

**Vill du bidra till unik forskning
om arbete och stress?**



Stressforskningsinstitutet



**Stockholms
universitet**

Stressforskningsinstitutet

Stressforskningsinstitutet är ett nationellt kunskapscentrum inom området stress och hälsa inom den samhällsvetenskapliga fakulteten vid Stockholms universitet.

Institutet bedriver grund- och tillämpad forskning utifrån tvärvetenskapliga och tvärmotodologiska ansatser. Verksamhetsidén är att studera hur individer och grupper påverkas av olika sociala miljöer, med särskilt fokus på stressreaktioner och hälsa. Den långsiktiga målsättningen med forskningen är att bidra till en förbättrad folkhälsa.

Forskningen bedrivs huvudsakligen genom longitudinella studier, registerstudier, interventions-, experimentella och kvalitativa studier, där metoderna inkluderar verktyg främst från medicin, psykologi och fysiologi.

Stressforskningsinstitutet har ett eget psykofysiologiskt laboratorium som består av två delar - ett hormonlaboratorium och ett sömnlaboratorium. Hormonlaboratoriet gör huvudsakligen analyser av kortisol och andra hormoner i saliv. Sömnlaboratoriet har tillgång till psykofysiologisk utrustning för att registrera variationer i vakenhet, sömnmönster, hjärtfrekvens, blodtryck och andning.

Utöver sitt forskningsuppdrag medverkar Stressforskningsinstitutet - inom sitt forskningsområde - i den forskarutbildning som bedrivs vid Stockholms universitet samt informerar på olika sätt om sin verksamhet och sina forskningsresultat.

Stressforskningsinstitutet samarbetar och samverkar med andra lärosäten, forskningsmiljöer och nätverk - såväl nationellt som internationellt - som t.ex. Karolinska institutet (KI), Kungliga Tekniska Högskolan (KTH) samt de forskargrupper som arbetar med den franska GAZEL-studien och den brittiska Whitehall II-studien.

Vad innebär vår forskning?

SLOSH är en unik studie om arbetslivets förändringar, arbetsmiljö, stress, hälsa och välbefinnande. Stressforskningsinstitutet på Stockholms universitet är ansvarigt för studien, som inleddes 2003 och kommer att fortsätta - med enkäter vartannat år - i många år framöver. SLOSH är en förkortning av det engelska namnet på studien, *Swedish Longitudinal Occupational Survey of Health*. På svenska heter den "Riksrepresentativ Longitudinell Arbetsmiljöundersökning".

Urvalet till denna studie har utgjorts av personer som besvarade Arbetsmiljöundersökningen (AMU) 2003 eller 2005. Frågorna i enkäten består dels av ett urval av frågor från AMU och dels av nya frågor. De nya frågorna handlar främst om förändringar i arbetslivet och om den allmänna livssituationen.

Viktiga frågor - både i tidigare enkäter och den som skickas ut våren 2008 - handlar om krav och kontroll, ansträngning och belöning, organisatorisk rättvisa och liknande begrepp samt frågor om hälsa och välmående. (Du kan läsa mer om några av begreppen i *Lexikon om arbetsmiljö och stress i slutet av denna broschyr*).

Hur går studien till?

Studien omfattar både yrkesarbetande och icke yrkesarbetande. I samtliga utskick finns det två olika enkäter att välja på. Du ska välja den enkät som passar Din aktuella livssituation, inte besvara båda.

- En enkät riktar sig till Dig som de senaste tre månaderna förvärvat arbetat i genomsnitt 12 timmar per vecka eller mer.
- Den andra enkäten riktar sig till Dig som i genomsnitt förvärvat arbetat mindre än 12 timmar per vecka de senaste tre månaderna (ålderspensionärer, förtidspensionerade, arbetslösa, studerande, hemarbetande på heltid, mfl.)

Det kan ta en stund att fylla i det här frågeformuläret och vi är tacksamma för att Du vill lägga ner den tiden. Ju fler som ställer upp, desto säkrare slutsatser kan vi dra. Vi hoppas också att ifyllandet av de här frågorna ska kunna vara intressant för Dig, att de frågor vi ställer väcker tankar som kan leda till att Du och Din omgivning pratar om arbetet och funderar över vad som är bra eller dåligt.

Hur kan du bidra?

Vi hoppas att Du väljer att delta i denna studie. Din insats betyder mycket - både för vår forskning och för framtida diskussioner och åtgärder på arbetsplatser runt om i landet, säger Töres Theorell, professor emeritus och verksam vid Stressforskningsinstitutet. Töres Theorell är också projektledare för SLOSH-studien.

Du som väljer att delta i den här undersökningen bidrar till en unik forskning som på ett nytt sätt kan öka vår förståelse av hur arbetsmiljön och andra förhållanden påverkar stress, hälsa och ohälsa.

Sverige har under många år varit en av de ledande nationerna inom arbetsmiljöforskning. Viktig forskning pågår hela tiden och de flesta företagsledningar och personalavdelningar idag tar arbetsmiljöfaktorer, även stress, på allvar. Det är viktigt att det ingår i utbildningar på olika nivåer i samhället hur man hanterar stress i olika organisationer och att det lönar sig att driva de här frågorna, menar Töres Theorell.

Du deltar förstås helt frivilligt i studien.



Vad är hönan och vad är ägget?

Sambandet mellan arbetsmiljö och hälsa har visats i många studier tidigare, berättar Hugo Westerlund, forskare vid Stressforskningsinstitutet och ledare för den forskargrupp som arbetar med SLOSH.

Oftast handlar det dock om så kallade tvärsnittsstudier där man ställer frågor om arbetsmiljö och hälsa samtidigt. Man kan då inte alltid avgöra vad som är "hönan" och vad som är "ägget", dvs vilka av de bakomliggande faktorerna som är de avgörande. Är det den dåliga arbetsmiljön som försämrar hälsan eller är det möjligtvis så att människor med sämre hälsa brukar få jobb med sämre arbetsmiljö, alternativt upplever arbetsmiljön som sämre? Den frågan kan bara besvaras genom att människor följs över tid, i en s.k. longitudinell studie. Detta är en forskningsmetod som innebär att man följer ett antal individer över tid och gör upprepade mätningar på samma individ. Då kan man se om en viss arbetsmiljö har samband med hur människor mår vid en senare tidpunkt samt om förbättringar och försämringar av miljön har samband med förändringar i hälsan.



Varför omfattar studien både yrkesarbetande och icke yrkesarbetande?

Det nya arbetslivet har blivit mer och mer rörligt. Förr stannade man ofta på ett arbete länge, ibland hela yrkeslivet. En viktig poäng i studien är därför att fånga den här rörligheten, säger Hugo Westerlund vidare.

Vi har utgått från en grupp människor som var i arbete från början och sen är vi intresserade av att se hur den här rörligheten genom livet ser ut. När man blir föräldraledig, när man blir arbetslös, när man pensionerar sig. Hur ser vägarna in och ut i arbetslivet ut och vilka konsekvenser har de för hälsan? En viktig fråga är t. ex. vad det är som gör att människor pensionerar sig tidigt och vad det är som gör det möjligt för människor att fortsätta arbeta långt upp i åldrarna.

Varför ställs frågor om privatlivet?

Att vi ställer frågor om annat än arbete och hälsa, beror på att arbetet självklart inte är det enda som påverkar om människor blir sjuka eller friska, förklarar Töres Theorell. För att vi ska kunna förstå vad som beror på arbetslivet, behöver vi också veta lite om det som finns utanför arbetet. Risken att bli sjuk påverkas ofta av en kombination av genetiska faktorer, uppväxtförhållanden, hälsorelaterade vanor, arbetsmiljö, faktorer i privatlivet samt ibland av en ren slump.

Totalsituationen spelar stor roll för hur arbetet påverkar oss. Har man en bra livssituation rent allmänt, så har man också bättre förutsättningar att hantera problem på jobbet. Vi vill undersöka hur sambanden

ser ut och de bakomliggande mekanismerna. Det kan t.ex. vara så att om man har det väldigt stressigt på jobbet så försämras livsstilen, man dricker och röker mer och relationen till de närmaste riskerar att försämrings. Dessutom är det ofta så att man sover dåligt och inte får den återhämtning man behöver.

Ju högre upp på samhällsstegen, desto bättre hälsa. Det syns även

i dessa enkäter. Som forskare tycker jag det är vår uppgift att ta reda på varför det ser ut så, säger Töres Theorell. Kanske de välutbildade läser och informerar sig mer om hälsa och orsakerna till ohälsa och följer med snabbare i alla sorters hälsotrender. De är också mindre exponerade för risker - de farligaste jobben utförs inte av högutbildade. Det handlar till stor del om vilka miljöer man befinner sig i, både på jobbet och socialt.

Manligt och kvinnligt?

Många frågor handlar om hur män respektive kvinnor hanterar arbetsstress. Hugo Westerlund berättar att en av frågorna i 2006 års enkät gav intressanta svar. Frågan löd: "När har du under de senaste två åren känt dig överkörd eller orättvist behandlad av din chef/chefer och hur har du då reagerat?". En majoritet av båda könen svarade att de "sagt ifrån direkt och visat sina känslor".

23,7% av kvinnorna och 11,3% av männen svarade att de reagerade med "att hålla tyst och och älta för sig själva". Kvinnor uppgav även i betydligt högre grad än männen (kvinnor 20,6% jämfört med 5,9% män) att de för det mesta eller alltid tagit ut sin frustration på de närmaste och familjen! Skillnaden visar säkert på olika könsmonster. Rent allmänt är männen mer konfrontativa, de tar itu med jobbiga situationer, säger ifrån och blir arga – medan kvinnor går ifrån och ältar, dvs. agerar enligt vad vi kallar "dold coping".

Vad forskningen ännu inte vet är om det kan skilja sig i rapporteringen. Det kanske är så att kvinnor är lite mer uppriktiga och att de faktiskt uppfattar att de avreagerar sig på familjen och uppger det i sina svar. Männen kanske avreagerar sig på familjen utan att vara medvetna om det, säger Töres Theorell.

Inspirerande ledarstil en friskfaktor

Ledarskap har i ett flertal studier både i Sverige och internationellt visat sig ha stor betydelse för de anställdas hälsa. På frågan "Lyssnar din chef på dig och tar in det du säger?" svarade totalt 70 % i 2006 års enkät att det gällde i "hög" eller "mycket hög grad". Av de svarande uppgav 75 % att deras chef "ibland eller oftare" skapade bra laganda medan 9 % av deltagarna ansåg att deras chef "ofta eller mycket ofta" upplevdes som diktatorisk.

Det är positiva siffror och vi har jämfört resultaten med vad man sett i andra länder. Den svenska ledarskapsmodellen är bra och något vi ska vara stolta över. Vi har haft det bra ekonomiskt, vi har starka fackförbund som har ögonen på dåliga ledarskap och många ledare erbjuds chefsutbildningar. Sverige har en lång kulturell tradition där man är mindre auktoritär. Man löser hellre problem på arbetsplatsen genom att diskutera och förhandla, säger Gabriel Oxenstierna.

Men det finns också en minoritet som inte klarar av sitt ledarskap. I en studie baserad på SLOSH undersökte vi sambanden mellan ledarskap och sjukskrivning. Både kvinnor och män som bedömde att deras chef hade en "inspirerande" ledarstil hade mindre korttidsfrånvaro, medan män som hade en chef med diktatorisk ledarstil hade fler sjukfrånvarodagar. Kvinnor med chefer som ibland agerade för att hålla samman arbetsgruppen hade mindre sjukfrånvaro än de vars chef ofta eller sällan gjorde det, vilket verkar tyda på att lagom är bäst i detta avseende, berättar Anna Nyberg.

IT-stress och störande ljud

En stor andel av de tillfrågade tycker att de minst halva tiden blir störda av ljud, något vanligare bland de yngre. Ljudmiljön är viktig, eftersom buller av olika slag - även så kallat lågfrekvent sådant - har uppmärksamats som en betydande stressfaktor under senare år. Kontorslandskap där många pratar i telefon, mobiler ringer och datorer och skrivare surrar kan vara en ytterst påfrestande arbetsmiljö. Människor känner irritation och risken för att man ska göra fel ökar markant. "Ljudstress" som man utsätts för under lång tid kan göra stor skada i kroppen.



Stressforskningsinstitutet har sökt särskilda pengar för att kunna specialstudera hörsel och stress i ett samarbete med Hörselcentrum vid Karolinska Institutet. Det är orsaken till att det finns en del frågor om hörsel med i den här nya enkäten. Kanske resultaten kommer att bli viktiga i diskussionerna kring om kontorslandskap är en lämplig arbetsmiljö eller inte. Forskningen kring hörsel kan också ge oss bättre förståelse av hur stress påverkar kroppen generellt.

Utbrändhet och depressiva symtom

I 2006 års enkät uppgav 12,4% kvinnor och 7,2% män i yrkesarbete att de besvärats mycket/ganska mycket av nedstämdhet, vanligast i yngre åldrar. I gruppen icke yrkesarbetande uppgav 9,0% kvinnor och 9,6% män att de känt sig ganska/väldigt mycket deprimerade eller olyckliga, säger Linda M. Hanson. 6,3% yrkesarbetande kvinnor och 4,5% män uppgav att de kände sig "utbrända" av sitt arbete och 20,7% kvinnor respektive 11,9% män ansåg att de varje dag eller några gånger i veckan var "helt slut efter arbetsdagen". I en annan studie baserad på SLOSH, studerade vi sambandet mellan vissa arbetsrelaterade faktorer och känslomässig utmattning. Resultaten visade framför allt att höga krav, lågt beslutsutrymme, dåligt stöd från chefer eller arbetskamrater och nedskärningar på arbetsplatsen kan bidra till känslomässig utmattning.

De flesta är nöjda med sitt liv!

Några siffror i 2006 års enkät var en positiv överraskning. "Tillfredsställelse med livet" verkar vara god, både hos yrkesarbetande och icke yrkesarbetande. 86,5% av kvinnorna och 84,2% av männen var nöjda med livet som helhet, vilket är väldigt glädjande, tycker Hugo Westerlund. Det stämmer också med internationella undersökningar som visar att svenskarna är bland de lyckligaste folken i världen!

Kan stress i arbetet öka risken för hjärtinfarkt?

En fråga som har belysts i många undersökningar världen över är om stress i arbetet kan öka risken för hjärtinfarkt. Man har gjort flera framåtblickande (prospektiva) undersökningar i detta avseende. I de undersökningar som gjorts i t.ex. Sverige, Danmark, Finland, England, Belgien och USA blir den sammanlagda bilden att stress har betydelse - även när man tagit hänsyn till en rad andra orsaker som också har betydelse för hjärtinfarktrisk som t.ex. ålder, rökvanor, övervikt och utbildning.

För män verkar det att finnas en ca 40%-ig överrisk för hjärtinfarkt om man upplever höga psykiska krav samtidigt som man har små möjligheter att påverka jobbet. Men andra orsaker verkar också spela roll, som bristande stöd och dålig belöning för gjorda ansträngningar. För kvinnor är bilden inte lika tydlig. Det tycks vara så att kombinationen av stress i familjen och stress i arbetet har större betydelse för kvinnor än för män. Sådana resultat pekar på att det är viktigt att undersöka kvinnors och mäns stress åtskilt - vilket vi har möjlighet att göra i SLOSH, säger Töres Theorell. (Läs mer om hjärtinfarkt i *Lexikon om arbetsmiljö och stress.*)

Fler resultat i SLOSH 2006

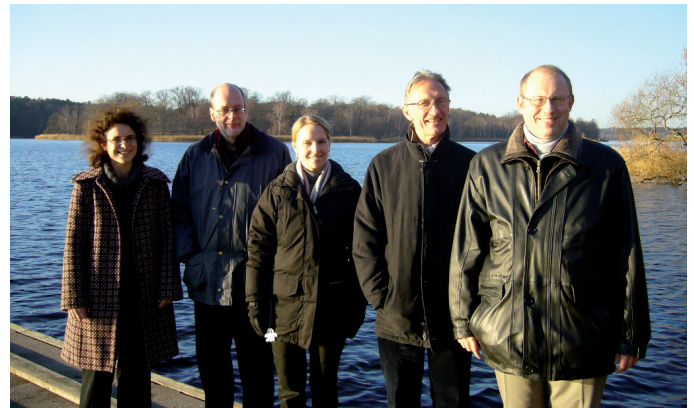
Vill du läsa mer om resultaten från SLOSH 2006 så kan Du ladda ner en rapport från Stressforskningsinstitutet på: www.stressforskning.su.se/slosh-studie



Rapporten presenterar ett urval av de frågor som ingick i frågeformulären. Svaren på samtliga frågor presenteras som frekvenser uppdelade på olika grupper i slutet av rapporten.

Vi som arbetar med SLOSH

Den forskargrupp inom Stressforskningsinstitutet som ansvarar för SLOSH-studien heter "Arbetsorganisation och hälsa" och är inriktad på ökad förståelse för hur stressrelaterade sjukdomar och hälsoproblem kan förebyggas i och utanför arbetslivet. Särskilt fokus ligger på hur arbetsorganisation och arbetsmiljö påverkar hälsan, men hänsyn tas även till faktorer utanför arbetslivet.



Forskargruppen Arbetsorganisation och hälsa

Kontaktperson:

Constanze Leineweber, med.dr
constanze.leineweber@stressforskning.su.se
tfn 08-5537 8937

Övriga medarbetare:

Linda M. Hanson, med.dr
linda.hanson@stressforskning.su.se
tfn 08-5537 8916

Margaretha Hartzell, forskningsassistent
margaretha.hartzell@stressforskning.su.se
tfn 08-5537 8936

Anette Hedberg, sekreterare
anette.hedberg@stressforskning.su.se
tfn 08-5537 8906

Anna Nyberg, doktorand
anna.nyberg@sll.se
tfn 08-5537 8919

Gabriel Oxenstierna, fil.dr
gabriel.oxenstierna@stressforskning.su.se
tfn 08-5537 8921

Hugo Westerlund, fil.dr
hugo.westerlund@stressforskning.su.se
tfn 08-5537 8926

Töres Theorell, professor emeritus
tores.theorell@stressforskning.su.se
tfn 08-5537 8925

Lexikon om arbetsmiljö och stress

Här får du förklaringar till några vanliga begrepp inom stressforskningen och forskningen kring arbetsmiljö och hälsa:

Vad är stress?

Stress är kroppens sätt att reagera när vi utsätts för fysiska, känslomässiga eller intellektuella krav och påfrestningar. Stress är en överlevnadsmekanism. Den hjälpte våra förfäder att kämpa eller fly för livet. Våra kroppar reagerar likadant idag som då. Skillnaden är att vi i dagens samhälle sällan kan springa iväg eller slåss. Eftersom stress inte alltid får något utlopp gör den idag många gånger mer skada än nytta. Vi är alla stressade då och då, det är naturligt. Kortvarig stress är oftast ofarlig, den fyller en funktion när vi ska klara av svåra uppgifter. Långvarig stress däremot kan påverka och "nöta ut" delar av vår kroppens försvarssystem.

Stressreaktionerna påverkar kroppen på flera sätt som skapar hälsorisker:

- *Hjärtsjukdom*

Stressämnen som adrenalin och noradrenalin samt vissa ämnen som har med immunsystemet att göra, skadar insidan av våra blodkärl. Dessutom ökar genomsläpligheten av det "onda" kolestolet LDL. Därmed startar en process som gör att man utvecklar "åderförkalkning", en riskfaktor för både hjärtsjukdom och stroke. Stress ökar också blodets koagulationsförmåga, vilket i sin tur ökar risken för att blodproppar bildas.

- *Övervikt och ökad risk för diabetes*

Binjurebarken påverkas att frisätta ett annat stresshormon, kortisol, som bland annat spelar en stor roll för risken att utveckla övervikt. Kortisolet gör också att insulinet förlorar sin förmåga att hjälpa sockret in i muskelcellerna. Sockret stannar kvar ute i blodet, vilket kan leda till att man utvecklar diabetes.

- *Försvagat immunförsvar*

Man blir mer mottaglig för sjukdomsangrepp och troligen också för smärta.

- *Sömnsvårigheter och andra besvär*

Om vi hela tiden går på högvarv kan det i slutskedet leda till en s.k. utmattningskollaps.

Krav, kontroll och stöd

Krav står för de krav arbetet ställer på människan. Kontroll står för vilken grad av inflytande och vilka styrmöjligheter man har när man utför sina arbetsuppgifter. Stöd står för det stöd man får från chefer och arbetskamrater. Man brukar tala om fyra typiska krav-kontroll-situationer:

1. Den avspända (inga höga krav, bra eget beslutsutrymme)
2. Den passiva (inga höga krav, dåligt eget beslutsutrymme)
3. Den spända (höga krav/dåligt eget beslutsutrymme)
4. De aktiva (höga krav, bra eget beslutsutrymme)



Ansträngning och belöning

Enkelt uttryckt önskar man oftast få tillbaka något som är lika mycket värt som det man gett! Det gäller inte minst inom arbetslivet. ERI (Effort Reward Imbalance) betyder obalans mellan ansträngning och belöning. Det behöver inte alltid spegla den objektiva verkligheten, utan

kan vara en subjektiv upplevelse. Det kan också vara så att man anstränger sig mer än vad som egentligen behövs – och då är det svårare att få en belöning som motsvarar den upplevda ansträngningen. Omgivningen vill inte "betala" för något den inte bitt om. En hel del forskning visar att obalans mellan ansträngning och belöning kan medföra ohälsa.

Vad betyder coping?

Strategier för stresshantering kallas coping. På engelska betyder cope "klara av". Enkelt uttryckt kan man hantera sin stress på två sätt:

- Man försöker lösa problemen som sätter hinder för målen och orsakar stress.
- Man försöker kontrollera känslorna, acceptera situationen och se den i ett nytt ljus, s.k. omvärdering.

Hur en person kan hantera sin stress, tror vi beror på en kombination av personlighet, tidigare erfarenheter, kulturella faktorer samt personens sociala miljö hemma och på arbetsplatsen, berättar Hugo Westerlund.

Stressforskningsinstitutet

Hemsida: www.stressforskning.su.se

Tfn. vxl: 08 16 20 00, Fax: 08-5537 8900

E-post institutet: info@stressforskning.su.se

E-post personal: fornamn.efternamn@stressforskning.su.se

Besöksadress: Frescati hagväg 16A, 104 05 Stockholm

Postadress: Stockholms universitet, SE-106 91 Stockholm