



UPPSALA  
UNIVERSITET

Sociologiska institutionen

Sociologi med inriktning mot arbetsliv, organisation och personal C

Kandidatuppsats VT 2017

## **Arbetsrelaterad stress och utmattning**

*En kvantitativ studie om skillnader mellan män och kvinnor*

Jessica Bengtsson, Maria Pless

Handledare: Erika Willander

## Sammanfattning

Stressrelaterade besvär och andra former av psykisk ohälsa orsakade av arbetet, är ett omdiskuterat och väl undersökt samhällsfenomen som ökat de senaste åren i Sverige. Några av de vanligaste stressrelaterade besvären är utmattning och trötthet. Forskning har visat att det existerar könsskillnader i upplevelse av stress och att olika typer av arbeten genererar olika stressnivåer hos individer. Syftet med uppsatsen är att bidra med kunskap om stress och utmattning inom arbetslivet, med särskilt fokus på skillnader mellan män och kvinnor. Krav- och kontrollmodellen lyfts fram för att förklara sambandet mellan krav och kontroll i arbetet, vilket ger en förståelse för hur graden av kontroll de anställda har påverkar effekterna av de psykiska krav som den anställde utsätts för. Även Arlie Hochschilds teori om The Second Shift presenteras, för att beskriva hur män och kvinnor på olika sätt utsätts för krav och kontroll i hemmet. Teorierna lyfts fram för att de kan bidra till en förståelse för eventuella könsskillnader i arbetsrelaterad stress och utmattning. En kvantitativ metod har använts för undersökningen av uppsatsens syfte. Det empiriska materialet som används grundar sig på en enkätstudie från 2005, som är hämtad från International Social Survey Programme. Motiveringen till att detta material används som underlag i denna studie är att det kan bidra till en förståelse för respondenternas upplevelse av stress och utmattning, samt för att kunna jämföra skillnader mellan män och kvinnor i dessa avseenden. Resultatet av undersökningen visade att det i vissa fall existerar skillnader mellan män och kvinnor gällande upplevelse av stress och utmattning. Detta resultat visade sig vid undersökningen av alla respondenter som arbetar och av alla heltidsarbetande respondenter som arbetar med människor. Dock visade resultatet att det inte fanns några signifikanta könsskillnader gällande upplevelse av stress, vid undersökningen av alla heltidsarbetande respondenter och de heltidsarbetande respondenter som inte arbetar med människor. Detta tyder på att vidare forskning bör fortsätta undersöka könsskillnader gällande stress och utmattning, eftersom resultatet kan tolkas som att det i nuläget inte går att dra generaliserande slutsatser i detta avseende.

**Nyckelord:** *Stress, utmattning, krav- och kontrollmodellen, The second shift, Hochschild*

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>3</b>
1.1 Bakgrund och problemformulering .....	3
1.2 Syfte och frågeställningar .....	4
1.3 Disposition .....	4
<b>2. Teoretisk referensram</b> .....	<b>5</b>
2.1 Krav- och kontrollmodellen .....	5
2.2 Krav- och kontroll i hemmet .....	8
<b>3. Tidigare forskning angående skillnader i stress hos män och kvinnor</b> .....	<b>10</b>
3.1 Inledande beskrivning av psykisk ohälsa och stress.....	10
3.2 Krav, kontroll och hanteringsstrategier .....	11
3.3 Stressrelaterade yrken.....	13
3.4 Familjelivets inverkan på stress .....	14
3.5 Sammanfattning av tidigare forskning .....	15
<b>4. Metod och material</b> .....	<b>15</b>
4.1 Metodologiska överväganden och material .....	15
4.2 Val av enkätfrågor .....	17
4.2.1 Upplevelse av stress och utmattning.....	17
4.2.2 Kön, arbetande respondenter, heltidsarbetande och heltidsarbetande med människor respektive inte med människor .....	18
4.3 Analysförfarande .....	20
4.4 Forskningsetiska principer och överväganden.....	21
<b>5. Resultat</b> .....	<b>23</b>
5.1 Upplevelse av stress och utmattning hos arbetande respondenter .....	23
5.2 Upplevelse av stress och utmattning hos heltidsarbetande respondenter.....	24
5.3 Upplevelse av stress och utmattning hos heltidsarbetande respondenter som arbetar respektive inte arbetar med människor.....	26
<b>6. Diskussion</b> .....	<b>28</b>
6.1 Sammandrag av uppsatsens innehåll .....	28
6.2 Resultatet i relation till tidigare forskning och den teoretiska referensramen .....	29
6.3 Den praktiska relevansen av att syna generaliseringar.....	33
6.4 Metodologisk påverkan på resultatet .....	35
6.5 Fortsatt forskning av stress och utmattning inom arbetslivet.....	36
<b>7. Källförteckning</b> .....	<b>38</b>

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund och problemformulering

Tidningen Dagens Arbete publicerade en artikel år 2015 med rubriken *Sverige toppar stressligan i Europa*. Skribenten beskriver att ett växande problem över hela Europa är den psykosociala arbetsmiljön och att det finns en ovilja att ta tag i frågan. I artikeln beskrivs hur Sverige är ett av de två länder där tidspressen på arbetsplatsen upplevs som störst och att de psykosociala riskerna växer i Sverige (Dagens Arbete, 2015). Dagens Arbete, som är en facklig tidning som är engagerad i samhällsdebatten inom arbetslivet, lyfter alltså fram att Sverige måste prioritera den psykosociala arbetsmiljön och att börja arbeta för att minska de psykosociala riskerna. Statistiska centralbyrån har publicerat statistik, som styrker tesen om att de psykosociala riskerna i Sverige ökat. Ökningen som beskrivs av Statistiska centralbyrån handlar om de psykiska- och fysiska arbetsrelaterade besvär som ökat i Sverige under de senaste åren. Statistiska centralbyrån belyser att den vanligaste orsaken till arbetsrelaterade besvär i Sverige är stress. De poängterar att under de senaste åren har arbetsrelaterade besvär orsakade av stress ökat och att kvinnor står för majoriteten av ökningen (Statistiska centralbyrån, 2014). Ett stressrelaterat besvär är exempelvis utmattning, som uppkommer vid stressade situationer i livet där individen inte får tillräckligt med återhämtning, vilket leder till en relativt hög risk för fysisk och psykisk utmattning (Vårdguiden, 2015). Statistiska centralbyrån belyser även att olika former av stressorsakade besvär är kopplade till olika typer av yrken (Statistiska centralbyrån, 2014). Även Försäkringskassan berör ämnet i ett pressmeddelande som publicerades 2016. De beskriver att antalet sjukdomar relaterade till psykiska diagnoser ökat under de senaste åren och att kvinnor står för majoriteten av ökningen. De psykiska diagnoserna som ökat mest är stressrelaterade diagnoser (Försäkringskassan, 2016).

Den psykosociala arbetsmiljön är således av stor vikt för att minska risken för arbetsrelaterade besvär, till exempel stress och utmattning. Sverige är ett av de länder som måste prioritera problemet. Stress är ett omdiskuterat och undersökt samhällsfenomen som har ökat de senaste åren. Det framgår att det finns skillnader mellan män och kvinnor gällande stress och att olika typer av arbeten påverkar hur stressad en individ känner sig. Det är av intresse att i denna uppsats undersöka denna verklighet. Finns det skillnader mellan män och kvinnor när det gäller stress och utmattning, samt om typen av yrke påverkar stressnivåerna för individen? Uppsatsen tar därav upp ett väldokumenterat ämne som på många sätt etablerat

sig som en allmänt känd ”sanning” inom arbete- och personalfältet. Därför är det relevant att undersöka huruvida skillnaderna kan bekräftas, helt eller delvis.

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att bidra med kunskap om stress och utmattning inom arbetslivet. Ett särskilt fokus är skillnader mellan män och kvinnor. Därför redogör uppsatsen för en undersökning om arbetsrelaterad stress och utmattning. Fokus på skillnader mellan män och kvinnor inom olika yrkesgrupper och med olika arbetsgrad (heltid/deltid) genomförs med hjälp av särskilda analyser.

Frågeställningarna som konstruerats för att konkretisera och undersöka syftet är:

- *Finns det en skillnad mellan hur män och kvinnor upplever arbetsrelaterad stress och utmattning?*
- *Vad kan förklara den eventuella skillnaden gällande upplevelse av stress och utmattning hos män och kvinnor?*

## 1.3 Disposition

Uppsatsen inleds med en teoretisk referensram, där teoretiska perspektiv, begrepp och antaganden presenteras. Målet med den teoretiska referensramen är att hjälpa undersökningen av det samhällsfenomen som ska studeras. De teoretiska perspektiv som lyfts fram är krav- och kontrollmodellen samt Arlie Hochschilds teori om *The second shift*. Begreppsdefinitionen av stress förklaras, samt de teoretiska begreppen time bind och emotionellt arbete lyfts fram. Följaktligen beskrivs tidigare forskning som gjorts inom ämnet, för att ge en förståelse för hur den teoretiska referensramen hänger ihop med den tidigare forskningen, samt för att belysa hur den kommande undersökningen är förankrad i tidigare litteratur. I metodavsnittet ges sedan en förklaring till hur metoden är förankrad till uppsatsens teoretiska referensram och tidigare forskning. Här presenteras även att en kvantitativ ansats använts för att samla in det empiriska materialet, samt vilka metodologiska övervägande som tagits hänsyn till med utgångspunkt i undersökningens syfte. I det följande resultatavsnittet redovisas det bearbetade materialet och undersökningens resultat lyfts fram, de statistiska analyserna redovisas i tabellform. Resultaten som redovisas anknyts till undersökningens syfte och frågeställningar. Avslutningsvis presenteras diskussionsavsnittet där resultaten summeras i förhållande till uppsatsens syfte och frågeställningar, samt en diskussion om hur teori och tidigare forskning

kan relateras till resultaten. Avsnittet lyfter även fram en kunskapslucka i den nuvarande forskningen och en presentation med förslag till fortsatt forskning inom ämnet.

## **2. Teoretisk referensram**

För att få en förståelse för arbetsrelaterad stress behövs först en förståelse för vad stress är för något, vilket kommer beskrivas i detta avsnitt. För att sedan få en uppfattning av hur arbetsrelaterad stress och utmattning påverkar män och kvinnor, behövs en förklaring av det samband som finns mellan psykosocial arbetsmiljö och ohälsa. Förklaringen av detta samband ges med hjälp av den teoretiska modellen krav- och kontrollmodellen, som konstruerades av Robert Karasek år 1979. I avsnittet presenteras även Arlie Hochschilds teori om The second Shift, för att beskriva hur män och kvinnor på olika sätt utsätts för krav och kontroll hemifrån, vilket möjligtvis kan förklara olika stressnivåer hos individerna. Även det begrepp som Hochschild benämner som time bind lyfts fram, för att skildra hur tid för arbetet konkurrerar med tid för familjen, för att få en förståelse för i vilken utsträckning individerna påverkas av den psykosociala arbetsmiljön. De begrepp som Hochschild lyfter fram och benämner som emotionellt arbete och känsloregler redogörs i slutet på avsnittet. Dessa begrepp ger en förståelse för att olika typer av yrken styr och pressar individernas emotionella känslor i olika riktningar, vilket är av intresse för undersökningen, eftersom de möjligen påverkar individens välmående.

### **2.1 Krav- och kontrollmodellen**

Syftet med undersökningen är delvis att bidra till en förståelse av stress i arbetslivet, därför är det viktigt att förstå hur stress definieras i denna uppsats. Stressbegreppet som används grundar sig på det begrepp som fysiologen Hans Selye introducerade, vilket är det mest använda inom medicinen. Han beskrev stressen som en slags uppvarvning i kroppen som sker när individen ställs inför en utmaning eller ett hot. Selyes stressbegrepp är varken positivt eller negativt laddat, det är således värdeneutralt. I samband med uppvarvningen anpassar sig kroppen för att klara av den stressade situationen, vilket betyder att denna stress fungerar på ett positivt sätt. Kroppen kan alltså hantera stress utan att det framkallar någon skada hos individen. Selyes menade att denna stressreaktion först blev skadlig/negativ när individen utsätts för den under en längre tid och inte fått något tillfälle för återhämtning (Stressmottagningen, 2017).

I en rapport, publicerad av stressforskningsinstitutet 2015, beskrivs det att det finns flera olika stressorer i arbetet som kan framkalla den uppvarning i kroppen som Selye benämner som stress. Den modell som kommer att presenteras i detta avsnitt, för att ge en förståelse för olika stressorer i arbetet, är krav- och kontrollmodellen, som innefattar både positiv och negativ stress. Efter att Karasek introducerade krav- och kontrollmodellen, på slutet av 1970-talet, har den använts i ett stort antal undersökningar i hela världen (Stressforskningsinstitutet, 2015). Detta innebär att det är en väl använd och testad modell och kommer således att användas i den kommande undersökningen i uppsatsen.

Kortfattat avser modellen till att förklara sambandet mellan krav och kontroll i arbetet. Genom modellen ges en förståelse för att graden av kontroll de anställda har, påverkar effekterna av de psykiska krav som de utsätts för. Graden av kontroll och stöd från organisationen påverkar således effekterna av de psykiska kraven. Kontrollen handlar dels om vilken kontroll den anställda har i sitt arbete, vilket berör kontrollen över mindre beslut i arbetet, och dels vilken kontroll den anställde har över sitt arbete, vilket berör mer övergripande beslut som den anställde har möjlighet att kontrollera. Teorin belyser även att det finns ett samband mellan hur mycket kontroll en anställd har och hur stressad individen känner sig (Stressforskningsinstitutet, 2015). Eftersom studien som kommer presenteras i denna uppsats delvis syftar till att bidra till en förståelse av stress hos individer, passar modellen bra att använda som underlag i tolkningen av resultatet.

Karaseks krav- och kontrollmodell gör en kategorisering av fyra olika typer av arbeten, vilka är jobb med hög anspänning respektive låg anspänning, samt aktiva- och passiva jobb. Jobb med hög anspänning är de arbeten som innefattar höga krav på den anställde och ett litet beslutsutrymme, vilket innebär att individen utsätts för press och inte har någon möjlighet att kontrollera sin arbetssituation. Forskning har visat att dessa arbeten kan leda till negativ stress hos de anställda som medför hälsorisker, samt att de anställda inte alltid utvecklar någon stresshantering på grund av avsaknad av kontroll över arbetssituationen. Den allvarligaste arbetssituationen är när det existerar en hög anspänning, samtidigt som de anställda saknar socialt stöd. Denna arbetssituation kan vara farlig för hälsan hos de anställda och benämns som en iso-spänd situation. Jobb med låg anspänning är de arbeten som har låga krav på den anställde, där individen har möjlighet att påverka och kontrollera sitt arbete (Stressforskningsinstitutet, 2015).

Aktiva jobb är de arbeten där de anställda har höga krav på sig, men kan påverka eller kontrollera dessa krav som organisationen har på dem. Dessa individer drabbas inte i lika stor utsträckning av negativa hälsoproblem, eftersom det aktiva jobbet medför en utveckling

av stresshantering hos den anställda. Detta innebär att vid perioder av högre anspänning i arbetet har de anställda både utvecklat en stresshantering och en kontrollhantering, som gör dem utrustade att klara av denna period. Passiva jobb har däremot låga krav på de anställda och det finns inget utrymme för individerna att påverka och kontrollera arbetet, vilket leder till att motivationen hos de anställda kan minska eller helt förloras. Färdigheter och kompetens hos de anställda riskeras därmed att försvinna (Stressforskningsinstitutet, 2015).

Sammanfattningsvis finns det fyra olika typer av arbeten som beskriver hur effekterna av de psykiska krav som de anställda utsätts för har att göra med hur mycket kontroll de har över sitt arbete. De fyra olika arbetena är jobb med hög respektive låg anspänning samt aktiva respektive passiva jobb. Jobb med hög anspänning innefattar alltså höga krav på den anställde och ett litet beslutsutrymme, medan jobb med låg anspänning innebär att den anställde utsätts för låga krav och har möjlighet att påverka och kontrollera sitt arbete. Aktiva jobb är de arbeten där den anställde har höga krav, men kan påverka och kontrollera kraven, medan passiva jobb innebär låga krav på individen och inget utrymme för att kontrollera och påverka arbetet. Dessa fyra olika typer av arbeten har olika påverkan på individerna, bland annat påverkas deras stressnivåer. Det är av intresse att i denna undersökning, som ämnar till att undersöka vad som kan förklara eventuella skillnader av stress, att ha dessa olika arbeten i åtanke vid undersökningen.

Trots att krav- och kontrollmodellen, som bygger på indelningen av de fyra olika arbetstyperna, är mycket väl etablerad och använd, har den utsatts för en del kritik. En kritik har forskarna Fletcher och Jones lyft fram. De menar att faktorerna graden av kontroll och krav i arbetet inte är tillräckliga för att förklara stress, men däremot att stöd har ett stort inflytande på stress (Fletcher & Jones, 1993). I denna undersökning baseras förståelsen av stress på krav- och kontrollmodellen, trots denna kritik som riktats mot den. Användningen av modellen motiveras ändå som relevant för undersökningen, eftersom att den är så pass använd att den kan betraktas som en allmänt vedertagen förståelse av stress.

Eftersom den kommande undersökningen i denna uppsats syftar till att bidra till kunskap om arbetsrelaterad stress och utmattning och vad som kan förklara eventuella skillnader mellan män och kvinnor i dessa avseenden, är det av intresse att beskriva könssegregering av yrken i samhället. Statistik visar bland annat att kvinnor i högre utsträckning har arbeten med hög anspänning. Enligt Sveriges regering kan könssegregeringen på arbetsmarknaden sägas minskat under de senaste decennierna, men det existerar fortfarande en könssegregering av yrken i Sverige. Maktfrågan är en av flera förklaringar till att den könssegregerade strukturen överlevt (Regeringen, 2004). I en



undersökning som gjordes av Statistiska centralbyrån 2006 redovisas statistik över de vanligaste yrkena bland män och kvinnor. Några av de vanligaste yrkena bland män är säljare, inköpare, mäklare, ingenjörer, tekniker, fordonsförare och byggnadshantverkare. De vanligaste yrkena för kvinnor är vård- och omsorgspersonal, försäljare, detaljhandel, kontorspersonal, förskolelärare, fritidspedagoger och grundskolelärare, vilket betyder att kvinnor dominerar inom yrken med hög anspänning (Statistiska centralbyrån, 2008). Det finns flera orsaker till att arbetsmarknaden är könssegregerad, en anledning är att män och kvinnor i hög utsträckning väljer olika utbildningar. Det är exempelvis vanligare att män utbildar sig inom naturvetenskapliga ämnen, medan det är vanligare att kvinnor utbildar sig inom vård- och pedagogik utbildningar (Halldén, 2014).

Arbetsmiljöverkets forskning har visat att skiftarbeten, vilket är vanligt inom vården, medför olika hälsorisker som sömnproblem och psykiska problem. Således påverkar skiftarbeten, som stör människans naturliga dygnsrytm, kroppen på ett negativt sätt och verkar påfrestande på individen. Arbetsmiljöverket menar att människor som i långa perioder arbetar skift bör ha en längre tid av vila, eftersom en längre period utan tillräckligt med sömn ökar den negativa stressen som i sin tur ökar risken för ohälsa. (Arbetsmiljöverket, 2017).

Yrken med hög anspänning domineras således av kvinnor, t.ex. yrken inom vården. Jobb med hög anspänning innefattar, som tidigare nämnt, höga krav på den anställde och ett litet beslutsutrymme, vilket kan tolkas som att kvinnor i större utsträckning påverkas av negativ stress och hälsorisker. Skiftarbeten, vilken alltså är vanligare inom t.ex. vården, kan även medföra negativ stress och hälsorisker. Det är av intresse att lyfta fram dessa aspekter vid analysen av de kommande resultaten i uppsatsen, eftersom uppsatsen avser att undersöka hur arbetsrelaterad stress skiljer sig mellan män och kvinnor och vilka faktorer som kan förklara eventuella skillnader.

## **2.2 Krav- och kontroll i hemmet**

Krav- och kontrollmodellen skildrar således att män och kvinnor utsätts för krav och kontroll i arbetet, dock lyfter Arlie Hochschild fram att krav och kontroll i hemmet även påverkar individerna. Detta beskriver Arlie Hochschild i sin bok *The Second Shift* från 2012. Hochschild menar att arbetande kvinnor utsätts för ett dubbelarbete, dels det arbete de utför för att försörja sin familj och dels det arbete de utför i hemmet. Det dubbelarbete som kvinnorna utsätts för leder till ett flertal olika hälsoproblem, exempelvis känslomässig utmattning och trötthet (Hochschild, 2012). Detta visar alltså att kvinnor, på grund av det

dubbelarbete som Hochschild beskriver, har lättare att utsättas för utmattning och trötthet. Detta är av intresse att lyfta fram och att ha i åtanke vid den kommande undersökningen om könsskillnader av stress och utmattning, eftersom detta tyder på att även arbete i hemmet kan påverka upplevelse av stress och utmattning.

Hochschild menar alltså att kvinnorna utsätts för olika krav och viss kontroll från hemmet och tar på sig mer ansvar för familjen än vad männen gör. Dock menar hon att det inte bara påverkar kvinnorna, utan männen påverkas också av detta på två olika sätt. De män som försöker hjälpa sina kvinnor med hemarbete avstår från en viss del av försörjningsarbetet, medan de män som inte hjälper kvinnorna i hemmet påverkas av hur deras respektive sliter med hemarbetet och deras uppkommande hälsoproblem (Hochschild, 2012).

I boken *The Commercialization of Intimate life* beskriver Arlie Hochschild hur kvinnor under 1900-talet har klivit in i arbetslivet. Trots att kvinnan arbetar mer timmar än tidigare, har inte männen tagit mer ansvar i hemmet, utan det är fortfarande kvinnan som har huvudansvaret för hemarbete och omvårdnad. Kärnan till problemet, att arbete konkurrerar med tid för familjen, benämner Hochschild som time bind. Begreppet redogör för hur män och kvinnor arbetar fler timmar, vilket konkurrerar ut tid för familj och uppfostran. Hochschild förklarar att det är en konsekvens av att det är arbetet, inte familjetiden, som ses som något heligt. Detta argument styrker hon vid beskrivning av hur män och kvinnor skiljer sig ifrån varandra i större utsträckning i dagens samhälle. Vissa människor har haft flera giftermål under sitt liv, medan de har arbetat i tiotals år på en och samma arbetsplats (Hochschild, 2003). Hochschild menar således att detta tyder på att arbetet ses som en ritual och något heligt som ska värderas högt och prioriteras. Män och kvinnor arbetar således i ungefär samma utsträckning, men kvinnan har fortfarande huvudansvaret i hemmet. Detta är intressant, eftersom det tyder på att kvinnan utsätts för mer krav i vardagen jämfört med männen, vilket skulle kunna förklara eventuella skillnader i stress och utmattning.

Ett annat fenomen som Hochschild skildrar är något som hon benämner som emotionellt arbete. Ett emotionellt arbete styrs av de känsloregler som råder inom det specifika arbetet som organisationen har lärt den anställda att använda. Dessa känsloregler kontrollerar individens känslouttryck och leder till att de genuina känslorna kontrolleras och döljs. Individerna känner således sina känslor, men känsloreglerna påverkar hur individen agerar i sitt arbete. Hochschild belyser att dessa känslorbeten är vanliga inom servicebranschen och de arbeten som handlar om att bemöta människor är ofta styrda av känsloregler (Hochschild, 2003). Eftersom kvinnor i allt större utsträckning arbetar med servicearbeten och arbeten inom vård och omsorg där de bemöter människor, kan det antas att

kvinnor utsätts för dessa känsloregler mer än vad männen gör. Det faktum att kvinnliga anställda i större utsträckning arbetar inom dessa yrken och att deras genuina känslor kontrolleras och döljs kanske påverkar eventuella skillnader i arbetsrelaterad stress mellan män och kvinnor. Således är Hochschilds teori om emotionellt arbete och hennes begrepp känsloregler relevant för denna undersökning.

### **3. Tidigare forskning angående skillnader i stress hos män och kvinnor**

Det har gjorts ett flertal studier som berör arbetsrelaterad stress och utmattning hos män och kvinnor. Forskningsöversikten som redogörs i detta avsnitt är därför baserad på ett urval av flera studier, som visar vart forskningen i dagens läge står. Avsnittet presenterar forskning som visat på skillnader i stress hos män och kvinnor och hur krav och kontroll har en inverkan på stress hos individer, med motiveringen att krav- och kontrollmodellen används som teoretisk referensram i uppsatsen. Vidare presenteras forskning som visat hur olika typer av yrken påverkar de anställdas stressnivåer, vilket är intressant då krav- och kontrollmodellen skildrar fyra olika kategorier av yrken som utsätter individerna för olika typer av krav och kontroll. Slutligen presenteras forskning som visat på hur stress är relaterat till olika familjeroller, vilket är intressant då Hochschilds teori om The second shift presenteras i den teoretiska referensramen, som beskriver fördelningen mellan män och kvinnors hemarbete. Databaserna som använts vid sökning av tidigare forskning är ProQuests Social Sciences databases och Google Scholar. Sökorden som använts enskilt och i kombination med varandra är stress, work, women, men, workrelated stress, gender och fatigue.

#### **3.1 Inledande beskrivning av psykisk ohälsa och stress**

Forskning som gjorts av Stockholms landsting inom arbets- och miljömedicin visar att psykisk ohälsa ökar i samhället. Individer som befinner sig i en arbetsmiljö med hög stress och svaga psykosociala förhållanden drabbas alltmer av arbetsrelaterade besvär. Forskningen visade att drabbade individer vanligtvis får besvär i form av utmattning, muskelsmärter och huvudvärk, men kan även uppleva problem med sömn och minne (Arbets- och miljömedicin, 2002). Studien visade således att en arbetsmiljö med hög stress och svaga psykosociala förhållanden påverkar individen i form av utmattning eller sömnbesvär. Detta är av intresse att använda vid analys av resultaten i undersökningen, då syftet är att öka kunskapen om arbetsrelaterad stress och utmattning.

Glise skriver i en artikel att långtidssjukskrivningar har ökat i Sverige de senaste decennierna. Hon betonar att ökningen speciellt har skett hos kvinnor, bland annat på grund av psykisk ohälsa. I artikeln skriver hon att några av de faktorer som har visat sig ha en betydande roll för individer och deras välmående är hur meningsfullt man anser att sitt arbete är, balansen mellan krav och kontroll samt hur stort socialt stöd man får i arbetet (Glise, 2007).

I en artikel, skriven av Brooker och Eakin i tidskriften *Journal of Community & Applied Social Psychology*, beskrivs det hur kvinnor tenderar att drabbas av stress och annan psykisk ohälsa i högre utsträckning än män. Författarna poängterar att det finns flera förklaringar till att stress förekommer i olika grad hos män och kvinnor, dels har den biologiska faktorn en påverkande effekt, men de menar även att en viktig förklaring till att hälsan påverkas olika hos män och kvinnor är den sociala faktorn. Enligt Brooker och Eakin existerar det olika roller i arbetslivet och de sociala strukturer som reproduceras i arbetet har en tendens att utifrån kön placera individer i en viss arbetsroll. De påstår att den högre stressen hos kvinnor kan förklaras genom dessa arbetsroller som tilldelas de olika könen, samt att vissa typer av yrken och arbetsuppgifter som är förknippade med mer förekommande stress är vanligare hos kvinnor än hos män (Brooker & Eakin, 2001). Brooker och Eakin beskriver således att de olika arbetsrollerna som män och kvinnor tilldelas i arbetet kan förklara den högre stressen hos kvinnor, detta är relevant för vidare undersökning av könsskillnader i arbetsrelaterad stress.

Enligt Brooker och Eakin är en tradition inom psykologin att fokusera på hur stressorer uppfattas olika av individer och därmed påverkar hur de subjektivt upplever stress. De menar att detta kan förklara skillnader hos män och kvinnor gällande upplevelse av stress och ohälsa, eftersom män och kvinnor upplever miljö och omgivning på olika sätt. Deras perspektiv lyfter fram hur personliga faktorer och strategier för hantering av stress påverkar individens hälsa. För en god psykisk hälsa är det viktigt att prioritera sig själv, kvinnor tenderar att generellt sett prioritera andra i första hand, till skillnad från män som sätter sig själva i första hand. Brooker och Eakin menar att detta kan vara en förklaring till att män har en bättre psykisk hälsa än kvinnor (Brooker & Eakin, 2001).

### **3.2 Krav, kontroll och hanteringsstrategier**

Brooker och Eakin (2001) menar att omgivningen även har en påverkande effekt på individer som kan leda till ökad stress. Den interna kontrollen som en individ har, det vill säga hur mycket kontroll en individ uppfattar att de har över sin omgivning, har en påverkan på hur

stressad en individ känner sig. Tidigare studier har visat att kvinnor har en lägre intern kontroll som är mindre förekommande än hos män, vilket till viss del kan förklara varför kvinnor upplever mer stress än män (Brooker & Eakin, 2001). Även Karolinska Institutet i Sverige har lyft fram forskning som stärker att en låg nivå av intern kontroll kan leda till stress, utmattning och andra psykiska- och fysiska besvär. Denna forskning betonar dock att det oftast är den låga kontrollen i kombination med höga krav som ger dessa konsekvenser, detta benämns som jobb med hög anspänning. Den mentala hälsan kan påverkas ännu mer om en individ har ett jobb med hög anspänning, samtidigt som det existerar en brist på socialt stöd från omgivningen (Karolinska Institutet, 2010).

En undersökning som publicerades i *Läkartidningen* i Sverige, som syftade till att undersöka hur vanligt förekommande emotionell utmattning var bland kvinnor inom den offentliga sektorn, visade liknande resultat som Brooker och Eakins forskning samt Karolinska institutet forskning. Denna undersökning visade också att höga krav i kombination med låg kontroll och brist på socialt stöd var vanligt förekommande hos kvinnor som upplevde emotionell utmattning i arbetet, vilket kunde leda till utbrändhet eller andra psykiska- och fysiska besvär (Perski et.al, 2002). Även stressforskningsinstitutet har undersökt arbeten med hög anspänning, vilka innefattar krav på den anställde och låg kontroll. Även denna forskning belyser att individen utsätts för press, vilket leder till negativ stress och ohälsa (Stressforskningsinstitutet, 2015).

Astvik och Melin har beskrivit, i en artikel i tidningen *Arbetsmarknad och arbetsliv*, att forskning visar att återhämtning är en viktig komponent för att undvika stress och psykisk ohälsa. De belyser att kvinnor tenderar att ha brist på återhämtning och att det kan vara en förklaring till att psykisk ohälsa förekommer i högre utsträckning hos kvinnor än hos män (Astvik & Melin, 2013). Även Lundberg beskriver, i en artikel i *Läkartidningen*, att bristen på återhämtning kan vara den huvudsakliga källan till psykisk- och fysisk ohälsa, snarare än arbetsbelastningen i sig (Lundberg, 2003).

Brooker och Eakin beskriver i sin artikel hur hanteringsstrategier för bearbetning av stressorer kan ha olika effekter på upplevelsen av stress. De menar att individer som använder sig av en passiv form av hanteringsstrategi har visat sig ha sämre psykisk hälsa än de som inte gör det. Brooker och Eakin betonar att kvinnor vanligtvis använder sig av en passiv känslobaserad hanteringsstrategi, vilket kan innebära mer stress och ohälsa. Till skillnad från män som tenderar att använda sig av aktiva problembaserade hanteringsstrategier (Brooker & Eakin, 2001). Passiv känslobaserad hanteringsstrategi innebär att individen är undvikande och anklagar sig själv. Aktiv problemfokuserad hanteringsstrategi

kan uppvisas i två olika former, dels kan individen försöka att hitta en konkret lösning på problemet eller så kan individen försöka intala sig att det finns någon förklaring till problemet som gör att det förminskas till något mindre negativt (Månsson, 2006). Det faktum att kvinnor och män använder sig av olika strategier för att hantera stressorer och att det påverkar deras stressnivåer på olika sätt, är av intresse i den kommande undersökningen, eftersom det påverkar könsskillnader i upplevelse av stress.

### **3.3 Stressrelaterade yrken**

Forskning som utförts av Karolinska institutet visar att psykisk ohälsa, som stress och utmattning, är vanligare förekommande hos kvinnor, men även inom yrken där den huvudsakliga arbetsuppgiften är att interagera och hjälpa människor (Karolinska Institutet, 2010). Likt Karolinska institutet beskriver Socialstyrelsen i sin folkhälsorapport som publicerades 2009, att yrken där anställda arbetar med människor, har en högre grad av stress och psykiska besvär än inom andra yrken. För kvinnor är stress mer förekommande i vissa yrkeskategorier, till exempel arbeten inom vård och omsorg, lärare på grundskole- och förskolenivå och fritidspedagoger har visat sig vara yrken där stress är vanligt förekommande för kvinnor. Rapporten visar däremot att män är stressade i arbeten inom omsorg och säkerhet, ledningsarbeten inom större företag samt universitet, gymnasie- och grundskola (Socialstyrelsen, 2009).

Arbetsmiljöverkets undersökning angående arbetsorsakade besvär, som publicerades 2016, visade även att grundskole- och förskolelärare samt fritidspedagoger var de yrkesgrupper som upplevde mest stress i arbetet, tre av tio angav att de hade besvär med hälsan till följd av arbetet (Arbetsmiljöverket, 2016). Alla dessa yrken, både för kvinnor och män, karaktäriseras av arbete med människor. Därför är det av intresse i denna undersökning att undersöka den grupp individer som arbetar med människor och jämföra resultatet med den grupp individer som inte arbetar med människor.

Enligt studier som genomfördes 2002-2005, för att undersöka vilka som är de vanligaste arbetena hos män och kvinnor, har män mer spridda yrken än vad kvinnor har. Till exempel visade studien att det vanligaste yrket i Sverige för kvinnor var undersköterska, vilket 9% av alla anställda kvinnor i Sverige hade som yrke, medan det vanligaste yrket för män var företagssäljare, där endast 4% av alla anställda män i Sverige har detta som yrke. Resultatet av studien visade även att både män och kvinnor anser att de kvinnodominerande yrkena är mer stressande och innebär sämre psykisk hälsa (Socialstyrelsen, 2009).

### 3.4 Familjelivets inverkan på stress

Gaunt och Benjamin belyser hur tidigare studier har visat att män tenderar att känna mer osäkerhet inom arbetet än kvinnor. De förklarar hur kvinnor och män skiljer sig i sina identiteter och hur det kan förklara osäkerhet och ohälsa inom arbete. Hos kvinnor är familjrollen en stor del av identiteten och har en mer central roll än hos männen. Identiteten hos männen har istället starkare band till rollen som försörjaren i familjen jämfört med kvinnor. Detta leder i sin tur till att kvinnor är mer beroende av familjrollen som mamma eller maka och som även blir en källa till självkänsla, medan männen istället ser arbetsrollen som en källa till självkänsla, vilket leder till att män i större utsträckning fäster sig vid sitt arbete. Männen blir därmed mer mottagliga för arbetsrelaterad stress och osäkerhet i arbetet än kvinnor. Gaunt och Benjamin menar dock att det inte endast är de olika könsrollerna och identiteterna som påverkar stress och psykisk ohälsa, utan de menar att det finns flera faktorer som påverkar känsligheten för stress. En studie som Gaunt och Benjamin beskriver, som genomfördes i syfte att undersöka hur anställdas osäkerhet kan ha en negativ effekt på hälsa och välmående, visade att kvinnor blir påverkade i högre grad av osäkerhet genom minskat välmående, medan männens välmående blev oförändrat utan någon betydande påverkan av osäkerheten. De beskriver även att tidigare forskning har visat att könsideologi även är en faktor som påverkar osäkerheten i arbetet hos en individ. De könsnormer som existerar i samhället påverkar individers handlingar och beteenden. Individer beter sig efter normer, alltså vad de tror är ett passande beteende, där män och kvinnors beteenden kan skilja sig i olika sammanhang inom familj och arbete (Gaunt & Benjamin, 2007).

I en artikel som publicerades i tidningen *Nordisk försäkringstidsskrift* skriven av Forma, beskrivs en studie som handlar om konflikter och sammanjämkning av arbete och familj. Forma beskriver hur både faktorer inom familj och arbete påverkar hur dessa synkroniserar med varandra. Resultatet av studien som gjordes på anställda inom kommunen visar att en tredjedel av alla anställda anser att arbetet inkräktar på familjelivet, medan endast en tiondel anser att familjelivet inkräktar på arbetet. Forskningen visade även att det existerar ett starkt samband mellan hur en anställds hälsa och välmående inom arbetet ser ut och hur dess familjeliv och arbete fungerar tillsammans, ett högre välbefinnande visade bättre sammanjämkning mellan familj och arbete (Forma, 2004). I en artikel skriven av Anderberg beskrivs det att många kvinnor upplever att arbetet med familj och hushåll är en hög belastning vid sidan av arbetet. Många kvinnor som arbetar deltid har detta som orsak till den reducerade arbetstiden, de klarar inte av ett heltidsarbete samtidigt som de har ett tungt ansvar

över familj och hem (Anderberg, 2001). Detta är betydelsefullt i undersökningen i denna uppsats, eftersom det går att koppla till Hochschilds teori om The second shift och hennes begrepp time bind, samt att det tyder på att kvinnor möjligen blir mer stressade av detta dubbelarbete.

### **3.5 Sammanfattning av tidigare forskning**

Sammanfattningsvis visar denna forskningsöversikt att kvinnor lider av arbetsrelaterad stress och psykisk ohälsa i högre utsträckning än män. Några av förklaringarna till detta kan vara biologiska faktorer, men främst sociala faktorer. Översikten visar även att förekomst av stress och ohälsa är vanligare i vissa yrken, speciellt de yrken som innebär att arbeta med människor. En förklaring till att kvinnor är mer stressade än män kan vara att kvinnor dominerar inom de yrken som kan leda till mer stress hos de anställda. En del av forskningen i kapitlet lyfter även fram att familj och hushåll kan ha en påverkande effekt på hälsan. Forskningsöversikten motiveras därför som relevant för denna undersökning, eftersom syftet med uppsatsen är att bidra med kunskap om stress och utmattning inom arbetslivet, med särskilt fokus på skillnader mellan män och kvinnor.

## **4. Metod och material**

I detta avsnitt kommer metodologiska överväganden att presenteras, där val av metod, data och fokus för undersökningen motiveras. En beskrivning av vilken data som använts och vilka externa bortfall som fanns i undersökningen kommer därefter presenteras. Följaktligen kommer variablerna som använts i undersökningen beskrivas, samt analysförfarande för undersökningen. Avslutningsvis beskrivs reliabiliteten och validiteten för undersökningen, samt vilka etiska överväganden som tagits hänsyn till.

### **4.1 Metodologiska överväganden och material**

Syftet som presenteras i inledningen är att bidra med kunskap om stress och utmattning inom arbetslivet, med särskilt fokus på skillnader mellan män och kvinnor. Denna studie kommer att försöka belysa syftet med hjälp av en kvantitativ metod, på grund av att det genererar ett representativt urval där resultatet kan generaliseras till Sveriges population. Metodvalet grundar sig även i det faktum att stress och utmattning är ett relativt utsträckt fenomen, vilket gör att det är relevant att använda en organiserad och strukturerad undersökningsmetod som har ett stort urval som är spritt över landet.



Det underlag och material som undersökningen grundar sig på är data som är hämtat från International Social Survey Programme (ISSP). Det är den sociologiska institutionen vid Umeå Universitet som ansvarar för den behandlade enkätundersökningen och SIFO har samlat in uppgifterna. Materialet kommer från en enkätundersökning som avser att undersöka vad personer i Sverige anser om sitt arbete. Temat för enkäten är Work Orientation III och innehar titeln Åsikter om jobben och arbetslivet. Undersökningen genomfördes 2005 och respondenterna i enkäten valdes ut genom ett obundet slumpmässigt urval av Sveriges befolkning, populationen som enkäten skickades ut till bestod av individer i åldrarna 18-79 år. Materialet används i den här undersökningen för att få information om respondenternas upplevelse av stress och utmattning, för att jämföra skillnader mellan män och kvinnor i dessa avseenden, samt för att belysa olika förklaringar till skillnaderna. Valet av enkät motiveras av att frågorna redan testats och använts i flera undersökningar, vilket ger en hög reliabilitet, samt att vissa frågor i enkäten kan användas på ett bra sätt för att belysa frågeställningarna och syftet i uppsatsen.

I enkätundersökningen skickades totalt 2001 enkäter ut och det externa bortfallet var 630, där 563 enkäter aldrig kom fram till respondenterna på grund av byte av adress och 67 enkäter aldrig kom fram på grund av emigration. Därav var det 1371 enkäter som besvarades, varav 48,4 % var män och 51,6 % var kvinnor. Samma år som enkätundersökningen genomfördes var fördelningen mellan män och kvinnor i samma åldrar i Sveriges befolkning 50,1% män och 49,9% kvinnor, enligt Statistiska centralbyrån (Statistiska centralbyrån, 2006). Det betyder att stickprovet i enkäten kan ses som representativt och kan generaliseras till Sveriges befolkning, se tabell 1.

Tabell 1. Könsfördelning, Sveriges befolkning, 2005.

<b>Kön</b>	<b>Befolkning</b>	<b>Enkätundersökningen</b>
Man	50,1	48,4
Kvinna	49,9	51,6
Total	100	100

Kommentarer: Tabellen visar i procent hur många män respektive kvinnor det fanns år 2005 i Sveriges befolkning mellan åldrarna 18-79 år, samt hur många män respektive kvinnor i samma åldrar som deltog i enkätundersökningen år 2005. Källor: Informationen om befolkningsmängd fördelat på kön i Sverige hämtat från Statistisk centralbyråns befolkningsstatistik, samt information om respondenter i enkäten är hämtad från ISSP 2005. DOI: 10.5878/002398.

Anledningen till att undersökningen kommer fokusera på de respondenter som arbetar heltid, är på grund av att krav- och kontrollmodellen som kommer att användas avser att förklara sambandet mellan krav och kontroll i arbetet och hur det påverkar individens välbefinnande. Det faktum att heltidsarbetare arbetar fler timmar än de som inte arbetar i samma utsträckning, skulle kunna påverka deras stressnivåer olika mycket, vilket är av intresse att undersöka. Den andra gruppen som kommer undersökas är alla respondenter i enkäten som arbetar, oavsett hur mycket. I studien kommer även två undergrupper undersökas, den ena är heltidsarbetande respondenterna som arbetar med människor, med motiveringen att tidigare forskning visat att anställda som arbetar med människor har en högre stressnivå och har mer psykiska besvär i jämförelse med de som arbetar med andra yrken. Den andra undergruppen som kommer undersökas är heltidsarbetande som inte arbetar med människor, för att påvisa eventuella skillnader mellan dessa yrkesgrupper.

## 4.2 Val av enkätfrågor

De beroende variablerna som kommer användas i undersökningen är stress och utmattning, vilket är variabler som påverkas. De oberoende variablerna som kommer användas är kön, arbetande respondenter, heltidsarbete, heltidsarbete med människor respektive inte med människor, vilket är variabler som påverkar. Det innebär till exempel att den beroende variabeln stress påverkas av den oberoende variabeln kön.

### 4.2.1 Upplevelse av stress och utmattning

Den beroende variabeln stress definieras som en individs subjektiva upplevelse av stress i arbetet. Enkätfrågan som gjorde denna variabel mätbar var: *hur ofta upplever du ditt arbete som stressigt?* Den beroende variabeln utmattad definieras som en individs upplevelse av utmattning efter arbetet och enkätfrågan som gjorde denna variabel mätbar var: *hur ofta kommer du hem utmattad från arbetet?* Svartalternativen som respondenten hade möjlighet att besvara dessa frågor med var: alltid, ofta, ibland, nästan aldrig, aldrig och vet ej.

I det färdiga datasetet var svartalternativen "alltid" till "aldrig" kodade från 1 till 5. Svartalternativet "vet ej" var kodat som 8. Detta resulterade i att ett högt värde representerade en låg upplevelse av stress. För att ett högt värde skulle representera en högre upplevelse av stress skapades ett omvänt index av variablerna, vilket resulterade i att svartalternativen "aldrig" till "alltid" nu var kodade från 1 till 5. Svartalternativet "vet ej" placerades som bortfall i det nya indexet, för att det inte skulle påverka medelvärdet.

Av det totala antalet respondenter i enkäten (1371) var det interna bortfallet i frågan angående upplevd stress 461 och i frågan angående upplevd utmattning 463. Bortfallet kan grunda sig på att frågan inte kan besvaras av de respondenter som inte arbetar, exempelvis arbetslösa, studerande, ålderspensionärer, förtidspensionärer etc.

#### *4.2.2 Kön, arbetande respondenter, heltidsarbetande och heltidsarbetande med människor respektive inte med människor*

De oberoende variablerna som används i undersökningen är kön, arbetande respondenter, heltidsarbete, heltidsarbete med människor respektive inte med människor. Den oberoende variabeln kön har inget bortfall. I enkäten var det totalt 1371 respondenter, det var 663 män och 708 kvinnor som besvarade enkäten. Frågorna som tidigare nämnts, har även använts som underlag vid undersökning av alla respondenter som arbetar och de som arbetar heltid, samt vid undersökning av de respondenter som arbetar heltid med människor respektive inte med människor.

I enkäten var det 691 respondenter som arbetade heltid, varav 405 var män och 286 var kvinnor. Det var 654 av respondenterna som besvarade frågan angående utmattning, varav 390 var män och 264 var kvinnor, det interna bortfallet i frågan var 37. I frågan angående stress var det 655 respondenter som besvarade frågan, varav 391 var män och 264 var kvinnor, det interna bortfallet i frågan var 36.

Det var 1170 respondenter i enkäten som svarade att de hade ett arbete, varav 560 var män och 610 var kvinnor. I frågan angående stress i arbetet var det 921 av respondenterna som svarade, varav 471 var män och 450 var kvinnor, det interna bortfallet i frågan var 450. I frågan angående utmattning var det 918 respondenter som svarade på frågan, varav 470 var män och 448 var kvinnor, det interna bortfallet i denna fråga var 453. Bortfallet i dessa två frågor, beror förmodligen på att alla respondenten i enkäten inte arbetar och att vissa av någon anledning inte valde att svara på frågan.

Enkäten bestod av 155 heltidsarbetande respondenter som arbetar med människor, varav 39 var män och 116 var kvinnor. I både frågan angående stress och i frågan angående utmattning var det 143 av respondenter som svarade, varav 39 var män och 104 var kvinnor, det interna bortfallet i båda frågorna var 12.

Totalt var det 471 heltidsarbetande respondenter som inte arbetade med människor, varav 326 var män och 145 var kvinnor. I frågan angående utmattning efter arbetet var det totalt 450 respondenter som svarade, varav 314 var män och 136 var kvinnor,

bortfallet på frågan var 21. I frågan angående stress var det totalt 451 respondenter som svarade, varav 314 var män och 137 var kvinnor, bortfallet i frågan var 20.

Den oberoende variabeln heltidsarbete definieras som individer som arbetar heltid och enkätfrågan som gör det möjligt att gruppera dessa respondenter var: *Vilken av följande grupper tillhör du?* Svartalternativen som respondenten hade möjlighet att besvara var: arbetar heltid mer än 35 timmar per vecka, arbetar deltid 15-35 timmar/vecka, arbetar deltid mindre än 15 timmar/vecka, medhjälpande familjemedlem, arbetslös, har beredskapsarbete/genomgår arbetsmarknadsutbildning/ALU-anställning, studerande, ålderspensionär, hemarbetande, förtidspensionär eller gör värnplikten. Det var 691 respondenter som svarade att de arbetar heltid (mer än 35 timmar per vecka) och dessa har således använts i undersökningen. Alla respondenter som besvarade frågan med ett svartalternativ som innebar ett arbete användes även i undersökningen av alla respondenter som arbetade.

Heltidsarbete med människor definieras som individer som arbetar heltid på ett arbete där den centrala arbetsuppgiften är att interagera med och hjälpa människor. Enkätfrågan som använts för att gruppera dessa respondenter är: *Vilket yrke har du?* Respondenterna har haft möjlighet att besvara frågan i ett kommentarsfält och i det färdiga datasetet var yrkesgrupperna kodade efter *Standard för svensk yrkesklassificering (SSYK)*. Det är det mest använda systemet för gruppering för individers yrken. I det färdiga datasetet fanns det 429 undergrupper, som bestod av individernas specifika yrken. Det fanns även en indelning av huvudgrupper, där hela yrkesgrupper hade slagits ihop med liknande yrkesgrupper. I datasetet saknades en huvudgrupp för de respondenter som arbetade heltid med människor, samt en grupp för de heltidsrespondenter som inte arbetade med människor. Specifikt för den här analysens räkning konstruerades därför två nya huvudgrupper för dessa respondenter, fokus vid indelningen av yrken var om yrkets centrala arbetsuppgift var att interagera och hjälpa människor eller inte. Detta innebär att undersökningen använt en unik kodning, vilket möjligen betyder att den tillfört ny kunskap. Exempel på yrken som ingick i den nya gruppen som arbetade med människor var äldre- och barnomsorg, sjukvård, socialt arbete, läraryrken och övriga ungdoms- och barnpedagoger. Yrken som ingick i gruppen som inte arbetade med människor var exempelvis jordbruksarbetare, elektriker, byggarbetare och datatekniker. Det var 155 respondenter som arbetade med människor och 471 som inte arbetade med människor.

### 4.3 Analysförfarande

I denna studie är det av intresse att undersöka om det finns en så pass stor genomsnittlig skillnad av upplevelse av stress och utmattning mellan män och kvinnor att den inte kan ha uppkommit av slumpen. Genomsnittet mäts genom medelvärden och en signifikant skillnad uppstår om de genomsnittliga medelvärdena mellan män och kvinnor skiljer sig för mycket för att de skulle kunna förklaras av slumpen. För att undersöka om en eventuell skillnad uppkommit av slumpen eller inte kan ett t-test genomföras, eftersom ett t-test används för att undersöka om det finns en signifikant skillnad mellan två grupper, exempelvis ett p-värde (signifikansvärde) på .004 innebär att det är 4 chanser på 1000 att resultatet uppkommit av slumpen. Analysen kan därav svara på om det finns en statistisk signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning. Med denna motivering har två t-test gjorts, dels på alla arbetande respondenter som svarat på enkäten och dels på alla respondenter som arbetar heltid, i frågorna om upplevd stress och utmattning.

För att undersöka om det finns någon signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning, dels i gruppen som arbetar heltid med människor och dels i gruppen som arbetar heltid men inte med människor, genomfördes ett Chi-två test för att beskriva förhållandet mellan dessa grupper och för att urskilja skillnader.

Det är av stor vikt att en undersökning har hög validitet och hög reliabilitet. Validitet innebär att undersökningen verkligen mäter det den är avsedd att mäta, vilket betyder att den teoretiska definitionen av variabeln som ska mätas ska korrelera med den operationella definitionen. I denna undersökning har de teoretiska definitionerna av variablerna noggrant utformats och valts ut på ett sätt som gör att de kan mätas med hjälp av de operationaliserade enkätfrågorna. Exempelvis den teoretiska definitionen av stress är en individs subjektiva upplevelse av stress i arbetet och den enkätfråga som gör den teoretiska definitionen mätbar är: *hur ofta upplever du ditt arbete som stressigt?* Vilket säkerställer att undersökningen verkligen mäter det den är avsedd att mäta. Reliabiliteten visar hur tillförlitlig en mätning är, vilket innebär att en undersöknings resultat ska vara samma vid upprepade mätningar och oberoende vem som utför undersökningen. Som tidigare nämnt har enkäten och dess frågor redan testats och använts i flera undersökningar, vilket ger en hög reliabilitet. Metodvalet utesluter även att respondenterna blir påverkade av forskaren vid undersökningen, vilket höjer reliabiliteten.

#### 4.4 Forskningsetiska principer och överväganden

Undersökningen som presenteras i denna uppsats har fäst avseende vid de forskningsetiska principer som råder inom forskning. Undersökningen har dels beaktat forskningskravet, vilket innebär att undersökningen ska göras med kvalitet och syfta till att redan rådande kunskaper i samhället blir mer omfattande, fördjupas och förändras till det bättre. Det andra kravet som studien tagit hänsyn till är individskyddskravet, vilket är av stor vikt vid forskningsetiska överväganden. Kortfattat innebär detta krav att samhällets individer är berättigade ett skydd mot exempelvis en opassande och obefogad insyn, att utsättas för psykisk eller fysisk skada, samt en förolämpande och kränkande behandling etc. Sammanfattningsvis berör de etiska principerna forskarens tillvägagångssätt vid val av forskningsmetoder och forskningsämne, samt hur undersökningsdeltagare ska behandlas. Det nämnda individskyddskravet innefattar fyra konkreta huvudkrav, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskrav och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Dessa fyra huvudkrav presenteras nedanstående.

Informationskravet innebär kortfattat att forskaren är ansvarig för att alla deltagare i undersökningen ska vara väl medvetna om vad deras åtagande i undersökningen är och vilka villkor som råder. Detta innebär att forskaren ska informera samtliga deltagare i undersökningen är frivilligt, vilket betyder att deltagare har rätt att när som helst dra sig ur undersökningen. Det är av stor vikt att informera om alla aspekter i undersökningen, eftersom det kan påverka deltagarna om de vill medverka eller inte (Vetenskapsrådet, 2002). I den enkät som kommer användas står det tydligt på första sidan vad enkätundersökningen avser att undersöka, vilket är vad människor anser om sitt arbete. Det innebär att deltagarna i undersökningen är väl medvetna om vad deras åtagande i undersökningen är. Deltagarna informeras att de valts ut genom ett slumpmässigt urval och att det är sociologiska institutionen vid Umeå universitet som står för undersökningen, samt att det är Sifo som samlar in uppgifterna. Deltagarna får även information om att deltagandet är frivilligt. I enkäten lämnas även kontaktuppgifter, vilket möjliggör för deltagarna att ställa ytterligare frågor om de undrar något.

Forskaren har även ett krav på att erhålla samtycke från samtliga deltagare i undersökningen, vilket benämns som samtyckeskravet. Detta krav kan se olika ut, beroende på vilken undersökning som görs. Exempelvis i en undersökning som kan uppfattas som känslig, där deltagarna är under 15 år, ska alltid samtycke erhållas från vårdnadshavare. Till skillnad från en undersökning som hämtat information från register eller myndigheter där

samtycke inte behövs, men i alla undersökningar med aktivt deltagande ska alltid samtycka erhållas. Detta krav är av stor vikt, men kan således se olika ut i olika undersökningar. Samtyckeskravet handlar även om att de som deltar i undersökningen har vissa rättigheter. Deltagarna har rätt att bestämma själva om de vill delta, hur länge de vill delta och på vilka villkor de vill att deras deltagande ska se ut. De har även rätt att, på ett tryggt sätt, när som helst dra sig ur undersökningen. Deltagarna som väljer att delta i undersökningen, samt deltagarna som väljer att inte delta eller att avbryta sin medverkan i undersökningen, får inte pressas eller påverkas på ett opassande och olämpligt sätt. Kravet innebär även att forskaren och deltagaren inte bör ha ett beroendeförhållande, på grund av att deltagaren i ett sådant fall kan känna sig tvingad att delta, i rädsla av att ett icke-deltagande kan medföra vissa negativa konsekvenser (Vetenskapsrådet, 2002). Eftersom denna undersökning grundar sig på en anonym enkät, finns det ingen risk att deltagarna känner sig pressade eller tvingade att delta på grund av något beroendeförhållande.

De som bedriver forskning bör vara väl medvetna om offentlighet och sekretess, vilket sammanfattas av konfidentialitetskravet. Forskaren och alla individer som arbetar med projektet, som har tillgång till känslig information om identifierbara deltagare, bör ha tystnadsplikt. Under projektet ska även all sådan information hanteras på ett sätt som gör att andra människor inte kan få tillgång till uppgifterna (Vetenskapsrådet, 2002). I den berörda enkäten står det att deltagarnas namn och streckkod rivs bort från svarsblanketten, på grund av att ingen sedan ska kunna veta vem som fyllt i den och ingen kan ta reda på vem som svarat vad. Detta betyder att ingen kan få tillgång till känslig information om deltagarna. Det sista kravet kallas nyttjandekravet och innebär kortfattat att alla insamlade uppgifter om forskningsdeltagare som görs under projektet endast får användas för forskning. Uppgifterna får således inte användas för något annat, exempelvis för kommersiell användning eller andra syften som inte är vetenskapliga. Kravet innebär även att de uppgifter som deltagarna lämnar inte kan användas för beslut eller ingripanden av den enskilda deltagaren, exempelvis tvångsintagning på vårdinrättning. Detta kan dock göras om deltagaren själv har lämnat sitt medgivande för detta (Vetenskapsrådet, 2002). Alla insamlade uppgifter om deltagarna i enkäten kommer i denna studie endast användas för forskning och uppfyller därmed nyttjandekravet.

## 5. Resultat

Kortfattat visade forskningsöversikten att kvinnor drabbas av arbetsrelaterad stress och psykisk ohälsa i högre grad än män och att individens yrke har betydelse för stress och utmattning, speciellt yrken som innebär arbete med människor. Med hänsyn till denna tidigare forskning genomfördes en kvantitativ undersökning som presenterats i förgående avsnitt, vilket bidrog till en större kunskap och förståelse för detta samhällsfenomen. I detta avsnitt redogörs resultatet av denna studie. Här kommer skillnader mellan män och kvinnors upplevelse av stress och utmattning presenteras, med hjälp av de berörda frågorna i enkäten. Avsnittet är uppdelat i tre delar, den första delen tar upp skillnader mellan män och kvinnor hos alla arbetande respondenter som besvarat frågorna, den andra delen tar upp skillnader mellan män och kvinnor som arbetar heltid och den sista delen tar upp skillnader mellan män och kvinnor som arbetar heltid med människor respektive de som inte arbetar med människor.

### 5.1 Upplevelse av stress och utmattning hos arbetande respondenter

För att undersöka om det fanns en signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor som arbetar upplever stress och utmattning genomfördes ett t-test för alla arbetande respondenter som svarat på de berörda frågorna.

Medelvärdet i frågan angående utmattning var för männen  $\bar{x} = 3.13$  och för kvinnorna  $\bar{x} = 3.34$ , vilket betyder att kvinnorna upplever utmattning i något högre grad än männen. Medelvärdet i frågan angående stress var för männen  $\bar{x} = 3.31$  och för kvinnorna  $\bar{x} = 3.39$ , detta pekar på att kvinnorna även upplever stress i högre utsträckning än männen. T-testet gällande variabeln stress visade en  $p = .034$  och t-testet gällande utmattning visade  $p = .046$ , vilket visar att det finns en signifikant skillnad mellan arbetande män och kvinnor gällande upplevelse av stress och utmattning. Detta stämmer överens med viss tidigare forskning som presenterats i litteraturoversikten.



Tabell 2. Upplevd stress och utmattning hos alla arbetande respondenter, Sverige 2005.  
(Medelvärde)

	<b>Kön</b>	Medelvärde	Standardavvikelse
Upplevd utmattning	Man	3.13*	.84
	Kvinna	3.34*	.82
Upplevd stress	Man	3.31 *	.80
	Kvinna	3.39 *	.87

Kommentar: frågorna som besvarats är: 1) *hur ofta kommer du hem utmattad från arbetet* (upplevd utmattning) och 2) *hur ofta upplever du ditt arbete som stressigt* (upplevs stress). Frågorna har besvarats med följande svarsalternativ: *aldrig, nästan aldrig, ibland, ofta, alltid*. Frekvenstabeller visar en fördelning mellan könen, där medelvärde och standardavvikelsen för både män och kvinnor presenteras, samt signifikansvärde.

Signifikansvärdet för upplevd utmattning var  $p=0.046 *$  och signifikansvärde för stress var  $p=0.034 *$ , vilket betyder att båda är statistiskt signifikanta resultat.  $*=p<0.05$ ,  $**=p<0.01$ ,  $***=p<0.001$ . Källa: ISSP 2005. DOI 10.5878/002398.

Tabellen visar att kvinnorna upplever stress i högre grad än männen och att det finns en signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor upplever sitt arbete som stressigt, samt om de upplever sig utmattade efter arbetet. En aspekt som tagits hänsyn till är att alla i undersökningen svarat på frågan om upplevd stress och utmattning, vilket innebär att alla respondenter som svarat på frågorna arbetar i olika arbetsgrad. Därför genomfördes ytterligare en analys. En ny variabel konstruerades för dem som arbetar heltid. Denna statistiska teknik är en statistisk kontroll, som således används för att undersöka om den nya variabeln påverkar effekten på utfallet.

## 5.2 Upplevelse av stress och utmattning hos heltidsarbetande respondenter

För att undersöka om det finns en signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor som arbetar heltid upplever stress och utmattning genomfördes således ett t-test med anledning av att undersöka om effekten på utfallet ändras. Finns det fortfarande en signifikant skillnad mellan män och kvinnor i deras upplevelse av stress och utmattning om man undersöker gruppen individer som arbetar heltid?

Medelvärdet i frågan angående upplevd stress var för män  $\bar{x} = 3,32$  och för kvinnor  $\bar{x} = 3,49$ , vilket betyder att kvinnorna möjligen är något mer stressade än männen. Resultatet visade dock att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan hur ofta heltidsarbetande män

och kvinnor upplever stress i sitt arbete, eftersom resultatet visade  $p = .07$ . Medelvärdet i frågan angående utmattning var  $\bar{x} = 3,14$  för män och  $\bar{x} = 3,42$  för kvinnor, vilket visar att kvinnor upplever mer utmattning än män. T-testet visade att det fanns en signifikant skillnad mellan hur ofta män och kvinnor upplever sig utmattade efter arbetet, eftersom resultatet visade  $p = .05$ . Detta resultat är av intresse i denna undersökning, eftersom det motsäger viss tidigare forskning som pekar på att kvinnor är mer stressade än män.

Tabell 3. Upplevelse av stress och utmattning hos heltidsarbetande, Sverige 2005.  
(Medelvärde)

	<b>Kön</b>	Medelvärde	Standardavvikelse
Upplevd utmattning	Man	3.14 *	.83
	Kvinna	3.42 *	.82
Upplevd stress	Man	3.32	.76
	Kvinna	3.49	.81

Kommentar: frågorna som besvarats är: 1) *hur ofta kommer du hem utmattad från arbetet* (upplevd utmattning) och 2) *hur ofta upplever du ditt arbete som stressigt* (upplevs stress). Frågorna har besvarats med följande svarsalternativ: *aldrig, nästan aldrig, ibland, ofta, alltid*. Frekvenstabeller visar en fördelning mellan könen, där medelvärde och standardavvikelsen för både män och kvinnor presenteras, samt signifikansvärde.

Signifikansvärdet för upplevd utmattning var  $p=0.05$  \* och signifikansvärde för stress var  $p=0.07$ , vilket betyder att upplevd utmattning är statistiskt signifikant resultat. \*= $p<0.05$ , \*\*= $p<0.01$ , \*\*\*= $p<0.001$ . Källa: ISSP 2005. DOI 10.5878/002398.

Resultatet visade således att det inte finns någon signifikant skillnad mellan hur ofta heltidsarbetande män och kvinnor upplever sitt arbete som stressigt, medan det existerar en signifikant skillnad i upplevelse av utmattning efter arbetet. Litteraturöversikten belyste att tidigare forskning visat att arbete med människor påverkar individerna och deras stressnivåer, därför genomfördes ytterligare en statistisk kontroll för att undersöka detta. Variablerna heltidsarbetande respondenter som arbetar med människor respektive inte med människor infördes, för att undersöka om dessa grupper skiljer sig åt gällande upplevelse av stress och utmattning hos män och kvinnor, samt om det tidigare utfallet kvarstår i dessa grupper.

### 5.3 Upplevelse av stress och utmattning hos heltidsarbetande respondenter som arbetar respektive inte arbetar med människor

Den undersökningen som gjorts angående om ett arbete med människor påverkar upplevelsen av stress i arbetet och utmattning efter arbetet, berör de heltidsarbetande respondenterna i enkäten. Intresset ligger i om det existerar en signifikant skillnad mellan män och kvinnor i denna grupp, samt i den grupp som inte arbetar med människor.

I gruppen som arbetade med människor fanns en signifikant skillnad mellan män och kvinnor gällande upplevelse av stress och utmattning, resultatet angående utmattning visade  $p = .006$  och det test gällande stress visade  $p = .003$ , se tabell 4 och 5. I gruppen som inte arbetar med människor existerade det inte någon signifikant skillnad mellan män och kvinnor i dessa avseenden, resultatet angående utmattning visade värdet  $p = .209$  och resultatet av testet gällande stress visade  $p = .751$ , se tabell 6 och 7.

Tabell 4. Upplevelse av stress i arbete hos heltidsarbetande som arbetar med människor, Sverige 2005 (procent)

		Kön		
		Man	Kvinna	Total
Upplevelse av stress	Alltid	2,6	12,5	9,8
	Ofta	20,5	45,2	38,5
	Ibland	64,1	34,6	42,7
	Nästan aldrig	12,8	5,8	7,7
	Aldrig	0	1,9	1,4
Total		100	100	100

$p < 0.05$

Kommentarer: frågan som besvarats: *hur ofta upplever du ditt arbete som stressigt* (Stress i arbete). Frågorna har besvarats med följande svarsalternativ: *aldrig, nästan aldrig, ibland, ofta, alltid*. Korstabellen visar fördelningen mellan män och kvinnor i procent. Signifikansvärdet för upplevd stress var  $p = 0.003^{**}$ , vilket betyder att upplevd stress är statistiskt signifikanta resultat.  $* = p < 0.05$ ,  $** = p < 0.01$ ,  $*** = p < 0.001$ . Källa: ISSP 2005. DOI 10.5878/002398.

Tabell 5. Upplevelse av utmattning efter arbete hos heltidsarbetande som arbetar med människor, Sverige 2005 (procent)

		Kön		
		Man	Kvinna	Total
Upplevelse av utmattning	Alltid	7,7	10,6	9,8
	Ofta	20,5	42,3	36,4
	Ibland	48,7	41,3	43,4
	Nästan aldrig	23,1	4,8	9,8
	Aldrig	0	1	0,7
Total		100	100	100

$p < 0.05$

Kommentarer: frågan som besvarats: *hur ofta upplever du dig utmattad efter arbetet?* (Utmattad efter arbetet). Frågan har besvarats med följande svarsalternativ: *aldrig, nästan aldrig, ibland, ofta, alltid*. Korstabellen visar fördelningen mellan män och kvinnor i procent. Signifikansvärdet för upplevd utmattning var  $p = 0.006^{**}$ , vilket betyder att upplevd utmattning är statistiskt signifikant resultat.  $* = p < 0.05$ ,  $** = p < 0.01$ ,  $*** = p < 0.001$  Källa: ISSP 2005. DOI 10.5878/002398.

Tabell 6. Upplevelse av stress i arbete hos heltidsarbetande som inte arbetar med människor, Sverige 2005 (procent).

		Kön		
		Man	Kvinna	Total
Upplevelse av stress	Alltid	5,7	5,8	5,8
	Ofta	33,1	39,4	35
	Ibland	52,5	46	50,6
	Nästan aldrig	7,3	7,3	7,3
	Aldrig	1,3	1,5	1,3
Total		100	100	100

$p > 0.05$

Kommentarer: frågan som besvarats: *hur ofta upplever du ditt arbete som stressigt?* (Upplevd stress). Frågan har besvarats med följande svarsalternativ: *aldrig, nästan aldrig, ibland, ofta, alltid*. Korstabellen visar fördelningen mellan män och kvinnor i procent. Signifikansvärdet för upplevd stress var  $p = 0.751$ , vilket betyder att upplevd stress inte är statistiskt signifikant resultat.  $* = p < 0.05$ ,  $** = p < 0.01$ ,  $*** = p < 0.001$  Källa: ISSP 2005. DOI 10.5878/002398.

Tabell 7. Upplevelse av utmattning efter arbete hos heltidsarbetande som inte arbetar med människor, Sverige 2005 (procent).

		Kön		
		Man	Kvinna	Total
Upplevelse av utmattning	Alltid	3,5	6,6	4,4
	Ofta	25,5	32,4	27,6
	Ibland	53,5	48,5	52
	Nästan aldrig	15,3	10,3	13,8
	Aldrig	2,2	2,2	2,2
Total		100	100	100

$p > 0.05$

Kommentarer: frågan som besvarats: *hur ofta upplever du dig utmattad efter arbetet?* (Upplevd utmattning).

Frågan har besvarats med följande svarsalternativ: *aldrig, nästan aldrig, ibland, ofta, alltid*. Korstabellen visar fördelningen mellan män och kvinnor i procent. Signifikansvärdet för upplevd utmattning var  $p = 0.209$ , vilket betyder att upplevd utmattning inte är statistiskt signifikant resultat.  $* = p < 0.05$ ,  $** = p < 0.01$ ,  $*** = p < 0.001$  Källa: ISSP 2005. DOI 10.5878/002398.

Sammanfattningsvis stämmer en viss del av resultatet överens med tidigare forskning och en viss del talar emot tidigare forskning. I litteraturöversikten beskrivs hur viss forskning visat att kvinnor som arbetar med människor är mer stressade än män, vilket även visade sig i uppsatsens studie. I den andra gruppen som inte arbetade med människor fanns det dock ingen signifikant skillnad mellan män och kvinnor gällande stress och utmattning. Detta tyder således på att viss tidigare forskning inte stämmer överens med studiens resultat, då tidigare studier visat att kvinnor generellt är mer stressade och utmattade än männen, på grund av sitt arbete.

## 6. Diskussion

### 6.1 Sammandrag av uppsatsens innehåll

Syftet med uppsatsen var att bidra till en större förståelse för arbetsrelaterad stress och utmattning, där fokus ligger på att förklara skillnader mellan män och kvinnor. Det var fyra olika grupper som konstruerades i undersökningen, dels alla respondenter som arbetade och dels alla respondenter som arbetade heltid. Sedan delades alla heltidsarbetande respondenter in i två undergrupper, de som arbetade med människor och de som inte arbetade med människor. Indelningen motiveras av att de två förstnämnda grupperna arbetar i olika

utsträckning och de två undergrupperna arbetar inom två olika yrkeskategorier, detta skulle således kunna påverka graden av stress och utmattning.

Undersökningen har således fokuserat på att undersöka arbetsrelaterad stress och utmattning hos män och kvinnor. Resultaten visade att det i två grupper fanns signifikanta skillnader mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning, som visade sig i gruppen med alla arbetande respondenter och i gruppen med heltidsarbetande respondenter som arbetar med människor. I gruppen med heltidsarbetande respondenter fanns det ingen signifikant skillnad i upplevelse av stress, men en signifikant skillnad i upplevelse av utmattning, där kvinnor i högre utsträckning var mer utmattade än männen. Vid undersökning av de heltidsarbetande respondenterna som inte arbetar med människor visade resultatet att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan män och kvinnor, varken gällande stress eller utmattning. Den tidigare forskningen och den teoretiska referensramen, som presenterats i uppsatsen, lyfter fram vissa förklaringar till varför det existerar skillnader mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning. Dessa förklaringar kan ifrågasättas och till viss del kritiseras, eftersom resultaten i uppsatsens studie, inte alltid stämmer överens med den tidigare forskningen eller teorierna.

Undersökningen i denna uppsats bidrar således till en förståelse för att det inte alltid finns signifikanta skillnader mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning, vilket tyder på att tidigare forskning möjligen har generaliserat könsskillnader på ett sätt som inte alltid stämmer. Slutsatsen är att den tidigare forskningen inom ämnet tillsvidare bör läsas med kritiska ögon, medan fortsatt forskning inom ämnet genomförs. Undersökningen öppnade även ögonen för frågan om samhället möjligen har blivit mer jämställt i vissa sammanhang, vilket skulle kunna förklara att genusskillnader i upplevelse av stress och utmattning inte är lika påtagliga i alla avseenden.

## **6.2 Resultatet i relation till tidigare forskning och den teoretiska referensramen**

I den här uppsatsen presenteras en undersökning som avser att identifiera skillnader mellan hur män och kvinnor upplever arbetsrelaterad stress och utmattning. Undersökningen bedömdes relevant i relation till krav- och kontrollmodellen, eftersom modellen syftade till att ge en förklaring till det samband som finns mellan psykosocial arbetsmiljö och ohälsa, som i sin tur kunde ge en förståelse för hur arbetsrelaterad stress och utmattning påverkar män och kvinnor. När krav- och kontrollmodellen ställs i relation till resultatet i denna undersökning, ges en förståelse för att modellen bara kan förklara resultatet i vissa avseenden.

Modellen förklarar sambandet mellan krav och kontroll, där graden av kontroll den anställde har, i sitt arbete och över sitt arbete, påverkar effekterna av de psykiska kraven som organisationen har på individen. Krav- och kontrollmodellen beskriver att det finns fyra olika typer av arbeten i samhället, jobb med hög- respektive låg anspänning, samt aktiva respektive passiva jobb. De olika arbetena ger en förklaring till hur effekterna av de psykiska kraven som den anställde har, beror på hur mycket kontroll individen har över sitt arbete. Jobb med hög anspänning är de arbeten som har höga krav på den anställde och individen har lite kontroll i och över sitt arbete (Stressforskningsinstitutet, 2015). Tidigare forskning har visat att låg kontroll i kombination med höga krav kan leda till psykisk ohälsa, bland annat stress och utmattning. Forskningen poängterar även att bristen på socialt stöd från omgivningen kan påverka dessa faktorer (Karolinska institutet, 2010).

Tidigare forskning har även belyst att kvinnor i större utsträckning har lägre kontroll än män på arbetsplatsen (Brooker & Eakin, 2001). Studier har visat att jobb med lägre kontroll leder till att individen inte utvecklar någon hanteringsstrategi för stress (Stressforskningsinstitutet, 2015). Detta är av intresse att ha i åtanke vid de resultat i undersökningen som visade att det fanns signifikanta skillnader mellan hur män och kvinnor upplever stress. Detta skulle möjligen kunna undersökas mer, om skillnaderna i stress i dessa grupper bland annat beror på att kvinnorna i dessa arbeten har lägre kontroll.

Brooker och Eakin poängterar att hanteringsstrategier hjälper bearbetning av stressorer hos en individ, vilket påverkar upplevelsen av stress (Brooker & Eakin, 2001). Kvinnor tenderar att vanligtvis använda en passiv känslobaserad hanteringsstrategi, som tidigare forskning betonat kan leda till mer stress och ohälsa. Män använder sig däremot av aktiva problembaserade hanteringsstrategier, vilket betyder att individen kan hitta en konkret lösning på problemet eller förminska problemet till något mindre negativt (Brooker & Eakin, 2001; Månsson, 2006). Det finns således relativt mycket tidigare forskning om jobb med hög anspänning, vilket visar att det medför negativa konsekvenser för individen, speciellt för kvinnor. Det skulle kunna tolkas som att grupperna, som visade en signifikant skillnad mellan män och kvinnor i upplevelse av stress i uppsatsens undersökning, möjligen är grupper som i större utsträckning har jobb med hög anspänning.

Undersökningen i denna uppsats visade att det ibland finns en signifikant skillnad mellan män och kvinnor gällande upplevelse av stress och utmattning. I alla resultat upplevde kvinnorna mer stress och utmattning. Detta kanske skulle kunna förklaras av att kvinnor i större utsträckning har lägre kontroll än män på arbetsplatsen, eftersom tidigare forskning har visat att jobb med låg kontroll leder till att individen inte utvecklar någon hanteringsstrategi

av stress. Forskningen har även visat att män och kvinnor använder sig av olika typer av hanteringsstrategier, vilket också kan förklara det signifikanta resultatet, eftersom tidigare forskning har visat att kvinnor använder en hanteringsstrategi som kan leda till mer stress och ohälsa.

Aktiva jobb är de arbeten där de anställda har höga krav på sig från organisationen, men har möjlighet att påverka eller kontrollera dessa krav som organisationen har på dem. Stressforskningsinstitutet beskriver att dessa individer har mindre risk att drabbas av negativa hälsoproblem, eftersom det aktiva jobbet medför en utveckling av stresshantering hos den anställda (Stressforskningsinstitutet, 2015). Som tidigare nämnt betonar Brooker och Eakin i sin forskning att utvecklingen av hanteringsstrategier för stress är av stor vikt för upplevelsen av stress. Detta betyder att aktiva jobb kan leda till att den anställde upplever mindre stress. Det skulle kunna vara så att arbeten som inte karakteriseras av att interagera och hjälpa människor i större utsträckning är aktiva jobb, där individen kan påverka eller kontrollera kraven från organisationen. Vilket skulle kunna förklara resultaten i gruppen som inte arbetar med människor.

Brooker och Eakin menar även att män och kvinnor upplever sin omgivning på olika sätt, de menar att detta kan förklara skillnader i hur män och kvinnor upplever stress (Brooker & Eakin, 2001). Astvik och Melin belyser att återhämtning är en betydande faktor för att undvika stress och psykisk ohälsa, vilket kvinnor tenderar att ha brist på i högre utsträckning än män (Astvik & Melin, 2013). Krav- och kontrollmodellen benämner den fjärde typen av arbete som passiva jobb, vilka innebär låga krav på individen, där det inte finns någon möjlighet att kontrollera sin situation i eller över sitt arbete (Stressforskningsinstitutet, 2015). Det faktum att tidigare forskning visat att män och kvinnor upplever sin omgivning på olika sätt och att de återhämtar sig på olika sätt, vilket medför att kvinnor upplever mer stress och inte kan undvika stress i samma utsträckning som män, kan förklara de signifikanta resultaten i uppsatsens undersökning gällande skillnader mellan män och kvinnors upplevelse av stress och utmattning. I undersökningen i uppsatsen fanns det dock resultat som inte visade signifikanta skillnader mellan män och kvinnor, vilket betyder att denna forskning inte kan appliceras på dessa resultat.

Enligt regeringen existerar det en könssegregerad struktur på arbetsmarknaden. Män utbildar sig i högre utsträckning inom naturvetenskapliga yrken och kvinnor utbildar sig mer inom vård och pedagogik. Arbeten inom vård och pedagogik är arbeten med hög anspänning, vilket betyder att kvinnor är mer utsatta för dessa arbetens konsekvenser (Halldén, 2014). Arbetsmiljöverket menar att skiftarbeten som är vanligt inom vården, vilket



är ett kvinnodominerat yrke, medför olika hälsorisker som sömnbesvär och psykiska problem (Arbetsmiljöverket, 2017). Karolinska institutet och Socialstyrelsens folkhälsorapport beskriver att yrken där de anställda arbetar med människor leder till en högre grad av stress och psykiska besvär, samt att dessa yrken är vanligare förekommande hos kvinnor (Karolinska institutet, 2010; Socialstyrelsen, 2009). Brooker och Eakin tillägger att den högre stressen hos kvinnor kan förklaras genom de olika rollerna som tilldelas de olika könen på de olika arbetsplatserna. Individer tilldelas således olika sociala roller på arbetsplatsen utifrån sitt kön och inte utifrån sina egenskaper (Brooker & Eakin, 2001). De signifikanta resultaten i undersökningen skulle kunna förklaras av att kvinnor dominerar inom yrken med högre anspänning och därmed utsätts för de negativa konsekvenser det medför, samt att män och kvinnor får olika roller tilldelade i arbetet, som tidigare forskning påpekat leder till högre stress hos kvinnor. Även det faktum att kvinnor i högre utsträckning arbetar inom vård och omsorg, vilket ofta innebär skiftarbete, medför att kvinnor utsätts för dess negativa följder.

Hochschild beskriver något som hon benämner som emotionellt arbete, vilket är ett arbete som styrs av de känsloregler som råder inom organisationen. Känsloreglerna kontrollerar individens känslouttryck och de genuina känslorna kontrolleras och döljs. Hochschild beskriver att dessa känslorbeten är vanligt förekommande inom arbeten som kännetecknas av att bemöta människor (Hochschild, 2003). Tidigare forskning som gjorts av Karolinska institutet och Socialstyrelsen beskriver att dessa yrken är vanligt förekommande hos kvinnor, vilket skulle betyda att kvinnorna utsätts för dessa känslorbeten i större utsträckning (Karolinska institutet, 2010; Socialstyrelsen, 2009). Detta skulle möjligtvis kunna förklara de resultat som visade högre stress och utmattning hos kvinnor, om det skulle vara så att ett emotionellt arbete där känslorna kontrolleras och döljs medför negativa hälsoproblem. Detta är dock inget som framgår i tidigare forskning, utan mer ett frågetecken som skulle kunna forskas mer på.

Även Hochschild påstående om att kvinnor utsätts för ett dubbelarbete skulle kunna förklara de signifikanta resultaten. Kvinnans dubbelarbete innebär dels det försörjningsarbete de utför och dels det arbete de utför i hemmet (Hochschild, 2012). Forskning har visat att kvinnor anser att arbetet med familj och hushåll är en hög belastning vid sidan av försörjningsarbetet (Anderberg, 2001). Detta dubbelarbete menar Hochschild leder till flera olika hälsoproblem, till exempel utmattning och trötthet. Hon menar således att kvinnor utsätts för olika krav och kontroll i hemmet och tar mer ansvar för familjen, samtidigt som de utsätts för krav och kontroll i arbetet (Hochschild, 2012).

Större delen av det teoretiska ramverket och den tidigare forskningen belyser alltså att det finns skillnader i upplevelse av stress och utmattning mellan män och kvinnor, som kan förklaras av olika faktorer. En stor del av den tidigare forskningen indikerar på att kvinnor tenderar att uppleva mer stress och utmattning till skillnad från män. Detta stämmer överens med vissa resultat i uppsatsens undersökning. Det som är av intresse att lyfta fram i den här undersökningen är de andra resultaten, som inte visade någon signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning, eftersom detta talar emot viss del av den tidigare forskningen.

### **6.3 Den praktiska relevansen av att syna generaliseringar**

Det väldokumenterade ämnet angående stress, utmattning och genuskillnader har visat sig i litteraturöversikten vara ett forskningsfält som på många sätt etablerat sig som en allmän känd ”sanning” inom arbetslivet. I uppsatsens undersökning studerades huruvida denna vedertagna sanning om skillnaderna mellan män och kvinnor kan bekräftas, undersökningen påvisade att den kunskap som tidigare forskning bidragit till delvis kan kritiseras. På grund av att uppsatsens undersökning visat att det finns olika nyanser av den allmänt vedertagna ”sanningen”, angående om att kvinnor i större utsträckning är mer stressade och utmattade i arbetslivet än män. Det innebär att organisationsledande personer och de som styr verksamheten i organisationer bör vara medvetna om att det inte alltid förekommer genuskillnader av stress och utmattning. Det kan finnas andra förklaringar till att människor är stressade och utmattade, exempelvis vilken typ av yrkesgrupp individen tillhör eller vilken arbetsgrad personen har.

En intressant aspekt gällande undersökningen av skillnader mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning, var det resultat som urskildes i den grupp individer som arbetade heltid. Undersökningen visade att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan hur heltidsarbetande män och kvinnor upplever stress i arbetet, men att det fanns en signifikant skillnad mellan hur utmattade de kände sig. Heltidsarbetande kvinnor upplever mer utmattning än män. En annan intressant aspekt som lyftes i och med denna undersökning var i gruppen respondenter som arbetade heltid, inom yrken som inte berörde människor. I denna grupp kunde ingen signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning urskiljas. Dessa två ovannämnda resultat, tyder på att en stor del av den tidigare forskningen inom ämnet inte kan appliceras lika bra i alla sammanhang, eftersom resultatet i

denna studie visade att det inte alltid existerar en signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor upplever stress och utmattning.

Dock finns det vissa aspekter från den teoretiska referensramen och den tidigare forskningen som kan användas för att förklara resultaten. Hochschilds begrepp time bind beskriver hur arbete ses som något heligt, medan tid för familj är mindre värderat i detta avseende. Det faktum att allt fler män och kvinnor värderar arbete högt och arbetar fler timmar, kanske kan förklara att det inte finns någon signifikant skillnad mellan upplevelse av stress och utmattning mellan män och kvinnor, eftersom båda prioriterar arbete lika mycket och blir ungefär lika stressade. Dock kan Hochschilds förklaring av kvinnors dubbelarbete kritiserar, hon beskriver att kvinnor arbetar både med ett försörjningsarbete och tar störst ansvar för arbete med familj och hem och upplever en stor belastning, vilket betyder att de kvinnor som arbetar heltid bör vara mer stressade än männen. Detta motsäger resultatet som visade sig i gruppen med heltidsarbetande respondenter, som inte visade att kvinnor var mer stressande än männen. Kanske det kan vara så att män och kvinnor som arbetar heltid delar på arbetet i hemmet och omvårdnad av barnen, alltså att kvinnan inte utsätts i lika stor utsträckning för dubbelarbete, vilket skulle kunna förklara att det inte finns någon signifikant skillnad mellan män och kvinnor i upplevelse av stress. Detta skulle betyda att samhället möjligen har blivit mer jämställt, om män och kvinnor delar på ansvar för hemmet. Hochschild beskriver även att männen påverkas av det dubbelarbete som kvinnan utför, att de bland annat påverkas av kvinnans dåliga välmående. Kanske är det så att männen påverkas i lika hög grad av stress på grund av detta, vilket gör att resultatet inte visar någon signifikans.

Det faktum att kvinnor i större utsträckning har lägre kontroll än män på arbetsplatsen bör möjligen undersökas mer, eftersom det skulle betyda att kvinnor har högre anspänning på arbetsplatsen och därmed skulle bli mer stressade och utmattade, vilket inte stämmer överens med vissa av studiens resultat. Detta kanske möjligtvis motsäger tidigare forskning, det kanske inte är allmänt förekommande att kvinnor har lägre kontroll på arbetsplatsen. Även detta skulle möjligen tyda på att samhället möjligen har blivit mer jämställt på arbetsplatser.

Astvik och Melin (2013) belyser att män och kvinnor upplever sin omgivning på olika sätt och att det kan förklara skillnader i hur män och kvinnor upplever stress. Brooker och Eakin (2001) betonar även att återhämtning är en betydande faktor för att undvika stress och psykisk ohälsa, vilket kvinnor tenderar att ha brist på i högre utsträckning än män. Denna forskning kan kritiserar, eftersom den generaliserar män och kvinnor på ett sätt som inte stämmer överens med en viss del av studiens resultat. Det kan betyda att dessa generella

slutsatser som tidigare forskning visat möjligen inte kan appliceras i alla sammanhang. Det kan vara så att män och kvinnor skiljer sig i dessa avseenden, men kanske inte att det finns någon signifikant skillnad, så att en generaliserad slutsats kan dras.

Ett av resultaten i undersökningen visade att män och kvinnor som arbetar heltid är ungefär lika stressade, men att kvinnorna är mer utmattade. Det existerar alltså en signifikant skillnad mellan hur män och kvinnor upplever utmattning. Detta skulle kunna förklaras av forskningen som belyser att män och kvinnor använder sig av olika hanteringsstrategier. När män och kvinnor utsätts för stressade situationer hanterar de dem på olika sätt, de utsätts således av samma stressnivåer, men hanterar de olika. Kvinnor använder en passiv känslobaserad hanteringsstrategi, vilket kan leda till ohälsa i form av utmattning. Män använder sig av aktiva problembaserade hanteringsstrategier, vilket innebär att de försöker hitta en konkret lösning på den stressade situationen eller förminskar problemet. Detta betyder alltså att kvinnor möjligen påverkas mer negativt av stressen än männen. Det skulle således kunna förklara detta resultat, att kvinnor och män upplever ungefär lika mycket stress, men att kvinnorna blir mer utmattade, på grund av att kvinnorna använder sig av en passiv känslobaserad hanteringsstrategi.

#### **6.4 Metodologisk påverkan på resultatet**

Anledningen till att en kvantitativ metod använts motiveras av att det genererar ett stort urval och att det i sin tur gör det möjligt att kunna generalisera resultatet till en större population. Det faktum att en kvantitativ metod möjliggjorde att enkätdata, som bestod av ett stort antal respondenter, kunde användas var av stor betydelse, eftersom det gjorde det möjligt att konstruera de fyra olika grupperna som användes i undersökningen. Varje grupp respondenter består därför fördelaktigt av ett stort antal individer, som möjligen kan generaliseras till populationen. Den enkätdata som användes bestod även av ett representativt urval av män och kvinnor, som med fördel liknade fördelningen mellan män och kvinnor i hela Sverige samma år. Detta var av stor betydelse, eftersom undersökningens syfte var att bidra till en förståelse för skillnader mellan män och kvinnor.

Om undersökningen skulle göras om finns det aspekter som möjligen skulle göra resultaten mer tillförlitliga. Det skulle exempelvis kunna användas ett nyare dataset, baserat på en enkät som skickats ut senare än 2005, vilket skulle ge ett mer aktuellt resultat. Resultatet kan emellertid med fördel användas i fortsatta studier, för att kunna jämföra eventuella skillnader mellan olika år.

Eftersom krav- och kontrollmodellen använts i denna uppsats, skulle det varit intressant att använda sig av enkätfrågor som berörde frågor om män och kvinnors upplevelse av krav och kontroll på arbetsplatsen. Även frågor rörande familjeförhållanden skulle bidra till analysen om Hochschilds teorier om könsfördelningen i hemmet och dess påverkan på hälsan.

Enkäten som används i denna undersökning är en beprövad enkät som använts i ett flertal studier, vilket ger en högre reliabilitet och stärker valet av enkätdata. Dock bör man alltid ha i åtanke att enkätfrågor kan vara ledande och vinklade på ett sätt som gör att respondenten svarar på ett önskvärt sätt, men valet av data styrks och motiveras av att det är en väl använd enkät som tyder på att denna risk är relativt liten, samtidigt som respondenterna som svarat är anonyma, vilket minskar risken för sådana svar.

## **6.5 Fortsatt forskning av stress och utmattning inom arbetslivet**

Den genomförda undersökningen i denna uppsats belyser att fortsatt forskning bör genomföras inom ämnet om könsskillnader gällande stress och utmattning inom arbetslivet. Studien har bidragit till en förståelse för att det möjligen existerar en kunskapslucka i den nuvarande forskningen, samt att den tidigare forskningen möjligen generaliserar män och kvinnor på ett sätt som inte alltid stämmer. Fortsatt forskning bör således ta vid där denna undersökning slutar, eftersom denna studie kan ses som ett bidrag till en fortsatt forskning inom ämnet stress och utmattning i arbetslivet.

Undersökningen visade bland annat att forskning bör göras på hur män och kvinnor delar på hemarbete och omvårdnad av barnen. Hochschilds teori om att kvinnan utsätts för ett dubbelarbete och följaktligen drabbas av stress och utmattning, kanske inte stämmer överens med allas verklighet. Undersökningen som genomförts i denna uppsats visade att det inte alltid finns någon signifikant skillnad mellan män och kvinnor i upplevelse av stress och utmattning orsakad av arbete, vilket möjligen talar för att män och kvinnor i dagens samhälle i större utsträckning delar på hemarbetet. Även det faktum att män och kvinnor påverkas av hemarbete bör således undersökas, kanske männen möjligen påverkas i ungefär lika stor utsträckning gällande stress och utmattning som kvinnorna.

Tidigare forskning har belyst att kvinnor skulle ha lägre kontroll på arbetsplatsen, vilket skulle förklara könsskillnader i stress. Dock verkar inte detta heller kunna generaliseras, då två av uppsatsens resultat visade att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan män och kvinnor gällande upplevelse av stress. Därför skulle en fortsatt forskning angående kvinnor och mäns kontroll på arbetsplatsen behöva undersökas mer, kvinnor har möjligen

mindre kontroll än män, men att det inte är i en så pass stor utsträckning att det kan generaliseras till alla arbetsplatser. Det skulle även behövas en undersökning om vilka arbetsplatser och yrkesgrupper där kvinnor har lägre kontroll än män för att undersöka om den lägre kontrollen kan generaliseras till alla arbeten eller endast vissa yrkesgrupper och arbetsplatser.

Den tidigare forskningen har även visat på att män och kvinnor upplever sin omgivning på olika sätt, samt att deras återhämtning fungerar på olika sätt och att dessa faktorer leder till att kvinnor har större risk för att drabbas av stress och psykisk ohälsa. Eftersom detta inte stämmer överens med alla resultat i undersökningen, alltså att kvinnor är mer stressade än män, bör även detta undersökas mer. Att män och kvinnor upplever sin omgivning på olika sätt och att de återhämtar sig på olika sätt kanske är vedertagen fakta som stämmer överens med verkligheten, men att det skulle påverka stress och psykisk ohälsa orsakade av arbete kanske bör undersökas mer. Det skulle även möjligen kunna vara så att det är individen i sig som upplever sin omgivning och återhämtar sig på olika sätt, således att det inte beror på individens kön. Således skulle det vara av intresse att undersöka om det är skillnaden mellan män och kvinnor eller skillnader mellan individer som kan förklara upplevelse av omgivning och funktionen för återhämtning.

Sammanfattningsvis bör fortsatt forskning inom ämnet undersöka vad de största bakomliggande faktorerna för stress och utmattning är, är det vilket yrke individen har, är det hemförhållandena, är det skillnader mellan män och kvinnor eller är det skillnader på individnivå? I dagens läge bör därför ledande personer inom organisationer i arbetslivet ta hänsyn till att det deras anställdas stressnivåer möjligen påverkas av olika faktorer. Exempelvis vilken avdelning de tillhör, är det en avdelning med fokus att bemöta människor, vilket visat sig påverka kvinnors upplevelse av stress i högre utsträckning, eller är det en avdelning med fokus på administrativa uppgifter där upplevelsen av stress möjligen ligger på individnivå. De bör även beakta de anställdas arbetsgrad, att det möjligen finns skillnader i upplevelse av stress och utmattning som kan förklaras av att en person arbetar heltid eller deltid. En djupare forskning inom ämnet behövs således för att kunna generalisera faktorer som ligger till grund för stress och utmattning hos människor, eftersom undersökningen i uppsatsen bidrar till kunskap om att det inte alltid finns skillnader mellan män och kvinnor som kan förklara stress.

## 7. Källförteckning

Anderberg, U. (2001). Stressrelaterade syndrom – den nya tidens ohälsa. *Läkartidningen*. 98(51-52), 5860-5863. <http://tarkiv.lakartidningen.se/2001/temp/pda23953.pdf>

Arbets- och miljömedicin. (2002). Att skapa hälsofrämjande arbetsplatser inom vård och omsorg. Hämtad 2017-04-19 från [http://dok.slso.sll.se/CAMM/Rapportserien/2002/AMM\\_2002\\_2.pdf](http://dok.slso.sll.se/CAMM/Rapportserien/2002/AMM_2002_2.pdf)

Arbetsmiljöverket. (2016). Arbetsorsakande besvär 2016. Hämtad 2017-04-18 från <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2016/arbetsmiljostatistik-arbetsorsakade-besvar-2016-rapport-2016-3.pdf>

Arbetsmiljöverket. (2017). Stress. Hämtad 2017-04-15 från <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/stress/?hl=hög%20anspanning%20skiftarbeten>

Astvik, W. & Melin, M. (2013). Överlevnadsstrategier i socialt arbete: Hur påverkar copingstrategier kvalitet och hälsa. *Arbetsmarknad och arbetsliv*, 19(4), 61-73. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:732846/FULLTEXT01.pdf>

Brooker, A. & Eakin, J. (2001). Gender, Class, Work-Related Stress and Health: Toward a Power-Centered Approach. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 11(2), 97-109. doi: 10.1002/casp.620

Dagens Arbete. (2015). Sverige toppar stressligan i Europa. Hämtad 2017-04-25 från <http://da.se/2015/07/sverige-toppar-stressligan-i-europa/>

Fletcher, B & Jones, F. (1993). A refutation of Karasek's demand – discretion model of occupational stress with a range of dependent measures. *Journal of Organizational Behavior*, 14(4), 319-330. doi: 10.1002/job.4030140404

Forma, P. (2004). Familj, vårdansvar och planer på fortsatt yrkesarbete. *Nordisk försäkringstidsskrift, volym saknas* (3), 223-230. <http://www.nft.nu/sites/default/files/2004304.pdf>

Försäkringskassan. (2016). Sjukskrivningar på grund av anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress ökar. Hämtad 2017-04-25

från [https://www.forsakringskassan.se/!ut/p/z0/LYgxDoAgDADf4sCMxs3NGF\\_gYlhII40iUgit-n0ZXO5yp41etSF4\\_A7iE8FVe323OGSQQ3X9qNopkSDJMqs2F2T-FdE5vIAcUj3R8nkHDsU\\_5GmHYlOoiMiicxibDz4tbKM!/?](https://www.forsakringskassan.se/!ut/p/z0/LYgxDoAgDADf4sCMxs3NGF_gYlhII40iUgit-n0ZXO5yp41etSF4_A7iE8FVe323OGSQQ3X9qNopkSDJMqs2F2T-FdE5vIAcUj3R8nkHDsU_5GmHYlOoiMiicxibDz4tbKM!/)

Försäkringskassan. (2015). Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning. Hämtad 2017-04-25 från

[https://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden/!ut/p/z0/fY69DoJAEISfxnoPQoiWUBA1qC1sc7nIhxx3Lj-7Eh9fNNZWM\\_NIMhlAaADZrb536kd2ccst5nafmktZJoW55VlmTofqmpR1nVbHBM6A\\_wvbgh\\_mGQvA-8hKL4XmalifdmZaSOQnD-o6io474p0R\\_SC7Oo7bHVGY4yIuEFv1MVoznkHC4lf23MMUsH0DzGSf3A!!!](https://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden/!ut/p/z0/fY69DoJAEISfxnoPQoiWUBA1qC1sc7nIhxx3Lj-7Eh9fNNZWM_NIMhlAaADZrb536kd2ccst5nafmktZJoW55VlmTofqmpR1nVbHBM6A_wvbgh_mGQvA-8hKL4XmalifdmZaSOQnD-o6io474p0R_SC7Oo7bHVGY4yIuEFv1MVoznkHC4lf23MMUsH0DzGSf3A!!!)

Gaunt, R. & Benjamin, O. (2007). Job Insecurity, Stress and Gender. *Community, Work & Family*.10(3), 341-355. Doi: 10.1080/13668800701456336

Glise, K. (2007). Stressrelaterad psykisk ohälsa – hur ser problemet ut? *Socialmedicinsktidskrift*. 84(2), 94-101.

<http://www.socialmedicinsktidskrift.se/smt/index.php/smt/article/view/610/430>

Halldén, K. (2014). Könsegregering efter yrke på den svenska arbetsmarknaden år 2000-2010. Yrke, karriär och lön - kvinnors och mäns olika villkor på den svenska arbetsmarknaden. Forskningsantologi till Delegationen för jämställdhet i arbetslivet. SOU 2014:81. Stockholm: Fritzes.

Hochschild, A. (2003). *The Commercialization of intimate life: notes from home and work*. Berkeley: University of California Press.

Hochschild, A. (2012). *The second shift: Working Families and the Revolution at Home*. New York: Penguin Books.

Karolinska Institutet (2010). Stress i Arbetet. Hämtad 2017-04-18 från

[http://www.sverigesingenjorer.se/Global/Dokumentbibliotek/MEDLEM/chef/stress\\_i\\_arbetet\\_Karolinska\\_feb2010.pdf](http://www.sverigesingenjorer.se/Global/Dokumentbibliotek/MEDLEM/chef/stress_i_arbetet_Karolinska_feb2010.pdf)



Lundberg, U. (2003). Psykisk stress och muskuloskeletala besvär: psykobiologiska mekanismer. Brist på vila och återhämtning större problem än arbetsbelastning.

*Läkartidningen*, 100(21), 1892-1895.

<http://ww2.lakartidningen.se/ltarkiv/2003/temp/pda26742.pdf>

Månsson, E. (2006). *Att vara nöjd med sitt arbete - vad betyder det?* Leppänen, V., Jönsson, S., Petersson, H. & Tranquist, J. (red.). Villkor i arbete med människor - en antologi om humant servicearbete (s.37-57). Stockholm: Elanders Gotab.

Orth-Gomer, K., Moser, V., Wamala, S. & Schenk-Gustafsson, K. (1997). Kvinnostress kartläggs. *Läkartidningen*, 94(8), 632-638.

<http://ww2.lakartidningen.se/ltarkiv/1997/temp/pda15274.pdf>

Perski, A., Grossi, G., Evengård, B., Blomkvist, V., Yilbar, B. & Urth-Gomer, K. (2002). Emotionell utmattning vanlig bland kvinnor i offentlig sektor. *Läkartidningen*, 99(18), 2047-2052. <http://ww2.lakartidningen.se/ltarkiv/2002/temp/pda24739.pdf>

Regeringen. (2004). Den könsuppdelade arbetsmarknaden. Hämtad 2017-04-14 från <http://www.regeringen.se/49baef/contentassets/533a8d5e46bf409cb3c0e7710e85c141/den-konuppdelade-arbetsmarknaden-a-2004>

Socialstyrelsen (2009). Psykosociala påfrestningar och stressrelaterade besvär. Hämtad 2014-04-18 från [http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/6\\_Psykosociala.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/6_Psykosociala.pdf)

Statistiska centralbyrån. (2006). Tabeller över Sveriges befolkning 2005. Hämtad 2017-04-17 från [http://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/be0101\\_2005a01\\_br\\_be0106tab.pdf](http://www.scb.se/statistik/_publikationer/be0101_2005a01_br_be0106tab.pdf)

Statistiska centralbyrån. (2014). Besvär av stress ökar i arbetslivet. Hämtad 2017-04-25 från <http://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Artiklar/Besvar-av-stress-okar-i-arbetslivet/>

Statistiska centralbyrån. (2008). Yrken som kräver högskoleutbildning – vanligast i Stockholmsregionen. Hämtad 2017-04-14 från <http://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Arbetsmarknad/Sysselsattning-forvarvsarbete-och-arbetstider/Yrkesregistret-med-yrkesstatistik/59064/59071/Behallare-for-Press/229094/>

Stressforskningsinstitutet. (2015). Arbetsorganisation och hälsa: två modeller för psykosocial arbetsmiljöforskning. Hämtad 2017-04-14 från [http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.117885.1357820953!/menu/standard/file/Arbetsorganisation%20och%20hälsa.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.117885.1357820953!/menu/standard/file/Arbetsorganisation%20och%20hälsa.pdf)

Stressmottagningen. (2017). Om negativ/positiv stress. Hämtad 2017-04-14 från <https://www.stressmottagningen.nu/stress-och-stressjukdomar/om-negativpositiv-stress/#>

Vårdguiden. (2015). Utmattningsyndrom. Hämtad 2017-04-26 från <https://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningsyndrom/>