

Psykosocial arbetsmiljö till sjöss

Elias Jensen

Examensarbete för sjökaptan (YH)-examen

Utbildning i sjöfart

Åbo 2021



EXAMENSARBETE

Författare: Elias Jensen

Utbildning och ort: Utbildning i sjöfart - Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: sjökaptten

Handledare:

Titel: Psykosocial arbetsmiljö till sjöss – En undersökning om psykiska påfrestningar bland sjömän

Datum 17.03.2021

Sidantal 54

Bilagor 1

Abstrakt

Inom sjöfarten är säkerheten och hälsan bland besättningen något det alltid pratats om och det arbetas ständigt med förbättringar för att göra arbetsplatsen på fartyget säkert för alla.

Då pratas det oftast om den fysiska säkerheten och hälsan och de faktorer som kan skada den, så som buller, vibrationer, sjögång, hälsofarliga kemikalier, tunga lyft och så vidare.

Inte lika ofta talas det om den psykiska hälsan eller ohälsan bland sjömän, vad den innebär och hur det kan arbetas för att förbättra den.

Syftet med detta arbete var att ta reda på vilken psykisk belastningsnivå de faktorer som omger yrket till sjöss har och få en klarare bild av vilka faktorer som anses vara mest belastande. Detta gjordes genom en kvantitativ undersökning i form av en enkät som distribuerades online, riktad till de som arbetar inom däckavdelningen till sjöss.

Arbetet inleds med en teoretisk del som närmare beskriver begreppet "psykosocial arbetsmiljö" och psykiska belastningars negativa effekter så som utmattning, stress och sömnsvårigheter.

Resultaten av enkätundersökningen var i det stora hela väntade, och tiden borta från vänner och familj, stress under lastning och lossning, obekväma arbetstider samt korta hamntider visade sig vara de faktorer som respondenterna upplevde att har störst belastning.

Språk: Svenska

Nyckelord: Psykosocial, Hälsa, Ohälsa, Stress, Välmående

BACHELOR'S THESIS

Author: Elias Jensen

Degree Programme: Degree Programme in Maritime Management - Turku

Specialization: Captain

Supervisor(s):

Title: Psychosocial working environment at sea – A survey about psychological stresses among seafarers

Date 17.03.2021

Number of pages 54

Appendices 1

Abstract

In seafaring the safety and health among the crew is something often talked about and is something that's constantly under development and improvement to create a safe and healthy working environment for everyone working onboard.

The conversation is mostly regarding the physical safety and health and the factors onboard that can cause physical injury such as noise, vibrations, rolling, chemicals, heavy lifting e.tc.

What is not as often talked about is the psychological health among seafarers, what it means and how to work to improve it.

The purpose of this work was to find out what mental stress level the factors surrounding the profession at sea have and to get a clearer picture of which factors are considered to be most stressful. This was done through a quantitative survey in the form of a questionnaire that was distributed online, aimed at those who work in the deck department at sea.

The work begins with a theoretical part that describes in more detail the concept of "psychosocial work environment" and the negative effects of mental strain such as fatigue, stress and difficulty sleeping.

The results of the survey were largely expected, and the time away from friends and family, stress during loading and unloading, uncomfortable working hours and short harbour times turned out to be the factors that the respondents felt had the greatest strain.

Innehållsförteckning

1.	Inledning	4
1.1	<i>Syfte.....</i>	4
1.2	<i>Frågeställning.....</i>	5
1.3	<i>Avgränsning.....</i>	5
2	Teori	6
2.1	<i>Psykosocial arbetsmiljö</i>	6
2.2	<i>Arbetspress.....</i>	7
2.3	<i>Stress</i>	7
2.3.1	<i>Negativ Stress</i>	7
2.3.2	<i>Positiv stress</i>	8
2.4	<i>Gemenskap.....</i>	9
2.5	<i>Utanförskap.....</i>	9
2.6	<i>Utmattning.....</i>	10
2.6.1	<i>Utmattning och sömn.....</i>	10
2.6.2	<i>Utmattning ombord.....</i>	11
3	Tidigare forskning.....	11
4	Metodval	12
5	Resultatredovisning.....	12
5.1	<i>Könsskillnaden bland svaren</i>	28
5.2	<i>Undersökningens tillförlitlighet</i>	30
6	Diskussion.....	30
6.1	<i>Vänner och familj</i>	30
6.1.1	<i>Kontakt</i>	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.2	<i>Obekväma arbetstider.....</i>	31
6.3	<i>Lastning och lossning.....</i>	32
6.3.1	<i>Hamntider.....</i>	Fel! Bokmärket är inte definierat.
7	Slutsats	32
8	Kritisk granskning	33
9	Källor	34
	Enkät	

1. Inledning

För att skapa en trygg och säker sjöfart kommer alltid säkerheten först ombord på ett fartyg, vi arbetar ständigt med att förebygga risker och faror för ett säkert arbete. Men då pratar man oftast om den fysiska säkerheten, minst lika viktig är den psykiska aspekten av ett arbete och hur vi mår på arbetsplatsen spelar en stor roll i hur hela verksamheten fungerar. Den svenska sjöfartstidningen Lighthouse gick 2019 ut med en artikel angående sambandet mellan sjukskrivningar och psykisk ohälsa bland sjömän. Där skriver man om en registerstudie gjord av Joakim Dahlman tillsammans med en forskargrupp från Chalmers. I studien har man tagit personer med certifikaten ”inre fart” och ”fiskare” ur sjömans registret och kört dem mot Socialstyrelsens olika sjukdoms- cancer- och mortalitets register. När resultaten kom tillbaka visade det sig att den näst vanligaste orsaken till sjukskrivning var på grund av psykisk ohälsa. (Dahlman, 2019)

Livet ombord på ett fartyg skiljer sig mycket från det i land, man är ofta långa perioder borta på en begränsad yta med människor från olika länder och bakgrund med olika åsikter och känslor. Fartygets samhälle beskrivs ofta som en ”total institution”, sociologen Erving Goffman definierar en ”total institution” i sin uppsats ”Characteristics of Total Institutions” som en plats från där dess medlemmar inte kan avlägsna sig och sociala interaktioner med världen utanför är begränsade. (Goffman, 1961)

I dagens läge är det inte lika begränsat när det kommer till den sociala kontakten med omvärlden, vi har ofta en väl fungerande internetuppkoppling ombord på de flesta fartyg och besättningen kan nästan alltid ringa hem till sina familjer och vänner. Men det är ändå en stor skillnad från ett arbete i land där man inte är långa perioder borta från hemmet och saknar den fysiska kontakten.

1.1 Syfte

Ett perfekt fartygssamhälle är väldigt svårt att uppnå, men att sträva efter det är alltid det bästa sättet. För att vi ska uppnå en bra sjöfart är samanhållningen och det psykiska välmående ombord en viktig pusselbit i den stora bilden. En besättning som har ett bra samarbete och bemöter alla på bästa sätt resulterar i en tryggare sjöfart, mindre sjukskrivningar och en driven besättning som har motivationen tillsammans som grupp driva organisationen till lönsamhet.

Syftet med denna undersökning är därför att ta reda på vilka aspekter inom yrket till sjöss de anställda upplever som psykiskt belastande. Målet är även att belysa de aspekter inom sjöfarten som skapar en dålig arbetsmiljö, få en bild om hur sjömän upplever sjöfarten i dag. Vad är det som borde ändras och vad är bra, vad har blivit bättre och vad har blivit sämre.

1.2 Frågeställning

De frågor och problem jag söker svaren på är följande:

- Hur belastande upplevs de faktorer som omger ett arbete till sjöss?
- Vilka faktorer inom yrket till sjöss anses som de mest psykiskt påfrestande?

1.3 Avgränsning

Jag valde att endast undersöka däckavdelningen och exkludera maskin samt hotell- och restaurangavdelningen då alla avdelningar har olika påfrestningar i sitt arbete vilket hade gjort studien för bred och invecklad. Denna studie kommer inte att skilja på fartygstyper, farvatten, storlekar på fartyg eller rederier, utan istället kommer jag att undersöka vad arbetstagare på däckavdelningen överlag tycker och tänker.

2 Teori

Målet med den teoretiska delen är att bygga upp en bättre bild av uttrycket ”psykosocial arbetsmiljö”. Jag har samlat in information från diverse böcker och skrifter samt tidigare forskning för att i mitt arbete kunna beskriva olika faktorer som kan vara påfrestande inom yrket.

2.1 Psykosocial arbetsmiljö

Själva begreppet “psykosocial arbetsmiljö” är en aning svårt att definiera, det används ofta när man beskriver stress och hälsa på arbetsplatser. De första uttalanden om begreppet psykosocial gjordes av psykoanalytikern Erik H Eriksson 1959, ännu längre tillbaka hade Marie Jahoda diskuterat psykosociala frågor och problem med flickor som arbetade i fabriker. (Johansson, 2013)

Vi alla upplever verkligheten på olika sätt, likadant upplever vi vår arbetsmiljö på olika sätt. Vi har olika syner på hur saker och ting ska vara och fungera. Vi har olika känslor, tankar, synpunkter och åsikter. Man kan säga att begreppet psykosocial arbetsmiljö talar om arbetsmiljön i sin helhet och inte endast olika delar av den. Ett samband mellan fysiska och psykiska aspekter och individen. Hur individen påverkas av arbetsmiljön men även hur individen påverkar arbetsmiljön. (Johansson, 2013)

Balansen mellan våra erfarenheter, kunskaper, yrkesskicklighet och arbetets krav, utmaningar och tempo avgör mycket hur vi mår och känner för vårt arbetsklimat. Ombord på ett fartyg varierar detta ofta från dag till dag. Korta hamntider, pressat tidschema och krav från rederier och myndigheter kan öka arbetspressen över det som de anställda är vana vid. Detta orsakar ofta utmattning, stress och nervositet.

Våran syn och reaktioner på arbetet uppstår inte direkt utan utvecklas med tiden, vi har alla en påverkan på arbetsmiljön och vi påverkas alla av arbetsmiljön och en persons sätt att hantera saker och reagera på avgörs både av miljön och personens förutsättningar, med andra ord ett samspel mellan person och miljö. (Agervold, 1999)

2.2 Arbetspress

Våra arbeten ombord varierar för de flesta från dag till dag. Vissa dagar är det väldigt högt tempo med korta pauser och andra dagar är det lugnare med mindre stress. Här vill man hitta en balans. Men om balansen rubbas för en längre period kan känslor av hopplöshet uppstå. Vi känner att vi inte längre kan påverka vårt arbete utan att arbetet påverkar oss. Med andra ord så överstiger miljöns krav individens resurser. (Agervold, 1999)

2.3 Stress

Stress har funnits hos människan under hela vår tid, en stressreaktion är kroppens sätt att hjälpa oss att överleva. Vid hot eller i pressade situationer skickar hjärnan ut signaler till kroppen och vårt blod fördelas ut till musklerna i samband med att vårt blodtryck och puls går upp. En stressad person kan uppleva större koncentrationsförmåga inställd på överlevnad, och sympati och medkänsla mot andra minskar på grund av överlevnadsinstinkten. Efter att hotet avgörs vara utom fara lugnar kroppen ner sig igen inför nästa hot. Med andra ord är en akut stressreaktion till för vår överlevnad. (Schenström, 2003)

De flesta drabbas av stress och det kan i vissa mängder och tillfällen vara till fördel för produktivitet och arbetstempo. Men om stressen pågår i längre perioder kan det leda till sjukdomar och hälsorisker, den största risken och symptomen är att immunförsvaret sänks på grund av stresshormonerna och gör så att man löper större risk för att drabbas av sjukdomar och virus. Långa perioder av stress kan också öka kolesterolhalten vilket i sin tur leder till att individen löper större risk för hjärt och kärlsjukdomar. (Agervold, 1999)

Andra symptom av långa perioder av stress och utmattning kan vara, sömnstörningar, trötthet, magproblem, ont i huvudet, yrsel, hjärtklappning, smärta och stelhet i nacke och axlar. (stressmedicin, 2019)

2.3.1 Negativ Stress

Negativ stress är stress som pågår under längre perioder, kroppen och hjärnan får inte tillräckligt med återhämtning och vila samt att våra organ arbetar på högvarv vilket kan leda till biverkningar som nämndes i det tidigare kapitlet. (Sjöberg, 2018)

Ombord har olika befattningar olika typer av stress, befäl kan ha press från rederiet och organisationen vilket i sin tur leder till stress. Matroser och överstyrmän är ofta stressade

vid lastnings och lossningsoperationer. Bryggutrustningen kan skapa stress för styrmän med all dess information och larm. Med andra ord finns det många moment ombord som skapar stress, och samarbete samt hjälpsamhet är viktigt ombord för att inte belasta enskilda personer för mycket.

Om man till exempel ser att en nyanställd med mindre erfarenhet och resurser känner att arbetspressen blir för hög i jämförelse bör en mera erfaren se till att denne får vägledning och hjälp tills personen känner att arbetstempot och pressen minskat i jämförelse med vad som kan hanteras.

En vanlig stressfaktor på bryggan är det ständiga flödet av information från navigationsutrustningen och monitorer. I många fall blir denna information överflödigt. I dessa fall bör en individ som känner sig stressad av informationsflödet, göra upp ett system där endast de väsentliga informationskällorna tas i beaktande. Alla fartyg är olika och en nyanställd bör få god vägledning och information av de som har spenderat längre tid ombord på fartyget för att undvika onödig stress på grund av osäkerhet.

Vid en lastnings/lossningsoperation bör alla inkluderade under operationen vara informerade om processen. Att ha en klar bild i förhand med hjälp av till exempel en lastplan som alla får ta del av kan underlätta för gruppen och minska osäkerhet och stressmoment.

2.3.2 Positiv stress

Stress är inte alltid något negativt, det finns en så kallad ”positiv stress” som uppstår när vi ställs inför utmaningar och situationer som vi känner att vi kan hantera och klara av. Man blir stimulerad av utmaningen och att man har de resurser och kunskaper som räcker till. Med andra ord så är resurserna i samband med kravet från miljön. (Lindberg, 2019)

I arbetet vill vi inte att det skall vara helt stressfritt, det skulle innebära ett arbete utan utmaningar. Utmaningar är nyttiga och stimulerande för hjärnan i den mängd då vi känner att de inte är överväldigande. Därför är det viktigt för befäl och andra i ledningen att ställa sina arbetare inför uppgifter de vet personen har erfarenhet och resurser till att klara av. Till exempel kan man med en nyanställd eller nyutbildad sakta öka svårighetsgraden på uppgifter och med tiden efter att individen anpassat sig och utvecklats kan man ge större ansvar.

2.4 Gemenskap

Ombord är vi begränsade av fartygets utrymme, man utför alla sina sysslor ombord och umgås med sina kollegor under en längre tid varierande från någon vecka till flera månader beroende på vad man har för kontrakt. Därför är det viktigt att gemenskapen fungerar ombord och att alla är inkluderade både under arbetstid och fritid.

Våra relationer har stor betydelse för hur vi mår och vårt välbefinnande och något som vi värderar högt, det gäller under hela vårt liv från barndomen till vuxenlivet. Ensamhet och utanförskap har en stor negativ inverkan på både psykisk och fysisk hälsa. Ofrivillig ensamhet har kopplingar till fysiska hälsorisker som högre risk för hjärt och kärlsjukdomar, men även psykiska så som nedstämdhet och ångest medans känsla av samhörighet har en skyddande effekt. Våra kognitiva förmågor påverkas också av ensamhet, en ensam person tar sämre beslut och minnet kan drabbas på ett negativt sett. (Strang, 2014)

Ombord kan det ofta uppstå en saknad av familj, vänner och andra sociala kontakter där hemma därför är det viktigt att alla får en känsla av samhörighet och gemenskap ombord på fartyget.

2.5 Utanförskap

Ett utanförskap uppstår när en person eller grupp av personer känner sig uteslutna från en gemenskap, att de stängs ute ur den större gruppen och inte får vara med. De finns många typer av utanförskap och i vissa fall kan det övergå till mobbning. Forskare har kommit fram till att utanförskap och utfrysning har symptom liknande som inte skiljer sig mycket från fysisk skada, socialt utanförskap påverkar känslor, kognition och även fysisk hälsa. (Weir, 2012) De fysiska skador och besvär som kan uppstå är brister i sömnens kvalitet och immunsystemet kan få en nedsatt funktion i jämförelse med individer med starka sociala band (C. Nathan DeWall, 2011). Vid ett arbete ombord på ett fartyg förvärras ett utanförskap av det faktum att personen eller personerna som hamnat i utanförskapet är tvungna att stanna kvar på platsen och har inga möjligheter att söka en annan gemenskap utanför fartyget förutom undantag i form av sociala medier och samtal. Men som vi vet är även detta begränsat på fartyg beroende på farvatten och internetuppkoppling samt täckning. Att då hamna i ett utanförskap är på det sättet värre om det sker på ett fartyg än om det skulle ske på en arbetsplats i land.

2.6 Utmattning

Utmattning är något som drabbar alla i större eller mindre grad, i medicinska termer betyder det en fysisk och/eller en mental nedsättning. Utmattning är även känt under andra ord som t.ex. utbrändhet och kan uppstå då man utsätts för långvarig arbetspress. Individer som ställer höga krav på sig själv och på arbetet, är mycket engagerade samt har en stark plikt-känsla är utsatta för utbrändhet eller utmattning. (Mehilainen, 2020)

Symtomen till utmattning är oftast kraftig trötthet i längre perioder, cynism och känsla av att inte räckta till. Själva känslan av trötthet försvinner inte trots vila och sömn och det finns inte en tydlig förklaring bakom tröttheten. Att utmattningen kan leda till att man blir cynisk betyder att man tappar sitt driv för arbetet och inte längre känner att det har lika stor betydelse, attityden och inställningen mot arbetet blir sämre. Bristen av självkänsla och känslor av att man inte räcker till leder till att man får en uppfattning av att man är sämre än de andra arbetstagarna. (Mehilainen, 2020)

2.6.1 Utmattning och sömn

Utmattning och sömnbrist kan ofta tolkas som samma sak och även om utmattningens symptom kan likna de vid sömnbrist skiljer sig dessa. Sömnbrist, som leder till trötthet kan alltid åtgärdas med tillräckligt med sömn men detta är inte fallet vid utmattning där den drabbade fortfarande känner sig trött trots vila. Dock kan, och är ofta, sömnbrist något som leder till utmattning då man inte får den mängd eller kvalitet av sömn som krävs för att människan skall fungera normalt. (IMO, 2001)

All sömn har inte samma kvalitet och ger inte de samma återställande fördelarna för vår kropp och sinne. För att fylla de krav som kroppen ställer behöver vår sömn uppfylla vissa krav, varaktighet, kontinuitet och kvalitet. En person bör få åtminstone 7 till 8 timmar sömn under en 24 timmars period, den mängd som behövs för att producera en känsla av att vara utvilad och alert. Vakenhet och prestanda är direkt kopplade till sömn. Otillräcklig sömn under flera dagar i följd leder till att en individ är mindre alert och prestationsförmågan sänks. (IMO, 2001)

Sömnen bör också vara ostörd, intervaller av sömn som sammanlagt blir till sex timmar har inte samma fördelar som en period av sex timmar kontinuerlig sömn. Människans sömn bör också vara djup, trötthet garanterar inte en bra sömn utan en individ bör påbörja sin sömn i synkronisering med sin biologiska klocka för att garantera kvaliteten på sin sömn.

Om sömnen är osynkroniserad med individens biologiska klocka är det svårt att sova ordentligt. (IMO, 2001)

2.6.2 Utmattning ombord

Utmattning är ett problem inom många industrier, speciellt de som sysslar med olika typer av transport som opererar under 24-timmars dagar inklusive den maritima industrin. Sjöfarten skiljer sig dock ur denna mängd då sjöfararen är fast i sin arbetsplats, den genomsnittlige sjöfararen spenderar mellan 3 – 6 månader borta från sin familj och sitt hem ombord på ett fartyg som konstant är i rörelse och utsatt för flera oförutsägbara väderförhållanden. Ombord finns det inte heller en klar separation mellan rekreation och arbete. Ytterligare är besättningen ofta bestående av många olika nationaliteter med olika bakgrunder som skall arbeta och leva tillsammans under längre perioder ombord. Utöver detta är det ännu många operationsaspekter som kan leda till utmattning så som variationen av fartygstyper, längden av resor, hamn-rotation och hamntider. (IMO, 2001)

3 Tidigare forskning

Jag fann två undersökningar som relaterar till denna avhandling, den första med titeln ”Seafaring stressors aboard merchant and passenger ships” som publicerades 2009 i International Journal of Public Health. Målet med denna studie var att identifiera stressfaktorer inom sjöfarten ombord handels och passagerarfartyg. Man intervjuade 134 män som arbetade ombord tyskflaggade fartyg, de fick bedöma stressnivån av 23 olika stressfaktorer ombord. Resultatet visade vilka faktorer de upplevde att hade störst stressfaktor, separation från familjen (nämndes 48 gånger), tidspress (30), långa arbetsdagar (28), höga temperaturer i arbetsutrymmen (24) och otillräckliga kvalifikationer av underordnade besättningsmedlemmar (16). (Oldenburg, et al., 2009)

Undersökningen inkluderade dock inte några kvinnor och undersökte fartygens alla avdelningar, samt att undersökningen utfördes endast på tyskflaggade fartyg.

Den andra undersökningen jag fann har titeln ”stress in seamen and non seamen employed by the same company” och publicerades i International Maritime Health 2008. I denna undersökning jämförde man stressnivåer bland besättningsmedlemmar ombord franska fartyg med en kontrollgrupp bestående av tekniker och ingenjörer tillfälligt ombord fartygen för att utföra servicearbeten. Man använde sig av en enkät (Lagners total health test) för att samla in data för att sedan kunna mäta nivån av psykisk stress bland

respondenterna, resultatet visade att sjömännen var under en större nivå av stress än icke-sjömännen. Undersökningen tog inte reda på vilka faktorer som sjömännen fann mest stressande. (Lodde, et al., 2008)

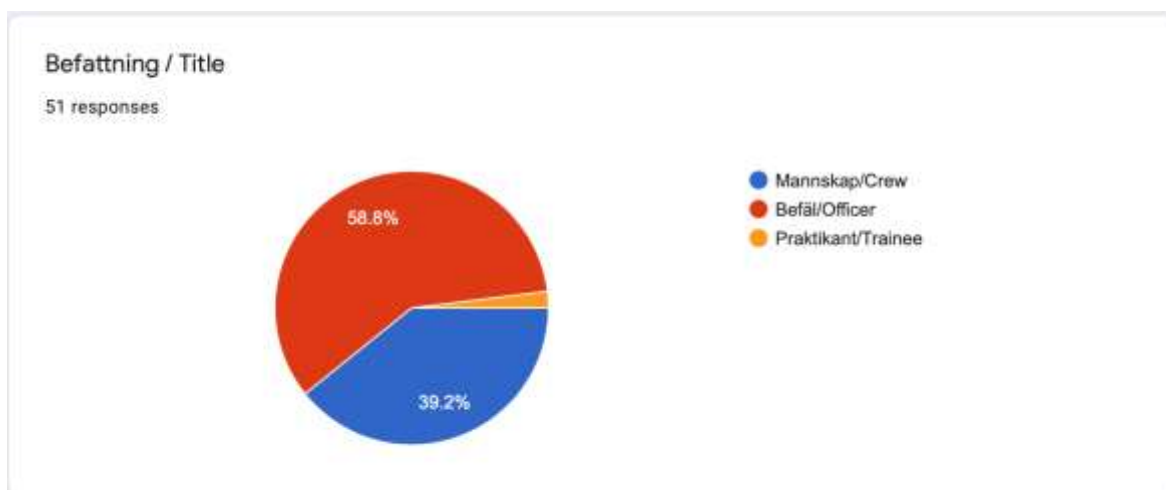
4 Metodval

Jag använde mig av programmet ”google forms” för att skapa en enkätundersökning bestående av 27 frågor som baserar sig på arbetarskyddsförvaltningens enkät för psykosociala belastningsfaktorer (Arbetarskyddets webbtjänst, u.d.), frågorna har jag sedan anpassat för att bättre passa in på sjöfarten. Enkäten gjordes på både svenska och engelska i syftet att nå en bredare grupp. I början av enkäten innan själva frågorna fick deltagarna fylla i sin befattning (Manskap, Befäl eller Praktikant), Kön (Man eller Kvinna) och arbetserfarenhet till sjöss med alternativen 1-5 år, 5-10 år, 10-20 år samt 20+ år. I slutet av enkäten fick respondenterna frivilligt med egna ord beskriva en eller flera faktorer som de känner att orsakar extra mycket påfrestningar inom deras yrke till sjöss.

Jag distribuerade ut enkäten på flera olika ställen för att nå en större grupp. Via skolans mailregister över studerande och till de jag vet att arbetar till sjöss inom min bekantskapskrets med meddelandet att de i sin tur skulle sprida det vidare till kollegor ombord på sina fartyg samt till bekanta inom yrket. Enkäten hölls helt anonym för att inte bryta mot de forskningsetiska principerna.

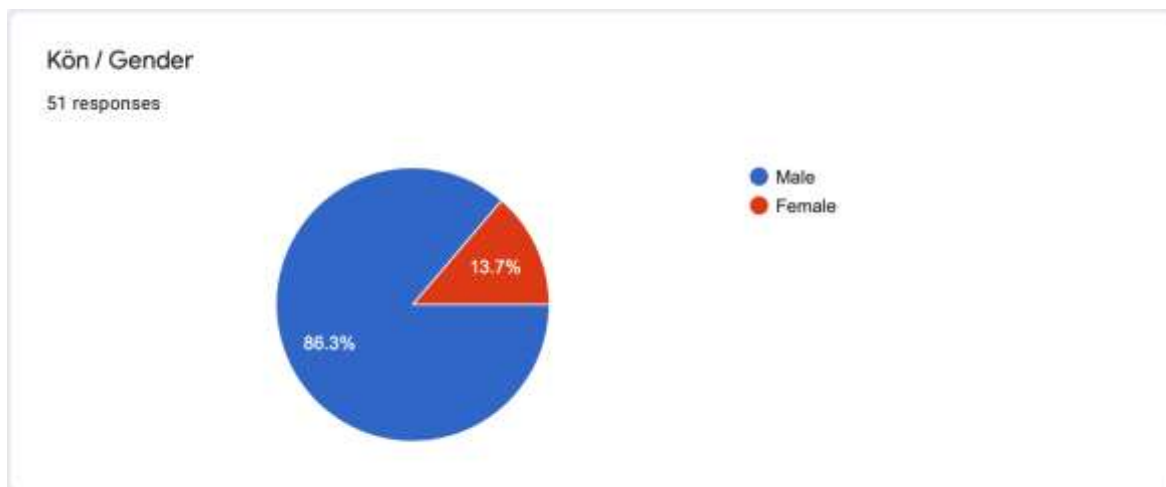
5 Resultatredovisning

Som bakgrundsvariabel utreddes respondenternas befattning, som man kan se vid figur 1 nedan var 58,8% av respondenterna manskap, 39,2% befäl och 2% praktikanter.



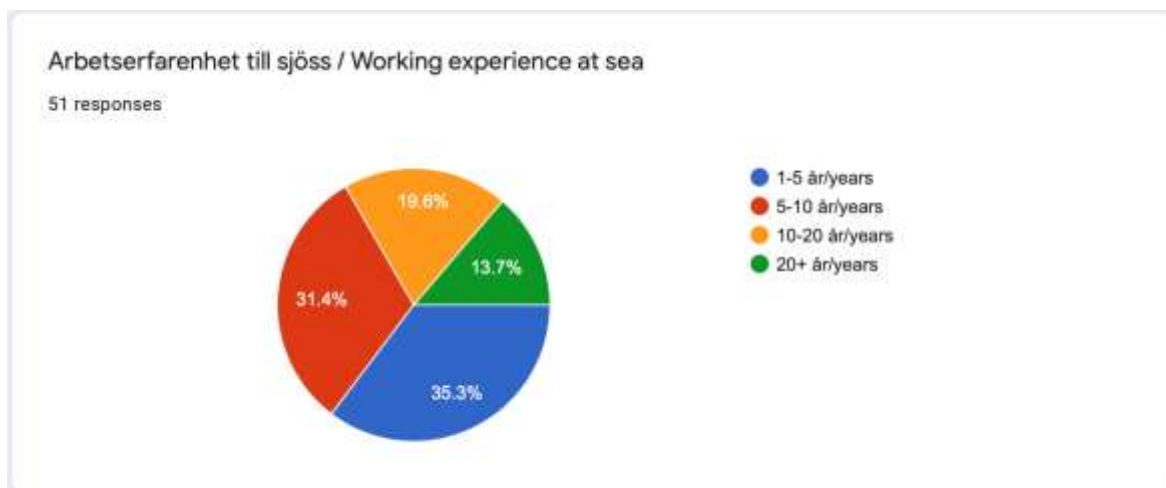
Figur 1, Enkätfråga – Befattningsfördelning

En annan bakrundsvariabel i undersökningen var könsfördelningen mellan respondenterna, som visas i figur 2 nedan ser man att 86,3% av respondenterna var män och 13,7% kvinnor.



Figur 2, Enkätfråga - Könsfördelning

Den sista bakrundsvariabeln i undersökningen var arbetserfarenheten bland respondenterna, som visas nedan i figur 3 ser man att 35,3% av respondenterna hade 1-5 års arbetserfarenhet, 31,4 % 5-10 år, 19,6% 10-20 år och 13,7% hade över 20 års arbetserfarenhet.



Figur 3, Enkätfråga - Arbetserfarenhet

Fråga 1 var för att se om oklarheter i uppgiftsbeskrivningar eller ansvar är något som är en belastning inom arbetet. Vid figur 4 nedan kan man se att majoriteten svarade 3 – Har då och då belastat. Endast 9,8% av de 51 svarande kände att de inte belastat alls och 11,8% av de svarande tyckte att detta rätt ofta var belastande. Ingen av respondenterna kände att det mycket ofta har varit belastande.

Två av respondenternas egna kommentarer relaterade till denna fråga och led enligt följande:

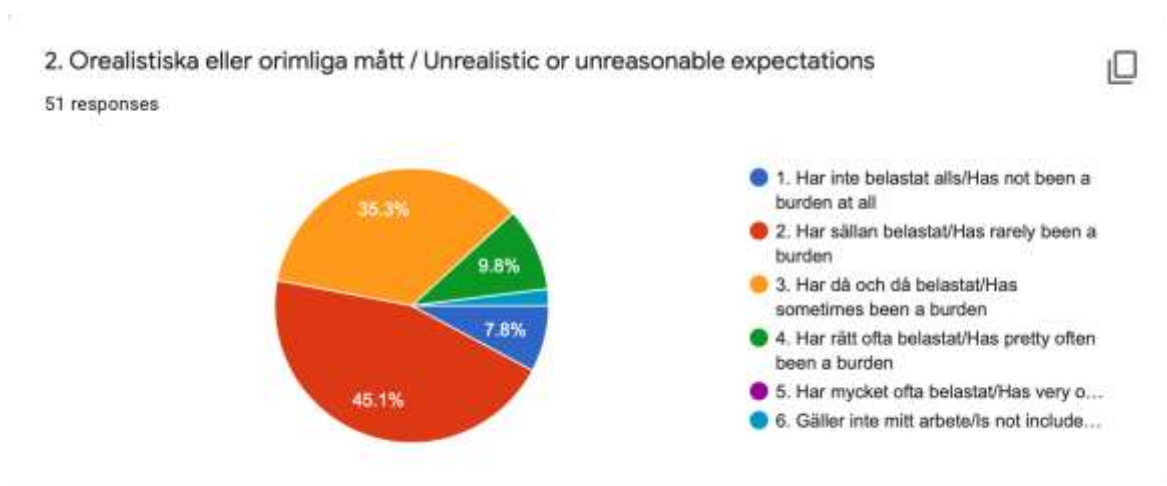
”Stress och bristfälliga instruktioner”

”Ofta bytande arbetsuppgifter/ansvarsområden / mindre manskap än vad det krävs (fyller ändå safe manning)/ mera ansvar, ändå samma lön”



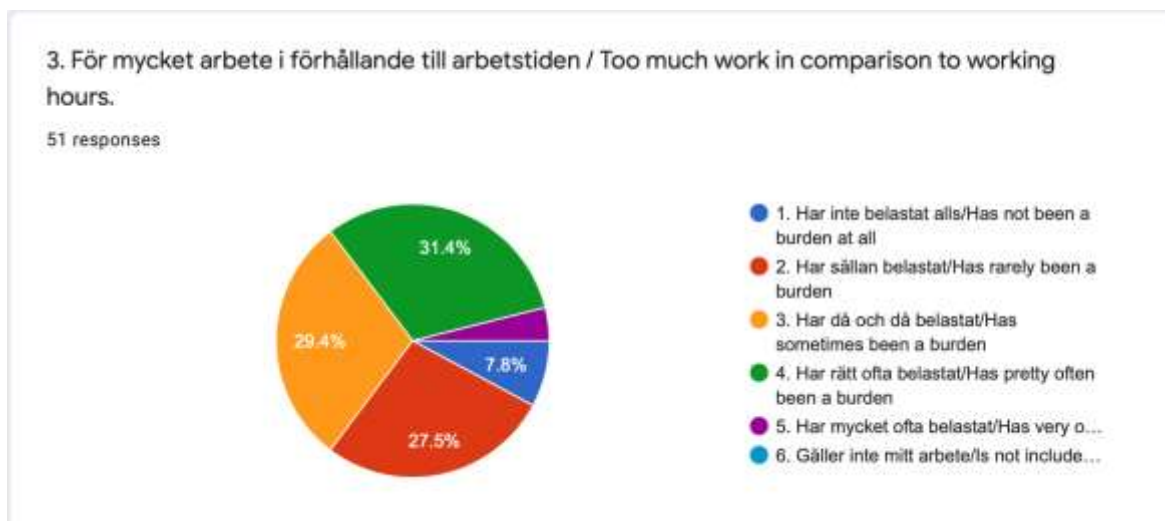
Figur 4, Enkätfråga 1 – Oklarheter i uppgiftsbeskrivningar eller ansvar

Fråga 2 var för att se om respondenterna fann att orealistiska eller orimliga mått inom arbetet är något som är belastande nedan vid figur 5 ser man att majoriteten (45,1%) tyckte att det sällan har varit en belastning och 9,8% tyckte att det rätt ofta är en belastning och ingen tyckte att det väldigt ofta är en belastning.



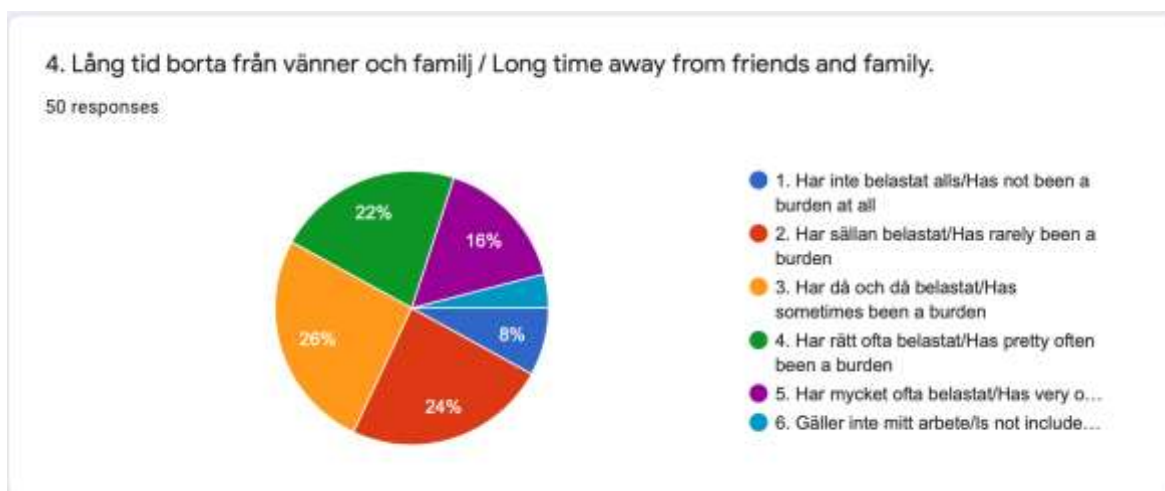
Figur 5. Enkätfråga 2 – Orealistiska eller orimliga mått

Fråga 3 undersökte hur respondenterna kände angående för mycket arbetet i förhållande till arbetets längd, som man ser vid figur 6 nedan var det ganska jämnt delade svar mellan har sällan-, har då och då,- samt har rätt ofta belastat. 7,8% tyckte att det inte belastat alls och endast 3,9% kände att det mycket ofta har varit belastande.



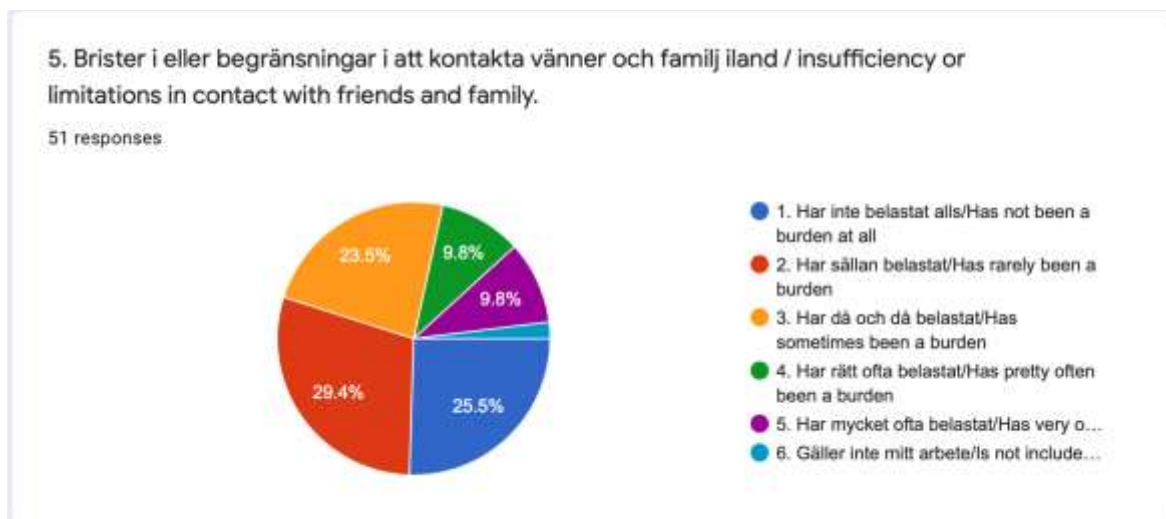
Figur 6. Enkätfråga 3 – För mycket arbete i förhållande till arbetstiden

Den fjärde frågan i enkäten undersökte hur påfrestande respondenterna kände att lång tid borta från vänner och familj var. På denna svarade 50 personer, som visas på figur 7 nedan ansåg 8% av respondenterna att detta inte belastat alls, 24% kände att det sällan belastat, 26% kände att det då och då belastat, 22% att det rätt ofta belastat, 16% att det mycket ofta belastat och slutligen var det 4% av respondenterna som kände att denna fråga inte gällde deras arbete.



Figur 7. Enkätfråga 4 – Lång tid borta från vänner och familj

Enkätfråga 5 är relaterad till föregående fråga 4 och undersöker om brister eller begränsningar i att kontakta vänner och familj är något som varit belastande. Som visas nedan vid figur 8 tycker de flesta att det sällan har belastat, 9,8% kände att det rätt ofta belastat och lika många kände att det mycket ofta har belastat.



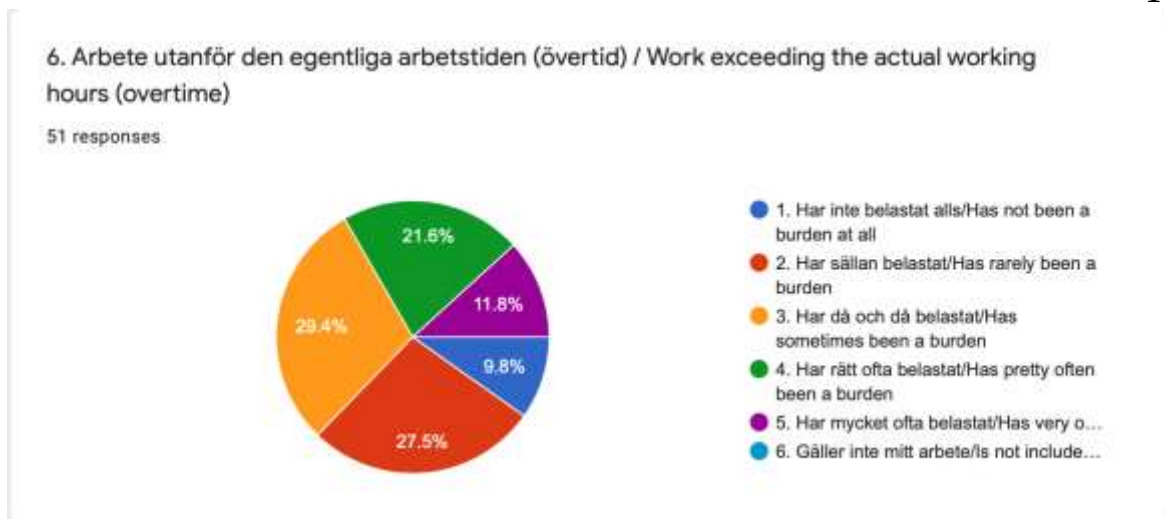
Figur 8. Enkätfråga 5 (docs.google.com 2020)

Enkätfråga 6 handlade om huruvida respondenterna kände angående arbete utanför den egentliga arbetstiden eller övertid. Detta är nånting som ofta förekommer inom sjöfarten, man är tvungen att arbeta vid bland annat hamnanlöpningar, utföra brådskande reparationer och delta i övningar som är utanför den vanliga arbetstiden. Som visas i figur 9 nedan ser man att 9,8% av de 51 respondenterna ansåg att det inte belastat alls, 27,5% ansåg att det sällan belastat, 29,4% (majoriteten) ansåg att det då och då belastat, rätt så många (21,6%) ansåg att det rätt ofta belastat och 11,8% kände att det mycket ofta har belastat.

Några av respondenterna beskrev påfrestning enligt följande:

”Obekväma och långa arbetstider. Standby före hamnanlöp mitt i sömnen. Har ofta gett upphov till dålig sömn vilket ger stora påfrestningar mentalt”

”Dåligt med sömn pga övningar som avbryter långa frivakten”



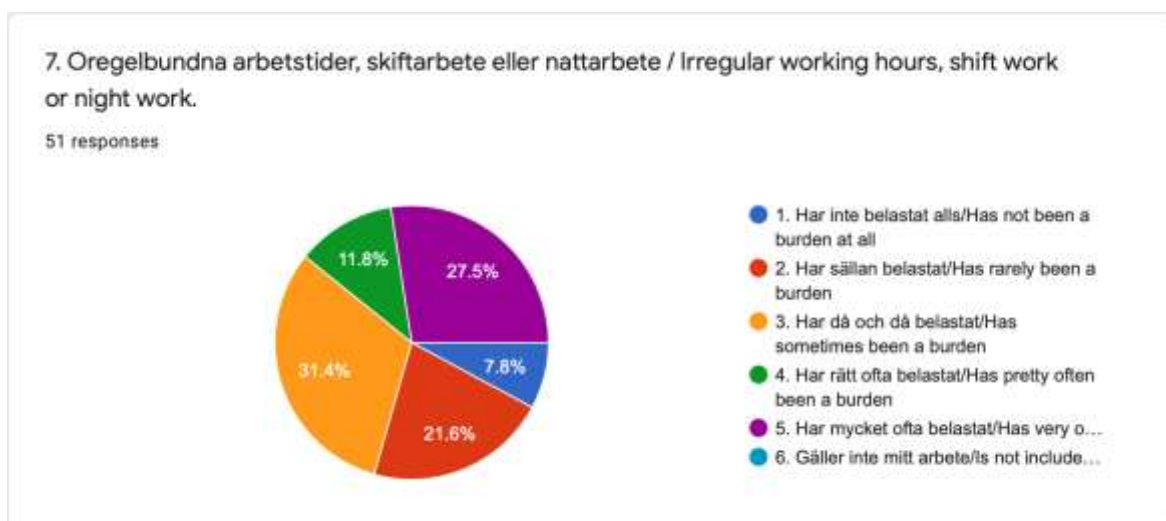
Figur 9. Enkätfråga 6 – Arbete utanför den egentliga arbetstiden (övertid)

Den sjunde frågan i enkäten undersökte huruvida respondenterna kände angående oregelbundna arbetstider, skiftarbete eller nattarbete.

Vid figur 10 nedan ser man att majoriteten av respondenterna (31,4%) svarade att det då och då belastat och nästan lika många respondenter (27,5%) Svarade att det mycket ofta har belastat.

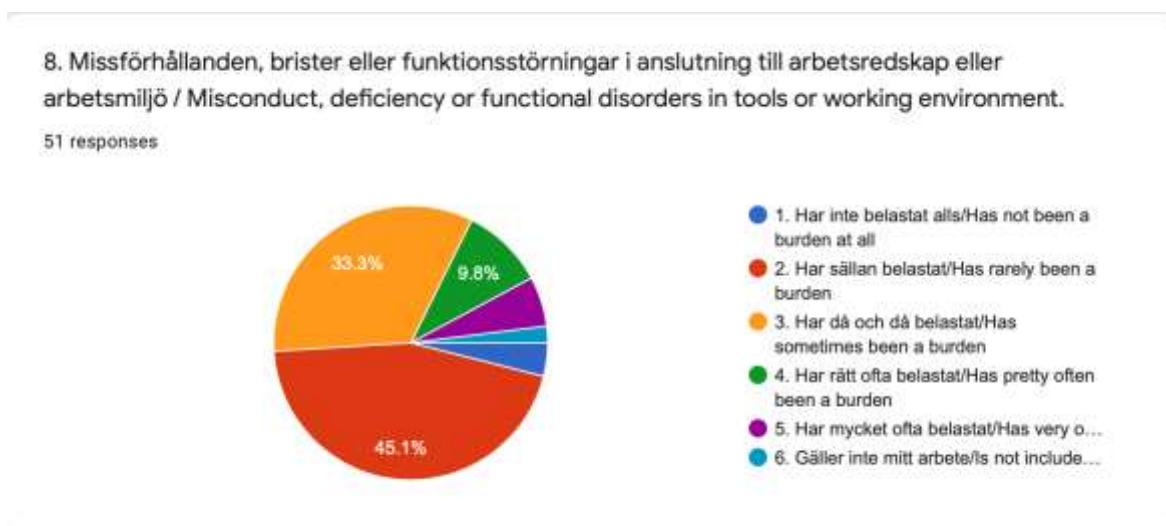
En av respondenterna beskrev problemet enligt följande:

”Mycket skiftande arbetstider resulterar i dålig/obefintlig sömn”



Figur 10. Enkätfråga 7 – Oregelbundna arbetstider, skiftarbete eller nattarbete

Enkätfråga 8 undersökte om missförhållanden, brister eller funktionsstörningar till arbetsredskap eller arbetsmiljö är en faktor som har varit belastande ombord. Nedan vid figur 11 ser man att majoriteten (45,1%) ansåg att det sällan har belastat och endast 5,8% ansåg att det mycket ofta har belastat. Här kan man tänka sig att det är mera påfrestande ombord på äldre fartyg där maskin, däck och bryggutrustningen börjar bli föråldrad vilket resulterar i att de ofta krånglar och kräver underhåll med kortare mellanrum i jämförelse med ombord på ett nyare fartyg.



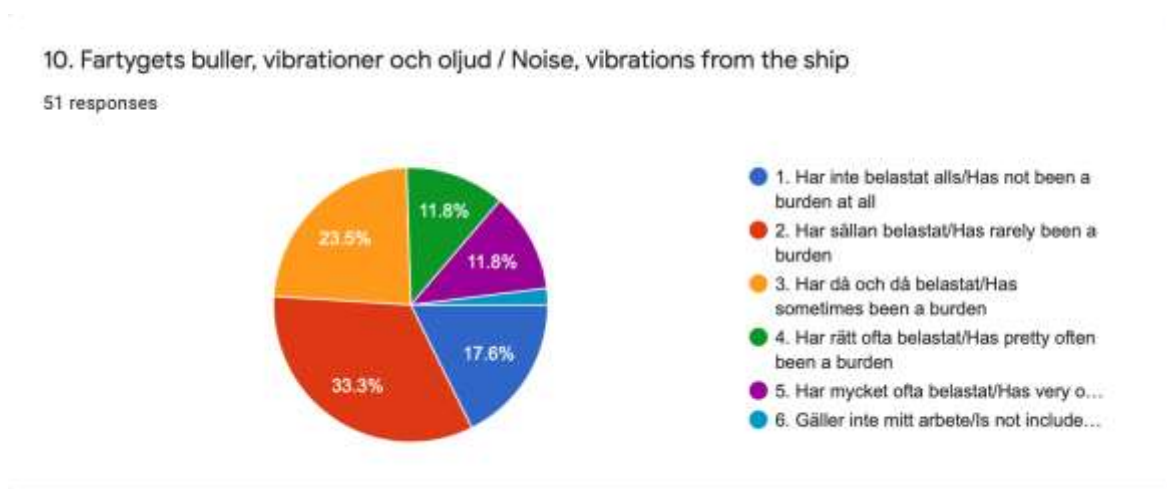
Figur 11. Enkätfråga 8 – Missförhållanden, brister eller funktionsstörningar i anslutning till arbetsredskap eller arbetsmiljö

Enkätfråga 9 undersökte om respondenterna kände att brister eller begränsningar i aktiviteter att göra under den lediga tiden ombord är något som varit belastande. Som man ser nedan vid figur 12 var det väldigt jämnt delat mellan svaren, majoriteten (29,4%) svarade att det sällan har belastat.



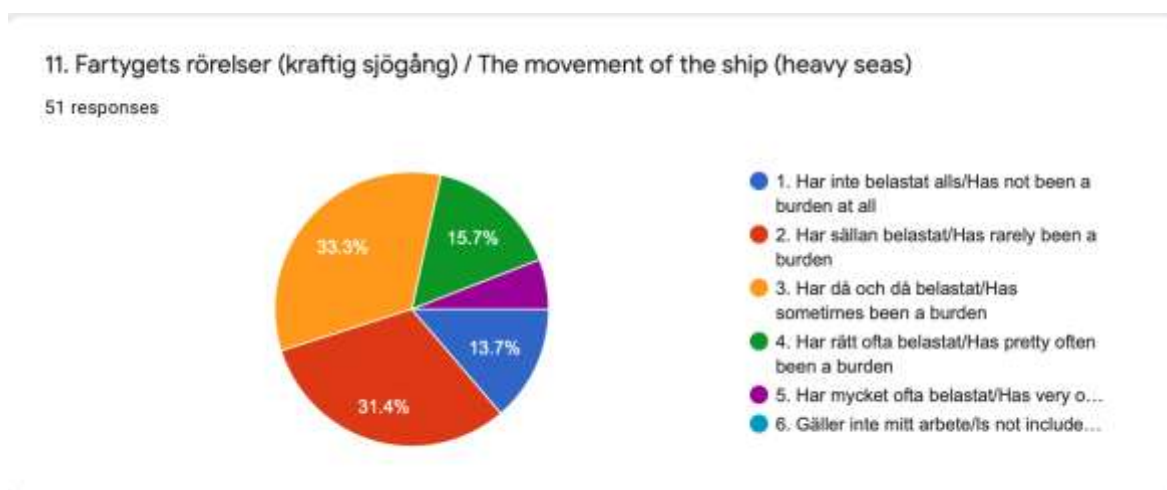
Figur 12. Enkätfråga 9 – Brister eller begränsningar i aktiviteter att göra under den lediga tiden ombord

Fråga 10 undersökte huruvida respondenterna upplevde att fartygets buller, vibrationer och oljud har varit belastande, som man ser nedan vid figur 13 var det en någorlunda jämn fördelning mellan svaren, men flera än de som tyckte att det inte alls har varit belastande (17,6%) tyckte att det rätt ofta (11,8%) och mycket ofta har varit belastande (11,8%).



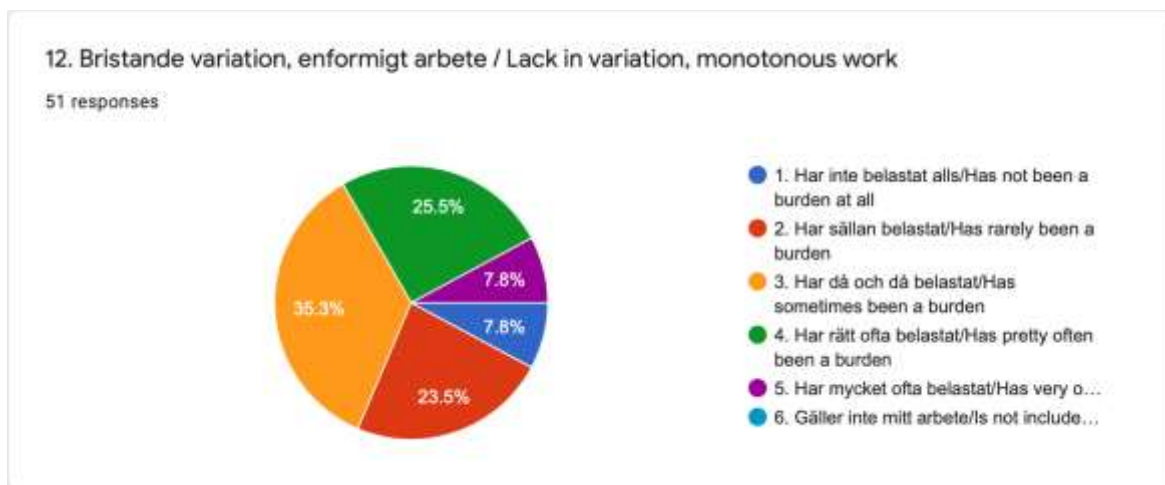
Figur 13. Enkätfråga 10 – Fartygets buller, vibrationer och oljud

Fråga 11 undersökte huruvida respondenterna kände att fartygets rörelser har varit nånting som belastat under deras tid till sjöss. Som man ser nedan vid figur 14 svarade 13,7% att det inte alls har belastat, 31,4% att det sällan har belastat, majoriteten på 33,3% att det då och då belastat, 15,7% att det rätt ofta belastat och 5,9% att det mycket ofta har belastat.



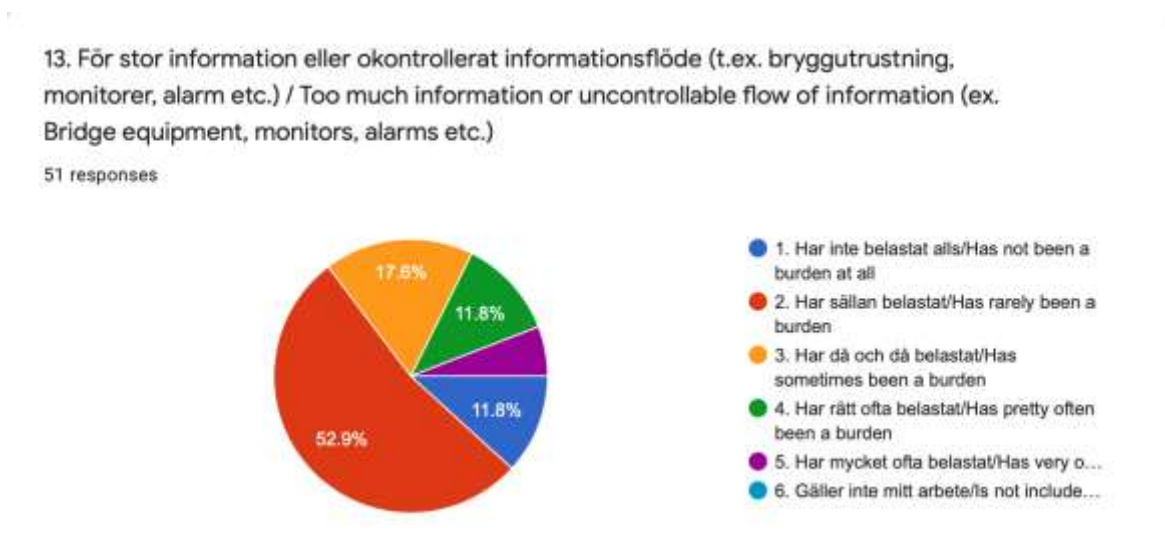
Figur 14. Enkätfråga 11 – Fartygets rörelser (kraftig sjögång)

Fråga 12 i enkätundersökningen undersökte hur belastande respondenterna kände att brist i variation eller enformigt arbete var. Nedan vid figur 15 ser man att 7,8% svarade att det inte har belastat alls och lika många kände att det mycket ofta har belastat, majoriteten (35,3%) kände att det då och då har belastat.



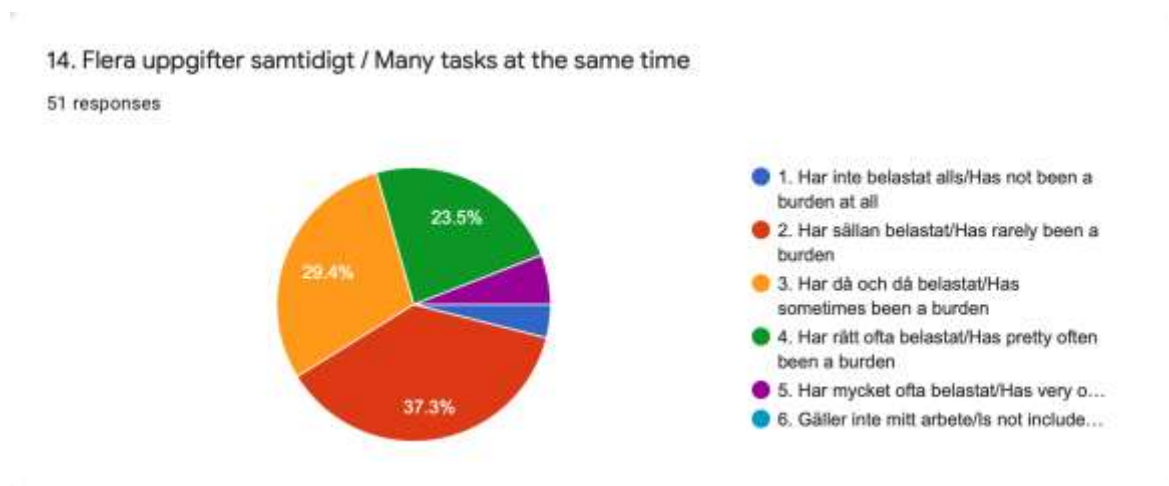
Figur 15. Enkätfråga 12 – Bristande variation, enformigt arbete

Fråga 13 undersökte huruvida belastande respondenterna kände att för stor information eller okontrollerat informationsflöde var inom deras yrke. Som visas nedan vid figur 16 svarade över hälften av respondenterna att det sällan har belastat. 11,8% kände att det inte alls belastat och lika många att det rätt ofta har belastat. 17,6% svarade att det då och då belastat och endast 5,9% kände att det mycket ofta har belastat.



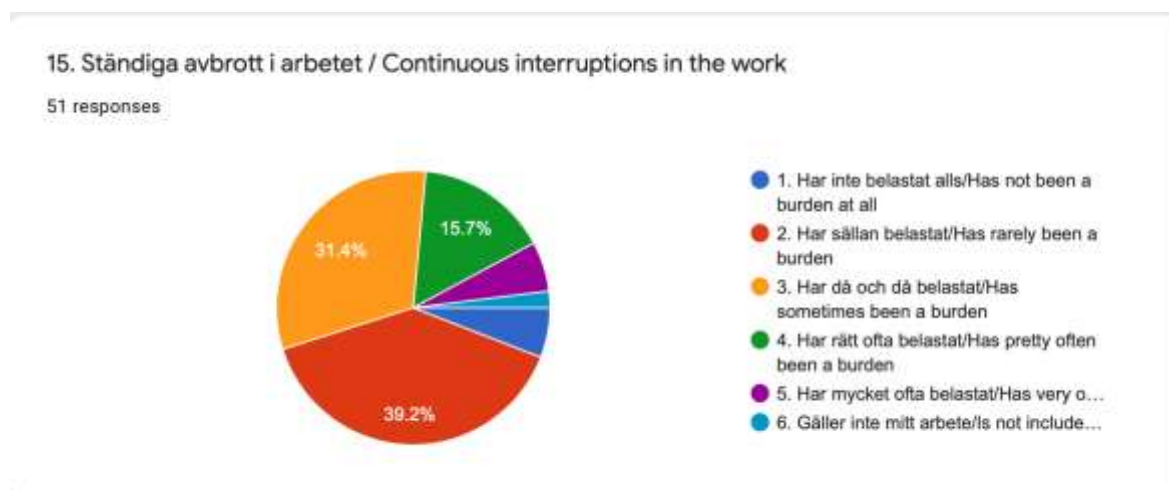
Figur 16. Enkätfråga 13 – För stor information eller okontrollerat informationsflöde

Fråga 14 i enkäten undersökte huruvida respondenterna kände att flera uppgifter samtidigt är något som är belastande inom yrket. Som visas nedan vid figur 17 svarade 3,9% att det inte alls belastat, majoriteten på 37,3% att det sällan belastat, 29,4% att det då och då belastat 23,5% att det rätt ofta belastat och slutligen tyckte 5,9% att det mycket ofta har belastat.



Figur 17. Enkätfråga 14 – Flera uppgifter samtidigt

Fråga 15 undersökte huruvida respondenterna kände att ständiga avbrott i arbetet var belastande. Som visas nedan vid figur 18 svarade majoriteten att det sällan har belastat. 5,9% kände att det inte belastat alls och lika många kände att det mycket ofta har belastat.

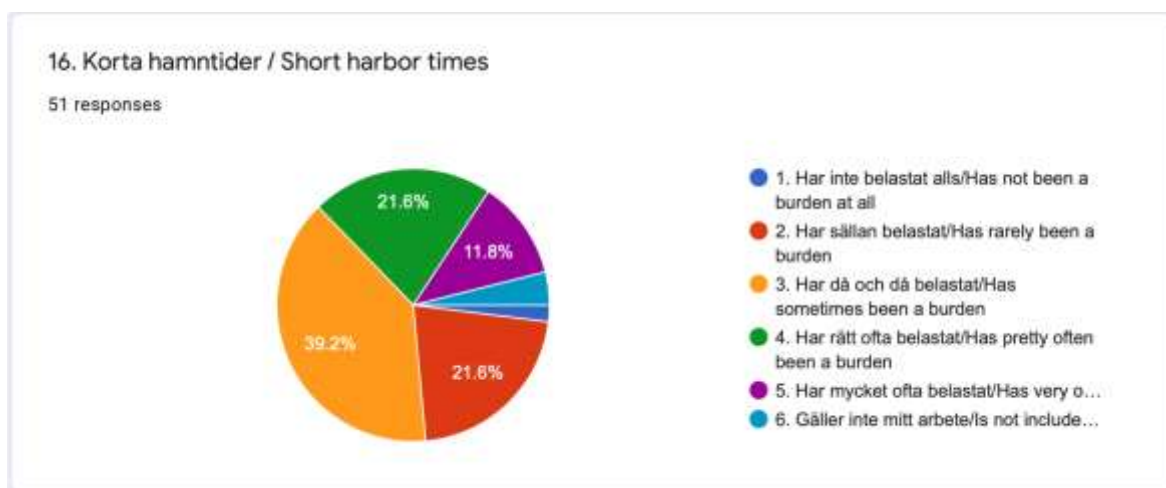


Figur 18. Enkätfråga 15 – Ständiga avbrott i arbetet

Fråga 16 undersökte om korta hamntider var något som respondenterna kände att är belastande, som visas nedan vid figur 19 svarade majoriteten att det då och då varit belastande. Endast 1,9% av respondenterna ansåg att det inte är belastande alls och 11,8% av respondenterna kände att det mycket ofta varit belastande. Här är det som allt annat stor skillnad på fartyg och fartygstyper.

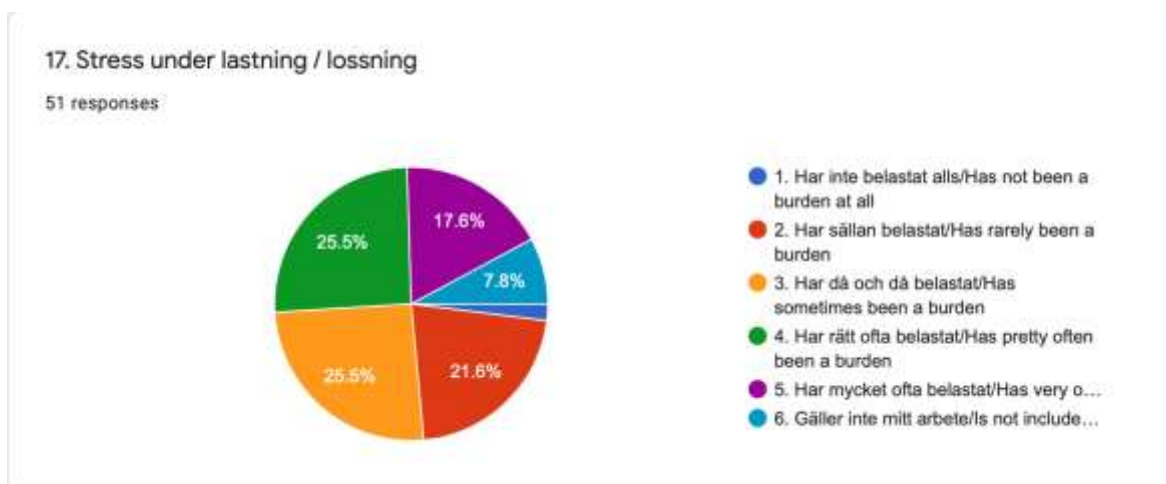
Bland respondenternas egna kommentarer hade en uttryckt sig enligt följande angående problemet:

”Högt tempo pga. Kort resa och korta hamnuppehåll. Svårt att varva ner när man går på frivakt. Sönnen blir väldigt kort, före man ska på jobb igen, pga. Korta frivakter. Arbete både natt och dag, hem- och arbetsrytm är konstant rubbad eftersom vi arbetar vecka-vecka. 2 veckor- 2 veckor är mycket bättre för en bra dygnsrytm, så den hinner stabiliseras”



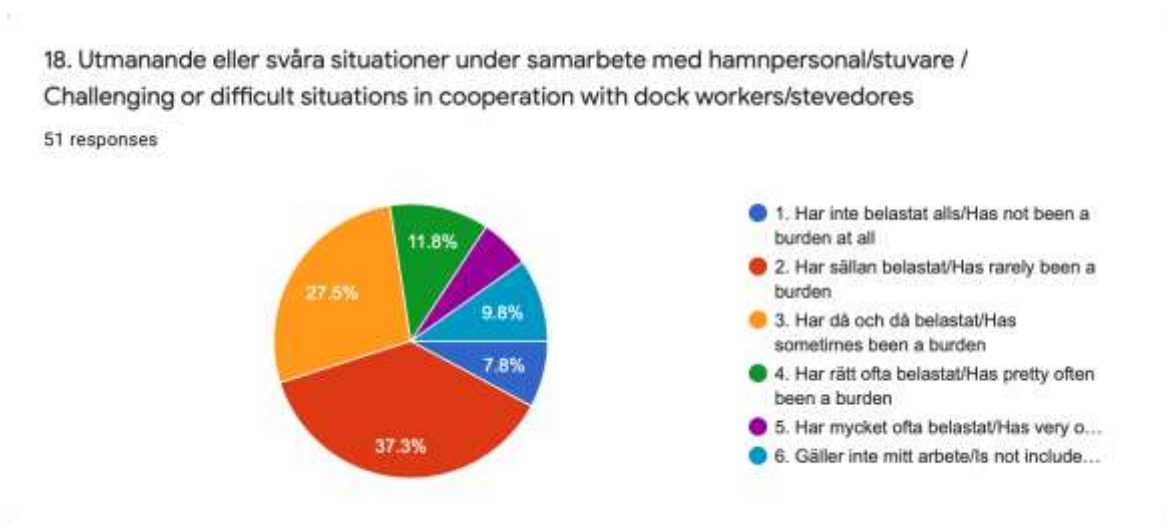
Figur 19. Enkätfråga 16 – Korta hamntider

Fråga 17 undersökte huruvida respondenterna kände att stress under lastning eller lossning varit en faktor som har skapat belastningar. Som visas nedan vid figur 20 svarade endast 1,9% av respondenterna att det inte belastat alls och 17,6% av respondenterna svarade att det mycket ofta har varit belastande. Majoriteten var delade mellan har då och då,- och har rätt ofta varit belastande.



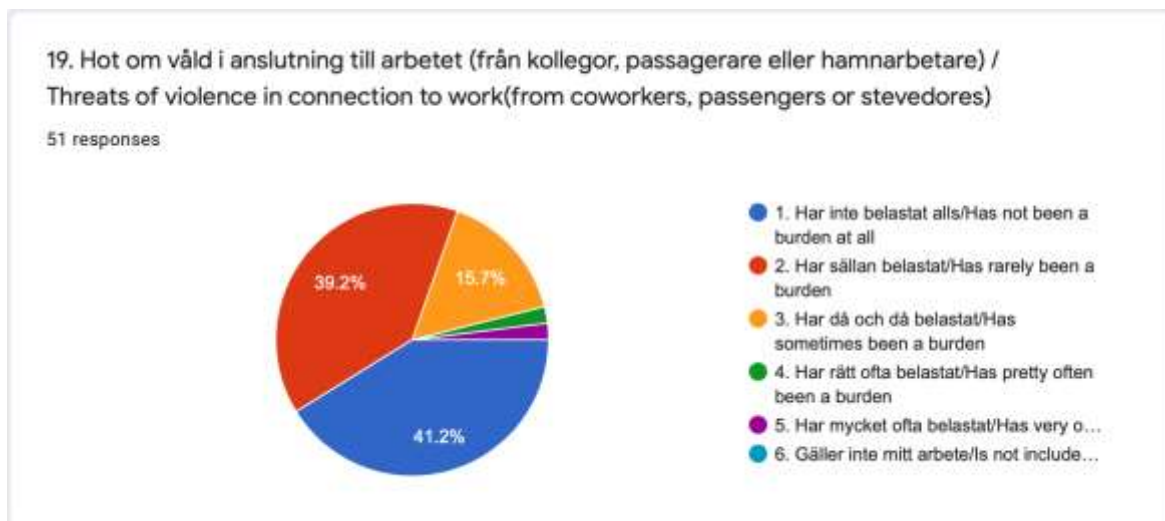
Figur 20. Enkätfråga 17 – Stress under lastning/lossning

Fråga 18 var för att undersöka huruvida respondenterna kände att utmanande eller svåra situationer under samarbete med hamnpersonal/stuvare var något som de kände att har varit belastande under deras karriär till sjöss. Som visas nedan vid figur 21 ansåg 7,8% att det inte har belastat alls, majoriteten på 37,3% ansåg att det sällan har belastat, 27,5% ansåg att det då och då har belastat, 11,8% att det rätt ofta har belastat, 5,8% att det mycket ofta har belastat och slutligen ansåg 9,8% att det inte gällde deras arbete.



Figur 21. Enkätfråga 18 – Utmanande eller svåra situationer under samarbete med hamnpersonal/stuvare

Fråga 19 undersökte ifall respondenterna hade upplevt belastningar på grund av hot om våld i anslutning till arbetet från kollegor, passagerare eller hamnarbetare. Som visas nedan vid figur 22 svarade majoriteten på 41,2% att det inte har belastat alls, 39,2% att det sällan har belastat, 15,7% att det då och då har belastat, 1,9% av respondenterna ansåg att det rätt ofta har belastat och 1,9% av respondenterna ansåg att det mycket ofta har belastat.



Figur 22. Enkätfråga 19 – Hot om våld i anslutning till arbetet

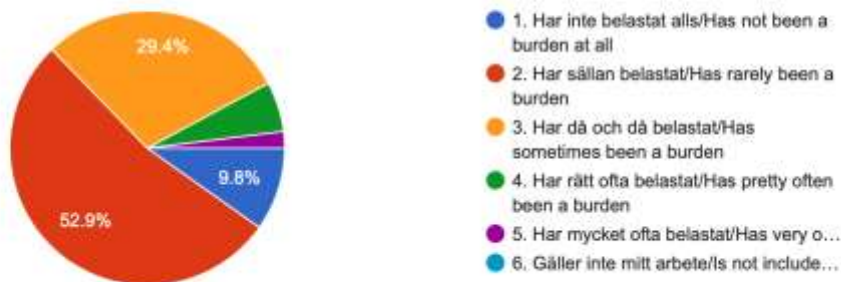
Fråga 20 i enkäten var för att undersöka om problem i samarbetet och interaktionen mellan arbetstagarna i respondenternas avdelning är något som har varit belastande. Som visas nedan vid figur 23 svarade 9,8% att de inte har belastat alls, majoriteten på 52,9% svarade att det sällan har belastat, 29,4% att det då och då har belastat, 5,8% att det rätt ofta har belastat och slutligen 1,9% att det mycket ofta har belastat.

En av respondenterna uttryckte sig enligt följande angående problemet:

”Det svåraste är att balansera flera olika människor där vissa är arbetsmyror och andra latmaskar. När folk inte gör sitt jobb och kastar över det på andra”

20. Problem i samarbetet och interaktionen mellan arbetstagarna i din avdelning / Problems in cooperation and interaction with the workers in your department

51 responses



Figur 23. Enkätfråga 20 – Problem i samarbetet och interaktionen mellan arbetstagarna i din avdelning

Fråga 21 undersökte huruvida respondenterna kände att problem i samarbetet och interaktionerna mellan avdelningarna är något som varit belastande. Som visas nedan vid figur 24 svarade 5,9% att det inte har belastat alls, majoriteten på 41,2% att det sällan belastat, 39,2% att det då och då har belastat, 11,8% att det rätt ofta har belastat och slutligen var det en respondent som ansåg att det mycket ofta har belastat.

21. Problem i samarbetet och interaktionerna mellan avdelningarna (t.ex mellan däck- och maskinavdelningen) / Problems in cooperation between the departments (ex. between deck- and engindepartment)

51 responses



Figur 24. Enkätfråga 21 – Problem i samarbetet och interaktionerna mellan avdelningarna

Fråga 22 undersökte huruvida respondenterna kände att samarbetet och interaktionen med befälet/avdelningschefen (båtsman, överstyrman, befälhavaren) är något som varit belastande. Som visas nedan vid figur 25 svarade 9,8% att det inte belastat alls, majoriteten på 45,1% att det sällan belastat, 39,2% att det då och då belastat, en respondent svarade att det rätt ofta har belastat och 3,9% svarade att det mycket ofta har belastat.

22. Problem i samarbetet och interaktionen med befälet/avdelningschefen(Båtsman, överstyrman, befälhavaren) / Problems in cooperation with the command/head of department (Bosun, chief officer, captain)

51 responses

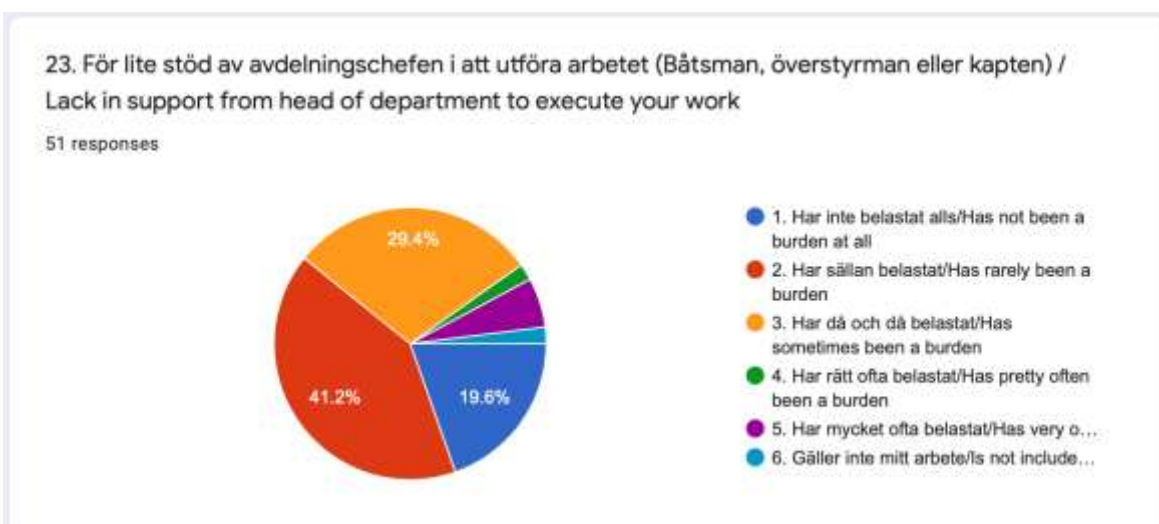


Figur 25. Enkätfråga 22 – Problem i samarbetet och interaktionen med befälet/avdelningschefen

Fråga 23 var för att undersöka om för lite stöd från avdelningschefen i att utföra arbetet (båtsman, överstyrman eller kapten) är något som har belastat. Som visas nedan vid figur 26 svarade 19,6% att det inte belastat alls, 41,2% att det sällan belastat, 29,4% att det då och då belastat, 1,9% att det rätt ofta belastat, 5,9% svarade att det mycket ofta har belastat och 2% av respondenterna svarade att det inte gällde deras arbete.

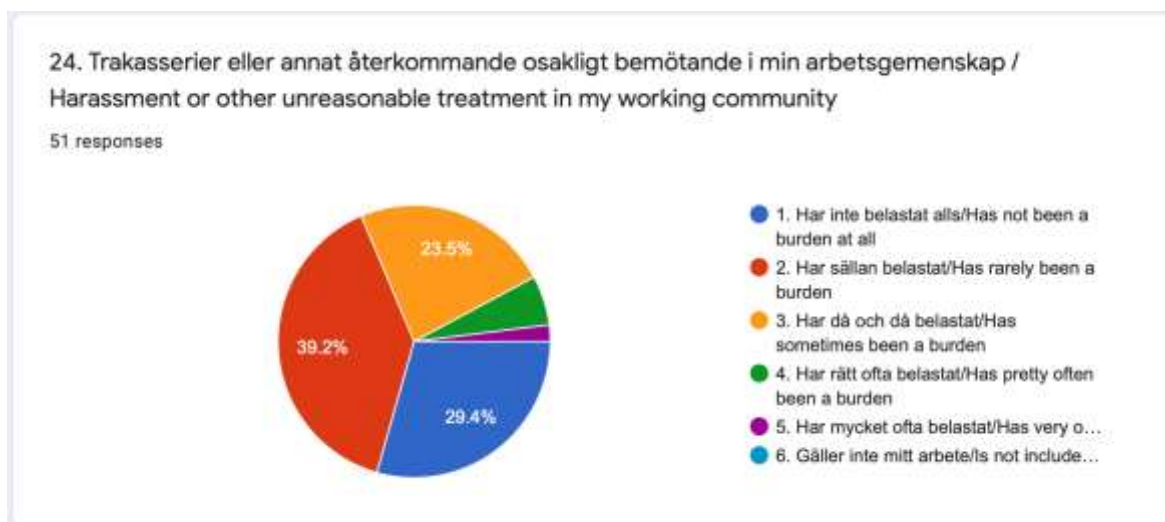
En av respondenterna uttryckte sig enligt följande angående problemet:

”Oklara besked, brist på stöd från chef, sena besked om vissa jobb som ska göras snabbt”.



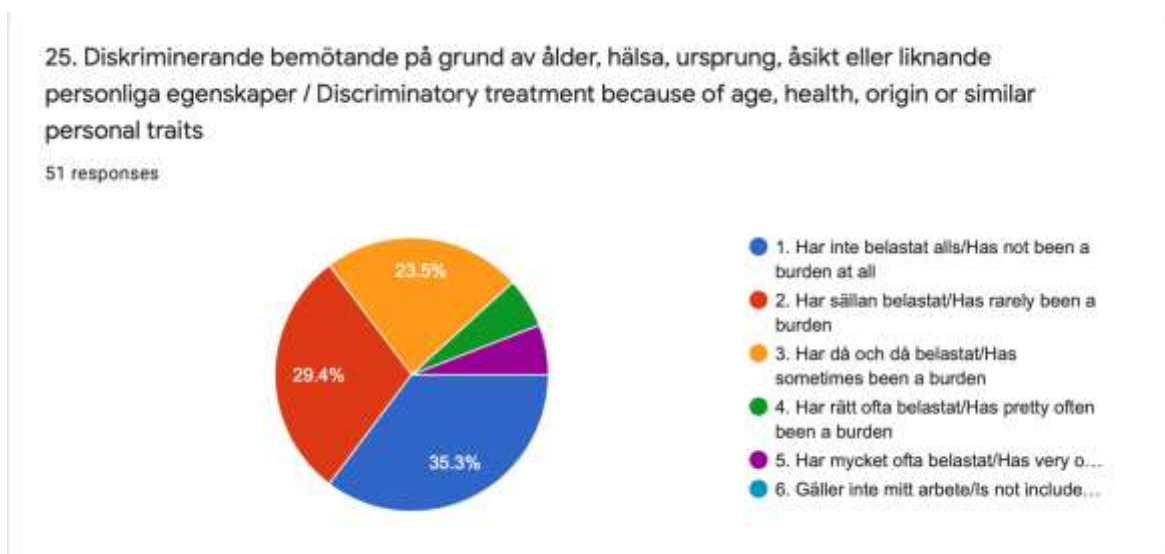
Figur 26. Enkätfråga 23 – För lite stöd av avdelningschefen i att utföra arbetet

Fråga 24 undersökte huruvida respondenterna kände att trakasserier eller annat återkommande osakligt bemötande i arbetsgemenskapen är nånting som varit belastande. Som visas nedan vid figur 27 svarade 29,4% att det inte belastat alls, majoriteten på 39,2% svarade att det sällan varit belastande, 23,5% att det då och då varit belastande, 3,9% svarade att det rätt ofta varit belastande och en respondent eller 1,9% svarade att det mycket ofta varit belastande.



Figur 27. Enkätfråga 24 – Trakasserier eller annat återkommande osakligt bemötande i min arbetsgemenskap

Fråga 25 undersökte om diskriminerande bemötande på grund av ålder, hälsa, ursprung åsikt eller liknande personliga egenskaper är något som varit belastande inom yrket till sjöss. Här svarade majoriteten på 35,3% att det inte alls har belastat och 29,4% att det sällan belastat, 23,5% att det då och då har belastat, 5,9% att det rätt ofta har varit belastande och lika många svarade att det mycket ofta varit belastande.

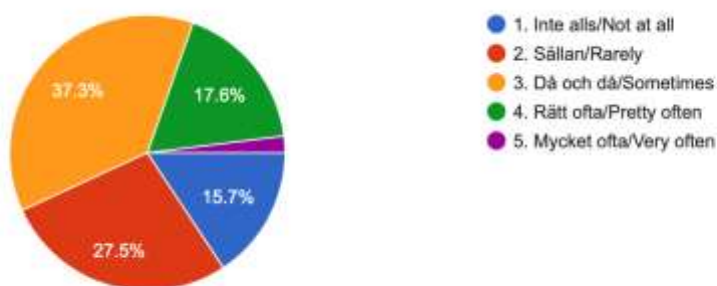


Figur 28. Enkätfråga 25 – Diskriminerande bemötande

Fråga 26, den sista frågan i enkätundersökningen undersökte ifall respondenternas arbete till sjöss orsakat en sådan belastning som försämrar deras fysiska eller mentala hälsa. Som visas nedan vid figur 29 svarade 15,7% att det inte alls orsakat, 27,5% att det sällan orsakat, majoriteten på 37,3% att det då och då orsakat, 17,6% att det rätt ofta belastat och slutligen svarade 1,9% eller en respondent att det mycket ofta orsakat.

26. Orsakar ditt arbete till sjöss sådan belastning som försämrar din fysiska eller mentala hälsa? / Is your work at sea causing such a strain that it deteriorates your physical or mental health?

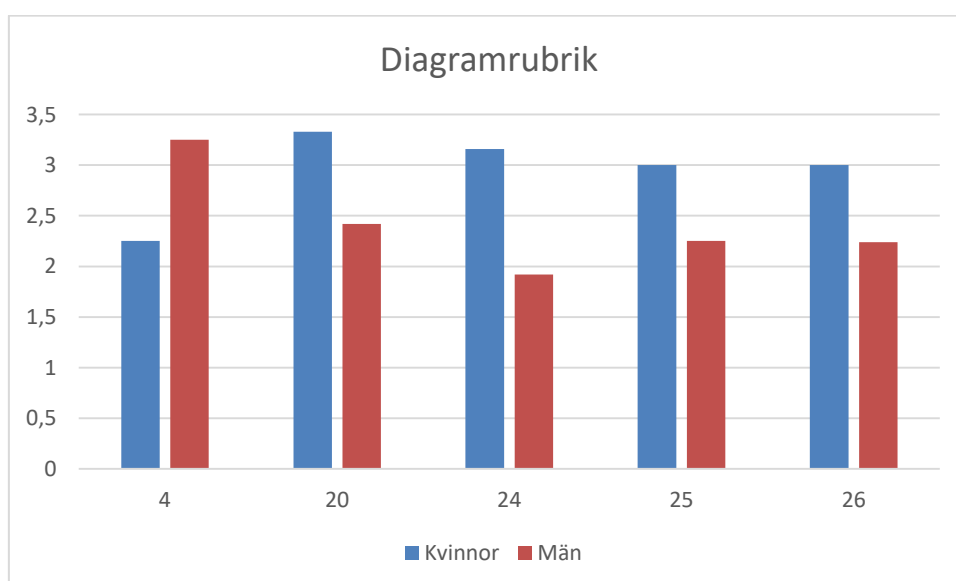
51 responses



Figur 29. Enkätfråga 26 – Orsakar ditt arbete till sjöss sådan belastning som försämrar din fysiska eller mentala hälsa?

5.1 Könsskillnaden bland svaren

I min undersökning var endast 6 av 51 respondenter kvinnor vilket gjorde det svårt att göra någon rättvis jämförelse. I stort sätt hade kvinnorna och männen svarat likadant på enkätens frågor. Jag hittade dock några frågor som stack ut ur mängden vilket demonstreras i diagrammet nedan.



Diagrammets x-axel visar frågan och y-axeln svaren (1: Har inte belastat alls – 5: Har mycket ofta belastat)

Fråga 4: lång tid borta från vänner och familj

Fråga 20: problem i samarbetet och interaktionen mellan arbetstagarna i din avdelning

Fråga 24: trakasserier eller annat återkommande osakligt bemötande i din arbetsgemenskap

Fråga 25: diskriminerande bemötande på grund av ålder, hälsa, ursprung, åsikt eller liknande personliga egenskaper

Fråga 26: orsakar ditt arbete till sjöss sådan belastning som försämrar din fysiska eller mentala hälsa?

Könsskillnader framkom i svaren speciellt vid dessa frågor som demonstreras i diagrammet, vid fråga 4 gällande lång tid borta från vänner och familj svarade kvinnorna i genomsnitt 2,25 vilket är en aning över ”har sällan belastat”. Medan männen ansåg det som mera belastande med ett genomsnittligt svar på 3,25 som är en bit över ”har då och då belastat”.

Vid fråga 20 som undersökte ifall problem i samarbetet och interaktionen mellan arbetstagarna i respondenternas avdelning har upplevts som belastande hade kvinnorna ett genomsnittligt svar på 3,33 och männen ansåg det som mindre belastande med ett genomsnittligt svar på 2,42.

Fråga 24 undersökte ifall trakasserier eller annat återkommande osakligt bemötande i arbetsgemenskapen var något som respondenterna upplevde som belastande, där hade kvinnorna ett genomsnittligt svar på 3,16 som visar en högre upplevd belastningsgrad än männens svar på 1,92.

Och slutligen var det även en könsskillnad vid den sista frågan 26 som undersökte ifall arbetet till sjöss orsakat sådan belastning att det försämrat den fysiska eller mentala hälsan, där hade kvinnorna ett genomsnittligt svar på 3,0 som är en högre än männens genomsnittliga svar på 2,24.

5.2 Undersökningens tillförlitlighet

Jag hade önskat ett större antal respondenter i denna undersökning för att kunna få en rättvisare bild, till exempel kan inte jämförelsen mellan män och kvinnor tas som en rättvis jämförelse med tanke på mängden kvinnor (6) i förhållande till män (45).

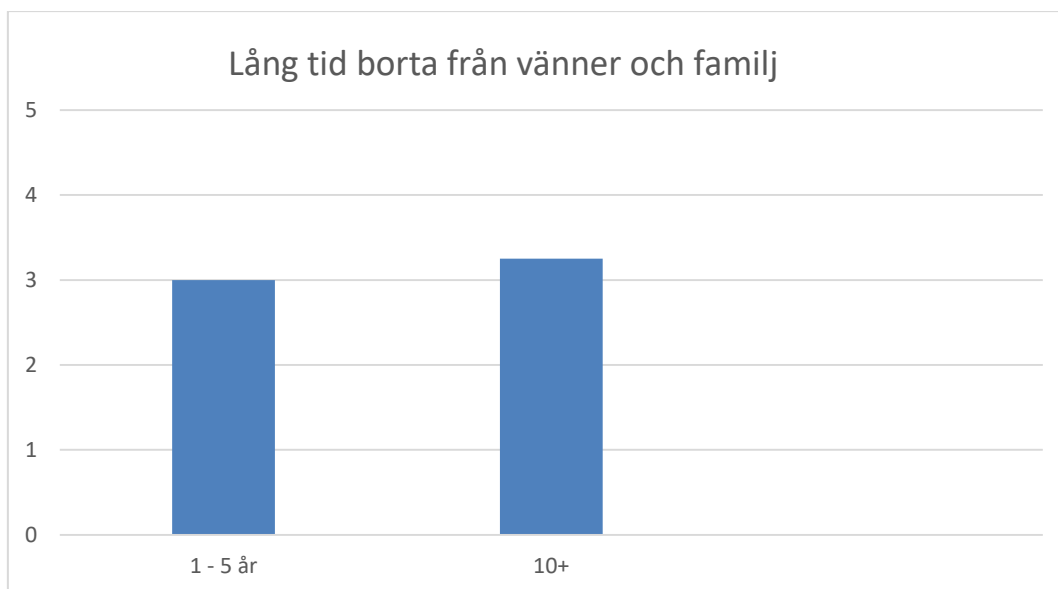
Med tanke på metoden som användes för att distribuera enkäten begränsas respondenterna till en viss grupp, ett bättre metodval hade varit att försöka nå flera grupper utanför Finland.

6 Diskussion

Svaren i enkäten var i stort sätt jämnt fördelade mellan de olika svarsalternativen, dock var det några resultat som stod ut ur mängden. Dessa tänkte jag ta upp och diskutera lite närmare.

6.1 Vänner och familj

Vid enkätfråga fyra som undersökte ifall lång tid borta från vänner och familj var något som uppfattades som belastande hade 22% svarat att det rätt ofta är belastande och 16% att det mycket ofta är belastande.



Diagrammet visar en jämförelse mellan de respondenter som hade en arbetserfarenhet bestående av 1 – 5 år till sjöss (19 respondenter) och de som hade över tio års erfarenhet (16 respondenter), där y-axeln representerar respondenternas upplevda belastningsgrad i den gällande frågan (Har inte alls belastat – Har mycket ofta belastat)

Resultatet visar att det inte är någon markant skillnad i de två gruppernas svar där de med 1 – 5 års erfarenhets genomsnittliga svar var 3 (har då och då belastat) och de med över tio års erfarenhets genomsnittliga svar 3,25 vilket pekar på att de i den gruppen med längre arbetserfarenhet upplever det en aning mera belastande att vara längre tider borta från vänner och familj.

Detta kan bero på att de med längre erfarenhet har redan bildat familjer där hemma och kan uppleva tiden borta från dem belastande till skillnad från de yngre respondenterna. Att belastningsgraden ändå upplevdes någorlunda lika mellan de två grupperna kan bero på att man i yngre ålder ofta har en bredare vänskapskrets och ett större umgänge där hemma. Arbetserfarenheten talar inte om åldern på respondenterna men i de flesta fall är de som har en lägre arbetserfarenhet även de som hör till den yngre gruppen.

6.2 Kontakt

Ett annat resultat som också relaterar till den föregående nämnda frågan är brister i eller begränsningar i att kontakta vänner och familj iland, där visade resultatet att de flesta som deltog i undersökningen inte upplevt det som något belastande. 25,5% svarade att det inte alls har belastat, 29,4% svarade att det sällan har belastat, 9,8% svarade att det rätt ofta har belastat och 9,8% att det mycket ofta har belastat.

Detta pekar på att majoriteten av respondenterna i undersökningen upplever att möjligheterna till att kontakta vänner och familj är goda. Detta beror givetvis på vilken typ av fartyg och framför allt vilka farvatten man befinner sig på, hade till exempel denna studie riktat in sig på långfart och oceangående fartyg misstänker jag att svaren på enkätfrågan hade sett annorlunda ut.

6.3 Obekväma arbetstider

Oregelbundna arbetstider, skiftarbete eller nattarbete är en faktor som de flesta respondenter har upplevt som mycket belastande (27,5%) och endast 7,8% upplevde att det inte alls har belastat.

Natt och skiftarbete är något som finns i stort sätt ombord på alla fartyg, så länge fartyget är till sjöss är alltid en del av besättningen aktiv och även under tiden som fartyget är i hamn. Att rubba kroppens naturliga dygnsrytm kan vara påfrestande och människans kroppstemperatur samt hormonproduktion är högre under dagen i jämförelse med natten

samt att sova under dagens ljusa timmar är svårare än under nattetid. (Sjöfartens Arbetsmiljönämnd, 2008)

6.4 Lastning och lossning

Vid frågan angående stress under lastning/lossning hade 17,6% av respondenterna svarat att det mycket ofta är belastande, 25,5% att det rätt ofta har varit belastande och endast 2% ansåg att det inte alls har varit belastande.

Att det är stressigt under lastning och lossning är vanligt när hastiga beslut måste tas, ständiga buller och oljud runtomkring samt att flera saker är i rörelse samtidigt. Att vara stressad och oroad före själva lastnings-, och lossningsoperationen är inte heller en ovanlighet. För att minska denna press och belastning bland besättningen är det viktigt att alla vet sina uppgifter och att en klar plan finns tillgänglig för de involverade.

6.5 Hamntider

Denna fråga relaterar till den föregående och det är frågan som undersökte ifall korta hamntider är något som upplevs som belastande, där 11,8% hade svarat Mycket ofta, 21,6% rätt ofta och endast 3% ansåg att det inte alls varit en belastande faktor. Kortare hamntider bidrar till en mer stressfylld lastnings och lossnings operation, där man snabbt behöver få av en last för att sedan snabbt få ombord en last.

7 Slutsats

Det var intressant att se de olika resultaten bland svaren, de frågor där svaren pekade på en större belastningsgrad är kända för att vara moment inom sjöfartsyret som skapar en psykisk påfrestning bland sjömän så som lastning/lossning och tid borta från vänner och familj. Vid frågor angående diskriminering på arbetsplatsen ansåg majoriteten av respondenterna (35,3%) att det inte alls har belastat och 29,4% att det sällan har belastat vilket pekar mot en positiv arbetsmiljö och ett gott bemötande ombord. Men det fanns även en stor mängd som ansåg att det då och då belastat (23,5%) samt att 5,9% svarade att det rätt ofta belastat och lika många att det mycket ofta belastat vilket betyder att det förekommer.

Majoriteten (37,3%) av de svarade ansåg att deras arbete till sjöss då och då orsakat sådan belastning att det försämrat deras fysiska och mentala hälsa, dessa siffror skulle vara intressanta att jämföra med diverse arbeten iland och även mellan olika fartygstyper med dess olika besättningsantal.

Resultatet i undersökningen pekar mot att samarbetet och interaktionen bland besättningsmedlemmarna inte skapar en lika stor konflikt och psykisk påfrestning i jämförelse med faktorer som handlar om fartygets operativa påfrestningar (hamntider, lastning/lossning, arbetstider) vilket säger att gemenskapen och samarbetet i stort sätt upplevs som positiv ombord.

8 Kritisk granskning

Detta arbete gick ut för att kartlägga psykiska belastningar bland sjömän som arbetar inom däckavdelningen ombord på fartyg. Själva distributionen av enkäten gjordes genom att distribueras till skolans mailregister med meddelandet att endast de som arbetar eller praktiserar inom den nämnda avdelningen skulle stå som svarande. En del av distributionen gjordes även inom min bekantskapskrets till de av min bekanta som jag vet att arbetar inom den nämnda avdelningen med meddelandet att de i sin tur skulle distribuera den vidare till sina bekanta inom samma avdelning. På grund av denna metod är inte de svarande en utvald eller kontrollerad grupp och det finns inte några garantier på att alla svarande just tillhörde den utvalda gruppen utan detta är ett antagande. Dock känns det orimligt att någon svarande utanför den avsedda gruppen skulle ha tagit sig tiden att svara på enkätens frågor

Enkäten hade 51 anonyma respondenter och endast bakrundsvariablerna kunde ge en bild av vilken typ av respondenter som ingick i undersökningen, det vill säga att jag visste respondenternas kön, arbetserfarenhet och position inom arbetet. Nationalitet, ålder eller fartygstyp framgår inte bland respondenterna. Gällande könsskillnaden bland svaren så bestod endast 12% av respondenterna av kvinnor, vilket gör jämförelsen en aning missvisande. Ett större antal kvinnor bland respondenterna hade krävts för att bättre kunnat göra en mera rättvisande jämförelse mellan könen.

9 Källor

- Dahlman, J., 2019. *Så ska den psykiska ohälsan förebyggas*. [Online]
Available at: <https://www.lighthouse.nu/sv/nyheter/102019/så-ska-den-psykiska-ohalsan-forebyggas>
[Använd 21 10 2019].
- Agervold, M., 1999. *Arbete och stress*. Danmark: Forlaget Systime A/S.
- Schenström, M. K. & O., 2003. *Utbrändhet, den nya folksjukdomen*. 3 red. Stockholm (Johanneshov): Bokförlaget Robert Larson AB.
- stressmedicin, I. f., 2019. *vgregion.se*. [Online]
Available at: <https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/utmattningssyndrom/symptom-pa-stress/>
[Använd 11 06 2019].
- Sjöberg, L. &, 2018. *ljungsjoberg.se*. [Online]
Available at: <https://www.ljungsjoberg.se/nyheter/skillnaden-mellan-positiv-och-negativ-stress/>
[Använd 29 11 2018].
- Lindberg, S., 2019. *healthline.com*. [Online]
Available at: <https://www.healthline.com/health/eustress>
[Använd 3 01 2019].
- Strang, P., 2014. *Att höra till, om ensamhet och gemenskap*. 1 red. Stockholm: Natur & Kultur.
- Weir, K., 2012. *American psychological Association*. [Online]
Available at: <https://www.apa.org/monitor/2012/04/rejection>
[Använd 2012].
- Mehilainen, 2020. *Mehilainen*. [Online]
Available at: <https://www.mehilainen.fi/sv/tjanster-arbetsvalbefinnande/utbrandhet>
- Leeuwen, W. V., 2018. *su.se*. [Online]
Available at:
https://www.su.se/polopoly_fs/1.410322.1542102895!/menu/standard/file/Vilan%20är%20viktigare%20än%20längden%20på%20vakten.pdf
- Sjöfartens Arbetsmiljönämnd, 2008. *Arbetsmiljömanual för sjöfarten*. 2:1 red. Sverige: Prevent.
- Oldenburg, M., Jensen, H.-J., Latza, U. & Baur, X., 2009. Seafaring stressors aboard merchant and passenger ships. *International Journal of Public Health*, 20 Mars, pp. 96-105.
- Arbetskyddets webbtjänst, u.d. *Tyosuojelu*. [Online]
Available at: <https://www.tyosuojelu.fi/web/sv/arbetskydd-pa->

arbetsplatsen/matning-av-arbetsforhallandena/arbetets-psykosociala-belastningsfaktorer

C. Nathan DeWall, B. J. B., 2011. Social Acceptance and Rejection: The Sweet and the Bitter. *Current directions in psychological science*, pp. 256-260.

Johansson, L. A. & J., 2013. Hundra år av långsamhet: Expose över begreppet psykosocial arbetsmiljö. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, pp. 9-26.

Lodde, B. o.a., 2008. Stress in seamen and non seamen employed by the same company. *International Maritime Health*, Februari, pp. 53-60.

IMO, 2001. *Guidance on fatigue mitigation and management*. [Online]

Available at:

<https://wwwcdn.imo.org/localresources/en/OurWork/HumanElement/Documents/1014.pdf>

[12 Juni 2001].

Goffman, E., 1961. *Asylums*. New York: Doubleday/Anchor.

Enkät

Undersökning av den psykosociala arbetsmiljön till sjöss, däckavdelningen/Survey of psychosocial working environment at sea, deck department.

Syftet med denna undersökning är att mäta de belastningar i vårt arbete till sjöss som kan påverka oss på ett negativt sätt och på vilken skala.

Undersökningen genomförs både på svenska och engelska för att nå en bredare grupp och tar mellan 5-10 minuter att genomföra. Undersökningen består av 27 frågor med alternativen 1-5 (har inte belastat alls - har mycket ofta belastat) med ett sjätte alternativ (gäller inte mitt arbete). Vid den sista frågan kan du välja att med egna ord beskriva en faktor som du känner att belastar dig som inte har inkluderats i undersökningen.

Deltagarna i undersökningen är helt anonyma och resultatet kommer att inkluderas i mitt slutarbete vid Aboa Mare.

/Elias Jensen

The purpose of this survey is to measure which factors in our work at sea that affect us in a negative way and at what scale.

The survey is conducted in both Swedish and English to reach a broader response and will take about 5-10 minutes to complete. The survey includes 28 questions and the options are 1-5 (not at all - very often) with a 6th option (Is not included in my work). In the last question you can choose to write with your own words a factor/factors that is not included in the survey, that you feel affects you in a bad way.

The participants will be completely anonymous and the results will be included in my final thesis at Aboa Mare.

/EliasJensen

Befattning / Title

- Mannskap/Crew
- Befäl/Officer
- Praktikant/Trainee

Kön / Gender

- Male
- Female

Arbetserfarenhet till sjöss / Working experience at sea

- 1-5 år/years
- 5-10 år/years
- 10-20 år/years
- 20+ år/years

1. Oklarheter i uppgiftsbeskrivningar eller ansvar / Uncertainties in jobdescriptions or responsibility.

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

2. Orealistiska eller orimliga mått / Unrealistic or unreasonable expectations

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

3. För mycket arbete i förhållande till arbetstiden / Too much work in comparison to working hours.

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

4. Lång tid borta från vänner och familj / Long time away from friends and family.

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

5. Brister i eller begränsningar i att kontakta vänner och familj iland / insufficiency or limitations in contact with friends and family.

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

6. Arbete utanför den egentliga arbetstiden (övertid) / Work exceeding the actual working hours (overtime)

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

7. Oregelbundna arbetstider, skiftarbete eller nattarbete / Irregular working hours, shift work or night work.

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

8. Missförhållanden, brister eller funktionsstörningar i anslutning till arbetsredskap eller arbetsmiljö / Misconduct, deficiency or functional disorders in tools or working environment.

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

9. Brister eller begränsningar i aktiviteter att göra under den lediga tiden ombord / Lack of recreational activities to do during free time.

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

10. Fartygets buller, vibrationer och oljud / Noise, vibrations from the ship

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

11. Fartygets rörelser (kraftig sjögång) / The movement of the ship (heavy seas)

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

12. Bristande variation, enformigt arbete / Lack in variation, monotonous work

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

13. För stor information eller okontrollerat informationsflöde (t.ex. bryggutrustning, monitorer, alarm etc.) / Too much information or uncontrollable flow of information (ex. Bridge equipment, monitors, alarms etc.)

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

14. Flera uppgifter samtidigt / Many tasks at the same time

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

15. Ständiga avbrott i arbetet / Continuous interruptions in the work

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

16. Korta hamntider / Short harbor times

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

17. Stress under lastning / lossning

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

18. Utmanande eller svåra situationer under samarbete med hamnpersonal/stuvare / Challenging or difficult situations in cooperation with dock workers/stevedores

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

19. Hot om våld i anslutning till arbetet (från kollegor, passagerare eller hamnarbetare) / Threats of violence in connection to work (from coworkers, passengers or stevedores)

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

20. Problem i samarbetet och interaktionen mellan arbetstagarna i din avdelning / Problems in cooperation and interaction with the workers in your department

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

21. Problem i samarbetet och interaktionerna mellan avdelningarna (t.ex mellan däck- och maskinavdelningen) / Problems in cooperation between the departments (ex. between deck- and engindepartment)

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

22. Problem i samarbetet och interaktionen med befälet/avdelningschefen (Båtsman, överstyrman, befälhavaren) / Problems in cooperation with the command/head of department (Bosun, chief officer, captain)

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

23. För lite stöd av avdelningschefen i att utföra arbetet (Båtsman, överstyrman eller kapten) / Lack in support from head of department to execute your work

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

...

24. Trakasserier eller annat återkommande osakligt bemötande i min arbetsgemenskap / Harassment or other unreasonable treatment in my working community

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

25. Diskriminerande bemötande på grund av ålder, hälsa, ursprung, åsikt eller liknande personliga egenskaper / Discriminatory treatment because of age, health, origin or similar personal traits

- 1. Har inte belastat alls/Has not been a burden at all
- 2. Har sällan belastat/Has rarely been a burden
- 3. Har då och då belastat/Has sometimes been a burden
- 4. Har rätt ofta belastat/Has pretty often been a burden
- 5. Har mycket ofta belastat/Has very often been a burden
- 6. Gäller inte mitt arbete/Is not included in my work

26. Orsakar ditt arbete till sjöss sådan belastning som försämrar din fysiska eller mentala hälsa? / Is your work at sea causing such a strain that it deteriorates your physical or mental health?

- 1. Inte alls/Not at all
- 2. Sällan/Rarely
- 3. Då och då/Sometimes
- 4. Rätt ofta/Pretty often
- 5. Mycket ofta/Very often

27. Beskriv med egna ord en eller flera faktorer som du känner att orsakar extra mycket påfrestningar inom ditt arbete till sjöss / Describe with your own words one or more factors that puts extra strain on you in your work at sea

Short answer text
