

# **Stress och återhämtning resurser för vardagen**

En litteraturstudie

Daniela Relander  
Sebastian Widbom



EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	9545, 9527
Författare:	Daniela Relander, Sebastian Widbom
Arbetets namn:	Stress och återhämtning resurser för vardagen
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom
Uppdragsgivare:	Folkhälsan
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete behandlar stress, sömn samt välbefinnande i vardagen och fungerar som stöd för ett utvecklingsarbete på Folkhälsan. I bakgrunden presenteras de centrala begrepp vilka skribenterna anser vara viktiga för arbetet. Syftet med arbetet var att undersöka resurser som påverkar människans vardag, med fokus på stress och återhämtning. Arbetet besvarar två frågor som är: Vad påverkar återhämtningen i vardagen? Hur påverkar omgivningen individens hälsa? Som metod använde vi en litteraturstudie som bestod av 15 vetenskapliga artiklar från åren 2005–2011. Artiklarna bearbetades och värdesattes. Det kommer tydligt fram att de mest betydande faktorerna är återhämtning och stress. Andra faktorer som också påverkar är förändringar, kunskap och förmågan att separera arbetsliv och fritid i vardagen. Människans snabba livsstil kommer sannolikt att påverka hälsan allt mera i framtiden. För att kunna återhämta sig i vardagen och upprätthålla sina krafter, kommer kunskap inom detta område att vara viktigt. Vi anser även att området kräver vidare forskning.</p>	
Nyckelord:	Stress, sömn, återhämtning och välbefinnande
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	14.10.2011

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sport and health promotion
Identification number:	9545, 9527
Author:	Daniela Relander, Sebastian Widbom
Title:	Stress och återhämtning resurser för vardagen
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom
Commissioned by:	Folkhälsan
<p>Abstract:</p> <p>This thesis deals with stress, sleep and well-being in daily life, and it was conducted to support a development program of Folkhälsan. The aim of this study was to examine how resources affected people's daily lives, with focus on stress and recovery. Our study questions are: What factors have an influence on recovery? and How does the environment affect an individual's health? As a method we had a literature review that consisted of 15 scientific articles from 2005-2011 that we evaluated and analyzed. As to results, the most significant factors were stress and recovery. There were also other factors that affected people's life management, such as changes, knowledge of health promotion and an ability to separate work and leisure in everyday life. Our hasty lifestyles may affect our health even more in the future. Knowledge of this field is going to be important so that we can manage in everyday life and maintain our strength. We believe that this area requires follow-up studies.</p>	
Keywords:	Stress, sleep, relaxation and well-being
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	14.10.2011

## Innehåll

<b>1. Inledning</b> .....	<b>6</b>
1.1 Introduktion .....	6
<b>2. Centrala begrepp</b> .....	<b>8</b>
2.1 Sömn och återhämtning.....	8
2.2 Stress.....	10
2.2.1 Fysiologiska & Psykologiska stressorer.....	11
2.2.2 Buller/ oönskat ljud .....	11
2.2.3 Copingmetoder .....	12
<b>3. Teoretisk referensram</b> .....	<b>15</b>
3.1 Salutogenes .....	16
3.2 Sense of Coherence .....	16
3.2.1 Begriplighet.....	17
3.2.2 Hanterbarhet.....	17
3.2.3 Meningsfullhet.....	17
<b>4. Syfte</b> .....	<b>18</b>
4.1 Frågeställningar .....	18
<b>5. Metod</b> .....	<b>18</b>
5.1 Design .....	18
5.2 Urvalskriterier .....	19
5.2.1 Inklusion .....	19
5.2.2 Exklusion .....	19
5.3 Sökningen .....	19
<b>6. Validitet reliabilitet</b> .....	<b>23</b>
<b>7. Bearbetning</b> .....	<b>24</b>
<b>8. Resultat</b> .....	<b>29</b>
8.1 Resultatets fördelning .....	29
8.1.1 Arbete.....	29
8.1.2 Stress.....	31
8.1.3 Återhämtning.....	33
8.2 Vad påverkar återhämtningen i vardagen? .....	34
8.3 Hur påverkar omgivningen individens hälsa?.....	37
<b>9. Diskussion</b> .....	<b>38</b>
9.1 Metoddiskussion.....	41
9.2 Slutsatser.....	42
9.3 Implikationer.....	43
<b>10. Källor</b> .....	<b>44</b>

# 1. Inledning

Människan har ofta ont om tid i vardagen och det uppstår press från olika håll som belastar människan mentalt. Samhälle kräver mer av människan än tidigare, på grund av att arbetslivets tempo är hårdare än förr. Man bör vara kunnig på många områden och hantera arbete som kräver mera än det egna kunnandet. Sociala normer kräver allt mera av människan nu för tiden om man vill hållas med, annars tappar man sin sociala status fort och ökar risken för att marginaliseras från samhället. Detta är en litteraturstudie, som söker svar på hur man kan nå resurser för att orka i vardagen.

Nyckelord: Sömn, Avslappning, Stress och Välbefinnande

## 1.1 Introduktion

Hälsan består av flera olika delar. Det går inte att beskriva med ett ord, eftersom det omfattar ett så brett område. WHO har beskrivit hälsan från och med början av 1948: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." (WHO 2005: 293). Synen på vad hälsa är har kritiserats för att vara en alltför ensidigt beskrivning. Beskrivningen har ändå varit betydelsefull, eftersom den har haft en stor inverkan på hur Health Promotion begreppet har format sig genom tiden. (WHO 2005: 308-309)

Det viktigaste tillfället för utvecklingen av health promotion, var konferensen som hölls av WHO i Ottawa där formulerades Ottawa Charter. Health Promotion fick en ny syn via begreppen delaktighet och jämlikhet som förutsättning att skapa hälsa. Hälsan förklarades som en resurs i vilken människan genomgår processer som ger möjlighet att öka kontrollen på faktorer som påverkar på miljön och individens hälsa. (WHO 2005: 310)

Hälsopromotion går att beskriva som en process, med hjälp av den kan man förbättra och övervaka sitt egna hälsotillstånd. För att nå ett starkare fysiskt, psykiskt och socialt

välbefinnande måste individen veta sina mål och behov samt kunna inverka på sin levnadsmiljö. Därför skall vi se på hälsa som en positiv aspekt som tillhör vårt dagliga liv. (WHO 2005: 310)

Mental hälsa är ett tillstånd av välbefinnande som alla människor formar på sitt eget sätt. Det handlar om förmågan att hantera stress, att kunna arbeta på ett effektivt sätt och att kunna förbättra och bidra till samhället. Mental hälsa är en grundläggande faktor för välbefinnande och påverkas av sociala, psykologiska och biologiska faktorer. Den mentala hälsan kan påverkas negativt av dåliga sociala kontakter, stress, utestängd socialt, ohälsosam livsstil, fysisk våld eller mentalsjukdom (WHO 2005: 295). För att kunna undvika mentala hälsoproblem borde levnadsförhållanden och hälsosam livsstil stödas bättre. (WHO 2010)

WHO är en styrande och riktgivande organisation i internationell hälsopolitik. WHO gör riktlinjer och normer samt hjälper till att hantera globala hälsoproblem. De stöder och främjar forskning inom hälsa för att förbättra människans välbefinnande (WHO 2007: 2). Vårt examensarbete görs som ett stöd för ett utvecklingsarbete på Folkhälsan, som arbetar på många områden med olika mål för att förebygga och främja hälsa.

Folkhälsan har haft samma mål sen det grundades 1921 ”Samfundet Folkhälsan i svenska Finland har till uppgift att verka för folkhälsans främjande i svenska Finland, dels genom allsidig vetenskaplig undersökning av befolkningens andliga och kroppsliga hälsa, dels genom praktiska åtgärder, ägnade att gynnsamt inverka på denna”. Folkhälsan jobbar med hälso- och sjukvård, rehabilitering, förebyggande verksamhet, rådgivning och forskning i syfte att främja hälsa och livskvalitet. I Folkhälsans vision framkommer det tydligt att de jobbar för att främja hälsa innan det är för sent. Man talar om prevention d.v.s. att förebygga, i det fallet är man ett steg före, och promotion d.v.s. hälsofrämjande verksamhet, då man är två steg före ohälsa. (Folkhälsan 2011)

Folkhälsan erbjuder olika utbildningar och en av dem är en utbildningshelhet som består av fyra delar, hälsoinspiratör, hälsomotions ledare, matpratare och mental balans i vardagen. Utbildningarna är korta och omfattar en större helhetsbild efter man avlagt dem. Efter utbildningarna är målet att deltagarna sprider ett hälsofrämjande synsätt, klarar av att leda

motion i grupp på ett inspirerande och hälsofrämjande sätt och kan diskutera om kost på ett hälsofrämjande sätt. Utbildningen skall få ett delområde till under år 2012, som handlar om mental balans i vardagen. Vi gör en litteraturstudie som stöd för Folkhälsan, om vilka resurser som behövs för att klara av vardagen. (Wiik 2011)

## **2. Centrala begrepp**

Under denna rubrik valde vi att ta fram centrala begrepp för denna studie. Tanken är att man med hjälp av dessa begrepp får en klarare bild av studien och har lättare att förstå de olika termerna.

### **2.1 Sömn och återhämtning**

Sova är något vi människor gör en tredjedel av våra liv. Sömn är viktigt och är ett grundläggande behov för oss. Sömn behövs för att individen skall kunna fungera då man är vaken och utan sömn fungerar individen inte fullständigt. Människor är byggda för att ta emot påfrestning då man är vaken och sedan återhämta sig under sömnen. Då man återhämtar sig handlar det om att återhämta energin till normalt läge. Återhämtningen sker mest på natten under sömnen men man återhämtar sig också under dagen. Detta är speciellt viktigt för nervsystemet, menar Torbjörn Åkerstedt. (Åkerstedt 2004)

Återhämtning kan även vara en liten rast eller vila efter mentalt eller fysiskt tungt arbete, en dags vila efter arbetsdagen eller en semester. Återhämtningen är viktig för kroppen för att undvika negativ stress. (Ekman & Arnetz 2005: 232)

Individer som lider av stress har ofta svårt att somna och vaknar ofta under natten samt har svårigheter med att somna om. Den djupa sömnen minskar och man börjar vaka allt längre på nätterna. Oftast kan man bota detta sömnproblem genom att hitta en lösning på hur man hanterar stress. (Härmä& Sallinen 2004: 69-70)



Enligt Åkerstedt har forskning under de senaste åren visat att sömnproblem har ökat, parallellt med sjukfrånvaron på grund av stress. Sömnen fungerar som en kraftfull återhämtningsmekanism för hela kroppen både biologiskt och psykologiskt. Försämrad sömn eller störningar i sömnen kan leda till större risk för utmattning eller negativ stress. (Åkerstedt 2004)

Under stressreaktionen har det kunnat utvecklas en tanke eller en beteendemodell som upprätthåller sömnlöshet. Detta kallas för psykofysiologisk sömnlöshet. Individerna kan även vara rädda för att inte kunna sova vilket innebär att detta leder till omedveten sömnlöshet. Också en känsla av att det är svårt att styra sin sömn kan bevara sömnlösheten. Sömn är någonting som människan inte själv kan hantera. Det effektivaste sättet att förhindra sömnlöshet är att undvika stress som ofta orsakas av för lite tid att utföra de dagliga uppgifterna. (Härmä & Sallinen 2004: 69-72)

Sömnen delas in i fem olika stadier beroende på amplitud samt EEG- hjärnvågor. EEG betyder elektroencefalografi och den mäts och bearbetas i amplitud som mäts i mikrovolt och vågens storlek och frekvens som betyder antalet svängningar per sekund, detta mäts i hertz. (Ekman & Arnetz 2005: 232-233)

Första sömnstadium är en fas från vakenhet till sömn det vill säga en övergångsfas där endast fem procent av sömnen borde tas upp. Andra sömnstadium är en fas där vi återhämtar oss men som inte ändå är en total återhämtning. Detta stadium fyller upp hälften av sömnperioden, kallas även för bas sömnen. I tredje och fjärde sömnstadium når vi den maximala återhämtning och en djup sömn samt avslappning, det utgör ca 15-20 procent av vår totalsömn. Stadiet kallas även för slow wave sleep. Efter ca 60 minuter i stadium 4 övergår vi till sista sömnstadium. Sista sömnstadium kallas för REM, detta betyder sömn med snabba ögonrörelser rapid eye movement sleep. Fast vi kan drömma i de andra stadierna så är det ändå i det här stadiet som vi främst drömmer. Detta stadium pågår ca 5-10 minuter sedan övergår sömnen igen till första stadium. Dessa 5 sömnstadium upprepas 4-6 gånger per natt. REM sömnen har en stor betydelse för avslappning, i detta stadium blir vi mycket

avslappnade eftersom alla muskelspänningar försvinner. REM stadium är även viktig för minnet och inläringen. (Ekman & Arnetz 2005: 232-233)

Sömn är även viktigt för vår psykiska hälsa eftersom det påverkar vår kreativitet, sättet att lära oss och vårt humör. Om vi sover dåligt så har vi svårt att koncentrera oss och vi känner oss nervösa under dagen samt olycksrisken ökar. (Härmä& Sallinen 2004: 69-70)

## **2.2 Stress**

Stress är inte någon sjukdom utan ett tillstånd som i kroppen som uppstår då prestationsförmågan inte svarar på villkoren. Om man inte behandlar stress så kan det leda till olika hälsoproblem som inverkar på alla kroppsdelars funktion och som senare orsakar en större skada i kroppen. Alla behöver ändå lite stress för att kunna göra sina egna beslut och förbättra resultaten. (Kataja 2003: 166)

Stress är bra då människan får en ny positiv utmaning i livet som känns meningsfullt och som individen själv kan påverka. Den positiva reaktionen hjälper människan att stiga upp glad på morgonen. Ständig press skapar där emot en negativ stress. (Saarelainen 2007: 23)

Ulla-Maria Anderberg beskriver i sin artikel om att stressrelaterade sjukdomar har blivit allt vanligare i individens vardag. Både arbetsplatsen samt vardagen med familjen samt har påfrestningar för stressrelaterade sjukdomar. Långvarig stress kan orsaka flera psykiska och fysiska störningar hos individen som exempelvis kronisk trötthet, utbrändhet samt utmattning och depression. Symptomen hos individen kan vara olika beroende på personlighet, händelser, ärftlighet samt sociala tillstånd. Man kan oberoende se gemensamma reaktioner som depression och trötthet hos dessa individer. (Anderberg 2001)

### **2.2.1 Fysiologiska & Psykologiska stressorer**

Fysiologisk stress betyder att kroppen reagerar på olika fysiska belastningar som förändrar individens normala fysiologiska balans. Dessa kan vara temperatur förändringar, infektioner, hunger, törst, hotfulla situationer och smärta samt olika höga ljud. (Kataja 2003:167)

Ljus kan orsaka stress men ur stressfysiologisk synpunkt så är det inte säkert på hur ljuset gör det. Värme och kyla är stressorer som aktiverar nervsystemet, det sker via den centrala hjärnan som reagerar på temperaturen och sedan påverkar våra upplevelser samt beteende. Men undersökningarna bevisar att stressorerna ensamma eller tillsammans med andra stressorer utvecklar stressrelaterade sjukdomar. (Währborg 2002:53–54)

När individen utsätts för en hotfull situation utlöses adrenalin som ökar blodtrycket och hjärtats slagvolym, också blodcirkulationen i musklerna ökar. I kroppen händer det olika ämnesomsättnings reaktioner som hjälper kroppen att anpassa sig till hotfulla situationer. Fysiologiska stressorer behöver inte vara en obehaglig situation eller skadlig för kroppen, medan psykologisk stress är skadlig och känns obehaglig. (Kataja 2003: 167)

Psykologiska stressorer delas upp i två olika grupper, kognitiva stressorer och emotionella stressorer. Emotionella stressorer är olika syn samt hörselskador, förändringar i familjeförhållandet, sjukdomar, eller om man blir socialt isolerad. Med kognitiva stressorer menas det att hela hjärnan kommer till användning, individen hanterar obehagliga situationer mot sig själv. (Währborg 2002: 63-66)

### **2.2.2. Buller/ oönskat ljud**

Om man utsätts för buller i ca 3-5 år och decibelnivån är minst 85, då är den vanligaste stressreaktionen att man lider av sammandragna perifera blodkärl och förhöjt blodtryck, höjd risk av hjärt- och kärlsjukdomar samt hjärtinfarkt. Om man har ärftligt högt blodtryck så är risken högre, det räcker även med ett kortvarigt buller period (95-100db) för att utlösa symptom och det kan även uppstå stressämne i blodet (noradrenalin i plasma) Det finns även

andra bieffekter av högt buller som exempelvis mentala funktioner såsom problemlösning och minnet försämras samt stämningläget sjunker vilket leder till att immunförsvaret försämras, därför orsakar buller en betydlig hälsorisk. Det är svårt att återhämta sig efter högt buller eftersom koncentrationen försämras och man har svårt att sova. (Währborg 2002: 52-53)

### **2.2.3 Copingmetoder**

Vi valde att skriva om Folkmans och Lazarus syn på coping. Lazarus och Folkman beskriver år 1984 att coping innebär en ständig förändring av kognitiva och beteendemässiga sätt att behärska interna och externa krav som påverkar människans resurser. (Lazarus & Folkman 1991:141)

En stor del av hur man behärskar stress beror på hur man ser på saker. Om en människa utsätts för stress klarar hon av den med mindre stress om hon kan kontrollera situationen. Om människan anser att stress kommer att vara okontrollerbar kommer hon att uppleva situationen mer stressbar. Reaktionen på stress varierar också beroende på om man i förväg vet om att man kommer att utsättas för stressorer. (Ogden 2000: 250)

Copingprocessen innebär en kognitiv process i två steg. I det första steget granskar individen situationens hot som utgår från individens erfarenhet och kunskap. I det andra steget ifrågasätter individen sig själv om vad man klarar av att göra samt vilka mål man har och hur situationen kan förändras. Valet av copingstrategin görs upp beroende på vad individen mål. Detta val påverkas även av individens tillgång till socialt nätverk, coping samt levnadsvillkor. (Lazarus & Folkman 1991: 141-142)

Enligt Lazarus & Folkman delas copingstrategierna främst in i två huvudgrupper. De problemfokuserande copingstrategierna som inriktar sig på att lösa problem som orsakar stress. Inom denna grupp finns även två grupper av problemorienterade strategier där den ena riktas till omgivningen. Där ingår strategier som syftar till att förändra påfrestningar från omgivningen och den andra gruppen riktas till individen vars fokus är mot kognitiva förändringar samt motivation. Den andra huvud copingstrategin är emotionsfokuserande

strategin. Denna strategi används då individen märker att ingenting kan göras för att ändra den hotfulla situationen. Den emotionsfokuserade strategin syftar till att behandla reaktioner och känslor. (Lazarus & Folkman 1991: 150-153)

Alla reagerar på olika sätt på stress. Faktorer som kan påverka stress är människans beteende, personlighet och levnadssätt, men också könet och det sociala stödet har en betydande roll. Män och kvinnor reagerar på olika sätt, t.ex. kvinnor visar en mindre höjning i blodtrycket medan männen visar ett högre blodtryck i stressande situationer. Fysisk aktivitet samt socialt stöd kan minska stress. (Ogden 2000: 244-245)

Mats Börjesson och Ingibjörg H Jonsdottir (2004) beskriver, att individer som aktivt håller på med fysisk aktivitet drabbas mindre av stress än de individer som är inaktiva eftersom stresshormonerna ökar i blodet, pulsen stiger och blodtrycket höjs samt kärlmotståndet sänks då man motionerar. Detta innebär att vilopulsen minskar och blodtrycket sjunker genom att motionera regelbundet. Hos inaktiva individer höjs blodtrycksstegringen, kärlmotstånd, hjärtfrekvensen samt stresshormonnivån. (Börjesson & Jonsdottir 2004)

Fysisk aktivitet med en måttlig intensitet är en bra stresshanteringsmetod och har en avslappnad inverkan på kroppen. Motion i olika form hjälper musklerna att slappna av, man får bättre ork och förstärker sin kropp samt blir man mera rörlig i kroppen. (Kataja 2003: 68)

## **2.3 Avslappning**

Spänningar orsakar värk i kroppen, trötthet samt inverkar de också på hjärnan och nervernas funktion vilket leder till att koncentrationen och kroppens reaktions förmåga försämras. Spänningar kan ofta leda till sömnproblem som senare leder till stress och irritation. Olika känsloreaktioner som då man gråter eller skriker orsakar en omedveten spänning i kroppen. Då vi slappnar av börjar hjärnan fungera normalt igen, blodet börjar cirkulera bättre, sömnkvaliteten ökar samt man orkar bättre vardagen. (Saarelainen 2007: 35-37)

Under avslappningen når kroppen en harmoni vilket betyder att problemen inte känns så tunga och man har lättare att hantera dem, individen börjar känna sig säkrare och kan själv avskilja vilka saker som är viktigare än de andra. Också minnet och koncentrationen förbättras. 20-30 minuters avslappning dagligen hjälper kroppen samt sinnet att må bättre. Då individen är avslappnad är hållningen bättre och rörelserna mjukare, man utstrålar och är gladare. Samtidigt som man själv är positiv sprider man glädje även till människor i omgivningen. (Saarelainen 2007: 38-39)

Avslappning kan man nå genom att stretcha musklerna, med hjälp av stretching kan vi förebygga samt få bort muskelspänningar från kroppen, både kortvariga och långvariga muskelspänningar som orsakat smärta. (Kataja 2003: 77)

Jacobssons progressiva avslappning kallas även för muskulär avslappning. Metoden går ut på att man turvis går igenom alla kroppsdelar. Först spänner man kroppsdelens muskler och sedan slappnar man av. Denna metod används mycket inom idrotten. (Saarelainen 2008: 41)

Progressiv avslappning betyder att man lär sig känna sin egen kropp och vet skillnaden mellan en avslappnad eller spänd muskel, detta är en avslappningsteknik som både kan utföras liggande eller sittande ställning. (Blomberg 2004)

Autogen avslappning kallas även för Schoultz metod eller mental avslappning. Denna metod går ut på att få en avslappnad känsla genom att gå igenom hela kroppen, detta leder till att muskelspänningarna lättar och sinnet lugnar sig. (Saarelainen 2008: 42)

Till den mentala träningen hör både meditation och avslappning med tankens kraft samt att man lever sig själv in på någon plats där man skulle vilja vara. Den mentala träningen används för att förstärka självkänslan. Man kan tänka sig vara ute i naturen eller på någon annan vacker plats och med den tanken försöka slappna av. (Blomberg 2004)

Massage är mycket bra avslappningsmetod eftersom en så kallad lugn och ro hormon utsöndras i kroppen under massagen, denna hormon heter oxytocin. När hormonerna utsöndras så börjar kroppen slappna av och detta leder till välmående. Regelbunden massage

avslappnar även nerver samt hjärnan och då fungerar detta som en försvarsmekanism mot stress. (Kannas& Eskola M.fl. 2010: 154)

Blomberg (2004) skriver att det finns flera olika avslappningsövningar för stresshantering, exempelvis feldenkraispedagogik vars syfte är att individen skall öka sin kunskap och medvetenhet om hur man använder sin kropp på rätt sätt samt att försöka att inte anstränga sin kropp. En annan metod är basal kroppskännedom vars syfte är att förbättra koncentrationen samt hitta en spänningsbalans i kroppen och stärka kroppskänslan, andningen har en stor betydelse i denna övning. (Blomberg 2004)

Avslappning kan vara att läsa en bra bok eller bläddra i en tidning, att en tupplur under dagen och slappna av hela kroppen med att andas djupt och lugnt. Avslappning kan också vara någon sorts fysisk aktivitet som man själv njuter av och som inte har för hög intensitet. Musiken har också en del i avslappningen, med att lyssna på musik kan man själv leva sig in i musikens rytm, musiken måste dock vara någonting man själv tycker om och man skall inte lyssna på någonting som väcker djupa känslor. (Kannas& Eskola M.fl. 2010: 154)

Avslappningsträning kräver mycket övning för att man skall hitta den rätta tekniken. Det är viktigt att träna regelbundet för att få den rätta effekten liksom i motionsträning. Motivationen, attityden, mängden av träning och förväntan påverkar avslappnings resultat. Man kan uppnå en bättre koncentrationsförmåga, vila och återhämtning samt energinivån stiger. (Winroth& Rydqvist 2008: 156)

### **3. Teoretisk referensram**

Vi valde att använda denna teoretiska modell på grund av att den passar bäst ihop med att beskriva WHO:s dokument Ottawa Charter. Dokumentet är ett av de mest betydande för den internationella beskrivningen av hälsofrämjande. Med hjälp av teorin, känsla av sammanhang går det att dela upp de grundläggande principerna för hälsofrämjande i en teoretisk modell. (Lindström& Eriksson 2005: 441)

### **3.1 Salutogenes**

Begreppet salutogenes härstammar från ordet salute som är latin och betyder hälsa eller välgång och grekiskans genesis som betyder ursprung, uppkomst eller härstamning. Salutogent synsätt fokuserar man sig på vad som orsakar hälsa och vilka faktorer som påverkar positivt, till skillnad av patogens som söker varifrån sjukdomar kommer och mera inriktar sig på riskerna. (Hult 2008)

Antonovsky försökte ta reda på varifrån hälsans ursprung kommer. Han använde i forskningen människor som hade genomgått traumatiska händelser, men som ändå upprätthållit en god hälsa. Antonovsky menar att vi rör oss mellan två begrepp vilka är minimal hälsa och optimal ohälsa, istället för att se på det som patogens frisk eller sjuk. Salutogent synsätt är vår uppgift att söka de faktorer som påverkar hälsan positivt och fokusera oss på de förebyggande faktorerna. (Antonovsky 1991: 34-36)

Det salutogena synsättets grund kommer från en av hans forskningar om israeliska kvinnor 1971, var han ställde frågor till grupperna. Forskningens resultat visade att fast människan upplever dåliga förhållanden (krig, stress och koncentrationsläger) kan man ändå återhämta sig och leva ett lyckligt liv efteråt. Han ville ha svar på, hur det är möjligt för människan att återhämta sig och leva lyckligt efter hotfulla och traumatiska händelser. Från detta resultat började hans teori och blev sedan hans livs uppgift att forma tanken. (Hansson 2004: 109-110)

### **3.2 Sense of Coherence**

Sense of Coherence eller känsla av sammanhang på svenska, som går att förkorta (SOC). Teorin är en tankemodell som beskriver det salutogena synsättet. Den är uppdelad i tre större delar, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, dessa förklarar vad hälsa är. För att nå god hälsa behöver man inte nå varje del, men delarna påverkar varandra och med ett starkare SOC har man bättre hälsa och med svagare sämre hälsa. Teorin är lättförstådd och lätt att använda i det dagliga livet. Den hjälper människan att förstå sin tillvaro, och går att använda i



organisations modeller, ledarskap samt pedagogiskt syfte. (Lindström& Eriksson 2005: 440-441)

### **3.2.1 Begriplighet**

Enligt Antonovsky är begriplighet den information och de intryck människan kan ta emot för att förstå verklighet. Personen förstår varför något blir som det blir eller är så. När vi begriper detta har vi situationen under kontroll för att kunna hantera den. Hanterbarhet är grunden för nästa begrepp, man måste kunna förstå hur saker och ting fungerar för att kunna hantera dem. (Hansson 2004: 113)

### **3.2.2 Hanterbarhet**

Hanterbarhet innebär att människan upplever sig klara av att hantera situationer och att resurserna räcker till för situationen. Den fungerar lite som en coping teori men den skiljer sig från de andra på grund av att den ser på det egna intresset hur man själv vill och kan ta hjälp av omgivningen. I SOC betyder hanterbarhet att man tror själv på att man klarar av något på egen hand eller med hjälp av andra, det kan vara en liten uppgift eller en svår situation som man löser på egen hand eller med hjälp av andra. (Hansson 2004 113-114)

### **3.2.3 Meningsfullhet**

Meningsfullhet fungerar som den motiverande delen i teorin, den svarar på frågan varför. Antonovsky anser att meningsfullhet är den känsla som vi tycker är värd att sätta tid och energi på. Det kan kännas lätt att börja med något eller svårt, beroende på om man ser någon mening i det man gör. Alla dessa tre är viktiga men det viktigaste är meningsfullhet enligt Antonovsky, för om man inte har motivation kan det vara svårt att nå slutet. Om vi har motivation för något skaffar man ofta kunskap (begriplighet) och resurser (hanterbarhet) för att slutföra det man gör. (Hansson 2004: 114-115)

## **4. Syfte**

Syfte med arbetet är att undersöka resurser som påverkar människans vardag, med fokus på stress och återhämtning.

### **4.1 Frågeställningar**

1. Vad påverkar återhämtningen i vardagen?
2. Hur påverkar omgivningen individens hälsa?

## **5. Metod**

Vi valde att göra en litteraturstudie för att få veta vad man tidigare har forskat om inom detta område. Vi utgick från våra tidigare valda sök ord och gjorde med hjälp av dem en litteraturstudie.

### **5.1 Design**

För att kunna göra en litteratur studie bör det finnas tillräckligt med studier av god kvalitet inom området. Till en litteraturstudie ingår det många olika steg som skall fyllas, studien börjar med att svara på varför man gör det. Efter det gör man frågeställningar till studien som i sin tur formar sökstrategin och söken orden. Efter en litteratursökning väljer man ut de mest relevanta artiklarna och kvalitets bedömer dem. Till slut gör man en resultatanalys, sammansättning och diskussion var man kan komma fram till slutsatser. (Forsberg& Wengström 2008: 30-35)

## **5.2 Urvalskriterier**

Vi valde att följa Forsberg& Wengström steg för att göra urvalsprocessen genom att välja tidsperiod och språk samt passande databaser (Forsberg& Wengström: 90). Vi satte våra kriterier till svenska, finska och engelska publicerade vetenskapliga artiklar mellan 2005 och 2011. Artiklarna skall vara nätbaserade och innehålla utvalda bestämda sökord. Artiklarnas innehåll skall behandla sömn, stress och återhämtning i vardagen.

### **5.2.1 Inklusion**

1. Inklusion kriterierna var att de valda artiklarna var vetenskapliga artiklar.
2. De skall vara skrivna på engelska, svenska eller finska.
3. Under tidsperioden 2005-2011.

### **5.2.2 Exklusion**

1. Artiklar som behandlar mycket spirituella, eller idrotts baserade innehåll exkluderas.
2. Artiklarna som är skrivna före 2005 exkluderas.
3. Målgruppen i studierna får inte vara under 15 års ålder.

## **5.3 Sökningen**

Datasökningen sker i databaserna SPORTDiscus (EBSCO), PubMed, Academic Search Elite (EBSCO), Medic - hälsovetenskaplig referensdatabas. Databaserna valdes på grund av att de innehåller områden för hälsovård, idrott, ergo- och fysioterapi vilket passar in i vår studies ämne.

Vi valde som sökord stress (stress), sömn (sleep) och återhämtning (recovery) till en början. Ifall dessa sökord inte ger oss tillräckligt artiklar valde vi att använda reserv orden coping och stresshantering (stress management). Vi valde ovan nämnda databaser till sökning på grund av att dessas innehåll passar bäst ihop med vårt ämne. Sökningen avgränsades till engelska, finska och svenska artiklar från 2005-2011.

Sportdiscus gav oss med ordet stress och ovan nämnda avgränsningar 12573 antal träffar. Vi tillsatte ordet sleep och gjorde en ny sökning med sökorden stress AND sleep och fick 306 träffar. Tillslut tillsatte vi ordet recovery och fick sökorden stress AND sleep AND recovery vilket gav oss 26 träffar.

Pubmed gav oss med samma sökstrategi och samma sökord som föregående sökning i första fasen 141960 antal träffar. I andra fasen 1924 träffar. Och i sista fasen 113 träffar.

I databasen Medic utgick vi med samma sökstrategi som i de två föregående sökningarna. Vi fick med ordet stress 301 antal träffar. Sedan tillsatte vi ordet sleep och fick sökordet stress AND sleep och fick 7 träffar. Till slut tillsatte vi ordet recovery och fick sökordet stress AND sleep AND recovery men då fick vi inga träffar, så vi ändrade på sökordet så att vi satte stress AND sleep OR recovery och fick 31 träffar.

I databasen Academic search elite (EBSCO) utgick vi från samma sökstrategi som i de två första sökningarna. Sökordet stress gav oss 61153 antal träffar. Med sökorden stress AND sleep fick vi 690 träffar. Till slut tillade vi ordet recovery och fick sökorden stress AND sleep AND recovery och fick 40 träffar.

Efter databas sökningarna läste vi igenom alla våra träffar. Artiklarna lästes abstrakt och efter det valde vi ut de artiklar som passade våra inklusion kriterier. Efter den abstrakta genomgången valde vi att fortsätta med 4 artiklar från SPORTDiscus och exkludera 22 på grund av att de inte fyllde våra krav. I PubMed inkluderades 8 artiklar och exkluderades 105 artiklar . Från Medic inkluderades inga artiklar och exkluderades 31 artiklar. Från Academic Search Elite (EBSCO) inkluderades 2 artiklar och 40 artiklar blev exkluderade.

Efter vår databas sökning hade vi 14 artiklar som vi skulle läsa i fulltext och värdera. Efter som artikel mängden blev så knapp bestämde vi oss för att göra en ny sökning med ett av vår reserv sökord. Vi valde att byta ut sökordet recovery till well-being och göra en ny sökning med stress, sleep och well-being.

Under sökningen använde vi samma kriterier som vi ovan hade nämnt. Vi började sökningen i SPORTDiscus och satte in sökordet stress som gav oss 12573 träffar, sen tillsatte vi sökordet sleep som gav oss kommandot stress AND sleep med 306 träffar. Till slut satte vi det nya sökordet med och fick stress AND sleep AND well-being och fick 17 träffar.

I PubMed gjorde vi på samma sätt och fick i första fasen 141960 träffar, andra fasen 1924 träffar och i tredje fasen 462 träffar.

I Academic Search Elite (EBSCO) gjorde vi också på samma sätt. Första fasen gav 61153 träffar, andra fasen 690 träffar och tredje fasen gav oss 39 träffar.

I Medic gjorde vi med samma strategi som tidigare. Första fasen gav oss träffar, andra fasen träffar och tredje fasen gav oss inga träffar. Vi bestämde oss för att ändra på sök kommandot så att det blev stress AND sleep OR well-being vilket gav oss 7 träffar.

Efter sökningen läste vi igenom våra artiklar på en abstrakt nivå och exkluderade de som inte passade inklusion kriterierna. Vi fick sex inkluderande artiklar.

Efter den nya datasökningen hade vi inkludera 20 vetenskapliga artiklar som skall läsas i fulltext för bearbetning. Efter genomgången av artiklarna exkluderades 5 artiklar på grund av att de var identiska, artiklarna hade samma innehåll men med olika rubriker eller målgruppen var inte passande. Till slut valde vi 15 stycken inkluderade artiklar för bearbetning.

Söknings tabell:

Sökning 1

Databas	Sökord	Antal träffar	Valda artiklar
SPORTDiscus	Stress and sleep and recovery	26	4
PubMed	Stress and sleep and recovery	113	8
Medic	Stress and sleep or recovery	31	0
Academic Search Elite (EBSCO)	Stress and sleep and recovery	40	2

Sökning 2

Databas	Sökord	Antal träffar	Valda artiklar
SPORTDiscus	Stress and sleep and well-being	17	2
PubMed	Stress and sleep and well-being	119	1
Medic	Stress and sleep or well-being	7	1
Academic Search Elite (EBSCO)	Stress and sleep and well-being	39	2

## 6. Validitet reliabilitet

Intern och extern validitet beskriver hur pålitligt studiens trovärdighet och resultat är. För att nå intern validitet är det viktigast att undvika systematiska fel som exempelvis varierande variabler. Extern validitet visar att det man forskat i är jämförbart med andra än forskningsgruppen, resultatet går att anpassa i olika grupper med samma resultat. Det är viktigt att det som undersöks har samma egenskaper för att resultatet skall kunna jämföras (Forsberg& Wengström 2008: 107-108). I denna studie har målgrupperna hållits så lika som möjligt för att resultatet skall vara så validitet som möjligt.

För att få värde åt en litteraturstudie måste de studier som ingår i studien väljas med eftertanke och vara relevanta för studien (Forsberg& Wengström 2008:122). Det finns inget entydigt sätt att göra detta på, i denna studie valdes att värdera artiklarna i tre olika kategorier, vilka var hög kvalitet, måttlig kvalitet och låg kvalitet. Kategorierna numrerades enligt högsta kvalitén som fick värdet 3 och lägsta värdet 1. Kriterierna för de olika kategorierna finns i tabellen nedanför. Det minsta kravet för att studierna skulle kategoriseras var att de skulle ha ett klart och tydligt syfte, urval, metod och resultat eller analys, dessutom måste publiceringsår vara 2005 och framåt (Forsberg& Wengström 2008:122). Resten av frågorna besvarades med hjälp av Forsberg och Wengströms check listor för olika typer av artiklar (Forsberg& Wengström 2008: 197- 210).

Kvantitativa Randomiserad (27 frågor).	Kvantitativa Kvasi- experimentella studie (20 frågor).	Kvalitativa studier (25 frågor)
1 Lågt värde (0-9 poäng)	(0-6 poäng)	(0-8 poäng)
2 Medelvärde (10-18 poäng)	(7-13 poäng)	(9-16 poäng)
3 Högt värde (19-27 poäng)	(14-20 poäng)	(17-25 poäng)

(Forsberg& Wengström 2008: 124)

## **7. Bearbetning**

Det material som inkluderas i studien skall presenteras och beskrivas i mindre delar. Var det skall framgå författare, titel, syfte, metod, urval, resultat och artikelvärde. Beskrivningen går att göra på olika sätt som text eller tabell (Forsberg& Wengström 2008: 162-163). Denna studie beskriver materialet i en tabell var det fram kommer artikel, författare, årtal, syfte, typ av studie, metod, resultat och artikelvärde.



Artikel/ Författare/ Årtal	Syfte	Urval/ Typ av studie	Metod	Resultat	Artikelvärde
1. Accounting for partial sleep deprivation and cumulative sleepiness in the three-process model of alertness regulation  Torbjörn Åkerstedt, Michael Ingre, Göran Kecklund, Simon Folkard, John Axelsson  År: 2008	Syftet med undersökningen var att undersöka tre- process modellen, hur vakenhets faktorer påverkar återhämtningen.	Nio friska män i åldern 23-28 deltog. De var icke-rökare, normal BMI, kaffe/alkohol konsumtionen på en normal nivå och inte under medicinering.  Kvantitativ forskning	Deltagarna får i första delen ett sömnschema för två veckor framåt, med sömntid mellan 23-07. I andra delen sover de i övervakade förhållanden i tio dagar med tillräcklig sömn. Efter det i fem dagar med begränsad sömn, och till slut tre dagar med tillräcklig sömn för återhämtning.	Resultatet visar att den mest optimala återhämtningen är 8h sömn. Resultatet för 4h sömn var betydligt mera komplicerat att dra slutsatser om.	1
2. Does Cognitive – Behavioral Therapy for PTSD Improve Perceived Health and Sleep Impairment?  Tara E. Galovski, Candice Monson, Steven E. Bruce, Patricia A. Resick  År: 2009	Syftet med denna undersökning var att undersöka olika effekter av kognitiv behandlingsterapi, långvarig utsättning av hälsorelaterade problem och sömnbrist under en posttraumatisk stress syndrom. CPT= Kognitivbehandlings terapi PE= Långvarig utsättning	108 kvinnor i 18 års ålder och äldre som lidit av posttraumatisk stress syndrom.  Kvalitativ studie	Undersöknings gruppen analyserades genom observation och iakttagelser i terapi.	Resultaten visade att deltagarna i behandlingarna hade lägre hälsorelaterad oro över behandlingen och uppföljningen. Granskning av sömnkvaliteten visar en betydlig förbättring i både CPT och PE behandlingen samt uppföljning, men behandlingarna skilde sig inte från varandra.	2
3. Immune function in acute stress  A.B. Segal, S. Bruno, W.C.N. Forte  År: 2006	Syftet med denna studie var att undersöka immunfunktionen för akutstress.	25 stycken läkarstuderanden med stress symptom.  Kvantitativ studie	Undersökningen gick ut på att analysera två stycken blodprov av varje student. Första blodprovet togs före provet och det andra i en situation utan påverkan av stress.	Resultatet visade att immunfunktionen inte försämrades under den akuta stressen.	1
4. Influence of flexibility and variability of working hours on health and well-being  Giovanni Costa, Samantha Sartori, Torbjörn Åkerstedt  År: 2006	Syftet med denna studie var att analysera variation och flexibilitet i relation till välbefinnande och hälsa.	21505 stycken egenföretagare samt arbetare från 15 europeiska länder, både män och kvinnor.  Kvantitativ enkätstudie	Undersökningen var en enkät studie med 70 stycken frågor gällande demografi, arbetet, riskfaktorer samt hälsa.	Resultatet visade att både flexibilitet och variation i arbetet har en stor betydelse för hälsa och välbefinnande.	3
5. Possible broad impacts of long work hours	Syftet med studien är en sammanfattande forskning av långa arbetsdagar och dess	Litteraturstudie	Undersökningen var en litteraturstudie.	Långa arbetsdagar ökar risken för arbetare, arbetsgivare och familjer i form av ohälsa. Det blir	2

Claire C. Caruso År: 2006	risker som kan hota arbetare, familjer, arbetsgivare och samhället.			mindre tid för återhämtning och riskerna ökar för ohälsa. Allt mer tid går på arbetet och fritiden lider.	
6. Psychophysiological effects of a web-based stress management system: A prospective, randomized controlled intervention study of IT and media workers  Dan Hasson Ulla Maria Anderberg Töres Theorell Bengt B Arnetz År: 2005	Syftet med denna studie var att bedöma fysiskt och psykiskt välbefinnande utgående från hälsofrämjande webbsidor.	303 stycken arbetare var av 187 män och 116 kvinnor i åldern 23-64 år.  Kvantitativ enkät studie	Undersökningen gick ut på en randomiserad grupp indelning. Hälften av gruppen fick delta i hälsofrämjande och stresshanterings kurs i 6 mån.	Resultatet visade att efter sex månader hade prov gruppen förbättrats betydligt i förmågan att hantera stress, sömn och koncentration jämfört med den andra gruppen.	3
7. Sleep and recovery in physicians on night call: a longitudinal field study  Birgitta Malmberg, Göran Kecklund, Roger Persson, Per Flisberg, Palle Örbaek År: 2010	Syftet med denna undersökning var att se om 16 timmars arbetspass ger tillräcklig återhämtnings tid för att klara av arbetsuppgifter på jour.	19 stycken anestesiläkare och 17 stycken läkare som specialiserat sig på öra, näsa och hals. De delades upp i två grupper anestiläkare och de övriga.  Kvalitativ studie	Undersökningen gick ut på att bevaka och analysera läkarnas återhämtning. Man undersökte sömnen efter dagsarbete, nattskift och därpå två följande nätter och en lördags natt.	Resultatet visade att dags och natt arbetsturena inte skilde sig från återhämtningen. Återhämtningen hade normaliserats redan i slutet av veckan.	2
8. Sleep Homeostasis during repeated sleep restriction and recovery: support from EEG dynamics  Torbjörn Åkerstedt Göran Kecklund Michael Ingre Mats Lekander John Axelsson År: 2009	Syftet med denna studie var att undersöka upprepande sömnbrist genom specifik fokus på sömnen.	Nio friska män i åldern 23-28.  Kvantitativ studie	Undersökningen bevakades i laboratoriska förhållanden. Experimentet innehöll fyra timmars sömn per natt under fem dagar, följt av en tre dagars återhämtnings period.	Alla sömn steg och bundenhet för djupsömn visade betydlig minskning under bristfällig sömn. Men djupsömnen och den totala sovtiden under första halvan av sömnen ökade gradvis under dagarna med bristfällig sömn. Under den första återhämtningssömnen ökade djupsömnen betydligt medan första stadiet och väntetiden för tredje stadiet minskade. Alla stadier var tillbaka till utgångspunkten efter den andra natten av återhämtnings sömn.	1
9. Sleep quality, the neglected outcome variable in clinical studies focusing on locomotor system; a construct validation study	Syftet med denna studie var att undersöka sömn som en resurs.	23 763 stycken hushåll skulle delta i undersökningen, var av 16 634 svarade.	Undersökningen var en litteraturstudie med ett litet frågeformulär med fyra frågor om sömn.	Resultaten visar en god kontrollerad jämförelse mellan sömnstörningar och hälsoiakttagelser, mellan sömnstörningar och smärta.	3

Emin Aghayev Haiko Sprott Dieter Bohler Christoph Röder Urs Müller  År: 2010		Kvantitativ studie			
10. The affective personality: its relation to quality of sleep, well- being and stress  Torsten Norlander, Åsa Johansson, Sven Åke Bood  År: 2005	Syftet med denna studie var att bedöma om det finns ett samband mellan olika affektiva personligheter och sömnkvalité.	91 stycken personer deltog i undersökningen av dessa 74 kvinnor och 17 män. 50 stycken med god hälsa samt 41 stycken personer som lider av stressrelaterade problem.	Undersökningen var en enkät studie, var man gemförde affektiva personligheter med normala friska människor.	Resultatet visade att stress gruppen påverkas av sämre sömnkvalité, ökad ångest, sämre hälsa samt sämre självförtroende.	2
11. The Causal Role of Fatigue in the Stress-Perceived Health Relationship: A MetroNet Study  Sham Maghout-Juratli, James Janisse, Kendra Schwartz, Bengt B. Arnetz  År: 2009	Syftet med undersökningen var att beskriva kausal trötthet i relation till stress och upplevd hälsa i primärvården.	400 vuxna patienter från fyra olika vårdcentraler i Detroit.  Kvalitativ enkät studie	Enkäter skickades ut till de valda personerna, den innehöll frågor om trötthet, upplevd hälsa, sömn och återhämtning.	Resultatet visade att det fanns ett samband mellan kausaltrötthet, stress och upplevd hälsa. De positiva effekterna var sömn som återhämtning, socialt stöd och upplevd hälsa.	3
12. The impact of organizational changes on work stress, sleep, recovery and health  Jana Greubel, Göran kecklund  År: 2011	Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan organisations förändringar, störd sömn, nedsatt återhämtning och dålig hälsa.	1523 personer som arbetade för svenska polisen, 31 % kvinnor och 68 % män. 1 % ville inte ange kön. Åldern varierade mellan 22-65 år.  Kvantitativ enkät studie	Deltagarna besvarade enkäter som innehöll frågor om demografi, arbetstider, arbetssituationer, arbetssjukdomar, olyckor, hälsa, sömn/ sömnighet, social situation, tillfredsställelse och inställning till olika skift scheman.	Resultaten visade att omfattande organisations förändringar var negativa men påverkade ändå hälsan ganska lite. Stora förändringar ökar hälsoproblem, stress i arbetet och försämrad sömn samt återhämtning. Mindre organisations förändringar kunde inte kopplas ihop med försämrad hälsa, återhämtning, sömn eller ökad stress på arbetet.	3
13. Workdays in-between workdays and the weekend: a diary study on effort and recovery  Madelon I. M Van Hoof Sabine A. E. Geurts Michiel A.J. Kompier	Syftet med denna studie var att undersöka relationer mellan arbetsrelaterade insatser och återhämtning.  1. under vardagen 2. mellan arbetsdagarna 3. under helgen	696 studeranden från ett tyskt universitet som arbetar minst tre dagar i veckan.  Kvantitativ enkät studie	Deltagarna svarade på en allmän enkät och delades upp i två grupper. N hög ansträngnings grupp och N låg ansträngnings grupp. De deltog även i en 7-dagars dagboks studie som omfattade fem vardagar och ett veckoslut.	Resultatet visade att den aktiva gruppen: (1) Deltar mera sällan i fritids aktiviteter under veckan och arbetar mera övertid under helgen.  (2) Ansåg att både arbetet och	3

Toom W. Taris År: 2007			Skillnaden mellan de två grupperna undersöktes med hjälp av variansanalys	verksamheten hemma som mera ansträngande, men inte som mindre behaglig.  (3) Lider av sömnproblem (endast under vardagar) samt trötthet, tankspriddhet och sysslandet med arbetet på fritiden (endast under vardagarna) samt har lägre motivation att börja en ny arbetsvecka.	
14. Work -home interference: How does it manifest itself from day to day  Madelon I. M Van Hoof Sabine A. E. Geurts Michiel A.J. Kompier Toom W. Taris  År: 2006	Syftet med denna studie var att undersöka hur arbetet hemma påverkar hälsan under vardagen.	120 anställda från ett tyskt universitet i medelåldern 45 år.  Kvantitativ studie	Undersökningen pågick under fem vardagar. Man förde dagbok varje dag, för att kartlägga vardagens beteende samt känslor under dagen.	Resultaten visade att arbetet hemma inverkade:  1. Positivt på arbete.  2. Tröskeln för att arbeta övertid under kvällarna var mindre.  3. Var negativt inställda på tiden som spenderas dagligen på passiva aktiviteter.  4. Hade positiv inverkan på daglig trötthet och sömnbesvär.	2
15. Work-related well-being of Finnish anesthesiologists  Pirjo Lindfors  År: 2010	Syftet med denna studie var att undersöka hur finska narkos läkare reagerar mot stressfaktorer, utbrändhet samt om de har självmordstankar.	550 stycken finska narkosläkare var av 328 svarade.  Kvantitativ enkät studie	Undersökningen gick ut på att besvara ett frågeformulär som bestod av en självdemografi.	Resultatet visade att 68 % av läkarna kände sig stressade, orsaken var arbetet kombinerat med familjelivet i vardagen. Största oron var arbetsbelastningen samt att skada patienten.	3

## **8. Resultat**

Under denna rubrik beskrivs helheten av de viktigaste sammanhangen. Vi kommer att besvara forskningsfrågorna utgående från våra vetenskapliga artiklar. I fortsättningen kommer de undersökta vetenskapliga artiklarna att hänvisas med numreringen från tabellen, med numrorna 1-15.

### **8.1 Resultatets fördelning**

Resultatet från undersökningarna delar upp sig i tre olika grupper arbete, stress och återhämtning. Dessa tre grupper inverkar på hälsan och välbefinnandet både positivt och negativt. Resultatet kommer att presenteras utifrån dessa tre grupper.

#### **8.1.1 Arbete**

Resultatet visar att en faktor som kan påverka stress är arbetet. Om arbetet kräver mycket och har hård press på arbetaren ökar risken för sämre återhämtning och med tiden leder detta till utmattning. Denna typs människor märker det ofta allt för sent och detta inverkar på arbetaren, arbetsgivaren och familjens välbefinnande. (5)

I artikel (13) gemförs två typers arbetare en grupp med högintensitet och press från arbetet, den andra gruppen är en lågintensitets grupp med lite press från arbete. Resultatet visar att grupperna skiljer sig från varandra, den högintensitet gruppen har svårare att skilja på arbete och fritid, när den lågintensitet gruppen har mera fritid. Oftast lider fritiden först när arbetsuppgifterna drar ut på dagen eller flyttas hem, samt minskar tiden man kan spendera på fritidsaktiviteter. I resultatet kommer det även fram att högintensitet gruppen spenderar mindre tid på fritidsaktiviteter än den andra gruppen, samt arbetar under veckoslut. Grupperna skiljer inte sig från varandra i tiden som spenderas på obligatoriska sysselsättningar som hushållsarbete. (13)

Gruppen med hög intensitet har betydligt mera trötthet under arbetsdagen än gruppen med lågintensitet. Grupperna märkte ingen större trötthet i början av arbetsdagen, men gruppen med hög intensitet var mera utmattad i slutet av arbetsdagen. Detta kan förklara varför gruppen med hög intensitet har mindre motivation i en aktiv fritid mellan arbetsdagarna än vad gruppen med låg intensitet har. Även under helgen var gruppen med hög intensitet betydligt tröttare än den andra gruppen. (13)

Oregelbundna arbetstider förorsakar osäkerhet hos arbetare, vilket kan leda till stress eller försämrad hälsa. Om arbetet är fysiskt tungt höjer det risken för olyckor, huvudvärk, trötthet, sömnproblem, hjärtproblem, psykiska problem samt osäkerhet över framtiden som t.ex. om man klarar av arbetet ända fram till pensionsåldern (4). Arbeta med oregelbundna arbetstider eller natt turer ökar osäkerheten över att klara av sin uppgift, om uppgiften är ansvarsfull kan det öka risken för stress (15). Resultatet i undersökningen visar att om arbetstiderna är regelbundna och konstanta stöder det arbetaren att anpassa sig till dem. Orsaken till detta är att arbetaren får rutiner och regelbundna tider för t.ex. sömn och kost (4). Ifall det finns möjlighet att inverka på arbetsturer eller om de är flexibla ökar möjligheten att kombinera arbetet med fritid och familj, vilket leder till bättre hälsa (4). Resultatet visar att individer som arbetar med oregelbundna arbetstider eller dejour har svårt att återhämta sig efter en arbetsdag. Samt har de svårt att koppla ihop arbetstiderna med familj och fritiden vilket ofta skapar stress. Ansträngningen efter en tung arbetsdag har normaliserats efter ett par dagars återhämtning (15).

Oberoende av stress var personerna i undersökningen nöjda med sina liv, arbete och de hade en hög arbetsförmåga. Egen arbetskontroll och organisationens rättvisa var de viktigaste faktorerna som inverkade på välbefinnande i arbete. I resultatet kom det fram att saker som tillhörde arbetet var viktigare för män än för kvinnor, medan familjelivet var viktigare för kvinnornas välbefinnande. Kvinnor har mindre möjligheter än män att inverka på sitt arbete och mindre permanenta anställningsförhållanden, men mera tid för familjen. (15)

Resultatet visar att konflikter eller omedvetenhet på arbetspalatsen ökar oroligheten hos arbetarna. I undersökningen kommer det fram att anställda som har varit med om förändringar eller nedskärningar i arbetet, har större sannolikhet för sömnproblem, trötthet samt svårigheter

att återhämta sig fullständigt efter arbetsdagen. Vilket inverkar på hälsan och individen mår psykiskt sämre. (12)

Stora organisations förändringar kan inverka negativt på arbetet, risken att bli av med sitt arbete eller andra negativa saker skapar stress och oro hos arbetaren. Dessa försämrar andan på arbetsplatsen och minskar det sociala stödet. När det blir färre människor man kan lita på, leder det till osäkerhet, stress och ohälsa. Små förändringar på arbetsplatsen eller flytt kan däremot ha en positiv inverkan på hälsan för att omgivningen blir ny och motivationen stiger. (12)

Undersökningen visar att oro över nästa dag före nattsömnen inverkar på djupsömnen. Exempel på detta är att stora nerskärningar orsakar svårigheter att varva ner efter arbetet, vilket leder till störd sömn och stressrelaterade problem. I undersökningen kommer det fram att stress och sömnsvårigheter leder ofta till magbesvär och med tiden till depression. Men uppgifter som inte har med personal att göra framkallar inte stress eller hälsoproblem för arbetaren.(12)

Resultatet visar att arbetet hemifrån var positivt och skapade inte press på individen. Arbetet kunde kombineras med fritiden och familjen. Negativa med detta var att den effektiva arbetstiden lätt gick till andra distraherande faktorer i hemmet samt drog arbetsdagarna ofta ut mot kvällarna (14). Då blev återhämtningen inte alltid tillräcklig på grund av att det var svårt att koppla av när man hela tiden befann sig på arbete (13).

### **8.1.2 Stress**

Stress har stor inverkan på hälsan och välmående i vardagen. Den kan inverka både positivt och negativt på människan. Beroende på hurdan typ av stressen är, det kan vara en kortvarig akut stress eller sedan en längre kronisk stress. I resultatet från artikel (3) kommer det fram att akut stress har vissa symptom som kommer fram när den akuta stressen är aktiv. De vanligaste symptomen som beskriver akut stress (3) är kalla händer, blek hud, förvirrad, nervös, diarré, störd sömn och sömnlöshet. Enligt resultatet har akut stress inte någon större inverkan på hälsan eller immunförsvaret, för oftast kommer den före någon viktig prestation

och försvinner när prestationen är över. Akuta stressen ansågs vara bra för den hjälper att vara mera koncentrerad under prestationen, det negativa med akuta stressen var om symptomen var väldigt starka och försämrade prestationen på grund av nedsatt sömn före prestationen till exempel (3).

Långvarig stress inverkar inte alls lika positivt på människan som den akuta stressen. I artikel (13) visar resultatet att om det finns osäkerhet i att koppla det privata livet med arbetslivet framkallar det sämre återhämtning som kan leda till stress (13). Resultatet från artikel (12) visar att, då det sker saker som har med personalen att göra på arbetet ökar risken för nedsatt återhämtning på grund av störd sömn och svårigheten att koppla av från situationen på arbetsplatsen (12). Stress beror ofta på osäkerhet om vad som kommer att hända i framtiden, eller av situationer med mycket eller för lite press på individen. Resultatet från artikel (14) visar att lite press på människan kan framkalla stress, på grund av att man får en sämre självkänsla av att ingenting blir gjort (14). Omgivningen runt individen kan inverka på hälsan, ifall arbetsmiljön och teamet är under en stor press t.ex. av en deadline eller om stämningen är dålig på arbetsplatsen. Detta kan leda till att stressen från arbetet följer med hem och inverkar på hela familjen (12). Långvarig stress kan leda till försämrad sömnkvalitet, trötthet, nedsatt självkänsla, ökad ångest samt ökar passiviteten i vardagen (3, 13).

Psykisk stress uppstår då människan har svårt att slappna av och komma ifrån stress faktorerna. Det som skapar psykisk stress är för mycket arbete, bristfällig återhämtning, inget socialt stöd, vardagens krav samt stora förändringar(13). Ifall stressen håller på en längre tid leder det till försämrat immunförsvar, vilket ökar risken för ohälsa och sjukdom(13, 15).

Trötthet kommer fram i artikel (11) resultat, ifall individen känner sig stressad och trött är det en varnings signal av kroppen. För att undvika hälsoproblem borde individer med sömnproblem och trötthet försöka minska på stressen med hjälp av stresshantering. I resultatet framhävs att det sociala stödet är viktigt. Ett starkt socialt stöd hjälper att förstå sig på hälsa, sömn, återhämtning, och trötthet. Stöd från sociala källor utanför arbete med starka relationer har en positiv inverkan på hälsan. (11)



För att kunna kontrollera vardagen bör man kunna hantera den onda cirkeln som består av stress, sömn och psykiska problem, när man får dessa i balans ökar livskvalitén och hälsan blir bättre (10). Personer som är optimistiska klarar ofta av bättre att hantera stress än personer som är pessimistiska eftersom de har en bättre självkänsla och tror på sig själva. (10)

Resultatet i artikel (6) visar att människor som har använt sig av kunskap om hälsa har lättare att hantera hälsorelaterande problem än människor utan kunskap. I undersökningen fungerade en Web-sida som kunskapsbas för människorna. Web baserade hälsosidor ansågs positiva för de var tillgängliga 24 timmar om dygnet och det var lätt att närma sig dem, man fick tag på material när det behövs och ekonomiskt ansågs de billiga att använda. (6)

Resultatet från artikel (6) visar att materialet och kunskapen de erbjudit människor har hjälpt att hantera stress. Efter det utgivna sociala stödet kunde de bättre på hantera stress, sömn, psykisk energi, koncentration samt kompetensen att använda detta i arbete och på fritiden. Det negativa med Webbsidorna var att kontrollen över hur pålitligt materialet är vet ingen, men resultatet visar att det inte heller kan vara skadligt för individen. (6)

### **8.1.3 Återhämtning**

Återhämtningen har en stor inverkan på hälsan och välbefinnandet. Människan kan nå återhämtning på många olika sätt genom att sova, koppla av och göra sådant man tycker om.

Sömnen har den största inverkan på återhämtningen, i artikel (7) kommer det fram att den mest optimala återhämtningen når man med 7,5-8 timmars sömn. Resultatet visar att om man arbetar normala arbetsdagar och sover 6 timmars nattsömn når man en tillräcklig återhämtning för att klara av nästa dag. På längden leder detta till 1,5 timmars sömnbrist per natt, och utgör en hälsorisk på längre sikt med kopplingar till diabetes och hjärtproblem. (7)

Resultatet i artikel (1) visar också att den optimala sömnen är 8 timmar, det kom fram att trötthet går att förknippa ihop med bristfällig återhämtning eller sömn, och minskning på tröttheten under en tillräcklig återhämtning. (1)

Oregelbundna arbetstider som till exempel nattjobb eller långa arbetspass höjer hälsorisken. Resultatet visar att det krävs två optimala 8 timmars nattsömn efter ett tungt arbetspass för att återställa sig. Risken för ohälsa på längden ökar om man arbetar med långa pass nu och då.  
(7)

Förhållandet mellan upplevd hälsa och sömn har ett högt samband. Hälsosam sömn påverkar människans allmänna hälsa och uppfattningen om den egna livskvaliteten, sambandet kommer fram i resultatet i artikel (9). Det kom även fram i resultatet att människor med smärta på grund av skada eller något annat, lider oftast av sömnbrist på grund av den kroppsliga smärtan. (9)

I resultatet kommer det fram att ohälsa och oro kan sammankopplas med sömnbrist. Resultatet i artikel (2) kommer fram med följande, om man har genomgått en traumatisk händelse kan det inverka på sömnen, med hjälp av behandling som t.ex. terapi eller medicinering går det att lindra på trauman, vilket med tiden inverkar på bättre sömn (2). Liknande resultat visar artikel (12), där det kommer fram att ifall man lider av stress en längre tid på grund av familjen, ekonomin eller av arbetet kan oron leda till sömnbrist. När situationen blir hanterbar avtar stressen och sömnkvaliteten återställs till normalt läge (12).

## **8.2 Vad påverkar återhämtningen i vardagen?**

Resultatet visar att det finns många faktorer som påverkar återhämtningen i vardagen. När man studerar resultatet närmare märker man att arbetet, stress och sömn har en stor inverkan på återhämtningen. Alla dessa faktorer inverkar på varandra och bildar ett samband.

Sömn påverkar återhämtningen i vardagen mest. För att nå den optimala dagliga återhämtningen bör man sova 7,5-8 timmar dagligen. Med 6 timmars natt sömn får man dock en tillräklig återhämtning för att klara av nästa dag, men detta kan i längden leda till ohälsa som är kopplad till hjärt- problem eftersom man sover 1,5 timmar mindre än den optimala

sömnen (7). Ökning av trötthet går att förknippa med bristfällig sömn samt återhämtning. Då man får en tillräcklig återhämtning minskar tröttheten och energi mängden ökar (1).

Trötthet är ett vanligt problem bland befolkningen och påverkar vardagen negativt. Tröttheten samt utmattning är kopplade ihop med dålig hälsa samt stress och detta kan vara en varningssignal som leder till psykiska störningar (11). Sömnproblem och förändringar i sömnkvaliteten påverkar människan både fysiskt och psykiskt och undersökningar visar att sömnbrist leder till sjukdomar som senare kan leda till tidig död (15). Då man är sjuk eller har smärta i kroppen behöver man mera sömn för att nå en optimal återhämtning (9).

Sömnrutiner påverkar också sömnen samt vardagen. Om man är van att gå tidigt och sova och istället vakar så är man mycket tröttare nästa dag och tvärtom. Personer som är stressade har ofta en förstörd dygnsrytm, därför är det viktigt att planera sin dag så man också har tid för återhämtning. (10)

Det är mycket viktigt att man återhämtar sig dagligen från arbetet och skiljer arbetet och fritiden ifrån varandra (5). Hård press och för mycket arbete påverkar återhämtningen negativt eftersom man hämtar arbetet med sig hem eller oroar sig över nästa arbetsdag (13). Oro över arbete, ekonomin samt familjen påverkar den dagliga återhämtningen. Detta kan leda till sömnbrist, men när situationen blir hanterbar ökar sömn kvalitén och själva hälsan (12). Individer med fasta arbetstider återhämtar sig bättre än skift arbetaren eftersom de oftast har dagliga rutiner som tider när man äter och sover. Fasta arbetstider gör det också lättare att planera vardagslivet då det är fråga familjen och gemensam tid (4).

För lite återhämtning och för mycket arbete leder till psykisk stress vilket senare leder till allvarliga hälsoproblem som kronisk stress och försämrat immunförsvar (13). Allt detta inverkar både på företaget och familjens välbefinnande (5). Det som skapar psykisk stress är för mycket arbete, bristfällig återhämtning, inget socialt stöd, vardagens krav samt stora livs förändringar (13).

Stress har stor inverkan på hälsan och välmående i vardagen. Stressen behöver inte alltid ses som en negativ sak, den kan även hjälpa individen. Den akuta stressen är bra då man

exempelvis vill förbättra prestationen. Akuta stressens symptom kan vara kalla svettiga händer, hyperventilation, andningen blir snabbare, magbesvär samt kan man ha svårt att somna natten innan själva prestationen vilket kan leda till bristfällig återhämtning. Den akuta stressen går snabbt över efter prestationen. (13)

Stress förekommer ofta av osäkerhet över vad som kommer att hända i framtiden eller från situationer som känns okontrollerade. Ständig press på individen kan framkalla stress, självkänslan försämras och man tycker att man inte kan hantera situationer(14). Långvarig stress kan leda till försämrad sömnkvalitet, trötthet, nedsatt självkänsla, ökad ångest samt ökar passiviteten i vardagen vilket leder till att man inte återhämtar sig som man borde (3).

Individer som lider av trötthet och sömnproblem borde få stöd samt stresshanterings hjälp för att undvika hälsoproblem och klara av vardagen (11). Kunskap om stress hjälper den dagliga återhämtningen. Många webbaserade sidor som handlar om stresshantering och att främja hälsa erbjuder olika typer av stressbehandlingar, vilket minskar individens stress och förbättrar hälsan, återhämtningen samt välbefinnande. Kunskap om stresshantering och återhämtning hjälper att hantera vardagen. Kunskap om stresshantering ökar individens förmåga att hantera stress, förbättrar sömn kvalitén samt koncentrationsförmågan och det sociala stödet (6). Stressrelaterade problem har negativ inverkan på ekonomin, arbetet och hemmet. Webben har 24 timmars tillgänglighet och sidorna är oftast gratis, vilket betyder att man inte lider ekonomiskt. Negativt med sidorna är att man inte alltid vet hur pålitliga sidorna egentligen är (6).

För att kunna kontrollera vardagen bör man kunna hantera den onda cirkeln, vilken består av stress, sömn och psykiska problem, då man får dessa faktorer i balans ökar individens hälsa samt påverkar livs kvalitén. Personlighet påverkar också på hur man kan hantera vardagen och stress. Personer med affektiv personlighet lider ofta av ångest, sömn svårigheter samt dålig självkänsla vilket gör att det påverkar återhämtningen i vardagen negativt. Optimistiska personer klarar bättre av att hantera stress än personer som är pessimistiska. Optimistiska personer har en bättre självkänsla och kan bättre hantera situationer samt tänka mera positivt på saker än pessimistiska personer. (10)

### 8.3 Hur påverkar omgivningen individens hälsa?

Omgivningen vi lever i formas av individens arbete, ekonomi, fritid, familj och sociala kontakter. Individens omgivning kan inverka på hälsan både negativt samt positivt.

Ifall man har en negativ stämning på arbetsplatsen eller om man har för många arbetsuppgifter att sköta och har en stor press på sig dygnet runt så påverkar det hälsan negativt. Detta kan även leda till att stressen från arbetet följer med hem och inverkar på hela familjen (12).

Det är viktigt på en arbetsplats att individen får ha kontroll över sitt arbete och att organisationen behandlar alla rättvist (15). Stora förändringar i företaget orsakar stress samt ohälsa hos arbetarna samt försämrar arbetsplatsen omgivning. Dessa förändringar kan vara nedskärning av personal eller stora förändringar i arbetsuppgifterna. Nedskärning har den största inverkan på personalen, eftersom arbetskraven och uppgifterna ökar, samt det sociala stödet minskar vilket leder till att man litar på färre människor. Personalens rädsla och oro över framtiden på arbetsplatsen skapar ökar. Anställda som har varit med om negativa förändringar arbetet, lider mera av hälsoproblem som sömn svårigheter, trötthet samt svårigheter i att återhämta sig efter arbetsdagen. Allt detta inverkar på hälsan samt det fysiska och psykiska välmående (12). Små förändringar som att flytta företaget till en ny plats eller en ny utmaning i arbetes uppgift, inverkar positivt på individens hälsa och motivationen för arbetet stiger (12).

Variation i arbetet har en stor inverkan på familjen samt sociala förhållanden. De som jobbar på natten har svårt att få tiden ihop med familjelivet och de lider oftast mest av sömnproblem, ohälsa samt har de högre risk att drabbas av hjärt- problem. Skift arbete och tids press leder ofta till nackproblem, huvudvärk och stress (4). Det sociala livet och familjen har en positiv inverkan på stressrelaterande situationer eftersom man får stöd av familj och vänner (6).

Arbete med oregelbundna tider eller natt turer ökar osäkerheten över att klara av sin uppgift, om uppgiften är ansvarsfull kan det öka risken för stress (15). Möjligheten att kunna hålla arbetet och fritiden separat inverkar positivt på individens hälsa (4).

Fysiskt tungt arbete orsakar muskuloskeletala problem, trauma, andnings svårigheter och hudproblem samt allmän trötthet, sömnproblem, ångest, huvudvärk, och känslan av att inte kunna göra samma jobb då man nått 60 års åldern. Åldrande samt tungt fysiskt arbete påverkar hjärtat, sömnen, ångest, magproblem, stress, irritabilitet och synproblem. (4)

Långa arbetsdagar påverkar negativt arbetaren, familjen, arbetstagaren samt samhället. Långa arbetsdagar leder till att man inte får en tillräklig återhämtning och man har inte tid för hem arbeten eller familjen. Detta leder senare till ohälsa. Då individen blir sjukskriver påverkar det både företaget samt samhället ekonomiskt. (5)

När man arbetar hemma kan man bättre kombinera arbetet ihop med fritiden och familjen samt har man inte lika stor press på som när man arbetar i ett stort företag. Men det blir ofta lätt att man börjar arbeta med något annat istället vilket gör att arbetsdagen ofta ändå drar sig ut mot kvällen (14). Återhämtningen blir inte alltid tillräklig på grund av att det är svårt att koppla av när man hela tiden vet att man borde arbeta och slutföra det man tänkt göra (13).

## 9. Diskussion

Syftet med arbetet var att undersöka resurser som påverkar människans vardag, utgående från stress och återhämtning. Från syftet formades det två frågor till vårt arbete: Vad påverkar återhämtningen i vardagen? Hur påverkar omgivningen individens hälsa?

För att få svar på frågorna använde vi vetenskapliga artiklar. Resultatet i studien visar att människans vardagsresurser fördelar sig i tre större grupper nämligen, arbete stress och återhämtning. Alla dessa tre inverkar på vårt välbefinnande. I återhämtningsgruppen är sömn en av de viktigaste resurserna för att nå optimal återhämtning. I resultatet kommer det fram att med sämre sömnkvalitet under än längre period försämras människans återhämtning, vilket

leder till försämrad hälsa. Risken för trötthet ökar på grund av återhämtningsbrist. Ifall detta pågår en längre period och individen känner sig trött kan detta vara en signal för stress.

I bakgrunden kommer det fram att sömnen fungerar som en återhämtningsmekanism för nästan hela kroppen. Störningar eller bristfällig sömn ökar risken för utmattning och kronisk stress (Åkerstedt 2004). Detta bekräftar resultatet också i artikel 7 där det framkommer att bristfällig sömn under en längre tid, ökar risken för sämre hälsa (7). Sömn är även viktigt för vår hälsa för att den påverkar vår kreativitet, humöret samt hur vi lär oss. Om vi sover dåligt har vi svårt att koncentrera oss, vi känner oss nervösa under dagen och risken för olyckor ökar. (Härmä& Sallinen 2004: 69-70). Resultatet stöder påståendet där det kommer fram ett samband mellan upplevd hälsa och sömnbrist. Tillräklig sömn påverkar människans upplevda hälsa och uppfattningen om den egna livskvaliteten (9). Resultatet och beskrivningen av Härmä och Sallinens teori förstärker sambandet mellan hälsa och sömn och att dessa inverkar på varandra.

I resultatet framkom även en annan viktig aspekt, nämligen arbete. Omgivningen har en stor betydelse för människan. Det är viktigt att kunna separera arbetslivet och fritiden från varandra, för att undvika en så kallad ond cirkel. Det är då svårt att koppla av och återhämta sig. Människan borde kunna se sig själv som en resurs och när kroppen ger varningssignaler borde återhämtningen börja direkt. Resultatet visar att dessa går att hantera ifall individen har tillräckligt med kunskap och motivation för att lösa problemet. Detta går att koppla ihop med den bakgrund vi använder oss av i detta arbete. WHO:s hälsodeklaration Ottawa Charter beskriver hälsan som en resurs. Människan genomgår processer som ger möjlighet att öka kontrollen på faktorer som påverkar individens hälsa och miljön de lever i (WHO 2005: 310).

Resultatet stöder också förklaringen hur WHO beskriver hälsopromotion som en process, med hjälp av den kan man övervaka och förbättra sitt hälsotillstånd. För att nå välbefinnande måste individen veta sina mål och behov för att kunna inverka på levnadsmiljön. (WHO 2005: 310) I resultatet kommer det fram att om människan har möjlighet att inverka på sin vardag och miljö de lever i, ökar välmående och individen har större möjlighet att nå en bättre hälsa. Resultatet stöder WHO:s beskrivning av hälsopromotion på grund av att individens mål och

behov kommer fram både i resultatet och i beskrivningen att dessa påverkar människans hälsa.

Den tredje gruppen är stress. I resultatet kommer det fram att stress kan vara både bra och dåligt för individen. Stress är ofta bunden till omgivningen som har med individen att göra, det kan vara en situation, arbetet, familjen, ekonomin eller något annat som framkallar stress. Det är inte farligt om det pågår under en kort tid, men ifall stressen varar en längre tid kan det leda till ohälsa eller sjukdom. Resultatet stämmer ihop med rubriken stress, där Kataja tar upp att stress kan vara bra för människan under en kort tid för att hållas fokuserad men om situationen håller på en längre tid kan detta leda till sjukdom eller sämre hälsa.

I bakgrunden kommer det fram att faktorer som påverkar stress är människans beteende, personlighet och levnadssätt. Det att koppla ihop stresshantering med sättet hur människan ser på händelsen hjälper att hantera situationen (Ogden 2000: 244-245). I artikel 10 framkommer det att personer som är negativt inställda i allmänhet har svårare att hantera stressande situationer än personer som är positivt inställda. Hur man hanterar stress beror oftast på individen själv och vilka coping metoder man använder sig av. Det går antingen att tränga bort problemet eller att hantera det.

Teorin SOC som vi använder i vårt examensarbete beskriver människan som en resurs. Den har en central roll i vårt arbete för med hjälp av den går det också att beskriva WHO:s dokument Ottawa Charter, som också beskriver människan som en resurs. Teorin och bakgrunden stöder varandra och bekräftar vårt resultat.

I teorin Sense of Coherence (SOC) framkommer det att om människan känner mening för något, har man motivation för att få mera kunskap och resurser för att klara av att hantera situationen (Hansson 2004: 114-115). I resultatet finns det koppling till detta där det framkommer att kunskap om stresshantering hjälper individen att hantera stress. Enligt resultatet har man lättare att hantera det man gör om man har kunskap inom området. Resultatet går att koppla ihop med teorin SOC. Den fungerar också som en motiverande faktor i arbetslivet. Om man förstår sig på begreppen hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet kan de fungera som en metod för stresshantering. Med hjälp av begreppen kan



man få en större förståelse i sitt arbete. Resultatet visar att känslan av osäkerhet över framtiden kan orsaka ohälsa på grund av att man inte vet vad som kommer att hända. När man inte klarar av att kontrollera vardagen ökar risken för ohälsa.

Arbetets resultat och syfte har ett samband mellan varandra och frågeställningarna besvaras. I resultatet stiger en del faktorer tydligare fram än andra. Dessa är sömn och stress som påverkar människans återhämtning. Enligt resultatet kan dessa påverka hälsan både negativt och positivt. Andra resurser som påverkar hälsan är stresshantering, socialt stöd, små variationer, flexibilitet och konsten att kunna separera arbetet och fritiden från varandra.

## **9.1 Metoddiskussion**

Vår metod var en litteratursökning, metoden fungerade bra i detta syfte men områdena är stora och breda. För att få mera djup i svaren borde man fokusera sig endast på ett av nyckelbegreppen. Om man skulle använda ett mera preciserande begrepp skulle man komma djupare in på ämnet och efteråt sammanslå ämnena för att få en större helhet. Om vi skulle göra undersökningen på nytt, skulle vi använda ett av nyckelbegreppen för att komma djupare in i temat. Kunskap om ämnet med hjälp av t.ex. SOC teorin kan hjälpa individen att hantera vardagen.

Metoden vi använde handlar om att presentera grundbegrepp inom området, vilka var sömn, stress och återhämtning samt WHO:s beskrivning om hälsa. Efter det valde vi teorin SOC som stöder grundbegreppen för att man skall kunna hantera dem. Valet av teori för studien lyckades bra, eftersom resultatet och teorin har ett samband. Syftet och frågeställningarna formades och val av databaserna för litteratursökningen valdes utgående från databasernas ämnen. Valet av databaser lyckades bra men sökorden var allt för öppna. Sökningen gjordes med nyckelbegreppen och efter det inkluderades och exkluderades artiklarna i litteratursökningen. Mera tid för att forma inklusion och exklusion kriterierna kunde varit till vår fördel, eftersom det framkom artiklar från ett väldigt brett område. Detta försvårade även valet av artiklarna. Det valda materialet bearbetades för att få ett resultat.

Vi trodde att det skulle ha varit enklare att hitta artiklar än det var. Sökorden hämtade mycket artiklar men innehållet i artiklarna var varierande, vilket gjorde arbetet svårare och tog längre tid än väntat. För att få flera artiklar som passade bättre undersökningens målgrupp, valde vi att ta i bruk ett nytt söken ord, samt formade vi om våra inklusion och exklusion kriterier. Med hjälp av det nya sökordet hittade vi flera artiklar som saknades i början, för att få ett starkare resultat.

En utmaning med arbetet var att koppla syftet och frågorna ihop. Som det tidigare framkommer, var ämnet stort och det fanns många artiklar. Inklusion och exklusion inverkar mycket på resultatet och avgränsar materialet mera. Materialet vi använt oss av är från 2005 och senare, vilket gör att materialet är ganska nytt. Arbetets resultat formas av områdets bredd i form av att resultatet inte får så mycket djup som skribenterna önskat sig.

Vi är nöjda med den teoretiska referensramen som vi valt för arbetet och med resultatet. Vi är nöjda över arbetet, fastän resultatet inte fick det djup vi önskat. Språket i arbetet lider lite på grund av att artiklarna inte var skrivna på det egna modersmålet.

## **9.2 Slutsatser**

Detta examensarbete behandlar arbete, stress och välbefinnande i vardagen. Vårt syfte var att undersöka arbete, stress samt återhämtning och hur dessa faktorer påverkar människans återhämtning i vardagen. Studiens resultat består av 15 vetenskapliga artiklar som har bearbetats.

Litteraturstudiens resultat visar att resurserna stress och återhämtning påverkar vår vardag både positivt och negativt. Inverkningarna kan vara positiva om vi kan återupphämta våra resurser i vardagen och undvika stress, bristfällig sömn och får en tillräcklig återhämtning i vardagen. Dessa leder inte automatiskt till hälsa, utan det finns andra faktorer som också kan påverka hälsan. De negativa inverkningarna på hälsa är, långvarig stress och sömnproblem som senare kan leda till återhämtningsbrist och ohälsa.

### 9.3 Implikationer

Temat har varit intressant att forska inom och har även varit mycket utmanande. Vi anser att vi fått svar på frågeställningarna. Vi hoppas Folkhälsan har nytta av detta examensarbete som material för deras nya utbildning.

Många forskningar är gjorda inom detta område, de flesta forskningar är relativt nya men innehållet behandlar för det mesta sjukvården. Behov för vidare forskning inom området kunde vara till nytta. Ett tema kunde vara vardagen och de problem som uppstår. Vi anser att man borde fortsätta forska inom området pga. samhället utvecklas hela tiden och det som forskades igår är gammalt idag.

Folkhälsan kan använda detta arbete som ett stöd för deras nya utbildning. För att få mera specifikt material om området borde det läggas ihop med tidigare material som har med sökorden att göra. Vi anser att våra dagliga resurser består av sömn, påverkning av stress, socialt välbefinnande och upplevd hälsa. Vi tror att alla dessa påverkar varandra och att det inte finns någon enskild faktor som inverkar mera än någon annan.

## 10. Källor

Aaron, Antonovsky, 1991, *Hälsans Mysterium*, Sverige: Bokförlaget Natur och Kultur, S. 34-36

Anderberg, Ulla-Maria.2001, Stressrelaterade syndrom - den nya tidens ohälsa, *Klinik och vetenskap*, vol. 98, nr 51-52, s. 5860-5862. Tillgänglig: Klinik och vetenskap. Hämtad 2.4.2011

Blomberg, Marianne. Läkartidningen nr 15-16 2004, Träning i ökad kroppskänedom och avspänning hjälp för att hantera stress, [www] hämtad 1.5.2011

[http://www.lakartidningen.se/old/content\\_0415/pdf/1398\\_1400.pdf](http://www.lakartidningen.se/old/content_0415/pdf/1398_1400.pdf)

Åkerstedt, Torbjörn. Läkartidningen nr14 2004, Sömn som återhämtning efter stress, [www] hämtad 3.1.2011 <http://tarkiv.lakartidningen.se/2004/temp/pda28470.pdf>

Börjesson, Mats & Jonsdottir, Ingibjörn H. Klinik och vetenskap nr15-16 2004, Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd, [www] Hämtad 2.4.2011

<http://www.nusjukvarden.se/upload/Regionkanslierna/hsskansli/hskgbg/Profylax.pdf>

Ekman Rolf, Arnetz Bengt. 2005. *Stress: Individen - samhället – organisationen – molekylerna*, Författarna och liber AB, s. 232-233.

Folkhälsan 2011, Vår uppgift: vision och mål, [www] hämtad 11.1.2011

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/>

Forsberg, Christina& Wengström, Yvonne. 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier*, Natur och kultur, S. 30-35, 90, 107-108, 122, 124, 162-163.

Hanson, Anders. 2010, *Salutogent ledarskap – För hälsosam framgång*, Lettland: Microdot, Fortbildning AB, S. 34-35

Hanson, Anders. 2004, *Hälsopromotion i arbetslivet*, Malmö: Elanders Berlings, studentlitteratur, S. 71, 74-75, 109-110, 113-115

Hult, Steffan, 2008, Salutogent ledarskap en investering, [www] hämtad 10.3.2011  
[http://www.salutogenes.com/Filer/dokument/aldre\\_omsorg-4-08.pdf](http://www.salutogenes.com/Filer/dokument/aldre_omsorg-4-08.pdf)

Härmä Mikko, Sallinen Mikael. 2008, *Hyvä uni- hyvä työ*. Suomi: Työterveyslaitos, S. 69-72

Kannas, Lasse. Eskola, Kari. Välimaa Pia. Mustajoki Pertti. 2010, *Virta- Terveiden perusteet*, Keuruu: Atena kustannus oy, S. 154

Kataja, Jukka 2003, *Rentoutuminen ja voimavarat*, Helsinki: Edita publishing oy, S.68, 77, 166-168

Lazarus, R. S. & Folkman. 1991. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer publishing company. S. 141-142, 150-153

Lindström, Bengt& Eriksson, Monica. 2005, *Salutogenesis*, [www] hämtad 2.5.2011  
<http://jech.bmj.com/content/59/6/440.full.pdf>

Ogden, Jane, 2000. *Health Psychology: A Text Book, 2nd edition*. Open University Press, Buckingham, S.244-245, 250

Saarelainen, Juanita.2008, *Skapa dig en bättre vardag*, Helsingfors: Ensi-Offset Ky, S.23, 35-39, 41-42

WHO 2005, Promoting Mental Health, [www] hämtad 2.5.2011  
[http://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf)

WHO 2007, Working for health, [www] hämtad 2.5.2011

[http://www.who.int/about/brochure\\_en.pdf](http://www.who.int/about/brochure_en.pdf)

WHO 2010, Mental health: strengthening our response, [www] hämtad 10.1.2011

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/index.html>

Wiik, Mikaela. 2011, *Folkhälsan kortkurser kring välmående och hälsa* [muntl.]. Träff 12.1.2011

Winroth Jan, Rydqvist Peter, 2008. *Hälsa och hälsopromotion, med fokus på individ, grupp och organisationsnivå*, Sverige: SISU idrottsböcker, S. 156

Währborg, Peter, 2002. *Stress och den nya ohälsan*, Stockholm: Natur& Kultur, S. 52-54, 63-66

Åkerstedt, Torbjörn. Läkartidningen nr14 2004, Sömn som återhämtning efter stress, [www] hämtad 3.1.2011 <http://larkiv.lakartidningen.se/2004/temp/pda28470.pdf>