



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp,  
för Kandidatexamen i psykologi  
Termin: VT 2019  
Fakulteten för Lärarutbildning

## **Predicering av upplevelse av arbete och arbetssituation**

Känsla av sammanhang, upplevd stress,  
ålder och kön.

Jenny Kvam

**Författare**

Jenny Kvam

**Titel**

Predicering av upplevelse av arbete och arbetssituation: Känsla av sammanhang, upplevd stress, ålder och kön.

**Engelsk titel**

Predicted experience of work and situations therein: Sense of Coherence, perceived stress, age and gender.

**Handledare**

Peter Jönsson

**Examinator**

Jimmy Jensen

**Sammanfattning**

Negativ stress påverkar vår fysiska och psykiska hälsa. Hur vi upplever vår allmänna stress påverkar vår upplevelse av arbete och arbetssituation. Vad som upplevs som stressande varierar bland individer och hur vi hanterar vår upplevda stress är också olika. Syftet med studien var dels att tydliggöra till vilken grad vår allmänna upplevelse av stress samvarierar med känslan av sammanhang i vår upplevelse av arbete och arbetssituation. Ett annat syfte var att undersöka hur detta samband påverkas av ålder samt undersöka om det fanns några könsskillnader. Kvinnor och män ( $N=171$ ) som arbetat 100 % under den sista månaden deltog i studien. Perceived Stress Scale (PSS), känsla av sammanhang (KASAM), work experience measurement scale (WEMS) samt bakgrundsfrågor användes vid insamling av data. Multipel regressionsanalys visade att PSS var den starkaste prediktorvariabeln för WEMS ( $B = -1.22, p < .001$ ). KASAM hade ett lägre samband med WEMS ( $B = 0.35, p < .01$ ). Kön ( $B = -1.70, p = .717$ ) och ålder ( $B = -0.22, p = .430$ ) bidrog inte signifikant. Prediktorvariabeln KASAM hade en förklarad varians på 24.2% samt att den förklarade variansen ökade signifikant till 28.4%, när PSS stress lades till modellen.

**Ämnesord**

Stress, känsla av sammanhang, upplevelse av arbete

---

Jag skulle vilja rikta ett tack till min handledare Peter Jönsson som bidragit med stöttning och goda råd. Ett stort tack ska även riktas till att vänliga människor som ställde upp och besvarade enkäten, utan er hade det inte varit möjligt.

**Author**

Jenny Kvam

**Title**

Predicted experience of work and situations therein: Sense of Coherence, perceived stress, age and, gender.

**Supervisor**

Peter Jönsson

**Examiner**

Jimmy Jensen

**Abstract**

Negative stress affects our physical and psychological health. How we perceive our general stress affects our experience of work and situations therein. The things that are perceived as stressful vary among individuals and how we deal with our perceived stress also varies. The purpose of this study was to clarify to what extent our general perceived stress-level inter-acted with the sense of coherence in our experience of work and situations at work. Another purpose was to examine how the interaction were affected by age. Lastly, the purpose was to see if there is any differences between genders. Men and women ( $N=171$ ) working 100 % in the last month participated in my study.

To collect the data, I used Perceived Stress Scale (PSS), Sense of Coherence Scale (SOC) and Work Experience Measurement Scale (WEMS) in conjunction with question each participant's background. The multiple regression analysis showed that PSS was the strongest predictor variable on experience of work and situations at work ( $B = -1.22, p < .001$ ). SOC had a smaller relationship ( $B = 0.35, p < .01$ ). Gender ( $B = -1.70, p = .717$ ) and age ( $B = -0.22, p = .430$ ) was not found to be significant. With the predictor variable SOC, the explained variance was 24.2% and when PSS was added to the model, the explained variance increased significantly to 28.4%.

**Keywords**

Stress, Sense of Coherence, work experience

Det finns många faktorer som bidrar till fysisk och psykisk ohälsa på arbetet men det finns även många saker som kan bidra till en friskare hälsa. Exempelvis kan arbetsbelastning och stress verka negativt på fysisk och psykisk hälsa. Friskfaktorer kan till viss del verka förebyggande, minska problemen av riskfaktorerna och öka välbefinnandet på arbetet bland arbetstagarna. *Välbefinnande på arbetet* är ett komplext begrepp som innefattas av många olika faktorer och påverkas av den fysiska och psykiska hälsan (Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd [FORTE], 2015). Psykisk ohälsa är den främsta orsaken till sjukskrivning, både hos män och kvinnor. Statistik från Försäkringskassan visar att psykiatriska diagnoser sedan 2014 är den vanligaste sjukskrivningsorsaken. Dessvärre saknas evidensbaserad vård och behandling för vissa diagnoser och längden på sjukskrivningen är generellt längre vid psykiatriska diagnoser jämfört med andra diagnoser. De individer som sjukskrivs i psykiatriska diagnoser har även större risk att återfalla i sjukskrivning. Hos de personer som blir sjukskrivna p.g.a. psykiatrisk diagnos är orsaken i ungefär hälften av fallen anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress (Lidwall & Olsson-Bohlin, 2017). Målet med denna studie är att undersöka hur upplevelsen av stress samvarierar med känsla av sammanhang och hur väl de kan predicera upplevelsen av arbete och arbetsituation samt om ett sådant samband påverkas av ålder och kön. Det är viktigt undersöka orsaker till fysisk och psykisk ohälsa för att kunna motverka och förebygga ohälsa och konsekvenserna det medför. Man har kunnat se ökande sjuktal sedan 2010 (Hartman, 2015) och prognosen visade på att sjukfrånvaron skulle fortsätta att öka, dock långsammare. Socialstyrelsen (2003) har redan tidigare uppmärksammat att antalet sjukskrivningar p.g.a. psykisk ohälsa har ökat betydligt. Framförallt gäller detta depressioner, olika stressreaktioner och stressrelaterade besvär som utmattningssyndrom samt ångest. Även mer allmänna symptom som huvudvärk, ospecifik smärta och värk, sjukdomskänsla och trötthet har ökat mycket.

Historiskt sett har arbetsmiljöarbete till stor del handlat om skydd för arbetstagaren genom att förebygga olycksfall och i vissa fall yrkessjukdomar. Sedan arbetsmiljölagen och medbestämmandelagen trädde i kraft under slutet av 1970-talet så inkluderas även arbetstagarnas inflytande över sitt arbete samt över möjligheterna till utveckling (Bjurvald, 2004). Hansson (2004) förklarar att det finns 3 strategier i hälsoarbetet. Man kan antingen bota sjukdomar, förebygga sjukdomar eller främja hälsa. Det senare alternativet inkluderar att ta reda på vad det är som gör att människor har bra hälsa och vad som kan göras för att förbättra den. Jobbtillfredsställelse är en faktor som korrelerar med både fysisk och psykisk hälsa, starkast med psykisk hälsa. Ångest, depression, utbrändhet och lågt självförtroende är några aspekter (Faragher, Cass, & Cooper, 2005). Hoboubi, Choobineh, Ghanavati, Keshavarzi och Hosseini (2017) fann en signifikant, positiv korrelation mellan jobbtillfredsställelse och produktivitet hos industriarbetare i Iran.

Hulin och Judge (2003) anser att välbefinnande i arbete är en psykologisk respons i flera olika dimensioner på hur människor upplever sitt arbete. Den affektiva delen av välbefinnande i arbetet speglar individens generella upplevelse av sin situation och är en subjektiv upplevelse för just den individen.

Aaron Antonovsky, var en pionjär inom salutogen forskningsinriktning och lade grunden för det salutogena synsättet där fokus är på det som främjar och skapar hälsa. Han ansåg att individens känsla av sammanhang är starkt kopplat till hur man uppfattar och förstår sin kontext. Därmed är hans tolkning att känsla av sammanhang även är starkt kopplat till hur man upplever sitt arbete och sin arbetsituation (Antonovsky, 1987). I ett salutogent perspektiv antas individens hälsa ligga någonstans längs ett kontinuum mellan hälsa och sjukdom, det är alltså

inte antingen eller. Han myntade begreppet *känsla av sammanhang* (KASAM) som han menar är en avgörande faktor för individens hälsa och ansåg att detta är stabilt över tid. KASAM beskrivs bestå av tre komponenter: *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet* som samspelar med varandra. Individens förmåga att hantera svårigheter, påfrestningar och stressfulla situationer till stor del påverkas av individens KASAM. En individ med hög KASAM har fler strategier att hantera utmaningar som denne ställs inför. Faktorerna som ligger bakom utvecklandet av en hög KASAM är komplext. (Antonovsky, 2005). Dock har man kunnat påvisa att män generellt har högre KASAM än kvinnor samt att hög KASAM korrelerar positivt med ålder, vilket även Antonovsky under senare år höll med om (Nilsson, Leppert, Simonsson & Starrin, 2010; Eriksson & Lindström, 2005; Antonovsky, 2005). Det finns även studier som visar på att KASAM är relativt stabilt över tid. Individer med hög KASAM i ung ålder anses ha ett stabilare KASAM än personer med låg KASAM i ung ålder (Hakanen, Feldt, & Leskinen, 2007).

Åteg, Hedlund och Pontén (2004) menar att arbetstagarnas upplevelse av arbetstillfredsställelse påverkas av graden av KASAM. Hög grad av KASAM hos individen har flera positiva konsekvenser som kan verka positivt gentemot negativ stress. Exempelvis har man sett att i kombination med upplevelse av kontroll över sina arbetsuppgifter, ökar individens upplevelse av välmående (Nasermoaddeli, Sekine, Hamanishi, & Kagamimori, 2003), att individer med hög KASAM är bättre på att hantera tidspress (Feldt, 1997) samt att hög KASAM kan fungera som en buffert mot skadliga effekter som resultat av långvarig påfrestande fysisk belastning (Toivanen, 2007).

Det finns forskningsstöd från flera håll som påvisar en modererande effekt av KASAM i relationen mellan stress och olika former av ohälsa. Feldt (1997) fann ett starkt samband mellan högt KASAM och psykosomatiska symptom och emotionell utmattning. Visst stöd för dämpande effekt av KASAM på förhållandet mellan upplevda jobbförhållanden och välmående hittades också. Det visade sig att individer med hög KASAM var bättre skyddade från skadliga förhållanden på arbetet. Moksnes och Espnes (2017) visade att det hos ungdomar finns en modererande effekt av KASAM i relationen mellan stress och självupplevda hälsobesvär. McGee, Høltge, Maercker och Thoma (2018) menar att KASAM är en viktig mekanism som stöttar individens utveckling av stressrelaterad motståndskraft.

Stress definieras av Lazarus och Folkman (1984) i deras transaktionella stressmodell och stresshantering, som en subjektiv upplevelse. Modellen fokuserar på individens tolkningar och värderingar av det de ställs inför samt deras sätt att hantera stressande situationer. Tolkningen och värderingen innefattar både själva situationen och de faktorer som kan påverka den men även individens förmåga att klara av att hantera situationen. När en händelse, utmaning eller situation, även kallat stressor, upplevs vara överväldigande eller för omfattande skapas en känsla av negativ stress hos individen. Men stress är inte enbart negativt. Angelöw (2002) beskriver att det finns både positiv och negativ stress. Positiv stress uppstår när individen upplever ansträngningen som meningsfull och lustfylld, upplever den som en utmaning istället för ett hot. Vid positiv stress drabbas inte individen av negativa konsekvenser i form av olika stressreaktioner. Stress i sig är inte farligt utan en viktig funktion i kroppen för att vi ska överleva genom att vi presterar bättre när vi ställs inför fara. Det är kroppens svar på en utmaning eller påfrestning. Men långvarig stress, där kroppen inte ges möjlighet att varva ner och gå tillbaka till "vilo-läge", kan ge allvarliga konsekvenser. Exempelvis ökar riskerna för depression och utbrändhet, men det finns många fler sjukdomar där man har kunnat se en ökad risk vid långvarig stress (Theorell, 2012). Hos individer som upplever stress ökar också riskerna för att de ska leva mer ohälsosamt. Ökad rökning och alkoholkonsumtion, sämre matvanor och mindre sömn resulterar i mindre hälsosamt leverne. Detta är faktorer som påverkar hur

immunförsvaret reagerar. Personer som upplever hög stress har dels en högre mottaglighet för infektioner men det tar även längre tid för dessa individer att tillfriskna. Mycket forskning har bedrivits om hur stress påverkar oss negativt. Forskare har sett kopplingar mellan långvarig stress och många olika sjukdomstillstånd. Långvarig negativ stress kan visa sig i både fysiska och psykiska sjukdomar samt med beteende- och tankemässiga konsekvenser (Cohen & Williamsson, 1991). En annan effekt av stress är att engagemanget till arbetet samt produktiviteten minskar (Cox, 1993) och man upplever även lägre jobbtillfredsställelse (Karasek & Theorell, 1990). Det finns studier som visar på att kvinnor oftare upplever mer stress. Kvinnor i yrkesverksam ålder (25-64 år) har oftare psykisk ohälsa, är stressade samt lider av ångslan, oro och/eller ångest, jämfört med män. Det gäller både självrapporterade besvär samt ställda psykiatriska diagnoser (Folkhälsomyndigheten, 2019). Det har också observerats hos unga studenter (Worly, Verbeck, Walker, & Clinchot, 2019), hos unga atleter (Britton, Kavanagh, & Polman, 2017), samt vid tre olika mättillfällen mellan åren 1983-2009 i Cohen och Janicki-Deverts långtidsstudie (Cohen & Janicki-Deverts, 2012) som även visade på att upplevd stress minskade med ökande ålder, inkomst och utbildning. Att upplevelsen av stress korrelerar negativt med ålder är något som redovisats genom äldre arbetares förmåga att bättre hantera stressfulla situationer (Carstensen & Mikels, 2005).

Studiens syfte var att undersöka hur väl känsla av sammanhang och upplevd stress predicerar upplevelse av arbete och arbetssituation samt undersöka om det sådant samband påverkades av kön och ålder. Tidigare forskning ledde därmed fram till följande hypoteser:

$H_1$ : känsla av sammanhang och upplevd stress kan predicera upplevelse av arbete och arbetssituation.

$H_1$ : ålder och kön predicerar också upplevelsen av arbete och arbetssituation.

## Metod

### Försöksdeltagare

För att säkerställa deltagarnas anonymitet samlades informationen in via internet med hjälp av en enkät. Formuläret innehöll en text som förklarade att syftet med undersökningen var att undersöka hur väl nivån upplevd stress i kombination med känsla av sammanhang kunde förutsäga en individs upplevelse av arbete och arbetssituation. Deltagarna informerades om att deltagandet var helt frivilligt och att de när som helst kan avbryta sin medverkan genom att stänga ner webbläsaren, att de lämnar sina svar anonymt och att den information som inhämtas endast kommer att användas i syfte att skriva uppsatsen. Informationen gavs med åtanke på konfidentialitetskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet samt informationskravet (Bryman & Nilsson, 2018).

Deltagandet var villkorat till att respondenterna hade arbetat 100% under den senaste månaden. För att kunna gå vidare till frågorna var deltagarna tvungna att bekräfta på att det läst och tagit del av ovanstående information. För att säkerställa att alla deltagare faktiskt arbetat heltid under den senaste månaden ställdes en kontrollfråga i formuläret. Med hänvisning till att formuläret var skrivet på svenska samt förfaringssättet för spridning görs antagandet att deltagarna i mycket hög utsträckning är boende i Sverige.

Deltagarna i studien ( $N=171$ ) var 24-62 år ( $M=43.32$ ;  $SD=7.42$ ) och det var 133 kvinnor (77.8%) och 38 män (22.2%) som besvarade enkäten.

Totalt besvarades formuläret av 196 personer men 25 personer uteslöts ur studien, 24 på grund av att de i formuläret svarat att de inte arbetade heltid och en person på grund av att de inte identifierade sig som varken man eller kvinna.

## Instrument

Formuläret bestod av frågor om kön, ålder samt om de hade arbetat 100% under senaste månaden. Utöver detta användes tre skalor för att mäta upplevelse av arbete och arbetssituation, känsla av sammanhang samt upplevd stress.

Work experience measurement scale (WEMS) används för att mäta individernas upplevelse av arbete och arbetssituation. Instrumentet består av 32 positivt ställda påståenden och kan därmed tolkas utifrån ett salutogent förhållningssätt. Påståendena belyser sex olika dimensioner av upplevelse av arbete och arbetssituation: *stödjande arbetsförhållanden, individuella inre upplevelser, självbestämmande, tidsupplevelse, ledarskap samt förändringsarbete*. WEMS är utvecklat från flera olika teorier och har bl.a. kopplingar till begreppet känsla av sammanhang. Påståendena är utformade i 6-gradig likert-skala ( $M = 127.93$ ,  $SD = 28.82$ ,  $\alpha = .94$ ), från ”instämmer helt” till ”tar helt avstånd”. Vid framtagandet av instrumentet menar konstruktörerna att dess breda teoretiska bas samt de diskussioner som förts i forskningen kring arbete resulterar i att instrumentet har en stark trovärdighet och hög innehållsvaliditet. Bedömningen är att instrumentet har både en hög reliabilitet och validitet (Cronbach's  $\alpha = .71 - .89$ ). Högre summa tyder på bättre upplevelse av sitt arbete och sin arbetssituation (Nilsson, Bringsén, Andersson, & Ejlertsson, 2010).

Känsla av sammanhang (KASAM) är ett självskattningsinstrument utformat av Aaron Antonovsky. Instrumentet består av 29 påståenden där respondenten får skatta på en 7-gradig likert-skala i vilken grad hen håller med/inte håller med ( $M = 137.65$ ,  $SD = 22.35$ ,  $\alpha = .91$ ). Av de totalt 29 påståendena delas 28 av dem in i tre olika delskalor; *meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet*, en fråga står utanför delskalorna och räknas endast med i totalsumman. Antalet reverserade frågor är 13 stycken. Poängen adderas och en högre summa tyder på högre känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005). Instrumentet har en god validitet och reliabilitet och används i många länder (Cronbach's  $\alpha = .07 - .95$ ) (Eriksson & Lindström, 2005).

Perceived stress scale (PSS) är ett självskattningsinstrument som används internationellt för att mäta upplevd allmän stress. På originalspråk är det ett instrument med god validitet och reliabilitet. Det är ett självskattningsinstrument där respondenten får besvara frågor om sina tankar och sina känslor den senaste månaden. På en 5-gradig likert-skala, från ”aldrig” till ”ofta”, fick respondenterna besvara hur ofta de upplevt en viss känsla ( $M = 16.83$ ,  $SD = 7.11$ ,  $\alpha = .88$ ) (Cohen & Williamsson, 1988). Originalversionen av PSS är med 14 items. En totalsumma beräknas genom att addera poängen, 0-4 poäng, för respektive fråga. Högre summa tyder på högre upplevs stress (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Formuläret är översatt till flertalet språk, däribland svenska. Den svenska versionen med 10-items har visat på god intern validitet (Nordin & Nordin, 2013). På originalspråk har man kunnat se att versionen med 10 frågor (PSS-10) jämfört med versionen med 14 frågor hade samma validitet men högre reliabilitet (Cronbach's  $\alpha = .78$  respektive  $.75$ ). Fyra av frågorna är reverserade, (Cohen & Williamsson, 1988).

## Procedur

Formuläret lades ut på min privata Facebook sida och på en Facebook sida som heter ”Jag behöver Er hjälp!”. Uppmaning till att sprida formuläret bland sina kontakter fanns med i inlägget. Vid ett tillfälle förnyades inlägget både på den privata sida samt på ”Jag behöver Er

hjälp!”-sidan, återigen med uppmaningen att man gärna fick sprida formuläret. En länk till formuläret har även distribuerats i Facebookgruppen ”Psykologi 3 (2018-2019)” vid ett tillfälle.

## Statistisk analys

Data som samlades in analyserades i IBM SPSS Statistic version 25. För att undersöka i vilken utsträckning som känsla av sammanhang predicerar upplevelse av arbete och arbetssituation i samverkan med upplevd stress, kön och ålder användes multipel regressionsanalys.

Eftersom variabeln KASAM inte var normalfördelad (negativ skevhet), beräknades 95% konfidensintervall ”bias corrected and accelerated” (BCa). Konfidensintervall och standardfel baserades på 1000 bootstrap samples.

Datan undersöktes för att säkerställa att homoskedasticitet förelåg, vilket var fallet. Med hänvisning till ovanstående kontroller av datan genomfördes en multipel regressions analys.

Variablerna matades in med metoden ”forced entry” i följande tre modeller med WEMS som beroende variabel.

Modell 1: KASAM

Modell 2: KASAM och PSS

Modell 3: KASAM, PSS, kön och ålder.

## Resultat

Syftet med studien var att undersöka om känsla av sammanhang och stress predicerar upplevelse av arbete och arbetssituation samt om kön och ålder har någon inverkan på det eventuella sambandet.

En korrelationsmatris mellan faktorerna gjordes för att utesluta att det förelåg multikolinjaritet, vilket redovisas i Tabell 1. Det fanns inga korrelationer över  $r = .8$ . Variationsinlationsfaktorn, VIF, hade ett värde på 2.15, vilket indikerar att multikolinjaritet inte förelåg.

Tabell 1: Korrelationsmatris

	WEMS	KASAM	PSS	Kön	Ålder
WEMS		.492**	-.500**	-.081	.032
KASAM	.492**		-.731**	-.049	.168
PSS	-.500**	-.731**		.136	-.142
Kön	-.081	-.049	.136		.029
Ålder	.032	.168	-.142	.029	

\*\* $. p < .01$  (2-tailed)

\* $. p < .05$  (2-tailed)

Den multipla regressionsanalysen visade att samtliga modeller var signifikanta.  $F_1(1,169) = 54.08, p < .001$ ;  $F_2(2,168) = 33.39, p < .001$  och  $F_3(4,166) = 16.82, p < .001$ .



Resultaten för de enskilda prediktorena anges nedan i Tabell 2.

Tabell 2: Prediktorer för upplevelse av arbete. 95% "bias corrected and accelerated" (BCa), konfidensintervall är rapporterade inom parenteser. Konfidensintervallen baserades på 1000 bootstrap samples. Standardfel inom parentes.

Variabel	Modell 1		Modell 2		Modell 3	
	B	CI	B	CI	B	CI
KASAM	0,64*** (0.09)	[.47, .80]	.35** (0.12)	[0.11, 0.56]	0.37** (0.11)	[0.12, 0.58]
PSS			-1.22*** (0.36)	[-1.93, -0.54]	-1.21*** (0.37)	[-1.88, -0.55]
Kön					-1.70 (4.70)	[-10.82, 8.69]
Ålder					-0.22 (0.28)	[-0.78, 0.35]
$R^2$	.242		.284		.288	
$\Delta R^2$			.042		.004	
$F$	54.08***		33.39***		16.82***	
$\Delta F$			9.87**		0.46	

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

\*\* .  $p < .01$

Både känsla av sammanhang och upplevd stress är signifikanta prediktorvariabler för upplevelse av arbete och arbetssituation. Dessa effekter kvarstår när variablerna kön och ålder läggs till. Variablerna kön och ålder bidrar inte signifikant till prediceringen av upplevelse av arbete och arbetssituation.

Resultatet från analysen visar på att upplevelsen av stress var den starkaste prediktorvariabeln för upplevelse av arbete ( $B = -1.22$ ,  $p < .001$ ). Känsla av sammanhang hade ett lägre förklarings samband ( $B = 0.35$ ,  $p < .01$ ). Kön ( $B = -1.70$ ,  $p = .717$ ) och ålder ( $B = -0.22$ ,  $p = .430$ ) fanns vara icke-signifikanta.

KASAM har en förklarad varians av upplevelse av arbetet och arbetssituation på 24.2% och det var en signifikant ökning till 28.4%, när upplevd stress lades till modellen.

## Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka om känsla av sammanhang tillsammans med upplevd stress predicerade upplevelse av arbete och arbetssituation. Ett annat syfte var att undersöka om ett sådant samband kvarstod efter kontroll av faktorerna ålder och kön.

Resultatet visade att både känsla av sammanhang och upplevd stress var signifikanta prediktorvariabler till upplevelse av arbete och arbetssituation samt att den förklarade variansen ökade signifikant när upplevd stress adderas till känsla av sammanhang i prediceringen.

Gemensamt förklarar variablerna 28.4% av variansen. Antonovsky (1987) resonerade att individens känsla av sammanhang är starkt kopplat till hur denna upplever och förstår sin kontext och gjorde tolkningen att känsla av sammanhang har en stark koppling till hur vi upplever vårt arbete och vår arbetssituation. Åteg, Hedlund & Pontén (2004) beskriver att arbetstagarens grad av KASAM påverkar dennes upplevelse av arbete. Resultatet från den här studien är förenligt med dessa teorier. Karasek & Theorell (1990) hävdar att stress påverkar vår upplevelse av arbete och arbetstillfredsställelse negativt vilket resultaten i denna studie är förenligt med. Hypotes 1 kan med anledning av dessa resultat anses vara stärkt av denna studie. Dock är den förklarande variansen ”endast” drygt en fjärdedel för upplevelse av arbete och arbetssituation. Man kan aldrig hävda att man kan nå en fullständig förklaring på en så pass komplex och subjektiv upplevelse. Vidare forskning bör ändå kunna finna stöd för ytterligare predicerande variabler som, förhoppningsvis tillsammans med denna studie, kan resultera i bättre förklaring av variansen. Genom detta kan man få en bättre kunskap om vilka faktorer som påverkar upplevelsen av arbete och arbetssituation samt hur de interagerar med varandra. Tidigare forskning har funnit flera olika variabler som har koppling till jobbtillfredsställelse, exempelvis emotionell intelligens (Miao, Humphrey, & Qian, 2017), anställningsform (Waaiker, Belder, Sonneveld, van Bochove, & van der Weijden, 2017) samt upplevelse att vara överkvalificerad till arbetet hos immigranter (Wassermann, Fujishiro, & Hoppe, 2017) för att nämna några skilda fält. Cox (1993) beskriver yrkesrelaterad hälsa som en dynamisk relation mellan arbete och hälsa. I hans modell beskrivs denna relation innehålla både arbetets påverkan på hälsan men även hälsans påverkan på möjligheterna till arbete samt produktivitet i arbetet. Modellen förklarar att det inte bara är att arbetet är en orsak eller bidragande orsak till psykologisk ohälsa utan att det även kan vara tvärtom, att arbetet är en arena där den psykiska ohälsan blir synlig. Det kan med anledning av detta vara av intresse att i forskning ifrågasätta de kausala förklaringar som vi tidigare antagit som självklara. Fortsatt forskning krävs kring faktorer som är relativt stabila för en individ och som är svåra att påverka, eftersom vår kontext är i ständig förändring. Samtidigt behövs mer forskning om vilka faktorer som kan förbättra situationen för individen. Att bara konstatera faktum och orsaker är inte lösningen på problemet. Vi behöver kunna identifiera problemen allt eftersom de dyker upp men vi behöver även lära oss vad vi kan göra åt dem för att genom detta främja vår hälsa, både generellt och på arbetet. Men det är inte bara individen som har vinning av att dennes hälsa förbättras. Arbetsgivarna har också en vinst i att arbetstagarna har en bra hälsa för att minska sjukskrivningar (Faragher, Cass & Cooper, 2005; Theorell, 2012; Cohen & Williamsson, 1991) och de kostnader som det medför, samt för att hålla en bra produktion (Cox, 1993; Hoboubi, Choobineh, Ghanavati, Keshavarzi & Hosseini, 2017).

Kön och ålder bidrog inte signifikant till modellen, och de signifikanta effekterna för KASAM och PSS kvarstod även efter kontroll för kön och ålder.

Ålder korrelerar positivt med KASAM och man har i tidigare studier kunnat se att män generellt har högre poäng (Nilsson, Leppert, Simonsson, & Starrin, 2010) vilket saknar bekräftelse i denna studie då variablerna inte tillför någon signifikant förklarad varians till prediceringen. Den studien kanske inte är direkt jämförbar med denna studie eftersom de använde sig av en kortare variant av KASAM med endast 13 frågor. Denna studie har inte en jämn könsfördelning vilket även kan påverka resultatet. Antonovsky ansåg tidigt i utvecklingen av begreppet *känsla av sammanhang* att individens nivå av KASAM var stabilt över tid men senare forskning har visat att KASAM korrelerar positivt med ålder, vilket även gjorde att Antonovsky blev mer liberal i sin åsikt och menade att större händelser i livet även efter 30-års åldern kan ha en större påverkan på individens KASAM än vad han först trodde (Antonovsky, 2005). Det finns även empiriska bevis för att KASAM är stabilt över tid, dock svaga. Individer med hög KASAM i ung ålder har en stabilare KASAM än individer med låg KASAM i samma ålder (Hakanen,

Feldt, & Leskinen, 2007). Om en grupp (hög KASAM) att ändras marginellt, i båda riktningarna och den andra gruppen (låg KASAM) ändras markant men kan då egentligen bara öka så ger det en bild av att KASAM korrelerar med ålder. En svaghet finns i avgränsningen av målgrupp till endast yrkesverksamma. Eftersom individer över denna ålder inte finns representerade i studien kan det ha påverkat resultatet om de personerna hade ett generellt högre KASAM. För att verkligen undersöka hur KASAM påverkas av ålder behövs longitudinell forskning på området.

Kvinnor är mer stressade än män, och ålder korrelerar negativt med stress (Worly, Verbeck, Walker, & Clinchot, 2019; Britton, Kavanagh, & Polman, 2017; Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Carstensen & Mikels, 2005). Studien kan inte bekräfta tidigare forskning då variablerna kön och ålder inte tillförde någon förklarad varians till prediceringen. Eventuellt kan en orsak vara valet av instrument då effekterna av variablerna tar ut varandra. Ålder korrelerar positivt med KASAM och negativt med stress, samma motsatsförhållande gäller för kön. Ytterligare forskning behövs bedrivs på detta område för att undersöka eventuella köns- och åldersskillnader i upplevelse av arbete och arbetssituation. Det är viktigt för att arbetsgivare ska kunna rikta sitt stöd och insatser rätt.

En eventuell svaghet är det sätt som data inhämtades. Då formuläret spreds i ett socialt nätverk är det enkelt att förstå att den begränsades till de individer som har dator och internet. Det gör att det blir svårt att hävda att det är ett helt slumpmässigt urval. Utan ett slumpmässigt urval är det mycket osäkert att göra antagandet att resultaten är applicerbara på exempelvis Sveriges generella population. Det finns också en begränsning i att inte vara specifik till en arbetsplats, yrke eller geografisk plats då studien annars hade kunnat ha större applicerbarhet på dessa populationer men får fungera som en undersökande studie där möjligheterna till att mer specifik forskning kan och behövs bedrivs i framtiden. Könsfördelningen i samplet var inte jämnt fördelat vilket inte är representativt för Sveriges befolkning. Villkoret att under den senaste månaden ha arbetat 100 % kan ha haft inverkan på resultatet. Individer som eventuellt upplever högre stress och lägre känsla av sammanhang som hör samman med deras arbetssituation är inte representerade i urvalet, vilket är en svaghet för studien som helhet. Att ta sig tid att besvara ett formulär när man i övrigt är stressad kan också ha en inverkan på vilka individer som valde att delta i studien. Personer som upplever mer stress har troligtvis mindre tid till att besvara formulär på internet och med anledning av detta valde att avstå från att medverka, vilket riskerar att ge en sned fördelning i urvalet.

En kortare variant av PSS användes, efter avvägning, av anledningen att hålla nere antalet frågor som respondenterna besvarade. Det finns en risk att missa detaljer när kortare alternativ väljs men i detta fall finns forskning som ligger till grund för beslutet. Samtliga instrument är självskattningsinstrument vilket innebär risker för subjektiva bedömningar. Valet av instrument baserades på att det skulle vara just självupplevelsen som skulle kartläggas eftersom det är just den egna upplevelsen som eftersöks, inte vad någon annan anser. Att själv kunna skatta hur man mår underlättar kan ge individen egen kunskap om sitt mående och situation utan att man behöver ha hjälp från expertis på området. Samtliga variabler anses ha hög reliabilitet då ett högt värde på Cronbach's alfa registrerades.

Generaliserbarheten av resultaten kan vara begränsat av studiens urval. Det var inte en jämnkönsfördelningen och även att det fanns en begränsning i ålder i form av att individerna behövde vara yrkesverksamma på 100%. Med en jämnare könsfördelning hade det eventuellt visat en högre KASAM för män samt lägre stressnivå – vilket hade kunnat visa på ett signifikant samband som stärker tidigare studier kring ålder och kön i kombination med stress och KASAM (Nilsson, Leppert, Simonsson & Starrin, 2010; Worly, Verbeck, Walker, & Clinchot, 2019; Britton, Kavanagh, & Polman, 2017; Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Carstensen & Mikels, 2005). Ytterligare faktorer som kan ha påverkat studiens generaliserbarhet är

inkluderingskravet att man skulle ha arbetat 100% under den senaste månaden. Individer som hade lägre anställningsgrad än detta, oavsett orsak, har inte getts möjligheten att delta. Det kan vara individer som själva valt att ha den anställningsgraden och det borde då inte påverka stressnivån negativt, man kan absolut göra det. Det kan också vara individer som inte själva har valt att ha den omfattningen av arbete, exempelvis på grund av sjukdom. Dessa individers upplevelser skulle kunna ha påverkat resultatet.

Denna studie är viktig för att belysa vilka faktorer som kan ligga bakom upplevelse av arbete och arbetssituation mätt med WEMS. Det kan i sin tur vara ett stöd för de arbetsgivare som väljer att använda sig av WEMS för att mäta hälsan hos personalen. En upplevd ohälsa på arbetet är inte bara ett problem för individen i form av dåligt mående och eventuell sjukskrivning med minskad inkomst. Det blir ett problem för företaget som behöver bekosta sjuklön, rehabiliterings-kostnader, vikariekostnader samt bortfall i produktion. Hos en individ med ohälsa minskar produktionen redan innan sjukskrivningen kommer till. Ohälsa med eller utan sjukskrivning har även det stora kostnader för samhället i form av högre belastning på sjukvården samt sjukförsäkringssystemet.

## Referenser

- Angelöw, B. (2002). *Friskare arbetsplatser: Att utveckla en attraktiv, hälsosam och välfungerande arbetsplats*. Lund: Stundenslitteratur.
- Antonovsky, A. (1987). Health promoting factors at work: The sense of coherence. i R. E. Kalimo, *Psychosocial factors at work and their effects on* (ss. 153-167). Geneva: World health organization.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bjurvald, M. (2004). Från arbetsskydd till hälsofrämjande arbetsplatser. i C. Källestål (Red.), *Hälsofrämjande arbete på arbetsplatser - effekter av interventioner refererade i systematiska kunskapsöversikter och i svenksa rapporter* (Vol. 32, ss. 11-13). Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
- Britton, D., Kavanagh, E., & Polman, R. (2017). The perceived stress reactivity scale for adolescent athletes. *Personality and individual differences, 116*, 301-308. doi:10.1016/j.paid.2017.05.008
- Bryman, A., & Nilsson, B. (2018). i *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Malmö: Liber.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current directions in psychological science, 14*(3), 117-121. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the united states in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of applied social psychology, 42*(6), 1320-1334. doi:10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x
- Cohen, S., & Williamsson, G. M. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. i S. Spacapan, & S. Oskamp (Red.), *The social psychology of health* (ss. 31-67). Thousand oaks, CA, Sage.
- Cohen, S., & Williamsson, G. M. (1991). Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin, 109*(1), ss. 5-24. doi:10.1037/0033-2909.109.1.5
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), ss. 385-396. doi:10.2307/2136404
- Cox, T. (1993). *Stress research and stress management: Putting theory to work*. Nottingham: Health and Safety Executive. Hämtat från [http://www.hse.gov.uk/research/crr\\_pdf/1993/crr93061.pdf](http://www.hse.gov.uk/research/crr_pdf/1993/crr93061.pdf)
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of epidemiology and community health, 59*, 460-466. doi:10.1136/jech.2003.018085
- Faragher, E. B., Cass, M., & Cooper, C. L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: a metaanalysis. *Occupational and environmental medicine, 62*(2), 105-112. doi:10.1136/oem.2002.006734
- Feldt, T. (1997). The role of sense of coherence in well-being at work: Analysis of main and moderator effects. *Work & Stress, 11*(2), ss. 134-147. doi:10.1080/02678379708256830
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Ojämlighet i psykisk hälsa i Sverige - hur är den psykiska hälsan fördelad och vad beror det på?* Folkhälsomyndigheten. Hämtat från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/o/ojamlikheter-i-psykisk-halsa.-kunskapssammanstallning/>

- Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd [FORTE]. (2015). *En kunskapsöversikt - Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. Stockholm: Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.
- Hansson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartman, L. (den 22 januari 2015). Hög tid att diskutera den ökande sjukfrånvaron. *Dagens Industri*. Hämtat från <https://forsakringskassan.se/press/debattartiklar/hog-tid-att-diskutera-den-okande-sjukfranvaron>
- Hoboubi, N., Choobineh, A., Ghanavati, F. K., Keshavarzi, S., & Hosseini, A. A. (2017). The impact of job stress and job satisfaction on workforce productivity in an Iranian petrochemical industry. *Safety and health at work, 8*(1), 67-71. doi:10.1016/j.shaw.2016.07.002
- Hulin, C. L., & Judge, T. A. (2003). Job attitudes. i W. C. Borman, D. R. Ilgen, & R. J. Klimoski, *Handbook of psychology: Industrial and organizational psychology* (Vol. 12, ss. 255-276). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons. Hämtat från <https://search-proquest-com.ezproxy.hkr.se/docview/620090744?accountid=11907>
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisals, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lidwall, U., & Olsson-Bohlin, C. (2017). *Psykiatriska diagnoser: Lång väg tillbaka till arbete vid sjukskrivning*. Försäkringskassan. Hämtat från <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/d57be02c-46dc-4079-b68d-760739441f11/korta-analyser-2017-1.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>
- McGee, S. L., Hölte, J., Maercker, A., & Thoma, M. V. (2018). Sense of Coherence and Stress-Related Resilience: Investigating the Mediating and Moderating Mechanisms in the Development of Resilience Following Stress or Adversity. *Frontiers in Psychiatry, 9*. doi:10.3389/fpsy.2018.00378
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2017). A meta-analysis of emotional intelligence effects on job satisfaction mediated by job resources, and a test of moderators. *Personality and individual differences, 116*, 281-288. doi:10.1016/j.paid.2017.04.031
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2017). Stress, sense of coherence and subjective health in adolescents aged 13-18 years. *Scandinavian Journal of Public Health, 45*, ss. 397-403. doi:10.1177/1403494817694974
- Nasermoaddeli, A., Sekine, M., Hamanishi, S., & Kagamimori, S. (2003). Associations between Sense of Coherence and Psychological Work Characteristics with Change in Quality of Life in Japanese Civil Servants: A 1-Year Follow-Up Study. *Industrial Health, 41*, ss. 236-241. doi:10.2486/indhealth.41.236
- Nilsson, K. W., Leppert, J., Simonsson, B., & Starrin, B. (2010). Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *Journal of epidemiology and community health, 64*, 347-352. doi:10.1136/jech.2008.081174
- Nilsson, P., Bringsén, Å., Andersson, I. H., & Ejlertsson, G. (2010). Development and quality analysis of the Work Experience Measurement Scale (WEMS). *Work, 35*, ss. 153-161. doi:10.3233/WOR-2010-0957
- Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(6). doi:10.1111/sjop.12071

- Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningsyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Theorell, T. (2012). *Psykosocial miljö och stress*. (T. Theorell, Red.) Lund: Studentlitteratur.
- Toivanen, S. (2007). Work-related inequalities in health: studies of income, work environment and sense of coherence. *Doktorsavhandling*. Stockholm: Stockholms universitet.
- Waaijer, C. J., Belder, R., Sonneveld, H., van Bochove, C. A., & van der Weijden, I. C. (2017). Temporary contracts: effect on job satisfaction and personal lives of recent PhD graduates. *Higher education*, 74, 321-339. doi:10.1007/s10734-016-0050-8
- Wassermann, M., Fujishiro, K., & Hoppe, A. (2017). The effect of perceived overqualification on job satisfaction among immigrants: Does host national identity matter? *International journal of intercultural relations*, 61, 77-87. doi:10.1016/j.ijintrel.2017.09.001
- Worly, B., Verbeck, N., Walker, C., & Clinchot, D. M. (2019). Burnout, perceived stress, and empathic concern: differences in female and male Millennial medical students. *Psychology, health & medicine*, 24(4), 429-438. doi:10.1080/13548506.2018.1529329
- Åteg, M., Hedlund, A., & Pontén, B. (2004). *Attraktivt arbete*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.