



GÖTEBORGS UNIVERSITET
SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA FAKULTETEN

Stress, arbetsbelastning och work-life balance

En kvantitativ jämförelsestudie av arbetstidens påverkan på välbefinnande och stress

Examensarbete för kandidatexamen i personalvetenskap 15 hp,

Sophie Bengtsson
Therese Anderson
Handledare: Wajda Wikhamn
Juni, 2014



GÖTEBORGS UNIVERSITET
SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA FAKULTETEN

Abstract

Examensarbete, kandidat: 15 hp
År: 2014
Handledare: Wajda Wikhamn
Examinator: Petra Adolfsson

Syftet med studien är att utifrån arbetstagarens subjektiva upplevelser undersöka hur arbetstid påverkar välbefinnande och stress.

Studien genomfördes med en kvantitativ ansats. En enkät besvarades av 47 respondenter på fyra arbetsplatser, varav två arbetar med sextimmars arbetsdag och två arbetar med åttatimmars arbetsdag. Resultatet presenteras huvudsakligen med hjälp av frekvensfördelningar, men även medelvärde används.

För att analysera resultatet användes tidigare forskning om work-life conflict, stress och arbetsbelastning. Även role strain theory användes för att belysa den rollkonflikt som uppstår då arbetslivet ska kombineras med privatlivet.

Resultatet visar att personalen som arbetar sextimmarsdagar i större utsträckning aldrig har problem att kombinera arbete med fritid. Personalen som arbetar åttatimmarsdagar upplever de flesta stresssymptom mer frekvent än personalen som arbetar sextimmarsdagar, förutom gällande sömn samt värk i rygg och nacke. Resultatet visar inga tecken på att personalens arbetsbelastning höjs med en arbetstidsförkortning.

Studiens slutsats blir således att personalen som arbetar sextimmarsdagar tenderar att ha bättre balans mellan arbete och fritid, samt skatta sin hälsa högre än personalen som arbetar åttatimmarsdagar.

Nyckelord: Arbetstidsförkortning, work-life conflict, arbetsrelaterad stress, arbetsbelastning

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	2
1.1 Problemformulering	3
1.2 Syfte, och frågeställningar.....	4
2. Teori & Tidigare forskning	4
2.1 Work-life conflict	4
2.2 Role strain theory.....	5
2.3 Stress	6
2.3.1 Stressrelaterad ohälsa	6
2.3.2 Utmattningssyndrom.....	6
2.3.3 Sömn och återhämtning	7
2.4 Arbetsbelastning	7
3. Metod.....	8
3.1 Förberedelse och litteraturunderlag	8
3.2 Val av metod	9
3.3 Verkstäderna	9
3.4 Enkäten	9
3.5 Etiska överväganden - anonymitet och frivillighet	10
3.6 Datainsamlingsmetod	10
3.7 Respondenter	10
3.8 Analysmetod.....	11
3.9 Studiens validitet och reliabilitet	12
3.10 Metodreflektioner.....	12
4. Resultat och analys	12
4.1 Respondenter	13
4.2 Arbetsbelastning	13
4.2.1 Arbetstakt.....	13
4.2.2 Ökad arbetsbelastning.....	14
4.2.3 Säga nej till arbetsuppgifter	15
4.2.4 Övertid.....	15
4.3 Work-life conflict	16
4.4 Stress	18
4.4.1 Sömn	18
4.4.2 Självs kattad hälsa	20
4.4.4 Stressymptom	21
5. Slutsatser.....	22
6. Diskussion	23
6.1 Fortsatt forskning	24

1. Inledning

På 1910-talet hade mer än var tredje arbetare en arbetstid på mer än 58 timmar per vecka (Isidorsson, 2001). Frågan om arbetstidsförkortning drevs främst av fackföreningsrörelsen och arbetstiden reglerades i kollektivavtal. År 1920 reglerades arbetstiden i lag, vilket resulterade i att arbetsdagen tilläts vara höst nio timmar om dagen och arbetsveckan högst sex dagar (SOU 2002:12). Denna lagstiftning omfattade dock inte alla branscher och det dröjde ända fram till 1940-talet innan 48-timmarsveckan gällde samtliga grupper på arbetsmarknaden (Isidorsson, 2001). Den senaste arbetstidsregleringen gjordes år 1973 då det i arbetstidslagen fastslogs att arbetsveckan får uppgå till högst 40 timmar (Arbetsmiljöverket, 2011). Samtidigt framhölls sex timmars arbetsdag redan då som nästa steg på arbetstidsområdet (Isidorsson, 2001; SOU 1976:34).

Arbetslivet har förändrats i takt med globaliseringen och informationsteknikens utveckling, vilket gör att kraven på effektivitet och flexibilitet ökar (Allvin, Aronsson, Hagström, Johansson & Lundberg, 2006). Styrmetoder som Lean Production, som syftar till att producera precis så rätt mängd så effektivt som möjligt, blir allt vanligare även utanför industrisektorn (Börnfelt, 2009). Effektiviseringstrenden hade kunnat innebära att vi inte behöver arbeta lika mycket som förr. Trots det så arbetar vi allt mer. År 2003 arbetade den svenska arbetskraften 4,38 miljoner timmar övertid (SCB, 2003). Tio år senare var den siffran 4,8 miljoner timmar (SCB, 2013).

Längre arbetsdagar ökar risken för olyckor samt ger minskad tid för återhämtning (Åkerstedt & Kecklund, 2013). Långa arbetsdagar bidrar även till en ökad upplevd konflikt mellan arbete och fritid (Leineweber, Baltzer, Magnusson Hanson & Westerlund, 2012). Denna konflikt är en starkt bidragande orsak till stress (Leineweber et al., 2012; Allen, Herst, Bruck & Sutton, 2000; McEwen, 2013; Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011). Stressen resulterar årligen i sjukskrivningar som kostar samhället och företagen miljontals kronor (Försäkringskassan, 2013). I en rapport från Arbetsmiljöverket (2012) framkommer att var femte sysselsatt person i Sverige under de senaste 12 månaderna har haft fysiska och/eller psykiska besvär orsakade av lönearbete. Rapporten visar även att stress och andra psykiska påfrestningar är den vanligaste orsaken till arbetsrelaterade besvär. I EU berodde år 2007 19,8% av de arbetsrelaterade besvären på stress, depression och oro. I Sverige är motsvarande siffra 28.5% (Eurostat, 2007).

Som en motpol till att vi arbetar allt mer är frågan om arbetstidsförkortning tidvis aktuell inom svensk politik. Förespråkare menar att en arbetstidsförkortning kan bidra till minskad arbetslöshet, minskad sjukfrånvaro och högre pensionsålder. Motståndare, å andra sidan, menar att en reducerad arbetstid kan medföra ökade lönekrav och ökad jämviktsarbetslöshet (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003). I början av 2000-talet gjordes flertalet statliga utredningar om arbetstidsförkortning (SOU 2001:91, SOU 2002:6, SOU 2002:12, SOU 2002:49). Kommittén för nya arbetstids- och semesterregler överlämnade år 2002 ett delbetänkande till regeringen innehållande ett förslag till ny lagstiftning rörande minskad arbetstid (SOU 2002:58). Flertalet studier har gjorts där personal har fått sin arbetstid reducerad med bibehållen lön (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003). År 2002 inleddes exempelvis en omfattande tvåårig studie där 400 offentliganställda i Stockholm fick sin arbetstid

reducerad till 30 timmar i veckan med bibehållen lön. Dessa jämfördes med en motsvarande grupp på 400 anställda som fortsatt arbetade 38-39 timmar i veckan (Kecklund, Ingre & Åkerstedt, 2010). Studiens resultat visade att arbetstidsförkortningen minskade upplevd stress och förbättrade subjektiv hälsa och sömnkvalitet. Även andra studier har visat att arbetstidsförkortning även har en positiv inverkan på arbetstillfredsställelse och upplevd livskvalitet (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003).

I andra länder inom EU är 40-timmarsveckan inte norm. Exempelvis är den vanligast rapporterade arbetstiden 37 timmar i veckan i Danmark. I Frankrike implementerades i början av 2000-talet the Aubry Laws och RTT, réduction du temps du travail, för att korta ner arbetsveckan till 35 timmar (Bishop, 2004). Enligt Bishop verkar arbetstidsförkortningen ha positiva effekter för både arbetsmarknad och arbetstagare. Andra forskare befarar att en arbetstidsförkortning istället kan medföra en ökad arbetsbelastning och en intensifiering av arbetet (Åkerstedt, 2001).

Frågan om arbetstidsförkortning är intressant för personalvetenskapen på flera sätt. Arbetstid är en arbetsmiljöfråga som påverkar personalens hälsa och psykosociala arbetsmiljö (Günzel & Zanderin, 2012). En välmående, produktiv personal skapar värde för företaget och kan minska kostnaderna för sjukskrivningar. Det är även viktigt för företagets varumärke att personalstyrkan är välmående och trivs på arbetet.

1.1 Problemformulering

Arbetstidslagstiftningen har förblivit orörd sedan 1973, med undantag för anpassningar som gjorts i enlighet med EU-direktiv (2000/34/EG). Detta trots att arbetslivet idag ser annorlunda ut än för 40 år sedan. Även dagens samhälle ställer andra krav på arbetstagarna (Allvin, Meller, Movitz & Aronsson, 2013), vilket medför allt fler har svårt att kombinera arbetet med fritid och familjeliv (Leineweber et al., 2012). Samtidigt ökar den stressrelaterade ohälsan (Arbetsmiljöverket, 2012) och var femte sysselsatt person i Sverige rapporterar fysiska eller psykiska besvär orsakade av arbetet. Av dessa besvär är stress och psykiska påfrestningar de vanligaste orsakerna. Ohälsa orsakad av arbete är således ett stort problem för både samhälle, företag och individ (Levi, 2013). Arnetz (2013) och Bauchli, Bauer och Hämmig (2011) anser att detta är en problematik som inte ska hanteras på samhälls- och individnivå utan att företagen är skyldiga att ta sitt ansvar.

Trots att studier av arbetstidsförkortning visar förbättringar i personalens upplevda stress och hälsa är den fysiologiska objektiva effekten svår att bevisa. Studierna är ofta kostsamma och behöver pågå under en längre tid för att forskarna ska kunna uttala sig om effekterna på lång sikt (Kecklund, Ingre & Åkerstedt, 2010). Vi undrar om arbetstidsförkortning kan bidra till en arbetskraft som skattar sig som hälsosammare. Hade en arbetstidsförkortning kunnat underlätta för arbetstagaren att finna balans mellan arbete och fritid? Eller hade kortare arbetsdagar istället inneburit en intensifiering av arbetet och därmed en ökad upplevd stress?

1.2 Syfte, och frågeställningar

Studiens övergripande syfte är att utifrån arbetstagarens subjektiva upplevelser undersöka hur arbetstid påverkar välbefinnande och stress. I studien jämförs arbetstagare som arbetar åttatimmarsdagar med arbetstagare som med bibehållen lön arbetar sextimmarsdagar. För att möjliggöra jämförelse utgår studien från följande frågeställningar:

- 1. Hur påverkas personalens upplevda balans mellan arbete och fritid av en arbetstidsförkortning?*
- 2. Hur påverkas personalens självskattade stressnivå av en arbetstidsförkortning?*
- 3. Hur påverkas personalens upplevda arbetsbelastning av en arbetstidsförkortning?*

2. Teori & Tidigare forskning

När en individs upplevelse av stress undersöks behöver hänsyn tas till fler faktorer än arbetet. Veckan har ett begränsat antal timmar, vilket innebär att de olika roller man har konkurrerar om tiden (Goode, 1960). När arbetet upptar en större del av tiden ökar konflikten mellan arbete och fritid (Leineweber et al., 2012) och konkurrensen mellan rollerna blir större (Goode, 1961). I följande avsnitt kommer rubrikerna work-life conflict, role strain theory, arbetsbelastning och stress att användas.

2.1 Work-life conflict

Konflikten som uppstår då balansen mellan arbete och fritid rubbas benämns i litteraturen både som work-life conflict och work-family conflict. I texten nedan och genomgående i studien används work-life conflict (WLC). Detta då fler faktorer än familj påverkar hur man upplever WLC och att människans hela livssituation tas i beaktning då man talar om konflikten mellan arbetsliv och privatliv (Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011).

En konflikt mellan arbete och privatliv uppkommer när kraven från arbete och fritid upplevs som oförenliga (Westman, Etzion & Gortler, 2004). Konflikten kan upplevas som en work-to-life conflict eller som en life-to-work conflict, beroende på vilket område som upplevs inkräkta på det andra. Flertalet studier visar dock att work-life conflicts är mer vanligt förekommande än life-work conflicts (Jones, Burke & Westman, 2006). Forskning visar även att det är work-life conflict som har ett samband med utbrändhet (Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011).

Övertidsarbete har i forskning funnits bidra till WLC (Leineweber et al., 2012). WLC kopplas även samman med en försämrad arbetsinsats (Allen et al., 2000), försämrad produktivitet (Bonebright, Clay & Ankenmann, 2000), samt en allmänt försämrad tillfredsställelse i arbetet (Allen et al., 2000). Obalans mellan arbete och fritid har beskrivits som en av de största psykosociala riskerna i dagens samhälle (Leineweber et al., 2012). WLC ökar risken för känslomässig utmattning hos både män och kvinnor, dålig självskattad hälsa hos kvinnor samt alkoholproblem hos män (Leineweber et al., 2012). Internationella studier visar att WLC ökar risken för stress, depression, utbrändhet och diverse psykosomatiska symptom (Brauchli, Bauer &

Hämmig, 2011). Särskilt kopplingen mellan WLC och utbrändhet har varit i fokus för flertalet studier (Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011). Allen et al. (2000) beskriver även en stark koppling mellan stress och WLC. Longitudinella studier visar att WLC på lång sikt förutspår en sjukskrivning från arbetet (Sabbath, Melichior, Goldberg, Zins & Berkman, 2011) samt en ökad risk för hjärtproblem, depression och oro (Virtanen, Ferrie, Singh-Manoux, Shipley, Stansfeld, et al., 2009).

Forskare beskriver förhållandet mellan WLC och utbrändhet som en spiral av förluster (Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011). För att bryta den onda cirkeln behöver arbetsgivare, enligt forskarna, anta strategier för ingripande för att underlätta för sina anställda. Detta kan exempelvis ske genom planering och reducering av de timmar anställda spenderar på arbetet (Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011). Om arbetet är ordnat på ett sådant sätt att arbete och fritid går att kombinera kan således risken för utbrändhet och annan stressrelaterad ohälsa minskas hos de anställda (ibid.). Omdebatterat är dock huruvida stress och utbrändhet endast är ett arbetsrelaterat problem. En del forskare (Schaufeli & Greenglass, 2001) menar att stress och utbrändhet är arbetsrelaterat, medan andra forskare menar att det är människans hela livssituation och livsvillkor som påverkar den stressrelaterade ohälsan (Marklund, Bjurvald, Hogstedt, Palmer, & Theorell, 2005).

En något större andel kvinnor än män rapporterar svårigheter i att kombinera arbete och fritid, vilket visar sig tydligast bland heltidarbetande kvinnor (Leineweber et al., 2012). Både män och kvinnor upplever det obetalda hushållsarbetet, alternativt kombinationen betalt/obetalt arbete, som stressande (Staland Nyman, Alexandersson & Hensing, 2008). Staland Nyman, Alexandersson och Hensing argumenterar dock för att de könsskillnader som finns kopplade till stressrelaterad ohälsa beror på att kvinnor utför en större andel av det obetalda hushållsarbetet. Detta bidrar troligtvis till att en större andel kvinnor än män, som sjukskrivs som en följd av stress, hänvisar till arbetet i hemmet och svårigheter i att kombinera arbetsliv och privatliv (Albertsen, Rafnsdóttir, Grimsmo, Tómasson & Kauppinen, 2008). En mer jämställd fördelning av det obetalda arbetet, liksom en mer jämställd fördelning av det betalda arbetet, är viktigt och nödvändigt för att nå en bättre balans mellan arbete och privatliv (ibid.).

2.2 Role strain theory

Konflikter mellan olika roller har länge varit av intresse i forskningen. 1960 publicerade Goode en artikel om role strain theory som förklarar den anspänning som uppstår när olika roller hamnar i konflikt med varandra (Goode, 1960). Goode beskriver individens olika roller som enheter av sociala strukturer. Dessa strukturer kan till viss del förklara våra handlingar. Även normer, värderingar, moral och den interna rangordningen av rollernas betydelse påverkar våra handlingar.

Även roller som inte är betungande tar tid i anspråk. Det är därför en utopi att de olika rollerna ska kunna existera i balans. Goode (1960) och Pearlin (1983) menar att då tiden är begränsad uppstår naturligt en konflikt när arbetsliv ska kombineras med privatliv. Rollerna efterfrågar olika beteenden av individen. Konflikten mellan rollerna kan därför upplevas som påfrestande då möjliga handlingar ställs mot varandra. Goode (1960) menar att de flesta strävar efter att fullfölja sina plikter och att det därför upplevs som betungande när man "misslyckas" med att vara en eller flera roller fullt ut.

Goode (1960) beskriver att föräldraskap är en roll som skiljer sig från andra roller. Jämfört med andra roller förhandlas rollen som förälder oftare på ett tydligt och öppet sätt mellan parterna, då ansvarsfördelningen till en större del baseras på överenskommelser. Givetvis har normer och värderingar en stor inverkan även på rollen som förälder.

2.3 Stress

Stress är ett vanligt, och nödvändigt, inslag i människans vardag. Man kan göra en grov uppdelning mellan stressreaktioner som är av akut art, exempelvis olyckor och katastrofer, och den vardagliga stressen. Stressreaktioner som orsakas av ett trauma kan göra sig påmind under en lång tid för individen (McEwen, 2013). McEwen visar att även den vardagliga stressen kan vara skadlig för hjärnan. Den vardagliga stressen består av stressorer som ständigt aktiverar vår hjärna. Dessa stressorer är ofta närvarande och kan exempelvis vara tidspress, svårigheter att få ihop arbete med fritid, ohälsa, konflikter eller ekonomisk otrygghet. Stressorerna kan vara påfrestande och bidrar till en låg stressnivå som ständigt är aktiverad. Hjärnan är ett organ i ständig förändring som försöker anpassa sig efter rådande förutsättningar. Av den anledningen kan en långvarigt förhöjd stressnivå vara skadlig för människan. Då hjärnan styr resten av vår kropp kan en påverkan på hjärnan ge både fysiska och psykiska symptom (McEwen, 2013).

2.3.1 Stressrelaterad ohälsa

Stress är en bidragande orsak till flera sjukdomar. Bland annat är hjärt- och kärlsjukdomar (Währborg & Friberg, 2013), högt blodtryck (Bergström, 2013) och förändringar i sköldkörtelns hormonbalans (Sjöberg & Nyström, 2013) kopplat till förhöjda stressnivåer. Forskarna menar dock att dessa sjukdomar inte endast är kopplade till stress utan att de även är beroende av en genetisk predisposition för att bryta ut. Även magproblem (Simrén, 2013) och sömnproblem (Åkerstedt & Kecklund, 2013) är relaterat till förhöjda stressnivåer. Även risken för psykiska besvär ökar med en förhöjd stressnivå (Eriksen & Ursin, 2013). Eriksen och Ursin visar att en förhöjd stressnivå kan bidra till brist på motion och en överkonsumtion av mat och dryck. På så vis kan stress bidra till övervikt. McEwen (2013) menar att även en störd dygnsrytm kan bidra till fetma och övervikt, då antalet sömntimmar minskar.

2.3.2 Utmattningsyndrom

En långvarig hög stressnivå kan leda till utmattningsyndrom, eller utbrändhet som det även kallas (Åsberg, Nygren, Herolfson, Rylander & Rydmark, 2013). För att diagnostiseras med utmattningsyndrom skall de stressrelaterade symptomen ha fortgått i minst sex månader. Åsberg et al. beskriver att förloppet ofta sker successivt under flera år. De beskriver vidare att det tar lång tid att återhämta sig från ett utmattningsyndrom och att endast en fjärdedel är återhämtade efter ett års sjukskrivning.

2.3.3 Sömn och återhämtning

McEwen (2013) menar att stress bidrar till en ökad risk för sömnproblem. Stress kan orsaka en störd dygnsrytm, vilket reducerar antalet sömntimmar per natt. Sönnen är viktig för återhämtningen, särskilt vid förhöjda stressnivåer (Åkerstedt & Kecklund, 2013). Åkerstedt och Kecklund beskriver hur sönnen påverkar människokroppen. Andningsfrekvens, hjärtfrekvens, blodtryck, kroppstemperatur, muskelanspänningar och ämnesomsättning sjunker under sönnen. Även mycket av reparationsarbetet i kroppen sker under sönnen då immunförsvaret arbetar hårdare. Stress innebär förhöjda kortisolnivåer (Olsson, 2013). Under sönnen sjunker kortisolnivåerna (Åkerstedt & Kecklund, 2013). Med andra ord skulle man alltså, enligt Åkerstedt och Kecklund, kunna säga att sönnen är stressens motsats och därför mycket viktig för att reparera de skador som stressen orsakar vår hjärna och kropp.

Sönnen är uppbyggd i cykler bestående av yttlig sömn, djupare sömn och drömsömn (Åkerstedt & Kecklund, 2013). Åkerstedt och Kecklund beskriver att olika delar i sömncykeln är dominant under olika delar av natten. Under de tidigare delarna av sönnen är en större andel av sönnen djup och ju närmare uppvaknandet man kommer desto yttligare blir sönnen. Varje cykel tar ändå ungefär lika lång tid. Forskarna menar att man för att nå en bra återhämtning behöver avverka fyra till sex cykler per natt. Forskare (Lekander, Andreasson, Kecklund, Ekman, Ingre, Åkerstedt & Axelsson 2013; Åkerstedt, Axelsson, Lekander, Orsini & Kecklund, 2013) beskriver att för lite nattsömn bidrar till att personer självskattar sin hälsa som sämre. Lekander et al. (2013) visar i sin forskning att unga, friska män som i studien under fyra nätter endast fick sova fyra timmar behövde tre nätter bestående av åtta timmars sömn för att den självskattade hälsan ska återställas till normalnivå.

Störd sömn är ett folkhälsoproblem då cirka 7% av kvinnorna och 4% av männen åter receptbelagda sömmedel (Åkerstedt & Kecklund, 2013). Det är viktigt att sönnen är regelbunden (Åkerstedt et al 2013). Åkerstedt et al. menar även att personer som går upp tidigare än vanligt tenderar att skatta sin sömnkvalitet den gångna natten som sämre samt känner sig tröttare under dagen. Forskarna menar att hård belastning under dagen kan till en början förbättra upplevelsen av sömnkvaliteten och göra av vi har lättare att somna. Så länge man har möjlighet till återhämtning i några timmar på kvällen och kan koppla bort arbetet innan sänggående behöver det inte vara skadligt (ibid.). Åkerstedt och Kecklund (2013) påvisar att självrapporterad, långvarig stress korrelerar med ökat antal självrapporterade sömnproblem under ett par kommande år.

Virtanen et al. (2009) argumenterar för att även annan återhämtning än sömn är viktig för hälsa och välmående. Forskarna poängterar vikten av tid till återhämtning och sömn men menar att även fritidsaktiviteter, tid med familj och vänner, läsning och vila är viktigt för välmående. Denna typ av återhämtning är av stor vikt för att förebygga och motverka sömnproblem.

2.4 Arbetsbelastning

En hög arbetsbelastning kan bidra till ohälsa. Heikkilä et al. (2013) menar att personer med hög arbetsbelastning uppvisar fler ohälsobeteenden och färre hälsobeteenden än

personer med lägre arbetsbelastning. Hälsobeteenden och ohälsobeteenden mäts fyra kategorier: BMI, rökning, alkoholintag och en fysiskt aktiv fritid. Heikkela et al. menar vidare att personer med hög arbetsbelastning har betydligt svårare att adaptera en hälsosam livsstil än de med lägre arbetsbelastning. Annan forskning visar att det finns en stark koppling mellan hög arbetsbelastning och depressiva symptom (Theorell, Hammarström, Gustafsson, Magnusson Hanson, Janlert & Westerlund, 2014).

Arbetsbelastningen i sig är inte skadlig för arbetstagaren. Om tid finns till återhämtning kan ett högt arbetstempo och långa arbetsdagar till och med kan vara stimulerande (Eriksen & Ursin, 2013). Flera andra faktorer påverkar arbetsbelastningens inverkan på hälsa och stress. Exempel på sådana faktorer är välkända; möjlighet till egenkontroll, samspel med kollegor, upplevelse av rättvisa, belöningar samt hur väl arbetsgivarens värderingar stämmer överens med arbetstagarens värderingar (ibid.).

Om arbetet i stor utsträckning kräver övertid finns risken att det på lång sikt är slitsamt för arbetstagaren. Virtanen et al. (2009) visar i sin studie att de som arbetar mycket övertid, då en arbetsvecka motsvarar 55h eller mer, löper en ökad risk för sömnproblem. Även då arbetsveckan uppstiger till 41-55h per vecka påverkas sömnen, främst genom att sömnkvaliteten försämras.

En intensifiering av arbetet kan orsaka problem som stress, psykisk ohälsa och spänningar i privatlivet (Burchell, 2002). Burchell menar att intensifiering av arbetet handlar om en ökning i den ansträngning en anställd lägger på sitt arbete under sin arbetstid. Green (2001) skiljer på extensiv och intensiv ansträngning. Extensiv ansträngning rör den tid som spenderas på arbetet och intensiva ansträngning rör den fysiska och psykiska arbetsinsatsen. Generellt ses intensifiering av arbete som något som har en negativ effekt för de anställda (Kelliher & Anderson, 2009). Färre antal timmar på arbetet kan bidra till att arbetstagare i mindre utsträckning upplever trötthet i arbetet, känner ett mindre behov av rast och arbetar mer intensivt under sin arbetstid (Edwards & Robinson, 2004). En del studier av arbetstidsförkortning har visat en upplevd intensifiering av arbetet, något som kan leda till att den självskattade stressnivån ökar (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003). Den extensiva ansträngningen har således minskat på bekostnad av den intensiva ansträngningen.

3. Metod

I detta avsnitt beskrivs studiens genomförande. De val som gjorts i samband med datainsamling och databearbetning beskrivs och motiveras. Detta avsnitt följer samma struktur som studiens process. De första styckena beskriver förberedelser, metodval, verkständer och enkätkonstruktion. Därefter följer etiska överväganden, datainsamling, en beskrivning av respondenter, analysmetod samt en diskussion kring reliabilitet och validitet.

3.1 Förberedelse och litteraturunderlag

För att närma oss problemområdet inleddes arbetet med en genomgång av de forskningsområden och teorier som ansågs relevanta. De områden vi fördjupade oss i

var work-life conflict, arbetsrelaterad stress och arbetstid. Även role strain theory visade sig vara aktuell. Tidigare forskning och teoribildning användes dels i utformning av enkäter och dels i analys av resultat.

3.2 Val av metod

För att undersöka sambandet mellan arbetstid och välbefinnande samt stress genomfördes en enkätundersökning. Enkätundersökningen syftade till att undersöka upplevelser hos personalen på verkstäderna. Genom att undersöka upplevelser med hjälp av ett standardiserat test ökar reliabiliteten jämfört med om en intervjustudie hade genomförts (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2010). Borg och Westerlund (2012) argumenterar för att ett sådant icke-experimentellt upplägg kan visa på samband mellan faktorer. De argumenterar vidare för att ett experimentellt upplägg med kontrollerade variabler och randomiserade grupper kan visa samband med större säkerhet. Ett sådant upplägg var dock ej möjligt i denna studie.

3.3 Verkstäderna

Studien genomfördes på fyra bilverkstäder i ett storstadsområde. Två bilverkstäder arbetar med traditionella åttatimmarsdagar och två bilverkstäder arbetar sedan omkring tio år tillbaka sextimmarsdagar med bibehållen lön. Valet av verkstäder baserades på storlek. För att utesluta att variationen i enkätsvaren påverkas av bilverkstadens storlek undersöktes endast större verkstäder. Med större bilverkstad menas totalt tio verkstadsarbetare eller fler. Verkstäderna benämns med siffror 1-4. På verkstad 1 och 2 arbetar personalen med sextimmars arbetsdagar och på verkstad 3 och 4 arbetar personalen med åttatimmars arbetsdagar. Arbetstiderna på verkstäderna, där personalen arbetar åttatimmarsdagar, är förlagd till dagtid. Personalen på verkstäderna med sextimmars arbetsdagar arbetar två-skift förlagt till dagtid.

3.4 Enkäten

Enkäten finns i sin helhet i bilaga 1. Den består av två delar. En del är utformad av oss och en del innefattar Work Stress Questionnaire (WSQ). WSQ är en enkät utformad för att tidigt identifiera de som riskerar att drabbas av stressrelaterad ohälsa (Holmgren, 2008). De områden som berörs i WSQ är otydlig organisation och konflikter, individuella krav och engagemang, inflytande över arbetet samt konflikter mellan arbete och fritid. Av den anledningen behövde enkäten kompletteras för att möjliggöra en indelning av deltagare i grupper för jämförelser. WSQ användes ursprungligen på kvinnor (Holmgren, 2008). Symptomen på stress är de samma för män som för kvinnor. Skillnaden är att symptomen är olika vanligt förekommande hos könen (Arbetsmiljöverket, 2012). Enkäten har ett försättsblad som beskriver hur enkäten fylls i, vad resultatet används till, hur man drar sig ur studien när enkäten lämnats in, samt våra kontaktuppgifter. Detta bedömdes som nödvändigt då vi ej träffade deltagarna i studien personligen.

Fråga 1-6 i enkäten är författade av oss. Dessa frågor är grundläggande till sin karaktär. De kartlägger ålder, familjeförhållanden samt i vilken omfattning man arbetar.

Fråga 7-27 är WSQ (Holmgren, 2008). WSQ används i sin helhet. Enkäten är utvecklad på svenska, således behövde ingen översättning göras.

Fråga 28-33 är författade av oss. Dessa frågor är inriktade på deltagarnas upplevelse av den egna hälsan, sjukskrivningar samt stressrelaterade symptom. För att konstruera frågan om stressrelaterade symptom, fråga 33, lästes litteratur om stress. Symptomen i fråga 33 är ständigt återkommande i forskning och stresslitteratur (Stressforskningsinstitutet, 2009; Stressforskningsinstitutet, 2010; McEwen, 2013). Holmgren (2008) tar även upp dessa symptom i den avhandling som WSQ utvecklades för.

För att granska formuleringarna i de delar i enkäten vi själva utformat testades enkäten av sex personer. I granskningen framkom inga otydligheter. Efter genomförandet av enkäten upptäcktes ändå möjliga brister i formuleringarna; svarsalternativet “bor hemma hos föräldrar” borde lagts till under fråga 3 angående familjeförhållanden. För att neutralisera och tydliggöra borde formuleringen “sambo” eventuellt bytts ut mot “partner”.

3.5 Etiska överväganden - anonymitet och frivillighet

Då endast ett fåtal av personerna som arbetar på verkstäderna är kvinnor gjordes ett medvetet val att ej fråga om kön i enkäten. Detta för att följa vetenskapsrådets riktlinjer gällande anonymitet (Vetenskapsrådet, 2011). Varje enkät numrerades för att deltagarna skulle kunna dra sig ur studien efter enkätens genomförande trots anonymiteten. För att säkerställa att ingen obehörig på arbetsplatsen tog del av respondenternas svar försågs varje enkät med ett kuvert som den ifyllda enkäten placerades i. Enkätens försättsblad försågs med information om anonymitet, frivillighet samt hur man drar sig ur studien efter att enkäten lämnats in.

3.6 Datainsamlingsmetod

För att underlätta ifyllnaden av enkäten lämnades ett antal enkäter till ansvarig chef på respektive verkstad. Chefen fick i sin tur i uppgift att dela ut enkäterna till personalen. Enkäterna fanns tillgängliga för verkstadspersonalen i drygt en vecka. De ifyllda enkäterna samlades in och lämnades till oss vid återbesök.

3.7 Respondenter

På verkstad 1 arbetar 23 personer. De arbetar 30 timmar per vecka, huvudsakligen förlagt till vardagar. Deras arbetspass är något kortare än sex timmar vilket innebär att de någon helg i månaden arbetar lördag. På denna verkstad fick vi totalt in 18 av 23 enkäter.

På verkstad 2 arbetar 11 personer. Arbetstidens förläggning är på denna verkstad den samma som på verkstad 1. På denna verkstad fick vi in 10 enkäter då en person är långtidssjukskriven och därför ej medverkade.

På verkstad 3 arbetar 11 personer. På denna verkstad är arbetstiden förlagd till vardagar, 40 timmar per vecka. En person på avdelningen var föräldraledig och deltog därför ej i studien. En person av deltagarna arbetar deltid. Denna enkät uteslöts därför ur studien. Totalt fick vi in nio enkäter varav åtta användes.

På verkstad 4 arbetar 14 personer. Även på denna verkstad är arbetstiden förlagd till vardagar, 40 timmar per vecka. En person på denna verkstad hade när studien genomfördes semester och deltog därför ej. Från denna verkstad fick vi in tolv enkäter varav en person arbetade deltid. Denna enkät uteslöts därför ur studien. Totalt fick vi in 13 enkäter varav 12 användes.

På de fyra verkstäderna arbetar totalt 59 personer. Av dessa var en person långtidssjukskriven, en person föräldraledig och en person på semester. Återstående 56 personer hade möjlighet att delta i studien. Totalt fick vi in 47 ifyllda enkäter. Det innebär ett bortfall på totalt nio personer som av oklar anledning valde att ej delta i studien. Två personer angav att de arbetar deltid. Deras enkäter exkluderades därför ur resultatet. Det innebär att analysen utgörs av 45 enkätsvar.

3.8 Analyismetod

Analyser av insamlad data har gjorts genom att frekvensfördelningar har sammanställts, vilket ger en bra bild av hur vanligt förekommande de olika svarsalternativen är (Borg & Westerlund, 2012). Även ett aritmetiskt medelvärde används, vilket innebär att det genomsnittliga värdet beräknas (Sirkin, 2006). Då populationen är begränsad till totalt 59 personer anser vi detta vara det bäst lämpade sättet att redovisa resultatet. Vissa enkätfrågor delar upp den redan begränsade populationen i alltför små grupper, vilket medför att statistiska analyser utifrån dessa variabler ej är möjliga. Dessa analyser hade varit av intresse i en större population.

På fråga 25-27, som rör WLC, har ett index sammanställts för de tre frågorna. Detta index presenteras i form av ett aritmetiskt medelvärde. Medelvärdet representerar således det genomsnittliga svaret på de tre frågorna.

I redovisningen av resultatet har valet gjorts att inte slå samman svarsalternativ, exempelvis att presentera "ja, alltid" och "ja, ganska ofta" som en enhet. Detta då en sammanslagning skulle dölja tendenserna i svarsmönstren då variationen ofta återfinns i de närliggande alternativen. Även tidigare forskning visar att arbetstidsförkortningen skapar små skillnader inom flera områden (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003).

I enkäten är regelbundenhet av intresse, därför kategoriserar vi de respondenter som upplever stressymptom "nästan aldrig eller aldrig" och "någon gång i månaden" som oregelbundna. Då vi intresserar oss av förekomst av stressymptom är ej respondenter som upplever symptomen oregelbundet av intresse i analysen.

3.9 Studiens validitet och reliabilitet

Den interna validiteten, som mäter orsakssamband samt i vilken riktning sambandet går (Borg & Westerlund, 2012), bedömer vi som relativt god. Vi vet att arbetstiden inte påverkas av övriga faktorer, utan att det är arbetstiden som är den oberoende variabeln. Däremot kan vi inte med säkerhet säga att det ej finns några bakomliggande variabler som kan ha påverkat resultatet. Exempel på möjliga bakomliggande variabler är ledarskap, arbetets organisering och företagskultur. Inte heller individuella variationer och omständigheter utanför arbetsplatsen är möjliga att exkludera. För att kontrollera validiteten gjordes en jämförelse av verkstäderna inom sex timmars-gruppen och inom åtta timmars-gruppen. Verkstäderna inom respektive grupp uppvisar svarsmönster som liknar varandra, vilket tyder på liknande förutsättningar. Generaliseringar utanför undersökta verkstäder bör göras med försiktighet, om alls, då vårt grundantagande är att bilverkstadens storlek, arbetets art och arbetsgruppens sammansättning kan ha påverkat resultatet.

För att säkerställa reliabilitet har vi använt ett beprövat test framtaget av forskare. Att testet är standardiserat förbättrar förutsättningarna att nå god reliabilitet (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2010). Då de symptom på stress som används i enkäten är ständigt återkommande i forskningen bör även denna del av enkäten vara reliabel. Även andra test som mäter självskattad stress borde ge liknande resultat, då forskningen är relativt samstämmig.

För att presentera resultatet gällande WLC räknades fråga 25-27 samman till ett index. För att säkerställa att dessa frågor mäter WLC beräknades Cronbachs alpha. Cronbachs alpha för de tre frågorna ligger på ,902.

3.10 Metodreflektioner

Den valda metoden gav oss en helhetsbild över personalens upplevelser på respektive verkstad samt möjliggjorde jämförelser mellan grupperna. Hade studien genomförts med en annan metod, exempelvis genom en kvalitativ intervjustudie, hade en fördjupad förståelse för några individer upplevda stress kunnat nås. Den önskade helhetsbilden hade dock gått förlorad. Vår enkätstudie hade med fördel kunnat följas upp och kompletteras med ett antal fördjupande intervjuer, något som valdes bort med anledning av den begränsade tidsramen. Med en större population hade andra analyser kunnat göras.

4. Resultat och analys

Resultatet presenteras utifrån tre huvudteman; arbetsbelastning, work-life conflict och stress. Dessa teman används som rubriker i följande avsnitt, men inledningsvis redogörs för hur de olika grupperna ser ut. För att förtydliga resultatet presenteras valda delar i tabellform, huvudsakligen genom frekvensfördelningar. Resultatet redovisas huvudsakligen i procentform. Under ett avsnitt redovisas även medelvärde. Alla värden är avrundade till en decimal.

4.1 Respondenter

I tabell 1 nedan redovisas gruppernas åldersfördelning, medelålder och andel som har barn under 18 år. Verkstad 1 och verkstad 2 arbetar sextimmarsdagar och verkstad 3 och verkstad 4 arbetar åttatimmarsdagar. I resterande tabeller presenteras V1 och V2 som en enhet och V3 och V4 som en enhet.

Tabell 1

Ålder, medelålder och barn under 18 år uppdelat efter arbetstid och verkstad

	Arbetstid			
	6h		8h	
	V1	V2	V3	V4
Ålder				
18-30 år	27,8%	50%	25,0%	27,3%
31-40 år	11,1%	20%	50,0%	45,5%
41-50 år	16,7%	0%	12,5%	18,2%
51+ år	27,8%	20%	12,5%	9,1%
Ålder ej angiven	16,7%	10%	0%	0%
Medelålder i år	40,9	33,3	35,4	36,3
Antal respondenter	18	10	8	11
Andel som har barn under 18år	44.4%	40%	50%	54.5%

4.2 Arbetsbelastning

Att under en längre tid arbeta under en hög arbetsbelastning är slitsamt för arbetstagaren (Virtanen et al., 2009). En hög arbetsbelastning kan yttra sig på olika sätt, ofta genom förhöjda stressnivåer som kan orsaka psykiska och fysiska symptom (Thorell et al., 2014; Heikkilä et al., 2013; Burchell, 2002). Nedan följer de frågor som ingår i temat arbetsbelastning, vilka kopplas till följande frågeställning: *Hur påverkas personalens arbetsbelastning av en arbetstidförkortning?*

Följande fyra frågor ur enkäten kopplas till arbetsbelastning:

10. Bestämmer du över din arbetstakt?

11a. Har din arbetsbelastning ökat?

21a. Har du svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att du redan har fullt upp att göra?

23a. Arbetar du utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter?

4.2.1 Arbetstakt

Enligt Eriksen och Ursin (2013) är kontroll över arbetet en av flera välkända faktorer som kan fungera som en buffert mot stress. I tabell 2 presenteras respondenternas upplevelser av huruvida de bestämmer över sin arbetstakt.

Tabell 2

10. Bestämmer du över din arbetstakt?

	Arbetstid	
	6h	8h
Svarsalternativ		
Ja, alltid	28.6%	10.5%
Ja, ganska ofta	39.3%	57.9%
Nej, sällan	25.0%	31.6%
Nej, aldrig	2.0%	0.0%
Antal respondenter	28	19

Resultatet visar att respondenterna som arbetar på verkstäderna med sex timmars arbetsdagar i större utsträckning alltid upplever kontroll över sin arbetstakt. Slår man däremot samman svarsalternativen ”ja, alltid” och ”ja, ganska ofta” är skillnaden väldigt liten. En farhåga med arbetstidsförkortning är att den riskerar att medföra en intensifiering av arbetet, något som bekräftats i andra studier (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003). Detta styrks ej av vår studie då en intensifiering av arbetet rimligtvis borde medföra en minskad kontroll över arbetstakten.

4.2.2 Ökad arbetsbelastning

Som ovan nämnt är en farhåga med arbetstidsförkortning att den riskerar medföra en intensifiering av arbetet (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003). Därav är det av intresse att undersöka om respondenterna upplever att arbetsbelastningen har ökat, vilket redovisas i tabell 3. En brist i frågans utformning är att den inte specificerar inom vilken tidsram ökningen eventuellt har skett. Vi vet dock att ingen av respondenterna har arbetat på respektive arbetsplats i mindre än sex månader.

Tabell 3

11a) Har din arbetsbelastning ökat?

	6h	8h
Svarsalternativ		
Ja	50.0%	94,7%
Nej	50.0%	5,3%
Antal respondenter	28	19

Respondenterna på verkstäderna som arbetar åttatimmars arbetsdagar upplever i en markant större utsträckning att arbetsbelastningen har ökat. Arbetsbelastningen i sig kan inte härledas till arbetstid men har en stark koppling till ökad stress (Eriksen & Ursin, 2013). Enligt Eriksen och Ursin kan en hög arbetsbelastning till och med upplevas som stimulerande för arbetstagaren om tid finns för återhämtning. Resultatet

ges därför två möjliga tolkningar. En möjlighet är att respondenterna på sextimmarsverkstäderna upplever sin arbetsbelastning som lägre än respondenterna som arbetar längre arbetsdagar tack vare en ökad möjlighet till återhämtning. En annan möjlighet är att personalen på verkstäderna som arbetar åtta timmar om dagen har en faktisk högre arbetsbelastning.

Om man arbetar sex- eller åttatimmarsdagar verkar inte ha någon inverkan på huruvida den ökade arbetsbelastningen upplevs som stressande eller ej. På fråga 11b angav omkring 60% av respondenterna som upplevde en ökad arbetsbelastning att det var stressande eller mycket stressande. Ingen skillnad finns mellan grupperna.

4.2.3 Säga nej till arbetsuppgifter

För att uppleva arbetsbelastningen som hanterbar är det av stor vikt att man i sitt arbete har möjlighet att säga ifrån om man har för mycket att göra. I tabell 4 presenteras huruvida respondenterna i de två grupperna har svårt att säga nej till ytterligare arbetsuppgifter om de redan har fullt upp.

Tabell 4

21a) Har du svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att du redan har fullt upp...?

	Arbetstid	
	6h	8h
Svarsalternativ		
Ja	28.6%	36.8%
Delvis	39.3%	57.9%
Nej	32.1%	5.3%
Antal respondenter	28	19

Resultatet visar att en större andel av respondenterna på åttatimmarsverkstäderna än på sextimmarsverkstäderna har svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att de redan har fullt upp. Detta stämmer väl överens med resultatet i tabell 2 som visar att respondenterna på sextimmarsverkstäderna upplever en större kontroll över sin arbetstakt. Möjligt är även att den ökade arbetsbelastningen, se tabell 3, har bidragit till större svårigheter för respondenterna på åttatimmarsverkstäderna att säga nej till arbetsuppgifter. Av de respondenter som uppgav att de har svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att de har fullt upp svarar drygt 60% på fråga 21b att de upplever det som stressande eller mycket stressande. Ingen skillnad finns mellan grupperna.

4.2.4 Övertid

Vad som motsäger tidigare avsnitt om arbetsbelastning är att fler respondenter uppger att de arbetar övertid för att slutföra sina arbetsuppgifter på sextimmarsverkstäderna

än på åttatimmarsverkstäderna. I tabell 5 redovisas fördelningen på sex- respektive åttatimmarsverkstäderna.

Tabell 5

23a. Arbetar du utöver din ordinarie arbetstid för att kunna slutföra dina arbetsuppgifter?

	Arbetstid	
	6h	8h
Svarsalternativ		
Ja	17,9%	5,3%
Delvis	57,1%	68,4%
Nej	21,4%	26,3%
Antal respondenter	27	19

Not. En saknas i 6h. Procent beräknat på korrekt ifyllda enkäter.

Som framgår i tabell 5 är det fler respondenter som svarar ja på frågan om de arbetar övertid på sextimmarsverkstäderna än på åttatimmarsverkstäderna. Det är dock en större andel av respondenterna som uppger att de delvis arbetar övertid på åttatimmarsverkstäderna än på sextimmarsverkstäderna.

På fråga 23b anger 76,2% av personalen på sextimmarsverkstäderna, som arbetar övertid, att det är stressande i någon grad. Motsvarande siffra på åttatimmarsverkstäderna är 85,7%. Övertiden upplevs alltså som stressande av en större andel av personalen på åttatimmarsverkstäderna än på sextimmarsverkstäderna. Övertid i sig behöver enligt Virtanen et al. (2009) inte vara direkt skadligt för arbetstagaren. Dock är det påfrestande om det pågår under långa perioder. Långa arbetsdagar ökar även risken för en konflikt mellan arbete och fritid (Leineweber et al., 2012). Då vi saknar information om hur ofta och hur många timmar övertid som arbetas kan vi inte uttala oss om övertiden ligger på en nivå som enligt Virtanen et al. (2009) skulle kunna verka sömnstörande.

4.3 Work-life conflict

Work-life conflict uppstår då det är svårt kombinera arbetsliv med privatliv. Kraven från arbete och fritid upplevs då som oförenliga (Jones, Burke & Westman, 2006). Nedan följer de frågor som ingår i temat WLC och som kopplas till följande frågeställning: *Hur påverkas personalens balans mellan arbete och fritid av en arbetstidsförkortning?*

Följande tre frågor ur enkäten kopplas till WLC;

25. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina närmaste?

26. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina vänner?

27. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att utöva dina fritidsintressen?

Det är naturligt att det uppstår en konflikt när arbetsliv och privatliv ska kombineras, då tiden är begränsad (Goode, 1960; Pearlin, 1983). Forskning visar starka kopplingar mellan upplevd WLC och utbrändhet (Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011), vilket motiverar att den upplevda konflikten bör minimeras. Obalans mellan arbete och fritid beskrivs av Leineweber et al. (2012) som en av de största psykosociala riskerna i dagens samhälle.

I tabell 6 presenteras hur respondenterna på sextimmarsverkstäderna respektive åttatimmarsverkstäderna upplever WLC.

Tabell 6

Index av WLC

	Arbetstid	
	6h	8h
Andel respondenter som svarar:		
”Nej, aldrig” på samtliga frågor	46,4%	15,8%
”Nej, aldrig” och ”nej sällan”	17,8%	0,0%
”Nej, sällan” på samtliga frågor	25,9%	68,4%
”Nej, sällan” och ”ja, ganska ofta”	7,4%	5,3%
”Ja, ganska ofta” och ”Ja, alltid”	0,0%	10,6%
Antal respondenter	27	19

Not. En saknas i 6h. Procent beräknat på korrekt ifyllda enkäter. Index baserat på individens genomsnittliga svar på fråga 25, 26 och 27.

I tabell 6 syns en skillnad i upplevd WLC mellan respondenterna på sex- respektive åttatimmarsverkstäderna. Personalen på sextimmarsverkstäderna upplever i något större utsträckning att de aldrig har svårt att få tid till familj, vänner och fritidsintressen. Detta stöds av forskning som visar att längre arbetstid bidrar till WLC (Leineweber et al., 2012). Även övertid bidrar till WLC, något som visas i tabell 5. Vidare ökar WLC risken att drabbas av utbrändhet (Brauchli, Bauer & Hämmig, 2011), stress (Leineweber et al., 2012; Allen et al., 2000) samt fysisk och psykisk ohälsa (Leineweber et al., 2012; Virtanen et al., 2009).

Både män och kvinnor upplever det obetalda hushållsarbetet som stressande (Staland Nyman, Alexandersson & Hensing, 2013). Det hade varit av intresse att se hur respondenterna på verkstäderna upplever att det obetalda hushållsarbetet bidrar till WLC. Vid en gruppering av respondenter efter familjesituation, andel hushållsarbete och arbetstid blev respektive grupp dock alltför fåtalig för att möjliggöra jämförelser.

Enligt Goode (1960) ökar sannolikheten för svårigheter att kombinera arbetsliv och privatliv ju fler roller man åtar sig. Föräldrarollen borde således bidra till en större anspänning mellan rollerna, då den tar mycket tid i anspråk och därför konkurrerar med övriga roller. I tabell 7 redovisas resultatet av upplevd WLC uppdelat efter arbetstid i förhållande till barn under 18 år, respektive inga barn under 18 år. Skalan på svarsalternativen är 1-4 där 1 motsvarar ”nej, aldrig” och 4 motsvarar ”ja, alltid”.

Tabell 7

Medelvärde av upplevd WLC uppdelat i arbetstid och barn under 18 år eller ej

	Arbetstid			
	6h		8h	
	Ej barn under 18 år	Barn under 18 år	Ej barn under 18 år	Barn under 18 år
Mean WLC	1,55 (0,54)	1,19 (0,38)	2,07 (0,56)	1,89 (0,60)
Antal respondenter	20	7	10	9

Not. En saknas i 6h. Standardavvikelse inom parentes.

Resultatet visar att responenter utan omyndiga barn i högre utsträckning upplever WLC än kollegorna med barn under 18 år. Barn under 18 år minskar alltså upplevd WLC. Detta talar emot forskning som visar att obetalt hushållsarbete, som rimligtvis borde öka med omyndiga barn, är en källa till stress (Staland Nyman, Alexandersson & Hensing, 2013). Forskning visar att balansen mellan arbete och fritid är ett större problem för kvinnor än för män (Leineweber et al., 2012; Staland Nyman, Alexandersson & Hensing, 2008; Albertsen et al., 2008). Det faktum att verkstäderna i denna studie är mansdominerade kan således ha påverkat resultatet.

4.4 Stress

Stress medför en förhöjning i hjärnans aktivitet (McEwen, 2013). McEwen menar att denna förhöjning vanligtvis inte är skadlig för oss, men då den pågår under en längre tid kan den medföra psykiska och fysiska symptom som till och med kan bli livshotande. Nedan följer de frågor som ingår i temat stress och som kopplas till följande frågeställning: *Hur påverkas personalens självskattade stressnivå av en arbetstidsförkortning?*

24a. *Har du svårt att sova på grund av att du tänker på arbetet?*

28. *Hur uppskattar du din generella fysiska hälsa?*

29. *Hur uppskattar du din generella psykiska hälsa?*

33. *Hur ofta har du upplevt följande symptom under de senaste 6 månaderna? (svårt att somna, vaknar ofta och har svårt att somna om, huvudvärk, trötthet, ryggsmärter, värk i skuldror och axlar)*

Då stress är ett tema som innehåller flera områden har detta avsnitt delats upp efter underrubrikerna sömn, självskattad hälsa och stresssymptom.

4.4.1 Sömn

Enligt McEwen (2013) finns ett starkt samband mellan en förhöjd stressnivå och en ökad risk för sömnproblem. Sönnen är en viktig del av återhämtningen (Åkerstedt & Kecklund, 2013). Det finns således en risk för negativa spiraler då stress kan orsaka sömnproblem, som i sin tur minskar möjligheterna till återhämtning från stress. I

tabell 8 presenteras fördelningen av hur vanligt förekommande det är att ha svårt att sova på grund av att man tänker på arbetet.

Tabell 8

24a. Har du svårt att sova på grund av att du tänker på arbetet?

	Arbetstid	
	6h	8h
Svarsalternativ		
Ja	7.4%	5.3%
Delvis	33.3%	31.6%
Nej	59.3%	63.2%
Antal respondenter	27	19

Not. En saknas i 6h.

Skillnaderna mellan sex- och åttatimmarsverkstäderna är som synes marginella. Enligt Åkerstedt och Kecklund (2013) är det mycket viktigt att man har möjlighet att koppla bort arbetet en stund innan man ska sova, då tankar på arbetet vid eller strax innan sänggåendet är en bidragande orsak till försämrad sömnkvalitet.

Trots att respondenterna i de båda grupperna inte skiljer sig nämnvärt åt i tabell 8 finns det skillnader i hur frekvent respondenterna har svårt att somna, respektive vaknar ofta och har svårt att somna om. Respondenterna på sextimmarsverkstäderna har i större utsträckning än respondenterna på åttatimmarsverkstäderna regelbundna sömnproblem, vilket innebär någon gång i veckan eller oftare.

Tabell 9

33. Symptom på stress i form av sömnproblem

Symptom	Förekomst	Arbetstid	
		6h	8h
Svårt att somna	Nästan varje dygn	14,8%	5,6%
	Någon gång i veckan	18,5%	11,1%
	Sällan eller aldrig	66,7%	83,3%
Vaknar ofta och har svårt att somna om	Nästan varje dygn	0,0%	5,6%
	Någon gång i veckan	18,5%	0%
	Sällan eller aldrig	81,5%	94,4%
Antal respondenter		27	18

Not. En saknas i respektive grupp.

Personalen på åttatimmarsverkstäderna upplever i högre utsträckning att arbetsbelastningen har ökat. En hög arbetsbelastning kan enligt Åkerstedt och Kecklund (2013) till en början förbättra upplevelsen av sömnkvaliteten. På sikt kan en ökad arbetsbelastning dock få motsatt effekt. Personalen på sextimmarsverkstäderna har i större utsträckning svårt att säga nej till extra arbetsuppgifter. Detta påverkar arbetsbelastningen som i sin tur påverkar sömnens kvalitet. Personalen på sextimmarsverkstäderna arbetar oregelbundna arbetstider, vilket kan bidra till att sömnproblemen förekommer mer frekvent där än på åttatimmarsverkstäderna. Forskning visar att det är viktigt med regelbundna sömntider för att förebygga sömnproblem (Åkerstedt et al., 2013).

Då personalen på sextimmarsverkstäderna upplever konflikter mellan arbetsliv och privatliv i mindre utsträckning än personalen på åttatimmarsverkstäderna, se tabell 6, borde de rimligtvis ha mer fritid. Virtanen et al. (2009) menar att det är viktigt med annan återhämtning än sömn, i form av fritid, för att förebygga och motverka sömnproblem. Enligt denna forskning borde respondenterna på åttatimmarsverkstäderna ha sömnproblem i större utsträckning än respondenterna på sextimmarsverkstäderna. Förhållandet är dock det omvända.

Försämrad sömnkvalitet leder ofta till sämre självskattad generell hälsa (Lekander et al., 2013; Åkerstedt et al., 2013). Då respondenterna på sextimmarsverkstäderna rapporterar sömnproblem något mer frekvent är detta en faktor som kan ha haft inverkan på kommande avsnitt.

4.4.2 Självskattad hälsa

I tabell 10 redovisas hur respondenterna skattar sin generella fysiska hälsa. Resultatet visar att respondenterna på sextimmarsverkstäderna skattar sin generella fysiska hälsa högre än respondenterna på åttatimmarsverkstäderna. Om sömnproblem inte hade förekommit lika frekvent hos respondenterna på sextimmarsverkstäderna, se tabell 9, är det möjligt att de hade skattat sin hälsa ännu högre.

Tabell 10

28. Självskattad fysisk hälsa

	Arbetstid	
	6h	8h
Svarsalternativ		
Mycket god	32.1%	10.5%
God	46.4%	42.1%
Någorlunda	21.4%	47.4%
Dålig	0.0%	0.0%
Mycket dålig	0.0%	0.0%
Antal respondenter	28	19

Enkätsvaren visar små skillnader i självskattad psykisk hälsa, se tabell 11. Då forskning visar att arbetstidsförkortning ökar den självskattade hälsan (Kecklund, Ingre & Åkerstedt, 2010) borde respondenterna på sextimmarsverkstäderna skattat sin psykiska hälsa högre än vad resultatet visar.

Tabell 11

29. Självskattad psykisk hälsa

	Arbetstid	
	6h	8h
Svarsalternativ		
Mycket god	25.0%	21.1%
God	53.6%	57.9%
Någorlunda	17.9%	21.1%
Dålig	0.0%	0.0%
Mycket dålig	3.6%	0.0%
Antal respondenter	28	19

Det är möjligt att skillnaden i förekomst av sömnproblem har påverkat resultatet. Även faktorer utanför arbetet kan ha haft inverkan.

4.4.4 Stressymptom

Vid en sammanslagning av de, enligt forskningen (Stressforskningsinstitutet, 2009; Stressforskningsinstitutet, 2010; McEwen, 2013; Holmgren, 2008), vanligast förekommande stressymptomen finns det en viss skillnad mellan respondenterna på sextimmarsverkstäderna och respondenterna på åttatimmarsverkstäderna. På åttatimmarsverkstäderna rapporterar 27.8% av respondenterna i genomsnitt respektive symptom oftare än en gång i månaden. På sextimmarsverkstäderna är motsvarande siffra 19.2%. Nedan presenteras de symptom där intressanta resultat framkom.

Huvudvärk är mer vanligt förekommande hos respondenterna på åttatimmarsverkstäderna än hos respondenterna på sextimmarsverkstäderna. På åttatimmarsverkstäderna har 38,9% av respondenterna huvudvärk någon gång i veckan eller oftare. Motsvarande siffra hos respondenterna på sextimmarsverkstäderna är 14,8%.

Personalen på åttatimmarsverkstäderna upplever också trötthet i något större utsträckning än respondenterna på sextimmarsverkstäderna. 66,6% av respondenterna på åttatimmarsverkstäderna upplever trötthet någon gång i veckan eller oftare. Motsvarande siffra hos respondenterna på sextimmarsverkstäderna är 55,5%.

Då huvudvärk och trötthet är symptom på stress skulle dessa resultat kunna tyda på att personalen på åttatimmarsverkstäderna är mer stressade än personalen på

sextimmarsverkstäderna. Då enkätens samtliga stressymptom slogs samman, som tidigare nämnts, visade även dessa på en högre upplevd stressnivå hos personalen på verkstäderna med åtta timmars arbetsdag.

Resultaten i tabell 12 redovisar förekomst av ryggsmärtor, samt värk i nacke och skuldror. Detta resultat uppvisar inte samma mönster som ovan nämnda stressymptom.

Tabell 12

33. Förekomst av stressymptom någon gång i veckan eller oftare

Symptom	Arbetstid	
	6h	8h
Ryggsmärtor	18.5%	16.7%
Värk i nacke och skuldror	25.9%	16.7%
Antal respondenter	27	18

Not. En saknas i respektive grupp.

Resultatet visar små skillnader mellan grupperna i förekomsten av ryggsmärtor. Däremot har respondenterna på sextimmarsverkstäderna värk i axlar och skuldror i något högre grad än respondenterna på åttatimmarsverkstäderna. Då sextimmarsverkstäderna har mer tid till återhämtning, något som Virtanen et al. (2009) menar är viktigt för hälsan, är detta resultat oväntat. Denna skillnad skulle även kunna förklaras av andra faktorer i arbetsmiljön.

5. Slutsatser

Syftet med studien är att utifrån arbetstagarens subjektiva upplevelser undersöka hur arbetstid påverkar välbefinnande och stress. I studien jämfördes arbetstagare som arbetar åttatimmarsdagar med arbetstagare som med bibehållen lön arbetar sextimmarsdagar. Studien utgick från tre frågeställningar: Hur påverkas personalens upplevda balans mellan arbete och fritid av en arbetstidsförkortning?; Hur påverkas personalens självskattade stressnivå av en arbetstidsförkortning?; Hur påverkas personalens upplevda arbetsbelastning av en arbetstidsförkortning?

Personalen på sextimmarsverkstäderna upplever i större utsträckning balans mellan arbete och fritid än personalen på åttatimmarsverkstäderna. Studien visar att personalen på sextimmarsverkstäderna upplever symptom på stress i form av sömnproblem och värk i rygg och nacke något oftare än personalen som arbetar åttatimmarsdagar. Symptom på stress i form av huvudvärk är dock markant mer vanligt förekommande på åttatimmarsverkstäderna. Trots dessa skillnader så skattar personalen på sextimmarsverkstäderna sin fysiska hälsa som bättre än personalen på åttatimmarsverkstäderna. Vi finner inget stöd för att en arbetstidsförkortning innebär en ökad arbetsbelastning. Studiens sammanvägda slutsats är personalen på

sextimmarsverkstäderna mår något bättre än personalen på åttatimmarsverkstäderna. Skillnaderna mellan grupperna är små, men pekar inom de flesta områden åt fördel för personalen sextimmarsverkstäderna.

6. Diskussion

Genom att i denna studie fokusera på WLC, stress och arbetsbelastning har flera andra faktorer som kan påverka respondenternas upplevelser utelämnats. Exempelvis är ett tydligt ledarskap, realistiska mål, delaktighet samt inflytande viktiga för att förebygga stress (Lindfors, 2013). Det är även tänkbart att faktorer i respondenternas privatliv har påverkat utfallet. Dessa faktorer kan vi således inte uttala oss om.

Ytterligare en faktor som kan ha påverkat resultatet är att undersökta arbetsplatser är mansdominerade. Kvinnor utför en större del av hushållsarbetet (Staland Nyman, Alexandersson & Hensing, 2008), är överrepresenterade gällande sjukskrivningar orsakade av stress (Arbetsmiljöverket, 2012) och uppger oftare svårigheter att kombinera arbete och fritid som ett upphov till stress (Albertsen et al., 2008). Därför hade studiens resultat kunnat se annorlunda ut om den genomförts på en arbetsplats med annan könsfördelning.

Frågan om arbetstidsförkortning är kopplad till personalvetenskapen på många sätt. Arbetstiden är inte bara en arbetsmiljöfråga utan även en fråga om personalens arbetsinsats och produktivitet. Arbetstiden kan påverka både personalens välmående och nöjdhet, vilket i förlängningen även kan påverka företagets ekonomi. En arbetstidsförkortning kan förstärka företagets attraktivitet som arbetsgivare, något som skulle kunna underlätta för företaget att rekrytera och behålla den mest kompetenta personalen. Denna studie ska inte ses som ett ställningstagande för eller emot en arbetstidsförkortning, utan istället som ett belysande av arbetstidens betydelse för personalens välmående, både på och utanför arbetsplatsen. Vår studie bidrar till forskningen genom att den inte är en studie av ett försök med arbetstidsförkortning, utan en studie av verksamheter som arbetat med sextimmars arbetsdag i omkring tio år. Studien kan även bidra genom att det är en jämförelsestudie, merparten av tidigare studier genomförs på ett företag alternativt på en avdelning. Företagen kan ha nytta av undersökningen då den ger viktig information om de anställdas upplevda stress och välmående.

Arbetstiden påverkar mer än vårt arbetsliv. Den styr även vilken tid vi har möjlighet att spendera med familj och vilken tid vi kan ägna åt fritidsaktiviteter. Arbetstiden påverkar inte bara oss själva, utan även samhällsekonomin och den gemensamma välfärden (SOU 2002:49). En ökad välfärd för med sig ökade möjligheter till materiell konsumtion, samt en uppsjö av aktiviteter för befolkningen att ägna sig åt. Tiden kan i större grad upplevas som en bristvara om vi inte samtidigt får mer tid att ägna oss åt våra fritidsintressen utan istället, i större utsträckning, måste arbeta för att upprätthålla denna standard (Burenstam Linder, 1972). Tiden har på så sätt blivit en handelsvara (Fuehrer, 2010). Parallellt med denna utveckling har intresset för självskattad hälsa och upplevd livskvalitet ökat i forskningen (Brülde, 2007). Livstillfredsställelse mäts numera även i de olika SOM-undersökningarna (SOM-institutet, 2013a; SOM-institutet, 2013b). Kanske är det nu, med det ökade intresset för livskvalitet och hälsa, som frågan om arbetstidsförkortning på riktigt kan få utrymme i samhällsdebatten.

I samhällsdebatten diskuteras en eventuell höjd pensionsålder. Åkerstedt, Ingre och Eriksen (2003) argumenterar för att större hänsyn skall tas till välmåendet de år man är i arbete, om en större del av befolkningen ska orka arbeta allt längre upp i åldrarna. Det finns många incitament för en kortare arbetsdag, liksom en minskad upplevd stress, en bättre självskattad hälsa och en bättre balans mellan arbete och fritid (Kecklund, Ingre & Åkerstedt, 2010). Det finns även möjliga vinster att göra på både samhälls- och organisationsnivå (SOU 2002:49). Å andra sidan finns det farhågor med en förkortad arbetstid, exempelvis ökade prestationskrav per tidsenhet (Åkerstedt, 2001), samt att det sociala stödet på arbetsplatsen riskerar att minska (Malmberg, Byrgren & Hansson, 2003). Om man med forskning kan visa att det är fördelaktigt för företagen med kortare arbetsdagar behöver frågan kanske inte drivas på ett politiskt plan. Ska en kortare arbetsdag bli normen måste det troligtvis medföra fördelar för såväl individ som för företag och samhälle.

6.1 Fortsatt forskning

Studier av arbetstidsförkortningar sker ofta under alltför kort tid för att kunna visa långsiktiga effekter på uppmätta stressnivåer och sjukskrivningstal. Det råder även brist på tvärsnittsstudier av arbetstidsförkortningar. De flesta studierna har gjorts inom ett företag, ofta även begränsat till vissa avdelningar. I fortsatt forskning hade det varit intressant med större, isolerade studier. Studier hade med fördel kunnat genomföras på arbetsplatsen med jämn könsfördelning för att möjliggöra jämförelse mellan kvinnor och män.

7. Källförteckning

2000/34/EG. Europaparlamentets och rådets direktiv 2000/34/EG av den 22 juni 2000 om ändring av rådets direktiv 93/104/EG om arbetstidens förläggning i vissa avseenden för att täcka sektorer och verksamheter som inte omfattas av det direktivet. Tillgänglig: <http://eurlex.europa.eu/legalcontent/SV/ALL/;jsessionid=xbTkTnLdLsH7pN6LQdpcRTr9Jkm7fccFfw9BTMh39rM9zQBzGK9g!972632482?uri=CELEX:32000L0034>, hämtad 2014-05-10.

Albertsen, K., Rafnsdóttir, L., Grimsó, A., Tómasson, K., & Kauppinen, K. (2008). Workhours and worklife balance. *Scandinavian Journal of Work, Environment and health*, 5: 14–21.

Allvin, M., Meller, C., Movitz, F. & Aronsson, G. (2013). The Diffusion of Flexibility: Estimating the Incidence of Low-Regulated Working Conditions. *Nordic journal of working life studies*, 3(3): 99-116.

Allvin, M., Aronsson, G., Hagström, T., Johansson, G., & Lundberg, U. (2006). *Gränslöst arbete – socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber AB.

Allen, T., Herst, D., Bruck, C., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2): 278–308.

Arbetsmiljöverket. (2011). *Arbetstidslagen och dess förordning med kommentarer i lydelse från den 1 augusti 2011*. Stockholm: Arbetsmiljöverket. Tillgänglig: <http://www.av.se/dokument/publikationer/bocker/h026.pdf>, hämtad 2014-04-29.

Arbetsmiljöverket, (2012). *Arbetsorsakade besvär 2012*. Tillgänglig: http://www.av.se/dokument/statistik/officiell_stat/ARBORS2012.pdf, hämtad 2014-04-29.

Arnetz, B. (2013). Hälsa, stress och effektivitet - ett ledningsperspektiv. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 172-186). Stockholm: Liber.

Bergström, G. (2013). Högt blodtryck. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 105-115). Stockholm: Liber.

Bishop, K. (2004). Working time patterns in the UK, France, Denmark and Sweden. *Labour Market Trends*, 112(3): 113–122.

Bonebright, C., Clay, D., & Ankenmann, R. (2000). The Relationship of Workaholism With Work-Life Conflict, Life Satisfaction, and Purpose in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4): 469-477. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.469

Borg, E. & Westerlund, J. (2012). *Statistik för beteendevetare*. Malmö: Liber AB

Brauchli, R., Bauer, G., & Hämmig, O. (2011). Relationship Between Time-Based Work-Life Conflict and Burnout: A Cross-Sectional Study Among Employees in Four

- Large Swiss Enterprises. *Swiss Journal of Psychology*, 70(3): 165–174.
doi:10.1024/1421-0185/a000052
- Brülde, B. (2007). *Lycka och lidande: begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur AB
- Burchell, B. (2002). The prevalence and redistribution of job insecurity and work intensification. I Burchell, B., Ladipo, D., & Wilkinson, F. (Red) *The Prevalence and Redistribution of Job Insecurity and Work Intensification: Job Insecurity and Work Intensification* (s. 61–76). London: Routledge.
- Burenstam Linder, S. (1972). *Den rastlösa välfärds människan*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Börnfelt, P-O. (2009): Arbetsorganisation. I Berglund, T., & Schedin, S. (Red.) *Arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur AB
- Djurfeldt, G., Larsson, R., & Stjärnhagen, O. (2010). *Statistisk verktygslåda - samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB
- Edwards, C., & Robinson, O. (2004). Evaluating the business case for part-time working amongst qualified nurses. *British Journal of Industrial Relations* 42: 167–83.
doi:10.1111/j.1467-8543.2004.00309.x
- Eriksen, H. R. & Ursin, H. (2013). Kognitiv stressteori. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 25-34). Stockholm: Liber.
- Eurostat. (2007). *Health and safety at work in Europe (1999-2007): A statistical portrait*. Tillgänglig, http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-31-09-290/EN/KS-31-09-290-EN.PDF, hämtad 2014-04-25.
- Fuehrer, P. (2010). *Om tidens värde - en sociologisk studie av senmodernitetens temporala världar* (Doktorsavhandling, Stockholm studies in sociology, 43). Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis. Tillgänglig: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:su:diva-41734>, hämtad 2014-05-03
- Försäkringskassan. (2013). *Socialförsäkringen i siffror 2013*. Tillgänglig: http://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/08f56766-8965-420e-bec7-c1315d56fda7/socialforsakringen_i_siffror_2013.pdf?MOD=AJPERES, hämtad 2014-04-29
- Goode, W.J. (1960). A Theory of Role Strain. *American Sociological Review*, 25(4): 483-96. doi:10.2307/2092933.
- Green, F. (2001). It's been a hard day's night: The concentration and intensification of work in late twentieth century Britain. *British Journal of Industrial Relations* (39):53–80.
- Günzel, M., & Zanderin, L. (2012). *Arbetsmiljörätt och rehabilitering*. Malmö: Liber AB.

Heikkilä, K., Fransson, E. I., Nyberg, S. T., Zins, M., Westerlund, H., Westerholm, P., ... Kivimäki, M. (2013). Job strain and health-related lifestyle: findings from an individual-participant meta-analysis of 118 000 working adults. *American journal of public health, 103*(11): 2090-7

Holmgren, K. (2008). *Work-related stress in women. Assessment, prevalence and return to work.* (Doktorsavhandling, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi). Göteborg: University of Gothenburg. Tillgänglig: <http://hdl.handle.net/2077/17726>, hämtad 2014-04-01

Isidorsson, T. (2001). *Striden om tiden: Arbetstidens utveckling i Sverige under 100 år i ett internationellt perspektiv.* (Doktorsavhandling, Historiska institutionen, nr 30) Göteborg: University of Gothenburg Tillgänglig: <http://hdl.handle.net/2077/15418>

Jones, F., Burke, R. J., & Westman, M. (2006). Work-life balance: Key issues. I Jones, F., Burke, R. J., & Westman, M. (Red.), *Work-life balance: A psychological perspective* (s. 1–9). Hove: Psychology Press.

Kecklund, G., Ingre, M., & Åkerstedt, T. (2010). *Arbetstider, hälsa och säkerhet - en uppdatering av aktuell forskning.* (Stressforskningsrapport, 2010:322) Stockholm: Stressforskningsinstitutet.

Kelliher C., & Anderson, D. (2009). Doing more with less? Flexible working practices and the intensification of work. *Human Relations 63*(1): 83–106. doi:10.1177/0018726709349199

Leineweber, C., Baltzer, M., Magnusson Hanson, L., & Westerlund, H. (2012). Work–family conflict and health in Swedish working women and men: a 2-year prospective analysis (the SLOSH study). *European Journal of Public Health, 23*(4): 710–716. doi:10.1093/eurpub/cks064.

Lekander, M., Andreasson, A. N., Kecklund, G., Ekman, R., Ingre, M., Åkerstedt, T., & Axelsson, J. (2013). Subjective health perception in healthy young men changes in response to experimentally restricted sleep and subsequent recovery sleep. *Brain, Behavior, and Immunity, 34*: 43-46. doi:10.1016/j.bbi.2013.06.005.

Levi, L. (2013). Stress internationellt och i folkhälsoperspektiv - en översikt. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 215-225). Stockholm: Liber.

Lindfors, P. (2013). Stress hos yrkesarbetande kvinnor och män - perspektiv och insatser. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 313-317). Stockholm: Liber.

Olsson, T. (2013). Kortisol och stressrelaterad ohälsa. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 81-85). Stockholm: Liber.

Malmberg, J., Byrgren, M., & Hansson, M. (2003). *Kartläggning av arbetstidsförkortningar 2000–2003.* (Arbetslivsrapport 2003:15). Uppsala: Arbetsmiljöverket.

- Marklund, S., Bjurvald, M., Hogstedt, C., Palmer, E., & Theorell, T. (Red) (2005). *Den höga sjukfrånvaron– problem och lösningar*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.
- McEwen, B. S. (2013). Stressfaktorers skyddande och skadliga effekter. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 86-98). Stockholm: Liber.
- Pearlin, L. (1983). Role strains and personal stress. I Kaplan, H. B. (Red.), *Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research* (s. 3-32). New York: Academic Press.
- Sabbath, E. L., Melchior, M., Goldberg, M., Zinz, M., & Berkman, L. F. (2012). Work and family demands: predictors of all-cause sickness absence in the GAZEL cohort. *European Journal of Public Health*, 22(1): 101-106. doi:10.1093/eurpub/ckr041.
- Staland-Nyman, C., Alexandersson, K., & Hensing, G. (2008). Associations between strain in domestic work and self-rated health: A study of employed women in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36: 21-27.
- Simrén, M. (2013). Stress och symptom från mag-tarmkanalen. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 121-129). Stockholm: Liber.
- Sirkin, R.M. (2006). *Statistics for the social sciences*. California: Sage Publications, Inc.
- Sjöberg, S. & Nyström, E. (2013). Sköldkörteln - kroppens farthållare. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 116-120). Stockholm: Liber.
- SCB. (2003). *Arbetskraftsundersökningarna (AKU) 2003*. Hämtad 2014-05-22 från http://www.scb.se/statistik/AM/AM0401/2004M02/AM0401_2004M02_SM_AM12SM0401.pdf
- SCB. (2013). *Arbetskraftsundersökningarna (AKU) 2013*. Hämtad 2014-05-22 från http://www.scb.se/Statistik/AM/AM0401/2013A01/AM0401_2013A01_SM_AM12SM1401.pdf
- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology and Health*, 16(5): 501–510. doi:10.1080/08870440108405523
- SOM-institutet. (2013a). Riks-SOM-undersökningarna, Riks3. Hämtad 2014-05-21, från http://www.som.gu.se/digitalAssets/1481/1481080_riks-3-2013.pdf
- SOM-institutet. (2013b). Riks-SOM-undersökningarna, Riks4. Hämtad 2014-05-21, från http://www.som.gu.se/digitalAssets/1481/1481111_riks-4-2013.pdf
- SOU 1976:34. *Kortare arbetstid. När? Hur?*. Stockholm, Gotab.
- SOU 2001:91. *Arbetstiden: lag eller avtal*. Stockholm: Fritzes.
- SOU 2002:6. *Pengarna eller livet*. Stockholm: Fritzes.
- SOU 2002:12. *Arbetstiden - kortare arbetstid eller mer ledigt*. Stockholm: Fritzes.

- SOU 2002:49. *Arbetstiden - livets gränser: en skrift om jämställdhets- och hälsoaspekter på arbetstidsförkortning*. Stockholm: Fritzes.
- SOU 2002:58. *Tid för arbete och ledighet*. Stockholm: Fritzes.
- Staland-Nyman C., Alexanderson K., Hensing G. (2008). Associations between strain in domestic work and self-rated health: a study of employed women in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health* 36(1): 21-27. doi:10.1177/1403494807085307
- Stressforskningsinstitutet. (2009). *Utbrändhet*. Stockholms Universitet.
- Stressforskningsinstitutet. (2010). *Trötthet och återhämtning*. Stockholms Universitet
- Theorell, T., Hammarstrom, A., Gustafsson, PE., Magnusson Hanson, L., Janlert, U., & Westerlund, H. (2014). Job strain and depressive symptoms in men and women: a prospective study of the working population in Sweden. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68(1): 78-82. doi:10.1136/jech-2012-202294
- Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Virtanen, M., Ferrie, J. E., Singh-Manoux, A., Shipley, M. J., Stansfeld, S. A., Marmot, M. G., Ahola, K., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2009) Long working hours and symptoms of anxiety and depression: a 5-year follow-up of the Whitehall II study. *Psychological Medicine*, 41(12): 2485-2494. doi:10.1017/S0033291711000171
- Westman, M., Etzion, D., & Gortler, E. (2004). The Work-Family Interface and Burnout. *International Journal of Stress Management*, 11(4): 413-428. doi:10.1037/1072-5245.11.4.413
- Währborg, P., & Friberg, P. (2013). Tidig utveckling av hjärt- och kärlsjukdom. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 99-104). Stockholm: Liber.
- Åkerstedt, T. (2001). Arbetstider, hälsa och säkerhet - en sammanfattning av en översikt av aktuell forskning. (Forskningsrapporter: nr. 300). Stockholm: Institutet för psykosocial medicin, Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska institutet
- Åkerstedt, T., Ingre, M., & Eriksen, C. (2003). Work hour flexibility and the ability to sustain working life to retirement. (Forskningsrapporter: nr 308). Stockholm: Institute for Psychosocial Medicine & Karolinska Institutet
- Åkerstedt, T. & Kecklund, G. (2013). Stress och sömn. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 130-137). Stockholm: Liber.
- Åkerstedt, T., Axelsson, J., Lekander, M., Orsini N., & Kecklund, G. (2013). The daily variation in sleepiness and its relation to the preceding sleep episode — a prospective study across 42 days of normal living. *Journal of Sleep Research*, 22(3): 258-65. doi:10.1111/jsr.12014
- Åsberg, T., Nygren, Å., Herolfson, J., Rylander, G., & Rydmark, I. (2013). Utmattningsyndrom - var står vi idag?. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle*. (s. 138-147) Stockholm: Liber.

Åkerstedt, T., & Kecklund, G. (2013). Stress och sömn. I Arnetz, B. och Ekman, R. (Red.), *Stress - Gen Individ Samhälle* (s. 130-137). Stockholm: Liber.

Bilaga 1

Identifikationsnummer:

Hej!

Tack för att du tar dig tid att fylla i vår enkät. De frågor du besvarar i detta häfte ska hjälpa oss att få en bild av hur stress upplevs bland personal på olika verkstäder. Vi tror att stressnivån även påverkas av faktorer utanför arbetet. Därför innehåller denna enkät frågor om såväl arbete som fritid.

Enkätens resultat är en del av ett examensarbete i personalvetenskap. Flera verkstäder deltar i studien. Deltagandet sker helt anonymt, inte heller verkstaden kommer benämnas vid namn/kedja. För att kunna genomföra undersökningen anonymt har varje enkät försetts med ett nummer. Om du vill dra dig ur studien behöver du komma ihåg detta nummer då det är din enda identifikation. Enkäten tar ungefär 10 minuter att fylla i.

För att vi ska kunna använda din enkät är det viktigt att du:

- Enkäten innehåller 33 frågor. Vänligen svara på ALLA frågor om inte annan instruktion ges.
- Endast fyller i ETT svarsalternativ per fråga

Kontakta oss om du har några frågor alternativt vill dra dig ur studien.

Med vänliga hälsningar

Sophie Bengtsson 073-3039041 , gusbensob@student.gu.se

Therese Anderson 070-2467174 gustheand@student.gu.se

Personalvetarprogrammet, Göteborgs Universitet

01. Vilket år är du född? _____

02. Har du barn?

- ja
- nej – om nej: gå till fråga 03

-02b. Om ja, i vilken ålder är barnet/barnen?

Fyll i barnet/barnens ålder: _____

03. Hur ser din familjesituation ut?

- ensamboende utan barn
- ensamboende utan hemmaboende barn
- ensamboende med hemmaboende barn
- sambo utan barn
- sambo utan hemmaboende barn
- sambo med hemmaboende barn

04. Hur stor del av hushållsarbetet utför du?

- 0-20%
- 20-40%
- 40-60%
- 60-80%
- 80-100%

05. Hur länge har du arbetat på nuvarande arbetsplats?

- mindre än 6 månader
- mellan 6 månader-1 år
- mellan 1-3 år
- 4 år eller längre

06. I vilken omfattning arbetar du?

- heltid
- deltid

07. Hinner du utföra dina arbetsuppgifter?

- ja, alltid
- ja, ganska ofta
- nej, sällan
- nej, aldrig

08. Har du möjlighet att påverka de beslut som berör verksamheten på din arbetsplats?

- ja, alltid
- ja, ganska ofta
- nej, sällan

nej, aldrig

09. Tar din närmaste chef hänsyn till dina åsikter?

- ja, alltid
- ja, ganska ofta
- nej, sällan
- nej, aldrig

10. Bestämmer du över din arbetstakt?

- ja, alltid
- ja, ganska ofta
- nej, sällan
- nej, aldrig

11a. Har din arbetsbelastning ökat?

- ja
- nej – om nej: gå till fråga 12a

-11b. Om ja: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

12a. Är målen för verksamheten på din arbetsplats tydliga?

- ja – om ja: gå till fråga 13a
- delvis
- nej

– 12b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

13a. Vet du vilka arbetsuppgifter som ingår i ditt arbete?

- ja – om ja: gå till fråga 14a
- delvis
- nej

– 13b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

14a. Vet du vem eller vilka som tar beslut som berör verksamheten på din arbetsplats?

- ja – om ja: gå till fråga 15a
- delvis
- nej

– 14b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

15a. Förekommer det konflikter på din arbetsplats?

- ja
- nej – om nej: gå till fråga 18a

– 15b. Om ja: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

16a. Är du inblandad i någon eller några konflikter på din arbetsplats?

- ja
- nej – om nej: gå till fråga 18a

– 16b. Om ja: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

17a. Har din närmaste chef gjort något för att lösa konflikterna?

- ja – om ja: gå till fråga 18a
- delvis
- nej

- 17b. Om delvis eller nej: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

18a. Ställer du höga krav på dig själv i ditt arbete?

- ja

- nej – om nej: gå till fråga 19a

– 18b. Om ja: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

19a. Blir du ofta engagerad i ditt arbete?

- ja
- nej – om nej: gå till fråga 20a

– 19b. Om ja: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

20a. Tänker du på arbetet efter arbetsdagens slut?

- ja
- ibland
- nej – om nej: gå till fråga 21a

– 20b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

21a. Har du svårt att säga nej till arbetsuppgifter trots att du redan har fullt upp att göra?

- ja
- ibland
- nej – om nej: gå till fråga 22a

– 21b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

22a. Tar du mer ansvar för arbetet än du borde göra?

- ja
- nej – om nej: gå till fråga 23a

– 22b. Om ja: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

23a. Arbetar du utöver din ordinarie arbetstid för att utföra dina arbetsuppgifter?

- ja
- ibland
- nej - om nej: gå till fråga 24a

– 23b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

24a. Har du svårt att sova på grund av att du tänker på arbetet?

- ja
- ibland
- nej – om nej: Gå till fråga 25

– 24b. Om ja eller ibland: Upplever du det som stressande?

- inte stressande
- mindre stressande
- stressande
- mycket stressande

25. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina närmaste?

- ja, alltid
- ja, ganska ofta
- nej, sällan
- nej, aldrig

26. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att umgås med dina vänner?

- ja, alltid
- ja, ganska ofta
- nej, sällan
- nej, aldrig

27. Har du på grund av arbetet svårt att få tid till att utöva dina fritidsintressen?

- ja, alltid
- ja, ganska ofta
- nej, sällan
- nej, aldrig

28. Hur uppskattar du din generella **fysiska** hälsa?

- Mycket god
- God
- Någorlunda
- Dålig
- Mycket dålig

29. Hur uppskattar du din generella **psykiska** hälsa?

- Mycket god
- God
- Någorlunda
- Dålig
- Mycket dålig

30. Hur många dagar har du totalt varit sjukskriven de senaste 6 månaderna?

- 0 dagar
- 1-5 dagar
- 6-10 dagar
- 11-16 dagar
- 17 dagar eller fler

31. Mellan hur många separata tillfällen har dina sjukskrivningsdagar fördelats de senaste 6 månaderna?

- Har inte varit sjukskriven
- 1 tillfälle
- 2 tillfällen
- 3 tillfällen
- 4 tillfällen eller fler

32. Av ovanstående tillfälle/tillfällen har x antal tillfällen varit orsakade av

Kroppsliga smärtor _____

Exempelvis ryggsmärta, ont i axlar och nacke m.m.

Mentala orsaker _____

Exempelvis trötthet, nedstämdhet, sömnproblem m.m.

Sjukdom _____

Exempelvis magsjuka, virus m.m.

Övriga orsaker _____

Exempelvis skador orsakade av fritidsaktiviteter, olyckor m.m.

33. Hur ofta har du upplevt följande symptom under de senaste 6 månaderna?

	Nästan varje dygn	Någon gång i veckan	Någon gång i månaden	Nästan aldrig eller aldrig
Irritation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedstämdhet/depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervositet/oro/ängslan	<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"/>
Andningsbesvär	<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"/>
Yrsel	<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"/>
Bröstmärtor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryggsmärtor/ryggvärk/ischias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värk i axlar och skuldror	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svårt att somna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaknar ofta och har svårt att somna om	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>