

Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna

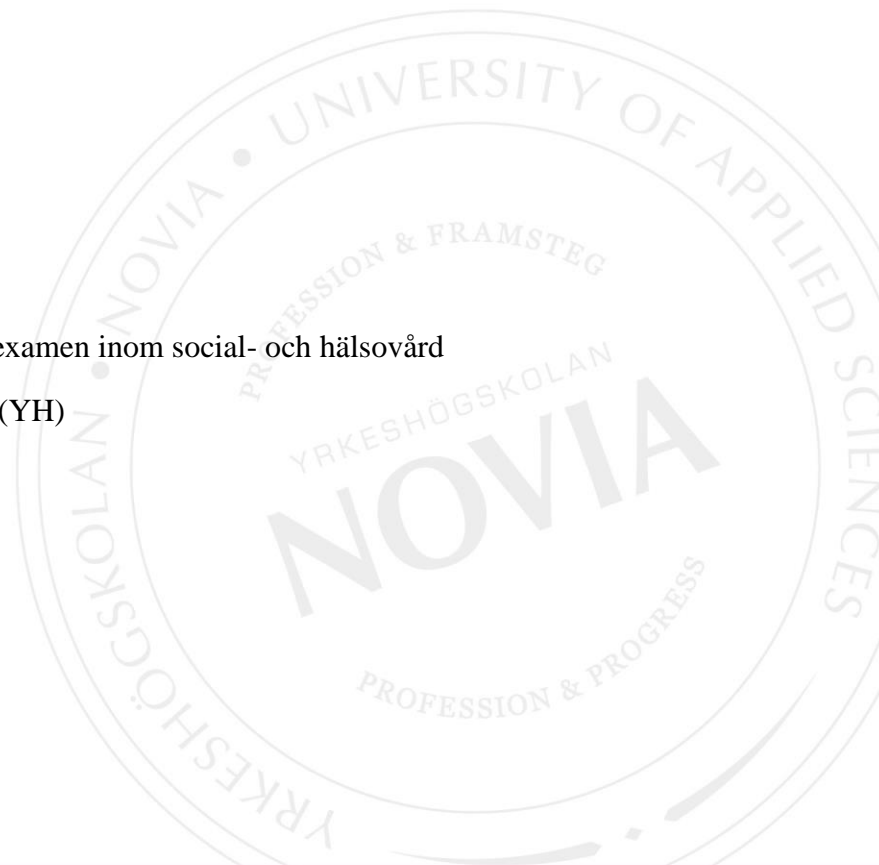
En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet
gällande arbetsrelaterad stress

Heidi Nyman

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2022



EXAMENSARBETE

Författare: Heidi Nyman
Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna - En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet gällande arbetsrelaterad stress

Datum 4.5.2022

Sidantal 26

Bilagor 2

Abstrakt

Examensarbetets syfte var att få reda på hur unga vuxna beskriver sin upplevelse om arbetsrelaterad stress, samt vilka faktorer som är avgörande för stressupplevelsen. Examensarbetet gjordes som en kvalitativ studie och materialet samlades in med intervjuer.

Examensarbetets frågeställningar var:

1. Hur beskriver unga vuxna (18–28 år) sin upplevelse om arbetsrelaterad stress?
2. Vilka faktorer uppger de unga vuxna som avgörande för arbetsrelaterad stress?

Frågorna inför intervjuerna var gjorda utgående från frågeställningarna och syftet. Intervjuerna gjordes hösten 2021, och urvalet gjordes noga. Alla respondenter hade upplevt arbetsrelaterad stress någon gång. Intervjuerna utfördes med semistrukturerat mönster, det vill säga att tilläggsfrågor kunde ställas vid behov, och att frågorna kunde ställas i olika ordningsföljd beroende på hur intervjun framskred.

I arbetets bakgrund tas det upp olika former av stress och stressorer, orsaker för arbetsrelaterad stress, samt hur stress kan förebyggas. Som teoretisk utgångspunkt används Antonovskys (1991) KASAM, eftersom den använts i flera olika studier gällande arbetsrelaterad stress. Analysen gjordes genom att använda induktiv kvalitativ innehållsanalys.

Som resultat för hur unga vuxna beskriver sin upplevelse om arbetsrelaterad stress framkom *personalbrist, mycket att göra, otillräcklig inskolning, inte veta vad som förväntas, samt psykiska och fysiska symptom*. Avgörande faktorer för arbetsrelaterad stress var *arbetare, laganda, förmän, att sova, samt att kunna glömma arbetet på fritiden*.

Språk: Svenska

Nyckelord: Arbetsrelaterad stress, stressor, unga vuxna

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Heidi Nyman
Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Vaasa
Ohjaaja: Marie Hjortell

Nimike: Nuorten aikuisten työperäinen stressi - Laadullinen tutkimus nuorten aikuisten työperäisen stressin kokemuksista

Päivämäärä 4.5.2022

Sivumäärä 26

Liitteet 2

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten nuoret aikuiset määrittelevät työperäisen stressin, sekä mitkä tekijät ovat ratkaisevassa osassa stressikokemukselle. Työ tehtiin laadullisena tutkimuksena, ja aineisto kerättiin haastattelemalla.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat:

1. Miten nuoret aikuiset (18–28 vuotta) määrittelevät työperäisen stressin?
2. Mitkä tekijät ovat ratkaisevassa osassa työperäiseen stressiin nuorten aikuisten mielestä?

Haastatteluiden kysymykset tehtiin opinnäytetyön tutkimustehtävien ja tarkoituksen perusteella. Haastattelut tehtiin syksyllä 2021, ja haastateltavat valittiin huolellisesti. Kaikki vastaajat olivat jossain vaiheessa kokeneet työperäistä stressiä. Haastattelut tehtiin puolirakenteisella kuviolla, joten lisäkysymyksiä voitiin esittää tarvittaessa, ja kysymykset sai esittää eri järjestyksessä riippuen haastattelun etenemisestä.

Työssä käsitellään erilaisia stressin muotoja ja stressitekijöitä, työperäisen stressin aiheuttajia, sekä menetelmiä stressin ehkäisyyn. Teoreettisena lähtökohtana käytetään Antonovskyn (1991) KASAM- teoriaa, sillä sitä on käytetty monissa työstressiaiheisissa tutkimuksissa. Analyysi tehtiin käyttämällä induktiivista laadullista sisältöanalyysiä.

Tuloksena tutkimustehtävään kuinka nuoret aikuiset määrittelevät työperäisen stressin olivat *henkilöstöpula, paljon tekemistä, riittämätön koulutus, tietämättömyys mitä työntekijältä vaaditaan, sekä henkiset ja fyysiset oireet*. Ratkaisevassa osassa työperäiseen stressiin olivat *työntekijät, ryhmähenki, työnjohtajat, uni, sekä mahdollisuus unohtaa työ vapaa-ajalla*.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Työperäinen stressi, stressitekijä, nuoret aikuiset

BACHELOR'S THESIS

Author: Heidi Nyman
Degree Programme: Public Health Nurse
Supervisor: Marie Hjortell

Title: Work-related Stress in Young Adults - A Qualitative Study of Young Adults' Experiences of Work-related Stress

Date 4.5.2022 Number of pages 26 Appendices 2

Abstract

The thesis's purpose was to find out how young adults describe their experience about work-related stress, and which factors are critical to the stress experience. The thesis was done as a qualitative study, and the material was collected with interviews.

The research questions for the thesis were:

1. How do young adults (18-28 year) describe their experience of work-related stress?
2. Which factors do young adults state as critical for work-related stress?

The questions for the interviews were based on the research questions and the purpose of the thesis. The interviews took place in autumn 2021, and the selection was made carefully. All respondents had experienced work-related stress at some point. The interviews were done with semi structured patterns, which means that additional questions could be asked if necessary, and the questions could be asked in different order depending on how the interview progressed.

The thesis present different various forms of stress and stressors, causes of work-related stress, and how stress can be prevented. Antonovsky's (1991) KASAM-theory is used as a theoretical starting point, because it has been used in several different studies regarding work-related stress. The analysis was done by using an inductive qualitative content analysis.

The results for how young adults describe their experience about work-related stress were *staff shortages, a lot to do, inadequate education, not knowing what is expected*, as well as *mental and physical symptoms*. Critical factors for work-related stress were *workers, team spirit, supervisors, sleep and being able to forget about work in the spare time*.

Language: Swedish Key words: Work-related stress, Stressors, Young adults

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund	2
2.1	Stress.....	2
2.2	Förebyggandet av stress.....	3
2.3	Faktorer som påverkar självkänslan	4
2.4	Arbetshälsovårdens roll i stresshanteringen.....	5
2.5	Tidigare forskning.....	6
3	Teoretisk utgångspunkt	7
4	Syfte och frågeställningar.....	9
5	Etiska överväganden.....	9
6	Metod.....	10
6.1	Intervju som datainsamlingsmetod	10
6.2	Urval	11
6.3	Genomförande av intervjuerna	11
6.4	Dataanalys.....	12
7	Resultat	14
7.1	Upplevelsen av arbetsrelaterad stress	15
7.1.1	Brådska	15
7.1.2	Höga krav	15
7.1.3	Symptom.....	16
7.2	Avgörande faktorer för arbetsrelaterad stress	17
7.2.1	Omgivningen på arbetsplatsen.....	17
7.2.2	Återhämtningen efter arbetsdagen.....	18
8	Resultatdiskussion	19
9	Metoddiskussion.....	21
10	Slutsats.....	23
11	Källförteckning	24

Bilaga 1 Intervjufrågor

Bilaga 2 Samtyckesblankett

1 Inledning

Arbetsrelaterad stress, samt stress i allmänhet är ett stort problem i samhället. I Finland lider var fjärde arbetare av arbetsrelaterad stress. Bland annat utbrändhet är en följsjukdom av stress och därför är förebyggandet viktigt för att undvika det. (TTL, u.å). Även andra sjukdomar är kopplade till stress, såsom diabetes och kranskärslsjukdomar (Kivimäki, Lindbohm, Reijula, 2019). För att kunna hålla människorna friska och förmögna att arbeta behövs det kunskap om arbetsrelaterad stress samt förmåga att kunna förebygga och åtgärda det.

Arbetsrelaterad stress kan bero på flera olika saker, såsom prestationsångest, minskad personal, ökad konkurrens och arbetsbelastning, samt bevarandet av yrkeskunskapen (Kivimäki et al., 2019). För stort ansvar på arbetsplatsen jämfört med vad arbetstagaren har att ge kan förorsaka stress (Lindberg, Nyman & Segerström, 2016). Om stressen varar länge, blir även prestationsförmågan sämre, vilket leder till en ond cirkel på arbetsplatsen. Detta kan dessutom leda till att stressen ökar och blir kronisk om den inte behandlas i tid. I vissa yrken kan detta ha allvarliga följder. Under stress kan till exempel vårdpersonalen göra vårdfel eller en byggarbetare glömma att ta på sig hjälmen. Situationer som dessa kan förorsaka farliga tillstånd.

Enligt WHO är arbete där kunskapen och kraven inte bemöts de mest stressande. Även brist på kontroll och möjlighet att påverka arbetet orsakar stress på arbetsplatsen (WHO, 2020). Möjliga stressfaktorer kan även vara skiftesarbete, otillräckligt med tid att få arbetet klart, samt att arbeta övertid (Brun, 2007).

Även ungdomar kan uppleva stress på arbetsplatsen. Nyrekryterade kan uppleva sig stressade på grund av sitt nya jobb. Att notera och hantera stressen i tid vid den unga åldern förebygger ytterligare att stressen skulle fortsätta vidare i livet. Trots det kan stressen uppkomma först senare i vuxenlivet, ifall man till exempel byter arbetsplats, eller om omständigheterna på arbetsplatsen blir värre på något sätt.

I kandidatuppsatsen *En studie om hur arbetsrelaterad stress kan uppkomma hos unga, nyrekryterade* (Lindberg et al., 2016) påpekas det att den arbetsrelaterade stressen hos ungdomar härstammar sig från obalansen mellan deras kunskap och kraven av arbetsplatsen. Nyrekryterade vet eventuellt inte rättigheterna som de har på arbetsplatsen. Ifall förmannen till exempel ber om att stanna på övertid, har den nyrekryterade möjligtvis inte en

uppfattning om att övertidsarbete kan vara otillåtet. Arbetsgivaren kan använda arbetstagarens okunskap till godo för att få någon att arbeta övertid. Som en nyrekryterad vill man visa sitt intresse inför arbetet och sin aktivitet för förmannen. På grund av detta kan den nyrekryterade bli utmattad och stressad på arbetsplatsen.

I detta examensarbete studeras det hur unga vuxna upplever arbetsrelaterad stress. Arbetet tar även reda på vilka faktorer som är avgörande för stressupplevelsen enligt unga vuxna, samt hurdana symtom det kan medföra.

2 Bakgrund

Det här kapitlet beskriver vad stress är och vilka orsaker det kan ha. Avsnittet tar även upp olika former av stress samt vilka symtom som kan förekomma. I bakgrundskapitlet har skribenten använt material från studier och vetenskapliga organisationer. Material har sökts genom att använda sökord såsom *stress*, *arbetsrelaterad stress* och *arbetsrelaterad stress bland unga vuxna*.

2.1 Stress

Tillståndet stress betyder att olika stimuli oroar människan mera än vad kroppen orkar hantera. Hur kraftigt en individ upplever stress beror därför mycket på hur bra hen hanterar olika situationer i allmänhet. Det finns tre olika former av stress. Den första är akut stress som är kortvarig och får ofta personen att agera aktivt och flitigt. Den akuta stressen är vanligen positiv och skadar inte människans hälsa. Den andra formen är långvarig stress och kan vara väldigt skadligt och förorsaka följsjukdomar. Det tredje stadiet, det vill säga utbrändhet, är det som sker ifall den långvariga stressen varar för länge. (Mattila, 2018)

Stress kan uppkomma från olika situationer och alla människor upplever stressen på olika sätt. Vanliga orsaker till stress är arbetslöshet, familjeproblem, buller, mobbning och känsla av otillräcklig kontroll av livet. Fysiologiska symtom på stress är bland annat yrsel, huvudvärk, magont och hjärtklappning. Även psykiska symtom uppstår, såsom sömnproblem och svårigheter att komma ihåg saker. (Mattila, 2018)

Enligt resultaten i studien av Petersson och Eriksson (2014) beror unga vuxnas stresshantering och upplevelse av stress mycket på deras självkänsla. Ifall ungdomar känner sig nöjda med sig själva och har förmåga att se sig själva som värdefulla individer, är det mer sannolikt att de upplever mindre stress i olika situationer. Enligt Petersson och Eriksson

(2014) är självkänslan den mest förutsägbara komponenten för hur man upplever stress. En god självkänsla är kopplad med hur ungdomar upplever sin livshantering och förmåga att påverka sina beslut (Kopi & Löytynoja, 2014). Press och en känsla av otillräcklighet är faktorer som även på arbetsplatsen förorsakar stress bland människor (Kivimäki et al., 2019).

Ungdomar har i allmänhet en större press från samhället eller från familjen jämfört med vuxna individer. Samhället förväntar sig barn, husinköp och en fast anställning. Familjen kan förvänta sig höga vitsord från skolan, en hög utbildning, barn, samt en bra arbetsplats med bra lön. Dessa saker medför prestationskrav och press bland ungdomar. Eftersom självkänslan är i stor påverkan på hur stress upplevs, är den även i hög uppskattning och viktig inför deras arbetsliv. Tidigare studier visar att ungdomar med högre upplevd stress ägde en lägre självkänsla (Petersson & Eriksson, 2014).

2.2 Förebyggandet av stress

Att förebygga stress handlar mycket om den vardagliga hälsan som ständigt ska tas hand om. Eftersom stress är ett tillstånd som påverkar den mentala -, och den fysiska hälsan, finns det även flera olika metoder för att förebygga det. I stresshanteringen går de förebyggande faktorerna ofta hand i hand med de första symptomen på stress. Till exempel kan god sömnkvalitet förebygga stressutveckling, medan ett av stresssymptomen är sömnproblem.

Ifall man märker att det förekommit mer stressande arbetsdagar än tidigare är det viktigt att ta itu med saken i tid. Att diskutera med någon och berätta om situationen är vanligen det första steget. Att prioritera sömn, motion och saker som man tycker om att göra på fritiden är viktiga stressförebyggande faktorer. Förebyggandet av stress blir lättare om man i god tid till exempel främjar sömnen, eftersom med tiden kan det bli svårare att åtgärda sömnproblemen som redan varat i långa tider. (Mattila, 2018)

Tidsplanering under vardagen är ett sätt att ytterligare förebygga stress. Att lämna arbetet på arbetsplatsen och inte fundera på det hemma kan vara svårt, men en betydelsefull faktor i stresshanteringen och återhämtningen. Att ta tid åt aktiviteter man själv tycker om är viktigt och ger positiva känslor. Dessa aktiviteter ger ork att jobba även nästa dag. (TTL, u.å.)

Att undvika alkoholanvändning är även en förebyggande faktor, i och med att alkohol försämrar sömnkvaliteten och orsakar därmed trötthet. Efter en lång dag behöver hjärnan återhämta sig av all den info som den fått under dagen. Eventuella alkoholdrycker på kvällen resulterar sig i att hjärnan inte börjar återhämta sig förrän alkoholen brunnit från kroppen.

Detta medför att personen inte hinner återhämta sig från arbetet och blir därmed mera trött och stressad. Kortisol, det vill säga stresshormonet, ökar ytterligare i kroppen under alkoholanvändning. Detta påverkar negativt på återhämtningen samt på det centrala nervsystemet. (Sironen, u.å.)

2.3 Faktorer som påverkar självkänslan

Ungdomars självkänsla och självförtroende formas under flera år. Hurudan självkänsla personen får beror på hur hen upplever sig själv. Självkänslan påverkar även mycket på hur stressorer påverkar individen. Tack vare detta ger självkänslan en betydande roll i stressutveckling och stresshantering. Faktorer som påverkar självkänslan är till exempel utseende, sexualitet, utbildning och sociala medier (Kopi & Löytynoja, 2014). För att kunna veta vad som orsakar arbetsrelaterad stress hos ungdomar, är det väsentligt att veta vad som formar deras självförtroende, och ytterligare deras karaktär.

Under tonåren förändras utseendet och kroppen. Dessa förändringar kan vara spännande, både positiva och negativa. Ungdomar jämför sig ofta med klasskompisar eller med människor på sociala medier. Detta kan förorsaka press på eget utseende. Även jämförelse med kläder, hårstilar, skor och andra saker orsakar utseendekrav bland ungdomar. Tidpunkten då ungdomar börjar forma sin upplevelse om sin sexualitet är olika för alla. Dessutom börjar puberteten i olika åldrar bland människor. Till exempel hur snabbt kroppen förändras eller hur snabbt vännerna börjar sexlivet i jämförelse med en själv, kan orsaka stor ångest bland ungdomar. (Kopi & Löytynoja, 2014).

Att ungdomen får ett bra självförtroende och en bra självkänsla, är det även viktigt att den psykiska hälsan är stabil. Den psykiska hälsan går hand i hand med självförtroendet, vilket i sin tur går hand i hand med stresshanteringen. (THL, 2021). Det är vanligt att familjen diskuterar den unga vuxnas planer inför framtiden. Vitsord, kurser, sommarjobb och utbildningsplaner är saker bland andra som diskuteras inom familjen. Trots att familjen enbart är nyfiken, kan det oavsett medföra stress och prestationsångest hos ungdomar. Även press på sig själv att komma in på en utbildning eller få bra betyg kan ge upphov till att självkänslan drabbas.

Ungdomar spenderar mycket tid på olika sociala medier där de ser bilder på människor runt om i världen. Eftersom ungdomarna får en bredare syn på hurdana människor det finns i världen kan de få ett antagande om att det är eftersträvbart att till exempel ha en viss utseende eller tusentals följare på sitt konto. Ungdomar börjar därför jämföra sitt utseende och sina

mängder följare med andra, vilket kan orsaka nedsatt självkänsla om man till exempel har färre följare än någon annan.

En betydande faktor som påverkar stressupplevelsen och själva hanteringen av stress bland unga vuxna är självkänslan; höga upplevelser av stress är kopplade med lägre självkänsla hos ungdomar. Dessutom ger känslan av god tillfredsställelse i livet mindre upplevelser av stress. Studier visar att unga kvinnor upplever mera stress jämfört med unga män. (Pettersson & Eriksson, 2014)

2.4 Arbetshälsovårdens roll i stresshanteringen

Om stressen på arbetsplatsen blir kraftig och orsakar utmattning på arbetsplatsen, är det arbetshälsovården som tar itu med saken. Förstås bör även arbetsgivaren försöka minska stressen på arbetsplatsen till exempel genom att förändra agenda eller tidsplan, eller att skaffa mera arbetare. Trots att stresshanteringen bör starta från arbetsplatsen, blir det ofta att arbetstagaren söker hjälp från hälsovården, eftersom det inte sker några förändringar på jobbet. På grund av stress blir det mycket sjukskrivningar, även i långa perioder. Förutom att detta påverkar arbetsplatsen negativt, påverkar det givetvis arbetstagarens hälsa. Efter en utmattning eller utbrändhet behövs ordentligt med sjukledighet, till och med några månader.

Arbetshälsa är inte enbart att orka på jobbet. Det handlar även om hur tryggt, säkert och meningsfullt arbetet är. Till exempel en känsla av att arbetet gör en förändring gör det mer betydelsefullt. Dessa saker påverkar arbetsmiljön positivt, och minskar även risken för arbetsrelaterad stress. För arbetsplatser där det finns mycket svåra och ansträngande uppgifter är främjandet av arbetshälsan speciellt viktigt. (STM, u.å.)

Osäkerhet och en känsla av att arbetsuppgifterna inte är tydliga orsakar negativ stress på arbetsplatsen. Därför är det uppenbart viktigt att arbetstagaren får en tillräcklig översikt och orientering av arbetet och de olika arbetsuppgifterna. (STM, u.å.). Enligt Social- och Hälsovårdsministeriet (2021) är arbetsplatsolyckor mer sannolika för unga vuxna som inte fått en ordentlig orientering på arbetsplatsen.

Enligt Finlex (2001) har arbetsgivaren skyldighet att ordna arbetshälsovård åt arbetstagaren. Arbetshälsovården kan ordna regelbundna hälsovårdsbesök eller förebygga olika skador till exempel genom vaccinationer eller hörseltest. Arbetshälsovården ska dessutom ordna handledning för arbetare av olika saker, såsom stress och stresshantering. (Finlex, 2001)

2.5 Tidigare forskning

I detta kapitel beskrivs tidigare forskningar som gjorts angående stress och arbetsrelaterad stress, samt vilka faktorer som orsakar den. Forskningar har sökts med orden *work stress*, *work-related stress*, *occupational stress* och *arbetsrelaterad stress* från olika databaser, såsom Ebsco och DiVA Portal.

Stress kan vara positivt och prestationsfrämjande om den är kortvarig och individen känner att hen har situationen under kontroll. Positiv stress kan motivera arbetstagaren att arbeta aktivt och flitigt. Stressen blir dock skadlig om den varar länge och individen har en känsla av att hen inte räcker till för kraven som behövs för att klara av något på arbetsplatsen (Lindberg et al., 2016). Symptom såsom näsblod, huvudvärk, frustration och tankspriddhet är tecken på stress som olika människor upplevt (Lundeberg, 2011).

Omfattande faktorer som kan orsaka arbetsrelaterad stress är resursbrist och otillräcklig kommunikation med kollegorna. Människor som arbetar skiftesarbete eller har annars oregelbundna arbetsturer upplever större mängder stress. Arbetsplatsens miljö är dessutom en viktig delfaktor i förebyggandet av stress. (Wong & Chan, 2010).

En känsla av höga krav och stort ansvar på arbetsplatsen kan förorsaka stress. Höga krav tillsammans med låg kontroll resulterar ofta som tröttande arbete, vilket leder till stress. Däremot höga krav men hög kontroll av arbetet medför aktivt arbete. Arbetet blir passivt om arbetstagaren har låga krav samt låg kontroll. (Karasek & Theorell, 1990).

En studie om unga vuxna nyrekryterade gjordes för att studera vilka saker som påverkar stressutvecklingen hos nyrekryterade. Känslan av att ha otillräckliga färdigheter för arbetet i början, i samband med höga krav samt stort ansvar, resulterade i att de unga nyrekryterade arbetstagarna upplevde stress. I början av arbetslivet har unga vuxna ofta en känsla av att de bör anpassa sig ständigt till arbetet och arbetsplatsen, samt till de krav som ställs för dem. Som nyrekryterad har man möjligtvis inte kunskapen och inte heller förmågan att kontrollera sin arbetsbörda i förhållande med till exempel tid. (Lindberg et al., 2016).

Då en arbetsplats får nya arbetare har arbetsgivaren som uppgift att visa arbetsplatsen och introducera teamet. Eftersom andra arbetare eventuellt arbetat länge och känner varandra bra, kan det kännas svårt att komma in i gänget. En känsla av att arbetskamraterna inte tar en i hänsyn kan förorsaka stressutveckling. Om det finns någon särskild person som tar mycket utrymme i teamet eller tillför regler enbart ur sitt perspektiv kan det påverka arbetsmiljön negativt. (Lindberg et al., 2016)

I boken *Stress hos barn och ungdom* av Mörelius (2014) beskrivs hurdana symtom ungdomarna har fått på grund av stress. Vanligaste symtomen hos flickor var huvudvärk och magont. Pojkar karaktäriserade stressen som sömnproblem, irritabilitet och nedstämdhet. Stressen leder till ångest om stressfaktorerna överstiger ungdomens resurser att hantera dem. (Hjern A. et al. 2008, enligt Mörelius 2014, s.96)

Tidsbrist och resursbrist är saker som påverkar arbetet negativt. Trots att känslan av brådska ofta leder till nervositet på arbetet, kan även oro över att man gör fel bli en stressfaktor. Eftersom unga vuxna eventuellt inte hunnit arbeta länge och arbetet kan ännu kännas nytt, finns det större risk för stressutveckling. Unga vuxna vill prestera bra på den nya arbetsplatsen och få bra feedback från chefen, och därmed kan stressen öka. Enligt studien av Lundeberg (2011) blir ansträngningen från att sträva efter förväntningarna från arbetsplatsen en stressfaktor.

I början av karriären kan det finnas press på att ständigt vara lättillgänglig och visa sin aktivitet åt arbetsgivaren, vilket kan bli överdrivet och trötta ut en själv. Dessutom kan en lång resväg till arbetet påverka negativt på arbetslusten då det lämnar mindre tid till andra saker under dagen. En känsla av att man inte allmänt trivs på jobbet eller att arbetet inte är meningsfullt kan ytterligare påverka negativt på arbetstagaren. Förväntningar från samhället, samt brist på organisering eller ordentlig planering av arbetet leder ofta till stress. (Lundeberg, 2011)

Hur psykosociala faktorer påverkar stressutvecklingen bland unga kvinnor har studerats, och det kom fram att ångestsymtom var en stor riskfaktor för att utveckla arbetsrelaterad stress. Psykosociala faktorer är bland annat kollegorna och arbetsmiljön, men även till exempel sömnkvalitet kan påverka den psykosociala hälsan. Dessutom fanns det tydlig korrelation mellan arbetsrelaterad stress och ångestsymtom. Dessa två sjukdomar, det vill säga stress och ångest, går hand i hand och är därför riskfaktorer för att arbetshälsan drabbas. (Kang et al., 2015)

3 Teoretisk utgångspunkt

Den teori som används i detta arbete är KASAM. Det är ett begrepp för *känsla av sammanhang* och är beskriven av Aaron Antonovsky år 1979. Antonovsky var en medicinsk sociolog och professor. KASAM kommer ursprungligen från teorin om salutogenes, även skapad av Antonovsky samma år. Teorin om salutogenes syftar till faktorer som medför

hälsa. Antonovsky fokuserade sig på faktorer som gör människorna psykiskt friska. Begreppet KASAM som Antonovsky (1991) beskrev innebär att individen kan vara fysiskt sjuk, men kan trots det vara psykiskt frisk på grund av en känsla av sammanhang.

Orsaken till att denna teori används i examensarbetet är att Antonovsky (1991) hänvisar begreppet KASAM ofta till stress och hur det hänger ihop med stress. Teoretikern betonar att ”en människa med stark KASAM definierar stimuli som icke-stressorer...” (Antonovsky, 1991, s. 164). Detta innebär att personen kan hantera olika stimuli bättre, och att de inte nödvändigt förändras till stress. Jämförelsevis skulle en person med lägre KASAM uppleva att samma stimuli genast skulle förändras till stress. (Antonovsky, 1991, s.164)

Känsla av sammanhang, KASAM, innefattar begreppen meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Antonovsky (1991, s.38) påpekar att människor som värderar dessa tre aspekter, har en högre känsla av sammanhang.

Meningsfullhet syftar till att människorna har en känsla av att det finns något meningsfullt i livet. Individen försöker konstant hitta på en mening till allt som händer i livet. Olika situationer får därmed en betydelse och kan kännas viktiga, och därmed kan även livet bli mer betydelsefullt. (Antonovsky, 1991, s.40)

Begriplighet i denna teori går ut på att människorna känner stimuli, både inre och yttre. ”En människa med hög känsla av begriplighet förväntar sig att de stimuli som han eller hon kommer att möta i framtiden är förutsägbara, eller att de, när de kommer som överraskningar, åtminstone går att ordna och förklara.” (Antonovsky, 1991, s. 39).

Det sista begreppet är hanterbarhet. Antonovsky (1991) påpekar att människor med hög hanterbarhetskänsla har det lättare att ta emot de krav som hen råkar ut för i livet. En människa kan till exempel råka ut för en massa negativa saker under sin livstid, men med en hög känsla av hanterbarhet kommer personen att klara sig utan större problem. (Antonovsky, 1991, s.40)

Sambandet mellan teorin KASAM och stress studerades av Assibey (2017) i studien hur KASAM är kopplad med stress bland studeranden. Studien gjordes bland studenter som nämnde olika stressorer, såsom framtiden och ekonomin. Fastän denna studie gjorts med studeranden som eventuellt inte inlett sin arbetskarriär ännu, kan samma stressorer uppkomma även vid unga vuxna som nyligen börjat arbeta. Enligt Assibey (2017) hade studeranden i åldern 19–24 en lägre känsla av sammanhang, medan 25–42 åriga hade en högre känsla av sammanhang. Resultatet var att studeranden med lägre känsla av

sammanhang hade större stressnivåer jämfört med studeranden som hade höga upplevelser av KASAM. Studenter som hade låg känsla av sammanhang hade sju gånger högre risk för stress. En betydande faktor i Assibeys (2017) studie var att kraven inte gjorde någon skillnad på stressutvecklingen, utan för få möjligheter att kunna påverka till exempel sina egna studier var det som orsakade stress. Denna studie av Assibey (2017) stärker motiven för att använda teorin KASAM även i föreliggande arbetet.

4 Syfte och frågeställningar

Syfte med denna studie är att ta reda på hur unga vuxna beskriver sin upplevelse om arbetsrelaterad stress. Tanken är att få mer kunskap om stress och stressfaktorer, samt vilka faktorer som orsakar stress på arbetsplatsen. Inför framtiden är det väsentligt att även unga vuxna vet hur arbetsrelaterad stress uppkommer och vilka faktorer som orsakar det.

Frågeställningar inför detta arbete är:

1. Hur beskriver unga vuxna (18–28 år) sin upplevelse om arbetsrelaterad stress?
2. Vilka faktorer uppger de unga vuxna som avgörande för arbetsrelaterad stress?

5 Etiska överväganden

Etik inom forskning innebär bland annat att människor som intervjuas inte såras till exempel med känsliga ämnen eller frågor som kan skada individen på något sätt. I forskning ska man ta i beaktande människorna och deras frihet och val att vara med i studien. Informanterna ska få tillräckligt med information om studien på förhand för att bland annat kunna veta vad som kommer att frågas. Informanterna ska ge sitt samtycke för att delta och ge information om ämnet som forskas kring. (Henricson, 2012, s.72)

Intervjun som görs, samt frågorna som används, ska vara formade så att ingen utomstående kan kombinera svaren med personen. Informationen man får ska även förvaras på ett säkert sätt så att det inte hamnar åt utomstående personer. I allmänhet ska informanterna behandlas med respekt och med tanke på självbestämmanderätt under hela studien. Dessutom ska hanteringen av intervjusvaren behandlas konfidentiellt. (Henricson, 2012, s.86–87)

Eftersom studien görs med en kvalitativ metod med användning av intervjuer, kan det uppstå ett problem där informanterna anpassar sina svar efter vad de tror att forskaren vill höra.

Eftersom intervjun ofta skapar en närmare relation mellan forskaren och informanten, kan resultatet påverkas på flera olika sätt. I en kvalitativ undersökning är det svårt att veta på förhand vilka etiska problem som kan förekomma. Detta beror på att informanten själv kan uppfatta intervjufrågorna annorlunda än vad forskaren själv. Därför kan frågorna eventuellt upplevas som känsliga på något sätt fastän de är noggrant övervägda. (Henricson, 2012, s.85)

6 Metod

Metoden för att samla in information i detta arbete är kvalitativ, vilket innebär att materialet samlas in genom intervjuer. I en kvalitativ forskningsmetod vill man få djupare förklaringar av informanten. Den som intervjuas får berätta själv med egna ord hur hen upplever det som studeras. Informanterna i en kvalitativ studie är oftast enbart ett fåtal (Svensson, 2015). Syftet med att använda kvalitativa forskningsmetoder är att studera hur något upplevs eller tolkas (Henricson, 2012, s. 132). Eftersom arbetets syfte är att få veta hur unga vuxna beskriver upplevelsen arbetsrelaterad stress, är den kvalitativa metoden relevant att användas.

I en kvalitativ metod är forskaren med som observatör, eftersom det är forskaren som intervjuar. Denna metod ger skribenten möjligheten att välja sina informanter. Deltagarna ska väljas noggrant för att få en så fördjupad studie som möjligt. Metoden baserar sig på berättelser och intervjuer som informanterna ger, samt observationer av bland annat kroppsspråk. (Henricson, 2012, s.132–133)

6.1 Intervju som datainsamlingsmetod

Intervjun görs enligt ett semi-strukturerat mönster. Detta innebär att alla respondenter får samma frågor som blivit valda på förhand, men frågorna behöver inte vara ställda i samma ordning. Beroende på respondentens svar kan man i en semistrukturerad intervju ställa följdfrågor för att få en djupare konversation. I en semistrukturerad intervju är det lättare för respondenten att berätta fritt. Intervjun blir mera som en diskussion och då är det även lättare för respondenten att berätta mera. Däremot finns det en risk att temat flyter i väg på grund av följdfrågorna.

Genom att välja en kvalitativ metod för arbetet uppstår möjligheter att lära sig ytterligare något nytt då informanterna har möjlighet att fritt berätta. Dock kan det vara svårare att få ett generaliserat resultat utav intervjuerna (Nilsson, 2020). I denna datainsamlingsmetod

intervjuas ett fåtal personer, omkring 3–5 människor. Intervjuerna kan därför vara relativt enhetliga eller skilja sig från varandra.

Eftersom alla människor är olika, upplever vi även stress på olika sätt jämfört med varandra. Det kunde vara svårt att få reda på det väsentligaste av upplevd stress i en kvantitativ metod, eftersom stressfaktorer och upplevelser av stress kan vara väldigt olika för alla. På grund av detta är det relevant att använda kvalitativ metod. Mängden variabler av stressfaktorer kunde även bli stor, och därför valdes kvalitativ forskningsmetod inför arbetet. Genom att intervjua och låta deltagarna berätta kan även ge möjlighet för skribenten att få nya perspektiv och ny information om ämnet arbetsrelaterad stress.

6.2 Urval

Arbetet fokuserar sig på upplevelser av unga vuxna i Finland. Angående vuxna människor finns det mycket forskning och information om arbetsrelaterad stress, men för yngre personer som eventuellt nyligen inlett sin karriär finns det inte lika mycket information. Enligt Finlex Ungdomslag (2016) definieras unga vuxna i Finland som personer som inte ännu fyllt 29 år, och därför är denna studie begränsad mellan 18 och 28 åriga vuxna. Kunskap om stress från arbetsplatsen är minst lika viktigt för unga vuxna, med tanke på deras framtid.

Eftersom kvinnor och män kan uppleva stress och stressorer på olika sätt, valde skribenten att intervjua både kvinnor och män för att få bredare synvinklar på ämnet. Dessutom valdes personer som arbetat både längre, samt kortare perioder för att få variation i intervjumaterialen. I en kvalitativ studie behövs informanter som har mycket att berätta om sina erfarenheter, eftersom de är enbart några stycken (Henricson, 2012, s.134). Därför valdes deltagarna noggrant för att säkerställa en tillräcklig mängd material.

6.3 Genomförande av intervjuerna

Intervjufrågorna blev framställda på förhand utgående från examensarbetets syfte och frågeställningar. Frågorna blev konstruerade noga för att försäkra att intervjuerna ger tillräckligt med material. Skribenten skapade frågorna i den utsträckning att respondenterna kunde ge information om upplevelser och de avgörande faktorerna för stress. Angående intervjuerna gjordes fem frågor (se bilaga 1). Det är viktigt att frågorna är lätta att förstå och att de ger svar på arbetets frågeställningar.

Inför intervjuerna fyllde respondenterna i en samtyckesblankett (se bilaga 2). Genom att fylla i blanketten blev de informerade om examensarbetet, hur materialet skulle användas och att arbetet publiceras i Theseus. Deltagarna blev informerade om anonymiteten samt att svaren inte förs vidare till någon utomstående. Genom att ge sitt samtycke gav deltagarna lov att informationen de berättade fick användas i arbetet. De blev upplysta om att det var fullständigt frivilligt att delta. Dessutom blev de informerade om att det är möjligt att avstå från att delta när som helst. Alla som blev intervjuade gav även lov till att intervjun fick bli bandad. Respondenterna blev informerade om de etiska principerna, det vill säga att svaren förblev anonyma och hanterade konfidentiellt.

I intervjuerna deltog 4 unga vuxna. Respondenterna i studien var 21, 22, 23 och 26 år gamla, vilket gav arbetet mångfald i svaren med deras olika åldrar. Av respondenterna var tre av dem kvinnor och en man. Detta möjliggjorde att eventuella skillnader mellan könen i upplevelser av arbetsrelaterad stress även framkom. Respondenterna kontaktades via telefon där tid och rum bestämdes inför intervjun. Intervjuerna utfördes på ställen där det var lugnt och tyst samt där inga utomstående kunde höra intervjun.

I en kvalitativ studie samlas först all data in och inte förrän då påbörjas analysen (Henricson, 2012, s.135). Intervjun bandades in på mobiltelefonen för att analysen skulle vara lättare utförbar. Under intervjun tog skribenten även anteckningar på viktiga delar, såsom miner eller gester, vilka kunde vara nödvändiga inför analysen. Även anteckningar på hurudan kroppsspråk respondenten hade skrevs upp, eftersom det ger en tydlig känsla av ämnet som diskuteras. På grund av detta är det betydelsefullt att utföra intervjuerna ansikte mot ansikte, bland annat för att kroppsspråket även kan bli analyserat.

6.4 Dataanalys

Analysen görs som en kvalitativ innehållsanalys, vilket innebär att materialet analyseras genom att plocka ut liknande meningsenheter utgående från svaren i intervjuerna. Genom denna metod formas olika temaområden av svaren som det sedan dras slutsatser av. Innehållsanalys valdes som analysmetod eftersom det i en kvalitativ forskning bildas mycket text. Då materialet består av textdata, är det relevant att utföra en innehållsanalys för att struktureringen och analysen kan beskrivas på ett aktuellt sätt (Henricson, 2012, s.335). Enligt Henricson (2012, s.335–336) är innehållsanalysen ytterligare lämplig då man använder enbart få intervjuer.

I en kvalitativ forskningsmetod är skribenten intervjuaren, vilket innebär att hen har möjlighet att observera allt som händer under intervjun. Därför kan det bli en subjektiv tendens i tolkningen av intervjun, eftersom olika människor upplever till exempel ett visst kroppsspråk på ett visst sätt (Henricson, 2012, s.134). Även i innehållsanalysen är skribenten med som en subjektiv tolkare, eftersom det är hen som väljer de olika meningsenheterna, kategorierna och teman från intervjun. En annan skribent kunde eventuellt välja teman eller kategorierna på ett annat sätt.

Efter att intervjuerna transkriberats på datorn, lästes de först flera gånger igenom för att få en klar och tydlig uppfattning om dem, samt en ordentlig djup förståelse. Varje intervju analyserades först enskilt medan olika meningsenheter plockades ur svaren. Därefter jämfördes alla intervjuer med varandra. Efter det bestämdes gemensamma koder utgående från meningsenheterna som valts. I dataanalysprocessen kategoriseras meningsenheterna och därmed formulerades olika teman i en tabell. Tabellerna formulerades för att göra analysprocessen enklare och lättare förståelig. I dataanalysprocessen är det betydande att ha arbetets syfte ständigt i minnet, eftersom då blir meningsenheterna och teman som plockats mer relevanta (Henricson, 2012, s.135). De teman som formuleras utgående från intervjusvaren är den röda tråden mellan de olika meningsenheterna och kategorierna (Henricson, 2012, s.332–333). På det sätt kan man analysera det slutgiltiga resultatet för arbetet och dra slutsatser från dem.

Dataanalysen gjordes utgående från ett induktivt tillvägagångssätt. Genom att utföra en induktiv analys har man intervjun som utgångspunkt för analysen. Detta innebär att det dras övergripande konstateranden utgående från intervjuer som görs, oberoende om det endast finns ett fåtal av dem. Erfarenheterna som respondenterna har, formar därmed slutsatserna inför arbetet (Henricson, 2012, s.133) Genom den induktiva metoden försöker man få en uppfattning om undersökningstemat med hjälp av intervjuerna. Teorin som används testas inte med hypoteser, utan det görs slutsatser utgående från data man samlat in.

7 Resultat

I detta kapitel presenteras resultaten från intervjuerna och innehållsanalysen. Resultaten redovisas utgående från frågeställningarna, det vill säga hur respondenterna beskriver upplevelserna, samt vilka faktorer som är avgörande för arbetsrelaterad stress. Som följande redovisas kategorierna och underkategorierna ur analysresultaten, se tabell 1 och 2 nedan. I underkapitlen uppräknas dessutom citat från intervjuerna.

Tabell 1. Hur beskriver unga vuxna sin upplevelse om arbetsrelaterad stress?

Hur beskriver unga vuxna sin upplevelse om arbetsrelaterad stress?	
Brådska	Personalbrist Mycket att göra
Höga krav	Otillräcklig inskolning Vet inte vad som förväntas
Symptom	Psykiska Fysiska

Tabell 2. Vilka faktorer uppger de unga vuxna som avgörande för arbetsrelaterad stress?

Vilka faktorer uppger de unga vuxna som avgörande för arbetsrelaterad stress?	
Omgivning	Arbetare Laganda Förmän
Koppla av	Sova Glömma arbetet

7.1 Upplevelsen av arbetsrelaterad stress

Faktorer som respondenterna nämnde som påverkade upplevelsen av arbetsrelaterad stress var *brådska, höga krav och olika symptom*. Tre av fyra respondenter betonade att arbetsrelaterad stress påverkar mycket det vardagliga livet och arbetsförmågan, medan en påpekade på att det är påfrestande, men påverkar inte arbetsförmågan märkbart.

7.1.1 Brådska

Största delen av respondenterna nämnde tidsbristen och en känsla av att ha bråttom som en avgörande faktor för upplevelsen av stress på arbetsplatsen. Tidsbrist på arbetsplatsen kan orsakas av flera olika saker. Respondenterna nämnde *personalbristen* som en påverkande del.

”Nå om det är för mycket att göra eller just om det är personalbrist så då får man riktigt stressigt att hur man ska hinna med allt...”

En annan komponent var att det *finns för mycket att göra*. Dessa två komponenter går hand i hand, i och med att för lite personal ger mera arbete åt personalen. Det kan till exempel förekomma situationer där en arbetstagare gör två arbetares jobb själv. Därmed har personalen mera arbete att utföra, vilket i sin tur medför att det blir bråttom att utföra arbetet.

”Om man är för lite arbetskraft så att arbetstakten blir jättehård, eller att pressen på jobbet ökar. Ja, om arbetsbördan är helt enkelt för stor så då blir det jätte stressigt.”

7.1.2 Höga krav

En känsla av höga krav från arbetsplatsen var en faktor som de flesta respondenterna påpekade om. Ifall arbetsplatsen kräver mer än vad arbetstagaren har kunskap om, eller för mycket i jämförelse med tid att utföra arbetet, ökar stressen på arbetsplatsen. *Otillräcklig inskolning* var en påverkande orsak till känslan av höga krav.

”Situationer där arbetsgivaren har krävt saker som man inte ens har fått skolning till.”

”...sen senare har det kommit upp att ’ja, men att du borde ha kunnat det här’, fast man inte har fått någon info om det eller någon skolning.”

Genom en ordentlig skolning kan arbetstagaren bli mer medveten om sina arbetsuppgifter. I intervjuerna kom det ofta fram att respondenterna inte varit medvetna om vissa arbetsuppgifter, och var inte medvetna om att de borde ha haft kunskap att utföra dem. I intervjuerna påpekades om en känsla av att *”inte veta vad som förväntas”*. Detta orsakar osäkerhet på arbetsplatsen, samt blir en stressfaktor, då arbetstagaren inte vet vad som förväntas, och vet inte vad man bör kunna.

”Speciellt om det är en ny arbetsplats, om man ska lära sig mycket nytt och speciellt om man inte har fått bra information från början, så blir man nog stressad.”

”Om man har för stora krav från arbetsplatsen och just från början om det är en ny arbetsplats och så kräver de att man ska kunna allt från början, så det stressar nog mig väldigt mycket.”

7.1.3 Symptom

Hur unga vuxna, och människor över lag, reagerar på stress beror mycket på om de upplever symptom. Intervjuerna tyder på att respondenterna har upplevt både *fysiska och psykiska symptom*. Dessa symptom och deras följder kommer ofta hand i hand. Till exempel ångest kan leda till sömnsvårigheter, eller sömnsvårigheter till ångest. På grund av detta kan det vara relativt svårt att urskilja psykiska symptomen från de fysiska.

”Mentalt kanske just också trötthet eller så där att man inte har velat gå till jobb, eller att man har fått jättemycket ångest före man ha farit till jobbet.”

”...den där tröttheten är ändå som fysisk och psykisk.”

I intervjuerna förekommer symptom såsom ångest, huvudvärk, svårt att sova, motvilja att åka till arbetet, hjärklappning, svettning, tryck över bröstet, samt psykisk och fysisk trötthet. Dessa faktorer påverkar både arbetsförmågan och den allmänna hälsan. Sömnsvårigheterna påverkar hur bra man orkar följande dag, och tröttheten har verkan på eventuella andra symptom nästa arbetsdag. Tröttheten kan ytterligare bli en ond cirkel, då man inte har möjlighet att återhämta sig efter arbetsdagen.

”...i hjärtat så får jag extra slag, hjärklappning, och börjar svettas...”

”Om man har sovit dåligt före någon lång dag till exempel (...), sömnen är nog en sådan grej som påverkar.”

”När man är riktigt stressad så kan det vara att man har riktigt en känsla av tryck i bröstet.”

Symptomkänslor på stress från arbetsplatsen kan dessutom vara en av de största orsakerna att man söker sig till företagshälsovården, eller behöver ledigt från arbetet. Tidigare nämndes bland annat höga krav från arbetsplatsen. Trots att höga krav kan vara faktorn som sätter i gång stressen, är symptomen på stress oavsett i betydande roll då arbetstagaren märker stressen.

7.2 Avgörande faktorer för arbetsrelaterad stress

Saker som påverkar hur mycket stress uppstår beror mycket på arbetsplatsen och även fritiden. Att kunna koppla av efter arbetsdagen är en viktig del i att upprätthålla arbetsförmågan. Enligt respondenterna var avgörande faktorer för arbetsrelaterad stress bland annat *omgivningen på arbetsplatsen* samt *möjligheten att koppla av hemma*.

7.2.1 Omgivningen på arbetsplatsen

I intervjuerna kommer det tydligt fram att det är både *arbetare, förmannen* och *lagandan* som påverkar känslan på arbetsplatsen. Att trivas i sin arbetsmiljö och att ha en känsla av till exempel tillräcklig lugn och ro på arbetsplatsen påverkar mycket på arbetsförmågan samt hur det känns att arbeta där över lag. Trots att arbetsmiljön är en betydelsefull faktor, är även känslan mellan arbetstagarna och förmännen viktig. Att ha vänliga och hjälpsamma arbetskamrater gör stor skillnad på arbetsplatsen.

”...har blivit utfrys, eller att en viss del arbetare har jobbat tätt tillsammans och så har de lämnat en större arbetsbörda åt mig då.”

”Det har nog gett ganska mycket stress att bli utfrys på jobbet.”

En arbetsplats med en miljö som man inte trivs i på grund av personalen eller en oprofessionell förman, är faktorer som har verkan på arbetsförmågan och eventuell stressutveckling.

”Om man råkar ha en arbetsgemenskap som man inte trivs i.”

”...vissa har blivit favoriserade av förmän, att de har favoriserat andra då de har varit bekanta, så har man själv blivit nertrampad.”

”Om man är nyanställd så är vissa branscher så att man har nog fått de där sämre skrifterna, fast det egentligen borde vara rättvist mot alla.”

7.2.2 Återhämtningen efter arbetsdagen

Faktorer som är betydande för stressen enligt respondenterna är att *sova* och att *försöka glömma arbetet*. Återhämtning stärker arbetsförmågan och ger hjärnan en möjlighet att vila och glömma arbetet för en stund. Återhämtning kan vara att läsa en bok, motionera eller att sova. Under natten återhämtar sig hjärnan, vilket möjliggör att man vaknar pigg på morgonen. Eventuella symptom på stress kan orsaka att man inte kan sova på natten. I intervjuerna kommer det fram att ifall tankarna är kvar på arbetsplatsen kan det vara svårt att somna på kvällen.

”...kommer till exempel hem från arbetet och kan inte sluta tänka på jobbet.”

”... man kan inte sova, och man mår redan på skifte dåligt före nästa skift...”

Respondenterna berättar också att symptom på stress oftast märks först på kvällen då man kommit hem. Under arbetsdagen har man eventuellt inte hunnit tänka på olika symptom eller hur psykiskt trött man egentligen är. Dessa symptom märks inte förrän hemma då återhämtningen borde börja, men på grund av symptomen är det oftast inte möjligt att återhämta sig. Flera av respondenterna berättade att till exempel hjärtklappning märks ofta då man anlant hem. På arbetsplatsen kan det vara bråttom och mycket att göra, vilket orsakar att man inte lägger märke till det. Känslan av hjärtklappning kan även resultera i att man har svårt att somna.

”Hemma märker man att avslappningen inte lyckas, och att dessa saker fortfarande snurrar i huvudet”

”Hemma så märker man det bättre då det är tyst och man sitter ner, men nog känner jag av det på jobbet också, både och.”

”När jag kommer hem så då kommer den här ångesten fram och så stressar man kanske för nästa arbetsskift också att hur det ska gå.”

”Jag är ju ändå en person som inte vill visa den där stressen på arbetsplatserna, (...) nog har man ju känt av det på jobbet också men sen då man har kommit hem så har man ju märkt att det har tagit jättelänge för en att varva ner...”

8 Resultatdiskussion

I detta kapitel speglas resultaten ur studien relaterat till tidigare forskning och den teoretiska utgångspunkten som användes i arbetet, det vill säga KASAM (Antonovsky, 1991). I kapitlet diskuteras även om examensarbetets syfte blivit besvarat.

Som svar på frågeställningen hur unga vuxna beskriver sin upplevelse om arbetsrelaterad stress framkom kategorierna *personalbrist, mycket att göra, otillräcklig inskolning, inte veta vad som förväntas*, samt *psykiska och fysiska symptom*. Alla faktorer var nämnda flera gånger av olika respondenter. Det blev uppenbart att de var typiska orsaker till stress och hur det upplevs på arbetsplatsen. Den andra frågeställningen, vilka faktorer uppger de unga vuxna som avgörande för arbetsrelaterad stress, gav resultat såsom *laganda, förmän, arbetsteamet, att sova*, samt *förmågan att glömma arbetet på fritiden*. Arbetets syfte, det vill säga unga vuxnas upplevelse av arbetsrelaterad stress blev besvarat. Från resultaten får läsaren reda på hur arbetsrelaterad stress känns för de unga vuxna samt vilka faktorer som är avgörande för eventuell stress på arbetsplatsen.

Flera av respondenterna i föreliggande studien benämnde personalbrist som en faktor för stressupplevelsen, och att personalbristen varit så kraftig att arbetstagaren blivit tvungen att stressa på förhand om det är personalbrist även på nästa skift. Detta leder till att arbetet eventuellt lämnar i tankarna även på fritiden trots att man borde koppla av. Att ha mycket att göra och eventuellt göra två personers arbete förekom också i resultaten. I studien av Wong (2010) beskrivs hur resursbrist påverkar arbetsförmågan och därmed kan leda till stress på arbetsplatsen. Personalbristen och att ha mycket att göra går hand i hand, då en från personalen blir tvungen att utföra flera personers jobb.

Otillräcklig inskolning samt att inte veta vad som arbetsgivaren förväntar av arbetstagaren var faktorer som respondenterna förklarade som stressorer. I intervjuerna kommer det dessutom fram att situationer där arbetstagaren inte visste vad hen skulle ha färdigheter om, och fick veta det först i efterhand, förorsakade stress. Karasek och Theorell (1990) påpekade att höga krav på arbetsplatsen men dessutom hög kontroll inför arbetet resulterade i aktivt arbete, medan höga krav med låg kontroll utvecklades till spänt arbete och därmed ledde till stress. Detta innebär att respondenterna i föreliggande studien eventuellt haft höga krav men samtidigt låg kontroll över arbetet, vilket har lett till ansträngt arbete och stress.

Eftersom respondenterna upplevt arbetsrelaterad stress, kan hanterbarheten på arbetsplatsen, eller hos respondenten själv, varit liten. I teorin KASAM beskriver Antonovsky (1991) hur

hanterbarhetskänslan kan påverka hur bra man till exempel kan ta emot höga krav. Antonovsky (1991) påpekar att en hög hanterbarhetskänsla medför att människor har färdigheten att klara av negativa eller svåra händelser i livet bättre.

Känslan av att ha bråttom var ett av kategorierna för hur unga vuxna beskrev sina upplevelser om arbetsrelaterad stress. Eftersom respondenterna nämnde brådskan som en faktor för hur stress upplevs, innebär det att de blivit påverkade av det som en stimuli. Känsla av begriplighet, som är ett av begreppen i Antonovskys (1991) teori, innebär att människor upplever eventuella stimuli på ett hanterbart sätt. I teorin påstår Antonovsky (1991) att människor som upplever en känsla av sammanhang, också upplever olika stimuli på ett mer positivt sätt. Tack vare detta kan stressupplevelsen bli olika jämfört med människor som inte upplever KASAM. Till exempel olika yttre stimuli från arbetsplatsen, såsom att ha bråttom, kan orsaka stress hos vissa, medan personer med känsla av begriplighet eventuellt inte påverkas av detta stimuli. (Antonovsky, 1991, s. 39). Människor med högre känsla av KASAM kan eventuellt behärska stimuli på ett bättre sätt.

Flera av respondenterna i föreliggande studien påpekade att huvudvärk och svårt att sova var orsaker som påverkade stressupplevelsen. Respondenterna berättade att symptomen ofta uppstod först hemma då man försökte återhämta sig från arbetet. Detta ledde till att även fritiden påverkades negativt, då man till exempel inte kunde sluta tänka på arbetet. Bland annat huvudvärk (Lundeberg, 2011) och sömnproblem är symptom som kan uppstå på grund av stress (Hjern A. et al. 2008, enligt Mörelius, 2014). Symptomen i sig påverkar möjligtvis inte arbetsförmågan på arbetsplatsen, men påverkar fritiden och återhämtningen.

Faktorer som de unga vuxna upplevde som avgörande för arbetsrelaterad stress handlade mycket om lagandan på arbetsplatsen och teamet man arbetar med. Enligt respondenterna påverkade känslan av att inte trivas i arbetsmiljön mycket på stämningen på arbetet. En av respondenterna i föreliggande studien berättade hur hen blivit utfrysad på arbetet och hamnade att göra mer arbetsuppgifter än de andra i teamet. I studien av Lindberg et al. (2016) framförs att ifall enbart en ur personalen gör beslut och gör regler enbart ur sin synvinkel, påverkar det lagandan negativt.

I Arbetsmiljöverkets arbetsmiljöstrategi (2021) tas det upp faktorer som påverkar arbetsplatsen och arbetsförmågan negativt och som bör tas i beaktande inför framtiden för att säkerställa en trygg arbetsmiljö. I strategin (Arbetsmiljöverket 2021) påpekas saker såsom för mycket arbete, kränkande bemötande och för hög arbetstakt. Det är uppenbart att brådskan och ont om tid på arbetsplatsen blir till en stressor. Dessa faktorer kom även upp i

föreliggande studies intervjuer om arbetsrelaterad stress; en respondent nämnde att hen upplevt kränkande beteende på arbetsplatsen, fått mera arbete att utföra än de andra samt fått de sämre skiften. Dessa är även somliga av Arbetsmiljöverkets huvudpunkter för att förbättra arbetsmiljön för alla arbetstagare (2021). I strategin (Arbetsmiljöverket, 2021) tas det även upp hot och våld som eventuella påverkande faktorer för upplevelsen av arbetsmiljön, men dessa nämns inte i föreliggande studiens intervjuer.

9 Metoddiskussion

I detta kapitel diskuteras den valda metoden i relation till arbetets resultat. Genom att använda en kvalitativ metod för studien bör pålitligheten och trovärdigheten diskuteras, för att veta om resultaten kan användas på ett tillförlitligt sätt. Dessutom ska metoden i sig granskas för att urskilja styrkor och svagheter i metoden för detta arbete. (Henricson, 2012, s. 472–475)

Arbetet gjordes som en kvalitativ studie och datainsamlingen utfördes genom att intervjua respondenterna personligen. För att få information och förståelse om hur människor upplever något är det relevant att använda kvalitativ metod (Henricson, 2012, s. 130). Respondenternas berättelser blir materialet inför analysen och därmed resultaten. Då man vill få personliga upplevelser om stress är en kvalitativ studie praktisk att använda, eftersom upplevelserna inte är numeriska (Henricson, 2012, s. 130). Genom en kvantitativ studie undersöks statistik, samband eller jämligheter på olika saker (Henricson, 2012, s. 116). Därför är kvalitativ studie relevant för föreliggande studien, för att få reda på personliga upplevelser.

För intervjuerna formades fem frågor (se bilaga 1). Frågorna var grundliga och gick in på frågeställningarna för att få svar på det som studeras. Med frågan ”Hur upplever du arbetsrelaterad stress?” var syftet att få veta hur stressen på arbetsplatsen känns och hur det påverkar arbetsförmågan samt det vardagliga livet. Denna fråga behövde i de flesta intervjuerna förklaring för att respondenten kunde förstå vad som frågas efter. Frågan förklarades genom att ställa följdfrågorna ”Hur känns det?” och ”Hur påverkar det vardagen och arbetet?”. Följdfrågorna resulterade i att respondenterna förstod frågan och började berätta. På grund av detta kunde en provintervju eventuellt ha resulterat i att frågorna blivit formulerade så att respondenterna förstår dem genast. Provintervju är till för att testa frågorna och strukturen på förhand för att märka eventuella brister innan egentliga intervjuer (Henricson, 2012, s. 169). Intervjuerna gjordes dock med ett semistrukturerat mönster, vilket

möjliggjorde att följdfrågor kunde ställas. Trots det kunde denna fråga ha blivit omformulerad på förhand, så att intervjun kunde ha framskridit smidigare. Fastän frågan krävde en förklaring, kunde personerna svara på frågan efteråt och ge information.

Frågeställningarna i arbetet var formulerade så att upplevelser, erfarenheter och avgörande faktorer för arbetsrelaterad stress fås fram. Dessa komponenter blev besvarade i intervjuerna, och i resultaten ser man tydligt hur respondenterna upplever stressen samt vilka saker som påverkar och ger anledning till det. Trots det var frågeställningarna väldigt liknande till varandra. Som exempel kan brådska vara lika mycket upplevelse som en avgörande faktor. Fastän frågeställningarna liknade varandra, kan dessa urskiljas utgående från intervjuerna och resultaten. Ur intervjuerna kommer det fram att personerna nämnde till exempel återhämtningen som en betydande faktor i arbetsrelaterad stress, medan känslan av brådska var en faktor för hur stressen upplevs och känns.

Som dataanalysmetod användes kvalitativ innehållsanalys. Materialet från intervjuerna omformades till textdata vilket i sin tur analyserades genom att urskilja olika meningsenheter och teman. Enligt Henricson (2012) är det lämpligt att använda kvalitativ innehållsanalys då det enbart finns ett fåtal informanter. Analysen gjordes genom att använda induktiv närmelsesätt. Detta innebär att analysen görs utgående från textmaterialet från intervjuerna (Henricson, 2012, s.335). En deduktiv design i arbetet kunde eventuellt ha gett annorlunda svar, jämfört med i en induktiv analys, eftersom i deduktiva analysen gör man antaganden utgående från teorin eller hypotesen (Henricson, 2012, s.39). I en induktiv analys är intervjuerna i mittpunkt, det vill säga slutsatserna dras ur intervjuerna och empirin (Henricson, 2012, s. 37)

Intervjuerna, informanterna och resultaten förblev anonyma, samt data bevarat enbart hos skribenten. Alla som intervjuades fyllde i samtyckesblanketten (se bilaga 2) och fick därmed information om hur examensarbetet görs och var den kommer att bli publicerad. Intervjuerna gjordes på privata ställen så att ingen utomstående kunde höra diskussionen. Respondenterna hade möjlighet att utstå från att delta även efter att de gett sitt samtycke, samt efter att intervjun blivit utförd. Alla intervjuer togs med i arbetet. Citaten som presenterades i arbetet blev omformade till sakprosa för att ingen kunde bli igenkänd från dem.

Arbetets trovärdighet granskas genom att kontrollera bland annat syfte, urval och analysmetoden som använts. Enligt Henricson (2012, s.341–342) behöver studien med kvalitativ innehållsanalys ett syfte som består av en fråga, liksom även i detta arbete. För att få olika synvinklar på problemet, det vill säga arbetsrelaterad stress, valdes respondenter i

olika åldrar samt olika kön. För att få syftet och frågeställningarna besvarade formades fem frågor inför intervjuerna. Som tidigare skrevs, behövde en fråga förklaring och tillägsfrågor. Trots det gav alla respondenter svar på den frågan, och arbetets frågeställningar blev därmed besvarade. Respondenterna hade alla upplevt arbetsrelaterad stress någon gång i livet, vilket innebär att urvalet gjordes noga för att få väsentligt material. I analysprocessen med innehållsanalysen granskades materialet flera gånger igenom och meningsenheterna valdes noga för att säkerställa att inget viktigt lämnade bort från resultaten (Henricson, 2012, s. 341).

10 Slutsats

För att själv kunna undvika arbetsrelaterad stress i framtiden är det väsentligt att bli mer bekant med ämnet arbetsrelaterad stress och vad som egentligen leder till det hos unga vuxna. Stress blir skadligt om det varar långa tider, och därför bör man agera på det i tid. Ofta har stressen redan blivit kronisk före individen märker det själv och då kan det vara svårare att tillfriskna. Lärdom samt utmärkande av stress och stressorer medför att det blir lättare att förebygga i framtiden.

Tack vare intervjuerna som gjordes inför arbetet får man reda på vilka saker unga vuxna upplever som avgörande för arbetsrelaterad stress. Man får även reda på vilka saker som påverkar stressupplevelsen, samt vilka symptom unga vuxna känner av stress. Resultaten kan användas för att förebygga arbetsrelaterad stress och för att kunna urskilja stressorer i ett tidigare skede. Arbetsgivaren bör vara medveten om eventuella stressutlösare på arbetsplatsen, och veta att dessa faktorer blir stressorer för unga vuxna också, trots ung ålder. Utgående från resultaten kan det bli lättare att märka liknande omständigheter på arbetsplatser i fortsättningen, och därmed förebygga stress.

11 Källförteckning

Antonovsky A., (1991), *Hälsans Mysterium*. Natur och Kultur. (u.o.)

Assibey D., (2017), *STRESS OCH KÄNSLA AV SAMMANHANG: En kvantitativ undersökning bland högskolestudenter i Västerås stad*. Hämtad från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1115840/FULLTEXT01.pdf> den 18.5.2021

Arbetsmiljöverket, (2021), *Återrapportering av regeringsuppdrag att ta fram åtgärdsplaner till En god arbetsmiljö för framtiden regeringens arbetsmiljöstrategi 2021–2025*, hämtad från https://www.av.se/globalassets/filer/om-oss/vart-uppdrag/2021-009187aterrapportering_av_regeringsuppdrag_atgardsplan.pdf?hl=arbetsmilj%C3%B6strategi den 15.3.2022

Brun J., (2007), *Work-related stress: scientific evidence-base of risk factors, prevention and costs*, hämtad från https://www.who.int/occupational_health/topics/brunpres0307.pdf?ua=1 den 10.5.2021

Eriksson S., & Petersson E., (2014), *Är det möjligt att predicera stress? – Sambandet mellan upplevd stress, självkänsla och livstillfredsställelse bland studenter*. Hämtad från <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=4459437&fileOid=4459484> den 12.5.2021

Finlex, (2001), *Työterveyshuoltolaki*, hämtad från <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383> den 22.10.2021

Finlex, (2016), *Nuorisolaki 3 §*, hämtad från <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> den 16.5.2021

Henricson M., (2012), *Vetenskaplig teori och metod, från idé till examination inom omvårdnad*. Lund. Studentlitteratur AB.

Kang H., (2015), *Anxiety symptoms and occupational stress among young Korean female manufacturing workers*, hämtad från <https://link.springer.com/article/10.1186/s40557-015-0075-y> 27.10.2021

Karasek A. & Theorell T., (1990), *Healthy work: stress productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic books.

Kivimäki M., Lindbohm J., & Reijula K., (2019), *Työstressi ja sairastavuus. Duodecim*, 135(5):433-8, hämtad från <https://www.duodecimlehti.fi/duo14794> den 10.5.2021

Kopi S., & Löytynoja U., (2014), *PAINETTA VAI PAINETTA Tutkimus nuorten sosiaalisista paineista.* Hämtad från https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86381/kopi_sari.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 12.5.2021

Lindberg J., Nyman C., & Segerström M., (2016), "Det är svårt att veta hur mycket jobb som är för mycket" - En studie om hur arbetsrelaterad stress kan uppkomma hos unga, nyrekryterade. Hämtad från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1069485/FULLTEXT01.pdf> den 10.5.2021

Lundeberg M., (2011), *Balansen mellan Självet, Samhället & Globaliseringen en studie om stress hos den unga vuxna generationen i det nutida samhället.* Hämtad från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:424278/FULLTEXT01.pdf> den 17.5.2021

Mattila S. A., (2018), *Stressi, Lääkärikirja Duodecim,* hämtad från <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> den 10.9.2021

Mörelius E., (2014), *Stress hos barn och ungdom,* Studentlitteratur. (u.o.)

Nilsson M., (2020), *Metod i vetenskapligt arbete,* hämtad från <https://www3.kau.se/kurstorg/files/m/BC794333168fe2C1FCQnL1C40CC8/metod%20i%20vetenskapligt%20arbete%20vt13.pdf> den 21.5.2021

Sironen H., (u.å.), *Alkoholi ja mielenterveys,* hämtad från <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/alkoholi/alkoholi-ja-mielenterveys> den 1.11.2021

Social- och Hälsovårdsministeriet, (u.å.), *Työterveyshuolto ja työkyvyn ylläpito,* hämtad från <https://stm.fi/tyoelama/tyoterveys>, den 22.10.2021

STT, (2015), *Asiantuntija: Stressistä miljardikulut työelämässä vuosittain,* hämtad från <https://www.kaleva.fi/asiantuntija-stressista-miljardikulut-tyoelamassa/1855375> den 10.5.2021

Svensson P., (2015), *Kvalitativ och kvantitativ undersökningsmetodik.* Hämtad från <https://student.portal.chalmers.se/sv/chalmersstudier/programinformation/maskinteknik/kandidatarbete/Documents/20150225%20Vetenskapsmetodik%20fo%CC%88rel%20%20P.S.pdf> den 19.5.2021

Työterveyslaitos, (u.å), hämtad från <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/> den 10.5.2021

Wong G., & Chan Z., (2010), *A Qualitative Study of Work-Related Stress Among Male Staff in Hong Kong's Social Welfare Sector*, hämtad från <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=6&sid=450b99cf-2b52-4127-8a89-d2379f20697c%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=104661674&db=c8h> den 18.10.2021

THL, (2021), *Mielenterveyden edistäminen*, hämtad från <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> den 1.12.2021

TTL, (u.å.), *Stressi ja työuupumus*, hämtad från <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/> den 1.12.2021

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Hur upplever du arbetsrelaterad stress?
2. I vilka situationer förekommer stressen på arbetet?
3. Vilka symptom känner du av stress?
4. Vilka faktorer är det som orsakar stressen enligt dig?
5. Märks stressen på arbetsplatsen eller först hemma då man kunde lugna ner sig?

När du medverkar i examensarbetet *Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna – En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet gällande arbetsrelaterad stress*, ger du ditt samtycke om att ge personliga uppgifter inför arbetet.

Att ge samtycket är frivilligt. Samtycket kan alltid tas tillbaka. Detta innebär att under studiens gång och även efteråt har du möjlighet att avbryta samarbetet om du vill. Materialet används inte i examensarbetet om du väljer att sluta medverka. Studien förblir anonym. Inga namn eller andra personliga uppgifter ges vidare eller nämns i arbetet.

Intervjusvaren omformuleras vid behov så att ingen kan känna igen respondenten utifrån svaren. För att kunna utföra examensarbetet så korrekt som möjligt är det viktigt att samla in relevant information om arbetsrelaterad stress. Det färdiga examensarbetet publiceras i Theseus.

Jag samtycker att skribenten behandlar informationen jag ger på det sätt det beskrivs i denna blankett.

Underskrift och namnförtydligande

Plats, datum

Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna

Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga
arbetsrelaterad stress?

Heidi Nyman

Utvecklingsarbete för YH- examen inom social- och hälsovård

Hälsovårdare

Vasa 2023

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Heidi Nyman

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna - Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress?

Datum: 10.5.2023 Sidantal: 15 Bilagor: 2

Abstrakt

Utvecklingsarbetets syfte var att redogöra vilken roll hälsovårdaren har i att förebygga arbetsrelaterad stress bland unga vuxna, genom att utveckla skribentens examensarbete *Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna – En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet gällande arbetsrelaterad stress* (Nyman, 2022).

Frågeställningen för detta arbete är:

Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna?

Arbetet gjordes med kvalitativ forskningsmetod. Materialet samlades in genom att intervjua företagshälsovårdare. Intervjuerna gjordes under våren 2023 med ett semistrukturerat mönster. Som teoretisk utgångspunkt användes KASAM av Antonovsky (1991). Analysen för resultatet gjordes med kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats.

Utvecklingsarbetet redogör även för tidigare studier om hurudan roll företagshälsovårdaren har då det gäller arbetsrelaterad stress, samt vilka orsaker är de vanligaste för utvecklingen av stress. Även företagshälsovårdarens verksamhet beskrivs.

Resultat för utvecklingsarbetets frågeställning är att *ge färdigheter till arbetslivet, upprätthålla klientens egenvård, patientvägledning, samarbete mellan arbetsplatsen och företagshälsovården, samt hälsogranskningar.*

Språk: svenska

Nyckelord: arbetsrelaterad stress, unga vuxna, företagshälsovårdare

KEHITYSTYÖ

Tekijä: Heidi Nyman
Koulutus ja paikkakunta: Terveydenhoitaja, Vaasa
Ohjaaja: Marie Hjortell

Nimike: Työperäinen stressi nuorten aikuisten keskuudessa - Mikä on terveydenhoitajan rooli työperäisen stressin ehkäisyssä?

Päivämäärä 10.5.2023 Sivumäärä 15 Liitteet 2

Tiivistelmä

Kehitystyön tarkoituksena oli selvittää, minkälainen rooli terveydenhoitajalla on nuorten aikuisten työperäisen stressin ehkäisemisessä, kehittämällä kirjoittajan opinnäytetyötä *Nuorten aikuisten työperäinen stressi – Laadullinen tutkimus nuorten aikuisten työperäisen stressin kokemuksesta* (Nyman, 2022).

Tutkimuskysymys tässä työssä oli:

Mikä on terveydenhoitajan rooli työperäisen stressin ehkäisemisessä nuorilla aikuisilla?

Työ tehtiin laadullisella tutkimusmenetelmällä. Aineistoa kerättiin haastattelemalla työterveyshoitajia. Haastattelut tehtiin keväällä 2023 semistrukturoidulla menetelmällä. Teoreettisena lähtökohtana käytettiin Antonovskyn KASAM- teoriaa (1991). Tulosten analyysi tehtiin induktiivisesti laadullisella sisältöanalyysillä.

Kehitystyössä esitellään myös aiempia tutkimuksia työterveyshoitajan roolista työperäiseen stressiin, sekä mitkä yleisimmät syyt ovat stressin kehittymiselle. Myös työterveyshuollon toimintaa esitetään.

Tulokset kehitystyön tutkimuskysymykseen ovat *työelämätaitojen antaminen, asiakkaan omahoidon ylläpitäminen, asiakasohjaus, työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyö sekä terveystarkastukset*.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: työperäinen stressi, nuoret aikuiset, työterveyshoitaja

DEVELOPMENT THESIS

Author: Heidi Nyman

Degree Programme: Public Health Nurse

Supervisor: Marie Hjortell

Title: Work-Related Stress Among Young Adults - What is the Role of the Occupational Health Care Nurse in Preventing Work-related Stress?

Date 10.5.2023 Number of pages 15 Appendices 2

Abstract

The purpose of this development work was to clarify the role of the occupational health care nurse in preventing work-related stress among young adults by developing the writer's thesis *Work-related stress among young adults — A qualitative study on young adults' experience regarding work-related stress* (Nyman, 2022).

The research question for this work was:

What is the role of the occupational health care nurse in preventing work-related stress in young adults?

Qualitative research method was used in this work. The material was collected by interviewing occupational health professionals. The interviews took place in the spring of 2023, made with a semi-structured pattern. As a theoretical starting point, KASAM by Antonovsky (1991) was used. The analysis of the results was done with qualitative content analysis with inductive approach.

The development project also presents previous studies on what role the occupational health care nurse has in terms of work-related stress, and what causes are the most common for the development of stress. The obligations of occupational health services are also described.

Results for the development work research questions were *giving practical skills to work life, maintaining the self-care of the client, client guidance, collaboration with the workplace and occupational health services*, as well as *health reviews*.

Language: Swedish Key words: occupational stress, young adults, occupational health nurse

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	1
3	Bakgrund.....	1
3.1	Stress.....	2
3.2	Företagshälsovården.....	2
3.3	Tidigare forskning.....	3
4	Teoretisk utgångspunkt.....	4
5	Etiska överväganden.....	4
6	Metod.....	5
6.1	Datansamlingsmetod.....	5
6.2	Urval.....	6
6.3	Genomförande.....	6
6.4	Dataanalys.....	7
7	Resultat.....	8
7.1	Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna?.....	8
7.1.1	Färdigheter till arbetslivet.....	8
7.1.2	Upprätthålla klientens egenvård.....	9
7.1.3	Patientvägledning.....	9
7.1.4	Samarbete mellan arbetsplatsen och företagshälsovården.....	10
7.1.5	Hälsogranskningar.....	10
8	Resultatdiskussion.....	11
9	Metoddiskussion.....	13
10	Slutsats.....	14
11	Källförteckning.....	15

Bilaga 1 Intervjufrågor

Bilaga 2 Samtyckesblankett

1 Inledning

Utvecklingsarbetet grundar sig på examensarbetet *Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna – En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet gällande arbetsrelaterad stress* (Nyman, 2022). Syftet med examensarbetet var att studera vilka saker som orsakar arbetsrelaterad stress bland unga vuxna, samt vilka faktorer är avgörande för stressupplevelsen. Som resultat för hur unga vuxna beskrev sin upplevelse om arbetsrelaterad stress var personalbrist, mycket att göra, otillräcklig inskolning, att inte veta vad som förväntas, samt psykiska och fysiska symptom. Arbetare, lagandan, förmån, att sova och att kunna glömma arbetet var orsaker som respondenterna nämnde som avgörande faktorer för stressutvecklingen.

Utgående från examensarbetet och dess resultat görs ett utvecklingsarbete med syftet att ta reda på vilken roll hälsovårdaren har i att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna. Som blivande hälsovårdare är det viktigt att veta olika strategier som kan användas i framtida arbetet.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta utvecklingsarbete är att fortsätta utveckla examensarbetet *Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna – En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet gällande arbetsrelaterad stress* (Nyman, 2022) genom att studera vilken roll hälsovårdaren har i att förebygga arbetsrelaterad stress bland unga vuxna. För att syftet i utvecklingsarbetet ska bli besvarat intervjuar skribenten hälsovårdare på företagshälsovården som möter unga vuxna i sitt arbete. Enligt Finlex Ungdomslag (2016) definieras unga som under 29 åringar, och därför är åldersgruppen för detta utvecklingsarbete 18–28 år.

Frågeställningen inför utvecklingsarbetet är:

1. Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna?

3 Bakgrund

I detta kapitel presenteras studier och tidigare forskning om hurudan roll hälsovårdaren har i sitt arbete gällande arbetsrelaterad stress och vad sakkunniga hälsovårdare kan göra för att förebygga stressen hos klienter. Materialet är sökt genom att använda sökord såsom *stresshantering, företagshälsovård och stress, occupational stress, workplace stress management* och *nurses role in stress management*.

3.1 Stress

Vanliga orsaker för stress är sömnproblem, arbetslöshet, känsla av otillräcklig kontroll över livet, mobbning, plötsliga livsförändringar och familjeproblem (Mattila S. A., 2018). Även brådskan, dåliga arbetsförhållanden eller problem med att hantera tid kan vara orsaker till stressutveckling (SHVS, u.å.). Ifall arbetstagaren börjar känna sig stressad är oftast de första stegen att prioritera vardagen, motionen och sömnen.

Om stressen dock orsakas av omständigheterna på arbetsplatsen kan det vara nödvändigt att ta upp saken med förmannen. Att kontrollera lagandan på arbetsplatsen, delta i arbetshandledning eller att minska på arbetsmängden kan vara nyttiga metoder som minskar på stressen. I vissa fall kan stressen dock ha utvecklats så långt att det inte hjälper med att sova mera eller att arbeta till exempel fyra dagars arbetsveckor. Ifall personens stress inte lättar med dessa handlingar kan hen vända sig till företagshälsovården för att få hjälp.

3.2 Företagshälsovården

Enligt Mieli.fi (2022) kan det vara svårt för arbetstagaren att känna igen vilka saker det faktiskt är som leder till trötthet och kraftlöshet på arbetsplatsen och vardagen. Här kan företagshälsovårdaren hjälpa personen att ta reda på orsakerna till tröttheten och stressen. Att skriva sjukledighet är ett sätt att få arbetstagaren att vila ordentligt och glömma arbetet helt och hållet för en tid. Hälsovårdaren har en viktig roll i att urskilja personer vars stress börjar utvecklas till en skadlig nivå.

Hälsovårdare på företagshälsovården kan planera och verkställa policyer för arbetsplatser för att göra arbetsmiljön mindre stressande. Dessa handlingsprogram är till för att arbetsplatsen skulle bli så stressfritt som möjligt. Ifall arbetstagaren skulle uppleva stress är det lättare att agera på saken utgående från riktlinjerna. Policyer som är riktade för arbetstagarna kan för det första minska på stressen, men ytterligare erbjuda lösningar för långvariga stressproblem. (O'Keefe, Brown, & Christian, 2014, s. 437)

I vissa fall behövs en längre tid sjukledighet, och då kan det orsaka ångest hos arbetstagaren att returnera till arbetsplatsen (Mieli, 2022). Det kan kännas som att man inte längre behärskar sina arbetsuppgifter efter en längre paus, eller att kollegorna inte uppskattar arbetskamraten längre då man varit länge frånvarande. Olika mentala sjukdomar såsom depression eller utbrändhet kan också vara svåra saker att diskutera om, och därför kan det kännas jobbigt att återgå till arbetet ifall kollegorna frågar varför man varit länge sjukledig.

Under sjukledigheten, eller före man återgår till arbetsplatsen, kan det vara nödvändigt att diskutera det psykiska- och fysiska måendet med en hälsovårdare, samt hur det känns att återgå till arbetsplatsen. Här kan bland annat företagshälsovårdaren diskutera eventuella bekymmer eller frågor som arbetstagaren har kring ämnet. (Mieli, 2022)

Efter sjukledigheten behövs ofta också förändringar på arbetsplatsen, såsom en mindre arbetsmängd, kortare arbetsvecka eller helt och hållet nya arbetsuppgifter. Dessa saker kan planeras tillsammans med förmannen, hälsovårdaren eller att båda två samverkar. Efter att personen återgått till arbetet efter sjukledigheten är det viktigt att följa med måendet och orken på arbetet. Företagshälsovårdaren kan träffa personen med jämna mellanrum för att kunna diskutera och följa med rehabiliteringen. Hälsovårdaren följer dessutom med personens allmänna hälsotillstånd såsom blodtryck, vikt och livsstil, eftersom stress och utbrändhet kan påverka hälsan mycket. Regelbundna kontroller vid företagshälsovårdaren kan oftast avslutas då arbetstagarens hälsa och välmående på arbetsplatsen återgått till normalt. (Mieli, 2022)

Työterveyslaitos (u.å.) skriver att vid behov kan det ordnas ett möte med arbetstagaren, förmannen och en sakkunnig från företagshälsovården för att diskutera vilka förändringar som är nödvändiga på arbetsplatsen genom en arbetsplatsutredning. Företagshälsovården kan då se till att arbetstgares hälsa och välmående också tas i hänsyn i och med förändringarna. (TTL, u.å.). Företagshälsovårdare ska ha kunskap om arbetsrelaterad stress och lärdom hur man känner igen stressen hos en människa. Det viktigaste är att märka stressen i god tid för att förhindra utbrändhet. (Kivimäki, Lindbohm & Reijula, 2019)

3.3 Tidigare forskning

I studien *What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study* (Akbar et al., 2015) studerades vilka strategier arbetstgarna använde för att hantera arbetsrelaterad stress. I studien kom det fram att personerna tillämpade bland annat självkontroll, såsom positivt tänkande, acceptans och självinläring. En annan metod var att söka hjälp. Arbetstgarna upplevde att genom att dela med sig av stressupplevelsen med till exempel familjemedlemmar hjälpte då de fick emotionellt eller informativt stöd. (Akbar et al., 2015)

Sjukvårdskostnaderna kan öka med till och med 50% för personer som lider av arbetsrelaterad stress. För att minska på sjukvårdskostnaderna och arbetstgarnas

stressnivåer är det viktigt att arbetsplatsen har tydliga riktlinjer angående stresshantering och företagshälsovård för arbetstagare. Enligt O’Keefe et al. (2014) behöver företagshälsovårdaren vara medveten om vilka riskfaktorer för stress det finns på olika arbetsplatser och i olika yrken. Bland annat kognitiva och emotionella krav, för lite personal, överbelastning av arbetet, skiftesarbete, otillräcklig kommunikation, förändringar på arbetsplatsen eller mobbning är faktorer som kan förorsaka stress, vilket i sin tur kan påverka anställdas välbefinnande. (O’Keefe, Brown, & Christian, 2014, s. 436–437)

Till arbetshälsovårdarens uppgifter hör även till att ta reda på hur stora förändringar det behövs för att arbetstagaren, eller arbetsplatsen, skulle vara så stressfri som möjligt. Förändringarna kan ske endera på individnivå, men även förändringar på arbetsmiljön kan behöva göras. Även utveckling på organisationsnivå kan behövas, om problemen på arbetsplatsen är stora. Enligt Gates (2001) görs utvärderingen av arbetsplatsen och dess eventuella stressorer oftast mångprofessionellt för att säkerställa att utvecklingen blir så fördelaktig som möjligt. Företagshälsovårdaren kan till exempel göra bedömningen tillsammans med en psykolog. (Gates D., 2001, s. 394)

4 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt används Aron Antonovskys KASAM-teori från år 1979, som även användes i skribentens examensarbete. *Känsla av sammanhang* omfattar begreppen meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Teorin beskrivs noggrannare i skribentens examensarbete.

KASAM-teorin används även i skribentens utvecklingsarbete, eftersom Antonovsky hänvisar att *Känsla av sammanhang* hör ihop med hur människor upplever stress. ”En människa med stark KASAM definierar stimuli som icke-stressorer...” (Antonovsky, 1991, s. 164). Eftersom utvecklingsarbetet skrivs med en induktiv ansats, används teoretiska utgångspunkten som en avslutande reflektion (Henricson, 2012, s. 64)

5 Etiska överväganden

Etiska överväganden i forskning innebär att frågorna, frågeställningarna samt presentationen av resultaten är noga övervägda och valda. Dessutom ska personer som väljer att medverka i forskningen få hålla sin anonymitet och självbestämmanderätt under hela

studiens gång. I forskning ska man ta i beaktande människornas frihet att välja ifall de vill vara med i studien. Även efter att materialet blivit insamlat kan informanten välja att avstå från att delta. Respondenterna ska bli informerade om var resultatet används, samt vart det kommer att publiceras. (Henricson, 2012, s. 70–71)

Respondenterna ska ge sitt samtycke före studien. Resultatet av studien ska vara formulerat och presenterat på ett sätt att ingen kan känna igen respondenterna. Resultatmaterialet ska även förvaras så att ingen utomstående person kan få tag på det.

6 Metod

I detta kapitel presenteras utvecklingsarbetets metod, urval, datainsamlingsmetod, samt hur genomförandet av datainsamlingen görs.

Som metod för detta utvecklingsarbete används kvalitativ forskningsmetod. I kvalitativa forskningsmetoder insamlas materialet till exempel genom intervjuer eller berättelser. I en kvalitativ forskning är syftet att få förklaringar av informanten. Forskningar som tar reda på icke-numeriska fenomen använder kvalitativa forskningsmetoder (Henricson, 2012, s. 130).

6.1 Datainsamlingsmetod

Eftersom utvecklingsarbetets syfte är att studera hurdan företagshälsovårdarens roll är i förebyggandet av stress hos unga vuxna, intervjuar skribenten företagshälsovårdare som haft unga vuxna som klienter för att få relevant information. Genom att intervju hälsovårdare som har arbetat, eller arbetar på företagshälsovården, får skribenten därmed information som ger svar på utvecklingsarbetets syfte.

Enligt Henricson (2012, s. 165) görs kvalitativa forskningar med intervju som datainsamlingsmetod med mindre mängd informanter. Dessutom beror intervjuens struktur på hur många informanter studien behöver. I strukturerade intervjuer används fler informanter, medan en ostrukturerad eller semistrukturerad intervju kan ha ett färre antal informanter (Henricson, 2012, s. 165). Utvecklingsarbetets intervjuer görs i samma struktur som även användes i skribentens examensarbete, det vill säga som semistrukturerade intervjuer. I en semistrukturerad intervjustudie används öppna frågor som är gjorda på förhand, men eventuella följdfrågor kan ställas vid behov. Frågorna ska vara tillräckligt

odetaljerade, så att informanten kan svara på dem så öppet som möjligt. Frågorna i en semistrukturerad intervju behöver inte vara ställda i samma ordning för alla.

6.2 Urval

Då man använder kvalitativa forskningsmetoder ska urvalet av informanterna göras noggrant för att säkerställa relevant och tillräcklig information (Henricson, 2012, s. 134). Med tanke på utvecklingsarbetets syfte väljs informanter som har erfarenhet av att arbeta inom företagshälsovården med unga klienter som upplevt arbetsrelaterad stress. Även personer som tidigare arbetat inom företagshälsovården kan delta i studien, men även de ska ha erfarenhet av klienter som upplevt arbetsrelaterad stress. Därmed har de väsentlig information om hurudan hälsovårdarens roll är i dess förebyggande arbete.

I studien intervjuas privata personer som arbetar, eller arbetat tidigare på företagshälsovården. Därför behöver skribenten ta kontakt med hälsovårdare på privat nivå till exempel via bekanta, olika sociala medier eller diskussionsforum. För att få tag på företagshälsovårdare som kunde delta i studien tog skribenten kontakt via e-post.

För utvecklingsarbetet valdes tre företagshälsovårdare som kontaktades.

6.3 Genomförande

Intervjuerna i en kvalitativ forskning ska göras personligen för att även kunna se informantens miner och ansiktsuttryck. Dessa saker är viktiga inför resultatet, eftersom de stärker det var informanten berättar. Forskaren ska vara noggrann med sitt eget kroppsspråk för att göra intervjun så ospänd som möjligt för informanten. (Henricson, 2012, s. 171)

För intervjuerna gjordes två frågor. Frågorna framställdes på förhand utgående från utvecklingsarbetets syfte och frågeställning. Frågorna formulerades noggrant så att de förblev öppna och att de skulle besvara syftet. Intervjufrågorna finns som bilaga 1.

Före intervjuerna gjordes skulle informanterna fylla i ett samtyckesblankett (se bilaga 2) där de gav sitt godkännande för att vara med i studien och intervjuerna. Från samtyckesblanketten fick informanterna dessutom information om hur materialet används och var utvecklingsarbetet publiceras.

Därefter bestämdes tid och rum för intervjuerna. Forskaren tog med sig frågorna, samtyckesblanketten, mobiltelefonen för att banda in samtalet, samt penna och papper för anteckningar. Deltagarna blev informerade, och gav sitt samtycke för att intervjun blir inbandad. Under intervjun skrev skribenten ner anteckningar som stärker berättelsen.

6.4 Dataanalys

Som analysmetod används kvalitativ innehållsanalys. Denna teknik används främst då det analyseras texter (Henricson, 2012, s. 330). Då man använder innehållsanalys ska syftet innehålla en fråga. Analysen görs genom att läsa datamaterialet flera gånger igenom och samla olika domäner från intervjusvaren. Efter det sökes meningenheter, det vill säga ord, som har liknande budskap. Därefter kategoriseras dessa meningenheter vilka formulerar olika teman. I början av analysen då meningensheterna samlas är det viktigt att inte ta för korta meningenheter. Enstaka ord kan göra analysprocessen svårare. (Henricson, 2012, s. 341–342)

Efter att intervjuerna blivit bandade, transkriberades de på datorn till textmaterial för att kunna bli analyserat. Som tidigare skrevs, görs analysen med induktiv ansats, vilket innebär att skribenten utgår från innehållet i texten. Enligt Henricson (2012, s. 336) är det lämpligt att använda kvalitativ innehållsanalys då det enbart finns ett fåtal informanter och en mindre mängd textdata.

Efter att analysen är gjord ska resultatet diskuteras för att få en djupare uppfattning av resultatet. Resultaten kan även diskuteras med stöd från teoretiska utgångspunkten. (Henricson, 2012, s. 340)

7 Resultat

I resultatkapitlet framförs resultaten från intervjuerna och innehållsanalysen. Kategorierna presenteras i tabellen 1 nedan. I underkapitlen redovisas även citat från intervjuerna.

Tabell 1

Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna?
Ge färdigheter till arbetslivet
Upprätthålla klientens egenvård
Patientvägledning
Samarbete mellan arbetsplatsen och företagshälsovården
Hälsogranskningar

7.1 Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna?

Kategorier för frågeställningen Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna? var att *ge färdigheter till arbetslivet, upprätthålla klientens egenvård, patientvägledning, samarbete mellan arbetsplatsen och arbetshälsovården* samt *hälsogranskningar*.

7.1.1 Färdigheter till arbetslivet

Respondenterna berättade att det är särskilt unga vuxna som kan behöva vägledning, råd och färdigheter till arbetslivet, men även till exempel människor som varit länge arbetslösa kan behöva rådgivning för arbetslivet. Företagshälsovårdarna berättade att till deras uppgift hör bland annat att kartlägga klientens bakgrund för att sedan kunna börja hantera färdigheterna för arbetslivet.

Ifall man till exempel varit länge arbetslös eller studerat i flera år kan det vara svårt att börja arbetslivet. Tidtabeller, en åttatimmars arbetsdag, eller att bli tvungen att göra som förmannen säger kan vara ansträngande för personer som inte är vana vid sådant.

”Att man inte har arbetslivsfärdigheterna riktigt i skick”

”Det kan vara en ganska jobbig grej att man över huvud taget måste lära sig att jobba”

”Livsrytmen har varit så annorlunda och det blir så mycket kognitiv belastning om det finns mycket att lära sig och det finns mycket socialt samspel när man är med människor, och över huvud taget också när man lär sig själva jobbet, så är det svårt för vissa...”

7.1.2 Upprätthålla klientens egenvård

I stresshanteringen och i förebyggandet av stress har arbetstagaren själv en stor del av ansvaret. Företagshälsovårdarna påpekade att till deras uppgifter hör bland annat att uppmana klienten till att ha bra måltidsrytmer, äta hälsosamt och mångsidigt, sova tillräckligt och motionera regelbundet. Dessa saker är i slutändan upp till klienten själv hur bra de hanterar sina egna hälsovanor, men företagshälsovårdaren ska uppmana och försöka få klienten att förstå hur viktiga saker det handlar om.

”Insats för sömn, kost och rörelse”

”Det där egna ansvaret för det, att vi försöker få människorna i princip att förstå att man själv har också ganska mycket ansvar...”

7.1.3 Patientvägledning

Trots att hälsovanorna är en stor del av stresshanteringen och förebyggandet av arbetsrelaterad stress, behöver företagshälsovårdarna också ge tips och råd till själva hanteringen av stress ifall klienten redan känner av det.

”...stressen är ju delvis också ganska naturligt och normalt, men att hur man kunde genom andra saker i livet hantera det”

”Vägledning och rådgivning ges.”

”Stress är ändå delvis normalt med arbetslivet att göra, så vi försöker att inte göra det till en skrämmande sak för klienterna”

”Vi försöker att klienterna inte skulle tänka på stressen som en sjukdom, utan mer som en kontrollerbar sak”

7.1.4 Samarbete mellan arbetsplatsen och företagshälsovården

Då det handlar om arbetsrelaterad stress och dess förebyggande, är det viktigt att också tänka på arbetsplatsen och varför arbetstagarna upplevt arbetet stressigt. Ett av företagshälsovårdarens arbetsuppgifter är att göra arbetsplatsutredningar, där bland annat arbetsuppgifter och arbetsmiljön granskas. Ifall det kommer fram omständigheter som kan påverka stressutvecklingen på arbetsplatsen, ska företagshälsovården tillsammans med arbetsplatsen och förmannen försöka fundera ut lösningar.

I intervjuerna kom det fram att till exempel genom samarbetsmöten kan företagshälsovården framföra hurdana symptom som kommit fram på hälsogranskningar i och med förhandsblanketterna. Då igenomgås bland annat hur företaget själv har märkt det, samt vad de har gjort åt saken för att förbättra situationen på arbetsplatsen.

En av respondenterna påpekade att det är särskilt informationen från klienternas förhandsblanketter som är nyckeln till att försöka förebygga stressutvecklingen på arbetsplatsen. Då kan man redan i god tid börja kartlägga situationen tillsammans med företaget, HR samt förmannen, och börja göra ändringar före situationen blir värre.

”...hur företaget själv har uppmärksammat det, eller hur de har reagerat, och vad de har gjort åt det”

”...ta upp dem i diskussioner med företaget om vi har märkt sådant på mottagningar eller på arbetsplatsutredningen.”

7.1.5 Hälsogranskningar

Respondenterna påpekade att det är särskilt genom hälsogranskningar där det framkommer eventuella symptom för stress eller klientens egen oro för en möjlig stressutveckling. Hurdana hälsogranskningar som görs beror på hurdant avtal företaget har med företagshälsovården. Ifall företaget till exempel beställt hälsogranskningar för arbetstagare vid anställning, kan det kartläggas eventuella tidigare stressperioder eller symptombild. Ofta använder företagshälsovården förhandsblanketter på hälsogranskningarna, där det kartläggs klientens tidigare stressperioder och eventuella stressymptom.

”...i hälsogranskningen för nyanställda, om det har blivit överenskommet med företaget att sådana ska göras, så ja, det blir lite prat om detta.”

”Ifall det är ett särskilt ansträngande jobb, så då kanske pratar vi om de sakerna mer då.”

”Att fråga om saker, såsom ’hur går det på jobbet?’ till exempel, eller något sådant här, så på så sätt kan vi få fram det.”

8 Resultatdiskussion

I detta kapitel framförs huvudfynden från resultaten som diskuteras med tidigare forskning och utvecklingsarbetets teoretiska utgångspunkt. Kapitlet tar även upp om utvecklingsarbetets syfte blivit besvarat, samt hur resultatmaterialet kan användas till exempel hos blivande hälsovårdare.

Frågeställningen för utvecklingsarbetet är ”*Vilken är hälsovårdarens roll i förebyggandet av arbetsrelaterad stress?*”. Syftet var att utveckla skribentens examensarbete om arbetsrelaterad stress bland unga vuxna genom att ta reda på hurdan roll företagshälsovårdaren har i förebyggandet av stress.

Resultaten för frågeställningen gav svar såsom att *ge färdigheter till arbetslivet, upprätthålla klientens egenvård, patientvägledning, samarbete mellan arbetsplatsen och företagshälsovården, samt hälsogranskningar*. Respondenterna förklarade att alla dessa delar var viktiga arbetssätt för att förebygga och kartlägga arbetsrelaterad stress. Företagshälsovårdens roll i förebyggandet av stress på arbetsplatsen utgående från resultaten innebär att genom hälsogranskningar kartlägga klientens bakgrund, ge rådgivning om stresshantering, upprätthålla klientens hälsovanor, belysa hur stor del hälsovanorna har i stressförebyggande syfte, uppmana till regelbunden vardagsrytm, påpeka att stress är delvis naturligt och normalt i arbetslivet samt att man inte skall tänka på det som en sjukdom. Utvecklingsarbetets syfte blev därmed besvarat.

I artikeln av O’Keefe et al. (2014) kom det fram att en viktig del i stressförebyggande syfte är att företagshälsovårdaren vet hurdan arbetsplats klienten arbetar på, för att ha det klart hurdana riskfaktorer det kan finnas. Till exempel kognitiva och emotionella krav på arbetsplatsen kan vara en risk för stressutvecklingen. Utvecklingsarbetets respondenter påpekade att genom arbetsplatsutredningar kan det framkomma saker som kan påverka arbetsmiljön negativt och därmed leda till arbetsrelaterad stress.

I intervjuerna med respondenterna kom det fram att en stor del som hör till företagshälsovårdarens roll i stressförebyggande arbetet var att ge färdigheter till arbetslivet. En person som varit en lång tid arbetslös kan ha svårigheter att orka på arbetet och därmed inte har en god arbetsförmåga. Att företagshälsovårdaren ska ge råd om arbetslivsfärdigheterna hos klienten för att förebygga arbetsrelaterad stress kom inte upp i studierna i bakgrundskapitlet. Detta var därmed ny kunskap från resultaten i föreliggande studien.

Respondenterna framförde att samarbetet mellan företaget och företagshälsovården är viktigt. I samarbetsmöten tar man till exempel upp vad som kommit fram i hälsogranskningar, eller från förhandsblanketter som klienterna ifyllt. Företagshälsovårdaren kan då fråga om företaget har uppmärksammat något särskilt på arbetsplatsen, eller vad de tänker göra åt saken. I studien av Gates (2001) konstateras det också att förändringar för att förebygga stressutvecklingen kan göras både på individ- och organisationsnivå, och att företagshälsovårdaren ska vara medveten om vilka förändringar behöver göras.

Akbar et al., (2015) skrev om vilka metoder arbetstagarna använde för att hantera arbetsrelaterad stress. Det kom fram faktorer såsom att söka hjälp och att dela med sig upplevelserna som hade varit till nytta. Respondenterna i föreliggande studien berättade att på hälsogranskningarna får man oftast fram eventuella stresssymptom eller dylikt, till exempel genom att fråga hur det går för klienten på jobbet.

Hurudant hjälp företagshälsovårdarna kan ge enligt respondenterna var allt från att ge tips till regelbunden sömn, regelbunden måltidsrytm och regelbunden motion. Dessutom ska hälsovårdaren undervisa om att stressen egentligen är relativt normalt och att man inte behöver tänka på det som en sjukdom, utan att man själv också har ganska mycket ansvar för att kunna förebygga och hantera det.

Antonovsky påstod att en människa med hög hanterbarhetsförmåga kan mottaga eventuella krav utan större svårigheter (Antonovsky, 1991, s.40). Från resultaten i föreliggande studien kommer det även fram att till exempel människor som varit länge arbetslösa kan ha det svårare att hantera arbetet och dess krav, och har eventuellt en lägre hanterbarhetsförmåga inför arbetet. Detta kunde också jämföras med studien av Akbar et al., (2015) där det kom fram att människorna hade tillämpat självkontroll, såsom positiv tänkande, för att försöka hantera stressen och förstärka dess hanterbarhet.

Resultatet från utvecklingsarbets intervjuer kan användas av blivande hälsovårdare, och över lag hos alla framtida arbetstagare, för att själv också få en uppfattning om vad man själv som individ kan göra för att förebygga arbetsrelaterad stress. I resultaten kommer det tydligt fram att det även finns ett stort ansvar på individnivå då man tänker på hur arbetsrelaterad stress kan förebyggas. Resultaten kan dessutom användas för blivande företagshälsovårdare för att få tips om hur man som hälsovårdare kan hjälpa och stöda klienterna.

9 Metoddiskussion

I metoddiskussionskapitlet reflekteras utvecklingsarbetets metod i förhållande till resultatet. Kapitlet argumenterar även arbetets styrkor och svagheter. Eftersom arbetet gjordes med en kvalitativ design, diskuteras även trovärdighet i detta kapitel genom att granska urval, syfte och analysmetod (Henricson, 2012, s. 473).

Utvecklingsarbetet gjordes som en kvalitativ studie som analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ design används då det som forskas, och därmed resultaten, inte är numeriska. Materialet i en kvalitativ studie samlas in genom berättelser eller intervjuer. (Henricson, 2012, s. 130). Eftersom föreliggande studiens syfte var att få reda på vilken företagshälsovårdarens roll är i att förebygga arbetsrelaterad stress, var kvalitativ forskningsmetod relevant. Då man har en mindre mängd textdata från några intervjuer är innehållsanalys en användbar analysmetod (Henricson, 2012, s. 335–336). Resultaten är formad utgående från intervjuerna, eftersom analysen gjordes med induktiv ansats.

För att säkerställa att analysprocessen blev så trovärdig som möjligt läste skribenten igenom intervjuerna flera gånger igenom och noggrant valde meningsenheterna och kategorierna. Utvecklingsarbetets frågeställning formulerades så att den skulle ge svar på arbetets syfte. Eventuellt en till frågeställning kunde ha varit nödvändig för att få mer djup i arbetet och intervjuerna. Frågorna till intervjuerna gjordes utgående från utvecklingsarbetets syfte och konstruerades så att de skulle ge svar på frågeställningen.

Till intervjuerna gjordes två frågor; *1. Vad kan företagshälsovårdaren göra för att förebygga arbetsrelaterad stress hos klienter (18–28 åriga)?* och *2. Vilken är företagshälsovårdarens roll i stressförebyggande arbetet?* Intervjufrågorna gav svar på utvecklingsarbetets frågeställning. Eftersom intervjuerna gjordes som semistrukturerade, kunde skribenten ställa följdfrågor vid behov.

Ljudfilen med intervjuerna, samt textdata bevarades enbart hos skribenten, och anonymiteten för respondenterna behölls. Före intervjuerna fyllde respondenterna i samtyckesblanketten, där de fick information hur resultaten från intervjuerna förvaras och var utvecklingsarbetet publiceras.

Kvaliteten för utvecklingsarbetets urval säkerställdes genom att välja företagshälsovårdare som arbetat eller arbetar inom företagshälsovården och haft unga vuxna som klienter. Alla respondenter hade haft klienter inom åldersramen 18–28 år som endera upplevt arbetsrelaterad stress eller ville få vägledning och rådgivning i dess förebyggande. På så sätt

hade företagshälsovårdarna väsentlig arbetserfarenhet och kunskap för att svara på intervjufrågorna. Analysmetoden för arbetet, det vill säga kvalitativ innehållsanalys, används då analysmaterialet är text och då arbetets syfte är en fråga. (Henricson, 2012, s. 330). I och med dessa två aspekter var innehållsanalysmetoden relevant att använda.

Enligt Henricson (2012, s. 475) kan trovärdigheten även diskuteras genom att granska hur resultatmaterialet kan användas i andra sammanhang. Eftersom utvecklingsarbetet hade enbart tre respondenter, kan inga generaliseringar göras. Dessutom är studierna som använts i bakgrundsmaterialet gjorda i andra länder, vilket medför att resultatet från föreliggande studien inte är lika jämförbart med tidigare studierna.

10 Slutsats

Som en blivande hälsovårdare är det viktigt att känna till främsta orsakerna, varningstecknen, samt metoderna hur man tacklar arbetsrelaterad stress hos unga vuxna. Från intervjuerna och resultaten fick skribenten intressant och nödvändig information om olika metoder som kan användas för att förebygga arbetsrelaterad stress hos unga vuxna. Det blev även tydligare för skribenten hurudan roll företagshälsovårdaren har i stressförebyggande arbetet med unga klienter. Studiens resultat stärkte även förståelsen om att arbetstagaren har en stor roll själv i förebyggandet av stress.

Utvecklingsarbetet kunde utvecklas genom att studera vidare på hälsovårdarens roll i det förebyggande arbetet av arbetsrelaterad stress, samt vilka tekniker eller metoder företagshälsovårdaren kan använda i arbetet. Dessutom kunde bakomliggande orsaker, bland annat bristen av arbetslivsfärdigheter, studeras vidare hur det kunde utvecklas hos arbetstagare så att det inte skulle utvecklas till stress.

11 Källförteckning

Akbar R. et al., (2015), *What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study*, hämtad den 28.11.2022 från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4954913/>

Antonovsky A. (1991), *Hälsans mysterium*, Natur & Kultur Akademisk

Finlex, (2016), *Ungdomslag*, hämtad den 30.1.2023 från <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2016/20161285>

Gates D., 2001, *Stress and coping*, hämtad den 28.11.2022 från <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/216507990104900805>

Henricson M., (2012), *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur

Kivimäki M., Lindbohm J. & Reijula K., (2019), *Työstressi ja sairastavuus*, hämtad den 4.11.2022 från <https://www.duodecimlehti.fi/duo14794#s6>

Mattila S. A., (2018), *Stressi, Lääkärikirja Duodecim*, hämtad den 4.11.2022 från <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mieli.fi, (2022), *Työuupumus*, hämtad den 4.11.2022 från <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/tyopaikan-kriisit-ja-muutokset2/tyouupumus/>

Nyman H., (2022), *Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna – En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet gällande arbetsrelaterad stress*, Examensarbete, Yrkeshögskolan Novia

O’Keefe L., Brown C., & Christian B., (2014), *Workplace health and safety*, hämtad den 28.11.2022 från <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.3928/21650799-20140813-02>

SHVS, (u.å.), *Stresshantering*, hämtad den 6.11.2022 från <https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/stresshantering/>

TTL, (u.å.), *Työstressi ja uupumus*, hämtad den 6.11.2022 från <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Vad kan företagshälsovårdaren göra för att förebygga arbetsrelaterad stress hos klienter (18–28 åriga)?
2. Vilken är företagshälsovårdarens roll i stressförebyggande arbetet?

När du medverkar i utvecklingsarbetet *Arbetsrelaterad stress bland unga vuxna - Vilken är hälsovårdarens roll i att förebygga arbetsrelaterad stress?*, ger du ditt samtycke om att ge kommentarer och synpunkter inför arbetet.

Studien förblir anonym. Inga namn eller andra personliga uppgifter ges vidare eller nämns i arbetet. Intervjuszvaren omformuleras vid behov så att ingen kan känna igen respondenten utifrån svaren.

Att ge samtycket är frivilligt. Samtycket kan alltid tas tillbaka. Detta innebär att under studiens gång och även efteråt har du möjlighet att avbryta samarbetet om du vill. Materialet används inte i utvecklingsarbetet om du väljer att sluta medverka.

För att kunna utföra utvecklingsarbetet så korrekt som möjligt är det viktigt att samla in relevant information. Det färdiga utvecklingsarbetet publiceras i Theseus.

Jag samtycker att skribenten behandlar informationen jag ger på det sätt det beskrivs i denna blankett.

Underskrift och namnförtydligande

Plats och datum
