

Beteckning: \_\_\_\_\_



**Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi**

## KASAM - en förutsättning för långtidsfriskhet?

En studie om hur "känsla av sammanhang" gestaltar sig hos  
människor

*Peter Jönsson och Jeanette Nilsson*  
*Juni 2005*

C-uppsats, 10 poäng  
Pedagogik

**Hälsopedagogiska programmet**  
**Examinator: Anita Hjalme**  
**Handledare: Gunnar Cardell**

## Abstrakt

Jönsson, P & Nilsson, J. (2005). *Känsla av sammanhang – en förutsättning för långtidsfriskhet?* C-uppsats i pedagogik. Hälsopedagogiska programmet, Institutionen för Pedagogik, Didaktik och Psykologi, Högskolan i Gävle.

Syftet med denna studie var att undersöka hur känsla av sammanhang gestaltar sig hos olika människor och hur den kan vara en förutsättning för långtidsfriskhet, men även att se hur data från Antonovskys livsfrågeformulär förhåller sig till de kvalitativa data som fås genom intervjuerna. Fem långtidsfriska personer från olika företag har intervjuats samt fyllt i livsfrågeformuläret. Utgångspunkten för studien har varit en kvalitativ ansats, detta för att få en djupare förståelse för hur människor tänker och resonerar. De transkriberade intervjuerna har tolkats genom en textanalys. Resultatet har redovisats genom att personernas känsla av sammanhang har identifierats ur intervjutexterna, som sedan har jämförts med svaren från livsfrågeformuläret. Intervju visade sig vara en bra metod för att nå en sannare och djupare bild av en persons känsla av sammanhang, särskilt med livsfrågeformuläret som komplement. Känsla av sammanhang gestaltade sig framförallt som en förutsättning för långtidsfriskhet genom personernas inställning, vilken var att man alltid kan försöka förstå, man klarar ofta mer än vad man tror och att det är betydelsefullt att alltid göra sitt bästa. Det gick att spegla svaren från livsfrågeformuläret i intervjutexten, förutom fråga 10 och 17, som inte anses visa personens känsla av sammanhang på ett korrekt sätt.

**Nyckelord:** Antonovsky, känsla av sammanhang, förutsättning, långtidsfrisk, intervju

**Keywords:** Antonovsky, sence of coherence, condition, healthy for a long time, interview

## Förord

Under hela våren har vi arbetat för att skapa en bra uppsats. Det har varit långa dagar, vissa tyngre än andra och en sak är säker, uppsatsen hade inte blivit lika bra utan den respons som vi fått av omgivningen. Vi vill dels tacka alla kurskamrater som har tagit sig tid att lyssna på oss och sen Gunnar, vår handledare, som gav oss lugn och styrka att alltid fortsätta framåt. Boken, *Hälsopromotion i arbetslivet* var en inspirationskälla i uppsatsens starskede och vi vill tacka författaren, Anders Hansson, för dina synpunkter och tid under vårt samtal.

Den som framförallt gjort denna uppsats genomförbar är du Per-Åke! Du tilldelade oss intervjupersonerna och körde oss till och från tågstationen, vilket var mycket mer än vi förväntat oss. Det har varit ett sant nöje att få samarbeta med dig och vi hoppas att vår uppsats även kan ge dig glädje. Tack för allt!

# Innehållsförteckning

<b><u>1. Inledning</u></b> .....	8
<b><u>2. Bakgrund</u></b> .....	9
<u>2.1 Aaron Antonovsky</u> .....	9
<u>2.2 Patogenes</u> .....	9
<u>2.3 Salutogenes</u> .....	10
<u>2.4 Känsla av sammanhang</u> .....	10
<u>2.4.1 Begriplighet</u> .....	11
<u>2.4.2 Hanterbarhet</u> .....	11
<u>2.4.3 Meningsfullhet</u> .....	12
<u>2.4.4 Hur KASAM förhåller sig till hälsa</u> .....	13
<u>2.4.5 Hur KASAM grundläggs och förändras</u> .....	14
<u>2.4.6 Arbetslivet och KASAM</u> .....	15
<u>2.4.7 Gränsbegreppet</u> .....	16
<u>2.4.8 Antonovskys livsfrågeformulär</u> .....	17
<u>2.4.8.1 Åsikter om livsfrågeformuläret</u> .....	18
<u>2.5 Långtidsfrisk</u> .....	18
<b><u>3. Syfte</u></b> .....	19
<b><u>4. Metod</u></b> .....	20
<u>4.1 Ansats</u> .....	20
<u>4.2 Datainsamling</u> .....	21
<u>4.2.1 Enkäten</u> .....	21
<u>4.2.2 Intervju</u> .....	21
<u>4.2.2.1 Intervjuguide</u> .....	21
<u>4.3 Undersökningsgrupp</u> .....	21
<u>4.3.1 Urval</u> .....	21
<u>4.3.2 Intervjupersonerna</u> .....	22
<u>4.4 Genomförande</u> .....	22
<u>4.4.1 Intervjuernas utformning</u> .....	22
<u>4.4.1 Att intervjua i par</u> .....	23
<u>4.5 Transkribering och analys</u> .....	23
<u>4.5.1 Transkribering</u> .....	23
<u>4.5.2 Analys av intervjuerna</u> .....	24
<u>4.5.3 Analys av enkäterna</u> .....	24
<u>4.6 Reliabilitet och validitet</u> .....	24
<u>4.7 Etik</u> .....	25
<b><u>5 Resultat och Analys</u></b> .....	26
<u>5.1 Person A</u> .....	26
<u>5.1.1 Sammanfattning av intervjun</u> .....	26
<u>5.1.2 Enkäten</u> .....	28
<u>5.2.3 Sammanfattande analys</u> .....	28
<u>5.2 Person B</u> .....	29
<u>5.2.1 Sammanfattning av intervjun</u> .....	29
<u>5.2.2 Enkäten</u> .....	30

5.2.3 <a href="#">Sammanfattande analys</a> .....	30
5.3 <a href="#">Person C</a> .....	31
5.3.1 <a href="#">Sammanfattning av intervjun</a> .....	31
5.3.1 <a href="#">Enkäten</a> .....	33
5.3.1 <a href="#">Sammanfattande analys</a> .....	33
5.4 <a href="#">Person D</a> .....	33
5.4.1 <a href="#">Sammanfattning av intervjun</a> .....	33
5.2.2 <a href="#">Enkäten</a> .....	35
5.2.3 <a href="#">Sammanfattande analys</a> .....	35
<b><a href="#">6 Diskussion</a></b> .....	37
6.1 <a href="#">Metoddiskussion</a> .....	37
6.2 <a href="#">Resultatdiskussion</a> .....	38
6.3 <a href="#">Övrig diskussion</a> .....	39
6.4 <a href="#">Konklusion</a> .....	40
<b><a href="#">7 Referenser</a></b> .....	41

## **Bilagor**

Bilaga 1 – Intervjuguide

Bilaga 2 – Missivbrev

Bilaga 3 – Antonovskys livsfrågeformulär

# 1. Inledning

I den allmänna debatten talas mer och mer om den tilltagande ohälsan i arbetslivet och Sveriges arbetande befolkning förefaller må allt sämre. År 2001 uppgick den totala frånvaron från arbetslivet på grund av ohälsa till motsvarande 800 000 årsarbeten, eller annorlunda uttryckt 14 % av Sveriges befolkning i arbetsför ålder (SOU, 2002:5). Sjukförsäkringens kostnader för staten beräknades år 2002 till 108 miljarder kronor. Den snabba ökningen av stressrelaterade långtidssjukskivningar antyder att förändringarna på arbetsmarknaden kan vara ett hot mot folkhälsan på lång sikt (SOU, 2002/03:35). I december 2001 uppskattades att 120 000 människor var långtidssjukskrivna, en grupp som också statistiskt visats ha liten möjlighet att återkomma till arbete (SOU, 2002:5).

Delvis som en reaktion på detta så myntade Johnny Johnsson begreppet långtidsfrisk. I egenskap av att vara företagsläkare ville han i början av 90- talet vända den negativa hälsoutvecklingen på Stora Enso i Fors. Målsättning med hans arbete var, och är att skapa förutsättningar för de anställda att vara långtidsfriska, det vill säga inte ha någon sjukfrånvaro under de senaste två åren. Johnny har genom sina insatser lyckats få över 40 % av Stora Ensos anställda att vara långtidsfriska (Johnsson, 2003). I dagens klimat på arbetsmarknaden så måste fenomenet att vara långtidsfrisk kunna betraktas som något synnerligen intressant.

Arbetshälsoforskningen har trots sitt namn, till störst delen kommit att fokusera på ohälsan och dess yttringar på arbetsplatsen. Det är väldigt marginella ansträngningar som har inriktas på att definiera och operationalisera begreppet hälsa och generera kunskaper om hälsopuppbyggande och hälsofrämjande förhållanden på arbetsplatsen (Jedding, 1999). Om visionen är hälsa kan det tyckas en aning paradoxalt att uteslutande fokusera på att råda bot på ohälsan. Kan det vara så att ett ändrat synsätt krävs, med ett paradigmskifte som följd?

Sociologen Aaron Antonovsky försökte göra det unika att förklara hälsans förutsättningar istället för ohälsans orsaker. Med sitt salutogena synsätt så sökte han efter de universella egenskaperna hos människan som kunde förklara varför man kan behålla eller till och med öka sin hälsa trots livets alla svårigheter. Det svar som han kom att formulera 1979 var teorin om känsla av sammanhang.

Under vår utbildning till hälsopedagoger var *Hälsans Mysterium* av Antonovsky (1991) en av de första böcker som studerades. Teorin om känsla av sammanhang och begrepp som salutogenes är något som har följa med som en röd tråd igenom hela utbildningen. Vi upplever dock ett tomrum i kunskapsfältet när det gäller att använda känsla av sammanhang som bakomliggande teori för pedagogiska insatser i arbetslivet. Anders Hansson (2004) försöker i sin bok *hälsopromotion i arbetslivet* visa hur känsla av sammanhang kan ligga som teoretisk grund för pedagogiskt arbete med hälsa, vilket gav inspiration i denna uppsats startskede. Målet med denna studie är att med kvalitativ data visa hur känsla av sammanhang gestaltar sig och hur den kan vara en förutsättning för några människors långtidsfriskhet. Med andra ord vill vi göra ett försök till att identifiera personers känsla av sammanhang genom intervju.

## 2. Bakgrund

För att läsaren ska kunna ha en förståelse för de begrepp och definitioner som används i uppsatsen är detta kapitel avsikt att förklara dem. Kapitlet inleds med en kort presentation av Aaron Antonovsky, patogenes, salutogenes, för att sedan grundligt förklara det komplexa begreppet känsla av sammanhang. Därefter ges en beskrivning av innebörden i begreppet långtidsfrisk och hur det definieras i denna studie.

### 2.1 Aaron Antonovsky

Aaron Antonovsky föddes 1923 i Brooklyn och 1960 emigrerade han tillsammans med sin fru till Israel. Antonovsky var vid denna tidpunkt professor i medicinsk sociologi. Mellan 1960 till 1970 var hans arbete medicinskt inriktat och han bedrev projekt som bland annat handlade om multipel skleros, hjärt- kärlsjukdomar, menopaus, förebyggande tandvård och tidig upptäckt av cancer (Antonovsky, 1991).

1970 gjordes en upptäckt som ledde till att Antonovskys arbete fick en ny inriktning. Vid en jämförelse mellan en grupp Europeiska kvinnor som alla var överlevande från koncentrationsläger och en kontrollgrupp, visade det sig att 29 % av de överlevande, jämfört med 51 % av kontrollgruppen hade en ganska god allmän psykisk hälsa. I resultaten beträffande fysisk hälsa så visade sig samma siffror. Detta var något som med Antonovsky egna ord var en ”omvälvande iakttagelse”. Att ha god hälsa efter flera år i koncentrationslägrens ofattbara skräck och att efter detta ha levt som flykting var något som inte föreföll alltför självklart. Detta ledde till att Antonovsky började ställa frågor som sedan utmynnade i den salutogena modellen som publicerades 1979 i *Health, stress and coping* (Antonovsky, 1979)

Den ovan nämnda upptäckten la grunden för vad som kan kallas den salutogena frågan, nämligen vad är det som gör att en del av oss trots livets alla påfrestningar behåller sin hälsa eller till och med växer och vidareutvecklas som människor? Denna fråga kom sedan att i stora drag präglade Antonovskys forskning från 1970 och framåt (Antonovsky, 1991).

### 2.2 Patogenes

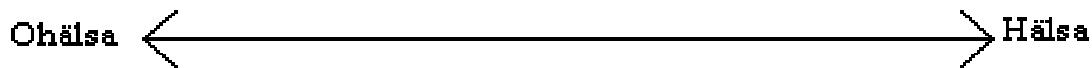
För att ge läsaren ökade möjligheter att förstå salutogenes följer här en kort beskrivning av patogenes, som på många sätt kan ses som salutogenesens motsatt. Antonovsky (1991) ville dock snarare se det som ett komplementärt synsätt. *Pato* betyder sjukdom och *geno* uppkomst, således betyder *patogenes* sjukdomsuppkomst. Det patogena synsättet har varit och är det dominerande inom medicin- och hälsoforskning (NE, 2005a).

En patogen inriktad forskare studerar till exempel varför sjukdom uppstår och hur den utvecklas i den fysiologiska organismen. Detta får sedan ofta följden att forskning bedrivs hur sjukdomen ska behandlas och resurser utvecklas som ska hålla människor friska och förhindra att fler blir sjuka. Enligt detta synsätt kan hälsa delas upp i en dikotomi mellan sjuk och frisk, ett antingen eller perspektiv. Så länge organismens biologiska värden befinner sig inom normalvärden, kan den betecknas som frisk (Hansson, 2004). ”*Det dikotomiserade sättet att tänka leder oundvikligen till att... det är sjukdomen som ägnas uppmärksamhet, inte den människa som har ett eller annat medicinskt problem.*” (Antonovsky, 1991, s. 25)

## 2.3 Salutogenes

*Salu* betyder hälsa och således betyder *salutogenes* hälsans uppkomst (NE, 2005b). Det var två källor som Antonovsky härledde det salutogena synsättet ifrån. Det första var antagandet att inte vara i jämvikt och trycket mot ökad oordning utgör den levande organismens typiska kännetecken. Detta ledde till det andra antagandet att ”*sjukdom, hur den än definieras, är allt annat än en ovanlig förekomst.*” (ibid. s. 22) Trots detta förefaller ovanligt många av oss att behålla vår hälsa. Detta är en del av det som Antonovsky (1991) själv kallade hälsans mysterium, och som också utgjorde titeln på en av hans böcker.

Med den salutogena modellen presenterade Antonovsky också ett alternativt sätt att beskriva ett hälsotillstånd, som reaktion på det dikotoma synsättet. Han ville istället se hälsotillståndet som ett kontinuum, där vi rör oss mellan fullständig ohälsa till fullständig hälsa. Alla kommer att dö, men så länge det finns något som helst liv i en människa så innehar den också i någon bemärkelse hälsa. En viktig aspekt är att till motsatts till det dikotoma tänkandet så befinner sig alla vid en given tidpunkt någonstans på detta kontinuum, och rörelse sker ständigt mellan olika grader av hälsa och ohälsa (Antonovsky, 1979).



Figur 2.1 Hälsans kontinuum

Utifrån kontinuumtänkandet kan olika frågor ställas. En patogen inriktning leder till att man försöker förklara rörelsen mot ohälsopoolen, till exempel genom att klarlägga sjukdomsorsaker. Det salutogena synsättet vill istället identifiera faktorer som befrämjar en rörelse mot hälsopoolen (Hansson, 2004).

## 2.4 Känsla av sammanhang

Vad är det då som får människor röra sig mot hälsopolen på kontinuumet, eller vad gör att de kan behålla sin position och inte falla mot ohälsopolen trots svåra påfrestningar?

I sin forskning om social klass, fattigdom och hälsa så fann Antonovsky (1971) en rad faktorer som hade betydelse för hälsan, vilka han gav det gemensamma namnet *generella motståndsresurser*, GMR. GMR kan till exempel vara pengar, jag-styrka, kulturell stabilitet och socialt stöd, alla med den gemensamma egenskapen att kunna ge kraft för att bekämpa en mängd olika stressorer<sup>1</sup> (Antonovsky, 1979). Antonovsky var dock inte tillfreds med att ha listat alla dessa GMR, det som saknades var en särskiljande regel, en teori och ett mönster för hur alla dessa faktorer hängde ihop (Antonovsky, 1991). Denna fråga försökte han besvara genom att begreppet *känsla av sammanhang* (KASAM) utvecklades. Teorin var att det gemensamma för alla GMR var att de bidrog till att göra de stressorer som vi ständigt bombarderas av begripliga. Känsla av sammanhang definierades som ”*en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning som man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig*” (Antonovsky, 1991, s. 13).

<sup>1</sup> Stressorer definieras som de krav som det inte finns några omedelbart tillgängliga eller automatiska adaptiva responser på, och som har som främsta konsekvens att ett spänningstillstånd uppstår (Antonovsky, 1991, s. 51).

Antonovsky (1979) lanserade begreppet KASAM i Health, stress and coping, och han tyckte det verkade lovande. Det krävdes dock ytterliggare klarlägganden innan det var färdigt att operationaliseras. Därför gjordes en studie där 51 personer intervjuades som alla hade upplevt ett svårt trauma och ansågs ha klarat av detta anmärkningsvärt bra (Antonovsky, 1984). Vid analysen av intervjutexterna så återfanns gång på gång tre teman. Dessa var begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, och de blev de tre centrala komponenterna som Antonovsky ansåg utgöra KASAM (Antonovsky, 1991). KASAM fick nu en formell omdefiniering, enligt följande:

*”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning som man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.”* (Antonovsky, 1991, s. 91)

KASAM kan liknas vid Kobasas hardiness<sup>2</sup> begrepp. Kobasa förklarade att en människa som får erfara höga nivåer av stress utan att bli sjuk har en personlighetsstruktur som hon valde att kalla hardiness. En person med hög hardiness karaktäriseras av den inneboende tron att denne kan kontrollera sin situation, genom att vara engagerad i aktiviteterna som sker i dennes liv och genom att se förändring som en spännande utmaning som leder till utveckling (Kobasa, 1979). Antonovsky ansåg att en viktig skillnad mellan hans och Kobasas begrepp var att KASAM teorin är baserat på antagandet att människor söker efter stabilitet, medan Kobasa menar att människor snarare söker förändring för att kunna utvecklas (Antonovsky, 1991).

#### **2.4.1 Begriplighet**

Att begriplighet identifierades som en av de centrala komponenterna var inte någon överraskning för Antonovsky, då det var den uttalade kärnan i den ursprungliga definitionen (Antonovsky, 1991).

*”Begriplighet syftar på i vilken utsträckning som man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, som information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än som brus – dvs. kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad och oförklarlig.”* (Antonovsky, 1991, s. 39)

Detta innebär att individen har en förmåga att bedöma verkligheten, och när överraskningar sker åtminstone kan förklara och ordna dem. Trots att oönskade händelser sker som död eller misslyckanden kan man förstå varför det blivit som det blivit. En person med hög känsla av begriplighet förväntar sig också att framtida stimuli kommer att vara förutsägbara och om så inte skulle vara fallet kommer de på ett eller annat sätt att kunna förklaras (ibid.)

#### **2.4.2 Hanterbarhet**

I intervjutexten av de 51 personerna så visade sig ett återkommande tema hos personer som klassificerats ha låg KASAM (Antonovsky, 1984). Temat var olycksfågeln, de som ständigt såg sig som otursförföljda. Man såg sig ha blivit drabbad av mycket olycka, och på det viset antog man att det skulle fortsätta resten av ens liv. I motsats till dessa så upptäcktes att de personer som ansågs ha starkt KASAM upplevde livets skeenden som erfarenheter som man

---

<sup>2</sup> Hardiness brukar få den svenska översättningen härdighet.

kunde handskas med, utmaningar som man upplevde sig ha kapacitet att möta. I värsta fall kunde man i alla fall se händelserna som uthärdliga, och då ska man komma ihåg att de människor som intervjuades hade upplevt oerhört svåra och traumatiska händelser (Antonovsky, 1991).

Detta kom att utgöra den andra komponenten som valdes att kallas hanterbarhet. Formellt definieras den ”som den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av.” (Antonovsky, 1991, s. 40) Det är viktigt att poängtera att med ”resurser till ens förfogande” avses inte bara personliga färdigheter eller resurser som man själv har kontroll över. Det kan lika gärna vara resurser som till exempel familj, vänner, samhälle, högre makt eller en läkare. I hanterbarhet ingår känslan av att man på egen hand, eller med andras hjälp kan klara av alla de krav och svåra händelser som man möter i livet. Istället för att känna sig som ett offer för omständigheterna, som man själv inte kan påverka och att livet helt enkelt behandlar en orättvist (ibid.)

Den ofta citerade krav/kontrollmodellen som skapades av Karasek och Theorell (1990) har många likheter med Antonovskys hanterbarhetskomponent. Kortfattat beskriver den att något som reglerar spänningstillståndet hos en människa är förhållandet mellan de krav som ställs och den kontroll personen har. Om kraven är större än den upplevda kontrollen kommer detta sannolikt predicera stress (ibid.)

Antonovsky hävdade att en hög hanterbarhet är starkt beroende av en hög begriplighet. Det beror på att när människor ställs inför ett krav så krävs det en klar bild av vad detta krav består av för att kunna uppleva sig ha resurser för att hantera det. Om världen istället upplevs som ostrukturerad, nästan som kaos så är det svårt att uppleva en hög känsla av hanterbarhet (Antonovsky, 1991).

### 2.4.3 Meningsfullhet

Detta är den sista av de tre komponenterna i KASAM och den som Antonovsky senare skulle kalla motivationskomponenten. I intervjutexterna hos de personer som bedömdes ha stark KASAM så nämndes alltid att det fanns områden i deras liv som var väldigt viktiga och betydelsefulla för dem. Det fanns i deras liv i regel utmaningar som de tyckte var värda känslomässig investering och engagemang (Antonovsky, 1991). Meningsfullhet fick den formella definitionen:

*” i vilken utsträckning som man känner att livet har en känslomässig innebörd, att åtminstone en del av de problem och de krav som livet ställer en inför är värda att investera energi i, är värda engagemang och hängivelse, är utmaningar att ”välkomna”, snarare än bördor som man mycket hellre vore förutan.”* (Antonovsky, 1991, s. 41).

En stark upplevelse av meningsfullhet skapar i människan en känslomässig grund som lockar fram engagemang, livsglädje och ger mål att sträva mot även när livet tar oönskade vändningar. Antonovsky påpekade att stark meningsfullhet inte gör att man blir glad när något hemskt sker, som till exempel en anhörigs död, men det gör att man söker mening och konfronterar utmaningen för att på bästa sätt klara sig igenom den (ibid.)

Meningsfullhetskomponenten kallade Antonovsky för den allra viktigaste delen i KASAM-begreppet, av anledningen att det är den så kallade motivationskomponenten. En människa

med hög begriplighet och hanterbarhet, men som saknar meningsfullhet, kommer med tiden att tappa mer och mer av sin förståelse och kontroll över resurserna. På motsatt sida så har vi en människa med låg begriplighet och hanterbarhet, men med hög meningsfullhet. Denne kan förväntas visa stort mod och engagemang i sitt sökande efter förståelse och resurser, vilken med tiden kan resultera i ett starkare KASAM (Antonovsky, 1991).

#### 2.4.4 Hur KASAM förhåller sig till hälsa

Hälsa är ett begrepp som har definierats på många olika sätt, med också ganska skilda innebörder. Världshälsoorganisationen WHO gick 1948 ut med den hälsodefinition som skulle ligga till grund för deras arbete, och som lyder: *“Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease and infirmity.”* I denna definition lyftes ett helhetstänkande fram då den inkluderade både mentalt och socialt välmående, och inte bara såg till den fysiska hälsan. Hälsa blev i och med denna definition något mer än bara motsatsen till att vara sjuk (Alexanderson & Medin, 2000).

En hälsodefinition med lite annorlunda synsätt är Christopher Boorses (1977) biostatiska definition. Här ser man hälsa som frånvaro av sjukdom, vilket är ett tillstånd då alla fysiologiska mätvärden befinner sig inom normala nivåer. Vad som är normala värden avgörs i statistiska jämförelser för en kategori människor, till exempel ålder och kön (ibid.)

Filosofen Lennart Nordenfelt (1996) är vanligt citerad för sin hälsodefinition om handlingsförmåga. Detta handlar om individens förmågor relaterat till de mål som denna önskar uppnå. En person har god hälsa om hon är i sådant kroppsligt och mentalt tillstånd att hon kan förverkliga sina vitala mål mot bakgrund av acceptabla omständigheter. Med detta synsätt kan även en person med en kronisk sjukdom som till exempel diabetes ha god hälsa vilket inte skulle vara fallet med den biostatiska definitionen (ibid.)

Vad har då problematiseringen av begreppet hälsa för relevans för denna studie? KASAM förklarar vad det är som gör att man behåller sin hälsa eller till och med kan röra sig mot hälsopolen. Det är därför viktigt att definiera vilken hälsa som KASAM egentligen predicerar. Antonovsky (1991) gav i inledningen av hälsans mysterium en fingervisning av sitt helhetstänkande i till exempel följande citat där han beskriver den salutogena infallsvinkeln. *”Den får oss att avvisa den dikotomiserade klassifikationen av människor som friska eller sjuka, för att istället se var de befinner sig på ett multidimensionellt kontinuum från hälsa till ohälsa. Den hindrar oss att gå i fällan att uteslutande ägna oss åt sjukdomens etologi, istället för att alltid söka efter människans totala historia, inklusive hans eller hennes sjukdom”* (Antonovsky, 1991, s. 34).

Vad såg då Antonovsky för koppling mellan teorin om KASAM och hälsa. I *Health, stress and coping* (1979) särskiljs dimensionen hälsa – ohälsa och andra aspekter på välbefinnande, och Antonovsky var till och med benägen att avstå från att psykisk hälsa skulle inkluderas i denna dimension. I *Hälsans mysterium* (1991) föreslog han däremot att man kan förvänta sig positiva, om än inte direkt kausala korrelationer mellan KASAM och subjektiva mått som välbefinnande, livstillfredsställelse och lycka. Ett starkt KASAM gör dock inte att en person alltid är lycklig och välmående. *”Det finns ingen som vid sina sinnens fulla bruk kan vara lycklig och tillfreds och ha högt livsmod i ett koncentrationsläger. Om man har en stark KASAM är man inte lyckligare eller mer tillfreds i dessa situationer än den som har en svag KASAM. Men vad man kan känna är att givet den faktiska situationen så hanterar man den så bra som det är möjligt, man gör livet uthärdligt.”* (ibid. s. 221)

Utgångspunkten för KASAM var heller aldrig att förklara välbefinnande, utan vad det är som gör att man trots livets alla stressorer klarar av att behålla hälsan. Som tidigare nämnt, utgick Antonovsky ifrån att stressorer inte är något ovanligt, utan tvärtom något som vi ständigt blir bombarderade av. KASAM predicerar förmågan att hantera dessa stressorer. Det är viktigt att betona att KASAM inte är en specifik copingstil<sup>3</sup> (Antonovsky, 1991, s.171). Vad KASAM däremot kan förutsäga är copingbeteendets kvalitet. En person med starkt KASAM kommer när den blir utsatt för en stressor att välja den copingstil som är mest ändamålsriktigt, och det kan betyda allt från att kämpa, förlamas, fly, vara tyst eller säga ifrån. Alltså beroende på stressorns art den mest lämpade copingstilen. *”De kommer att söka efter vad som för dem ter sig som ändamålsenliga generella och specifika motståndsresurser, som kan underlätta sättet att hantera situationen, överväga olika möjligheter inom ramen för de regler som gäller, samt tro på sin självförmåga och anta situationens utmaning.”* (ibid. s. 224).

På detta sätt kan ett starkt KASAM bidra till att lösa upp spänning och förhindra dess omvandling till stress, och på så sätt skapa möjlighet att behålla hälsan. Antonovsky spekulerade också om att lyckad problemhantering kan befrämja hälsan, och skapa förutsättningar för att ”växa” som människa (Antonovsky, 1991).

En studie har visat sambandet mellan starkt KASAM och få upplevda hälsoproblem, där de med svagt KASAM upplevda många hälsoproblem. Denna studie visade också på väldigt starka samband mellan att vara positiv och optimistisk och starkt KASAM (Bothmer & Fridlund, 2003).

#### **2.4.5 Hur KASAM grundläggs och förändras**

Antonovsky (1991) använde sig av en metafor som inbegriper såväl den salutogena frågan som KASAM-svaret. Den beskriver livets ström som en flod på vars stränder ingen går säker, och ur denna flod drar den medicinska världen upp människor som håller på att drunkna. Stora delar av floden är förgiftad och den har dessutom olika förgreningar där vissa leder till lugna vatten och andra som leder till farliga, strida strömmar. Antonovsky menade att personens förmåga att simma i floden till stor del bestäms av ens KASAM (ibid.)

När de tre komponenterna klarlagts fick Antonovsky (1991) en fullständig förståelse av de livserfarenheter som leder till KASAM. Upplevelsen av förutsägbarhet lägger grunden för komponenten begriplighet, belastningsbalansen<sup>4</sup> lägger grunden för komponenten hanterbarhet och delaktighet lägger grunden för komponenten meningsfullhet (ibid.) I Health, stress, and coping (1979) hade Antonovsky en hypotes om att det var osannolikt att individens KASAM, när den väl formats och stabiliserats, skulle förändras i någon större bemärkelse. Senare fann han att det var personer med stark KASAM som denna stabilitetshypotes gällde (Antonovsky, 1991). Det som är utmärkande för en person med stark KASAM är att den under tidigt vuxenliv har förmågan att aktivera de generella motståndsresurserna. Dessa GMR är fenomen som ger livserfarenheter som präglas av entydighet, delaktighet i att forma resultat och en balans mellan under- och överbelastning (ibid.)

Det är genom inträdet i vuxenlivet med dess långsiktiga engagemang i personer och arbete som uppväxtens erfarenheter förstärks eller försvagas. När individen fyller trettio har den i stort skaffat sig, eller tilldelats, en identitet, en social roll, en karriär i dess vidaste bemärkelse. Personen har under flera år upplevt ett visst mönster av livserfarenheter och skapat sig en bild

---

<sup>3</sup> Coping definieras som ansträngningar både som handlingar och psykologiska mekanismer, för att hantera inneboende eller omgivningens krav och konflikter, som belastar en persons resurser (Cohen & Lazarus, 1979).

<sup>4</sup> Med belastningsbalans syftar Antonovsky (1991) på individens balans mellan över- och underbelastning.

av världen som är mer eller mindre begriplig, hanterbar och meningsfull. Även under vuxenlivet utgör det sociologiska perspektivet en viktig grund, då det inte går att bortse från den historiska och sociostrukturella situationen. Vilka aktiviteter som fyller den vuxnes vardag och som den upplever vara viktigast spelar en stor roll. Att till exempel vara hemmafru i en social struktur kan leda till en stark KASAM och i en annan till en svag. En viktig del är medbestämmande som Antonovsky förknippade med komponenten meningsfullhet. Detta betyder att en person har accepterat de uppgifter som skall utföras, att den har ett betydande ansvar för sitt tillvägagångssätt och att dennes handlade påverkar utfallet (ibid.)

#### **2.4.6 Arbetslivet och KASAM**

När Antonovsky (1991) beskrev den unge vuxnes känsla av sammanhang ägnade han större delen av sin diskussion åt personens roll i hushållet eller förvärvsarbetet vilket tyder på, som han även själv indirekt påstod, att arbetet har en stor betydelse för KASAM. Han betonar dock flera gånger att det även finns andra delar av individens liv som kan ha en övervägande betydelse. Individen kanske genomför sitt arbete och definierar det som ett medel att skaffa sig resurser för att göra andra viktiga saker och går sedan ut för att ta del av livet. Att exempelvis vara svart, kvinna eller handikappad kan vara viktigare i personens liv än vad arbetet är, men i regel överensstämmer erfarenheterna i dessa roller med arbetserfarenheterna (ibid.)

När arbetet stämmer med en persons förmåga, som ställer adekvat materiel, social och organisatoriska resurser till hans eller hennes förfogande, och som skapar både tillfällig överbelastning och tillfälliga möjligheter att dra tillbaka och lagra energi, stärks känslan av hanterbarhet. Men det finns även en annan sida när arbetstagarens arbetserfarenheter sällan eller aldrig krävs, när de är endimensionella och monotona, då mister personen sin känsla av att världen är hanterbar. Likaså om upplevelsen av alltför stor komplexitet i arbetet uppstår (ibid.)

Känsla av meningsfullhet i arbetet har sitt ursprung i en upplevelse av ”medverkan i socialt värdesatt beslutsfattande”<sup>5</sup>. Antonovsky försökte analysera de aspekter på arbetssituationen som skapar livserfarenheter av central betydelse för graden av KASAM. Förutom att vara delaktig i en socialt värdesatt verksamhet så har belastningsbalansen<sup>6</sup> och förutsägbarheten<sup>7</sup> stor betydelse för individens KASAM. Antingen känner individen att den själv kan bestämma över sin situation, som Antonovsky (1991) associerade med Frankenhausers (1981) begrepp ”glädje och stolthet i arbetet”. Då kommer individen att få en känsla av att ”jag vill göra det som jag gör” (Antonovsky, 1991). Det kan även bero på till vilken grad arbetstagaren upplever att den sociala värderingen av ens arbete motsvarar ens kriterier på rättvisa. Om arbetaren upplever att den har möjlighet att välja uppgifterna, arbetsordningen och

---

<sup>5</sup> ”Medverkan i en socialt värdesatt beslutsfattande” syftar på de förhållanden som skapar glädje och stolthet över ens arbete och frihet att bestämma över sin situation, social uppskattning av verksamheten och av det arbetet så som denna uttrycks i rättvisa belöningar och utrymme för beslut med betydelse både på arbetet självt samt på legitimiteten i arbetskollektivets arbetsfördelning (Antonovsky, 1991, s. 147).

<sup>6</sup> Här syftar Antonovsky (1991) på tillgången till resurser för individen och för det kollektiv som samverkar för att få arbetet väl utfört. I lika hög grad syftar han på i vilken utsträckning arbetssituationen ger utrymme för individen att använda sin potential i sant komplext arbete.

<sup>7</sup> ”Förutsägbarhet syftar på i vilken utsträckning arbetssituationen tillåter och befrämjar en tydlig bild av hela arbetssituationen och ens plats i den, samt skapar tilltro till arbetsstryggheten och underlättar kommunikationen och feedback i de sociala relationerna på arbetsplatsen.” (Antonovsky, 1991, s 147)

arbetstakten upplevs arbetet sannolikt som meningsfullt. Betydelsen av att ha inflytande över den process som pågår runt omkring är också lika viktigt (ibid.)

Att med jämna mellanrum uppleva att saker och ting passar ihop, hur det okända förklaras på ett tillfredställande sätt, stärker känslan av begriplighet. Om en individ upplever att inte bara sin egen roll i arbetet är tydlig, utan även andras roller kopplat till den egna, så kan arbetet ha en oerhörd komplex struktur och ändå upplever personen en hög grad av begriplighet. Hur viktig än rollkomplexiteten är så är den inte lika grundläggande som tryggheten på arbetet<sup>8</sup> för begripligheten (Antonovsky, 1991). Den sista delen utgörs av gruppens sociala relationer. Om det finns gemensamma värderingar, en känsla av igenkännande i gruppen och tydliga normativa förväntningar, kommer stämningen präglas av förutsägbarhet.

Taru Feldt (2000a) har genomfört ett flertal studier som han har baserat på Antonovskys teori. Han menar att teorin är en bra utgångspunkt när det gäller att undersöka hur människor mår på arbetet och hur de påverkas av arbetsförhållanden (ibid.) En av studierna visar på att ett bra organisationsklimat och låg arbetsosäkerhet var relaterat till stark KASAM som i sin tur var kopplat till högt välbefinnande. En av studierna åskådliggör att de som hade ett starkt KASAM var bättre på att hantera tidspress (Feldt, 1997).

En finsk studie (N=8650) har undersökt sambandet mellan KASAM och uppväxten, arbetslivet, familjelivet och andra sociala relationer. Den visade att ensamstående pappor fick lägst KASAM-poäng och därefter kom ensamstående män. Sociala relationer, såsom att ha vänner och känna stöd var associerat till ett högt KASAM. Att känna personlig tillfredställelse i arbetet var associerat med stark KASAM. Att känna otillfredsställelse med arbetet var starkare associerat med lågt KASAM än att vara arbetslös. De personer som kände tillfredställelse på arbetet hade ett högre KASAM-medelvärde än de som arbetade bara för sin lön (Volanen et al, 2004).

#### **2.4.7 Gränsbegreppet**

Antonovsky (1984) upptäckte att många som klassificerats som personer med starkt KASAM inte såg hela sin objektiva värld som begriplig, hanterbar och meningsfull. Det blev då klart för honom att vi alla sätter våra gränser. Vad som sker utanför dessa gränser, oavsett om det är begripligt och hanterbart eller inte, spelar helt enkelt ingen roll för oss. En människa kan vara helt ointresserad av regeringen, nationalekonomi eller konst men ändå ha ett starkt KASAM. En första viktig fråga är då om det är det någon del i personens liv som betyder något? En människa som inte upplever någon del av livet som viktigt och betydelsefullt kan ganska osannolikt ha stark KASAM. Om det finns, så blir nästa fråga om personen upplever att krav innanför dessa gränser är begripliga, hanterbara och meningsfulla? (ibid.)

En tredje fråga är hur snävt dessa gränser kan dras? Antonovsky (1991) hävdade att det inte är möjligt att sätta gränserna så snävt att följande fyra sfärer hamnar utanför; ens känslor, de närmaste interpersonella relationerna, den huvudsakliga sysselsättningen och existentiella tema (död, tillkortakommanden, konflikter och isolering), och fortfarande ha en stark

---

<sup>8</sup> Arbetstryggheten måste betraktas på fyra nivåer där den första är en fråga om den individuella arbetarens stillsamma övertygelse att så länge den inte bryter mot de regler som accepteras som legitima, så får personen heller inte sparken. För det andra måste individen känna tillförsikten att arbetet, eller det verksamhetsområde som personen arbetar inom, inte kommer att definieras som överflödigt utan på förhand planerade alternativ. Den tredje nivån syftar på såväl anställda som egna företagare och berör överetablering av företag. För det fjärde gäller det en tilltro till det sociala systemet kontinuitet, en fråga som inte går att bortse från i en tid av ”konventionella” krig och hot om kärnvapen krig.

KASAM. För en hög känsla av sammanhang krävs att dessa fyra sfärer är meningsfulla i den bemärkelse att de upplevs som utmaningar värda att investera energi i (ibid.)

Det är här viktigt att påpeka att gränserna för vad som upplevs viktigt kan ändras under livets gång. Ett sätt för en person med stark KASAM att kunna behålla sin bild av världen som sammanhängande är att vara flexibel när det gäller vilka livssektorer som ses som viktiga. Om kraven och förståelsen blir för påfrestande inom ett visst område så kan man antingen tillfälligt eller permanent snäva in gränserna för vad som är viktigt, med reservation för ovannämnda fyra sfärer. Genom att också lyckas vidga gränserna till att omfatta nya livsområden kan KASAM förstärkas. Som ett exempel kan en person som pensionerats trappa ned engagemanget som låg hos arbetet för att istället engagera sig i nya områden, som exempelvis föreningsarbete eller konst (Antonovsky, 1991).

#### **2.4.8 Antonovskys livsfrågeformulär**

För att kunna mäta en individs KASAM konstruerade Antonovsky ett frågeformulär i form av en självskattningsskala, som han kom att kalla livsfrågeformuläret. Efter en lång process av granskning, stickprov och omformulering skapades 29 frågor, varav elva handlar om begriplighet, tio om hanterbarhet och åtta om meningsfullhet. Frågorna summeras och då blir spännvidden mellan 29-203 poäng. Hög poäng betyder att individen har en hög känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991).

Antonovsky (1991) redovisade också medelvärden av KASAM från 11 studier gjorda mestadels på Israeliska invånare. Medelvärdena i dessa studier är mellan 132,40 poäng för den grupp med det lägsta, och 160,44 poäng för den grupp med det högsta värdet. Medelvärdet av dessa elva studiers medelvärde blir 145,36 poäng. Detta är inte något som ska ses som ett globalt medelvärde utan mer som en fingervisning för läsaren. Strümpfer och Mlonzi (2001, se Strümpfer & Wissing 1998) skattade 137 poäng som medelvärde för hela den Sydafrikanska befolkningen. Detta baserades på ett underlag av 3979 personer från 27 mätningar. I en studie av Svenska universitetsstudenter så blev medelvärdet 142,5 för kvinnor (N=157), och 142,6 för män (N=162). Vilket också visar att ingen signifikant skillnad kan ses mellan könen (Bothmer & Fridlund 2003).

I en metaanalys presenterade Antonovsky bevis som stödjer användandet av livsfrågeformuläret. Den baseras på 30 olika undersökningar som har gjorts i sju olika länder och det totala antalet deltagare uppgick till 5771 personer. Resultatet visade att genomförbarheten var god och reliabiliteten hög. De studier som faktoranalyserat formuläret bekräftar teorin om att den mäter KASAM som en helhet (Antonovsky, 1993). 29-frågeformuläret har konsekvent visat sig ha hög genomförbarhet, reliabilitet och validitet (Antonovsky, 1996)

Det finns många andra sätt att mäta KASAM och pröva modellen, och det är något som Antonovsky (1991) förespråkade. Eftersom han hade arbetat med enkäter i sin tidigare forskning så föll det sig naturligt för honom att välja det som en metod för att mäta KASAM. Däremot menade han att sociologin behöver alla perspektiv på stilar vad gäller både den teoretiska och empiriska utformningen av forskningsdata. Antonovsky beskrev att det skulle vara honom till glädje om andra metoder och tekniker tillämpades på den salutogena frågan (ibid.)

#### 2.4.8.1 Åsikter om livsfrågeformuläret

Frågeformuläret är numera väl använt och finns även i flera variationer. Eftersom konstruktionen är så komplex är det svårt att begränsa antalet frågor, därför bör KASAM-29 användas (Larsson & Kallenberg, 1999). För att kunna mäta upplevelsen av känsla av sammanhang menar Konarski (1998) att det måste sättas i relation till något, vilket då blir ett slags tänkt normalvärde för befolkningen. Vidare menar han att en upplevelse är subjektiv och inte kan jämföras mellan individer. Svårigheter kan även uppstå då ett omedvetet fenomen, KASAM, ska tydliggöras i kvantitativ form (ibid.) Något som har ifrågasatts är vad KASAM-formuläret verkligen mäter (Tishelman, 1996).

### 2.5 Långtidsfrisk

Begreppet Långtidsfrisk skapades av företagsläkaren Johnny Johnsson (2003) i samband med en specialutbildning i organisationsmedicin som genomförde i början av 1990-talet. Långtidsfrisk per definition och såsom det används i denna studie är den som varit anställd i minst tre år och inte haft en enda sjukdag under de två senaste åren. Det är ett statistiskt mått på gruppnivå som mäter helheten. Det är summan av företagskulturen, ledningen, medarbetarskapet, ledarskapet och de aktiviteter som förekommer i och utanför arbetet. (ibid.)

Johnny engagerade fyra andra doktorer i ett gemensamt arbete om ”positiva hälsobefrämjande faktorer som främjar hälsa”. Doktorerna kunde ringa in fyra viktiga faktorer inom företagen; medveten organisation med tydliga mål, kreativ miljö, konsultativt ledarskap och öppet arbetsklimat. Om dessa fyra faktorer återfinns i organisationen antas det skapa förutsättning för en högre andel långtidsfriska medarbetare och ledare (ibid.)

En populationsstudie av Aronsson (2004) har tittat på vilka arbets- och privata förhållande som ökar sannolikheten för att en individ ska vara långtidsfrisk.<sup>9</sup> Studien visar på att såväl arbetsmiljön som hemmiljön har betydelse för hälsa och långtidsfriskhet.

---

<sup>9</sup> Långtidsfriskhet operationaliserades i denna studie som låg sjukfrånvaro *samt* låg sjuknärvaro över en tvåårsperiod.

### **3. Syfte**

Syftet med denna undersökning är:

- att undersöka hur känsla av sammanhang gestaltar sig hos olika människor och hur den kan vara en förutsättning för deras långtidsfriskhet.
- att se hur svaren från Antonovskys livsfrågeformulär förhåller sig till de kvalitativa data som fås genom intervjuerna.

## 4. Metod

I detta kapitel beskrivs denna undersöknings ansats, upplägg och genomförande. Här beskrivs de valda forskningsmetoderna med motivering till varför de använts. Senare diskuteras undersökningens tillförlitlighet och de etiska ställningstaganden som fattats.

### 4.1 Ansats

För att uppfylla studiens syfte har en kvalitativ ansats valts. Genom en kvalitativ undersökning får man en djupare förståelse om varför människor agerar och resonerar som de gör (Hartman, 1998). Enligt Holme och Solvang (1997) används en kvalitativ ansats då gemensamma kännetecken och egenskaper är föremål för analys. Kvalitativa undersökningar vill dels ta reda på hur något är beskaffat och vilka egenskaper det har, men den intresserar även sig för livsvärlden och de företeelser som uppstår runt individen (Hartman, 1998). En stor vikt läggs på vilka värden som är betydelsefulla för individen. Den kvalitativa forskningen strävar alltså efter att nå förståelse för livsvärlden hos en individ (ibid.) Kvalitativ forskning kritiseras ibland för att resultatet och slutsatsernas giltighet är svåra att bedöma eller värdera. Syftet med den kvalitativa ansatsen är just att försöka fånga det subjektivistiska och det unika. Det kan därför vara svårt att hitta modeller som är generaliserbara för databearbetningen (Lantz, 1993).

I princip så utgår all vetenskaplig verksamhet av en beskrivning av verkligheten. Beskrivningar som förekommer i vetenskapliga sammanhang kan se ut på många olika sätt. En form av kvalitativa studier som länge förekommit i humaniora är textanalyser i olika former. Precis som i denna studie så är beskrivningsmomentet vanligen sammankopplat med själva analysen. Beskrivningen utgör vanligen allmänna översikter över de teman som behandlas i intervjun varvat med citat för att illustrera vissa centrala punkter. En textanalys går att skilja i två huvudsakliga former, helhetsanalys och delanalys. (Sohlberg, 2001) I denna studie används en helhetsanalys vilket innebär att man ser till helheten i den insamlade informationen. Denna analysmetod kan delas in i tre faser, där den första fasen innebär ett val av tema. Det kan handla om ett mer eller mindre systematiskt eller styrt urval. Utifrån detta formuleras sedan syftet och de frågeställningar som ska arbetas med. Detta leder sedan till den tredje fasen som är en systematisk analys. Genom att titta tillbaka på materialet väljs de delar som är relevanta för syftet ut. Metodiskt sett så handlar det om att läsa igenom intervjuerna, samtidigt kan det vara bra att stryka under viktiga påståenden. Genom att använda olika färger går det att skilja olika typer av påståenden (Holme & Solvang, 1997). I textanalyser är det också vanligt med inledande beskrivningar av varje intervjuperson så att läsaren upplever intervjupersonen som en helhet (Sohlberg, 2001). I denna studie framställs ålder, kön, vilket arbetsområde och om de har familj för att ge en mer sammanhängande bild.

Även fast det inte finns några rena observationer eftersträvas så absoluta och otolkade beskrivningar som möjligt. Idealet är att undersökaren i möjligaste mån ska dra en gränslinje mellan vad som är observationer och vad som är tolkningar. Detta för att den kritiska läsaren ska kunna komma med sina egna tolkningar och slutsatser. I analysen har det eftersträvat att få en så korrekt beskrivning av de intervjuades KASAM som möjligt. Detta har gjorts genom en bred och djup skildring av KASAM i bakgrunden, en redogörelse för tillvägagångssättet och på ett tydligt sätt visa hur citaten tolkats genom en beskrivning. (Sohlberg, 2001). Det finns en medvetenhet om att forskaren alltid medvetet eller omedvetet har en viss specifik förförståelse, forskning utan förförståelse är omöjligt (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2002). Vår förförståelse har varit föränderlig under tolkningsprocessen, då vi hela tiden har fått en djupare förståelse för vad begreppet känsla av sammanhang innebär.

## **4.2 Datainsamling**

Valet av metod bestäms lämpligen av vad man vill uppnå och syftet med undersökningen (Holme & Solvang, 1997). Då det visade sig att det var få studier som använts sig av kvalitativ data i samband med KASAM blev det intressant med intervjuer. Enligt Holme och Solvang (1997) kan det många gånger vara en fördel att kombinera olika metoder. Under datainsamlingen samt i analysen har både enkäter och intervjuer använts, därigenom kan båda slagen av information ömsesidigt stärka varandra. Som tidigare nämnts förespråkade även Antonovsky (1991) att andra metoder utöver livsfrågeformuläret borde prövas.

### **4.2.1 Enkäten**

Genom att använda frågeformulär som del av metoden fås en mer övergripande bild vilket gör det lättare att kartlägga (Bowling, 2002). En fördel med enkät är att resultatet går att generalisera för hela målgruppen (Obert & Forsell, 2000). Eftersom frågeformuleringen är standardiserad, det vill säga att alla frågor och alla svarsalternativ presenteras på samma sätt för alla, blir det förhållandevis lättolkade resultat (Ejlertsson, 1996).

I denna studie används Antonovskys livsfrågeformulär på 29 frågor (bilaga 3). De olika frågorna skattas på en sjugradig skala. 13 av frågorna poängberäknas i omvänd riktning, vilket innebär att en poäng omräknas till sju och så vidare. Den sammanlagda poängen av de 29 frågorna har spännvidden mellan 29 och 203, där ett högt värde innebär stark känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991, s. 108)

### **4.2.2 Intervju**

Enligt Steinar Kvale (1997) används intervjun för att förstå världen ur den intervjuades eget perspektiv, inte allmänna åsikter. Det som fokuseras i den kvalitativa forskningsintervjun är den intervjuades upplevelse av ett fenomen och dennes relation till den. Syftet med metoden kan sägas vara beskriva och förstå centrala teman som den intervjuade upplever och förhåller sig till. Forskningsintervjun är så att säga ämnesorienterad därför att två människor talar om ett ämne som är av intresse för dem båda. Huvuduppgiften i intervjun är att förstå innebörden i vad som sägs och att finna skillnader och variationer i dessa beskrivningar (ibid.).

En kvalitativ metod är ett försök att överskrida det subjekt- objekt förhållande som utmärker naturvetenskapen (Holme & Solvang, 1997). Det man försöker uppnå med en kvalitativ metod är att som forskare sätta sig in i den undersöktes situation och se världen ur hans eller hennes perspektiv. Något som kännetecknar en kvalitativ metod är en närhet till forskningsobjektet (ibid.)

#### *4.2.2.1 Intervjuguide*

Enligt Kvale (1997) kan det underlätta för intervjun om det finns en så kallad intervjuguide med en översikt av de ämnen som skall täckas och förslag till frågor (bilaga 1). I enlighet med Trost (1993) hölls listan med ämnen ganska kort och innehöll de största frågeområdena. Det viktiga var att den första frågan ställdes på samma sätt i alla intervjuer.

## **4.3 Undersökningsgrupp**

De personer som var av intresse för undersökningen var de som var långtidsfriska.

### **4.3.1 Urval**

I samband med kvalitativa intervjuer är det vanligen helt ointressant med ett i statistisk mening representativt urval. I de flesta fall vill man vid kvalitativa studier få en så stor variation som möjligt och inte ett antal liknande personer (Trost, 1993). Därför var det

önskvärt med en spridning av ålder, kön och att personerna arbetade inom olika organisationer.

För kvalitativa intervjuer är den vanligaste metoden för att välja undersökningspersoner något som kallas strategiskt urval. Man väljer då ett antal variabler som är av praktisk och teoretisk betydelse för undersökningen (ibid.). Den huvudsakliga variabel som denna undersökning tog hänsyn till var att samtliga intervjupersoner skulle vara långtidsfriska, dock eftersträvades en spridning av de variabler som nämnts ovan. För att få ett strategiskt urval användes en vanlig praktisk metod som kallas bekvämlighetsurval (Trost, 2005).

Urvalet skedde i samarbete med företag x som har startat ett nätverk med cirka 10 andra företag. Företag x har sedan mätt antal långtidsfriska medarbetare hos de andra företagen, allt enligt Johnny Johnssons koncept. Företag x har erbjudit företagen i nätverket att delta i undersökningen med en långtidsfrisk person och genom kommunikation med oss har intervjupersonerna tilldelats.

#### **4.3.2 Intervjupersonerna**

Enligt Trost (1993) kan fler än fem intervjuer göra att materialet blir ohanterligt. Kvale (1997) rekommenderar mellan tre till fem personer för en mindre undersökning. Totalt blev det fem personer som intervjuades i denna undersökning då det kändes hanterbart. Personerna representerades av båda könen och hade ett åldersspann emellan 22-60 år. De var alla långtidsfriska och kom från olika organisationer samt branscher.

En av intervjupersonerna var inte långtidsfrisk i den bemärkelsen att den inte arbetet på företaget längre än ett år. Intervjun genomfördes men valdes att inte redovisas i resultatet då personen inte uppfyllde urvalskriterierna.

### **4.4 Genomförande**

De fem intervjuerna ägde rum under en period av tre veckor och platsen för intervjuerna varierade. Det var fyra dagar mellan den första och andra intervjun för att analysarbetet skulle kunna påbörjas och därmed ges möjlighet att förbättra de kommande intervjuerna. Trost (1993) beskriver ett antal viktiga punkter att ta hänsyn till gällande plats för intervju. Det viktigaste är att det är en ostörd miljö och att platsen inte ska försätta den intervjuade i underläge. Det som rekommenderas är att den som skall bli intervjuad själv får bestämma plats utifrån dessa kriterier (ibid.)

I denna undersökning så varierade platsen för intervjuerna, och de som förekom var den intervjuades kontor, fikarum och konferensrum. Intervjuerna pågick i cirka 30 minuter, precis som det på förhand var överenskommet. Efter varje genomförd intervju gjordes så snart tillfälle gavs personliga anteckningar av de båda intervjuarna. Att göra sådana anteckningar kan enligt Kvale (1997) ge en värdefull bakgrund vid den senare analysen av intervjumaterialet. Samtliga intervjuer spelades in på en bandspelare och detta meddelades till de intervjuade via missivbrevet och även innan intervjuerna skulle påbörjas.

#### **4.4.1 Intervjuernas utformning**

Intervjuerna genomfördes med hjälp av en intervjuguide som innehöll de centrala teman som stod i fokus. Varje intervju inleddes med en presentation av syftet med undersökningen, de etiska ställningstagandena och de praktiska detaljerna såsom användandet av bandspelare. För att få en bra inledning och för att dialogen skulle vara kopplad till undersökningens syfte ställdes en första standardiserad fråga. Under resten av intervjun så bestämdes valet av frågor

och deras ordning av den intervjuades språkbruk, där man enligt Trost (1993) tar frågorna som de passar den unika intervjusituationen. Följdfrågor konstruerades efterhand beroende på de svar som gavs. Det är följdfrågor som kännetecknar den kvalitativa intervjun och som gör att man kan komma in på djupet inom ett ämne (ibid.) Frågorna eftersträvades att hållas öppna, de vill säga att inte på förhand ha utvalda svarsalternativ vilket gav intervjupersonerna tillfälle att prata fritt runt ämnet. Det var vissa frågor som återkom i de flesta intervjuerna och nedan följer några exempel på hur de kunde se ut:

- Vad är det som motiverar dig att varje dag gå till arbetet?
- Hur känner du inför dina arbetsuppgifter, känner du dig kompetent och har du kontroll?
- Vad skulle du beskriva som meningsfullt i ditt liv?
- Har du mött några stora förändringar/trauman i ditt liv?
- Hur hanterade du den situationen?
- Vad motiverar dig att gå vidare efter ett trauma eller en svår situation?
- Hur tänker du inför framtiden?

Efter intervjun fick personen fylla i livsfrågeformuläret i lugn och ro, för att sedan ge eller skicka det till oss i kuvertet som de hade tilldelats.

#### **4.4.1 Att intervju i par**

Vid samtliga intervjuer var det två intervjuare. Det kan vara ett gott stöd att vara två och om de är samspelta gör de vanligen en bättre intervju med större informationsmängd och förståelse än endast en skulle göra (Trost, 1993). Den risk som finns är att två intervjuare känns som något slags maktövertagande och att den intervjuade upplever sig komma i underläge. Detta måste undvikas (ibid.) Vid undersökningens intervjuer upplevdes det inte som om de intervjuade hamnade i underläge, och de föreföll sig tillfreds med situationen.

Tanken med arbetsfördelningen mellan de två intervjuarna var att varannan fråga skulle ställas dem sinsemellan. Detta var inget som följdes hela tiden, utan när någon av intervjuarna behövde ställdes följdfrågor för att reda ut saker och ting. Arbetsfördelningen upplevdes fungera oproblematiskt och frågorna löpte naturligt de två intervjuarna sinsemellan. Det upplevdes viktigt att båda undersökarna var med under alla intervjutillfällen eftersom de båda skulle vara med och framställa resultat och analys. I en ideal intervju är nämligen en del av vad som sagts redan analyserat direkt när intervjun är avslutad (Kvale, 1997).

### **4.5 Transkribering och analys**

#### **4.5.1 Transkribering**

Intervjuer analyseras idag sällan direkt från bandinspelningarna. Det vanliga är att man skriver ut, transkriberar, den bandade intervjun till en skriftlig text. Sedan utskriften väl har blivit genomförd betraktas den som det enda pålitliga empiriska datamaterialet i intervjuprojektet. Den utgör dock inte intervjuforskningens grundläggande data utan är en konstruktion, en muntlig kommunikationsform har blivit skriftlig (Kvale, 1997).

Intervjuutskrifterna gjordes av intervjuarna och detta arbete pågick fortlöpande under intervjuperioden. När en intervju var avslutad påbörjades omedelbart transkriberingen av den. I utskrifterna skrevs ordagrant ned vad som spelats in på bandet, inklusive upprepningar, pauser, skratt och liknande. Intervjuerna resulterade i cirka 3 timmars bandinspelning, och

dessa resulterade i sin tur i 39 sidor transkriberad text. Genom dessa utskrifter struktureras intervjusamtalen i en form som lämpar sig för närmare analys (Kvale, 1997).

#### **4.5.2 Analys av intervjuerna**

Direkt efter varje avslutad intervju påbörjades analysarbetet. En sammanfattning av det som ansågs vara relevant för syftet av varje intervju gjordes. Detta för att få en klarare helhetsbild av vad intervjudpersonen förmedlade. Tillsammans lästes de transkriberade intervjutexterna och de avsnitt som var av intresse för syftet markerades. Under hela textanalysen användes Antonovskys bok "Hälsans mysterium" samt livsfrågeformuläret för att få en så korrekt tolkning som möjligt. När någon av de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet eller när personen gav uttryck för sin känsla av sammanhang i texten markerades de med olika färger. Efter att ha gått igenom intervjun klipptes det som var markerat och därmed väsentligt för syftet ut för att få en bättre överblick över den intervjuades KASAM. Under analysen försökte vi sätta oss in i vad den intervjuade menade och hela tiden pendla mellan delar och helheten. I slutet av varje analys gjordes en sammanfattning för att få en klarare bild om hur den intervjuades känsla av sammanhang kunde vara en förutsättning för dennes långtidsfriskhet. För att göra citaten mer lättlästa har överdrivet talspråk ändrats och ord som "liksom" och "ju" har i de flesta fall tagits bort.

#### **4.5.3 Analys av enkäterna**

Datan från enkäterna sammanställdes så att man tydligt kunde se den totala poängen, samt poängen för de olika komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Analysen av enkäten gjordes precis efter analysen av varje intervju. Detta för att få en så bra helhetsbild av personen som möjligt. Frågorna granskades för att se om det var något svar som var anmärkningsvärt i förhållande till vad den intervjuade sagt.

### **4.6 Reliabilitet och validitet**

Reliabilitet betyder noggrannhet eller pålitlighet. Validitet betyder giltighet eller överensstämmelse. Dessa begrepp är mest genomarbetade för kvantitativa data, men har också en relevans för kvalitativa (Stensmo, 2002).

När det gäller reliabilitet kan man säga att detta innebär att om man mäter eller observerar samma aspekt av verkligheten vid upprepande tillfällen, bör man få ungefär samma resultat varje gång (ibid.). Idén om reliabilitet kan sammanfattningsvis sägas bygga på en hög grad av standardisering, vid forskningens mättillfällen. Enligt Trost (1993) bygger den kvalitativa intervjun på en låg grad av standardisering. Därför blir det en smula egendomligt att tala om reliabilitet vid kvalitativa intervjuer (ibid.)

De hänsynstaganden som denna undersökning tagit angående standardisering är att alla intervjuer utgick ifrån samma intervjuguide. Alla intervjuer hade samma tidsram och förfarande gällande transkribering och analys av intervjumaterialet. Kvale (1997) pekar till och med på att även om det kan vara önskvärt att öka intervjuresultatets reliabilitet för att motverka godtycklighet och subjektivitet, så kan en för stark tonvikt på reliabiliteten motverka undersökningens kreativitet och föränderlighet.

När det gäller validitet menar man traditionellt att instrumenten eller frågorna skall mäta just det de är avsedda att mäta (Trost, 1994). Detta innebar för denna undersökning att frågorna som ställdes gav svar som gestaltade respondenternas känsla av sammanhang och dess påverkan för deras långtidsfriskhet. Frågorna under intervjun formades med inspiration

utifrån livsfrågeformuläret och de böcker som Antonovsky skrivit. Innehållsvaliditeten blir hög i livsfrågeformuläret då den använts i sin ursprungliga form (Antonovsky, 1993).

## 4.7 Etik

Vetenskapsrådet har satt upp etiska principer för hur forskning skall bedrivas. Denna forskning har beaktat de etiska principer som antogs av humanistiska- samhällsvetenskapliga forskningsrådet i mars 1990. Dessa forskningsetiska principer har till syfte att ge normer för förhållandet mellan forskare och undersökningsdeltagare. Det primära kravet som berör denna forskning är det grundläggande individskyddskravet, vilket kan konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav för forskningen (Forskningsetiska rådet, 1990).

1. **Informationskravet:** Informationen till undersökningsdeltagarna skall omfatta undersökningens syfte och alla de inslag i den som rimligen kan tänkas påverka deras villighet att delta. De skall därvid upplysas om att deltagandet är frivilligt och att de har rätt att avbryta sin medverkan.

I denna undersökning informerades intervjupersonerna om ovanstående via missivbrevet (bilaga 2) och vid intervjuernas början.

2. **Samtyckeskravet.** Forskarna skall inhämta undersökningsdeltagarnas samtycke att medverka i undersökningen.

Detta gjordes med samtliga intervjupersoner av företag X och i inledningen av intervjuerna.

3. **Konfidentialitetskravet:** Uppgifter om alla i undersökningen ingående personer ska ges största möjliga konfidentialitet och alla uppgifter ska förvaras så att obehöriga inte kan ta del av dem. Alla uppgifter i rapporten skall presenteras så att enskilda människor ej kan identifieras av utomstående.

I denna undersökning har intervjupersonerna hållits helt anonyma vid urvalsbeskrivningen, och i resultatet har en del citat modifierats för att det inte via vissa uttalanden ska vara möjligt att identifiera någon av de intervjuade. De transkriberade intervjuerna har bara nyttjats av undersökarna och förvarats så att ingen övrig har kunnat ta del av dem. Detta fick intervjupersonerna information om via missivbrevet och vid intervjuernas början.

4. **Nyttjandekravet:** Uppgifter om enskilda personer får endast användas i forskningsändamål.

Detta har tillämpats genom att intervjuerna och det transkriberade materialet enbart brukats för att besvara undersökningens syfte.

## 5 Resultat och Analys

Denna studie inkluderar två olika datainsamlingsmetoder, intervju och enkät. För att få en bra helhetsuppfattning redovisas en person i taget genom en sammanfattning av intervjun som sedan kopplas ihop med resultatet av enkäten.

### 5.1 Person A

Person A är en ensamstående man i 40-års ålder och bor i en liten stad i Mellansverige. Han arbetar som ekonom på ett litet företag med cirka 20 anställda.

#### 5.1.1 Sammanfattning av intervjun

*”Det finns säkert många anledningar till att jag är långtidsfrisk, det har inte bara med jobb att göra utan lika mycket med hur man trivs på fritiden... att man då får syssla med det man vill, att ha ett jobb som man tycker det är kul att gå till, det är jätteviktigt, och en stor grej är säkert att man trivs med sig själv.”*

Person A's spontana reflektion visar på att det finns flera livsområden som har betydelse och skapar meningsfullhet. Han visar även på en medvetenhet för hur viktig en meningsfull fritid och arbete är för hans välmående.

Ur intervjun kan Person A's inställning gentemot svårigheter urskiljas som en betydelsefull faktor för hans långtidsfriskhet. *”Det är väl inte varje dag man har trivts kanon heller. Det kan ibland vara lite tungt... men man har alltid försökt i alla fall. Man har gått hit fast man är lite halvdålig också.”* Denna inställning tolkas som ett tecken på stark KASAM. Både genom en tilltro till att han har resurser för att kunna hantera arbetet trots att han mår lite dåligt, samt en stark meningsfullhet som skapar motivation till att alltid försöka. Som Antonovsky (1991) visat så grundläggs detta förhållningssätt redan under barndomen vilket samstämmer med följande citat från Person A. *”Delvis från föräldrarna, de har väl inte tvingat iväg mig till skolan... utan att man alltid kan försöka och att man klarar ofta mer än vad man tror. Det har nog varit någonting som har speglats hela livet.”*

Kännetecknande för personer med stark KASAM är att de har områden i livet som är av stor betydelse för dem, och inom dessa områden betraktas utmaningar som något som är värt att investera känslomässigt engagemang i (Antonovsky, 1991). Som ovan nämnt så är fritiden något av stor betydelse för person A, men även arbetssituationen upplevs meningsfull.

*”Ett bra jobb är meningsfullt, att man trivs... När man känner att man vill göra rätt för sig på sitt jobb, att vara schysst mot arbetskamrater och företaget. Man känner att det är viktigt det man håller på med, men också att man har en fritid, ett jobb är ett jobb och får inte bli något mera. Jag skulle ha ganska svårt att jobba borta och komma hem på helgen... det är viktigt att komma hem på kvällarna och syssla med det jag vill.”*

Att känna meningsfullhet och tillfredsställelse i både arbetet och privatlivet ger förutsättningar för en hög KASAM (Antonovsky, 1991). Volanen et al. (2004) visar också på en stark korrelation mellan tillfredsställelse över arbetssituation och familjeliv och graden av KASAM.

Vidare beskriver person A vad som skapar mening i arbetet. *”Det som jag tror är viktigt är att man trivs och känner sig uppskattad. Arbetsuppgifter, medbestämmande och inflytande lite*

*så där... Trivsel tror jag är viktigare än lön i längden. Man ska ha lön så att man klarar sig men annars är trivsel och att man känner sig uppskattad viktigare än nästan allt.*” Genom citatet kan man utläsa att person A är medveten om hur viktig det är med ett betydelsefullt arbete. Som även visats i tidigare studier (Volanen et al, 2004) så är arbetstrivsel viktigare än lönen för KASAM.

Person A uttrycker en stark känsla av begriplighet och hanterbarhet, genom en tilltro till att framtida stimuli kommer att vara möjliga att strukturera och hantera. Antonovsky (1991) menade att en hög hanterbarhet försätter en hög begriplighet. I följande citat exemplifieras Person A's hanterbarhet genom en tro att alla framtida krav går att lösa, om inte annat genom utomstående resurser.

*”Klarar man sånt man inte trodde man skulle klara... och känner att det går bra så är det klart att man växer. Men det kommer alltid upp nytt, det gör det hela tiden och till en början kanske man inte tror att man ska klara det men när man sätter sig ned och försöker så löser man det, man löser allt. Ibland löser man allt själv, ibland behöver man fråga men man kommer igenom allt.”*

Som ovan nämnts, när ett område känns meningsfullt kan problem omvändas till utmaningar. Stressorena i person A's arbetssituation kan då förmodas ej orsaka en nedbrytande process, utan rentav skapa en rörelse mot hälsopolen, på grund av framgångsrik problemlösning (Antonovsky, 1991). Intressant är att person A uttrycker det samma i intervjun.

*”Alla personer har väl mått bättre eller sämre, men vissa perioder tar man sig igenom svårigheterna och då växer man. Det är bara att ta tag i det och se vart det leder, man kör tills det sluttar, kan man lösa det själv eller tar hjälp av andra som finns till hands. Till sist tar man sig igenom det. När man klarar ett berg så är nästa inte lika svårt fast egentligen kanske det är ännu svårare.”*

Här antyds återigen en stark känsla av hanterbarhet. Han uttrycker en stark tro till sin egen förmåga att hantera de problem han möter i sin vardag, men när han hans egen förmåga skulle var bristfällig finns en stark tilltro till att resurser i omgivningen finns att tillgå. *”Det är inga problem att få stöd. Sånt sköter jag själv, klarar jag det själv så gör jag det annars ber jag om hjälp.”*

Person A's känsla av begriplighet tar sig uttryck på flertalet ställen i intervjun. *”Jag är nog realist och tänker och tror inte massa, jag svävar inte upp bland molnen utan jag försöker tänka på vad som kan gå bra och dåligt.”* Denna känsla visar han även inför arbetssituationen vilket kan antas påverka hanteringen av stimuli. *”Men ibland blir det mycket, jag har det här bokslutet men jag vet att det kommer lugnare perioder. Men skulle jag känna att jag behöver hålla på så jämt, då skulle det vara jobbigt.”* Person A visar här på sin känsla av begriplighet i arbetssituationen och hur det hjälper honom att hantera stressiga perioder. Feldt (1997) åskådliggör i en studie att en person med starkt KASAM är bättre på att hantera tidspress vilket genom ovan citat ger stöd åt antagandet att Person A har ett högt KASAM. Ett skräckscenario ”målas upp” där han berättar om hur han skulle reagera om han en dag skulle bli avskedad. *”... det skulle jag ta väldigt hårt, speciellt om man inte ser anledningen själv, man kanske tycker att man gör ett jättebra jobb själv och sedan får man ett meddelande att man har fått kiken.”* Att inte förstå hur en situation hänger samman verkar vara en stressor för Person A, vilket han är väl medveten om. I citatet visas att hans känsla av begriplighet är viktig för hans välmående.

Person A upplever att flexibiliteten i hans arbete har skapat förutsättning för hans långtidsfriskhet. *"Man ska inte ge upp för lätt... det klart man är krasslig emellanåt men det beror mycket på vad man har för jobb... då har jag en fördel, kan jobba även fast jag är lite halvsjuk... då kan man jobba till 2, 3 en dag och lite längre en annan dag. Det styr jag mycket själv."* Detta kan antas stärka hans känsla av kontroll och hanterbarhet då han kan styra arbetstempo- och tider till stor del själv. Möjligheten att välja arbetsordning och takt gör sannolikt att arbetet upplevs meningsfullt (Antonovsky, 1991).

Avslutningsvis berättar Person A om sina tankar inför framtiden när han beskriver hur han kan tänka sig arbeta mindre för att få mer fritid. *"När man blir äldre kanske fritiden betyder mer och man tycker att arbetet tar för mycket kraft, man känner att man kan skära ned lite på lönen för att få den fritiden."* Han ger här intryck av att ha ett starkt KASAM då han visar en flexibilitet över vilka områden i livet som kan betraktas som viktiga. Till exempel kan en person med stark KASAM som pensioneras trappa ned sitt engagemang i arbetet för att istället engagera sig i nya områden (Antonovsky, 1991).

### **5.1.2 Enkäten**

Person A har ett KASAM värde på 159 poäng vilket ligger klart över ett svenskt medelvärde (Bothmer & Fridlund, 2003). Med detta som utgångspunkt skulle man kunna påstå att KASAM är en förutsättning för hans långtidsfriskhet. Vår känsla efter intervju och analys var också att person A har en hög känsla av sammanhang.

Enligt svaren på enkäten har Person A en väldigt hög känsla av meningsfullhet (se tabell 1). Fråga 14 handlar om hur man tänker om sitt liv, där Person A har angett högsta poäng vilket beskriver hur härligt det är att leva. Denna höga känsla av meningsfullhet speglades även i intervjun, då han uttryckte en tillfredsställelse inom de sfärer som återfinns i gränsbegreppet. Som visats ovan uttrycker han att arbetet har större betydelse än bara lönen och att fritiden upplevs viktig och givande. Anmärkningsvärt var svaren på de två frågorna, 10 och 17, som var de frågor som gavs lägst poäng. Dessa frågor rör begriplighetskomponenten och berörs i diskussionen. Särskilt egendomligt då resterande frågor om begriplighet gavs hög poäng (se tabell 1).

### **5.2.3 Sammanfattande analys**

Vår upplevelse är att Person A's känsla av sammanhang är en förutsättning för hans långtidsfriskhet, vilket även styrks av både enkäten och citaten från intervjun.

Det Person A spontant nämner som anledning till hans långtidsfriskhet är trivseln han upplever inom privatlivet, arbetssituationen och med sig själv. Detta motiverar honom att gå till arbetet och göra sitt yttersta trots att han möter en motgång som att känna sig krasslig. Denna starka känsla av meningsfullhet kan förmodas ha fungerat som motivation till att skaffa sig den höga känsla av begriplighet och hanterbarhet som han idag ger uttryck för över sin arbetssituation. Hans arbetsplats förefaller ge honom goda förutsättningar för känsla av begriplighet och hanterbarhet genom hans upplevelse av medbestämmande, social stöd och flexibla arbetstider vilket också är faktorer som bidrar till att arbetet känns meningsfullt (Antonovsky, 1991).

## 5.2 Person B

Denna man är i 40- års ålder, är ensamstående och bor i ett mindre samhälle i Mellansverige. Han arbetar på ett företag inom teknikområdet, med cirka 100 anställda och har haft denna tjänst i över tio års tid.

### 5.2.1 Sammanfattning av intervjun

*”Sen är det väl det här med inställning tror jag ganska mycket, jag är en obotlig optimist.”* Redan efter första frågan börjar han prata om sin positiva inställning, och detta är något som genomsyrar hela intervjun. *”Jo alltså jag brukar ha väldigt svårt att se det negativa i saker, utan oftast ser man snarare de positiva fördelarna.”* KASAM är per definition ett globalt förhållningssätt och citatet exemplifierar hans hållning till sin omvärld. Den positiva inställningen kan antas leda till ökad känsla av hanterbarhet genom en tilltro till att resurser finns tillgängliga för de krav som uppstår. Sambandet mellan en positiv attityd och graden av KASAM har påvisats i tidigare studier (Bothmer & Fridlund, 2003).

Denna inställning återkommer även när han resonerade om det som han själv valde att kalla ”ett stort trauma” för det lilla samhälle han bor i. Tillsammans med 700 anställda blev han uppsagd när företaget där de arbetade lades ned.

*”Då var det bara att man fick börja jobba med nåt annat, det var inte mer med det... jag hade lite på känn att det skulle bli som det blev och tänkte att det här kan bli mycket bättre, men det var många som såg det som en katastrof, men det beror på hur man ser det. Jag ser möjligheterna och dom ser svårigheterna.”*

Här uttrycks även känslan av begriplighet när han beskriver sin förståelse till varför det då blev som det blev, och att han hade en tilltro till att framtida stimuli eller händelser skulle komma att vara förutsägbara eller åtminstone gå att ordna eller förklara. Antonovsky (1991) beskrev att ”känna sig som en olycksfågel” är det karaktäristiska för en person med låg hanterbarhet. Person B visar här på det motsatta när han kan se en svår händelse som en utmaning och möjlighet. *”Det var ju ett tillfälle det här när man blev uppsagd att man fick börja fundera på vad man ska göra sen... vad ska jag göra med resten av mitt liv?”*

Känsla av sammanhang grundläggs under uppväxten (Antonovsky, 1991) och Person B beskriver hur han fått sin inställning genom föräldrarna. *”Det är nog lite arv det där på nått vis eller om det är uppväxten... vi ser inte problemen utan vi ser faktiskt möjligheterna.”*

Person B berättar att han varit hos sin nuvarande arbetsgivare redan från verksamhetens start. På den tiden hade de planeringsmöte varje vecka. *”Vi satte oss i soffan och pratade igenom veckan... det var en höjdare på den tiden.”* Detta tolkar vi som att det ökade hans känsla av begriplighet och hanterbarhet, vilket betydde väldigt mycket för honom. Vidare beskriver han att *”planeringsmöte har vi inte längre... det är lite struligare idag för nu är vi större.”* Vilket kan tolkas som att förändringen har minskat förutsättningarna för känsla av sammanhang. Ibland kan han även bli tvungen att jobba på natten. *”Eftersom jag sköter allting och hela driften hänger på mig så blir det någon sorts inofficiell jour... Jag skulle inte klara det här om jag inte hade min inställning att det här ordnar sig.”* Denna inställning inbegriper en tilltro att han kan hantera även dessa påfrestande situationer och att det finns något meningsfullt som motiverar honom att kämpa på. Något som dock skapar förutsättningar för hans hanterbarhet i sådana situationer är de fria arbetstiderna, vilket gör att han till exempel kan ta sovmorgonen dagen efter att han har jobbat natt.

*”Det här med att jag jobbar i ett vakuum. Det är ett väldigt problem för mig, det är det största arbetsmiljöproblemet.”* Han beskriver problemet att han är den enda som har kompetens på företaget för sin arbetsuppgift och att den är viktig för hela verksamheten. *”Jag har ju en kunskapsstress och sen är jag också ensam på mitt jobb. Jag har ingen att prata med egentligen, min chef är ekonomichefen, och han vet överhuvudtaget inte vad jag gör för någonting... jag får sköta allting själv.”* Detta borde rimligen minska hans begriplighet och hanterbarhet i och med att han inte får stöd och förståelse för att lösa arbetsuppgifterna. Men återigen beskriver han att det är inställningen som driver honom. Det förefaller tydligt att Person B upplever arbetet som betydelsefullt eftersom han har förmågan att se problem som utmaningar värda att investera energi i. Vilket inte borde vara fallet om arbetet upplevdes meningslöst (Antonovsky, 1991). *”... sen har vi just det här med att utvecklas. Då är både kunskapsstressen, att jag alltid kan för lite om det mesta. Men samtidigt är det ett plus att jag har något att lära mig hela tiden.”*

Något som verkar betyda mycket för person B är den sociala stimulans han får genom sina arbetskamrater. *”Jag springer runt väldigt mycket på företaget så jag pratar med många, vissa personer kan man alltid prata med så det är också väldigt intressant. Man hjälper ofta till om de skulle bli uppsagda eller om det skulle flyttas folk hit och dit.”* Han sken verkligen upp när han berättade detta vilket i allra högsta grad verkade skapa meningsfullhet i hans arbete. Korrelationen mellan socialt stöd och KASAM är något som påvisats i forskning (Volanen et al, 2004).

### **5.2.2 Enkäten**

Direkt efter intervjun var vår känsla att enkäten skulle komma att resultera i ett högt KASAM-värde för person B, mycket på grund av hans inställning och optimism. Totalt fick han ett KASAM värde på 127 vilket i jämförelse med andra studier är något under medel (Bothmer & Fridlund, 2003).

Arbetet föreföll utgöra en stor del av Person B liv, då aldrig privatlivet nämns. Därför skulle ett rimligt antagande vara att hans känsla av sammanhang har minskat av hans påfrestande arbetssituation, då han inte ges goda förutsättningar för varken känsla av begriplighet eller hanterbarhet. Den enda fråga som han gett högsta poäng på är fråga 13 som beskriver att det alltid går att finna en lösning på livets svårigheter. I och med denna inställning kan det antas finnas betydelsefulla områden i hans liv som ger honom motivation för att öka förståelsen och kompetensen för sina arbetsuppgifter. Det var dock väldigt svårt att urskilja vad som skapar meningsfullhet för honom i intervjun och Person B fick också undersökningens lägsta medelvärde för meningsfullhetskompontenten (se tabell 1). Det som skiljer honom från de övriga intervjupersonerna är att han aldrig berättar om något som verkar vara betydelsefullt för honom utanför arbetet. Detta kan vara en förklaring till hans lite lägre värde (se tabell 1). Anmärkningsvärt är att Person B har satt en tvåa på fråga ett som beskriver att han nästan alltid har känsla av att de människor han talar med inte förstår honom, vilket tas upp i diskussionsdelen.

### **5.2.3 Sammanfattande analys**

Genom att endast se på enkäten kan inte slutsatsen dras att KASAM skulle vara en förutsättning för person B's långtidsfriskhet. Något som skilde Person B från övriga intervjupersoner var att han beskrev sitt arbete som väldigt påfrestande. Vår tolkning utifrån hans berättelse är också att hans arbetssituation är fylld av stressor som till exempel den inofficiella jouren, kunskapsstressen, avsaknad av stöd inför arbetsuppgifterna och att hela driften hänger på honom. Trots detta är han frisk och det tror vi beror på hans känsla av

sammanhang, vilket framkommer i intervjun genom hans positiva inställning och optimism. Denna inställning innefattar en tilltro till att framtida krav kommer vara möjliga att struktureras och hanteras. Inställningen vitnar också om att arbetet är meningsfullt, genom att han har förmågan att se möjligheterna och inte problemen. När arbetet upplevs betydelsefullt så kan problem ses som utmaningar värda att investera engagemang i (Antonovsky, 1991). Något som stärker denna tolkning är att en tidigare studie visat att optimism och en hög KASAM har en stark korrelation (Bothmer & Fridlund, 2003).

### 5.3 Person C

Den intervjuade är en kvinna i 60-års ålder som är gift och har flera barn som har flyttat hemifrån. Hon bor i en liten by i Mellansverige och arbetar på ett litet företag med 15-20 anställda, där hon arbetat i snart 20 år.

#### 5.3.1 Sammanfattning av intervjun

I intervjuns startskede hade Person C inga spontana förslag på vad som gjorde henne långtidsfrisk. Efter ett tag berättade hon dock om flera faktorer som gjorde att hon mådde bra och att hon gick till arbetet. Betydelsen av familjen och hennes engagemang i olika intressen var något som återkom flera gånger. Det märktes på hennes röst och kroppsspråk när hon med entusiasm berättade om allt betydelsefullt i sitt liv.

*”Ja, det är givetvis att jag har min familj, jag har mina barn, mina barnbarn och jag har ett brinnande fiskeintresse, ute i skogen och plocka svamp och jag har ett jobb att gå till där jag trivs, leder vattengympa, är kassör i idrottsföreningen, ja inte vet jag vad jag ska prioritera, helheten.”*

Vidare beskriver Person C att hon tror sig må bra av att ha mycket att göra. Hon tycker dock inte att det är några problem att säga ifrån sig när det blir för mycket, vilket visar på att hon kan hantera situationen. Hon har även en medvetenhet om vad som gör henne stressad och inte, vilket visar på hennes känsla av begriplighet.

Det visar sig att hon har väldigt stark känsla av meningsfullhet, det finns många olika områden som är betydelsefulla för henne.

*”Vi är tre syskon, och vi har en väldigt tajt sammanhållning det tror jag stärker mycket också, mina barnbarn. Andra kanske tycker det är fänigt men när man kommer dit själv så är det en helt annan grej. Och sedan tycker jag att det är bra att vi har sommarstuga långt upp i skogen vid sjön. Efter att ha varit där så är man redo för nästa dag.”*

Antonovsky (1991) menade att meningsfullhetskomponenten är den viktigaste komponenten för en stark KASAM och som i sin tur kan fungera som motivation till att öka känslan av begriplighet och hanterbarhet. I ovan citat beskriver hon hur hennes känsla av meningsfullhet på äldre dar har förflyttas och familjen har kommit att betyda mera. Detta är något som personer med en stark KASAM har förmåga att göra under livets gång (ibid.)

Under sitt liv har Person C genomgått, som hon beskriver det, en hel del sorger och bekymmer.

*”Min systers son brann inne för tio år sedan, det var fruktansvärt, men samtidigt tror jag att man blir stärkt av det. Det stärker gemenskapen i släkten, mamma låg sjuk i*

*många år, så vi för dit tillsammans. Vårt hus brann ned när jag var liten, det har ju hänt ganska mycket sådana där saker men jag tror att jag blivit styrkt. Tror att det kan vara svårare för en person som inte har upplevt någonting, då tar man allting förgivet och klarar inte så mycket motgång.”*

Grundtanken i den salutogena teorin är att alla människor under sitt liv möter motgångar och blir bombarderad av stressor (Antonovsky, 1991). Hon beskriver hur dessa stressorer har stärkt henne och fått henne att växa som människa vilket visar på hennes starka känsla av hanterbarhet. I dessa situationer fanns det utomstående resurser till hennes förfogande för att möta stressorena och detta skapar goda förutsättningar för hög känsla av hanterbarhet. Person C löser dock helst uppgifter på egen hand. *”Det är väl klart att jag kör ju ganska mycket mitt eget race men jag har alltid någon bakom mig.”*

I intervjun berättar Person C att hon trivs på sitt arbete och att det inte bara är lönen som motiverar henne att gå dit. Hennes arbete bidrar till hennes känsla av meningsfullhet.

*”Det här är sånt som jag tycker är roligt, just nu kan jag inte tänka mig att göra något annat. Men det blir ju såhär när man jobbar på ett litet ställe att det blir roligare många gånger, för då får man ju jobba med allt... Det har mycket att göra med trivsel, det tror jag faktiskt, men även arbetsmoralen.”*

Att känna arbetstillfredsställelse och inte bara arbeta för lönen är starkt korrelerat med graden av KASAM (Volanen et al, 2004). Det visar sig också att dessa faktorer skapar en stark motivation och ansvarskänsla att gå till arbetet även fast hon är lite krasslig. *”Utan mig så är det låst här och det är ju inte så bra. Men det klart är jag sjuk så stannar jag hemma, självklart. Men samtidigt så gör det inte så mycket om man inte kör 100, då kan man lika gärna gå hit och testa på morgonen och efter ett tag kanske det känns som det rullar på.”* Det visar sig återigen att en flexibel arbetssituation skapar en hög känsla av hanterbarhet, då hon uttrycker att hon kan anpassa arbetstakten efter hur hon mår och på så vis ändå hantera situationen. Dessutom upplever hon att det finns resurser till förfogande genom att det finns personer att rådfråga i en övermäktig situation. *”Jag har en chef som är insatt i allting så jag behöver inte känna att det här kan bara jag, det tror jag betyder väldigt mycket också då behöver man inte känna sig så där övergiven.”*

Det framkommer tydligt att hennes känsla av meningsfullhet är en viktig drivkraft för henne. Som exempel genomgick en tidigare arbetsgivare en radikal omorganisation vilket ledde till att hon blev ålagd nya arbetsuppgifter, vilket fick henne omedelbart att begära uppsägning. *”...i och med att man blir förflyttad med ett måste och inte för att man vill, då tror jag man går in med fel känsla, det är dömt att misslyckas. Men söker man jobbet själv så har man valt det, då kanske man står ut med det där skitjobbet.”* När Person C hamnar i ett sammanhang som hon inte trivs i har hon förmågan att dra sig ur, istället för att vara feg och inte våga göra ett försök till förändring. Hon visar därmed på en hög känsla av hanterbarhet.

*” Jag trivdes inte och då sökte jag till ett nytt jobb som kassörska i en butik. Sedan började mina barn i skolan och då blev det lite besvärligt för jag hade barnflicka hemma så då koppla jag om och jobbade hemma som dagmamma istället, det var kanon. Å sen när mina barn blev större så började jag här då. Jag har ju alltid skiftat.”*

I slutet på intervjun efterfrågades Person C om sin framtidstro. Lite oväntat har hon inte alls funderat över vad hon ska göra efter sin pensionering, som är inom en snar framtid. *”Det har jag inte funderat på än. Det har jag inte... jag klarar ju mig så är det ju... kommer väl att fiska då.”* Detta tolkas som ett tecken på ett starkt KASAM, då hon inte har behovet av att strukturera framtiden för att känna kontroll. Hon känner sig lugn och vet att det kommer att ordna sig på ett bra sätt.

### **5.3.1 Enkäten**

Hennes KASAM-värde på enkäten blev 170, vilket är mycket högt. Det är anmärkningsvärt att hon har kryssat i högsta poängen på 16 av frågorna och att ingen fråga gavs låg poäng. Enkätens höga värde verkar vara rimligt i förhållandet till intervjun. Meningsfullheten var den komponent som fick högst poäng, nästan full pott (se tabell 1). I intervjun beskrev hon också många delar som gav henne en känsla av meningsfullhet såsom släkt, familj, arbetet och alla fritidsaktiviteter.

Person C angav mittenvärdet, vilket även var det lägsta angivna värdet på fråga 10 och 17, som handlar om begriplighet, precis som Person A. Det var bara en fråga som berör meningsfullhet som inte gavs ett högt värde, nummer 11, som frågar om de saker hon gör i framtiden kommer att vara fullkomligt fascinerande eller urtråkiga? I intervjun beskriver Person C att hon inte har tänkt mycket på framtiden, kan det vara anledningen till att hon angav mittvärdet på frågan?

### **5.3.1 Sammanfattande analys**

Känsla efter intervjun och analysen är att det är svårt att påvisa vad det är som ligger till grund för Person C's långtidsfriskhet. Det är med andra ord svårt att urskilja någon särskild faktor som på ett påtagligt sätt påverkat hennes förutsättningar att hålla sig frisk. En förklaring kan vara att Person C själv hade svårt att visa på orsaken till hennes långtidsfriskhet.

Vår tolkning är att särskilt hennes starka känsla av hanterbarhet och meningsfullhet har hjälpt henne att bli långtidsfrisk. Tillfredsställelsen i privatlivet och på arbetet skulle kunna tänkas vara en huvudorsak till att motivera henne att gå till arbetet en dag då hon känner sig krasslig. Person C beskriver också att arbetet ger förutsättningar till att hantera arbetsuppgifterna, även de dagar då hon inte känner sig kunna prestera till fullo.

## **5.4 Person D**

Person D är en man i 55-års ålder och är ensamboende i ett mindre samhälle i Mellansverige. Han har två barn, varav det yngsta bor hos honom varannan vecka. Han arbetar som produktansvarig på ett företag med cirka 100 anställda och är ordförande för ett fackförbund.

### **5.4.1 Sammanfattning av intervjun**

Person D tror att det finns flera orsaker till att han är långtidsfrisk. *”Dels att man trivs ganska bra på jobbet, dels att jag har hållit på och idrottat, dels ekonomiskt, för jag har inte råd att vara sjuk... Sen är jobbet ganska fritt och så där, man kan ju gå hit och jobba på helgerna, om man känner för det.”* Senare utvecklar Person D vad det är som gör att han trivs på arbetet och det visar sig betydelsefullt att arbetet skapar förutsättningar för känslan av meningsfullhet. Detta innebär för honom, precis som Antonovsky (1991) menade, att få vara delaktig i en större process där man känner ett betydande ansvar och med möjlighet att påverka så skapas meningsfullhet. *”Att man har ansvar, jag är ju produktansvarig. Jag känner då att man inte bara går hit och gör av sina timmar utan man har lite mer att göra.”*

*Jobbet slutar inte när man går hem utan det hänger med lite och jag trivs ganska bra med det.”*

Han visar en ambivalens över huruvida han tycker om att vara ansvarig eller inte. I ovan citat beskrev Person D hur han uppskattar ansvaret men senare berättar han hur skönt det kan vara med ett mer enformigt arbete som han kan släppa när arbetsdagen är slut.

*”Sen kan man tycka det är skönt att ha stundvis ett monotont jobb... Så ibland kan det vara skönt att bara mata på, koncentrera sig på en sak och göra bara en sak... Om man har det så, då går det ett tag sen skulle man vilja ha lite mera att göra... Man tar ju på sig kanske lite för mycket ibland också.”*

Vår tolkning är att Person D visar en hög känsla av hanterbarhet och begriplighet genom att han har förståelse för när situationen blir nedbrytande och har då förmågan att anpassa sig. Han återvänder till ansvarsrollen då det förefaller skapa motivation, och är en utmaning som ger honom meningsfullhet. Antonovsky (1991) menar att tillfällig överbelastning med möjligheter att dra sig tillbaka och lagra energi stärker känsla av hanterbarhet. När arbetetsuppgifterna enbart är monotona och endimensionella så mister personen känslan av att världen är hanterbar (ibid.)

En jobbig period som Person D berättar om var början på 90-talet när hans familj splittrades. *”Då var jag nog ganska nära väggen tror jag, då såg jag inget annat än jobbet. Det var då min familj sprack, jag upptäckte det för sent. Det där tänker jag på nu, att inte gå dit igen.”* Istället för att känna sig som en olycksfågeln så upplevde han detta skeende som en erfarenhet som han kunde handskas med och ta lärdom av vilket tyder på en hög känsla av hanterbarhet och begriplighet (Antonovsky, 1991). Ett par år senare lades företaget han arbetade på ned vilket innebar att han blev arbetslös.

*”Första dagen var den värsta dan i mitt liv tror jag. När jag vaknade på morgonen var det ingen som ville ha mig någonstans, ekonomin började jag fundera över, hur det skulle funka. Jag fortsatte stiga upp precis som vanligt, gjorde mina rutiner och så småningom kom man in på lite kurser och så där. Sen hade jag en stor tur att jag hade en sommarstuga i närheten som jag kunde jobba med och avreagera mig på.”*

Trots att han var nära att bli utbränd, genomgick skilsmässa och förlorade sitt arbete så kunde han hantera det och gå vidare, vilket gestaltar hans goda känsla av sammanhang.

Utav intervjumaterialet framgår att Person D har en tilltro till att han klarar uppgifter bättre på egen hand än i grupp och poängterar på flera ställen att han är en individualist. Denna starka tilltro till att klara saker på egen hand tyder på en hög känsla av hanterbarhet. I följande citat beskriver han hur han tänkte och gick tillväga när han blev arbetslös. *”Då blir det gärna att man tar tag i det på något sätt... jag gör det själv. Jag sitter inte hemma och väntar utan jag tar kontakt och försöker med någonting.”*

Flextiden är något Person D upplever bidra till hans långtidsfriskhet vilket kan ses som en resurs för både hans känsla av hanterbarhet och meningsfullhet. *”Vi har idag flextid och arbetstidsförkortning en timme per vecka, så vill jag vara ledig någon gång så kan jag ta ut sån tid. Det har gjort mycket att det här med stressmomentet här försvunnit. Alla är nöjda med det här.”* Trots att han helst jobbar individuellt så upplever han att det alltid finns hjälp

att tillgå. Han känner sig också väldigt trygg och kompetent i sina arbetsuppgifter. Dessa faktorer skapar en god grund för hans känsla av hanterbarhet.

Person D berättar att fysisk aktivitet och att vara ute i naturen hjälper honom att koppla av och är en källa till meningsfullhet. Vidare berättar han även hur viktig platsen där han bor är för honom, vilket tolkas var betydelsefullt för hans känsla av meningsfullhet.

*”Jag vill ju gärna inte dra iväg någonstans nu inte, jag trivs jättebra här. Jag bor i en liten by som jag trivs i, det finns inte så mycket här men det finns det som behövs. Jag har en sommarstuga en mil härifrån. Jag trivs ute i skogen. Det tar tre timmar till Stockholm om jag vill åka dit eller till fjälls om jag vill dit.”*

Detta styrks även i resonemanget när Person D berättar att han inte kunde tänka sig flytta när han var arbetslös och i framtiden gärna ser sig bo kvar. Detta kan tolkas som att hans KASAM är starkt relaterad till den plats där han levit i hela sitt liv. Den skänker honom meningsfullhet och han ges där förutsättning till att ha en hög känsla av begriplighet och hanterbarhet. Noterbart är att en person med starkt KASAM inte behöver se hela sin objektiva värld som sammanhängande, det relevanta är vart man sätter upp sina gränser (Antonovsky, 1984).

I slutet på intervjun beskriver Person D att han ser ljust på framtiden. *”Jag kommer att hålla mig frisk, för jag är inte den som går och känner efter för mycket heller. Jag tror mycket på det här med motion och sådana saker, jag ser ju att det har funkat. Sen har jag inte några ambitioner att gå vidare och bli någon högre chef eller så. Jag tycker det här är en lagom nivå.”* Detta tyder på en hög känsla av begriplighet då han upplever framtida stimuli kommer att vara förutsägbara och möjliga att ordna och förklara (Antonovsky, 1991).

### **5.2.2 Enkäten**

Efter att tittat närmare på intervjun och analyserat fick vi en känsla av att Person D hade ett KASAM något över medel, men att enkäten skulle resultera i ett värde på 163 var högre än förväntat. Hans känsla av meningsfullhet var den komponent som fick det högsta värdet på enkäten (se tabell 1), och det var något som också gick att urskilja i intervjun. Han beskriver väldigt tydligt att det finns flera faktorer som betyder mycket för honom, framför allt samhället där han bor.

Något som är värt att notera är att Person D satte högsta värde på fråga sju, som handlar om känsla av meningsfullhet och hur han ser på livet. Det var också den enda fråga som gavs full poäng. Detta kan tolkas som att han ser på livet med stor optimism vilket vi inte riktigt kunde spegla i analysen av intervjun. Även här ges fråga 10 och 17 mittenvärde fyra vilket även var den lägsta poängen som angavs. Det var svårt att utläsa känslan av begriplighet i intervjun, vilket gör det svårt att dra paralleller mellan intervju och enkät gällande begriplighetskomponenten.

### **5.2.3 Sammanfattande analys**

Återigen visar det sig att en långtidsfrisk får ett högt värde på KASAM-enkäten vilket kan tolkas som att ett högt KASAM ger goda förutsättningar till att vara långtidsfrisk. Om arbetaren upplever att den har möjlighet att välja uppgifterna, arbetsordningen och arbetstakten upplevs arbetet sannolikt som meningsfullt (Antonovsky, 1991). Tolkning från intervjun är att arbetet ger Person D goda förutsättningar för en stark KASAM, genom bland annat flextider och arbetstidsförkortning.

Analysen är att Person D's KASAM påverkar förutsättningarna för hans långtidsfriskhet. Han berättar hur han trivs på arbetet, att det känns meningsfullt vilket visar på en motivation att gå till arbetet. Men framför allt visar han på en förmåga att anpassa hur mycket mental energi arbetet ska få ta från honom. Genom att pendla mellan att ta på sig mycket ansvar och lägga ned mycket engagemang i arbetet till att arbete mer monotont när det blir för påfrestande. Detta åskådliggör hur både hans höga begriplighet och hanterbarhet bidrar till hans långtidsfriskhet.

### **Empiri från enkäterna**

I tabell 1 följer en resultatsammanställning av samtliga fem livsfrågeformulär som genomförts i denna undersökning. Person E är den person som togs bort eftersom denne inte uppfyllde urvalskriterierna. De värden som står under begriplighet, hanterbarhet eller meningsfullhet, är ett medelvärde av samtliga frågor som berör de olika komponenterna. Frågorna är graderade mellan ett och sju vilket innebär att sju är det högsta tänkbara medelvärdet och ett är det lägsta.

*Tabell 1 – Resultatsammanställning från livsfrågeformulären*

<b>Intervjuperson</b>	<b>KASAM-värde</b>	<b>Begriplighet</b>	<b>Hanterbarhet</b>	<b>Meningsfullhet</b>
<b>A</b>	159	4,8	5,7	6,1
<b>B</b>	127	4	5	4,1
<b>C</b>	170	5,6	5,5	6,6
<b>D</b>	163	5,4	5,7	5,9
<b>E</b>	160	4,9	5,6	6,3

## 6 Diskussion

Här tas de metodologiska problemen upp, en diskussion om studiens resultat, och en övrig diskussionsdel med förslag till fortsatt forskning. Detta avslutas med en konklusion utifrån studiens syfte.

### 6.1 Metoddiskussion

I denna undersökning användes både enkäter och intervjuer för att få två olika typer av data. Även fast fokus låg på de kvalitativa data som erhöles genom intervjuerna var empirin från enkäterna ett bra komplement i analysen. Genom att jämföra enkäten med den analyserade intervjun kunde i det flesta fall logiska samband ses. Intervjun gav oss en betydlig större förståelse för vad det var personerna verkligen svarade på i enkäten. Att lyfta fram en persons känsla av sammanhang genom intervju upplevdes som allt annat än enkelt, hur skulle frågorna formuleras för att få fram relevanta svar?

Något som tidigare har ifrågasatts är vad Antonovskys livsfrågeformulär egentligen mäter (Tishelman, 1996). Mäter enkäten det den avser att mäta? Upplevelsen är att det i stort har gått att spegla svaren från enkäten i intervjun. Det är dock två frågor som mäter begriplighetskomponenten, 10 och 17, som vi är kritiska emot då nästan alla intervjupersoner satte mittenvärdet eller gav dem en låg poäng i förhållande till de övriga frågorna. Vår tveksamhet grundar sig i att personerna hade ett högre värde på övriga frågor som berörde begriplighet. Frågorna handlar om huruvida personen uppfattar dåtiden eller framtiden som full av förändringar eller helt förutsägbar, där de sistnämnda ger ett högt värde. Bara för att livet är fullt av förändringar antas personen ha låg begriplighet? Om vi tolkar Antonovsky rätt menar han att en person med hög begriplighet ska kunna förklara och strukturera sin tillvaro trots att den innehåller stora förändringar. Annars skulle en person bara kunna ha högt KASAM om dennes tillvaro är oföränderlig. I många av de andra frågorna kan man också tydligt utläsa vilket svarsalternativ som är det idealiska. I fråga 10 och 17 kanske det kan låta mer idealiskt att ha en tillvaro full av förändringar än att livet är helt förutsägbart, vilket också kan ha varit en bidragande orsak.

Något som kan tänkas ha påverkat intervjupersonerna var att samtliga intervjuer hölls på deras respektive arbetsplats. I och med detta kanske de associerade frågorna till sin arbetssituation, vilket de inte skulle ha gjorts om vi intervjuat i ett annat sammanhang. Vi märkte detta genom att några av intervjupersonerna verkade förvånade över frågor som inte var arbetsrelaterade, vilket gjorde det mer krävande för oss att få en helhetsbild av dem. Det var något som ansågs viktigt då KASAM är ett globalt förhållningssätt som en människa har med sig i alla livets situationer (Antonovsky, 1991). Även informationen i missivbrevet kan ha orsakat att intervjupersonerna på förhand var inställda på att prata om sin arbetssituation. De hade blivit informerade om att syftet med studien var att undersöka vad som skapat förutsättning för deras långtidsfriskhet. Viktigt att notera är att en person bara kan vara långtidsfrisk om den är anställd i en organisation där detta mått används. Begreppet långtidsfrisk blir således arbetsrelaterat.

Att gestalta personernas KASAM i den transkriberade texten var något som upplevdes svårt då vi inte funnit någon tidigare forskning som gjort samma sak. Detta gör att man kan ifrågasätta om vår tolkning av Antonovskys teori om känsla av sammanhang är korrekt. Här utgjorde enkäten, som är utarbetad av Antonovsky, ett stort stöd då vi kunde spegla den gentemot den analyserade texten.

Vår erfarenhet efter att ha gjort dessa intervjuer är att inledningsfrågan, hur kommer det sig att du är långtidsfrisk, inte resulterade i svar som gestaltade KASAM. Däremot visade det sig att alla intervjupersonerna hade genomgått en större motgång under sitt liv, som till exempel skilsmässa, blivit avskedad eller en nära anhörigs död. Att fråga hur de då resonerade och tänkte om framtiden, hur de hanterade situationen och vad som motiverade dem att gå vidare, visade sig ge givande svar för att gestalta personernas KASAM. Andra frågor som var lyckade är:

- Anser du dig vara kompetent och ha förmågan att hantera dina arbetsuppgifter?
- Vad är betydelsefullt i ditt liv?
- Hur tänker du om framtiden?

## 6.2 Resultatdiskussion

En del av uppsatsens syfte har varit att undersöka hur känsla av sammanhang gestaltar sig hos olika människor, vilket presenteras utförligt i resultat och analysdelen. Under analysarbetet visade det sig vara svårt att skilja mellan komponenterna begriplighet och hanterbarhet. Detta kanske inte är så konstigt då en hög hanterbarhet är beroende av en hög begriplighet (Antonovsky, 1991). När man exempelvis ställs inför olika krav så krävs det en tydlig och greppbar bild av dem, för att man ska kunna uppleva sig ha förmåga och resurser att hantera kraven (ibid.) Att däremot återfinna saker och områden som är betydelsefulla för intervjupersonerna var betydligt enklare, varav meningsfullhetskomponenten var enklare att gestalta.

Hur kommer det sig egentligen att intervjuer inte är mer använda i samband med KASAM? Antonovsky beskrev själv att han använde sig av enkät då han var väl bekant med denna forskningsmetod (ibid.) Som nämnts tidigare så önskade han att andra metoder skulle användas för att nå en djupare förståelse. Vår erfarenhet efter denna studie är att intervju är väl fungerande metod, särskilt med enkäten som komplement, dock beroende på sammanhanget. Vid studier där man undersöker korrelationen mellan en variabel och KASAM är enkäter att föredra, på grund av att det spar tid. Vi tror dock att intervjuer kan ge en mer sann och djup bild av en människas känsla av sammanhang, delvis för att man kanske i en enkät fyller i de svar som stämmer med ens idealbild. Det är dock väldigt tidskrävande och intervjuaren måste vara väl insatt i KASAM-begreppet, det är alltså inget att rekommendera för den med mer grundläggande kunskaper. Intervjuer kan med fördel användas i ett pedagogiskt arbete, på till exempel ett företag, med målet att förbättra förutsättningarna för de anställdas känsla av sammanhang. Genom intervjuer blir det då möjligt att studera vad det är som skapar förutsättningar för KASAM inom organisationer, vilket det inte vore med enkät. Denna undersökning har tack vare intervju visat att flexibla arbetsförhållanden kan skapa grogrund för högt KASAM.

Hur kan då KASAM vara en förutsättning för långtidsfriskhet? Genom att titta på KASAM-poängen visas att samtliga långtidsfriska, förutom en, fick ett högt värde. Något som dock skulle kunna ifrågasättas är om ett högt KASAM ökar förutsättningarna för långtidsfriskhet eller om det är så att en långtidsfrisk person med större sannolikhet får ett högt KASAM. Något som var genomgående i alla intervjuer, var intervjupersonernas positiva inställning till livet, att det alltid ordnar sig och man kan åtminstone försöka göra sitt bästa. Detta var det starkaste sambandet mellan intervjuerna som utkristalliserades som en förutsättning för deras långtidsfriskhet. Vår upplevelse är att en persons inställning till sin omvärld gestaltar dennes KASAM, vilket verkar rimligt då Antonovsky (1991) definierade känsla av sammanhang som ett globalt förhållningssätt till omvärlden. En optimistisk person kan antas ha en ljus framtidstro, som förväntas kunna förutsägas eller åtminstone vara möjlig att strukturera.

Vidare kan också personen antas känna att den har förmågan att klara av det mesta på egen hand och om så inte skulle vara fallet, att det finns utomstående resurser till hands. Meningsfullheten kan förmodas ligga till grund och vara absolut nödvändig för en positiv inställning. Detta kan man spegla i livsfrågeformulärets frågor om meningsfullhet, till exempel i 11, 13 och 14. Där fråga 13 beskriver hur den positiva alltid tror att det går att finna en lösning på livets svårigheter och den negativa inte ser någon lösning överhuvudtaget.

Flexibla arbetstider och förhållanden var något som följde som en röd tråd och intressant nog berördes av samtliga intervjupersoner. Att kunna ha inflytande över sina arbetstider, uppgifter och förhållanden visade sig vara en förutsättning för deras långtidsfriskhet. Som presenterats i analysen tolkar vi det som att en flexibel arbetssituation skapar förutsättningar för en hög känsla av sammanhang.

Den andra delen av syftet var att se hur svaren från livsfrågeformuläret speglade sig med den analyserade intervjutexten. Detta visade sig vara väldigt givande då vi på ett tydligt sätt kunde se om svaren på frågorna i formuläret verkade stämma med den uppfattningen som fåtts av intervjutexten. Alla frågor förutom 10 och 17, som tidigare nämnts, upplevdes överstämja med intervjuanalysen.

Vi misstänker att vissa frågor i enkäten misstolkades av person B, med tron att de skulle beröra arbetssituationen, och inte hela livssituationen. Vilket kan exemplifieras i fråga ett då han kryssat i att han oftast har känslan av att de människor han talar med inte förstår honom. Detta överensstämmer med hur han beskriver sin arbetssituation, där han är den enda med kunskap inom sitt område och han upplever att ingen av hans arbetskamrater förstår vad han arbetar med. Det kändes inte som att han såg på frågan utifrån ett helhetsperspektiv eftersom han i nästa stund berättade om hur mycket han tyckte om att socialisera med kollegorna på företaget. Denna misstanke stärktes ytterligare av att han aldrig under intervjun berörde något om som var betydelsefullt i hans privatliv

Något som kan vara värt att nämna är att en tidigare studie har visat att vara ensamstående är negativt korrelerat med KASAM, särskilt för män (Volanen et al, 2004). Anmärkningsvärt är att samtliga tre män som intervjuades var ensamstående, men hade i genomsnitt ett högt KASAM-värde, med reservation för Person B. En fråga som skulle kunna ställas är om att vara ensamstående verkligen predicerar ett lågt KASAM eller skulle det kunna vara tvärtom, att ett lågt KASAM ökar sannolikheten för att man är ensamstående?

### **6.3 Övrig diskussion**

Detta är en uppsats inom pedagogik med inriktning mot hälsa. Vi har inte funnit någon tidigare forskning som berör KASAM i arbetslivet ur ett pedagogiskt perspektiv. Då teorin om känsla av sammanhang studeras under utbildningen till hälsopedagog, har en nyfikenhet väckts om hur denna teori kan användas som ett pedagogiskt verktyg. För att kunna använda KASAM som en bakomliggande teori för pedagogiskt arbete krävs det en kunskap om hur denna gestaltar sig hos människor och vad som påverkar och skapar förutsättning för känsla av sammanhang. Detta är något vi tror kräver forskning som ger kvalitativ data.

Långtidsfriska är en intressant grupp på dagens arbetsmarknad då de har en extremt hög närvaro på arbetsplatsen. Hur kommer det sig att dessa personer klarar sig från sjukskrivningar? Intresset väcktes över hur deras känsla av sammanhang gestaltar sig och om teorin kan användas som ett pedagogiskt verktyg i syfte att få färre människor att bli sjukskrivna. Det har visat sig i denna studie att bara för att man är långtidsfrisk så innebär det

inte att man är frisk 365 dagar om året. Några av intervjupersonerna tar ut komplodigt istället för att sjukanmäla sig och en annan berättar att det finns ekonomiska skäl, för att slippa karensdagar. Det bör dock poängteras att detta är en extremgrupp då två av dem berättar att de inte haft en sjukdag på över tio år och samtliga nämner att de väldigt sällan känner sig krassliga.

Efter att ha gjort denna studie upplever vi att det finns ett behov av fortsatt forskning för att få en djupare förståelse om hur man kan gestalta och mäta KASAM genom intervju. Det skulle även vara intressant att se hur man som pedagog kan skapa förutsättningar för människor att få högre KASAM. Detta skulle till exempel kunna göras genom att titta närmare på vad livsfrågeformuläret egentligen mäter, hur tolkar de personer som fyller i livsfrågeformuläret frågorna och vad skulle kunna göras, exempelvis på arbetsplatsen, för att få dem att sätta en högre poäng?

## **6.4 Konklusion**

- Intervju visade sig vara en bra metod för att nå en sannare och djupare bild av en persons känsla av sammanhang, särskilt med livsfrågeformuläret som komplement.
- Känsla av sammanhang har framförallt gestaltat sig som en förutsättning för långtidsfriskhet genom personernas inställning, vilken var att man alltid kan försöka förstå, man klarar ofta mer än vad man tror och att det är betydelsefullt att alltid göra sitt bästa.
- Det gick att spegla svaren från livsfrågeformuläret i intervjutexten, förutom fråga 10 och 17, som inte anses visa personens känsla av sammanhang på ett korrekt sätt.

## 7 Referenser

- Alexanderson, K & Medin, J (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (1971). Social and cultural in coronary disease: An Israel. North America sibling study. *Israel journal of medical sciences*, 7, 1578-1583.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Antonovsky, A. (1984). "The sense of coherence as a determinant of health". In J.D. Mattarozzo and others (eds). *Behavioural health: a handbook of health enhancement and disease prevention*. New York: Wiley.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine* 36: 725-733.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11, 11-18.
- Aronsson, G & Lindh, T. (2004). Långtidsfriskas arbetsvillkor. En populationsstudie. *Arbete och Hälsa* 2004:10.
- Bjereld, U., Demker, M & Hinnfors, J. (2002). *Varför vetenskap? : om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. Lund: Studentlitteratur.
- Boorse, C. (1977). Health as a Theoretical Concept. *Philosophy of Science*, 44, 542-573.
- Bothmer, M & Fridlund, B. (2003). Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personal traits. *Scandinavian Journal of Caring Science*; 2003; 17, 347-357.
- Bowling, A. (2002). *Research methods in health*. Buckingham: Poen university Press.
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Feldt, T. (1997). The role of sense of coherence in well-being at work: Analyses of main and moderator effects. *Work & Stress*, vol 11, No 2, 134-147.
- Feldt, T. (2000). Sense of coherence: structure, stability and health promoting role in working life. *Psychology and social research* 158.
- Frankenhaeuser, M. (1981). Coping with stress at work. *International Journal of Health Services*, 11: 491-510.
- Forskningsetiska rådet. (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

- Hansson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartman, J. (1998). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Holme, I. M & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Lantz, A. (1993). *Intervjumetodik – den professionella genomförda intervjun*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Nordenfeldt, L. (1996). *Samtal om hälsan - en dialog om hälsans natur*. Stockholm: Almqvist & Wiksell/Liber.
- Jedding, K. (1999). *Ett friskt arbetsliv: fysiska och psykosociala orsakssamband samt möjligheter till prevention och tidig rehabilitering*. Solna: Arbetslivsinstitutet.
- Johnsson, J. (2003). *Långtidsfrisk. Så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet*. Stockholm: Ekerlid
- Karasek, R & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books, New York.
- Kobasa, S C. (1979). Stressfull life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personal Social Pshychology*; 37: 1-11.
- Konarski, K. (1998). Vår rädsla för hälsa. I (FRN) *Röster om KASAM. 15 forskare granskar begreppet Känsla av sammanhang*. Uppsala: Ord & Vetande AB.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lantz, A. (1993). *Interjumetodik – den professionellt genomförda intervjun*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Larsson, G & Kallenberg, K. (1999). Dimensional analysis of sense of coherence using structural equation modelling. *European Journal of Personality* 13: 51-61.
- Obert, C & Forsell, M. (2000). *Fokusgrupp – ett enkelt sätt att mäta kvalitet*. Höganäs: Kommunlitteratur AB.
- Sohlberg, B & Sohlberg, P. (2001). *Kunskapens former. Vetenskapsteori och forskningsmetod*. Stockholm: Liber AB.
- Souminen, S., Helenius, H., Blomberg, H., Uutela, A & Koskenvui, M (2001). Sense of coherence as a predictor of subjective state of helath. Results of 4-years of followup of adults. *Journal of Psychosomatic Research* 50: 77-86.
- SOU 2002:5 *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet*.

SOU 2002/03:35 *Mål för folkhälsan*.

Stensmo, C. (2002). *Vetenskapsteori och metod för lärare*. Uppsala: Kunskapsförlaget AB.

Strümpfer, D J W & Mlonzi, E N. (2001). Antonovskys sense of coherence scale and job attitudes: Three studies. *South African Journal of psychology*. Vol. 31 , issue 2.

Strumpfer, D J W & Wissing, M P. (1998, September). *Review of South African data on the sense of coherence scale as a measure of fortigenesis and salutogenesis*. Paper presented at annual congress of the Psychological Society of South Africa, Cape Town.

Tishelman, C (1996) Critical reflections on the uncritical use of measuring instruments: Example Sense of Coherence questionnaire. *Vard Nord Utveckl Forsk*.16: 33-37.

Trost, J. (1993). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Volanen, S., Lahelma, E., Silventoninen, K & Souminen, S. (2004). Factors contributing to sense of coherence among men and women. *European Journal of Public Health*. 14: 322-330.

### **Referenser från internet**

NE. (2005a). Nationalencyklopedin.  
[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=280789](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=280789) [Hämtad 2005-05-19].

NE. (2005b). Nationalencyklopedin.  
[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=490801](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=490801) [Hämtad 2005-05-27].

WHO (1948). *World Health Organization's definition of Health*. Tillgänglig på internet:  
[www.who.int/about/definition/en/print.html](http://www.who.int/about/definition/en/print.html) [Hämtad 2005-04-27].

## **Intervjuguide**

### Inledning

- Börja med att presentera oss själva och varför vi är där.
- Muntlig genomgång av de etiska ställningstagandena, såsom användandet av bandspelare och tystnadsplikt
- Berätta bakgrunden till syftet och varför vi är intresserade av intervjupersonen.
- Samtliga intervjuer inleds med följande standardiserade fråga:

Du har inte haft någon sjukfrånvaro på två år vilket innebär att du är långtidsfrisk, vilket vi tycker är anmärkningsvärt och skulle därför vilja fråga dig:

Vad tror du det beror på att du är långtidsfrisk?

- följs upp av följdfrågor beroende på vad som sägs

Teman:

- känsla av sammanhang
- begriplighet
- hanterbarhet
- meningsfullhet

Hej!

Vi är två studenter som läser hälsopedagogiska programmet på Högskolan i Gävle. Vi är intresserade av att få intervjua dig eftersom du inte har haft någon sjukfrånvaro de senaste två åren, alltså så kallad långtidsfrisk. Anledningen till detta är att vi skriver en c-uppsats där syftet är att få en större förståelse för förutsättningar som leder till långtidsfriskhet. Vi beräknar att intervjun kommer att ta 30 minuter och den kommer att spelas in på band, om du samtycker.

Allt material behandlas konfidentiellt och materialet i uppsatsen kommer att presenteras på ett sätt som inte gör det möjligt att identifiera dig eller ditt företag. Uppsatsen är dock en offentlig handling och kommer att finnas tillgänglig på Högskolebiblioteket i Gävle.

Medverkan i studien är frivillig och du har rätt att när som helst dra dig ur undersökningen. Har du några frågor är du välkommen att kontakta någon av oss eller vår handledare.

Vänliga hälsningar

Jeanette och Peter

Jeanette Nilsson  
tel: xxx-xx xx xx  
mobil: xxxx- xx xx xx  
e-mail: janet\_sweden@yahoo.se

Peter Jönsson  
tel: xxx- xx xx xx  
mobil: xxx- xx xx xxx  
e-mail: peter\_hamer@hotmail.com

Handledare:  
Gunnar Cardell  
Universitetslektor, Högskolan i Gävle  
tel: xxx- xx xx xx  
e-mail: gcl@hig.se



har aldrig hänt

har ofta hänt

**7. Livet är:**

1	2	3	4	5	6	7
alltigenom intressant						fullständigt enahanda

**8. Hittills har ditt liv:**

1	2	3	4	5	6	7
helt saknat mål och mening						genomgående haft mål och mening

**9. Känner du dig orättvist behandlat?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan / aldrig

**10. De senaste tio åren har ditt liv varit:**

1	2	3	4	5	6	7
fullt av förändringar utan att du visste vad som skulle hända härnäst						helt förutsägbart utan överraskande förändringar

**11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis vara:**

1	2	3	4	5	6	7
helt fascinerande						fullkomligt uttråkiga

**12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan / aldrig

**13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?**

1	2	3	4	5	6	7
det går alltid att finna lösning på livets svårigheter						det finns igen lösning på livets svårigheter

**14. När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:**

1	2	3	4	5	6	7
känner hur härligt det är att leva						frågar dig själv varför du över huvudtaget finns till

**15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

alltid för-  
virrande och  
svår att finna

fullständigt  
solklar

**16. Är dina dagliga sysslor en källa till:**

1	2	3	4	5	6	7
glädje och djup tillfredställelse						smärta och leda

**17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen vara:**

1	2	3	4	5	6	7
fullt av för- ändringar utan att du vet vad som händer härnäst						helt förutsägbart och utan över- raskande förändringar

**18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:**

1	2	3	4	5	6	7
älta det om och om igen						säga "Det var det" och sedan gå vidare

**19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/ aldrig

**20. När du gör något som får dig att känna dig väl till mods:**

1	2	3	4	5	6	7
kommer du säkert att fortsätta att känna dig väl till mods						kommer det säkert att hända något som för- stör den goda känslan

**21. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/ aldrig

**22. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer vara:**

1	2	3	4	5	6	7
helt utan mål och mening						fyllt av mål och mening

**23. Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med?**

1	2	3	4	5	6	7
det är du säker på						det tvivlar du på

**24. Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/ aldrig

**25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?**

1	2	3	4	5	6	7
aldrig						mycket ofta

**26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:**

1	2	3	4	5	6	7
du över- eller undervärderade dess betydelse						du såg saken i dess rätta proportion

**27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden av ditt liv, har du en känsla av att:**

1	2	3	4	5	6	7
du alltid kommer att lyckas över- vinna svårigheter						du inte kommer att lyckas över- vinna svårig- heterna

**28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/ aldrig

**29. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/ aldrig

*Tack för din medverkan!*