Magisteruppsats

Master's thesis

Magisterprogram - Arbetsliv, hälsa och rehabilitering 60 hp

Avdelningen för hälsovetenskap

Upplevelse av stress bland arbetande kvinnor med barn

När blir stress ohälsosam och hur kan det hanteras?

Jeanette Svensson

Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Campus Härnösand Universitetsbacken 1, SE-871 88. **Campus Sundsvall** Holmgatan 10, SE-851 70 Sundsvall.
Campus Östersund Kunskapens väg 8, SE-831 25 Östersund.
Phone: +46 (0)771 97 50 00, Fax: +46 (0)771 97 50 01.

MITTUNIVERSITETET
Avdelningen för hälsovetenskap

Examinator: Stig Vinberg, stig.vinberg@miun.se, Björn Jakobsson, bjorn.jakobsson@miun.se

Handledare: Mikael Nordenmark, mikael.nordenmark@miun.se

Författare: Jeanette Svensson, nettis@bahnhof.se

Utbildningsprogram: Magisterprogram - Arbetsliv, hälsa och rehabilitering 60hp

Huvudområde: Rehabiliteringsvetenskap

Termin, år: 06, 2015

Abstrakt

Bakgrund: För att kunna förstår hur stressen påverkar oss på ett fysisk och psykiskt plan måste man sätta sig in i vad som faktiskt sker i kroppen. Det måste finnas en förförståelse för den kedja med reaktioner som startar stress och att det finns en process bakom, samt att stress inte bara är något påhittat ord för att verka vara upptagen i vardagen. Det finns olika stressorer som skapar påfrestningar och dessa kan te sig väldigt olika för olika individer. Enligt min frågeställning tror jag att stress i lagom mängd kan vara positivt men när man passerat gränsen blir det både farligt och skapar ett dåligt mående. Det behövs fler studier på området för att lyfta fram hur man själv kan påverka sin negativa stressupplevelse och situation, innan det blir fråga om en utbrändhet. Framförallt kvinnor som sliter med barn, jobb och det oavlönade hushållsarbetet är intressant att inrikta sig på. *Syfte*: Syftet med studien var att undersöka hur stress upplevdes av arbetande kvinnor med barn och hur/om de själva kunde göra något för att påverka sin situation. *Metod:* Jag har använt en metod som är kvalitativ i form av semistrukturerade intervjuer. Med hjälp av innehållsanalys har jag analyserat det manifesta innehållet i texten. *Resultat:* Majoriteten av testpersonerna beskrev stress som en negativ del av deras liv, något som negativt påverkade både arbetsliv, fritid och förhållandet. I en del fall uppfattades stressen som positiv i en del arbetssituationer.s De allra flesta hade inga konkreta förslag till förbättring. En del nämnde minskad arbetstid och fysisk aktivitet som en hjälpande insats. *Diskussion:* För att minska stressen behöver insatser göras i både privatlivet och arbetslivet. Kvinnorna behöver få en bättre balans mellan det oavlönade hushållsarbetet samt alla de ”måsten” som upplevs finnas på grund av alla tider som ska hållas och passas. *Konklusion:* Stressforskningen är ganska omfattande och aktuell men behöver lyftas fram mer i preventivt syfte. Det behövs fler och bättre förebyggande insatser för kvinnor för att förhindra utbrändhet och utmattningssyndrom. Minskad stress ger friskare kvinnor och därmed minskad sjukfrånvaro.

Nyckelord

*Stress *Hälsa * Fysisk hälsa *Kvinnor och stress *Friskvård *Stressymptom

Abstract

Background: In order to understand how stress affect us in a physical and psychological way, one have to think about what actually happens in the body. The chain of reactions that starts with stress and that there is a process behind it. Stress is not just something invented just to seem busy in life. There are various stressors that create stress and these may seem very different for individuals. I think that the stress in moderation can be beneficial but when you cross the line, in time it will be both dangerous and creates a bad mood. We definitely need more studies in this area in order to lift forward how people can affect their negative feelings of stress and the situation before it becomes a matter of serious health problems. *Objective*: The aim of this study was to investigate how stress experienced by working women with children and how/if they could do anything to influence on their own situation. *Method:* I have been using a method that is qualitative in the form of semi-structured interviews. By means of content analysis, I have analyzed the manifest content of the text from the interviews. *Results:* The majority of the test-persons described the stress as a negative part of their lives. Something which adversely affected work, leisure and relationship. *Discussion:* In order to reduce stress we need to make interventions in both private life and at work. Women need to get a better balance between unpaid housekeeping and all the "musts" they feel at all the time. *Conclusions:* Stress research is quite extensive and up to date, but we do need to push this forward in order to prevent more women in the future to feel bad because of the stress in their lives. Reduced stress means healthier women and reduces absenteeism.

Keywords

*Stress *Health * Physical health * stress and women * Healthcare *Stress symptoms

Innehållsförteckning

1. Introduktion 1

1.1 Bakgrund 1

1.2 Tidigare forskning 3

2. Syfte 6

2.1 Huvudfrågeställningar 7

3. Metod 7

3.1 Urval 7

3.2 Datainsamling 8

3.3 Dataanalys 9

3.4 Förförståelse 12

4. Etiska ställningstaganden 13

5. Resultat 13

5.1 Mående 14

5.2 Relation 15

5.3 Ekonomi 15

5.4 Tidspress 16

5.5 Prestationsångest 17

5.6 Fysisk påverkan 17

5.7 Arbetssituation 18

5.8 Faktorer till självpåverkan 18

6. Resultatdiskussion 19

7. Metoddiskussion 21

8. Konklusion och reflektioner 23

Slutord 25

Referenser 26

Bilaga 1 Intervjufrågor 30

Bilaga 2 Brev till testpersoner 31

1. Introduktion

Stress har i det moderna samhället blivit ett växande hälsoproblem och ett hett ämne att diskutera. Har klimatet blivit tuffare? Arbetet hårdare? Eller skapar vi människor våra egna stressrelaterade problem och symtom (Frankenhauser, 1983). Ord som utbrändhet och utmattningssyndrom är vardagsmat och är på allas läppar i dagens samhälle (Lundberg, 2004). Stress kan förklaras som en störning mellan människan och miljön. Förmågan ställs mot kraven. Detta i sin tur skapar stress. Stressen påverkar hela individen. Allt ifrån hur kroppen reagerar, hur vi mår, uppför oss och hur hotad man känner sig av stressen (Frankenhauser, 1983).

Trots att Sverige på många sätt är mer jämställt än andra länder skiljer sig inte arbetsfördelningen mellan män och kvinnor i hemmet nämnvärt mycket. Kvinnor utför tre gånger så mycket hushållsarbete som män, trots att de även arbetar och sköter barn. Det innebär att kvinnor i genomsnitt utför tre gånger så många sysslor mot vad män gör, utöver sitt arbete, och detta kan vara en bidragande orsak till att svenska kvinnor i genomsnitt mår sämre än svenska män. Denna fördelning av sysslor skapar mindre fritid för kvinnor, mindre återhämtningstid och irritation i vardags- samt relationslivet. Så här ser det ut mycket på grund av attityder. Män har en tendens att anse att deras arbete är viktigare och att de på något vis skulle ha mer rätt att ta det lugnt efter en arbetsvecka, medan kvinnan arbetar vidare i hushållet med sysslor och barn (Andersen, 2008). En åtgärd som har ändrat denna ojämna fördelning något är den jämställdhetsbonus som försäkringskassan, efter beslut från regeringen, erbjuder i föräldraförsäkringen (Andersen, 2008).

1.1 Bakgrund

För att kunna förstår hur stressen påverkar oss på ett fysisk och psykiskt plan måste man sätta sig in i vad som faktiskt sker i kroppen. Det behövs kunskap om den kedja med reaktioner som startar stress och att det finns en process bakom, samt att stress inte bara är något påhittat ord för att verka vara upptagen i vardagen (Hertting, 1999). Det finns olika stressorer som skapar påfrestningar och dessa kan te sig väldigt olika för olika individer. Stress kopplas inte alltför sällan ihop med prestationsångest som i sig är en stressor och utlösande faktor till

stressupplevelse (Hansson, 1984). Olika krav som ställs på människan ska bearbetas i hjärnbarken. Hjärnbarken sänder signaler till hypothalamus som i sin tur sänder budskapet vidare till binjurarna. Binjurarna har som funktion att producera olika livsviktiga hormoner i kroppen, bland annat det livsviktiga hormonet kortisol som är ett stresshormon. Stresshormonerna kan utsöndras på olika vis. Ena vägen är via hypothalamus, via hypofysen vidare till binjurebarken som producerar kortisol. Kortisolet går ut i kroppen i blodbanan och påverkar främst högra hjärncentrat och kroppens olika vävnader. Andra sättet för stresshormoner att utsöndras är att signaler skickas ut via sympatiska nervsystemet till binjuremärgen som i sin tur avger adrenalin och noradrenalin som i sin tur är en annan typ av stresshormon. Även här förs dessa ämnen med blodbanan ut till olika organ i kroppen och påverkar dessa på olika sätt. Kortisolet ska upprätthålla kroppens motståndskraft mot stress och i lagom dos ha en inflammationshämmande effekt. Adrenalinet och noradrenalinet sätter kroppen i stridsberedskap, och reglerar ofta blodtrycket (Frankenhauser, 1983). Stress i lagom dos och mindre mängder kan alltså öka vår prestationsförmåga, skärpa våra sinnen och stärka delar av minnet. Stress i för stor mängd kan stjälpa stora delar i kroppen och skapa en inre obalans som i förlängningen kan ge sjukdomar som Addison, Cushing, hjärtinfarkter, utbrändhet etc.

Redan för 30 år sedan varnade forskare för effekterna av långvarig stress. Det är först i dagens samhälle man börjar märka av konsekvenserna på allvar och i allt större utsträckning. Det har visat sig att stress och psykiska faktorer har större betydande roll i vårt välmående än man tidigare trott (Lundberg, 2004).

De stressrelaterade symtomen förekommer mest bland kvinnor och kvinnor är överrepresenterade när det gäller stressrelaterade sjukdomar. Man pratar ofta om att det oavlönade hushållsarbetet, i kombination med karriär,- och,- barn, gör att kvinnor utsätts för fler stressorer. I dagens samhälle är man inte hemma med småbarn lika länge som förr och hemmafru är ett ord som bara tas i de allra rikastes munnar, knappt även där (Hertting, 1999). Man ska som kvinna prestera på arbetet, i hemmet och i vänskapskretsen. Arbetet ska skötas, maten ska handlas och lagas, tvätten ska tvättas och vikas, väninnorna ska bjudas på middagar och allt ska vara perfekt utåt mot omvärlden. Det kan vara ganska enkelt att dra slutsatsen att den utbredda stressen hänger samman med mängden hushållsarbete i

kombination med arbete. Samtidigt finns det i det moderna samhället också många män som jobbar flitigt även i hemmet (Lundberg, 2004).

1.2 Tidigare forskning

Tidigare forskning kring stress på arbetsplatsen

I en studie rörande arbetande mäns och kvinnors upplevelse av stress på arbetsplatsen använde man sig av en skala SEQ (Stress Energy Questionnaire) för att mäta hur man upplevde stress. Denna studie genomfördes för att ta reda på vilka som var de viktigaste faktorerna till den ökade sjukfrånvaron. Man fann att flera av faktorerna var stressrelaterade och skapade ett dåligt psykiskt mående hos de anställda. En av den största faktorn till stressrelaterade problem, var stress på arbetet. Två framträdande faktorer som orsakade stress var tidspress och att man skulle vara duktig, men även konflikter i relationen hemma var en utlösande faktor till stress. Skalan man använde sig av har använts framgångsrikt i många skandinaviska studier. Syftet med denna studie var främst att mäta eventuella skillnader i hur män och kvinnor upplever stress enligt den framtagna skalan (Hadzibajramovic et al, 2015).

Tidigare forskning rörande utbrändhet

I en annan studie studerade man stressrelaterade utmattningssyndrom och huruvida dessa var kopplade till ålder och/eller kön. Studien gjordes främst på grund av att långtidssjukskrivning beroende på psykisk stress blivit ett stort problem i många länder, särskilt bland kvinnor. Studien sträckte sig under en 18 månader lång period och man undersökte både män och kvinnor som hade stressrelaterade utmattningssymptom. I denna studie kom man fram till att det inte fanns några statistiskt signifikanta skillnader mellan kvinnor och mäns ohälsa gällande utbrändhet. Men vägen fram till utbrändhet kunde skilja sig åt (Glise et al, 2012).

I en annan studie kring utmattningssyndrom studerade man patientjournaler. Här var syftet att ta reda på vilka stressfaktorer som både var arbetsrelaterade och inte var arbetsrelaterade. Detta ansågs viktigt för att bättre kunna förstå och hjälpa de som sökte för utbrändhet. Även i denna studie ville man undersöka om stressmönstret skiljde sig mellan män och kvinnor. Trots detta är kvinnor överrepresenterade gällande sjukskrivningar pga utbrändhet. Det man fann var att kraven i arbetet i särklass var den största stressfaktorn som ledde till utbrändhet. Främst kraven som ställdes på arbetstagaren. Detta gav i sin tur följdproblem så som relationsproblem i privatlivet, som även det skapade stress. Fördelningen mellan män och kvinnor gällande uppfattningen av stress var i denna studie relativt jämnt fördelad. Man fann att patienter med stressrelaterad utmattning hade en lång period med nedsatt arbetsförmåga framför sig och att därför arbeta med förebyggande åtgärder på arbetsplatsen skulle vara av stor betydelse. Man kom även fram till hur viktigt det är att samhället har något att erbjuda för att stödja ensamstående mödrar eller par med relationskonflikter för att motverka stressrelaterad ohälsa (Hasselberg, 2014). Även Weigner et al (2009), är inne på samma områden med liknande resultat som ovan studie. Detta visar att studier gällande utmattningsproblematik verkar vara enkla att finna. Det är uppenbarligen ett ämne som vuxit fram under senaste årtiondet. Likaså Bianchi (2015) ha studerat utmattningssyndrom på liknande sätt.

I en Italiensk studie undersökte man vårdpersonal som dagligen utsätts för stress och där utbrändhet förekommer ofta. Man genomförde en enkätstudie med 108 enkäter där svarsfrekvensen blev 60 procent. 80 procent av svaren kom från kvinnor. Svaren i enkätstudien visade att hög arbetsbelastning gav symptom på depression och emotionell utmattning. I studien kom man ändå fram till att Italienska invånare hade en måttlig nivå av utbrändhetav arbetet (Ferrari, 2015).

Forskning kring stressrelaterade symptom

I en fransk studie undersökte man sambandet mellan stress och kardiovaskulära sjukdomar. Flera upplevde utbrändhet, emotionell utmattning, depression och

ångest. Dessa faktorer innebar ökade risker för kardiovaskulära sjukdomar. Resultaten visade att psykisk stress påverkar hjärtat och kärl. Bättre hantering av stress och känslor kan vara av stor preventiv vikt för att undvika hjärt- och kärlsjukdomar kopplade till stress (Cursoux et al, 2004). En intressant studie som gjordes år 2000 handlar om stress tidigt i livet. Olika jobbiga upplevelser tidigt i livet visade sig kunna skapa depressioner och stress senare i livet. I studien ville man undersöka och koppla det som hänt tidigare i livet och kopplingen mellan stress och depression. Man diskuterade även vilka insatser och i hur tidigt skede det skulle kunna hjälpa individer att slippa stressrelaterade problem som härrörde från tidig ålder samt depression som en följd av detta (Heim et al, 2000). I en studie skriven av Fox (1999) tar man upp att fysisk aktivitet har påverkan på stressrelaterade hälsoproblem. Att motion i olika former sänkte stressnivåerna och gav ett ökat välbefinnande. Samma sak har man studerat i en avhandling av Scully (1998). Så det finns en del studier om sambandet mellan positiv inverkan på stress genom fysisk aktivitet, men inte hur man hinner hantera stressen på andra plan innan den blir ohälsosam.

Forskning om hantera stress med hjälp av olika verktyg

En studie gällande mindfulness och dess betydelse för stressreducering genomfördes 2012. Man riktade in sig på program med mindfulness för att reducera fysiska, psykiska och stressrelaterade sjukdomar. Det hela byggde på att utveckla en medvetenhet för de riskfaktorer man utsattes för och hur man kunde hantera dessa. Flera forskningsrapporter har under senaste decenniet påvisat att mindfulness kan vara en framgångsfaktor i det förebyggande hälsoarbetet gällande psykisk stress (Grossman et al, 2012). I en forskningsrapport från Kanada från 2001 kan man läsa om effekterna av fysisk aktivitet på fritiden och sambandet mellan stress och hälsa. Man kom fram till att fysisk aktivitet visade sig bidra till högre nivåer av välbefinnande och lägre nivåer av psykisk ohälsa. När deltagarna i studien upplevde högre nivåer av kronisk stress verkade fysisk aktivitet på fritiden hjälpa dom på ett positivt sätt. Myndigheter bör involvera sig mer i hälsofrämjande fysiska livsstilsinterventioner för att bidra till en bättre hälsa,

minskad sjukfrånvaro men framförallt ge en viktig grund för människor att kunna hantera stress (Iwasaki, 2001).

Arbetande kvinnor och stress

Under 2015 kom man ut med en studie som handlade om arbetande kvinnor och stress. Detta handlar om hur stort problemet är på de amerikanska arbetsplatserna, särskilt bland kvinnor. Detta handlar delvis om jobbstress och könsdiskriminering men i stora drag om hur svårt det är för de arbetande kvinnorna att kombinera arbete och familj. Detta är ett område som det forskats för lite på, även om det under de senare åren börjat framkomma alltfler studier gällande kvinnor och stress. Just kombinationen kvinnor, arbete, stress och privatliv är inte tillräckligt undersökt, varför man gjorde denna studie. Man kom fram till att denna negativa stress kunde ha en inverkan på hälsan och välbefinnande på ett väldigt negativt sätt (Swanson, 2015).

Sammanfattningsvis kan det konstateras att det som gick att finna kring stressforskning handlade mycket om utbrändhet eller fysiska sjukdomar kopplade till stress. Stress i arbetslivet fanns det också en hel del forskning om. Det som var svårare att finna var om kvinnor och stress, men framförallt kvinnor med barn, som arbetar och upplever stress. Det var väldigt få studier som gick att finna och det behövs fler studier inom detta område för att kunna förstå kvinnors situation bättre och på så vis kunna inleda preventiva insatser för att förhindra ohälsa till följd av den upplevda stressen.

2. Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur stress upplevdes av arbetande kvinnor med barn och hur/om de själva kunde göra något för att påverka sin situation. Det handlar om den självupplevda stressen och dess symtom, om vilken koppling det har till kvinnornas arbetsliv och privatliv och om man själv kände var gränsen till

negativ och ohälsosam stress gick och i så fall på vilket sätt. Det ska framkomma om det fanns någon skillnad i uppfattandet av olika stressrelaterade symtom och på vilket plan. Jag ville undersöka testpersonernas självupplevda medvetenhet på eventuella stressymptom samt om man själv såg varningssignalerna.

2.1 Huvudfrågeställningar

Enligt min frågeställning antog jag att stress påverkar individer i positiv mening på en lagom nivå. Men när stressen tar överhand och blir negativ för både kropp och själ ville jag undersöka hur detta upplevs, uppfattas, och vilka förändringar man själv försöker göra för att ändra mönstret. Kvinnor är överrepresenterade när det gäller stressrelaterad ohälsa och därför ville jag inrikta mig på enbart kvinnor, särskilt kvinnor som även har barn. De frågor jag ville besvara är:

- Vad uppfattar kvinnor som stressande faktorer?
- Hur stor betydelse har arbetslivet och privatlivet för upplevelsen av stress?
- Upplever kvinnorna att de känner skillnad på negativ stress och positiv stress?
- Vilka självupplevda symtom upplever kvinnorna av negativ stress?
- Vad gör de för att själva försöka hantera negativ stress?

3. Metod

Det är en kvalitativ studie där jag använde mig av en kombination av strukturerade och semistrukturerade intervjuer för att uppfylla syftet (Graneheim & Lundman, 2004). Strukturerade interjuver med öppna svarsalternativ ger testpersonerna samma frågor med samma möjligheter att utifrån sina egna tankar och funderingar ge sina svar. Intervjufrågorna utformades utifrån Kvale & Brinkman, 2009. Tanken var att intervjuerna skulle pågå runt 45 minuter där jag inledde varje intervju med att informera om bakgrunden och syftet med intervjun samt den kommande studien.

3.1 Urval

Jag tillfrågade sex kvinnor som var helt oberoende av varandra. Alla testpersonerna var kvinnor med barn i olika åldrar. Intervjuerna skedde helt anonymt. Detta för att den enskilde individen ska kunna känna sig trygg med att lämna ut personliga tankar som svar (Bryman, 2008). Det var ett bekvämlighetsurval i första hand då det rörde sig om kvinnor som dagligen fanns kring mig i mitt liv både privat och på min arbetsplats dit kvinnor ofta kommer för att stressa av i vardagen. Kvinnorna var i åldrarna 25 till 40 år och de kvinnor som blev intervjuade hade alla fler än ett barn vardera samt hade arbetat de senaste sex månaderna. Intervjupersonerna har olika yrken, olika upplevelser och olika förutsättningar.

3.2 Datainsamling

Kvinnorna fick informationsbrevet med all information om studien. Samtliga sex kvinnor samtyckte till att medverka i studien. Tidpunkten för intervjuerna bestämdes individuellt. Alla intervjuerna ägde rum inom en tvåveckorsperiod från det att kontakt skedde. Intervjuerna har, efter samtycke, spelats in endast för eget bruk och det inspelade materialet har efter sammanställning och bearbetning förstörts. Inspelningarna innebär att det blir enklare för intervjupersonen att ha full fokus på testpersonen och dennes olika uttryck (Kvale & Brinkmann, 2009). Svaren på intervjuerna blev olika långa och det resulterade i att intervjuerna också tog olika lång tid att genomföra. Allt material från intervjuerna avidentifierades. Därefter kodades det. För att kunna ta reda på varje testpersons egen tanke, åsikt, upplevelse och känsla så var intervjuerna semistrukturerade. Frågorna syftade alla att kunna ta reda på den självupplevda påverkan av stress i vardagen och på arbetet (*Intervjufrågor, se bilaga 1*). Exempel på frågor som jag behandlade vid intervjuerna:

- *Hur upplever du att stress finns med i din vardag?*
- *Vad upplever du som stress eller stressande faktorer?*

Samtliga testpersoner ombads att utifrån sina egna upplevelser och tankar besvara varje fråga omsorgsfullt. På vissa frågor blev svaren naturligt kortare då det inte

alltid gav utrymme till längre svar, ibland helt enkelt för att frågan inte gick att besvara för den personen. Ibland fick jag upprepa den ursprungliga frågan för att få ut all eventuell information som testpersonen upplevde. I vissa fall blev svaren ändå otillräckliga, varpå frågan ställdes om med en annan formulering men med samma innebörd. Detta gav fler uttömliga svar från de flesta.

3.3 Dataanalys

Det som använts för att analysera intervjumaterialet är innehållsanalys. Innehållsanalysen lämpar sig bra vid tolkning av intervjuer, texter och dokument och är till för att fokusera på likheter och skillnader, samt att dela in dessa i olika teman (Bryman, 2008). Med hjälp av innehållsanalys som verktyg blir inte resultaten influerade av intervjupersonens egna tankar och funderingar, så länge man förhåller sig objektiv. I detta fall gällde det att förhålla sig neutral, särskilt då det rörde sig om testpersoner som fanns i min närhet. Det innehåll som räknas som konkret i intervjuerna kan man kalla för det manifesta innehållet och det är det jag försökt få fram i denna studie. Man får då en bild av innehållet i det tema som man undersökt och som det hela handlar om. Jag har läst igenom materialet flera gånger för att välja ut meningsbärande enheter som jag sedan delat in i kategorier och underkategorier, som jag sedan presenterat under resultat. Valet av analysmetod föll på innehållsanalys just för att det är intressant att tolka testpersonernas svar, vilket passade bra till intervjustudien. Det empiriska materialet har samlats in varpå det delats upp i teman. Ansatsen har varit induktiv. En induktiv ansats innebär att man analyserar testpersonernas upplevelser och egna uppfattningar om känslor och händelser de varit med om. Detta använder man sig av för att få nya kunskaper och teorier kring olika forskningsämnen. Man har ingen teori man utgår ifrån utan arbetar förutsättningslöst. Man kodar texten i olika teman och delar in i olika ämnen (Bryman, 2008). Analysen är manifest, vilket innebär att det som direkt uttryckts i texten har analyserats (Graneheim & Lundman, 2003).

För att få en inblick i upplevelserna har texterna lästs igenom flera gånger. Därefter har meningsbärande enheter plockats ut ur texten, dessa har varit utmärkande stycken från intervjuerna. De meningsbärande enheterna innehåller information med svar på de frågor som ställts och är viktiga för att kunna besvara

syftet och frågeställningar i studien. All text som är viktig att han med för att förstå sammanhanget har tagits med. De meningsbärande enheterna har kortats ner genom att man kondenserar texten till mindre delar. Dessa har sedan delats in i mindre kategorier som beskriver alla de viktigaste budskapen som intervjuerna har lockat fram. Enklast förklarat är att koderna är en förkortning av alla meningsbärande enheter (Graneheim & Lundman, 2003). Indelningen av materialet gjordes i flera olika steg. Efter flera genomläsningar kom jag fram till nedanstående kategorier:

- Mående
- Relation
- Ekonomi
- Tidspress

För att enklast få en rättvis bild och överblick av testpersonernas personliga åsikter och upplevelser har de meningsbärande enheterna förts samman i form av olika citat, se tabell nr 1. Det citat som går att läsa där är det som framkommit som viktigast i testpersonernas svar på den fråga som ställts. För att korta ner texten har jag gjort en kondensering av testpersonens svar men ändå få med innebörden av svaret.

Exempel på en lodrät analys:

Tabell 1

Fråga	Citat	Kondensering	Kategori
Hur upplevde testpersonerna att stress fanns med i deras vardag?	*”Jag har en inre stress. Jag är stressad över min jobbsituation, relationen, ekonomin och hemma.” TP 4*	Inre stress. Sämre ekonomi. Dålig jobbsituation. Påverkan på relationen.	Mående Relation

Det man kan se ovan är ett exempel på hur en lodrät analys utifrån innehållsanalys kan se ut. Här är exemplet utifrån kategorierna mående och relation. Flera av kategorierna hör samman på något sätt och det är just stress som är länken där emellan. En del kategorier flöt samman vilket gjorde det lite svårare att dela in i endast en kategori per fråga. Alla intervjuerna har analyserats med hjälp av just lodräta analyser, likt den ovan, enligt Jacobsen (2007). Detta för att se om det gick att finna skillnader och/eller liknelser i hur de olika testpersonerna uppfattade stress. Underkategorier har skapats från de svar som inkommit från de olika testpersonerna. Huvudkategorierna är de viktigaste och största delarna som framkom under intervjuerna och därutöver framkom det lite mindre faktorer som på olika vis hänger samman med huvudkategorierna. Exempel på underkategorier som skapats är:

- Prestationsångest

- Fysiska effekter

- Arbetssituation

- Saker att själv göra för att påverka

Underkategorierna presenteras under resultat tillsammans med huvudkategorierna. I presentationen går även att läsa citat från de respektive deltagande testpersonerna. De olika testpersonerna är benämnda och indelade efter nummer. De heter testperson 1 etc. De benämns förkortade i texten som TP (testperson) och numrering därefter.

Exempel på en vågrät analys:

Tabell 2:

Frågeställning	Citat Testperson 1	Citat Testperson 2	Citat Testperson 3	Citat Testperson 4	Citat Testperson 5	Citat Testperson 6	Kategori
Vad upplevde deltagaren som stress eller stressande faktorer?	*”Att man hela tiden måste passa tider, till jobbet, skola etc”.*	*”När jag känner mig jäktad eller tidspressad. Det skapar prestationsångest. Alla måsten är stressande faktorer för mig”.*	*”Alla tider och krav på prestation. Outtalade krav faktiskt.”*	*”Ekonomin och jobb. Jag vill också kunna leva och hitta på något roligt med min familj”.*	*”Det mesta. Jobbet, känsla av otillräcklighet stressar mig, förhållandet drabbas och det är också en stressande faktor.”*	*”Ekonomin, att inte räcka till för mina barn. Konflikter med barnens pappa och tider som ska passas”*	Mående Relation Ekonomi Tidspress

3.4 Förförståelse

Ordet förförståelse handlar om alla de förutfattade meningar och uppfattningar var och en av oss har om olika ämnen. Förförståelsen påverkar hur öppna och mottagliga vi är som personer. Det viktiga inom forskning är att fundera över sin egen förförståelse innan en studie och fundera hur man ska kunna vara objektiv

och helt opartisk i sin studie. Den förförståelse jag hade för ämnet stress var att det för mig var blandade känslor. Stress har i många år varit min bästa vän och min värsta fiende. Stressen har alltid gett mig en kick att klara av mer än jag trott jag ska klara av. Ibland på bekostnad av mina kroppsliga, fysiska reaktioner på stressen. T ex ryggont och annat som ställt till det rent fysiskt. Psykiskt har jag aldrig känt att jag haft ont av stressen, eller det var det jag trodde. Men efter denna studie inser jag att jag själv kanske inte varit medveten om varningssignaler och olika mindre positiva symtom på när stress blir negativ. Självklart hade jag även förförståelsen att stress i hög dos inte är bra för någon och att många mår dåligt av den och har blivit utbrända genom åren. Men jag hade ändå uppfattningen om att det gällde ”alla andra”, för mig funkar ju stress som en uppiggande faktor. Men nu när jag träffat olika människor med olika upplevelser har jag insett att jag kanske själv ligger inom farozonen för vad som anses mindre hälsosamt. Jag förväntade mig en del av svaren som även kom, men det kom även en hel del svar som jag inte alls hade reflekterat över tidigare i mitt liv eller ens tänkt skulle kunna komma upp. Det var intressant att se att svaren inte följde mina förutfattade meningar fullt ut. Trots min förförståelse till ämnet har jag försökt förhålla mig objektiv och neutral i studien. Det var nyttigt att få en del avvikande svar mot vad jag väntat mig för att förstå att det inte finns något givet svar på frågorna. I mitt fall hade jag en särskild förförståelse på så vis att jag kände testpersonerna sedan tidigare, vissa mer än andra, men har försökt förhålla mig objektiv under hela studien och inte låta min förförståelse påverka resultatet.

4. Etiska ställningstaganden

Inom forskning är etiska riktlinjer viktiga att följa. Bland annat pratar man om rättviseprincipen, godhetsprincipen, informationskravet, samtyckekravet mfl. Informationskravet är en viktig del. Samtliga testpersoner blev informerade om syftet med studien via brev. Detta brev utformades efter de riktlinjer som går att läsa i Mittuniversitetets forskningsetiska kommittés PM (Mittuniversitetet, 2015) *se bilaga 2*. I informationsbrevet framgick tydligt att varje testperson medverkade frivilligt och när som helst kunde avbryta sin medverkan. Materialet behandlades

konfidentiellt och kunde inte på något sett härledas till undersökningspersonerna (Bryman, 2008).

5. Resultat

I denna studie redovisas samtliga testpersoners självupplevda känslor kring stress. Resultatet nedan presenteras genom följande kategorier; mående, relation, ekonomi och tidspress. Det var dessa ämnen som var återkommande under samtliga intervjuer. Resultatet presenteras och baseras på 5 huvudfrågor och 4 underfrågor, *se bilaga 1*. Frågorna beskriver upplevelser av stress i vardagen och på arbetet och hur testpersonerna känner kring dessa ämnen. En sammanställning av analysen och en del utvalda citat presenteras i resultatet och dessa beskriver kategorierna. Flera av testpersonerna beskriver att stressen påverkar deras liv negativt i stor utsträckning. Främst på det psykiska planet.

”Jag känner mig trött av stressen, skulle kunna sova i flera veckor. Jag är inte sugen på att hitta på något och när helgen kommer vill jag bara vara hemma. Detta skapar ännu mer stress eftersom vi har diskussioner hemma om att jag vill ta det lugnt och inte göra något kul.” TP 1

Flera av deltagarna berättar om att de får huvudvärk och blir trötta av stressen. Huvudvärken skapar i sin tur mer stress för de har så mycket hemma de måste ta hand om; barn, man och hushållsarbete. Berättelserna om hur man upplevde stress är ganska lika på många plan.

”Stress för mig är när jag känner mig jäktad och tidspressad. När jag har en tid att passa helt enkelt. Det kan ibland skapa prestationsångest för att jag inte hinner med. Man ska vara i tid överallt, till dagis, skola, jobbet, möten och aktiviteter. Det är utmattande.” TP 2.

5.1 Mående

Testpersonerna uppfattade att sitt välmående blev lidande på grund av stressen, både när det tillfrågades om arbetssituation och privatliv. De upplevde att glädjen i vardagen försvann och att stressen ofta skapade en ofrivillig irritation i tillvaron som därefter ofta gick ut över familjen. Majoriteten av testpersonerna påpekade samma upplevelser när det gällde måendet i relation till stress. Måendet togs upp vid flera av de intervjufrågor som ställdes och blev därför en central och återkommande del som man kunde se när man analyserade materialet. Någon enstaka kunde nämna att de fick en kick av stressen men det var endast vid vissa specifika situationer och gällde inte stressen överlag. Samtliga beskrev stress som något negativt som jämt fanns med i vardagen.

”Ibland kan jag känna att jag får en kick i arbetssammanhang OM det är självvalt. Inte om jag blir tvingad till att stressa. På fritiden kan det göra mig effektivare just för stunden men jag kan inte påstå att det får mig att må bra av den, snarare tvärtemot.” TP 6

”Stressen har påverkat mitt liv till det sämre. Jag har nyligen blivit ensamstående med mina barn och för mig har det nästan skapat en kollaps. Jag går på antidepressiva mediciner och samtalsterapi för att hitta tillbaka till livsgnistan igen.” TP 5

5.2 Relation

Relationen till sina män var det flera av testpersonerna som tog upp. Detta var något som uppfattades som en stressfaktor i sig. Stressen skapade konflikter hemma i familjen och konflikterna skapade i sin tur ny stress. Irritationen och det dåliga måendet påverkade testpersonerna på ett sätt så de kände att de lätt hamnar i gräl med sina respektive partners och att det kanske inte alls hade varit risk för konflikt om inte bakomliggande stress hade funnits.

”Det får mig att bli oengagerad hemma. Jag känner mig frånvarande och vill inte hitta på något alls. Jag kan sitta och bara stirra rakt framför mig i flera timmar

ibland. Orken finns inte och detta påverkar förhållandet och samlivet väldigt negativt. Jag är inte samma person som min man förälskade sig i längre." TP 1

5.3 Ekonomi

Den ekonomiska situationen skapade stress för flera av testpersonerna men var inte något som återkom hos majoriteten. De som främst nämnde detta som en viktig faktor som skapade väldigt stor stress var en testperson som nyligen blivit sjukskriven från sitt arbete och en testperson som samma vecka som intervjun gjordes sagt upp sig pg a regler hos A-kassan som ställde till det. Båda har familj och relativt höga hyresutgifter. De ekonomiska problemen skapade även relationsproblem varför de två kategorierna för ett par av testpersonerna gick hand i hand. Även fast testpersonerna ännu inte hade ekonomiska bekymmer fanns stressen över eventuella framtida ekonomiska problem med som en jobbig faktor.

"Jag mår psykiskt dåligt av den ekonomiska situationen. Jag har tyvärr börjat dricka alkohol för att kunna slappna av och dämpa ångesten" TP 4

"Jag känner mig otillräcklig som inte kan hjälpa till att försörja min familj nu när jag går hemma och är sjukskriven. Mindre pengar i plånboken gör mig stressad. Jag vill kunna ge mina barn det de förtjänar och samtidigt kunna betala alla räkningar." TP 5

5.4 Tidspress

Tidspress var faktiskt det ord som förekom flest gånger i de allra flesta svaren på frågorna. Samtliga deltagare uttryckte tydligt och koncist hur tidpunkter och "måsten" hela tiden fanns med i livet, oavsett om det var på fritiden, i hemmet eller på arbetet. Att ständigt känna sig jagad och jäkta för att hinna med varje liten sak man skrivit upp på sin lista för dagen var en utmärkande och stor del som hela tiden återkom som samtalsämne under intervjuerna. Det handlade om att hämta och lämna på skola och dagis, att komma i tid till sitt eget arbete, tandläkartider för sig själv och barnen, middagar, födelsedagar, barnens aktiviteter, och även skolarbete nämndes för någon som både studerade och arbetade samtidigt.

”Jag känner mig stressad av alla dessa måsten man ska hinna med. Tider som ska passas och skolarbete som ska göras. På jobbet är det också stress och tidsfrister men där upplever jag att jag har kontrollen. Det är i det vardagliga livet som tidspressen gör att jag säcka ihop och blir på dåligt humör.” TP 1

Nedan följer några underkategorier som skapades utifrån de huvudkategorier som nämnts ovan, som kändes viktiga att lyfta fram. Dessa kategorier är alla följdsymptom som nämnts som plockats fram ur respektive huvudkategori:

5.5 Prestationsångest

Prestationsångest var ett ämne som kom upp under intervjuerna, men som verkade innebära olika saker för testpersonerna. För någon handlade det om att man fick prestationsångest på jobbet och därför i sig själv skapade en stress, även fast arbetet i sig kanske inte ställde så pass höga krav så att stressen blev ohälsosam. För någon annan innebar det att man fick prestationsångest hemma, man hann inte med sin familj på samma sätt som man ville samt kände att man inte drog sitt strå till stacken på det ekonomiska planet.

”Jag får prestationsångest hemma, gällande samlivet som blir lidande. Jag orkar inte sköta hemmet klanderfritt, jobbet, barnen OCH vara en perfekt fru samtidigt.” TP 3

”Jag kan få prestationsångest på jobbet. Jag vill hela tiden känna att jag lämnar min arbetsplats nöjd i sinnet över att jag gjort mitt yttersta, oavsett på vilken bekostnad det blir.” TP 2

”Jag kan få prestationsångest över ekonomin som inte går ihop och att jag inte räcker till för mina barn.” TP 6

5.6 Fysisk påverkan

Den fysiska påverkan är ofta ganska påtaglig, även fast testpersonerna haft svårt att avgöra vad som beror på vad. De kom fram till att de flesta av de kroppsliga

symtom de upplevde förmodligen berodde på negativ stress då de kände att de kunde sätta många av symtomen i samband med situationer där stress har funnits med.

”Man känner at man emellanåt får hjärtklappning. Det blir liksom svårt att varva ner och somna på kvällarna, hur trött man än är.” TP 3

”Jag blir lättirriterad, orkar mindre” TP 5

”Jag har fått en depression och har troligen gått in i väggen. Det som stör mig mest är att jag direkt vid för mycket stress får rls (restlesslegs), vilket nästan gör mig galen. Jag blir även trött, nervös och får sömnproblem.” TP 3

5.7 Arbetssituation

Flera av testpersonerna beskrev att de mådde relativt väl av den stress de utsattes för i arbetslivet. Någon kunde beskriva att denne fungerade bättre och fick en kick av lite stress på arbetet och att man kunde känna att man gjort något bra och nyttigt. Någon enstaka nämnde att det påverkade negativt, när det blev sådär mycket att hantera. Det skapade snarare kaos istället för kontroll.

”På jobbet funderar jag bäst när jag har lite stress på mig. Har jag för lite att göra säckar jag ihop”. TP 1

”Det ger mig en kick, en känsla av välmående.” TP 2

”På arbetet påverkar det mig negativt ibland genom att jag slutar att fungera. Det blir liksom kortslutning och ingenting blir istället gjort.” TP 3

5.8 Faktorer till självpåverkan

De flesta testpersoner fick fundera länge innan de kunde svara på frågan om det fanns något de själva kunde göra åt stressen i vardagen och på arbetet och i så fall vad det skulle vara. Frågan var den som upplevdes svårast och som fick minst uttömmande svar på och ifrån en del inga svar alls för det helt enkelt inte kunde komma på vad de skulle kunna förändra. En del beskrev ändå att någon form av fysisk aktivitet brukade hjälpa för att rensa tankarna och att inte ta på sig för mycket eller ställa upp på andra mer än sig själv.

”Finns säkert något man kan göra men jag vet inte vad det skulle vara.” TP 6

”Planera mina dagar bättre. Boka inte in för många måsten, varken hemma eller på jobbet. Lära sig att man inte alltid måste vara ”duktig”. Även motionera hjälper.” TP 2

”Nej jag vet inte vad det skulle vara förutom att gå ner i arbetstid eller avbryta mina studier. Det enda som gör att stressen rensas ur lite hur mitt huvud och gör att jag orkar ta nya tag nästa dag, är en löptur regelbundet flera dagar i veckan. Men då ska det finnas utrymme för tid för det också med tanke på små barn och allt runt omkring.” TP 1

6. Resultatdiskussion

De frågorna jag ville ha svar på var hur kvinnorna uppfattar stress, vad som uppfattas som stressande, om man kan känna av skillnader mellan negativ och positiv stress och om man upplever att man själv kan påverka sitt sätt att hantera stressen. Resultatet visar tydligt på att alla testpersonerna upplever stress huvudsakligen som en negativ inverkan i deras liv. I en del fall kunde stressen upplevas som positiv men då endast arbetssammanhang. Flera av testpersonerna har tydligt och detaljerat kunnat berätta hur deras livssituationer ser ut när stressen påverkar de som mest och i de allra flesta fallen negativt på såväl det psykiska som det fysiska planet. Man beskrev sig själv som orkeslös med högre irritationsnivå, fler konflikter i förhållanden och huvudvärk.

- *Hur och vad uppfattar kvinnor som stressande faktorer?*

Nästan alla testpersonerna påpekade att tidspress var en av de största stressbovarna. Det var främst att det var tider i vardagen att hela tiden förhålla sig till, såsom dagistider, skola, möten, jobb och fritidsaktiviteter. Därutöver dök en och annan läkar- och tandläkartid upp som stressmoment. Alla oväntade uppkomna ”måsten” skapade nästintill kaotiska känslor hos testpersonerna. De flesta verkade ligga på gränsen till ”för mycket”. Ungefär hälften av testpersonerna påpekade ekonomin som en stressande faktor och även förhållandet tog skada av stressen och den irritation som därför föddes ur stressen. Testpersonerna beskriver att stressen finns med överallt. Både på fritiden och i arbetslivet men samtliga är rörande överens om att stressen på arbetet är lägst och i den mån man upplevde stress på sitt arbete så var de allra flesta inne på att det snarare kunde ge en kick än dåligt mående. Någon enstaka nämnde att arbetssituationen däremot var den bakomliggande orsaken till all dennes negativa stressupplevelse. Här skiljer sig denna studie mot den tidigare forskning jag funnit inom området. Flera studier tyder på att arbetsrelaterade faktorer är stor orsak till stress och skapar i förlängningen utbrändhet. Studien av Hasselberg (2014) tar upp arbetsrelaterade stressymptom som störst faktor, men även relationsproblem och ekonomi framkom som viktiga faktorer i den studien (ibid).

Även det oavlönade hushållsarbetet nämns av flera testpersoner som en pressande del i livet. Det ska alltid vara rent och snyggt hemma och prestationsångesten kommer krypandes när man inte kunde leva upp till de förväntningar man tror att man, barn och vänner runt omkring har. Frågorna tycktes till en början inte vara så djupa utan mer allmänna om stress, kanske med en del förväntade svar. Men under intervjuerna var det flera av testpersonerna som blev allvarliga, någon bröt ihop under intervjun, men kunde ändå fortsätta svara på resterande frågor. Det var väldigt oväntat och omvälvande att få en inblick i hur stressen påverkar andras liv på ett sätt man inte förstått förut. Det är sådant man inte pratar om mer än på det mer fysiska planet och i termer som utbrändhet och utmattningssyndrom. Här påminner svaren en hel del om det som framkom i en studie av Weigner år 2009 men även i Hasselbergs studie från 2014. Båda studierna tar upp hur viktigt det är att samhället kan erbjuda stöd för att lösa relationskonflikter och stressrelaterad ohälsa.

- *Upplevde kvinnorna att de kände skillnad på negativ och positiv stress?*

Flera av kvinnorna beskrev att stress på arbetet i flera fall kunde ge dem en ”kick” på ett positivt plan. Även om någon nämnde att stress i arbetslivet resulterade i sjukskrivning så var själva frågan; var gränsen går, svår att svara på. På fritiden, familjelivet och allt annat man ska ta för sig var det ingen som direkt kunde beskriva att det upplevde stress på något annat vis än negativt. Därför kände de inte heller någon skillnad på positiv och negativ stress i privatlivet. I en studie från 2015 av Swanson tar man upp just hur arbetsrelaterad stress, könsdiskriminering och kombinera arbetsliv och familj är en svår balansgång. Man ansåg att detta område inom stressen inte var tillräckligt forskat gällande påverkan på välbefinnandet (Swanson, 2015).

- *Vad gör de själv för att försöka hantera negativ stress?*

Samtliga testpersoner var väl medvetna om sina situationer men vad som var helt gemensamt var att ingen hade någon riktigt bra åsikt om hur de själva kunde påverka sin situation. Bara en del förslag som kunde lätta på pressen för stunden men inte minska stressen i det stora hela. Ett par av testpersonerna beskrev hur de hittat olika sätt att dämpa sin stressnivå, någon med positiv aktivitet i form av fysisk aktivitet, oftast löpning. En annan beskrev att hon tagit till med alkohol på vardagarna, ett glas då och då som blivit allt oftare på senare tid för att ens kunna stressa ner och känna någon slags glädje i vardagen. Båda exemplen är en form av självmedicinering där fysisk aktivitet är att föredra för att hantera stressen i vardagen. De testpersoner som nämnde att fysisk aktivitet, löpning, promenader etv reducerade stress påminner om de resultaten som en forskningsrapport från Kanada 2001 presenterade. Man undersökte där sambandet mellan stress och hälsa. Det framkom att fysisk aktivitet skapade en högre nivå av välbefinnande och minskad stress och psykisk ohälsa. Därför rekommenderade man i studien att myndigheter bör involvera mer hälsofrämjande fysiska interventioner på livsstilen för att hälsan hos befolkningen ska kunna förbättras, ge en minskad sjukfrånvaro men viktigast av allt; ge människor en bra grund för att kunna hantera stress (Iwasaki, 2001).

7. Metoddiskussion

För att trovärdigheten på studien ska vara så hög som möjligt är valet av metod viktig. Med hjälp av innehållsanalyskan man studera upplevelser efter att man genomfört kvalitativa strukturerade intervjuer. Metoden är tolkande. Valet föll på en kvalitativ studie med semistrukturerade frågor där alla testpersonerna fick samma frågor och därför hade samma chans att svara utifrån sina egna erfarenheter. Det jag var ute efter var testpersonernas egna upplevelser. Jag ville utifrån testpersonernas upplevelser studera hur de påverkades i olika riktningar (Kvale & Brinkman, 2009). Min målsättning var att intervjua sex oberoende av varandra testpersoner, alla kvinnor med barn. Genom att göra på detta vis fick studien en fin variation med olika infallsvinklar och flera olika sätt att se på stress. Vad som verkar stressande och negativt för en testperson kanske inte ens kom på tal för en annan.

För att tillförlitligheten skulle bli så stor som möjligt transkriberades intervjuerna direkt vid intervjutillfällena. För att skapa så stor förståelse som möjligt lästes intervjuerna vid flera tillfällen innan de analyserades enligt Graneheim & Lundmans innehållsanalys. Det kändes lagom att inte ha för många fasta frågor, och med några få underfrågor. Detta för att det insamlade materialet skulle vara hanterbart och inte alltför stort att gå igenom. Meningsbärande enheter har valts ut som har kodats och kategoriserats och därefter har vågräta och lodräta analyser gjorts. Detta har presenterats i olika kategorier där citat från respektive testperson har valts ut. Testpersonerna har nämnts som förkortningen TP och nummer efter varje citat.

Styrkor med studien är att den känns avgränsad och lagom inom området självupplevd stress för kvinnor. Det är ett väldigt stort ämne men frågorna har avgränsat så att materialet som samlats in blivit hanterbart. Eftersom inga personliga värderingar trots förförståelsen har vägts in kan tillförlitligheten räknas som hög. Även om jag hade en stor förförståelse var jag inte ute efter mina egna personliga åsikter och värderingar inom området utan intresserad av att få så tillförlitliga och uppriktiga svar som möjligt. Alla slutsatser är gjorda utifrån det material som samlats in och de upplevelser testpersonerna haft och inte efter egna

tankar och värderingar (Bryman, 2008). Äkthet är när studien ger en rättvis bild av de olika testpersonernas åsikter och upplevelser och det har studien presenterat. Svagheter med studien är att testpersonerna kunde utökats i antal. Fler personer kunde intervjuats för att se mer hur liknelser och skillnader hade sett ut. Flera av frågorna berör varandra och flyter nästan ihop vilket också är lite av en svaghet. Därför kändes en del av frågorna meningslösa att ställa då svaren ibland kom för tidigt på andra frågor. Men efter en del omformuleringar kunde man pressa ut lite mer hur testpersonen kände och tänkte om de olika delfrågorna. En annan svaghet skulle kunna vara det faktum att jag hade så stor förförståelse inom ämnet samt känner de olika testpersonerna på olika plan. Men det skulle också kunna vara en styrka, då det kan ha gett mer ärliga och djupare svar för att testpersonerna kände sig trygga av att dela med sig av många tankar och känslor som annars kanske skulle känts obekvämt att berätta för en helt för de, främmande person.

Skulle samma studie göras om hade jag omformulerat frågorna och avgränsat de så de blivit mer tydliga. Jag tror inte att jag valt att välja andra testpersoner, kanske att jag valt lika många, för mig, okända testpersoner, som kända. Det hade också varit intressant att studera familjer, hur mannen i familjen upplever stress och av vilka faktorer, samt hur kvinnan i samma familj upplever samma situation. Det hade då varit intressant att göra en jämförande studie med ca sex olika familjer. Då kan man istället studera hur stora skillnaderna i uppfattningen blir mellan män och kvinnor i samma relation. Även om det går att finna någon enstaka studie som handlar om liknande område som hanterar både kvinnor med barn, arbete och stress så är dessa väldigt få. Swansons (2015) studie gällande arbetande kvinnor och stress är inne på samma funderingar och frågeställningar som i den här studien, men inte i kombination med övriga livet på lika brett plan, utan lite mer inriktat på arbetslivet bara. Det behövs absolut fler studier inom området för att hitta nya sätt att förändra den negativa trenden som fortsätter växa fram. Andra studier visar på att stress påverkar måendet i positiv riktning i lagom dos men väldigt negativt i högre utsträckning, särskilt när det är återkommande under en längre period. Detta är de slutsatser jag också drar av min studie.

8. Konklusion och reflektioner

Nya frågor som framkommit under studien är hur man ska arbeta vidare med den kunskapen som finns om stress; hur man kan förebygga den, framförallt för förvärvsarbetande kvinnor med familj, och hur man kan förebygga och minska riskerna för utbrändhet. Andra funderingar som uppkommit har varit huruvida åldern på testpersonerna är relevant för studien. Om svaren hade varit desamma om kvinnor i övre medelåldern med äldre barn hade upplevt stress på samma vis? Säkerligen hade stress gällande morgonbestyr, skola, dagis och aktiviteter sett annorlunda ut, men hur hade man istället upplevt stress? De forskningsfrågor jag hade ställt har blivit besvarade uttömligt och beskrivande.

Stress har en positiv påverkan på många människor i lagom dos. Man kan tillfälligt höja koncentrationsförmågan och bli mer skärpt. Man kan bli mer fysiskt stark just för stunden när man ställs inför en kortare stress. Men det är en svår balansgång mellan hälsosam och ohälsosam stress och det är tyvärr alldeles för många idag som lider av konsekvenserna av negativ stress. Förvärvsarbetande kvinnor är överrepresenterade av de som drabbas av stressrelaterade sjukdomar. Utbrändhet och utmattningssyndrom är idag vanliga termer och trenden verkar inte minska. Istället för att låta detta fortgå behöver insatser göras, för att hindra uppkomsten av negativ stress. Förebyggande arbete och lösningar på vad individen själv kan göra för att påverka sin situation. Alla har inte förmågan att själv avgöra när stressen går över till att bli farlig, innan det är för sent. Mer forskning på området kommer i framtiden förhoppningsvis kunna hjälpa till för att skapa en bättre stressprevention.

I studien framkommer tydligt att stress är något som finns med i varje testpersons vardag på ett eller annat sätt. Såväl i arbetslivet såväl som i privatlivet. Inte enbart på ett negativt plan, då det framkom att det i några lägen kunde ge en kick, när stressen var i lagom dos. Man kunde prestera bättre. Detta gällde främst arbetsrelaterade uppgifter. Vad som var gemensamt för samtliga testpersoner var att stressen upplevdes enhälligt som negativ i privatlivet. Det handlade om stress över ekonomi, relation, hushållsarbete och prestationsångest. En väldigt framträdande faktor som nämndes vid flera gånger genomgående under intervjuerna var ordet tidspress. Det faktum att man i dagens samhälle hela tiden jäktar, har tider att passa, aktiviteter med barnen, jobb att sköta, tandläkartider att gå på och samtidigt hinna med sitt hem, var för alla en genomgående tung bit att

berätta om. Det enda sätt en del hade som sätt att minska ner stressen, ventilera ut etc, var genom motion, fysisk aktivitet av något slag. Fler studier på området kring kvinnors livssituation, den stress det oavlönade hushållsarbetet ger och samtidigt vara en duktig mamma och arbetande kvinna, behövs starkt för att kunna komma fram till insatser för att motverka negativ stress.

Slutord

Jag vill tacka min handledare Mikael Nordenmark för alla råd och tips under studiens gång. Jag vill även rikta många tack till de testpersoner som gjorde den här uppsatsen möjlig.

Referenslista

Ahrne, G., & Svensson, P. (red.). (2011). *Handbok i kvalitativa metoder.* Malmö: Liber

Backman, J (2008). *Rapporter och uppsatser,* Studentlitteratur, Lund

Birkler, J., Vetenskapsteori: en grundbok, Stockholm, Liber, Senaste upplagan

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder.* Malmö: Liber.

Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken*. Studentlitteratur, Lund.

Frankenhaeuser, M & Ödman, M (1983) – *Stress - en del av livet*. Brombergs Bokförlag AB

Graneheim, UH & Lundman, B (2004).*Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. Umeå universitet

Hertting, A. (1999). *Stressens olika ansikten.* Folkhälsoinstitutet 1999:1

Hansson. L (1985). *Stress i det kardiovaskulära perspektivet*. Hässle Läkemedel AB

Lundberg, U., & Wentz, G (2004) – *Stressad hjärna, stressad kropp – Om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa.* ScandBook AB, Falun

Karlsson, J., Jansson, E., & Sthåle, A (2009) *Ordination motion- vägen till en bättre hälsa.* Repro 8 AB, Stockholm.

Kvale, S & Brinkman, S (2009) – *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Studentlitteratur AB.

Patel, R., & Tebelius, U. (1987). *Grundbok i forskningsmetodik*. Studentlitteratur, Lund.

Vahlne Westerhäll, L., Bergroth, A & Ekholm, J. (2009). *Rehabiliteringsvetenskap. Rehabilitering till arbetslivet i ett flerdisciplinärt perspektiv.* Lund: Studentlitteratur.

Internet

Andersen, I (2008) – *Ojämnt hushållsarbete gör att kvinnor mår sämre*. Fria tidningar. Publicerad: tisdag 4 november 2008, 12:09 Tillgänglig på Internet: www.fria.nu Hämtad: 2015-05-15

Gustafsson, B., Hermerén, G. & Petersson, B.,(2005) - *Vad är god forskningssed? (Elektronisk resurs): synpunkter, riktlinjer och exempel*, Stockholm, Vetenskapsrådet, 2005, Tillgänglig på Internet: www.vr.se . Hämtad: 2015-04-08

Mittuniversitetets forskningsetiska kommitté (2013) – *PM angående utformning av brev till undersökningspersoner och betydelsen av det informerade samtycket.* Tillgänglig på Internet: http://www.miun.se/sv/Forskning/Organisation/Forskningsetisk-kommitte/

Hämtad: 2015-05-11

Vetenskapliga artiklar och publikationer

Bianchi R., (2015)- *A reflection on the measurement of the burnout syndrome*. Acad Emerg Med.(2015) Mar;22(3):378. doi: 10.1111/acem.12611. Epub 2015 Mar 2.PMID:25731760

Cursoux P, Lehucher-Michel MP, Marchetti H, Chaumet G & Delliaux S. (2004)- *Burnout syndrome: a "true" cardiovascular risk factor*. J Psychosom Res. 2004 Jul;57(1):35-43.

Ferrari S, Cuoghi G, Mattei G, Carra E, Volpe U, Jovanovic N, Young & Burnt Italian (2015) *Young and burnt? Italian contribution to the international BurnOut Syndrome Study (BOSS) among residents in psychiatry*.- *Contribution To The International BurnOut Syndrome* 2015 May 4;106(3):172-85.PMID:25951864

Fox, K (1999)- *The influence of physical activity on mental well-being.* Department of Exercise and Health Sciences, University of Bristol, Priory House, Woodlands Rd, Bristol, UK. Public Health Nutrition / Volume 2 / Supplement 3a / March 1999, pp 411-418 DOI: http://dx.doi.org/10.1017/S1368980099000567

Glise K, Ahlborg G Jr, Jonsdottir IH, (2012) - *Course of mental symptoms in patients with stress-related exhaustion: does sex or age make a difference?* BMC Psychiatry 2012 12:18.

Grossman P, Niemann L, Schmidt S & Walach H. (2011) - *Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis.* Exp Neurol. 2012 Jan;233(1):102-11. doi: 10.1016/j.expneurol.2011.10.032. Epub 2011 Nov 7.

Hadzibajramovic, E, Ahlborg,G Grimby-Ekman, A & Lundgren-Nilsson, Å (2015) - *Internal construct validity of the stress-energy questionnaire in a working population, a cohort study.* BMC Public Health 2015, 15:180 doi:10.1186/s12889-015-1524-9

Hasselberg**,**K**,** Jonsdottir**,** I **,**Ellbin, S & Skagert, K (2014)- *Self-reported stressors among patients with Exhaustion Disorder: an exploratory study of patient records.* BMC Psychiatry 2014, 14**:**66 doi:10.1186/1471-244X-14-66

Heim, C, Binder EB, (2000) - *Current research trends in early life stress and depression: review of human studies on sensitive periods, gene-environment interactions, and epigenetics.* J Am Med Womens Assoc. 2000 Spring;55(2):76-9

Iwasaki, Y, Zuzanek, J, C. Mannell,R (2001)- *The Effects of Physically Active Leisure on Stress-Health Relationships.* Canadian Journal of Public Health / Revue Canadienne de Sante'e PubliqueYear: 2001DOI:10.2307/41993311

Scully, D Kremer, J, Meade,M, Graham,R, Dudgeon,K (1998)- *Physical exercise and psychological wellbeing: a critical review.* British Journal of Sports Medicine (BR J SPORTS MED), 1998 Jun; 32 (2): 111-20. (127 ref)

Swanson NG (2015) - *Working women and stress.* BMC Fam Pract. 2015 Mar 19;16(1):38. doi: 10.1186/s12875-015-0252-7.

Wiegner L, Hange D, Björkelund C, Ahlborg G Jr (2009) - *Prevalence of perceived stress and associations to symptoms of exhaustion, depression and anxiety in a working age population seeking primary care - an observational*

study.BMC Fam Pract. 2015 Mar 19;16(1):38. doi: 10.1186/s12875-015-0252-7.

Databaser

Cinahl

Epub

PubMed

Bilaga 1

Intervjublad till testpersoner

Testperson nr:

Ålder?

Yrke?

- Hur upplever du att stress finns med i din vardag?
- Hur yttrar det sig/vilka märkbara symtom?
- Hur upplever du att hälsan förändras av stressen, till det bättre? till det sämre?
- Hur har detta visat/yttrat sig?

- Vad upplever du som stress eller stressande faktorer?
- Hur har detta yttrat sig?
- Finns det något du själv känner att du kan göra för att påverka din upplevelse av stress?
- Hur har detta i så fall påverkat dig och de stressrelaterade symtomen?
- Upplever du att du har mer energi i det vardagliga livet samt på arbetet av stressen eller påverkar det dig på motsatt vis, eller inte alls? Beksriv gärna på vilka sätt.

Lämnar fritt för ytterligare fria kommentarer från respondenten

Bilaga 2

Brev till testpersoner

Mittuniversitete
MID SWEDEN UNIVERSITY

Till dig som upplever stress i vardagen av olika orsaker

Människor i dagens samhälle blir sjukare och ohälsosammare för varje år som går. Det handlar inte om att människors förmågor blir sämre, utan hur utvecklingen i arbete och familjerelationer utvecklar sig. Man ska hinna med diverse sysslor på kortare tid. Kraven på den enskilde individen ökar och där någon stans på vägen tappar många sig själv. Olika sjukdomar kan förebyggas och behandlas med kunskap och minskad stress i det vardagliga livet. Därför blir du och 5 andra

personer inbjuden att delta i en undersökning rörande stress och stressrelaterade symtom. Undersökningen kommer ske via intervjuer som beräknas ta ca 45 minuter. Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avsluta din medverkan oavsett skäl. Alla personuppgifter och uppgifter rörande dig som respondent behandlas med största konfidentialitet. Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem. Svaren kommer att databehandlas utan identitetsuppgifter och resultatet kommer presenteras i en D-uppsats, avancerad nivå. Uppgifter som lämnas vid intervjutillfället kommer endast användas till den tänkta studien. Studien ska generera i en D uppsats inom ämnet Rehabilitering och hälsa i arbetslivet. Syftet med studien är att ta reda på hur stress påverkar människors självupplevda symtom. Undersökningen sker under vetenskaplig handledning och kommer läggas fram som en D-uppsats vid Mittuniversitetet i Östersund.

Studien genomförs av Jeanette Svensson, studerande vid Rehabiliteringsvetenskapliga programmet vid Mittuniversitetet. Har du några frågor eller funderingar är du välkommen att höra av dig till mig.

Kontaktuppgifter:
Jeanette Svensson **Mobilnr:** 0700-759085 **Mailadress:** nettis@bahnhof.se
Jag hoppas att Du vill hjälpa till att öka kunskaperna om hur stress påverkar oss människor såväl positivt som negativt. Denna kunskap ska förhoppningsvis öka kunskapen och intresset med att arbeta vidare med de åtgärder som finns för att minska bland annat negativ stress i vardagen.

Med vänlig hälsning
Jeanette Svensson