



Återhämtning, stress och välmående

- en kvantitativ studie om sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning, stressnivå och välmående, samt köns- och aktivitetsrelaterade skillnader

Johanna Leinonen & Madeleine Broström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 4:2025
Hälsopromotionsprogrammet 2022–2025

Handledare: Karin Kjellenberg
Examinator: Erik Hemmingsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att undersöka vilka samband som finns mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning, stress och välmående. Studien syftar också till att analysera om dessa samband skiljer sig åt mellan olika kön samt beroende på individens nivå av fysisk aktivitet. Frågeställningarna är: 1) Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress? 2) Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet? 3) Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och välmående? 4) Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?

Metod

Kvantitativ tvärsnittsstudie med enkät som metod. Enkäten besvarades av ett självselekerat urval om 155 personer i åldern 18–70 år. Enkäten bestod av validerade självskattningsskalor för att mäta stress (PSS-10), välmående (Välmåendeskalan), fysisk aktivitet (IPAQ) och återhämtning från arbetsrelaterade belastningar (REQ). Även ålder, kön och sysselsättning samlades in. Data samlades in under 15 dagar och svaren var anonyma. 16 personer exkluderades ur analyserna på grund av att de angett fler än en sysselsättning. Linjära regressionsanalyser utfördes i statistikprogrammet Jamovi.

Resultat

Frågeställning 1: Det fanns ett signifikant samband mellan återhämtning och stress ($\beta=-0.316$, $p<.001$, $R^2 = 0.358$), vilket innebär att återhämtning förklarade 35.8% av variationen i stress. Frågeställning 2: Vid uppdelning efter kön var sambandet signifikant både hos kvinnor ($\beta=-0.292$, $p<.001$) och män ($\beta=-0.352$, $p<.001$) där modellen förklarade 29.6% av variationen i stress hos kvinnor ($R^2=0.296$) och 45.8% hos män ($R^2=0.458$), vilket tyder på att återhämtning förklarade en större andel av variationen i stress hos män.

Vid uppdelning efter fysisk aktivitetsnivå var sambandet signifikant mellan de som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet ($\beta=-0.330$, $p<.001$) och de som ej uppnår ($\beta=-0.245$, $p=0.001$) där modellen förklarade 40.2% av variationen i stress hos de som uppnår ($R^2=0.402$)

och 21.6% för de som ej uppnår ($R^2=0.216$), vilket tyder på att återhämtning förklarade en större andel av variationen i stress hos de som uppnår rekommendationerna.

Frågeställning 3: Det fanns ett signifikant samband mellan återhämtning och välmående ($\beta=0.705$, $p<.001$, $R^2=0.495$), vilket innebär att återhämtning förklarade 49.5% av variationen i välmående. Frågeställning 4: Vid uppdelning efter kön var sambandet signifikant både hos kvinnor ($\beta=0.691$, $p<.001$) och män ($\beta=0.752$, $p<.001$) där modellen förklarade 46.2% av variationen i stress hos kvinnor ($R^2=0.462$) och 53.8% hos män ($R^2=0.538$), vilket tyder på att återhämtning förklarade en större andel av variationen i välmående hos män.

Vid uppdelning efter fysisk aktivitetsnivå var sambandet signifikant mellan de som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet ($\beta=0.687$, $p<.001$) och de som ej uppnår ($\beta=0.680$, $p<.001$) där modellen förklarade 46.7% av variationen i välmående hos de som uppnår ($R^2=0.467$) och 50.3% för de som ej uppnår ($R^2=0.503$), vilket tyder på att återhämtning förklarade en större andel av variationen i välmående hos de som inte uppnår rekommendationerna.

Slutsats

Det fanns signifikanta samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress, samt mellan återhämtning och välmående. Det fanns även signifikanta samband mellan kön och fysisk aktivitetsnivå, kopplat till sambanden mellan återhämtning, stress och välmående.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning	4
1. Introduktion	1
2. Kunskapsöversikt	2
2.1 Återhämtning och stress	2
2.2 Skillnader mellan kvinnor och män	3
2.3 Fysisk aktivitet	4
2.4 Kunskapslucka	4
3. Syfte och frågeställningar.....	4
3.1 Syfte	4
3.2 Frågeställningar	5
4. Metod	5
4.1 Studiedesign	5
4.2 Urval.....	5
4.3 Tillvägagångssätt.....	6
4.3.1 Perceived Stress Scale (PSS).....	6
4.3.2 Välmåendeskalan	6
4.3.3 IPAQ-skalan	7
4.3.4 Recovery Experience Questionnaire	7
4.4 Rekrytering och datainsamling.....	8
4.5 Etiska överväganden	8
4.6 Bearbetning av data.....	8
5. Resultat.....	9
5.1 Beskrivande statistik	9
5.2 Analytisk statistik.....	12
5.2.1 Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress?	12
5.2.2 Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?	13
5.2.2.1 Kvinnor.....	14
5.2.2.2 Män.....	14

5.2.2.3 Skillnad mellan kvinnor och män	14
5.2.2.4 Uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet	15
5.2.2.5 Uppnår inte rekommendationerna om fysisk aktivitet	16
5.2.2.6 Skillnaden mellan de som uppnår rekommendationerna och de som inte uppnår rekommendationerna	16
5.2.3 Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och välmående?.....	17
5.2.4 Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?	18
5.2.4.1 Kvinnor.....	18
5.2.4.2 Män.....	19
5.2.4.3 Skillnaden mellan kvinnor och män.....	19
5.2.4.4 Uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet	20
5.2.4.5 Uppnår inte rekommendationerna om fysisk aktivitet	21
5.2.4.6 Skillnad mellan de som uppnår rekommendationerna om och de som inte uppnår.....	21
6. Diskussion	22
6.1 Resultatsammanfattning	22
6.2 Resultatdiskussion.....	23
6.3 Styrkor och begränsningar	25
6.4 Framtida forskning	27
7. Slutsats	27
Käll- och litteraturförteckning.....	29
Bilagor	
Bilaga 1 - Litteratursökning	
Bilaga 2 - Flygblad	
Bilaga 3 – Information till deltagare	
Bilaga 4 - Bakgrundsfrågor	
Bilaga 5 – PSS-10	
Bilaga 6 – Välmåendeskalan	

Bilaga 7 – IPAQ

Bilaga 8 – REQ

1. Introduktion

Sjukskrivningar är en stor kostnad i dagens samhälle och 2023 betalade Försäkringskassan ut 9.2 miljarder kronor i sjukpenning på grund av stressrelaterade sjukfall vilket är en ökning med 14 % sedan 2022 (Försäkringskassan, 2024). Psykisk ohälsa stod 2023 för 47% av den totala andelen långtidssjukskrivna vilket omräknat till kronor uppgick till 35.4 miljarder kronor (Wiener, 2023). Stressrelaterade sjukfall är inräknat i denna siffra.

Den totala samhällsekonomiska kostnaden för långtidssjukskrivna (14 dagar eller längre) är betydligt högre. Enligt en uppskattning från Skandia kostade sjukskrivningar 75.4 miljarder kronor år 2023, bland annat på grund av produktionsbortfall. Kostnaden kan beskrivas som “en samhällelig sjuknota för uteblivet arbete” (Wiener, 2023).

Gränsen mellan arbete och fritid suddas ut mer och mer i dagens samhälle. I och med dagens teknik är många idag uppkopplade och fortsätter jobba och svara på mail efter arbetsdagens slut (Eurofound and the International Labour Office, 2017). Arbeten som tenderar att vara svåra att koppla bort under fritiden kan leda till negativa hälsoeffekter, så som ökad stress, sämre återhämtning och försämrad livskvalitet (Sonntag S. & Schiffner C., 2019).

Enligt Försäkringskassans har sjukskrivning på grund av stress ökat med 25% från 2019 till 2024 och kvinnor löper mer än dubbelt så stor risk än män av att drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa. Ulrik Lidvall, analytiker på Försäkringskassan och huvudförfattare till rapporten säger:

“Vi vet att en faktor för att inte blir sjuk av stress är just balansen mellan arbetsliv och fritid, och arbete och återhämtning, och det kan bli svårare för den som har yngre och fler barn. Eftersom kvinnor tar större ansvar för barn och hem så löper de större risk att drabbas av stressrelaterad sjukskrivning.” (Försäkringskassans lägesrapport, 2024)

Återhämtning från arbetsrelaterad belastning innefattar flera viktiga komponenter som spelar en viktig roll i hur effektiv återhämtningen blir. Komponenterna är; känsla av kontroll över fritiden, upplevelse av att kunna hantera påfrestningar, förmågan till mental distansering från arbete och möjlighet till avslappning (Sonntag, S. & Fritz C, 2007).

Bättre förståelse för sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress behövs, både ur ett individ- och samhällsperspektiv.

Arbetsplatser behöver bättre kunskap hur de kan arbeta för att förebygga sjukskrivningar och öka välmående bland medarbetare.

Vi behöver också öka kunskapen om hur fysisk aktivitet kan fungera som en skyddande faktor mot stress och därmed öka motivationen för personer som inte uppnår rekommendationerna att öka sin fysiska aktivitet. De som i dagsläget rör sig minst har mest att vinna på att komma igång. En studie från University College London och University of Sydney visar att ersätta stillasittande med endast fem minuter fysisk aktivitet per dag kan leda till hälsoförbättringar (Blodgett et al., 2024).

2. Kunskapsöversikt

Tidigare forskning visar på att hög arbetsbelastning och hög stress är tätt sammankopplat. Den befintliga litteraturen har i stor utsträckning fokuserat på specifika yrkesgrupper (Soleiman et al., 2024), övertidsarbete (Luther et al., 2017), kvinnors totala arbetsbelastning (Blom et al., 2017), samt organisatoriska faktorer som arbetsplatsklimat (Sonnentag & Schiffner, 2019).

2.1 Återhämtning och stress

Stress i sig är ingenting som är farligt för människan, utan är en reaktion i kroppen som kan ge mer kraft, energi och bättre fokus, ett tag, sedan måste kroppen och huvudet få återhämtning och vila för att fungera normalt. Det är den långvariga stressen som utgör ett hot mot folkhälsan och kan ge symptom som ont i kroppen, högt blodtryck, svårt att sova och gör det svårt att koncentrera sig vilket i sin tur kan leda till utbrändhet (1177 Vårdguiden, 2023).

Långvarig stress definieras av den transaktionella stressmodellen från 1984 som:

”Psykologisk stress ett särskilt förhållande mellan personen och omgivningen som av personen bedöms som att den beskattar eller överskrider hans eller hennes resurser och äventyrar hans eller hennes välbefinnande” (Lazarus & Folkman, 1984).

Stressforskningsinstitutet säger i Stressforskningsrapport nr 322 från 2010 att yrken med hög arbetsbelastning och oregelbundna arbetstider är förenat med bland annat stress, sömnstörningar, trötthet, hjärt-kärlsjukdom och hög sjukfrånvaro, vilket gör det viktigt för arbetsgivare att veta hur de kan hjälpa till att förebygga detta.

Enligt 1177 Vårdguiden (2023) ska det finnas ett socialt och känslomässigt stöd på en arbetsplats för att det ska räknas som en god arbetsmiljö. Chefen ska också ge regelbunden

återkoppling på dina prestationer, uppskattning och anvisningar och hjälp för att stärka din kompetens.

I en studie från Sverige från 2022 gjord på nyexaminerade sjuksköterskor undersöktes effekten av en proaktiv återhämtningsintervention för att studera om bland annat sömnproblem, utbrändhet och trötthet kunde förebyggas. Interventionen var fyra veckor lång och bestod av tre gruppsessioner varannan vecka som fokuserade på strategier för bättre sömn och återhämtning i relation med arbetsrelaterad stress och oregelbundna arbetstider. Resultaten var goda och visade positiva effekter på kort sikt kopplat till utbrändhetssymptom och arbetsrelaterad trötthet. Effekterna var dock inte långvariga och visar vikten av att regelbundet jobba med återhämtning för att få långsiktiga effekter och förebygga negativa effekter på hälsan (Dahlgren et al., 2022).

Tidigare forskning visar även på chefer och ledares förmåga att koppla bort arbete under fritiden påverkar de anställdas välmående. Chefer som fortsätter jobba under kvällar och helger har anställda som gör det samma vilket påverkar stress och försämrar återhämtningen (Sonntag et al., 2019).

2.2 Skillnader mellan kvinnor och män

Kvinnor står för den största delen av stressrelaterade sjukskrivningar i Sverige där kvinnor i åldern 30–39 år med små barn är särskilt utsatta. Försäkringskassan (2024) menar att en viktig anledning till detta är att kvinnor fortfarande tar större ansvar för obetalt arbete i hemmet och att dem i större utsträckning arbetar inom välfärdssektorn med hög arbetsbelastning och bristande resurser (Försäkringskassan, 2024). Detta bekräftades i en svensk fall-kontrollstudie, där kvinnor med barn och hög exponering för obetalt arbete i hemmet uppvisade en ökad risk för sjukfrånvaro.

I samma studie framkom också att kvinnors hälsa påverkas mer än männen av en välfungerande psykosocial arbetsmiljö (exempelvis gott samarbete och möjlighet till personlig utveckling). Samtidigt har arbetsmiljön i kvinnodominerande yrken försämrats de senaste åren, till exempel i den offentliga sektorn, där många rapporterar om allt för hög arbetsbelastning (Sandmark H., 2007).

I en studie från Libanon har forskare undersökt balans mellan arbete och privatliv, stress och kontroll. Där kunde man se att obalansen mellan arbete och privatliv är större hos kvinnor än män. Hög stress gav sämre arbetslivsbalans för både män och kvinnor men uttryckte sig på

olika sätt. Kvinnor har generellt sätt svårare att balansera arbete och fritid på grund att fördelningen av det obetalda hushållsarbetet ofta är ojämnt fördelat och kvinnor tar det större ansvaret för hushållsarbetet. Att gamla könsnormer finns kvar på arbetsplatsen kan också bidra till obalansen. Män upplever en större stress relaterat till rollen som familjeförsörjare (Karkouljian et al., 2006).

2.3 Fysisk aktivitet

Definitionen av fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila. Rekommendationerna för friska vuxna personer är 150–300 minuter aerob fysisk aktivitet på måttlig intensitet eller 75–150 minuter aerob fysisk aktivitet på hög intensitet, muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar stora muskelgrupper minst två gånger per vecka och begränsa stillasittandet (Världshälsoorganisationen, 2020).

Enligt Hegberg N. J. & Tone E. B. (2015) har regelbunden fysisk aktivitet har också visat sig stärka stresståligheten och därför fungera som en skyddande faktor mot stress och psykisk ohälsa. Individer med hög ångest verkar få större effekter av att öka sin fysiska aktivitetsnivå än individer med lägre ångestproblematik.

2.4 Kunskapslucka

För att undersöka sambanden mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning, stress och välmående i den breda befolkningen behövs fler och större studier. Detta för att bidra med kunskap som kan stödja riktade insatser inom arbetsliv och folkhälsa i Sverige i framtiden.

3. Syfte och frågeställningar

3.1 Syfte

Med denna studie kan vi öka förståelsen för sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning, stress och välmående. Studien kommer även undersöka om sambandet skiljer sig mellan män och kvinnor samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Med mer kunskap inom området kan vi i framtiden utveckla strategier och insatser, till exempel med fysisk aktivitet, för att främja psykisk hälsa och minska stressrelaterade problem i samhället.

3.2 Frågeställningar

1. Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress?
2. Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?
3. Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och välmående?
4. Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?

4. Metod

I detta avsnitt redogörs vilken studiedesign som tillämpades. Det beskrivs även vilken typ av urvalsmetod som användes, hur tillvägagångssättet såg ut samt en beskrivning av de etiska övervägandena. Slutligen beskrivs hur data bearbetades. För att avgöra om resultaten är statistiskt signifikanta användes signifikansnivån 0.05 (5%), vilket betyder att det är osannolikt att resultaten beror på slumpen.

4.1 Studiedesign

I denna studie användes en kvantitativ studiemetodik. Kvantitativ metodik valdes för att möjliggöra statistiska analyser för att identifiera samband och skillnader. Regressionsanalyser användes för att identifiera samband, och för att hitta skillnader användes t-test. Med en kvantitativ metodik går det att samla in en stor mängd data vilket gör att validiteten ökar och blir mer representativ för befolkningen i stort. Studien går också att upprepa vilket stärker reliabiliteten. Tolkningen av den kvantitativa analysen är objektiv.

4.2 Urval

Urvalet i studien var självselekerat.

Målet var att rekrytera minst 100 deltagare till studien. Ett krav var att respondenterna skulle hålla sig inom åldersspannet 18–70 år. Om de var yngre än 18 år eller äldre än 70 år kunde de inte genomföra enkäten. Efter 15 dagar stängdes enkäten ner och det var totalt 155 som slutförde hela enkäten som tog 5–10 minuter att göra.

4.3 Tillvägagångssätt

Allmän information såsom ålder, kön och sysselsättning samlades in (se bilaga 4). För att samla in data gällande stress, välmående, fysisk aktivitet och återhämtning från arbete användes olika självskattningsformulär. Enkäten var digital där deltagarna kunde hoppa över alla frågor förutom ålder, kön och sysselsättning.

4.3.1 Perceived Stress Scale (PSS)

För att mäta stress har vi använt oss av formuläret Perceived Stress Scale (PSS). PSS är självskattningsformulär som mäter upplevd stress, tankar och känslor under senaste månaden. I studien har den svenska översättningen PSS-10 (se bilaga 5) använts och den har visat god validitet och reliabilitet (Nordin & Nordin, 2013).

Den svenska översättningen PSS-10 består av 10 frågor, exempelvis “Under senaste månaden, hur ofta har du känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra?”. Det är fem svarsalternativ på varje fråga som går från “Aldrig” till “väldigt ofta”. “Aldrig” ger 0 poäng och “väldigt ofta” ger 4 poäng (omvända frågor: 4, 5, 7, 8 där “aldrig” ger 4 poäng och “väldigt ofta” ger 0 poäng). Poängen räknas ihop och ju högre poäng desto mer stress upplever personen. Lägsta poäng är 0 och maxpoäng är 40. Inga officiella “cut-off-värden” finns men i en stor, svensk studie (Nordin & Nordin, 2013) var medelvärdet 13.5 poäng och cirka tre fjärdedelar skattade 19 poäng eller lägre. Det betyder att 20 poäng eller högre kan indikera stressproblematik (Användarstöd PSS-10, 2020).

4.3.2 Välmåendeskalan

Välmående mättes med hjälp av “Välmåendeskalan” (se bilaga 6) som är utvecklad för att mäta hälsa ur ett positivt perspektiv och inte bara frånvaro av psykisk ohälsa vilket många andra frågeformulär fokuserar på. “Välmåendeskalan” består av 18 frågor med svarsalternativen “aldrig” till “mycket ofta”, “aldrig” ger 0 poäng och “mycket ofta” ger 4 poäng. Maxpoäng är 72 och lägsta poäng är 0. Ju poäng desto större grad av upplevt välmående, under 50 poäng är en preliminär siffra satt för en ökad risk för psykisk ohälsa. Frågorna ska besvaras utifrån hur man har känt sig senaste veckan, inklusive dagen testet görs och ett exempel på en fråga kan vara: “I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig glad

och harmonisk?”. “Välmåendeskalan” har god test-retest-reliabilitet och är validerad. (Carlbring et al., 2024; Braconier, A. 2015).

4.3.3 IPAQ-skalan

För att mäta deltagarnas fysiska aktivitetsnivå användes GIH’s vidareutveckling av IPAQ-skalan (se bilaga 7). IPAQ är ett internationellt självskattningsinstrument som möjliggör erhållandet av jämförbara data om hälsorelaterad fysisk aktivitet.

I GIH’s version av skalan ingår tre frågor som mäter olika typer av aktiviteter. De aktiviteter som mäts är vardagsmotion, måttlig fysisk aktivitet och stillasittande. I frågorna om fysisk aktivitet och vardagsmotion ska man räkna ihop all tid man är aktiv minst 10 minuter åt gången en vanlig vecka och det finns sju svarsalternativ från 0 minuter till mer än 300 minuter (5 timmar) för vardagsmotion och sex svarsalternativ från 0 minuter till mer än 120 minuter (2 timmar) för fysisk aktivitet.

För att få fram om man uppnår rekommendationerna eller inte, sammanställdes resultat enligt följande två indikatorfrågor ”Aktivitetsminuter” = $2 * \text{fysisk träning} + \text{vardagsmotion}$ ”, där mindre än 150 aktivitetsminuter per vecka räknades som otillräcklig fysisk aktivitet.

Frågan om stillasittande handlar om hur mycket man sitter under ett normalt dygn om man räknar bort sömn och svarsalternativen är sju stycken från “aldrig” till “så gott som hela dagen” och svarsalternativen mellan går i tvåtimmars intervall. (Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, 2021)

4.3.4 Recovery Experience Questionnaire

Recovery Experience Questionnaire (se bilaga 8) användes för att mäta upplevelser på fritiden som är associerade med återhämtning från arbetsrelaterade belastningar. Skalan består av fyra delskalor vilka mäter olika typer av återhämtningsupplevelser. De fyra delskalorna är: kontroll över fritiden, bemästrande, mental distansering och avslappning.

Enkäten består av sammanlagt 16 frågor och man svarar genom att kryssa i den ruta som stämmer bäst överens med ens upplevelse; “stämmer inte alls”, “stämmer bara delvis”, “neutralt”, “stämmer ganska bra” och “stämmer helt”.

Ju högre poäng man får, desto högre grad av återhämtningsupplevelse. Lägsta poäng är 0 och högsta är 80 (Sonnentag S. & Fritz C., 2007).

Denna enkät är översatt från engelska till svenska av Almén et al. (2018), och det är den svenska versionen som har använts i denna studie.

4.4 Rekrytering och datainsamling

För att samla in data till studien gjordes en digital enkät med en tillhörande QR-kod. Enkäten gjordes i programmet Sunet Survey där vi regelbundet kunde följa aktiviteten; hur många som svarat, vilka grupper som svarat (exempelvis arbetande kvinnor) etc. Att kunna följa detta var bra för att veta om vi skulle försöka nå ut till fler inom en viss grupp.

Det gjordes en pilot av enkäten fyra gånger för att se att allt såg bra ut och var lättförståeligt. För att rekrytera deltagare publicerades enkäten på olika sociala medier. Flygblad (se bilaga 2) skrevs även ut och placerades i personalrum på olika ställen, hängdes upp i trappuppgångar och sattes upp på anslagstavlor i olika bibliotek. Under 15 dagar var enkäten öppen.

4.5 Etiska överväganden

För att identifiera och minimera potentiella etiska problem gjordes övervägningar som bland annat handlade om att värdera risker i förhållande till nytta i datainsamlingen och vid tillvägagångssättet.

Deltagarna fick en noggrann skriftlig beskrivning av studiens syfte och undersökningsmetod. Deltagarna informerades om att de när som helst kunde avbryta deltagandet utan att uppge anledning och att de kunde hoppa över frågor. Att deltagarna kunde hoppa över frågor minimerade risken att trigga någon vid frågor som kan upplevas känsliga eller obehagliga. Deltagarna kunde även när som helst ställa frågor (och få dessa besvarade) gällande studien. De informerades om att deras identitet skyddas och de gav även samtycke innan data samlades in (se bilaga 3). I studien har inga personuppgifter, mailadresser eller annat som kan kopplas till specifika personer samlats in. Slutligen behövde handledaren för projektet godkänna att studien genomförs.

4.6 Bearbetning av data

För att besvara studiens frågeställningar har statistiska tester utförts i Jamovi. För att undersöka sambandet mellan återhämtning från arbetet och stress/välmående användes linjär regression. Samband analyserades separat för kvinnor och män, samt för de som uppnår respektive inte uppnår rekommendationerna. Analyserna är genomförda både ojusterade och justerade för kön och fysisk aktivitetsnivå.

Deskriptiva analyser (t-test) gjordes för att undersöka skillnader i stress och återhämtning från

arbetet mellan kvinnor och män och för att jämföra grupperna som når, respektive inte når rekommendationerna om fysisk aktivitet. Det var 16 personer som hade svarat att de hade flera "huvudsakliga sysselsättningar". Dessa individer exkluderades från analyserna i syfte att undvika att samma individer bidrog till flera kategorier. Detta ansågs nödvändigt för att säkerställa gruppindelningens tydlighet och undvika potentiellt missvisande resultat som kan uppstå när respondenter tillhör mer än en jämförd grupp.

5. Resultat

5.1 Beskrivande statistik

Antal personer som besvarade enkäten var totalt 155 deltagare, varav 121 (78%) var kvinnor och 34 (22%) var män. Samtliga deltagare var mellan 18 och 70 år och den största åldersgruppen som svarade var mellan 29–34 år (32.3%). Av deltagarna var det 80% som hade arbete som huvudsaklig sysselsättning (se tabell 1).

Följande beskrivning av enkätresultat kan ses i tabell 2.

Av de totalt 155 deltagarna i studien var 121 kvinnor och 34 män som besvarade enkäterna avseende stress (PSS-10) och fysisk aktivitet (IPAQ). Efter exkludering av 16 individer som uppgav att de hade flera sysselsättningar kvarstod 139 deltagare, varav 111 var arbetande och 28 hade en annan huvudsaklig sysselsättning.

Vad gäller upplevd stress enligt PSS-10-skalan, där högre poäng indikerar högre grad av stress och maxpoängen är 40, hade kvinnorna ett genomsnittligt värde på 18,6 medan männen hade ett genomsnitt på 15,1. Fördelat på sysselsättning uppvisade de arbetande deltagarna ett medelvärde på 17,9, medan deltagare med annan sysselsättning hade ett något lägre medelvärde på 16,4.

När det gäller fysisk aktivitet uppnådde 62 av de 121 kvinnorna rekommendationerna enligt IPAQ, medan 59 kvinnor inte gjorde det. Bland männen uppfyllde 30 av 34 rekommendationerna, medan 4 inte gjorde det. Av de 111 arbetande deltagarna var det 67 som uppnådde rekommendationerna om fysisk aktivitet och 44 som inte gjorde det. I gruppen med annan sysselsättning uppnådde 16 av 28 deltagare rekommendationerna, medan 12 inte gjorde det.

Av de totalt 155 deltagarna exkluderades tre stycken på grund av ofullständiga svar. Av de

resterande 152 deltagarna var det 118 kvinnor och 34 män som besvarade enkäterna avseende återhämtning från arbetsrelaterade belastningar. Efter exkludering av 16 individer som uppgav att de hade flera sysselsättningar kvarstod 137 deltagare, varav 109 var arbetande och 28 hade en annan huvudsaklig sysselsättning.

Enligt resultaten från REQ-skalan, där högre poäng indikerar högre grad av återhämtning och maxpoängen är 80, hade kvinnorna ett genomsnittligt värde på 44.9 medan männen hade ett genomsnitt på 51.8. Fördelat på sysselsättning uppvisade de arbetande deltagarna ett medelvärde på 44.9, medan deltagare med annan sysselsättning hade ett något högre medelvärde på 52.5.

Av de totalt 155 deltagarna exkluderades tre stycken på grund av ofullständiga svar. Av de resterande 152 deltagarna var det 118 kvinnor och 34 män som besvarade enkäterna avseende välmående. Efter exkludering av 16 individer som uppgav att de hade flera sysselsättningar kvarstod 136 deltagare, varav 109 var arbetande och 27 hade en annan huvudsaklig sysselsättning.

Enligt resultaten från Välmåendeskalan, där högre poäng indikerar ett högre upplevt välmående och maxpoängen är 72, hade kvinnorna ett genomsnittligt värde på 39.5 medan männen hade ett genomsnitt på 44.6. Fördelat på sysselsättning uppvisade de arbetande deltagarna ett medelvärde på 40.8, medan deltagare med annan sysselsättning hade ett något högre medelvärde på 42.7.

Tabell 1. Studiepopulation				
	Hela urvalet N(%)	Kvinnor N(%)	Män N(%)	P-värde
Antal	155 (100)	121 (78)	34 (22)	0.847
Ålder				0.897
18–23 år	8 (5.2)	7 (4.5)	1 (0.6)	
24–28 år	18 (11.6)	13 (8.4)	5 (3,2)	
29-34 år	50 (32.3)	40 (25.8)	10 (6,5)	

35-40 år	25 (16.1)	19 (12.3)	6 (3.9)	
41-46 år	12 (7.7)	9 (5.8)	3 (1.9)	
47-52 år	10 (6.5)	8 (5.2)	2 (1.3)	
53-58 år	16 (10.3)	13 (8.4)	3 (1.9)	
59-64 år	9 (5.8)	8 (5.2)	1 (0.6)	
65-70 år	7 (4.5)	4 (2.6)	3 (1.9)	
Sysselsättning¹				
Arbetande	125 (80)	101 (62.5)	24 (15.5)	0.093
Studera	28 (18)	20 (12.9)	8 (5.2)	0.349
Pensionerad	8 (5)	4 (2.6)	4 (2.6)	0.049
Sjukskriven	8 (5)	8 (5.2)	0 (0)	0.124
Arbetslös	2 (1.3)	2 (1.3)	0 (0)	0.451
Annat	2 (1.3)	2 (1.3)	0 (0)	0.451

Tabell 2. Enkätresultat								
	Hela urvalet (n=155)	Kvinnor (n=121)	Män (n=34)	P- värde	Hela urvalet med <u>en</u> sysselsättning (n=139)	Arbeta nde² (n=111)	Annan sysselsättning ³(28)	P- värde
Självskattad stress (PSS-10, maxpoäng 40)								
Medelvärde ± <i>SD</i>	17.8 ± 6.66	18,6 ± 6.41	15,1 ± 6.93	0.007	17.6 ± 6.49	17.9 ± 6.50	16.4 ± 6.42	0.001

¹ Huvudsaklig sysselsättning. 16 personer angav fler än en sysselsättning, vilket innebär att det totala procentandelarna kan överstiga 100%

² Alla som svarat fler än ett alternativ är uteslutna

³ Alla som svarat fler än ett alternativ är uteslutna

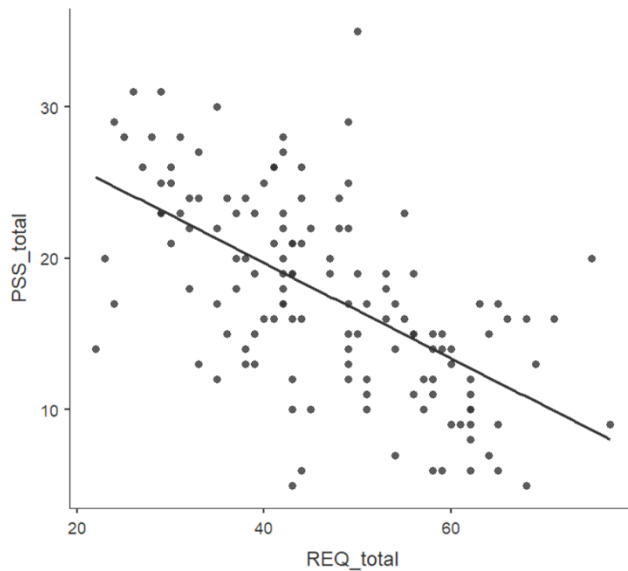
Självskattad fysisk aktivitet (IPAQ)								
Uppnår rekommendationerna, (n%)	92 (59)	62 (51)	30 (88)	<.001	83 (60)	67 (60)	16 (57)	<.001
Uppnår inte rekommendationerna, (n%)	63 (41)	59 (49)	4 (12)	<0.044	56 (40)	44 (40)	12 (43)	0.004
Självskattad återhämtning (REQ, maxpoäng 80)								
	Hela urvalet (n=152)	Kvinnor (n=118)	Män (n=34)	P-värde	Hela urvalet med en sysselsättning (n=137)	Arbeta rde (n=109)	Annan sysselsättning (n=28)	P-värde
Medelvärde ± SD	46.5 ± 12.1	44.9 ± 11.3	51.8 ± 13.2	0.003	46.5 ± 12.3	44.9 ± 12.1	52.5 ± 11.7	<.001
Självskattat välmående (Välmåendeskalan, maxpoäng 72)								
					Hela urvalet med en sysselsättning (n=136)	Arbeta r (n=109)	Annan sysselsättning (n=27)	P-värde
Medelvärde ±SD	40.6 ±12.6	39.5 ±12.2	44.6 ± 13.5	0.039	41.2 ± 12.4	40.8 ± 12.3	42.7 ± 13.0	<.001

5.2 Analytisk statistik

5.2.1 Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress?

Resultatet visar ett signifikant negativt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och upplevd stress ($\beta = -0.316$, $p < .001$), (se figur 1). Det innebär att högre grad

av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till lägre nivåer av stress. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.358$) visar att 35.8 % av variationen i stress kan förklaras av individens upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastning.



Figur 1. Samband mellan återhämtning och stress för hela urvalet (ojusterad modell)

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i stress, justerades modellen för kön och fysisk aktivitet. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.373$, vilket innebär att 37.3% av variationen i stress nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 1.5% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även kön och fysisk aktivitet bidrar till variationen i upplevd stress, om än i liten grad.

5.2.2 Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?

För att undersöka om sambanden skiljer sig mellan könen delades regressionsanalysen upp, och både ojusterade och justerade analyser genomfördes separat för kvinnor och män. Resultaten presenteras nedan.

5.2.2.1 Kvinnor

Resultatet visade ett signifikant negativt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och upplevd stress hos kvinnor ($\beta = -0.292$, $p < .001$), (se figur 2). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till lägre nivåer av stress. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.296$) visar att 29.6% av variationen i stress kan förklaras av kvinnors upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastning.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i stress hos kvinnor, justerades modellen för fysisk aktivitet. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.315$, vilket innebär att 31.5% av variationen i stress nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 1.9% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även fysisk aktivitet bidrar till variationen i upplevd stress, om än i liten grad.

5.2.2.2 Män

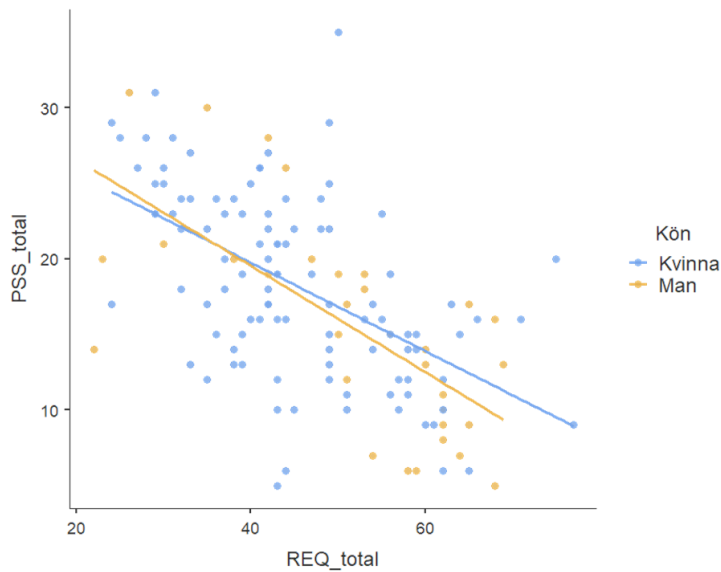
Resultatet visade ett signifikant negativt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och upplevd stress hos män ($\beta = -0.352$, $p < .001$), (se figur 2). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till lägre nivåer av stress. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.458$) visar att 45.8% av variationen i stress kan förklaras av mäns upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastning.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i stress hos män, justerades modellen för fysisk aktivitet. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.465$, vilket innebär att 46,5% av variationen i stress nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 0.7% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även fysisk aktivitet bidrar till variationen i upplevd stress, om än i liten grad.

5.2.2.3 Skillnad mellan kvinnor och män

Sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress var signifikant hos båda könen och kvarstod vid justering för fysisk aktivitet med en ökning av förklaringsvärdena hos båda könen. Detta indikerar att även fysisk aktivitet bidrar till

variationen i upplevd stress hos både män och kvinnor, men med 15% mer av variationen hos män.



Figur 2. Sambandet mellan återhämtning och stress för hela urvalet, samt för kvinnor och män (ojusterad modell)

5.2.2.4 Uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet

Resultatet visade ett signifikant negativt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och upplevd stress för de som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet ($\beta = -0.330$, $p < .001$), (se figur 3).. Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till lägre nivåer av stress. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.402$) visade att 40.2% av variationen i stress kan förklaras av den upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastningen hos de individer som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i stress hos individer som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet, justerades modellen för kön. Den justerade modellen gav också ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.402$, vilket innebär att denna justering inte förändrade variationen i stress hos de som uppnår rekommendationerna. Detta indikerar på att kön inte bidrar till variationen i upplevd stress för individer som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet.

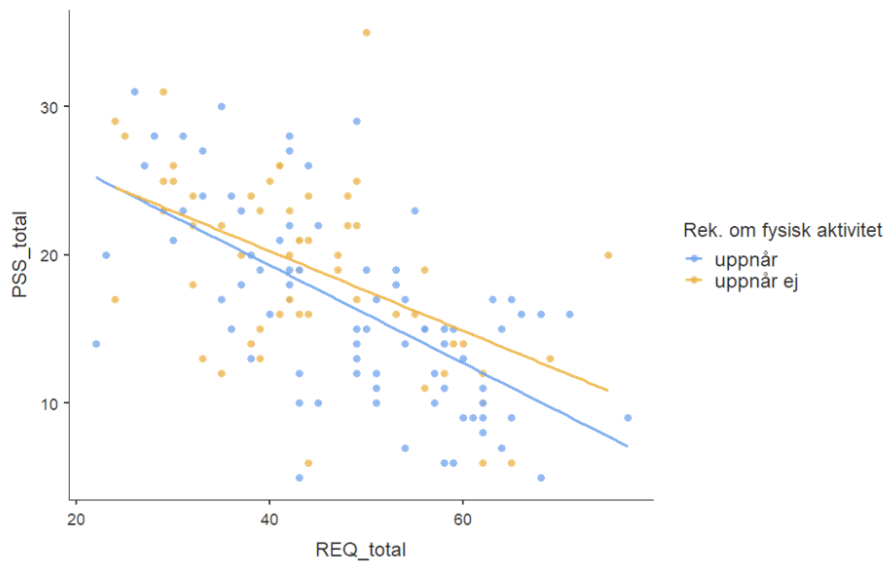
5.2.2.5 Uppnår inte rekommendationerna om fysisk aktivitet

Resultatet visade ett signifikant negativt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och upplevd stress för de som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet ($\beta = -0.245$, $p = 0.001$), (se figur 3). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till lägre nivåer av stress. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.216$) visar att 21.6% av variationen i stress kan förklaras av den upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastningen hos de individer som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i stress hos de individer som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet, justerades modellen för kön. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.223$, vilket innebär att 22.3% av variationen i stress nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 0.7% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även kön bidrar till variationen i upplevd stress, om än i liten grad.

5.2.2.6 Skillnaden mellan de som uppnår rekommendationerna och de som inte uppnår rekommendationerna

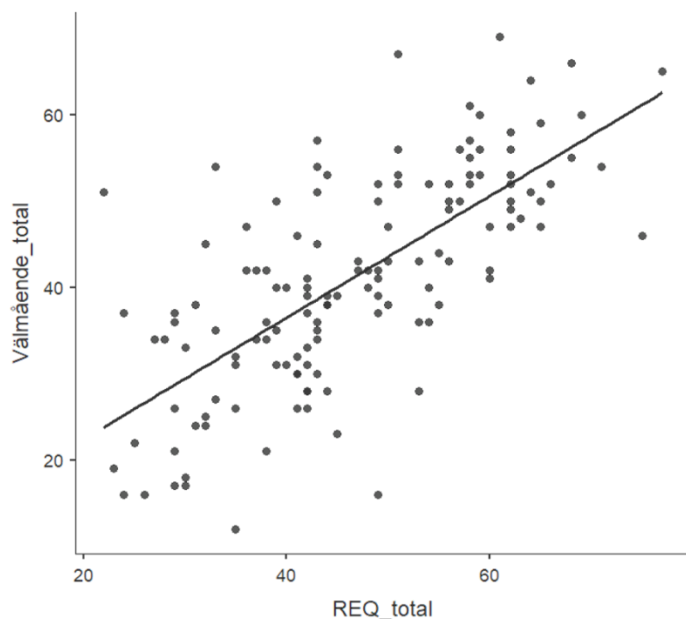
Sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress var signifikant hos båda grupperna i både den ojusterade modellen och i modellen justerad för kön. Vid justering för kön ökade däremot förklaringsvärdet endast hos de som inte uppnår rekommendationerna. Detta indikerar att kön bidrar till variationen i upplevd stress hos de som inte uppnår rekommendationerna, men inte hos de som uppnår.



Figur 3. Sambandet mellan återhämtning och stress för hela urvalet, samt för de som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet, och de som inte uppnår rekommendationerna (ojusterad modell)

5.2.3 Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och välmående?

Resultatet visade ett signifikant positivt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och välmående ($\beta = 0.705$, $p < .001$), (se figur 4). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till högre grad av välmående. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.495$) visar att 49.5% av variationen i välmående kan förklaras av individens upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastning.



Figur 4. Sambandet mellan återhämtning och välmående för hela urvalet (ojusterad modell)

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i välmående, justerades modellen för kön och fysisk aktivitet. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.512$, vilket innebär att 51.2% av variationen i välmående nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 1.7% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även kön och fysisk aktivitet bidrar till variationen i upplevt välmående, om än i liten grad.

5.2.4 Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?

För att undersöka om sambanden skiljer sig mellan könen delades regressionsanalysen upp, och både ojusterade och justerade analyser genomfördes separat för kvinnor och män.

Resultaten presenteras nedan.

5.2.4.1 Kvinnor

Resultatet visade ett signifikant positivt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och välmående hos kvinnor ($\beta = 0.691$, $p < .001$), (se figur 5). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till högre grad av

välstånd. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.462$) visar att 46.2% av variationen i välstånd kan förklaras av den upplevda återhämtningen från arbetsrelaterad belastningen hos kvinnor.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i upplevt välstånd hos kvinnor, justerades modellen för fysisk aktivitet. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.492$, vilket innebär att 49.2% av variationen i välstånd nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 3% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även fysisk aktivitet bidrar till variationen i upplevt välstånd, om än i liten grad.

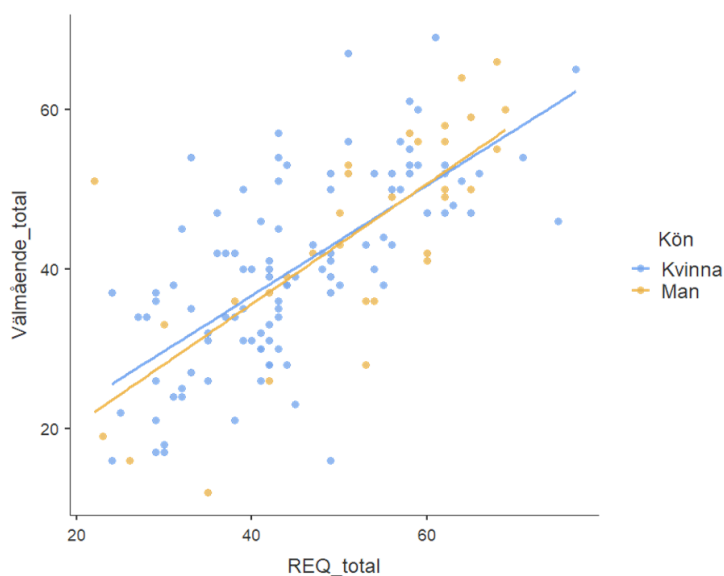
5.2.4.2 Män

Resultatet visade ett signifikant positivt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och välstånd hos män ($\beta = 0.752$, $p < .001$), (se figur 5). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till högre grad av välstånd. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.538$) visar att 53.8% av variationen i välstånd kan förklaras av den upplevda återhämtningen från arbetsrelaterad belastningen hos män.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i upplevt välstånd hos män, justerades modellen för fysisk aktivitet. Den justerade modellen gav också ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.538$, vilket innebär att denna justering inte förändrade variationen i stress hos män. Detta indikerar på att fysisk aktivitet inte bidrar till variationen i upplevt välstånd hos män.

5.2.4.3 Skillnaden mellan kvinnor och män

Sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och välstånd var signifikant hos båda könen och kvarstod vid justering för fysisk aktivitet. Däremot ökade förklaringsvärdet endast hos kvinnor efter justering, vilket indikerar att även fysisk aktivitet bidrar till variationen i upplevt välstånd hos kvinnor, men inte hos män.



Figur 5. Sambandet mellan återhämtning och välmående för hela urvalet, samt för kvinnor och män (ojusterad modell)

5.2.4.4 Uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet

Resultatet visade ett signifikant positivt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och välmående för de som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet ($\beta = 0.687$, $p < .001$), (se figur 6). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till högre grad av välmående. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.467$) visar att 46.7% av variationen i välmående kan förklaras av den upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastningen hos de individer som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i välmående hos individer som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet, justerades modellen för kön. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.475$, vilket innebär att 47.5% av variationen i välmående nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 0.8% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även kön bidrar till variationen i upplevt välmående, om än i liten grad.

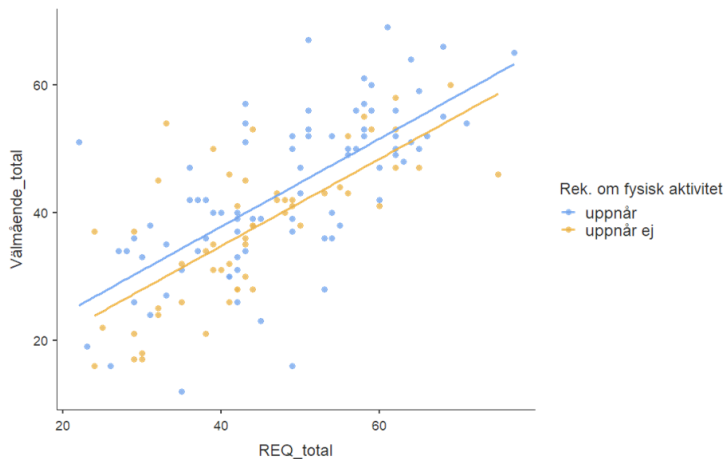
5.2.4.5 Uppnår inte rekommendationerna om fysisk aktivitet

Resultatet visade ett signifikant positivt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och välmående för de som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet ($\beta = 0.680$, $p < .001$), (se figur 6). Det innebär att högre grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar var kopplat till högre grad av välmående. Det förklaringsvärde som erhöles ($R^2 = 0.503$) visade att 50.3% av variationen i välmående kan förklaras av den upplevda återhämtning från arbetsrelaterad belastningen hos de individer som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet.

För att bättre förstå hur andra faktorer påverkar variationen i välmående hos individer som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet, justerades modellen för kön. Den justerade modellen gav ett förklaringsvärde på $R^2 = 0.507$, vilket innebär att 50.7% av variationen i välmående nu kan förklaras av individens upplevelse av återhämtning från arbetsrelaterad belastning. Denna justering förklarade en något större del av variationen, med en ökning på 0.4% jämfört med den ojusterade modellen. Detta indikerar att även kön bidrar till variationen i upplevt välmående, om än i liten grad.

5.2.4.6 Skillnad mellan de som uppnår rekommendationerna om och de som inte uppnår

Sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och välmående var signifikant hos båda grupperna i både den ojusterade och justerade modellen. Vid justering för kön ökade förklaringsvärdet hos båda grupperna en aning, vilket indikerar att kön bidrar till variationen i upplevt välmående hos både de som uppnår och inte uppnår rekommendationerna, men 3.2% mer av variationen hos de som inte uppnår rekommendationerna.



Figur 6. Sambandet mellan återhämtning och välmående för den grupp som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet, och den grupp som inte uppnår rekommendationerna (ojusterad modell)

6. Diskussion

6.1 Resultatsammanfattning

Resultaten visar att återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och upplevd stress och välmående har ett tydligt samband. Personer som har hög grad av återhämtning från arbetsrelaterade belastningar tenderar att uppleva längre grad av stress och högre grad av välmående.

Vid uppdelning på kön var sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och stress och välmående tydliga för både kvinnor och män. Återhämtning från arbetsrelaterade belastningar visade sig vara en viktig faktor för både stress och välmående för både kvinnor och män. Modellen förklarade en större andel av variationen i både stress och välmående bland män jämfört med kvinnor.

Vid uppdelning efter fysisk aktivitetsnivå var sambandet mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress och välmående signifikant för både de som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet och de som inte uppnår rekommendationerna. Återhämtning från arbetsrelaterad belastning förklarade en större andel av variationen i stress bland individer som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet, och välmående var jämnt fördelat mellan grupperna. Sambanden var statistiskt signifikanta i samtliga analyser.

Resultaten indikerar att återhämtning från arbetsrelaterad belastning har en viktig roll för stress och välmående oberoende av kön och fysisk aktivitetsnivå, men styrkan kan variera mellan grupperna.

6.2 Resultatdiskussion

Denna studie har undersökt sambanden mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar, stress och välmående. Även skillnader mellan kön och fysisk aktivitetsnivå har analyserats. Med dessa resultat kan vi i framtiden utveckla strategier och insatser, för att främja psykisk hälsa och minska stressrelaterade problem i samhället.

Resultaten visar ett signifikant negativt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterade belastningar och upplevd stress, och ett signifikant positivt samband om man istället tittar på välmående. Detta innebär att högre grad av återhämtning är kopplat till lägre stress och högre grad av välmående, vilket också bekräftas av tidigare forskning (Jeong et al., 2020).

Graden av återhämtning förklarade 35.8% av variationen i stress, vilket innebär att individens möjlighet till återhämtning från arbetsrelaterad belastning spelar en stor roll i upplevelsen av stress. För välmående spelar återhämtningen en ännu större roll med en förklaringsgrad på 49.5%. Anledningen till att återhämtning spelar större roll för välmående än för stress skulle kunna vara att välmående är ett mer komplext begrepp som innefattar både närvaro av positiva känslor och frånvaro av negativa tillstånd. Välmående då kan tolkas som närvaro av exempelvis energi, glädje och livstillfredsställelse och frånvaro av stress, ångest, energilöshet och nedstämdhet (Braconier, 2015). Välmående har en tendens att vara relativt stabil över tid. Stress å andra sidan är ofta mer bunden till olika situationer, så som hög arbetsbelastning, deadlines och konflikter, och kan vara hög oavsett grad av återhämtning (1177, Vårdguiden). Ytterligare en anledning skulle kunna vara att enkäterna som används i denna studie är självskattningsenkäter där deltagarna kan tolka frågorna på olika vis.

Efter justering för kön och fysisk aktivitetsnivå ökade förklaringsvärdet för stress med 1.5%, och för upplevt välmående med 1.7%, vilket tyder på att kön och aktivitetsnivå har en viss, men liten betydelse för både stress och upplevt välmående. Eftersom förklaringsvärdena är låga, visar det på att återhämtning har en stark och viktig betydelse för upplevd stress och välmående. Oavsett kön och fysisk aktivitetsnivå påverkar återhämtningen från

arbetsrelaterad belastning alla individer likartat, därför har dessa faktorer en mindre betydelse.

När analysen delades upp på kön visade det sig att sambandet mellan återhämtning och stress var signifikant för båda könen, men en större del av variationen i stress kan förklaras av återhämtning hos män än hos kvinnor. För män var förklaringsvärdet 45.8% och för kvinnor 29.6%. Även för upplevt välmående var sambandet signifikant och en större del av variationen i välmående kan förklaras av återhämtning hos män än hos kvinnor. För män var förklaringsvärdet 53.8% och hos kvinnor 46.2%.

Det kan tolkas som att både stress och upplevt välmående hos män är mer förknippade med återhämtning från arbetsrelaterad belastning, medan kvinnors stress och upplevt välmående påverkas mer av andra faktorer. Kvinnor tenderar att ta ett större ansvar för det obetalda arbetet i hemmet så som städning, matlagning och barnomsorg (Jämställdhetsmyndigheten, 2025), vilket försvårar återhämtning och gör sambandet mellan återhämtning, stress och välmående mer komplext, som i sin tur gör det svårare att se samband.

Justerat för fysisk aktivitetsnivå ökade förklaringsvärdet för stress med 1.9% för kvinnor och 0.7% för män av. Fysisk aktivitet verkar alltså ha en större betydelse för sambandet mellan återhämtning och stress hos kvinnor än hos män. Det kan förklaras av att kvinnor i högre utsträckning använder träning och fysisk aktivitet i återhämtningssyfte (Lee D., 2020). Det är även möjligt att de kvinnor som uppnår rekommenderade nivåer av fysisk aktivitet utgör en grupp som har bättre förutsättningar för återhämtning. Dessa kan inkludera exempelvis lägre nivåer av obetalt arbete i hemmet, avsaknad av små barn eller större tillgång till fritid, vilket i sin tur kan vara en förklaring till en större del av variansen i stress bland kvinnor.

För personer som uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet förklarade återhämtning från arbetsrelaterad belastning 40.2% av variationen i stress jämfört med de som inte uppnår rekommendationerna där förklaringsgraden var 21.6%. Det skulle kunna bero på att regelbunden fysisk aktivitet stärker stresståligheten och därmed kan fungera som en skyddande faktor mot stress, vilken tidigare forskning har visat (Hegberg et al., 2015). Dessa resultat tyder på att fysisk aktivitet kan fungera bra som en återhämtningsstrategi från arbetsrelaterad belastning.

Efter justering för kön påverkades inte resultaten för de som uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet vilket kan tolkas som att fysisk aktivitet har stressreducerande effekt både för män och kvinnor. Däremot kunde vi se en förändring med 0.7% för personer som inte uppnådde rekommendationerna, vilket tyder på att kön kan påverka sambandet i en liten grad mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress för personer med låg fysisk aktivitetsnivå.

För personer som uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet förklarade återhämtning från arbetsrelaterad belastning det upplevda välmåendet med 46.7% medan de som inte uppnådde rekommendationerna förklarade återhämtningen 50.3% av det upplevda välmående. Att förklaringsvärdet är högre bland de som inte uppnådde rekommendationerna är intressant och kan bero på att återhämtning från arbetsrelaterade belastningar har en ännu viktigare roll för upplevt välmående för individer som inte uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet. En förklaring till detta skulle kunna vara att fysisk aktivitet ökar välmående, vilket gör att de som inte uppnår rekommendationerna blir mer beroende av återhämtningen. När justeringen för kön gjordes ökade förändringsgraden med 0.8% för de som uppnår rekommendationerna och 0.4% för de som inte uppnår rekommendationerna. Kön förklarar en liten del av sambandet mellan återhämtning och välmående, både för de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna.

I psykologisk forskning är det ovanligt att förklaringsgraden i en modell ökar mer än 1-2 % för varje faktor som läggs till. I en artikel från *FasterCapital* (2025) diskuteras att även små ökningar i justerat förklaringsvärde, kan vara av betydelse, särskilt om de bidrar med meningsfull information till modellen.

6.3 Styrkor och begränsningar

Att studien är kvantitativ är en styrka, framför allt att data kunnat samlas in från ett större antal deltagare. Detta möjliggör statistiska analyser som kan identifiera mönster och samband på en bred nivå. Genom att analysera ett omfattande datamaterial ökar också möjligheterna att kartlägga övergripande trender och dra mer generaliserbara slutsatser. Det går att avgöra att resultaten är statistiskt säkerställda genom signifikansanalyser och konfidensintervall då studien använt validerade självskattningsformulär och objektiva mätmetoder som minskar risken för subjektiva tolkningar av resultaten. Dock är det en begränsning att enkäterna

bygger på självskattning av både hälsa och fysisk aktivitet. Självskattning av hälsa är subjektivt och kan påverkas av till exempel dagsform och den egna uppfattningen om vad hälsa är. Självskattning av fysisk aktivitet tenderar att överskattas, vilket kan påverka studiens validitet.

En annan styrka är också att studien kan användas för framtida forskning.

En begränsning med studien är att det är svårt att rekrytera en studiepopulation som är representativ för Sveriges befolkning. Urvalet i studien var självselekerat vilket innebär att det kan påverka resultaten då personerna som valt att medverka eventuellt varit särskilt intresserade av ämnet och det finns en risk att urvalet inte är representativt för den generella populationen i Sverige. Vi har rekryterat personer på olika ställen för att bredda populationen så mycket som möjligt. Vi har regelbundet följt upp vilka målgrupper vi fått in flest svar från och justerat rekryteringen för att nå respondenter från specifika grupper. Trots detta visade det sig att andelen män i studien var relativt låg med 22% av respondenterna. Vi vet inte heller vilken typ av person som svarat, så som deras utbildningsnivå, ekonomiska förutsättningar och psykisk hälsa. Vi vet inte heller om personerna som valt att delta har ett stort intresse för återhämtning och fysisk aktivitet. Detta kan påverka resultaten.

I studien har 51 % av kvinnorna och 88 % av männen uppgett att de når rekommendationerna för fysisk aktivitet, jämfört med Folkhälsomyndighetens Folkhälsorapport (2021) där 56% av kvinnorna och 59 % männen uppgav att de uppnår rekommendationerna. Den höga andelen fysiskt aktiva män i studien skulle kunna leda till en snedvridning av sambanden mellan fysisk aktivitet, återhämtning från arbetsrelaterad belastning, stress och välmående.

Exempelvis kan sambanden hos män framstå som starkare än de i den generella populationen, och därmed överskatta betydelsen av fysisk aktivitet som återhämtningsstrategi bland män, vilket påverkar studiens generaliserbarhet.

Eftersom vi har undersökt tvärsnittsdata, kan vi inte se några orsakssamband. Därför vet vi inte åt vilket håll sambanden går. Exempelvis kan vi inte säga om högre välmående bidrar till hög återhämtning, eller om hög återhämtning bidrar till högre välmående. En begränsning är också att studien mäter återhämtning från arbetsrelaterad belastning och det hade varit värdefullt att inkludera andra mått, som obetalt arbete i hemmet och generell belastning för att få en än mer komplett bild. Ytterligare en begränsning är att studien är av kvantitativ form, vilket inte säger något om deltagarnas upplevelser, känslor etc.

Inför datainsamlingen fanns en oro för att teknikstrul och låg svarsfrekvens skulle vara en begränsning men det har fungerat som planerat och vi fick in tillräckligt med svar för att möjliggöra analyser av studiens frågeställningar. En utmaning vi stötte på var att 16 personer angav flera huvudsakliga sysselsättningar i enkäten, vilket gjorde att vi behövde utesluta dem i den analytiska statistiken.

6.4 Framtida forskning

Utifrån resultaten i denna studie finns flera intressanta delar att forska vidare i. En av dessa delar är att göra longitudinella studier för att förstå orsakssambanden mellan återhämtning, stress och välmående på ett bättre sätt. Det skulle kunna ge en än större förståelse för återhämtningens betydelse över tid och hur det kan påverka stress och upplevt välmående. Vi skulle också gärna se en kvalitativ studie med djupintervjuer om upplevd återhämtning för att bättre förstå hur individer idag upplever sin återhämtning från arbetsrelaterade belastningar, vilka hinder, och vilka resurser som finns tillgängliga. Förstår vi det kan vi enklare individanpassa och implementera strategier på arbetsplatser som är mer individanpassade.

Framtida studier skulle även kunna utökas genom att analysera fler variabler som påverkar återhämtning för att få en bredare bild, det skulle kunna vara bland annat sömn, socioekonomi, matvanor eller om man har barn i viss ålder.

En sista del vi skulle tycka var intressant att forska vidare på är den fysiska aktivitetens roll. Hur effekten av olika typer utav fysisk aktivitet påverkar återhämtningen, stress och välmående. Vilka skillnader kan vi se om vi jämför intensitet, frekvens och duration på den fysiska aktiviteten och om det skiljer sig bland olika kön, åldrar eller livssituationer.

7. Slutsats

Efter att ha gjort denna studie kan vi dra slutsatsen om att ökad återhämtning från arbetsrelaterad belastning är förknippad med lägre stress, då sambandet mellan dessa faktorer var negativt och signifikant. Det påvisades även ett signifikant positivt samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och upplevt välmående, vilket belyser vikten av återhämtning för att stödja en god psykisk hälsa.

Vid analys av könsskillnader visades signifikanta samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning gällande både stress och välmående för båda könen, men med en

högre förklaringsgrad hos män än hos kvinnor. Detta tyder på att återhämtning kan ha en större inverkan på stress och välmående hos män än hos kvinnor i denna studie. Dock hade en stor andel av männen i urvalet rapporterat en hög fysisk aktivitetsnivå jämfört med Sveriges befolkning (Folkhälsorapporten, 2021), vilket kan ha påverkat och överskattat resultaten, som i sin tur kan begränsa generaliserbarheten.

Vidare visade fysisk aktivitetsnivå vara en viktig faktor, där de som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet hade större förklaringsvärde mellan återhämtning och stress, medan förklaringsvärdet mellan återhämtning och välmående var något större hos de som inte uppnår rekommendationerna.

Käll- och litteraturförteckning

1177 Vårdguiden (2023). *Stress*. <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>

Almén N., Lundberg H., Sundin Ö. & Jansson, B. (2018). *The reliability and factorial validity of the Swedish version of the Recovery Experience Questionnaire*. *Nordic Psychology*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1443280>

Blodgett, J. M., Ahmadi, M. N., Atkin, A. J., Chastin, S., Chan, H.-W., Suorsa, K., Bakker, E. A., Hettiarcachchi, P., Johansson, P. J., Sherar, L. B., Rangul, V., Pulsford, R. M., Mishra, G., Eijsvogels, T. M. H., Stenholm, S., Hughes, A. D., Teixeira-Pinto, A. M., Ekelund, U., Lee, I.-M., Holtermann, A., Koster, A., Stamatakis, E., & Hamer, M. (2024). *Device-measured physical activity and cardiometabolic health: The Prospective Physical Activity, Sitting, and Sleep (ProPASS) consortium*. *European Heart Journal*, 45(6), 458–471. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad717>

Blom V., Svedberg P., Bergström G., Mather L. & Lindfors P. (2017). *Stress in paid and unpaid work as related to cortisol and subjective health complaints in women working in the public health care sector*. *International Journal of Workplace Health Management*, 10(4), 286-299.

Braconier A. (2015). *Välmåendeformuläret - ett mått på subjektivt välmående : Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala (Dissertation)*. <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:su:diva-117978>

Dahlgren A., Tucker P., Epstein M., Gustavsson P. & Söderström M. (2022). *Randomised control trial of a proactive intervention supporting recovery in relation to stress and irregular work hours: effects on sleep, burn-out, fatigue and somatic symptoms*. *Occupational and environmental medicine*, 79(7), 460–468. <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-107789>

Eurofound and the International Labour Office (2017). *Working anytime, anywhere: The effects on the world of work*. Publications Office of the European Union, Luxembourg, and the International Labour Office, Geneva.

FasterCapital (2025). *Adjusted R squared: Beyond the Basics: Adjusted R squared and Model Complexity*. FasterCapital. [Adjusted R squared: Beyond the Basics: Adjusted R squared and Model Complexity - FasterCapital](#)

Folkhälsomyndigheten (2021) *Folkhälsorapport*
<https://www.folkhalsorapportstockholm.se/rapporten2/levnadsvanor/fysisk-aktivitet/>

Folkhälsomyndigheten (2023). *Hur vi använder begreppet psykisk hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/hur-vi-anvander-begreppet-psykisk-halsa-/>

Försäkringskassan (2024). *Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv*. Försäkringskassans lägesrapport. 2024:1.
<https://www.forsakringskassan.se/download/18.22814c2e194887717f99d/1738569517962/psykisk-ohalsa-i-dagens-arbetsliv-forsakringskassans-lagesrapport-2024-1.pdf>

Hegberg N. J. & Tone E. B. (2015). *Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems*. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1–7.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>

Hlynsson J. I., Sjöberg A., Ström L. & Carlbring, P. (2024). *Evaluating the reliability and validity of the Questionnaire on Well-Being: a validation study for a clinically informed measurement of subjective well-being*. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(2), 208–230.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2402992>

Jeong J.-G., Kang S.-W. & Choi S. B. (2020). *Employees' Weekend Activities and Psychological Well-Being via Job Stress: A Moderated Mediation Role of Recovery Experience*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1642.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051642>

Jämställdhetsmyndigheten (2025) *Delmål 4: Jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet* <https://jamstalldhetsmyndigheten.se/jamstalldhet-i-sverige/delmål-4-jamn-fordelning-av-det-obetalda-hem-och-omsorgsarbetet/>

Karkoulian, S., Srour J. & Sinan T. (2016). *A gender perspective on work-life balance, perceived stress, and locus of control*. Journal of Business Research. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.053>.

Kecklund G., Ingre M. & Åkerstedt T. (2010) *Arbetstider, hälsa och säkerhet – en uppdatering av aktuell forskning* Stressforskningsinstitutets stressforskningsrapport nr 322. [sfr322.pdf](#)

Lazarus R. & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lee D. (2020). *Investigation of gender differences in multivariate associations between physical activity and psychological distress*. Journal of American College Health, 70(7), 2220–2229. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1846049>

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), 502–507. <https://doi.org/10.1111/sjop.12071>

Olofsson-Dolk R. (2020). *Användarstöd PSS-10*. Region Kronoberg AMK. <https://www.regionkronoberg.se/contentassets/643c9e7c9b4049119ba22c02418035f7/pss-10--tolkning.pdf>

Sandmark H. (2007). *Work and family: associations with long-term sick-listing in Swedish women - a case-control study*. BMC public health, 7, 287. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-287>

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). *The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work*. Journal of

Occupational Health Psychology, 12(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

Sonnentag S. & Schiffner C. (2019). *Psychological Detachment from Work during Nonwork Time and Employee Well-Being: The Role of Leader's Detachment*. The Spanish journal of psychology, 22, E3. <https://doi.org/10.1017/sjp.2019.2>

Wiener J. (2023). *Hur är läget i Sverige? Samhällsförlusten av längre sjukskrivningar*. Skandia. <https://www.skandia.se/4924a8/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/hur-ar-laget-i-sverige---samhallsforlusten-av-langre-sjukskrivningar-2023.pdf>

World Health Organization (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex evidence profiles*. Geneva: World Health Organization <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>.

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M, redaktörer (2011). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021*. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. ISBN: 978-91-985098-2-3

Bilaga 1 - Litteratursökning

1. Forskningsfrågor

1. Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och stress?
2. Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?
3. Finns det ett samband mellan återhämtning från arbetsrelaterad belastning och välmående?
4. Skiljer sig detta samband mellan kvinnor och män samt mellan de som uppnår och de som inte uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet?

2. Huvudbegrepp

Huvudbegrepp 1 (svenska) Arbetsliv	Huvudbegrepp 2 (svenska) Stress	Huvudbegrepp 3 (svenska) Psykisk hälsa	Huvudbegrepp 4 (svenska) Återhämtning från arbetsrelaterad belastning	Huvudbegrepp 5 (svenska) Fysisk aktivitet
Huvudbegrepp 1 (engelska) Worklife	Huvudbegrepp 2 (engelska) Stress	Huvudbegrepp 3 (engelska) Mental health	Huvudbegrepp 4 (engelska) Work life balance	Huvudbegrepp 5 (engelska) Pshysical activity

3. Synonymer och ämnesord

Huvudbegrepp 1	Huvudbegrepp 2	Huvudbegrepp 3	Huvudbegrepp 4	Huvudbegrepp 5
Worklife Work Job	Stress Pressure Workload Occupational stress	Mental health Mental well- being Psychological well-being	Work-life balance Psychological detachment	Physical activity Exercise Sports Working out

4. Sökhistorik

Databas:	Söktermer, ämnesord och kombinationer	Filter, avgränsningar i databasen	Söksträng	Antal träffar
Pubmed	Work life balance, stress, mental health	Age +19	((work life balance[MeSH Terms]) AND (stress[Title/Abstract])) AND (mental health[Title/Abstract]) AND (alladult[Filter])	13
Pubmed	Work life balance, stress, mental health		((work life balance[MeSH Terms]) AND (stress[Title/Abstract])) AND (mental health[Title/Abstract])	26
Pubmed	Work life balance, stress, mental health, psychological detachment		((work life balance[MeSH Terms]) AND (psychological detachment[Title/Abstract])) AND (mental health[Title/Abstract]) AND (stress[Title/Abstract])	1
Pubmed	Work life balance, physical activity		(work life balance[MeSH Terms]) AND (physical activity[MeSH Terms])	22
Pubmed	Work life balance, stress, mental health, psychological detachment		((work life balance[MeSH Terms]) AND (psychological detachment[Title/Abstract])) AND (mental health[Title/Abstract]) AND (stress[Title/Abstract])	1
Pubmed	Physical activity, exercise, working out, work life balance		((physical activity[Title/Abstract]) OR (exercise[Title/Abstract]) OR (working out[Title/Abstract])) AND (work life balance[Title/Abstract])	96

Pubmed	Work, family, Swedish, sick		((work[Title/Abstract]) AND (family[Title/Abstract])) AND (swedish[Title/Abstract])) AND (sick[Title/Abstract])	20
Google scholar	stress + work life balance + gender		https://scholar.google.se/scholar?hl=sv&as_sdt=0,5&q=stress+%2B+work+life+balance+%2B+gender	293000 0
Pubmed	Work tress + recovery + health		((work stress[Title/Abstract]) AND (recovery[Title/Abstract])) AND (health[Title/Abstract])	57

Bilaga 2 - Flygblad



DELTAGARE TILL STUDIE SÖKES!

Vi är två studenter på Hälsopromotionsprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan som ska skriva C-uppsats. I tillhörande studie vill vi undersöka sambandet mellan arbetslivsbalans, stressnivå och psykisk hälsa. Vi behöver nu deltagare över 18 år till studien. Det tar ca 5-10 minuter att svara på frågorna och alla svar är anonyma. Det skulle betyda jättemycket för oss om du vill delta!

Tack på förhand!
/Johanna & Madde



Skanna här för att
komma till enkäten



Bilaga 3 – Information till deltagare



Informationsbrev till deltagare

Hej!

Vi är två studenter som går sista året på Hälso- och idrottsvetenskapliga programmet på Gymnastik- och idrottshögskolan. Vi ska skriva en C-uppsats som inkluderar att göra en studie. Det vi vill undersöka i vår studie är sambandet mellan arbete och fritid, stress och psykisk hälsa.

Försäkringskassan skriver såhär i en rapport (2023):

"Aldrig tidigare har så många varit sjukskrivna på grund av stress. Psykisk ohälsa står idag för över hälften av alla längre sjukfall och det är stressrelaterade sjukfall som är vanligast."

Med mer förståelse och kunskap kring ämnet är vår förhoppning att i framtida studier kunna arbeta fram strategier, åtgärder och riktade insatser för att främja psykisk hälsa och minska stressrelaterade problem i samhället.

För att göra denna studie möjlig behöver vi er hjälp! Vi önskar att ni (18 år eller äldre) svarar på denna enkät som kommer att bestå av allmänna frågor (ålder, kön, sysselsättning) och frågor kring stress, återhämtning från arbete, fysisk aktivitet och välbefinnande. Det är möjligt att hoppa över frågor eller att avbryta deltagandet när som helst. Det tar ca 5-10 minuter att svara på frågorna och alla svar är anonyma!

Kontakta oss gärna om du har frågor eller vill ta del av resultaten.

Tack på förhand!

Vänliga hälsningar

Madeleine Broström (madeleine.brostrom@student.gih.se)

Johanna Leinonen (johanna.leinonen@student.gih.se)

I enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR) samlar vi in informationen utifrån (1) att vi har fått lov (samtycke) från dig, och (2) att forskningen kan generera värdefull information av allmänt intresse. Enligt denna dataskyddsförordning har du även rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Rätten till radering och till begränsning av behandling av personuppgifter gäller dock inte när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta ansvarig forskare Karin Kjellenberg (karin.kjellenberg@gih.se). Dataskyddsombud vid Gymnastik- och idrottshögskolan är Carina Sundman (gdpr@gih.se). Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att lämna in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

Hur får jag mera information? Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har frågor, vill ta del av uppgifterna vi samlat om dig, eller om du vill ta del av resultatet av hela studien.

Jag nekar samtycke

Jag samtycker

Bilaga 4 – Bakgrundsfrågor

Q1
 Kön

Kvinna
 Man
 Annat

Q2
 Ålder

Q3
 Huvudsaklig sysselsättning

Arbetande
 Studerande
 Pensionerad
 Sjukskriven
 Arbetslös
 Om annat, ange vad:

Bilaga 5 – PSS-10

Q4

I hur hög grad har du under den senaste veckan...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
...känt dig lugn och avspänd?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...sovit gott och lagom mycket?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...haft god aptit och matlust?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kunnat vara fokuserad och koncentrerad på dagens göromål?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kunnat ta initiativ och komma igång med sådant du velat göra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt intresse för olika aktiviteter och för människor omkring dig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt dig optimistisk och sett saker från den ljusa sidan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt dig glad och harmonisk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt dig pigg och energifylld?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt dig tillfreds med dig själv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt stark livslust?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kunnat fatta beslut och följa dem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kunnat säga ifrån och hävda dig själv när det behövts?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kunnat vara närvarande i stunden och släppa problemtankar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt dig nöjd med ditt liv som det ser ut nu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...haft kraft att återhämta dig, om något varit stressigt eller besvärligt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känt dig frisk och vid god hälsa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bilaga 6 - Välmåendeskalan

Q5

Under den senaste månaden, hur ofta har du...	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
... varit upprörd över något som hände helt oväntat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt dig nervös och "stressad"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... litat på din förmåga att hantera dina personliga problem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att saker och ting har gått din väg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... klarat av att kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du haft kontroll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att svårigheter hopat sig så att du inte kunnat hantera dem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bilaga 7 – IPAQ

Q6

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 60-90 minuter (1-1,5 timme)
- 90-120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

Q7

Hur mycket **sitter** du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

Q8

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 60-90 minuter (1-1,5 timme)
- 90-150 minuter (1,5-2,5 timmar)
- 150-300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Bilaga 8 – REQ

Q8 På fritiden efter arbetet (eller annan sysselsättning)...

	Stämmer inte alls	Stämmer bara delvis	Neutralt	Stämmer ganska bra	Stämmer helt
...söker jag intellektuella utmaningar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...planerar jag själv hur resten av dagen ska se ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...gör jag saker som stimulerar mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...tar jag mig tid till avkopplande fritidsaktiviteter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...lär jag mig nya saker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...tänker jag inte alls på jobbet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...tar itu med saker på det sätt jag själv vill	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...får jag en paus från kraven på jobbet (eller annan sysselsättning)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känns det som att jag själv kan bestämma vad jag ska göra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...gör jag saker som får mig att varva ned	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...gör jag något som gör att jag vidgar mina vyer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...tar jag det lugnt och slappnar av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...glömmer jag bort jobbet (eller annan sysselsättning)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...bestämmer jag själv hur jag ska tillbringa min tid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...använder jag tiden till att slappna av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kan jag distansera mig från jobbet (eller annan sysselsättning)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>