktor; meningsfullhet, ses som en viktig motivationskomponent genom att deltagarna som trivdes på sin arbetsplats motiverades i sitt arbete och därmed upplevde sin arbetsplats som lustfylld och fri från negativ stress. Det kan också ses som att arbetsplatsen som arena arbetar för att uppfylla det fjärde folkhälsopolitiska målområdet för att skapa en så gynnsam och välfungerande arbetsplats som möjligt för individen. Genom att arbeta utifrån det fjärde målområdet bidrar arbetsplatsen enligt Hansson (2004) förutom till bättre hälsa, även till att förbättrad produktivitet.

Fastän vår undersökning inte säger något om arbetsplatsens fysiska miljö kan man ändå ifrågasätta den miljö som deltagarna arbetar i, då det kan vara möjlig påverkan, eller störfaktor för vårt resultat. Sitter deltagarna i var sitt rum avskärmade från varandra, eller arbetar de i kontorslandskap? Miljöns utformning har enligt Brunnberg och Blomkvist (Theorell, 1995) visat sig vara av betydelse för de anställdas psykiska och fysiska hälsa. Ergonomisk inredning, t.ex. höj och sänkbara bord bidrar till att minska långvarigt stillasittande och få bukt på medförande folkhälsoproblem som orsakats av stillasittande. Utformning av kontorsmiljön har även visat sig vara av betydelse för lärande och samarbete. Ur denna aspekt kan ergonomisk anpassad miljö därför ses som en väsentlig faktor för hälsofrämjande arbete. Kanske upplever deltagarna i vår undersökning arbetsplatsens miljö som ett hinder för utbyte av tankar och idéer. Kanske bidrar höga krav i kombination med utebliven pausgympa eller ergonomisk inredning till ökad upplevd stress för deltagarna i vår undersökning. Kanske ligger dessa tankar till grund för att kunna arbeta mer djupgående med stress, och kanske skulle vi i vår enkät även kunna ha ställt någon fråga om den fysiska arbetsmiljön för att kunna få svar på alla dessa tankar.

För att generalisera vår studie, har vi jämfört våra svarsalternativ för mätning av självskattad hälsa med de svarsalternativ Socialstyrelsen har för mätning av självskattad hälsa, samt dess svar. Jämfört med 2005 års folkhälsorapport, presenteras inte svarsalternativen i 2009 års folkhälsorapport. Däremot går det att utifrån figur 12 i folkhälsorapport 2009 om "Gott allmäntillstånd" utläsa att svarsalternativen varit de samma som de i 2005 års folkhälsorapport, och att dessa alternativ använts sedan 1996. Vid presentation av självskattad hälsa har Socialstyrelsen slagit ihop sina 5 svarsalternativ till tre grupper. Dessa tre grupper presenterar god och dålig hälsa, samt de som ligger någonstans mitt emellan god och dålig hälsa. Svarsalternativen är hopslagna enligt tabellen nedan.

Vår studie	Folkhälsorapport 2005*
Bra + Ganska bra	Mycket gott + Gott
Varken bra eller dåligt	Varken eller
Ganska dåligt + Dåligt	Dåligt + Mycket dåligt

*Socialstyrelsen

Utifrån dessa tre grupper uppskattades tre fjärdedelar av befolkningen 2002/2003 ha god hälsa (Socialstyrelsen, 2005). År 2005 uppskattas hälsan till ungefär den samma som 2002/2003 (Socialstyrelsen, 2009). Jämfört med vår studie där deltagarnas goda hälsa uppskattas till 77 procent kan vi då se att vår studie kan representera svensk befolkning. Vårt resultat bland de med dålig hälsa är likvärdigt med det som Socialstyrelsen presenterar i 2005 års folkhälsorapport. I 2009 års folkhälsorapport presenterar inte negativ hälsa, vilket är anledningen till att vårt resultat därför inte kan jämföras med den senaste folkhälsorapporten. 2002/2003 uppskattades 6-7 procent av befolkningen ha dålig hälsa. I vår studie är siffran för denna mätning 5 procent.

Riksidrottsförbundets resultat i motionsutövande (Riksidrottsförbundet, 2004) visar likheter med vårt resultat i utövande av fysisk aktivitet. Jämförelsen presenteras i tabellen nedan.

Vår studie	%	Svenska folkets motionsvanor 2003	%
Någon/några ggr/v. +I stort sett varje dag	61	Ca 2 ggr/v. + Mer än 2 ggr/v	64
Någon gång i månaden	19	Ca 1gång/v. + 1-3 ggr i månaden	20
Någon gång om året	8	Mer sällan	6
Aldrig	11	Aldrig	11

Utifrån de liknande svaren kan vi även här se att vår studie kan representera svensk befolkning. Vi kan dock inte helt säkert veta att "Någon gång i månaden" motsvarar "Ca 1 gång/v." och "1-3 gånger i månaden", eftersom vi inte vet hur våra deltagare tolkat våra svarsalternativ.

Metoddiskussion

Om vi utgår från Kylén (2004), kan vi inte säkerställa hög reliabilitet då undersökningen inte bygger på en tillräckligt hög svarsfrekvens (ca 54 %). Hög svarsfrekvens ökar reliabiliteten, dvs. tillförlitligheten. Låg reliabilitet leder till sänkt kvalitet. Vad hade vi kunnat göra annorlunda för att öka reliabiliteten? Kanske borde en test-retest ha gjorts på denna undersökning för att se om utfallet vid de båda tillfällena hade gett samma resultat. Samtidigt så har vi, utifrån jämförelser av data från de olika kommunerna kunnat se snarlika

data och tolkat det som en kvalitetsindikator då enkätfrågorna gått ut till kommunerna i olika omgångar men ändå visat sig ge ett överensstämmande resultat kommunerna emellan. Mått på liten slumpvariation mellan kommunerna, tolkar vi alltså här som ett mått på hög reliabilitet.

Utifrån Kylén (2004) är risken för bortfallet störst i enkätundersökningar som vänder sig till stora anonyma grupper, vilket även Trost (2007) poängterar. Trost menar också att man sedan 1970 talet räknar med att enkätundersökningar ger en svarsfrekvens på mellan 50-75 procent, vilket kan stämma om man ser till vår undersökning. Enligt Kylén (2004) minskar högt bortfall tillförlitligheten. Vilken siffra som skulle göra en undersökning tillförlitlig menar Kylén att det finns olika uppfattningar om. En svarsfrekvens på 80 procent beskrivs som den siffra de flesta anger representera en population. Däremot anser han inte att detta är en siffra man ska hänga sig fast vid. Han anser att detta tänk är fel då de som inte svarat kan representera en viss åsikt, erfarenhet eller personlighet som bidragit till att de inte svarat. Effekterna av bortfallet blir att värdefull information som hade kunnat stärka studien och ge den tyngd, går förlorad när personer valt att avstå från att delta i undersökningen. Det stora bortfallet kan också medföra större risk för att populationen felgeneraliseras.

Det interna bortfallet var lågt, mellan 1-3 på vissa frågor, vilket delvis kan ha berott på enkätens utformning. Vissa av enkätens frågor skulle besvaras enligt rullgardinssystem, vilket kan ha medfört att deltagarnas svar på vissa frågor kan ha ändrats när de scrollat upp och ner med pilen i frågeformuläret. Givetvis kan vi inte heller bortse från att vissa valde bort att svara pga. att de kanske helt enkelt inte ville svara på alla frågor, även då vi försökt att inte ställa några känsliga frågor.

Innan utskick av enkäten har begripligheten i frågorna testats i en pilotstudie på personer i vår omgivning med administrativa arbetsuppgifter. Då de svarande vid det tillfället uppfattat våra frågor rätt kan man tolka det som att frågorna i enkäten har hög validitet.

Användning av elektroniska enkäter som metod för datainsamling nådde inte riktigt upp till våra förväntningar då det gav oss ett mycket större externt bortfall än vad vi räknat med. Kylén (2004) beskriver bortfall med elektroniska enkäter som ett problem då det i jämförelse med enkäter i pappersform är stort. Trost (2007) beskriver också problematiken kring att svarsfrekvensen oftare blir lägre vid elektroniska enkäter än vid distribution av enkäter i pappersform, trots att det är billigare att genomföra än pappersenkäter. Han påpekar att det dels beror på att elektroniska brev lätt glöms bort i datorns e-postlista, vilket kan ses som en annan orsak till studiens låga svarsfrekvens. Däremot beskriver Kylén (2004) svaren på elektroniska enkäter som mer genomtänkta då deltagarna hunnit ägna mer tid åt sina svar än om de istället hade behövt svara snabbt för att kunna lämna in sin pappersenkät, vilket är något positivt.

Låg svarsfrekvens kan enligt Trost (2007) även bero på tekniska begränsningar. Eftersom vår enkät skickats ut elektroniskt bör även hänsyn till säkerhetsregler som begränsar eller helt förhindrar att textfiler (cookies) lagras i datorn, tas. Dessa regler i kombination med olika versioner av operativsystem kan skapa ännu mer tekniska begränsningar med att öppna upp elektroniska enkäter. Problem av det här slaget är enligt Trost inget man kan undkomma när man skickar ut enkäter elektroniskt. Vad hade man i vår undersökning då kunnat göra för att undvika den problematiken? Ett alternativ hade kunnat vara att skicka ut brev i pappersform

med information om studien och inloggningsuppgifter till enkäten. Då hade man kommit från att det elektroniska brevet försvunnit i mängden bland annan elektronisk post i inkorgen. I samband med detta brev hade man då även kunnat informera att en pappersenkät hade skickats ut via brev ifall man inte besvarat enkäten elektroniskt inom exempelvis 2 veckor. Eftersom detta alternativ tyvärr inte är kostnadseffektivt, hade det inte varit ett möjligt alternativ i vår studie.

Konsekvenser av att genomföra en tvärsnittsstudie, är att det inte ger någon information om kausalitet, dvs. orsakssamband, utan ger endast en överblicksbild över hur det ser ut hos det studerande vid just den tidpunkt undersökningen genomförts. Med tanke på det kan vi inte dra några slutsatser om orsakssamband, däremot kan vi påvisa de associationer vi faktiskt kommit fram till i vår undersökning.

Konklusion

Vi kan utifrån våra resultat dra slutsatsen att inställning och motivation till fysisk aktivitet är relaterat till upplevd stress hos individen. Hur kan vi som folkhälsovetare då arbeta med detta för att förebygga stress och främja hälsa?

Ökad stress i samhället, såväl på arbetsplatsen som runt om oss, har bidragit till att stress blivit ett folkhälsoproblem (Socialstyrelsen, 2009). Som folkhälsovetare behöver vi därför hitta vägar för att förebygga negativ stress som bidrar olika psykiska och fysiska sjukdomstillstånd. Sahlin och Hofvendahl (2002) pointerar vikten av att identifiera bakgrunden till uppkomsten av stress för att hitta vägar att hantera stress. Långvarig stress leder till fysiska sjukdomstillstånd, t.ex. hjärt- och kärl problematik, som idag belastar sjukvården (Socialstyrelsen, 2009). Mer kunskap om hur fysisk aktivitet kan hjälpa mot stress, samt ökad motivation till fysisk aktivitet från arbetsgivare kan långsiktigt minska belastningen av stressrelaterade sjukdomar.

För att minska stressen och förbättra folkhälsan utgår Fox (1999) från att bedriva folkhälsoarbete utifrån ett salutogent tänkande, dvs. hälsofrämjande, för att åstadkomma större skillnad i samhället. Fox betonar även motivationens del i hälsoarbetet, och lyfter i sin studie även upp motivation från ett annat perspektiv än den upplevda genom att använda motivation som ett strategiskt verktyg för spridandet av information. Epidemiologiskt sett kan hans tankar om strategiskt folkhälsoarbete beskrivas som en preventionsparadox då hälsoarbetet riktar sig mot att med små förändringar skapa en friskare befolkning. Enligt Andersson (2006) blir folkhälsan bättre när fler påverkas lite än när få påverkas mycket.

Angelöws (2002) synsätt om att skapa friskare arbetsplatser och arbetsprocesser är ett sätt att utgå från att som folkhälsovetare kunna bidra med hälsofrämjande insatser. Arbetsplatser innehåller stressande faktorer som påverkar människan både positivt och negativt. Enligt Forslin (2009) är stress i arbetslivet en konsekvens av över- och underbelastning med brist på både egenkontroll och socialt stöd. För att undvika negativ stress är det därför viktigt att slå ett slag för arbetsgivarnas viktiga roll, inte bara som chef, utan även som hälsoförmedlare. Som arbetsgivare behöver man finnas till, ge information och motivera sin personal för att inte stress ska uppstå, men också se till att arbetstagarna känna arbetsglädje. Det är ett led i att arbeta förebyggande för att arbetstagarna inte ska

drabbas av t.ex. långvariga sjukskrivningar. Att främja hälsa utifrån detta sätt är också ett led i att arbeta med stress utifrån en holistisk ansats. Detta är en långsiktig hälsoprocess (Marton et. al, 2005) som på sikt förhoppningsvis uppvisar positiva förändringar. Nackdelen med långsiktigt folkhälsoarbete är dock att det kräver både tid och resurser (Pellmer & Wramner).

Den slutsats vi kan dra utifrån vårt resultat är att både motivation och stöd krävs för att klara av att utföra sitt arbete och för att minska stressen på arbetsplatsen. Det krävs även motivation och stöd för att bli mer fysiskt aktiv. Den användning kommunerna kan ha av den undersökning vi gjort är att de dels får en uppfattning över hur deras personal mår, hur stressade de är, deras träningsvanor, och vad de ser som hinder till träning. Med hjälp av detta kan de motivera personalen till att vara mer fysiskt aktiva och även motivera dem mer i arbetet då det är den del, de som arbetsgivare kan påverka mest.

Ledningen på kommunerna kan även göra insatser som ger gott exempel och som långsiktigt kan ändra personalens inställning. Ett exempel på detta är Ford och Toroks (2008) undersökning om påverkan av motiverande skyltar när det gällde trappanvändning på ett campus i Amerika. De observerade studenter, lärare, personal och besökare i en byggnad på campusområdet och antecknade hur många som använde hiss, samt hur många som använde trappan under en vecka. Under andra veckan satte de ut motiverande skyltar vid trappuppgången samt utanför och inuti hissarna. Då de fortsatte mätningen under andra och tredje veckan kunde de se att skyltarna bidragit med en ökning på 18,6 procent i trappanvändning. Under veckorna var det sammanlagt 18.389 "resor" upp i byggnaden som observerades. Deras slutsatser var att de motiverande skyltarna var framgångsrika och att genom en större användning av dessa kan bidra med ökad fysisk aktivitet. De menar också att det kan vara en mer långsiktig insats då skyltningen blir ett bildande hälsotips och kan bidra till en långsiktig beteendeförändring.

Hälsopsykologi bedrivs idag, som beskrivet, framförallt på individ och gruppnivå. Det beror på att psykologiska metoder avstannat och inte uppdaterats utifrån nya teorier (Andersson, 2009). För att kunna arbeta mer med både stress och motivation behöver vi som folkhälso pedagoger ge en tyngre folkhälsoförankring i hälsoarbetet av det här slaget även på samhällsnivå. Eftersom stressforskning inom arbetslivet vilar på en fysiologisk grund uppmärksammas enbart de negativa konsekvenserna av stress (Forslin, 2009). För att lyfta folkhälsoarbetet ytterligare är det som folkhälso pedagog viktigt att även lyfta fram fördelar och effekter av positiv stress då det inom detta område finns brist på både kunskap och åtgärd. Det är ett sätt att bidra till bättre folkhälsa utifrån ett salutogent hälsotänk.

För vidare kunskap inom området, kan det vara bra att få en djupare bild av hur olika individer upplever relationen mellan inställning och motivation till fysisk aktivitet och stress. Därför hade en kvalitativ studie kunnat göras med intervju som metod. Eftersom vi idag, trots kunskap om fördelarna av fysisk aktivitet och nackdelarna med stress ändå lever väldigt stillasittande och stressade liv är det viktigt att visa hur vi genom inställning och motivation kan arbeta för en förändring.

Referenser

- Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Andersson, I. (2009). Psykologi: Utmaningar och samverkansmöjligheter. I; Andersson, I. & Ejlertsson G. 2009. *Folkhälsa som tvärvetenskap - möten mellan ämnen*. 209-227. Studentlitteratur: Lund.
- Angelöw, B. (2002). *Friskare arbetsplatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonowsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Benson, S. & Dundis, S. (2003). Understanding and motivating health care employees: integrating Maslow's hierarchy of needs, training and technology. *Journal of Nursing Management*, Vol. 11, s. 315–320.
- Brunnberg, H. & Blomkvist, V. (1995). *Arbetsätt och kontorsmiljö : utvärdering av en ny kontorsmiljö på ett företag i Stockholm*. Stockholm: Statens institut för psykosocial miljömedicin.
- Börjesson, M. & Jonsdottir, I. (2004). Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd. *Läkartidningen*, Vol.101 (No.15-16), s.1394-1397.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, Vol. 100 (No. 2), s.126-131.
- Crone, D. & Guy, H. (2008). 'I know it is only exercise, but to me it is something that keeps me going': A qualitative approach to understanding mental health service users' experiences of sports therapy. *International Journal of Mental Health Nursing*, Vol. 17, s. 197–207.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken - En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekblom-Bak, E., Ekblom, B. & Hellénus, M. (2010). Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet. *Läkartidningen*, Vol. 107, s. 587-588.
- Ford, M. & Torok, D. (2008). Motivational Signage Increases Physical Activity. *Journal of American College Health*, Vol. 57, s. 242-244.
- Forslin, J. (2009). Arbetsvetenskap: hälsa och effektivitet. I; Andersson, I. & Ejlertsson G. 2009. *Folkhälsa som tvärvetenskap - möten mellan ämnen*. s. 271-291. Lund: Studentlitteratur.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*: Vol. 2, s. 411–418.
- Hansson, A. 2004. *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hellberg, A. (2002). *Systematiskt arbetsmiljöarbete mot stress*. Solna: Arbetsmiljöverket.

Högskolan Kristianstad. Hälsa och hälsofrämjande arbete bland sjukvårdsanställda [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.hkr.se/templates/Page_7985.aspx (Läst 2010-04-23)

Illeris, K. (2007). *Lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Janlert, U. (2003). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Natur och kultur i samarbete med Folkhälsoinstitutet.

Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy Work, Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: BasicBooks.

Karlsson, L. (2007). *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Kylén, J.-A. (2004). *Att få svar- intervju, enkät, observation*. Stockholm: Bonniers.

Lawson, K.J.; Noblet, A.J.; Rodwell J.J. (2009). Promoting employee wellbeing: the relevance of work characteristics and organizational justice. *Health Promotion International*. Vol. 24. s. 223- 233

Marton, F., Dahlgren, L-O., Svensson, L. & Säljö, R. (1999). *Inläring och omvärldsuppfattning*. Stockholm : Prisma

Maslow, A. (1987). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Nationalencyklopedin. Administrativ personal [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.ne.se> (Läst 2009-11-25)

Nationalencyklopedin. Administration [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.ne.se> (Läst 2009-11-25)

Nationalencyklopedin. Coping [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.ne.se> (Läst 2010-05-03)

Norman, K. Toomingas, A., Nilsson, T., Hagberg, M., & Wigaeus Tornqvist, E. (2001). *Arbetsförhållanden och upplevda besvär hos kvinnliga och manliga arbetstagare på ett callcenter*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Porsman, C. (2000). *Lär dig hantera stress*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Regeringen. *En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm: Sveriges riksdag; 2007 (Regeringens proposition 2007/08:110).

Riksidrottsförbundet. (2004). *Svenskarnas motionsvanor – En studie av svenska folkets tävlings och motionsvanor 2003 (FoU-Rapport 2004:5)*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Sahlin, T. & Hofvendahl, S. (2002). *Lyssna till ditt hjärta: olika vägar att hantera stress: teoretisk bakgrund - praktiskt åtgärdsprogram*. Täby: Novartis läkemedel

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Sollerhed A-C., Ejlertsson G. & Apitzsch E. (2005) Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, Vol. 33, No. 5, s. 334-342

Trost, J. & Hultåker, O. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Wester, A. (2001). Den svårfångade motionären. I; Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. 2001. *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. s. 185-206. Lund: Studentlitteratur.

Wijndaele, K., Matton, L., Duvigneaud, N., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Duquet, W., o.a. (2007). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 8, s. 425-440.

Till dig som arbetar i kommunhuset!

Vi är studenter vid Högskolan Kristianstad som i vårt examensarbete valt att undersöka sambandet mellan upplevelsen av fysisk aktivitet och hälsa i och utanför arbetslivet. För att undersöka detta har vi skapat en enkät som vi sänder över till dig och x andra i kommunhuset. Den tar ca. 10 minuter att besvara.

Ditt deltagande i enkäten är givetvis frivilligt, men det är betydelsefullt för undersökningens kvalitet att du besvarar den. Försök att svara så fullständigt som möjligt på frågorna och besvara enkäten så snart du kan, helst inom en vecka.

Dina svar kommer att vara helt anonyma!

Det här brevet har skickats ut till er via vårt enkätprogram, EvaSys, där vi har lagt in era e-postadresser. Genom det så kommer vi inte att kunna koppla några svar tillbaka till dig. Den som inte svarat inom en vecka kommer automatiskt genom EvaSys att få påminnelse – vi vet inte vilka som svarat.

Enkätsvaren kommer inte att användas till annat än examensarbetet. Filerna med enkätsvaren och e-postadresserna kommer att förstöras efter det att arbetet är godkänt.

Har du några frågor, är du mer än välkommen att kontakta oss via de kontaktuppgifter som finns under respektive namn nedan.

Trots att vi förorsakar dig ett visst besvär, hoppas vi att du vill hjälpa oss med vår undersökning som är av stor betydelse för vidare kunskaper inom området.

Tack på förhand för din medverkan!

Klicka på länken för att komma till enkäten:

http://evasys.hkr.se/evasys/indexstud.php?typ=html&user_tan=kommunhuset

Kristianstad, november 2009

Sandra Persson
070-8963227
sandra.persson0017@stud.hkr.se

Susanna Ceke
070-9852703
susanna.ceke0004@stud.hkr.se

EvaSys	Fysisk aktivitet och hälsa - Färdig	Electric Paper

Mark as shown: Please use a ball-point pen or a thin felt tip. This form will be processed automatically.
 Correction: Please follow the examples shown on the left hand side to help optimize the reading results.

Upplevelse av fysisk aktivitet och hälsa i och utanför arbetslivet

Jag är: Kvinna Man
 Ålder: 18-34 35-49 50 eller över

Fysisk aktivitet

*I de kommande frågorna syftar vi på all form av fysisk aktivitet, men använder för enkelhetens skull begreppet **träning**.*

1.1) Hur ofta tränar du så att du blir andfådd och svettig? Aldrig Någon gång om året Någon gång i månaden
 Någon/några gånger i veckan I stort sett varje dag

Om du svarade **aldrig** på fråga 1.1, **gå direkt till fråga 1.6.**

1.2) Inför ett träningspass känner jag oftast att jag:

(Ju längre till vänster du placerar ditt svarskräxs i skalan, desto mer håller du med om påståendet)

Ser fram emot det	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Tränar för att jag borde	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Känner mig motiverad	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Känner mig trött	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

1.3) Under tiden jag tränar känner jag oftast att jag:

Är duktig	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Borde träna oftare	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Borde stannat hemma	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Blir piggare	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Blir mer avkopplad	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Kan samla tankarna	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Inte klarar av träningen	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Är snygg	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Är bekväm i min kropp	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Får muskelvärk	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

1.3) Under tiden jag tränar känner jag oftast att jag: [Continue]

Får ledvärk	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
-------------	----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------

1.4) Efter avslutat träningspass känner jag oftast att jag:

Varit duktig	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Fått ny energi	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Att det inte var så jobbigt som jag trott	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Borde stannat hemma	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Är avkopplad	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Har rensat huvudet	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Har ökat självförtroende	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Är snygg	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Har muskelvärk	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Har ledvärk	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

1.5) Jag tränar för att:

Få bättre kondition	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Gå ner i vikt	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Hålla mig i form	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Rehabilitera mig från skada/sjukdom	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Bygga muskler	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Jag njuter av det	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Jag tycker det är roligt	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Få snyggare kropp/bättre hållning	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Få bättre hälsa långsiktigt	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Få bättre självförtroende	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Koppla av	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Samla tankarna	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Få egentid	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

1.5) Jag tränar för att: [Continue]

Vara social	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Inte få skuld känslor	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

1.6) I vilken utsträckning upplever du följande faktorer som **hinder till att träna?**

Skada/sjukdom	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Svårt att planera in träning på min fritid	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Märker inga resultat av träningen	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Tråkigt/enformigt	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Stress/tidsbrist	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Saknar stöd hemifrån	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Saknar stöd från min arbetsplats	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Rädsla för skador	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Vill tillbringa mer tid med familjen	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Dåligt väder	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Otillräcklig förmåga/dålig fysisk form	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Brist på energi/trötthet	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Brist på motivation	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Inte roligt	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Saknar träningspartner	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

1.7) På vilket sätt påverkar dessa personer din vilja att träna?

	<i>Mycket positivt</i>	<i>Ganska positivt</i>	<i>Inte alls</i>	<i>Ganska negativt</i>	<i>Mycket negativt</i>
Min chef	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina arbetskamrater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min partner/familj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min släkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1.8) På vilket sätt påverkar media din vilja att träna?

1.8) På vilket sätt påverkar media din vilja att träna? [Continue]

	Mycket positivt	Ganska positivt	Inte alls	Ganska negativt	Mycket negativt
Tidningar/magasin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tv/radio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reklamutskick/reklamskyltar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hälsa

2.1) Hur skulle du beskriva ditt allmänna hälsotillstånd? Bra Ganska bra Varken bra eller dåligt Ganska dåligt Dåligt

2.2) Under den senaste månaden har jag oftast känt mig:

(Ju längre till vänster du placerar ditt svarskräxs i skalan, desto mer håller du med om påståendet)

	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Pigg	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Glad	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Positiv	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Engagerad	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Avspänd	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Aktiv	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Mentalt stark	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Full av energi	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Koncentrerad	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

2.3) Hur ofta har du den senaste månaden upplevt:

	Några gånger i veckan	Några gånger i månaden	Mer sällan	Aldrig
Tidsbrist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rastlöshet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjärtklappning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.3) Hur ofta har du den senaste månaden upplevt: [Continue]

Bröstsmärtor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sömnbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trötthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yrsel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stel/värk i muskler/leder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irritation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedstämdhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbete och hälsa

3.1) Var vänlig ta ställning till följande påståenden:

Jag trivs på min arbetsplats	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Jag har meningsfulla arbetsuppgifter	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Mitt arbete är utvecklande	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Jag trivs med mina arbetskamrater	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Jag trivs med min chef	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Jag får positiv feedback på arbetet	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls
Jag känner arbetsglädje	Instämmer helt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instämmer inte alls

3.2) Hur upplever du rent allmänt de **krav** som ställs på dig i ditt arbete?

<input type="checkbox"/> De är mycket höga	<input type="checkbox"/> De är ganska höga	<input type="checkbox"/> De är varken höga eller låga
<input type="checkbox"/> De är ganska låga	<input type="checkbox"/> De är mycket låga	

3.3) Hur upplever du rent allmänt dina möjligheter att **själv bestämma** över ditt arbete?

<input type="checkbox"/> De är mycket stora	<input type="checkbox"/> De är ganska stora	<input type="checkbox"/> De är varken stora eller små
<input type="checkbox"/> De är ganska små	<input type="checkbox"/> De är mycket små	

3.4) Hur upplever du rent allmänt **stödet** (i form av uppmuntran, feedback och känslomässigt stöd) från din chef och dina arbetskamrater?

<input type="checkbox"/> Det är mycket stort	<input type="checkbox"/> Det är ganska stort	<input type="checkbox"/> Det är varken stort eller litet
<input type="checkbox"/> Det är ganska litet	<input type="checkbox"/> Det är mycket litet	

3.5) Hur stressad har du den **senaste månaden** upplevt dig vara i ditt arbete?

Inte alls stressad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mycket stressad
--------------------	---	-----------------

3.6) Hur upplever du rent allmänt de **krav** som ställs på dig utanför arbetet? (t.ex. hemma/på fritiden)

<input type="checkbox"/> De är mycket höga	<input type="checkbox"/> De är ganska höga	<input type="checkbox"/> De är varken höga eller låga
<input type="checkbox"/> De är ganska låga	<input type="checkbox"/> De är mycket låga	

3.7) Hur upplever du rent allmänt dina möjligheter att **hinna med och klara** av de olika krav som ställs på dig utanför arbetet?

<input type="checkbox"/> De är mycket bra	<input type="checkbox"/> De är ganska bra	<input type="checkbox"/> De är varken bra eller dåliga
<input type="checkbox"/> De är ganska dåliga	<input type="checkbox"/> De är mycket dåliga	

Arbete och hälsa

3.1) Var vänlig ta ställning till följande påståenden: [Continue]

3.8) Hur upplever du rent allmänt **stödet** (*i form av uppmuntran, feedback och känslomässigt stöd*) från din familj och dina vänner?

Det är mycket stort

Det är ganska stort

Det är varken stort eller litet

Det är ganska litet

Det är mycket litet

3.9) Hur stressad har du den **senaste månaden** upplevt dig vara på din fritid?

Inte alls stressad

Mycket stressad

Tack för din tid!