

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

Oro för utmattning: samband med tidsplanering och behov av avslut

Emelie Larsson och Johan Runesson

Självständigt arbete 15 poäng
Forskningsmetod och kandidatuppsats
PX1500
Vårtermin 2023
Handledare: Karl Ask

Oro för utmattning: samband med tidsplanering och behov av avslut

Emelie Larsson och Johan Runesson

Föreliggande tvärsnittsstudie genomfördes med syftet att undersöka om det existerar ett samband mellan oro för utmattning och upplevd struktur av tidsplanering, samt om detta samband kan modereras av ett behov av avslut. Studien undersöker även om det finns en skillnad mellan kvinnors och mäns oro för utmattning. Ett bekvämlighetsurval bestående av 101 deltagare besvarade en online-enkät med frågor ämnat att mäta huvudvariablerna: oro för utmattning, tidsplanering och behov av avslut. För operationalisering av huvudvariablerna användes skalorna: Time Structure Questionnaire, Need for Closure Scale och en egen utformad skala benämnd Oro för Utmattning. Urvalets åldersspann befann sig mellan 21 och 75 år, två tredjedelar var kvinnor. Kvantitativ analys visade på ett signifikant, negativt samband mellan oro för utmattning och tidsplanering. Studien fann inget stöd för en interaktionseffekt med behov av avslut som moderator och ingen signifikant skillnad mellan kvinnors och mäns oro för utmattning. Studiens resultat implicerar att oro för utmattning kan lindras av att ens tid upplevs som mer strukturerad. Teoretiska förklaringar för detta förhållande diskuteras. Oro för utmattning kan betraktas som ett enskilt psykologiskt konstrukt att undersökas i framtida studier.

Utmattningssyndrom är ett omfattande och kostsamt samhällsproblem som påverkar bland annat arbetsplatser, ekonomi och inte minst individens psykiska hälsa och sociala relationer (Henderson m.fl., 2011). Enligt en rapport från Skandia (2019) så beräknades samhällskostnaderna för 2018, i form av uteblivet produktionsvärde på grund av sjukskrivning relaterat till psykisk ohälsa, till 30,8 miljarder svenska kronor. När föreliggande studie utfördes tycktes det saknas forskning kring oro för just utmattning, varpå vi fann det av vikt att studera vidare för att kunna förstå hur människor hanterar oro för utmattning och vilken roll tidsplanering spelar i denna hantering.

Utmattningssyndrom och oro för utmattning

Utmattningssyndrom innebär både fysiska och psykiska besvär och återhämtningen kan ta lång tid. Enligt Försäkringskassan (2022) skedde en ökning på 13 procent mellan juli 2019 och juli 2022 av sjukskrivna personer på grund av stressrelaterade diagnoser i Sverige. Detta innebar en ökning från 31 600 till 35 800 personer (Försäkringskassan, 2022). Utmattningssyndrom är den diagnos inom psykiatriska sjukdomar som ökar mest i Sverige och risken att kvinnor insjuknar i stressrelaterad psykisk ohälsa är 41 procent högre än hos män (Försäkringskassan, 2020).

Symtom på utmattningssyndrom varierar från person till person med besvär såsom kognitiva problem, sömnsvårigheter, ångestproblematik och reducerad tolerans för fortsatt och framtida stress (Socialstyrelsen, 2023; Besèr m.fl., 2014). De kognitiva symtom som undersöks för att ställa en diagnos är bland annat koncentrationssvårigheter, reducerat initiativtagande, mental energi och uthållighet (Besèr m.fl., 2014). Dessa symtom bidrar till svårigheter att upprätthålla vardagliga aktiviteter såsom förmågan att planera, organisera och slutföra uppgifter.

Då utmattningssyndrom visat sig vara ett stort problem i det svenska samhället uppstår frågan om det existerar en viss oro för att drabbas av utmattning bland människor. Forskning visar att personer med tidigare historik av utmattningsproblematik leder en högre risk att drabbas på nytt (Besèr m.fl., 2014), varpå dessa människor rimligtvis kan uppleva en oro för ytterligare utmattning. Samtidigt kan familj, vänner och bekanta uppleva en oro då de sett eller hört om de negativa konsekvenser som kan uppstå. Även de som arbetar nära personer med utmattningsproblematik i behandlande syfte och får se symtomen på nära håll kan rimligtvis uppleva denna oro.

Kelly och Miller (1999) har diskuterat olika definitioner av begreppet oro och fann att den generella beskrivningen förklarar det som en process med inriktning mot framtida utfall. Oro kan också kännetecknas genom en rädsla att förlora något och en tendens att se negativa utfall som mer sannolika än positiva (MacLeod m.fl., 1996; MacLeod m.fl., 1991; Borkovec, 1985). När individer med upplevd oro blivit tillfrågade om orons funktion har de uppgett att oro fungerar som en psykisk förberedelse inför framtida potentiella hot, där individerna upplever en saknad kontroll över situationen (Borkovec, 1985).

Ur ett kognitivt perspektiv diskuteras olika teorier gällande olika typer av tankegångar hos personer som upplever oro (Kelly & Miller, 1999). En av dessa tankegångar följer logiken "Men tänk om..." och anses vara en maladaptiv copingstrategi för att hantera oro (Borkovec, 1985). Dessa tankegångar kan förklaras genom att individer försöker finna en lösning på att hantera en okontrollerbar hotfull situation, men är oförmögna att hitta en lösning då varje tanke resulterar i ett negativt utfall. Detta leder till en ond cirkel av tankar vilket resulterar i ett konstant sökande efter bättre passande lösningar på deras problem som ger upphov till oron (Kelly & Miller, 1999; Borkovec, 1985). Vi såg därför vikten av att undersöka om oro kan uppstå genom en rädsla över att förlora, eller uppleva en försämring, av de kognitiva funktioner som utmattningssyndrom kan ge upphov till.

I dagsläget saknas mätinstrument för att mäta *oro inför utmattning* och därför har vi valt att utforma ett.

Tidsplanering

Planering och strukturering av människors tid har visat ett positivt samband med mental hälsa samt en optimistisk syn på framtiden (Bond & Feather, 1988). Det finns olika aspekter gällande *tidsplanering*, varav en inriktning förklarar tidsplanering som ett mönster av specifika beteende som målsättning, prioritering och skrivandet av "att-göra-listor" (Macan, 1994). En annan inriktning av tidsplanering är mer psykologisk och behandlar upplevelsen av struktur, rutin och organisering av ens tid (Bond & Feather, 1988). Den senare inriktningen definieras även av ens uppfattning av mening av ens egna tidsplanering. I denna studie har fokus lagts på att studera den psykologiska aspekten av tidsplanering, dvs. individens egna anseende om strukturen och planeringen av deras tid, snarare än det faktiska beteendet.

Tidsplanering associeras ofta med arbete, men det finns även belegg för att strukturering av fritidsaktiviteter också gynnar mental hälsa (Goodman m.fl., 2017). Föreliggande uppsats studerar därmed tidsplanering av fritid såväl som arbete.

Ett mer specifikt samband existerar mellan tidsplanering och oro. Kelly (2003) undersökte detta samband hos universitetsstudenter och fann ett negativt samband mellan generell, mångfaldig oro och perception av tidsplanering. I det fallet relaterade generell oro till områden som var relevanta för studenter, såsom ekonomi och hälsa. Studiens resultat indikerade även på att det främst är individens perception om att deras tid är strukturerad som lindrar oro, då de inte fann något samband mellan oro och användandet av typiska planeringsmetoder, som till exempel att skriva att-göra-listor (Kelly, 2003).

Tidsplanering och skapandet av struktur kan dock ha praktiska implikationer för oro. Det har föreslagits bl.a. att oro kan lindras genom att åsidosätta dagliga perioder där oroandet (och problemen som skapar oro) kan tas itu med samtidigt som man planerar perioder där oroande undviks och som istället ägnas åt positiva och belönande aktiviteter (Kelly & Miller, 1999; Borkovec, 1985). Här poängteras alltså nyttan av att tidsplanering (i form av meningsfulla rutiner) används som en typ av strategi för att hantera (coping) oro.

Möjligheten att planera sin tid är även en intressant faktor när det kommer till utmattning. I synnerhet verkar individers möjlighet att kontrollera sin egen tid och sätta egna rutiner spela en viktig roll när det kommer till risk att drabbas av utmattningssyndrom. Bristen på egen kontroll över sina arbetsuppgifter (vad som skall göras och när det skall göras) har visats vara en betydande faktor bakom arbetsrelaterad utmattning (Bültmann m.fl., 2002) och kontroll över sitt arbete tycks bli ännu mera avgörande när arbetskraven ökar (Van Yperen & Hagedoorn, 2003). Dessa påståenden är i linje med Karaseks "krav- och kontrollmodell" som hävdar att individens tolerans för hög mental arbetsbelastning regleras av storleken på arbetsmängden och hur mycket kontroll individen har över sitt arbete (Karasek, 1979). Patienter som sjukskrivit sig från arbetet på grund av utmattningssyndrom har även poängterat, i kvalitativa studier, att möjligheten att ta större kontroll över sitt arbete (som att planera arbetsmängden och sätta egna rutiner) har varit en hjälp på vägen att återvända till jobbet (Strömbäck m.fl., 2020).

Frågan hur en mer specifik oro för utmattning relaterar till tidsplanering tycks i nuläget vara outforskad och tidigare upptäckter väcker frågor kring hur oro för utmattning påverkar eller kan påverkas av tidsplanering. Forskningen som beskrivits ovan indikerar på värdet av tidsplanering som copingstrategi för både generell oro och utmattningssyndrom. Individer som oroar sig mycket för framtida utmattningsproblem kan möjligtvis använda egen kontrollerad tidsplanering som en förebyggande åtgärd för att förhindra utmattning.

Behov av avslut

Det finns stabila individuella skillnader i motivation att snabbt nå ett avslut när det kommer till att göra bedömningar och fatta beslut (Roets & Van Heil, 2011). *Behov av avslut* innebär en preferens för att snabbt uppnå ett klaggörande på tvetydiga frågor och därefter fästa sig vid dessa. Begreppet består och mäts på ett kontinuum mellan ett högt behov att undvika avslut och ett högt behov att erhålla avslut (Kruglanski, 2002; Kruglanski & Webster 1996). Att undvika avslut innebär en preferens för osäkerhet och att inte söka efter definitiva svar. Behov att erhålla avslut innebär istället att föredra snabba beslut och bedömningar som ofta består av tidig cementerad information (Roets & Van Heil, 2011; Kruglanski & Webster 1996).

Det finns även tecken på att behov av avslut fungerar som en motiverande faktor som uppstår i specifika situationer. Personer med ett generellt lägre behov av avslut kan därmed uppleva ett högre behov av avslut i situationer där personen upplever att det existerar en fördel med ett snabbt beslut. Kruglanski & Webster (1996) tydliggör detta genom att använda ett exempel om fördelen med att slutföra en uppgift innan en deadline, varpå tidspress då fungerar som en motiverande faktor för högre behov av avslut. Vidare kan situationer som värdesätter ett mer öppet synsätt och där personer behöver stå till svars för sina beslut bidra till ett lägre behov av avslut (Kruglanski & Webster, 1996).

Ett samband mellan oro för utmattning och tidsplanering skulle kunna påverkas av en interaktion med människors behov av avslut. Oro för utmattning kan fungera som en motivation att nå ett snabbt beslut och därefter fästa sig vid detta som en copingstrategi för att undvika mental ansträngning. Behov av avslut skulle då kunna fungera som en form av resurshantering av energi i förhållande till ens kognitiva kapacitet. Människor som upplever en

oro för att bli utmattade kan därför tänkas söka snabba avslut på kognitiva problem som ett sätt att undvika den mentala utmattning de oroar sig för. Eftersom tidsplanering leder till en mer strukturerad och organiserad tillvaro bör personer som använder tidsplanering som copingstrategi för oro för utmattning ha ett större behov av avslut. Tidsplanering leder då till att se sin vardag som hanterbar och minska det obehag en oförutsedd framtid kan ge upphov till. Vi bör därmed se högre tendens till tidsplanering för de som oroar sig för utmattning och samtidigt präglas av ett stort behov av avslut.

Med hänsyn till ovan resonemang kan behov av avslut fungera som en moderator av sambandet mellan oro för utmattning och tidsplanering.

Den föreliggande studien

Förhoppningen med föreliggande studie var att erhållet resultat ska kunna bistå med ny kunskap om oro inför framtiden samt om oro för specifikt utmattning har betydelse för individers sätt att planera sin vardag. Tvärsnittsstudien syftade till att undersöka om det förekommer ett samband mellan variablerna *oro för utmattning*, *tidsplanering* och *behov av avslut*. För att besvara våra frågeställningar utformades ett nytt mätinstrument för att mäta oro för utmattning. Till följd av detta blev därmed en del av studien att undersöka om mätinstrumentet ger ett reliabelt resultat i linje med orginalskalan (KEDS; Besèr m.fl., 2014), som ligger till grund för den nya operationaliseringen. Då oro för utmattning är ett till synes utforskat psykologiskt område har inga teoretiskt underbyggda hypoteser formulerats. Istället studeras generella frågeställningar explorativt.

Den primära frågeställningen för denna studie var huruvida det existerar ett samband mellan oro för utmattning och tidsplanering. Tidigare forskning och litteratur om oro som en process definierar oro som en rädsla för framtiden (Kelly & Miller, 1999; Borkovec, 1985) varpå vi önskade studera hur det har en påverkan på vardaglig tidsplanering. Det fanns rimliga skäl att förvänta sig ett positivt såväl som ett negativt samband. Å ena sidan kan människor tillämpa tidsplanering som ett sätt att etablera kontroll över sin vardag och på så vis hantera sin oro. Å andra sidan kan tidsplanering ses som en påfrestande mental aktivitet i sig, något som man möjligtvis vill undvika om man oroar sig för att bli utmattad. Utifrån dessa resonemang har följande frågeställning formulerats:

F1: Är oro för utmattning (a) positivt eller (b) negativt förknippat med tidsplanering?

Behov av avslut såg vi som en intressant faktor som skulle kunna fungera som moderator av sambandet mellan oro för utmattning och tidsplanering. Ett högt behov av avslut kan förslagsvis vara förknippat med ett starkare samband mellan oro för utmattning och tidsplanering genom att fungera som en motivation att skapa struktur och förutsägbarhet. Ett högt behov av avslut kan sedermera innebära ett större behov att tidsplanera som ett sätt att hantera oro för utmattning. Studiens andra frågeställning formulerades enligt följande:

F2: Modererar behov av avslut sambandet mellan oro för utmattning och tidsplanering?

Då utmattningssyndrom har visats vara en mer påtaglig risk för kvinnor än för män i Sverige (Försäkringskassan, 2020) har vi även valt att undersöka möjliga könsskillnader gällande oron för utmattning, varpå följande frågeställning formulerades:

F3: Existerar det en skillnad i oron för utmattning mellan kvinnor och män?

Slutligen kontrollerades det även för bakomliggande variabler såsom ålder, kön och primär sysselsättning och deras samband med tidsplanering.

Metod

Deltagare

Data insamlades genom ett bekvämlighetsurval av respondenter. De två inkluderingskraven var: minst 18 års ålder och fullständigt ifyllda svar. Då studien genomfördes på svenska och annonsering av online-enkät skrevs på svenska antogs urvalet bestå av svensktalande människor. Totalt 132 svar registrerades varav 31 exkluderades på grund av att de inte uppfyllde inkluderingskraven. I studien deltog totalt 101 personer, varav 65 kvinnor och 36 män. Som sin primära sysselsättning uppgav 68 *arbete*, 18 *studier* och 15 *annat*. Åldrarna varierade mellan 21 och 75 ($M = 39.33$, $Mdn = 32.0$, $s = 14.04$) med ett typvärde på 30 ($n = 23$). Medelåldern för kvinnor var 41.12 år ($s = 15.29$) och medelåldern för män var 36.08 ($s = 10.88$). Genom att använda programvaran G*Power version 3.1.9.7 (Faul m.fl. 2009; Faul m.fl., 2007) utfördes en sensitivitetsanalys. Resultaten från denna visar att för signifikansnivån .05, kunde stickprovets storlek med power på .80 upptäcka samband på $r = .27$.

Material

Bakgrundsvariabler

För variabeln *könsidentitet* fick respondenten välja ett av alternativen: *kvinn*a, *man*, *ickebinär*, *annat* eller *vill inte uppge*. Sysselsättning besvarades genom ett av alternativen: *arbete*, *studier* eller *annat*. Ålder besvarades genom att fylla i antal år i en textruta. Värden mindre än 18 godtog inte för att gå vidare i enkäten.

Oro för utmattning

För att mäta människors oro för utmattning utgick vi från Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS; Besèr m.fl., 2014). KEDS är ett självskattningstest som är utformat för att mäta hur nära individer befinner sig för att drabbas av utmattningssyndrom. KEDS är ett validerat och reliabelt instrument med ett Cronbachs alfa på .94 (Besèr m.fl., 2014). Vår ambition för vårt mätinstrument var att mäta individers oro inför eventuella framtida symtom, därmed behövdes instrumentet omarbetas. Vi utgick från de nio frågor som används i KEDS men ändrade formen från att fråga efter upplevda symtom till upplevd oro inför framtida symtom.

Vi valde även att korta ner frågorna för att motverka eventuella uttrötningseffekter för vår fullständiga enkät. Första frågan i KEDS lyder till exempel: "*Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade och koncentrera dig. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, t ex läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och TV-tittande*". Denna fråga formulerade vi om till "*Jag upplever en oro kring min framtida koncentrationsförmåga (dvs. att hålla tankarna samlade)*". I originalskalan uppges några påståenden där deltagarna ombads välja det alternativ som överensstämmer mest med dem själva. Som svarsalternativ på våra frågor har vi istället använt en likertskala mellan 1 till 6, där 1 = "*Instämmer inte alls*" och 6 = "*Instämmer helt*". För att se skalan i sin helhet, se Bilaga 1. Baserat på dessa svar beräknades medelvärdet av de nio

frågorna för vardera respondent. Ett högt medelvärde från instrumentet motsvarar hög grad av oro för utmattning. Reliabilitetstest utfördes på skalan som erhöll ett Cronbachs alfa på .94.

Time Structure Questionnaire

För att mäta variabeln *tidsplanering* har vi använt oss av Time Structure Questionnaire (TSQ; Bond & Feather, 1988). TSQ designades av Bond och Feather (1988) för att mäta hur pass strukturerad en person anser deras tid att vara. TSQ har visat sig vara replikerbar och ha god intern reliabilitet efter test-retest-koefficient på .76.

Extra bemödande togs vid översättning från engelska till svenska för att undvika felöversättningar. Först översattes de engelska frågorna till svenska av de två författarna på egen hand oberoende av varandra. Efteråt jämfördes översättningarna och konsensus nåddes. Fråga två (se Bilaga 1) bedömdes vara synnerligen svåröversatt och en tredje, oberoende part rådförades.

I Bond och Feathers (1988) faktoranalys av TSQ har instrumentet delats upp i 6 faktorer: *sense of purpose*, *structured routine*, *present orientation*, *effective organization*, *persistence* och en oidentifierbar. Av dessa plockade vi ut två faktorer som var relevanta för vår frågeställning; *strukturerad rutin* (*structured routine*) och *effektiv organisering* (*effective organization*). Dessa valdes för att de mäter psykologiska konstrukt som är relevanta för vårt forskningssyfte, nämligen perceptionen av hur planerad och strukturerad ens tid är (Bond & Feather, 1988). Övriga faktorer exkluderades för att de inte ansågs relaterade till frågeställningen, för att de berörde etiskt problematiska ämnen, samt för att reducera antalet enkätfrågor.

Tillsammans utgör *strukturerad rutin* och *effektiv organisering* nio stycken frågor på en 7-poängs likertskala, där 1 = "Nej, aldrig" och 7 = "Ja, alltid". Fem frågor utgör delfaktorn *strukturerad rutin* (t.ex. "Har du en daglig rutin du följer?"). Fyra frågor utgör delfaktorn *effektiv organisering* och är reverserade. Ett exempel på dessa är "Upplever du problem med att organisera de saker du behöver göra?". För två frågor är formuleringen av svarsalternativ lite annorlunda men skalan förblir densamma. För att se skalan i sin helhet, se Bilaga 1. Baserat på dessa svar beräknades ett medelvärde för vardera respondent. Ett högt medelvärde från instrumentet motsvarar hög perception av strukturering och planering av ens tid. Reliabilitetstest utfördes på skalan som erhöll ett Cronbachs alfa på .79.

Need for Closure Scale

Need for Closure Scale (NFCS) utformades för att mäta människors kognitiva behov av avslut och klarhet. Instrumentet designades av Webster och Kruglanski (1994) och består av 42 frågor. För vår enkät har vi valt en kortversion av NFCS designad av Roets och Van Hiel (2011). Detta beslut fattades då originalversionen bedömdes vara för lång. Vi använde en svensköversatt version som använts av Ask och Granhag (2005). Den korta versionen på 15 frågor har visats vara replikerbar och har empiriskt validerats med test-retest-koefficient på .79 (Roets & Van Hiel, 2011).

Deltagarna ombads ta ställning till påståenden med ett självskattat värde på en likertskala från 1 till 6, där 1 = "Motsätter mig starkt" och 6 = "Instämmer helt". Som exempel lyder första påståendet "Jag gillar inte situationer som är ovissa". För att se skalan i sin helhet, se Bilaga 1. Baserat på dessa svar beräknades ett medelvärde för vardera respondent. Ett högt medelvärde från instrumentet motsvarar ett högt behov av avslut. Reliabilitetstest utfördes på skalan som erhöll ett Cronbachs alfa på .78.

Pilotstudie

För att testa och utvärdera ovan nämnda mätinstrument utfördes en pilotstudie. Urvalet i pilotstudien bestod av 35 respondenter som hämtats från författarnas nära bekantskapskrets

(vänner, kollegor, familj etc.). Reliabiliteten i instrumenten testades varpå samtliga erhöll acceptabla värden (Cronbachs alfa: oro för utmattning = .91, tidsplanering = .73, behov av avslut = .84). Vidare tillfrågades deltagarna om feedback varpå ett fåtal kritiserade frågornas tydlighet. Kritiken om otydliga frågor bedömdes vara för liten för att genomföra ändringar som skulle kunna riskera instrumentens validitet.

Tillvägagångssätt

Insamling av data skedde i form av en online-enkät som skickades ut till allmänheten för att besvaras. Enkäten designades genom programmet Qualtrics (<https://www.qualtrics.com>) och all text skrevs på svenska. Enkäten öppnades söndagen den 2 april 2023 och stängdes tisdagen den 18 april 2023. Inget slutdatum fastslogs i förväg men det bestämdes att enkäten skulle vara öppen i två till tre veckor för att samla data och ge respondenter tid att besvara enkäten.

Distribuering av enkäten skedde genom annonsering på Facebook (<https://www.facebook.com>) och i privata chattgrupper. Respondenter ombads även att dela enkäten med deras bekanta ifall de var villiga. Annonsering på Facebook upprepades den 11 april med en uppmaning att de som inte deltagit i enkäten ännu är välkomna att göra det. Annonsering av enkäten delades även på Instagram (<https://www.instagram.com>) under två tillfällen med hjälp av funktionen "Story" som innebar att vänner kunde se en bild tillsammans med en länk till enkäten under 24 timmar. Enkäten spreds även fysiskt i form av flygblad med QR-kod som länk. Dessa delades ut på arbetsplatser, till familjemedlemmar och bekanta för att spridas vidare. På flygbladet beskrevs information om studien, kontaktuppgifter samt instruktioner för scanning av QR-kod. Denna metod av distribuering valdes för att försöka få data från en bred variation av människor i termer av sysselsättning och åldrar.

På första sidan av enkäten informerades respondenten om syftet med studien, vem som utförde studien, vem som kom att hantera alla data och kontaktuppgifter. Respondenten fick även veta hur lång tid enkäten beräknades ta, att deras medverkan var anonym, att alla data skulle raderas när studien hade avslutats, att deras medverkan var frivillig samt att de hade möjligheten att avbryta sin medverkan vid varje tillfälle. För att delta i studien behövde respondenten vara minst 18 års ålder, intyga att de läst informationen och ge sitt samtycke. På enkätens andra sida fick respondenten delge sin könsidentitet, form av sysselsättning och ålder. Endast frågorna gällande samtycke och ålder gjordes obligatoriska.

Därefter följde tre sidor med frågor från mätinstrumenten: Oro för Utmattning, Time Structure Questionnaire och Need for Closure Scale, en sida för vardera mätskala. Ordningen av dessa sidor randomiserades för att undvika möjliga ordningseffekter och deltagare hade möjligheten att backa till en tidigare sida om de ville ändra sina svar. På frågesidan för Oro för Utmattning informerades respondenten att frågorna gällde specifikt deras oro för framtida upplevelser och inte handlade om deras nuvarande hälsa. Denna text följde ett "NOTERA" som skrevs i fetstil och rödmarkerades för att öka sannolikheten att respondenter uppmärksammade och läste texten. Denna informationstext inkluderades för att försäkra att respondenter inte besvarade frågorna baserat på deras nuvarande hälsotillstånd, då detta hade utgjort ett etiskt problem.

Ingen fråga från mätinstrumenten var obligatorisk men om en respondent lämnade en sida med uteblivna svar informerades de om detta och tillfrågades om de ändå ville gå vidare. Detta skedde för att försäkra att alla tomma svar från respondenter var avsiktliga. Totalt bestod enkäten av 36 frågor. För att se den fullständiga enkäten med samtliga frågor, se Bilaga 1.

Efter enkäten stängts exporterades alla data till programmet IBM SPSS Statistics (Version 29) för bearbetning och statistisk analys.

Dataanalys

Värden för variabeln *könsidentitet* kodades som Kvinna = 1 och Man = 2. Då alla svarsdata bestod av dessa två alternativ, togs övriga värden för variabeln bort. För variabeln *sysselsättning* skapades två dummyvariabler, en för *studier* där Nej = 0 och Ja = 1 och en för *annat* där Nej = 0 och Ja = 1. För respondenter som svarat *arbete* erhöles ett värde för 0 på båda dessa dummyvariabler. Indexvariabler skapades för variablerna *oro för utmattning*, *tidsplanering* och *behov av avslut* genom att beräkna medelvärdet av vardera mätskala. För de fyra frågor som utgjorde delfaktor *effektiv organisering* vändes alla värden för att erhålla samma riktning som övriga frågor i variabeln *tidsplanering*. Deskriptiv analys utfördes för samtliga variabler, inklusive delfaktorer för *tidsplanering*. *t*-test utfördes för att jämföra medelvärden bland kvinnor och män i stickprovet (F3). Reliabiliteten testades för vardera indexvariabel. Parvisa samband mellan variabler analyserades med Pearson korrelationsanalys. Hierarkisk multipel regressionsanalys utfördes för att testa studiens Frågeställning 1 och Frågeställning 2. För att undersöka moderering av variabeln *behov av avslut* skapades två nya indexvariabler där värden för *behov av avslut* samt *oro för utmattning* centerades vid medelvärdet. Interaktionsvariabeln skapades genom att multiplicera dessa två centerade variabler. För samtliga signifikansprövningar användes tvåsidig prövning.

Resultat

Deskriptiv analys

Deskriptiv analys genomfördes för samtliga av studiens mätvariabler: *oro för utmattning*, *tidsplanering* och *behov av avslut*. Ur analysen erhöles medelvärden och standardavvikelser, som kan ses i Tabell 1. Resultaten visar på en förekomst av oro för utmattning i stickprovet då medelvärdet angränsade till skalans mittpunkt (= 3.5). Distributionen av data för variabeln var dock aningen positivt snedfördelad med en låg toppighet (se Bilaga 2).

Tabell 1.

Medelvärden och standardavvikelser för mätvariabler och Pearsons korrelationskoefficient (r)

Variabler	<i>M</i>	<i>s</i>	1	2	2a	2b
1. Oro för utmattning	3.3	1.3				
2. Tidsplanering	4.5	1.0	-.21*			
a. SR	4.3	1.1	.07	.85**		
b. EO	3.3	1.2	-.44**	.80**	.37**	
3. Behov av avslut	3.9	0.6	.52**	.09	.30**	-.19

Not. *N* = 101, **p* < .05, ***p* < .01 (tvåsidig prövning). SR = Strukturerad rutin. EO = Effektiv Organisering.

Normalfördelningen av indexvariabler testades genom Kolmogorov Smirnov-test. Resultaten från testet visar att variabeln *behov av avslut* inte signifikant avvek från normalfördelning, $D(101) = .064$, $p = .200$. Resultat för variablerna *oro för utmattning*, $D(101) = .094$, $p = .028$ och *tidsplanering*, $D(101) = .092$, $p = .036$, avvek signifikant från

normalfördelning. Kolmogorov Smirnov-test utfördes även för delfaktorer av tidsplanering, varpå signifikant resultat erhöles för *effektiv organisering*, $D(101) = .162$, $p < .001$ men inte för *strukturerad rutin*, $D(101) = .066$, $p = .200$. Dessa resultat visar att de enda indexvariablerna som inte signifikant skilde sig från en normalfördelning i stickprovet var *behov av avslut* och *strukturerad rutin*. För att se distribution av medelvärden för indexvariablerna, se Bilaga 2.

För att redogöra för datas struktur och för att explorativt utforska möjliga samband mellan de uppmätta variablerna *oro för utmattning*, *tidsplanering* och *behov av avslut*, utfördes sambandsanalyser av samtliga variabler. Resultaten för samtliga korrelationstest är återgivna i Tabell 1. Samband mellan *tidsplanering* och övriga mätvariabler redogörs i följande regressionsanalys och kommenteras inte här. En stark positiv korrelation erhöles mellan *oro för utmattning* och *behov av avslut*.

I utforskande syfte mättes även samband mellan studiens huvudvariabler och demografiska bakgrundsvariabler. Utav dessa erhöles endast ett signifikant samband. För rapportering av dessa, se Bilaga 3.

Regressionsanalys

En regressionsanalys utfördes i syftet att besvara Frågeställning 1 (F1) genom att testa sambandet mellan prediktorvariablerna *oro för utmattning* och *behov av avslut* och utfallsvariabeln *tidsplanering*. För att besvara Frågeställning 2 (F2) testades även en interaktionseffekt mellan *behov av avslut* och *oro för utmattning* på *tidsplanering*. I explorativt syfte och för att om möjligt reducera mängden oförklarad varians inkluderades även demografiska bakgrundsvariabler i regressionen.

Kraven om homoskedasticitet och normalfördelade residualer granskades genom att observera fördelning för standardiserade residualer ur stickprovet. Efter granskning konstaterades att heteroskedasticitet eller brott mot normalfördelning inte var ett problem och regressionsanalys kunde genomföras (fördelning av standardiserade residualer, normalfördelningsdiagram och punktdiagram för standardiserade residualer kan ses i Bilaga 2). Kollinearitetsanalys genomfördes varpå det lägsta toleransvärdet för en signifikant prediktor låg på .67. I och med detta resultat bedömdes modellerna inte ha något problem med multikollinearitet.

Analysen utfördes i tre på varandra byggande modeller. I Modell 1 mättes det prediktiva värdet av bakgrundsvariablerna: *ålder*, *sysselsättning* och *könsidentitet* på utfallsvariabeln *tidsplanering*. I Modell 2 adderades indexvariablerna *oro för utmattning* och *behov av avslut*. För Modell 3 inkluderades slutligen interaktionsvariabeln (*behov av avslut* × *oro för utmattning*).

Resultaten av den statistiska analysen kan utläsas i Tabell 2. Endast bakgrundsvariablerna kunde inte förklara någon signifikant andel av variansen i *tidsplanering*. Detta kunde utrönas av att den justerade andelen förklarad varians (adjusted R^2) för Modell 1 var negativ och ej signifikant (se Tabell 2). För Modell 2, efter inkludering av indexvariabler, kunde 6.2 % av den justerade andelen varians signifikant förklaras av prediktorerna. Förändringen av förklarad varians var signifikant för Modell 2 ($\Delta R^2 = .091$) men inte för Modell 3 ($\Delta R^2 = .011$), då interaktionsvariabeln inkluderades.

I Tabell 2 kan samtliga modeller och koefficienter för vardera prediktor utläsas. De enda signifikanta prediktorer för utfallsvariabeln var *oro för utmattning* och *behov av avslut*. Den starkaste prediktorn för *tidsplanering* var *oro för utmattning* där sambandet var negativt. Detta innebär att med ökad oro för utmattning sjunker sannolikheten att man anser att ens tid är strukturerad och rutinbaserad. Detta besvarar F1. Prediktorn *behov av avslut* påverkade utfallsvariabeln positivt. Med ett högt behov av avslut ökar denna sannolikheten att man anser

att ens tid är strukturerad och rutinbaserad. De signifikanta sambanden undersöktes vidare genom att granska korrelationer mellan prediktorerna och variabeln *tidsplanerings* två delfaktorer (se Tabell 1). En signifikant negativ korrelation observerades mellan *oro för utmattning* och delfaktorn *effektiv organisering*, medan en signifikant positiv korrelation observerades mellan *behov av avslut* och delfaktorn *strukturerad rutin*. Även om oro för utmattning och behov av avslut predicerade tidsplanering på en övergripande nivå, tycks de vara förknippade med två skilda aspekter av tidsplanering.

Tabell 2

Regressionsanalys med bakgrundsvariabler, oro för utmattning och behov av avslut som prediktorer av tidsplanering

Prediktorvariabel	B	SE	β	p	95% KI för B	
					Undre	Övre
Modell 1						
Intercept	4.17	.49		< .001	3.20	5.15
Studerande	-.32	.27	-.12	.245	-.85	.22
Annan sysselsättning	-.22	.37	-.08	.546	-.95	.51
Könsidentitet	.16	.21	.08	.442	-.25	.58
Ålder	.01	.01	.07	.624	-.01	.02
Modell 2						
Intercept	3.36	.94		< .001	1.50	5.21
Studerande	-.28	.27	-.11	.306	-.82	.26
Annan sysselsättning	-.18	.36	-.07	.625	-.90	.54
Könsidentitet	.11	.21	.05	.591	-.30	.52
Ålder	.01	.01	.09	.541	-.01	.03
Oro för utmattning (OU)	-.25	.09	-.34	.004	-.42	-.08
Behov av avslut (BA)	.42	.19	.26	.028	.05	.79
Modell 3						
Intercept	3.49	.94		< .001	1.62	5.36
Studerande	-.28	.27	-.11	.308	-.81	.26
Annan sysselsättning	-.10	.37	-.04	.788	-.84	.64
Könsidentitet	.08	.21	.04	.705	-.33	.49
Ålder	.00	.01	.06	.680	-.02	.02
Oro för utmattning (OU)	-.25	.09	-.34	.004	-.42	-.08
Behov av avslut (BA)	.42	.19	.27	.027	.05	.79
OU \times BA (interaktion)	-.11	.11	-.11	.286	-.32	.10

Modell 1: $F(4,96) = 0.688$, $p = .602$, $\text{Adj } R^2 = -.013$, $R^2 = .028$.

Modell 2: $F(6,94) = 2.104$, $p = .060$, $\text{Adj } R^2 = .062$, $\Delta R^2 = .091$, p (F change) = .010.

Modell 3 : $F(7,93) = 1.971$, $p = .067$, $\text{Adj } R^2 = .064$, $\Delta R^2 = .011$, p (F change) = .286.

Värden för Könsidentitet: Kvinna = 1, Man = 2.

N = 101

Ingen signifikant interaktionseffekt erhöjls i Modell 3. Därmed fann vi inget stöd för att sambandet mellan oro av utmattning och tidsplanering modereras av variabeln behov av avslut (F2).

Könsskillnad i oro för utmattning

Resultaten av studien visar på att kvinnor var något mer oroad för utmattning ($M = 3.2$, $s = 1.4$) än män ($M = 3.0$, $s = 1.1$). För att undersöka om det existerar en signifikant skillnad mellan kvinnor och mäns oro för utmattning så utfördes ett oberoende t -test. Resultaten visar att skillnaden mellan stickprovets kvinnor och mäns oro för utmattning inte var signifikant, $t(99) = 1.71$, $p = .090$. Därmed fann vi inget stöd för att en skillnad mellan kvinnors och mäns oro för utmattning existerar (F3).

Diskussion

Syftet med denna studie var att utforska relationen mellan det psykologiska konstruktet oro för utmattning och människors perception av hur strukturerad deras tid är. Med andra ord: finns det ett samband mellan människors oro för utmattning och hur planerad de anser sin tid att vara?

Resultaten från regressionsanalysen visade på ett negativt samband mellan oro för utmattning och tidsplanering. I och med detta har Frågeställning 1 besvarats. Människor som oroar sig för utmattning i hög utsträckning, tenderar att uppfatta sig ha lite struktur och rutin i sin vardag. Även om vår analysmetod inte låter oss fastställa direkta, kausala samband så antyder våra upptäckter att genom att öka sin perception av struktur och rutin i sin vardag, kan man möjligtvis lindra känslan av oro inför utmattning. Detta resultat är i linje med den forskning som talar för att tidsplanering tycks spela en viktig roll för att förebygga och reducera risken för arbetsrelaterad utmattning (Strömbäck m.fl., 2020; Bültmann m.fl., 2002).

Vilka processer kan ligga bakom dessa resultat? Struktureringen av ens tid skulle kunna uppfattas som en mental arbetsaktivitet i sig själv, någonting man skulle vilja undvika ifall man oroad sig för framtida utmattningssymtom. Ifall detta antagande vore korrekt skulle resultaten vara i linje med tidigare forskning som visat att människor som "katastroferar" över symtom som relaterar till utmattningssyndrom (trötthet, sömnproblem, koncentrationssvårigheter etc.), undviker mentala aktiviteter i högre grad än övriga (Wijenberg m.fl., 2021). Möjligheten existerar att människor som upplever en stark känsla av oro för utmattning även upplever en hög grad av generell oro. Denna möjlighet kan stödjas av företeelsen att våra resultat är förenliga med den tidigare nämnda studien av Kelly (2003), i vilken man kunde visa ett negativt samband mellan generell oro och perception av tidsplanering hos studenter.

En annan teori som kan hjälpa att förklara våra resultat beträffar "approach-avoidance-coping". Enligt Roth och Cohen (1986) så kommer människor att präglas av två olika orienteringar av kognitiv och affektiv aktivitet vid hanteringen av hotfulla stressorer; att närma sig (approach) eller att undvika (avoid). Dessa orienteringar ligger till grund för två typer av beteenden, "närmande beteende" genom vilket personen söker lösningar mot problemet och "undvikande beteende" genom vilket personen söker undvika det som anses hotfullt (Roth & Cohen, 1986). Davey (1993) fann att människor som präglas av högre grad av generell oro tenderar att tillämpa undvikande beteende som respons på hotfulla stressorer. Att "oroare" hanterar stressorer genom att undvika de saker som gör dem utmattade skulle förklara vårt resultat som indikerar att de inte strukturerar sin tid, då detta skulle kunna ses som en mer närmande, problemlösande metod. Till exempel skulle en person som oroar sig för utmattning

kunna skjuta upp stressfyllt arbete eller ställa in kommande evenemang med vänner, framför att hantera sin oro genom strukturerad tidsplanering.

Denna tankegång förutsätter att oro för utmattning föregår tidsplanering, men möjligheten existerar att sambandet kan förklaras av en motsatt kausal riktning. Det är möjligt att avsaknaden av tidsplanering orsakar större oro för utmattning. Francis-Smythe och Robertson (1999) fann att människor som anser sig ha hög struktur och rutin i sin tid var bättre på att estimerar hur lång tid en uppgift skulle ta. Detta leder till spekulatjonen att de som anser sig ha lite struktur och rutin kan överskatta varaktigheten i sina uppgifter och som konsekvens, överskattar risken att de drabbas av utmattning.

För att besvara Frågeställning 2 har vi undersökt konstruktet behov av avslut och om denna variabel kan influera sambandet mellan oro för utmattning och tidsplanering i form av moderering. I denna studie fann vi inte någon signifikant interaktionseffekt. Beträffande vår andra frågeställning kan denna studie alltså inte finna stöd för att behov av avslut modererar sambandet mellan oro för utmattning och tidsplanering. Korrelationsanalysen fann däremot ett signifikant positivt samband mellan behov av avslut och oro för utmattning, vilket indikerar att personer som oroar sig för utmattning föredrar och fäster sig vid snabba klargöranden på tvetydiga frågor. Detta resultat är konsistent med tidigare forskning varpå man hittat signifikanta samband mellan generell oro och behov av avslut (Koerner m.fl., 2017).

Ursprungligen ämnade vi att undersöka intolerans för osäkerhet som moderator mellan oro för utmattning och tidsplanering. Intolerans för osäkerhet är en närbesläktad och relevant variabel som är av intresse då tidigare forskning visat på ett starkt samband mellan oro och hög grad av intolerans för osäkerhet (Berenbaum m.fl., 2008; Dugas m.fl., 2001). Efter undersökning av mätskalan Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12; Carleton m.fl., 2007) för variabeln intolerans för osäkerhet bedömde vi att flera av enkätfrågorna var etiskt känsliga för denna studie. Med anledning av vår ansats att designa studien så etiskt oproblematisera som möjligt valde vi därför att bortse från intolerans för osäkerhet som en moderator. Intolerans för osäkerhet ser vi därför som en intressant variabel att undersöka för framtida forskning.

Till sist har vi även utforskat skillnaden i oro för utmattning mellan män och kvinnor med syftet att besvara Frågeställning 3. Man skulle kunna tänka sig att eftersom kvinnor har en högre risk för att drabbas av stressrelaterad psykisk ohälsa än män (Försäkringskassan, 2020), så bör de även drabbas av högre oro för utmattning. Resultaten från studiens *t*-test kunde inte verifiera detta antagande, då ingen signifikant skillnad förelåg i kvinnors och mäns oro för utmattning.

Begränsningar och framtida forskning

Vårt mätinstrument för oro för utmattning är konstruerat för att mäta oro inför specifika symtom på utmattningssyndrom samt intensiteten av denna oro. En styrka i aktuell studie består av att mätinstrumentet visade ett gott resultat på Cronbachs alfa (Cortina, 1993), vilket replikerar resultatet från pilotstudien. Detta visar att mätinstrumentet vidhåller en intern konsistens. Men litteraturen diskuterar även andra aspekter av oro, däribland frekvensen av hur ofta personen i fråga ägnar sig åt tankar som är präglade av oro (MacLeod m.fl., 1991; Kelly & Miller, 1999; Borkovec, 1985). En kombination av data bestående av både intensitet och andelen tid ägnad åt oroliga tankar skulle därför kunna vara användbart för att identifiera de personer som anses vara "hög oroare" och som löper större risk att faktiskt drabbas av utmattning.

En begränsning i studien består av att vi, på grund av etiska riktlinjer, inte kunnat ta del av information om våra respondenter upplevt tidigare utmattning. Forskning visar att tidigare historik av utmattningssyndrom kan leda till reducerad tolerans mot stress (Besèr m.fl., 2014),

varpå vi ser att det är av intresse att undersöka individens tidigare erfarenheter av utmattningssyndrom för att kunna använda data i kliniska sammanhang. Ett tänkbart resonemang är att människor med tidigare historik av utmattningssyndrom har större risk att drabbas av oro för utmattning.

Ytterligare en begränsning består av vår mätning av tidsplanering. Likt de kognitiva teorier kring olika former av tankegångar om oro (Kelly & Miller, 1999) skiljs det även på långtidsplanerande och korttidsplanerande personer (Lynch m.fl., 2010). Detta är en dimension som inte tas i beaktande i föreliggande studie och som kan påverka vårt resultat. Tidigare forskning visar att personer tenderar att ägna sig mer åt korttidsplanering än långtidsplanering när det kommer till tidsstrukturering (Lynch m.fl., 2010), varpå det är av intresse att studera hur personer med tankar präglade av oro är relaterade till varierande tidsaspekter. För att kunna förklara dessa dimensioner av oro behöver studien kompletteras med ett mätinstrument som mäter dessa faktorer.

Mätinstrumentet av Bond och Feathers (1988) vi valde att använda för att undersöka individers perception av deras tidsplanering består totalt av 42 frågor, varpå vi valde att använda oss av nio stycken som ingick i två av de sex delfaktorerna som erhöles från resultatet av Bond och Feathers studie (1988). Det som ligger till grund för beslutet var dels att minska tiden för deltagarna av enkäten och därmed förebygga uttrötningseffekter. Andra delen av beslutet låg i att delar av resterande faktorer inte ansågs relevanta för vår studie samt bestod av frågor som gjorde dem svåra att använda av etiska principer. En av dessa delfaktorer kallas *the present orientation* och syftar till att undersöka personers tendenser att tänka kring hur framtiden kommer att bli och att älta missade möjligheter (Bond & Feather, 1988). Eftersom oro är en process med fokus på framtiden kan aktuell studie ha gått miste om ett potentiellt intressant resultat och delfaktorn *the present orientation* ses därmed relevant för fortsatt forskning.

Urvalet av deltagare kan ha begränsat mätning och analys av studiens variabler och därmed påverkat förmågan att besvara frågeställningarna. Till exempel kan stickprovsstorleken, där två tredjedelar av respondenterna bestod av kvinnor, kunnat försvaga studiens styrka att upptäcka signifikanta skillnader gällande kvinnor och mäns oro för utmattning. Enligt den utförda sensitivitetsanalysen hade studien god möjlighet att upptäcka medelstora samband mellan variablerna, men det innebär också att vi kan ha gått miste om mindre samband som ett större urval hade underlättat att upptäcka.

Även om urvalet består av en bred åldersspridning består det av för få respondenter i främst de äldre åldrarna som gör det svårt att generalisera. Tidigare forskning visar att orsaken till oro kan variera beroende på vilket åldersspann man befinner sig i (Kelly & Miller, 1999), varpå det är av vikt att studera om oro för utmattning kan variera både i frekvens och intensitet mellan olika åldrar.

Slutsatser

Oro för utmattning bör anses vara ett psykologiskt konstrukt för framtida forskning. Individers egen uppfattning av i vilken omfattning deras tid är strukturerad, tycks vara en viktig komponent när det kommer till att lindra oro beträffande framtida utmattning. Föreliggande studie har möjliggjort ett sätt att undersöka om det förekommer en oro för utmattning, vilket vi önskar ska kunna föregå som ett exempel på hur det kan mätas i ändamålet att kunna generalisera till större populationer. Det föreligger också en strävan att resultatet ska kunna bidra till hur myndigheter och andra makthavare kan tala om utmattningssyndrom, samt utveckla preventiva åtgärder med fokus på tidsplanering för att minska eventuell oro.

Referenser

- Ask, K., & Granhag, P. (2005). Motivational sources of confirmation bias in criminal investigations: The need for cognitive closure. *Journal of Investigative Psychology and Offender Profiling*, 2, 43–63. <https://doi.org/10.1002/jip.19>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117–125. doi:<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Besèr, A., Sorjonen, K., Wahlberg, K., Peterson, U., Nygren, Å., & Åsberg, M. (2014). Construction and evaluation of a self rating scale for stress-induced Exhaustion Disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(1), 72–82. <https://doi.org/10.1111/sjop.12088>
- Bond, M., & Feather, N. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321–329. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.2.321>
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: a potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 481–482. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90178-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90178-0)
- Bültmann, U., Kant, I., Van Den Brandt, P. A., & Kasl, S. V. (2002). Psychosocial work characteristics as risk factors for the onset of fatigue and psychological distress: Prospective results from the Maastricht Cohort Study. *Psychological Medicine*, 32(2), 333–345. <https://doi.org/10.1017/S0033291701005098>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98–104. <https://doi.org/10.1017/S0033291701005098>
- Davey, G. C. L. (1993). A comparison of three worry questionnaires. *Behaviour Research and Therapy*, 31(1), 51–56. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90042-S](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90042-S)
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160.
- Francis-Smythe, J. A., & Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3), 333–347. <https://doi.org/10.1348/000712699161459>
- Försäkringskassan. (2022, 24 oktober). *Stressrelaterade sjukskrivningar ökar igen efter pandemin*. Hämtad 2023, 9 mars, från <http://www.forsakringskassan.se/nyhetsarkiv/nyheter-press/2022-10-24-stressrelaterade-sjukskrivningar-okar-igen-efter-pandemin>
- Försäkringskassan. (2020, september). *Socialförsäkringsrapport 2020:8* <https://www.forsakringskassan.se/download/18.7fc616c01814e179a9f329/1656660446139/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf>

- Goodman, W. K., Geiger, A. M., & Wolf, J. M. (2017). Leisure activities are linked to mental health benefits by providing time structure: Comparing employed, unemployed and homemakers. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(1), 4–11. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-207260>
- Henderson, M., Harvey, S., Øverland, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2011). Work and common psychiatric disorders. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 104(5), 198–207. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2011.100231>
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Kelly, W. E. (2003). No time to worry: The relationship between worry, time structure, and time management. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1119–1126. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00322-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00322-7)
- Kelly, W., & Miller, M. (1999). A discussion of worry with suggestions for counselors. *Counseling and Values*, 44(1), 55–66. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1999.tb00152.x>
- Koerner, N., Mejia, T., & Kusec, A. (2017). What’s in a name? Intolerance of uncertainty, other uncertainty-relevant constructs, and their differential relations to worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1211172>
- Kruglanski, A. W. (2002). The Need for Cognitive Closure Scale: Structure, cross-cultural invariance, and comparison of mean ratings between european-american and east asian samples. *Psychologica Belgica*, 42(4), 267–286. <https://doi.org/10.5334/pb.998>
- Kruglanski, A. W., & Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind: "Seizing" and "freezing." *Psychological Review*, 103(2), 263–283. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.2.263>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- MacLeod, A. K., Byrne, A., & Valentine, J. D. (1996). Affect, emotional disorder, and future-directed thinking. *Cognition and Emotion*, 10(1), 69–85. <https://doi.org/10.1080/026999396380394>
- MacLeod, A. K., Williams, J. M., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478–486. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.478>
- Roets, A., & Van Hiel, A. (2011). Item selection and validation of a brief, 15-item version of the Need for Closure Scale. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 90–94. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.004>
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Skandia. (2019) *Samhällsförlusten av sjukskrivningar: 64 miljarder kronor*. <https://www.skandia.se/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/sjuknotan-november-2019.pdf>
- Socialstyrelsen. (2023, 1 januari). *Internationell statistisk klassifikation av sjukdomar och relaterade hälsoproblem – Systematisk förteckning, svensk version 2018 (ICD-10-SE)*. Hämtad 2023, 9 mars från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/klassifikationer-och-koder/2023-1-8317.pdf>
- Strömbäck, M., Fjellman-Wiklund, A., Keisu, S., Stureson, M., & Eskilsson, T. (2020). Restoring confidence in return to work: A qualitative study of the experiences of persons with exhaustion disorder after a dialogue-based workplace intervention. *PLOS ONE*, 15(7), e0234897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234897>

- Van Yperen, N. W., & Hagedoorn, M. (2003). Do high job demands increase intrinsic motivation or fatigue or both? The role of job control and job social support. *The Academy of Management Journal*, 46(3), 339–348. <https://doi.org/10.2307/30040627>
- Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1049–1062. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1049>
- Webster, D. M., Richter, L., & Kruglanski, A. W. (1996). On leaping to conclusions when feeling tired: Mental fatigue effects on impressional primacy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32(2), 181–195. <https://doi.org/10.1006/jesp.1996.0009>
- Wijenbergh, M., Rauwenhoff, J., Stapert, S., Verbunt, J., & van Heugten, C. (2021). Do fear and catastrophizing about mental activities relate to fear-avoidance behavior in a community sample? An experimental study. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 43(1), 66–77. <https://doi.org/10.1080/13803395.2021.1874881>

Bilaga 1

Inledande meddelande till respondenten

Denna enkät ingår i en kandidatuppsats på psykologiska institutionen, Göteborgs Universitet. Syftet med undersökningen är att studera om det finns något samband mellan upplevd oro inför eventuella framtida utmattningssymtom och vardaglig tidsplanering. Studien kommer även undersöka individuella skillnader i motivationen att snabbt nå ett avslut när det kommer till bedömningar och beslutsfattande.

Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan. Svarstiden beräknas till 5-10 minuter. Enkäten är anonym och kommer presenteras på gruppnivå, den kan därmed inte kopplas till dig som person. Resultatet kommer behandlas så att obehöriga inte har tillgång till den och efter uppsatsen är godkänd kommer alla data att raderas. Du behöver vara 18 år för att delta.

Om du har några frågor är du varmt välkommen att kontakta oss.

Emelie Larsson

guslarembb@student.gu.se

Johan Runesson

gusrunjoe@student.gu.se

Svarsalternativ: Jag har läst ovan information och lämnar mitt samtycke till att delta i studien

Frågor om bakgrundsvariabler

1. Jag identifierar mig som...

Svarsalternativ: Kvinna, Man, Ickebinär, Annat, Vill ej uppge.

2. Min primära sysselsättning är...

Svarsalternativ: Arbete, Studier, Annat.

3. Min ålder är...

Svarsalternativ: Fritextruta.

Frågor om oro för utmattning

Välj det alternativ som stämmer bäst in på dig.

Notera: Följande 9 frågor syftar inte till att beskriva din nuvarande hälsa, utan endast oron inför framtida upplevelser av förmågor.

1. Jag upplever en oro kring min framtida koncentrationsförmåga (dvs. att hålla tankarna samlade)
2. Jag upplever en oro kring mitt framtida minne (dvs. förmåga att komma ihåg saker)
3. Jag upplever en oro kring min framtida fysiska ork (t.ex. trötthet efter kroppsansträngning och/eller vardagliga sysslor)
4. Jag upplever en oro kring min framtida mentala uthållighet (dvs. psykisk trötthet efter vardagliga sysslor och/eller umgänge med andra)
5. Jag upplever en oro kring min framtida återhämtning (dvs. vila under dagen/ta pauser)
6. Jag upplever en oro kring min framtida förmåga att få god sömn (dvs. känna dig utvilad, kunna somna)
7. Jag upplever en oro kring min framtida känslighet av sinnesintryck (t.ex. ökad känslighet för ljud, ljus, doft och/eller beröring)
8. Jag upplever en oro kring min framtida hantering av de vardagliga krav som ställs på mig, av mig själv och andra (dvs. reagera på krav utan stress eller obehag)
9. Jag upplever en oro kring min framtida irritation (dvs. lättväckt irritation i förhållande till vad som utlöst den, hur ofta och intensivt du känner dig arg eller irriterad)

Svarsalternativ: 1 Instämmer inte alls, 2, 3, 4, 5, 6 Instämmer helt.

Frågor om behov av avslut

Läs följande påståenden och avgör hur mycket du instämmer med eller motsätter dig vart och ett utifrån dina uppfattningar och erfarenheter.

1. Jag gillar inte situationer som är ovissa
2. Jag tycker illa om frågor som kan besvaras på flera olika sätt
3. Jag anser att ett välordnat liv med regelbundna tider passar min natur
4. Jag känner obehag när jag inte förstår varför en händelse inträffat i mitt liv
5. Jag blir irriterad när en person motsätter sig vad alla övriga i en grupp anser
6. Jag tycker inte om att ge mig in i något utan att veta vad jag kan förvänta mig
7. Jag tycker inte om att vara med folk som är i stånd till att göra oväntade saker
8. Jag tycker inte om när en person säger något som kan betyda flera olika saker
9. Jag anser att skapandet av fasta rutiner gör att jag kan njuta mer av livet
10. Jag tycker om att ha en klar och strukturerad livsstil
11. Jag brukar inte ta hänsyn till många olika åsikter innan jag bildar mig en egen uppfattning
12. Jag tycker inte om oförutsägbara situationer
13. Jag känner mig lättad när jag har tagit ett beslut
14. När jag blir konfronterad med ett problem vill jag hitta en lösning väldigt snabbt
15. Jag blir snabbt otålig och irriterad om jag inte hittar en lösning på ett problem med en gång

Svarsalternativ: Motsätter mig starkt, Motsätter mig ganska mycket, Motsätter mig något, Instämmer något, Instämmer ganska mycket, Instämmer starkt.

Frågor om tidsplanering

Välj det alternativ som stämmer bäst in på dig på en skala från 1 till 7.

1. Har du en daglig rutin som du följer?
2. Planerar du dina aktiviteter dagligen?
3. Planerar du dina aktiviteter enligt ett visst mönster varje dag?
4. Vet du hur många produktiva timmar du ägnade dig åt förra veckan?
5. Passar dina huvudsakliga aktiviteter tillsammans i ett strukturerat sätt?
6. Upplever du problem med att organisera de saker du behöver göra?
7. Upplever du under dagen att du är osäker på vad du skall göra härnäst?
8. Tar det lång tid för dig att komma igång?
9. Tenderar du att hoppa planlöst från en aktivitet till en annan under dagen?

Svarsalternativ för frågor 1-3 och 6-9: 1 Nej, aldrig, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Ja, alltid.

Svarsalternativ för fråga 4: 1 Nej ingen aning, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Ja, definitivt.

Svarsalternativ för fråga 5: 1 Ingen struktur alls, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Väldigt strukturerad.

Avslutande meddelande till respondenten

Tack för din medverkan! Dina svar har nu registrerats.

Har du frågor eller vill lämna ytterligare synpunkter är du välkommen att kontakta oss.

Emelie Larsson

guslarembb@student.gu.se

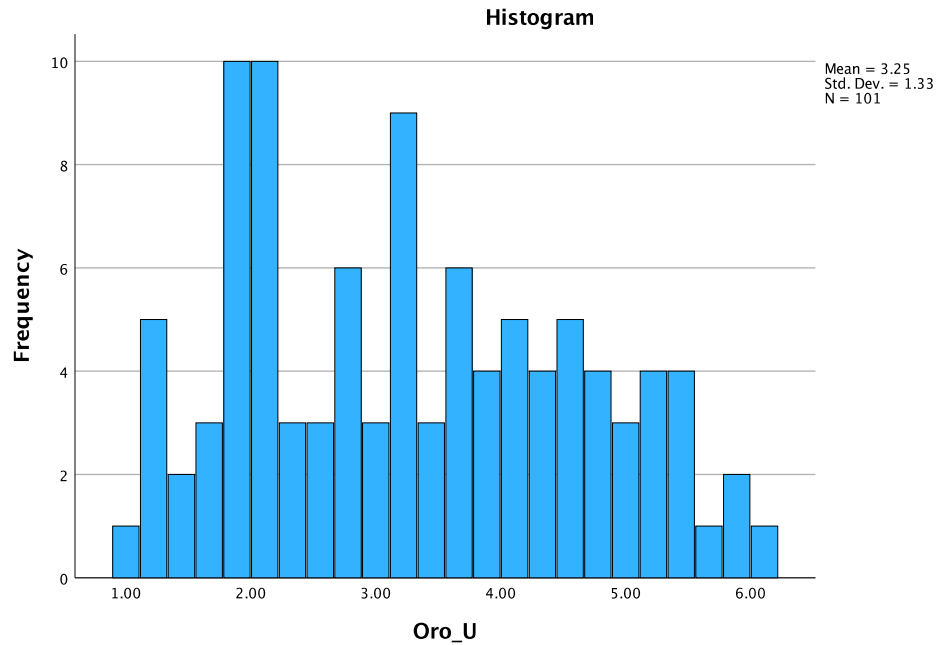
Johan Runesson

gusrunjoe@student.gu.se

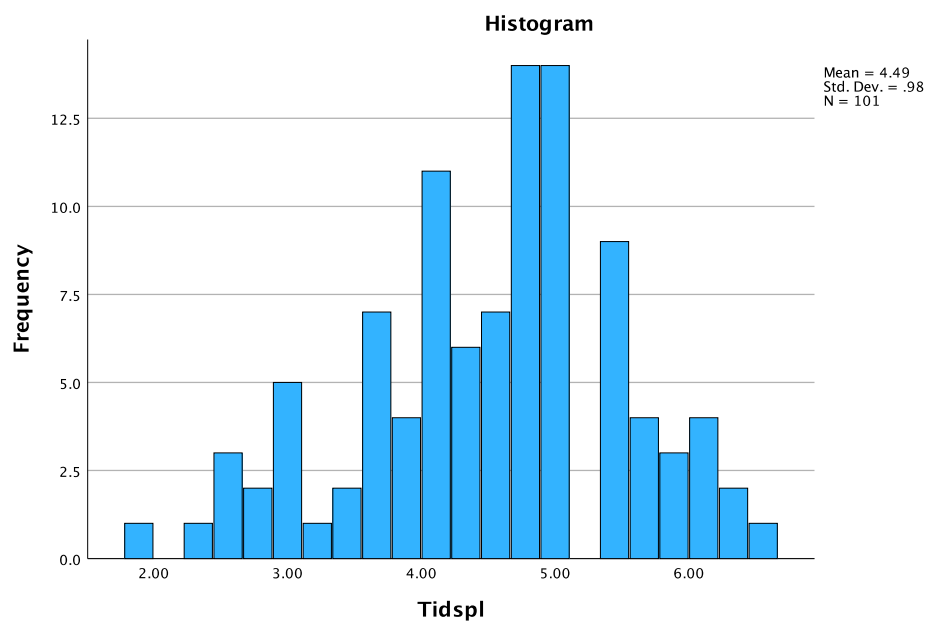
Bilaga 2

Frekvensfördelning av indexvariabler

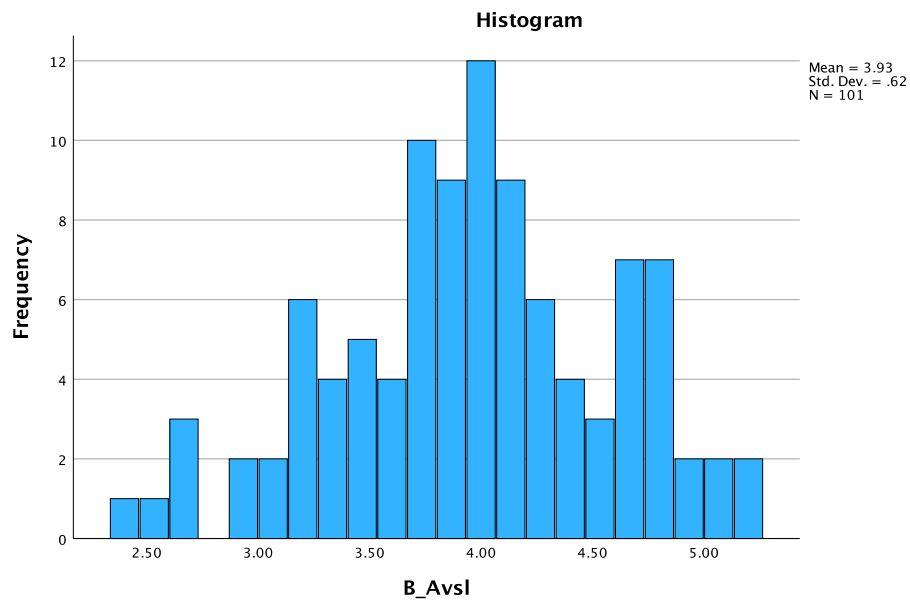
1. Fördelning av medelvärden för variabel *oro för utmattning*.



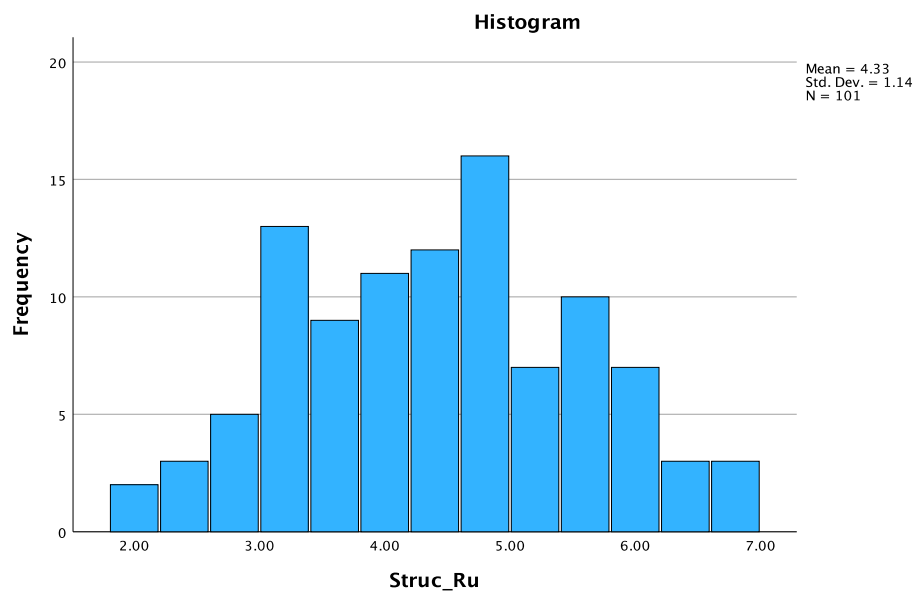
2. Fördelning av medelvärden för variabel *tidsplanering*.



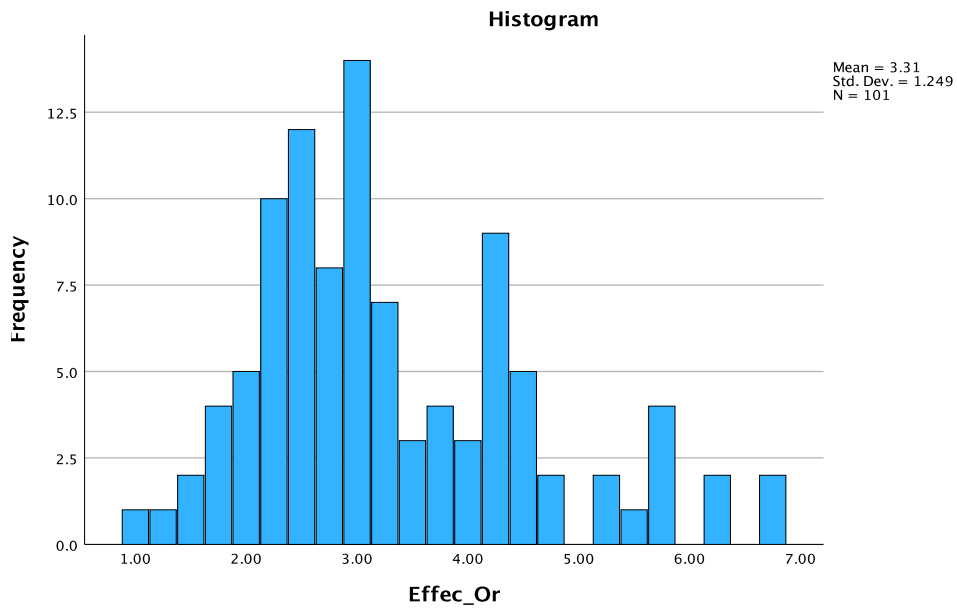
3. Fördelning av medelvärden för variabel *behov av avslut*.



4. Fördelning av medelvärden för delfaktor *strukturerad rutin*

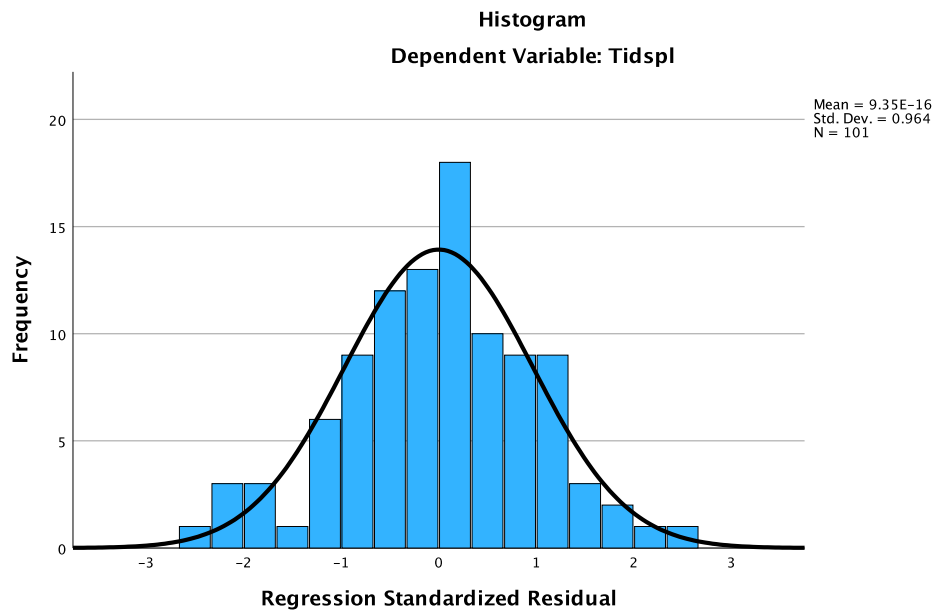


5. Fördelning av medelvärden för delfaktor *effektiv organisering*

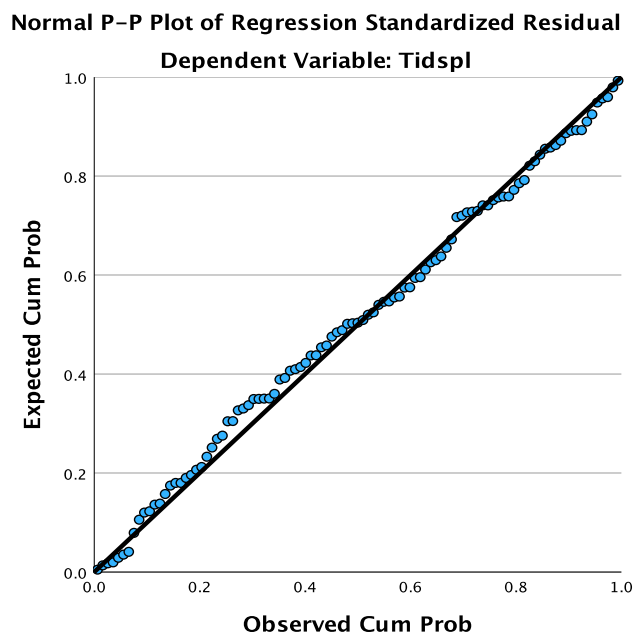


Fördelning av residualer från regressionsanalys

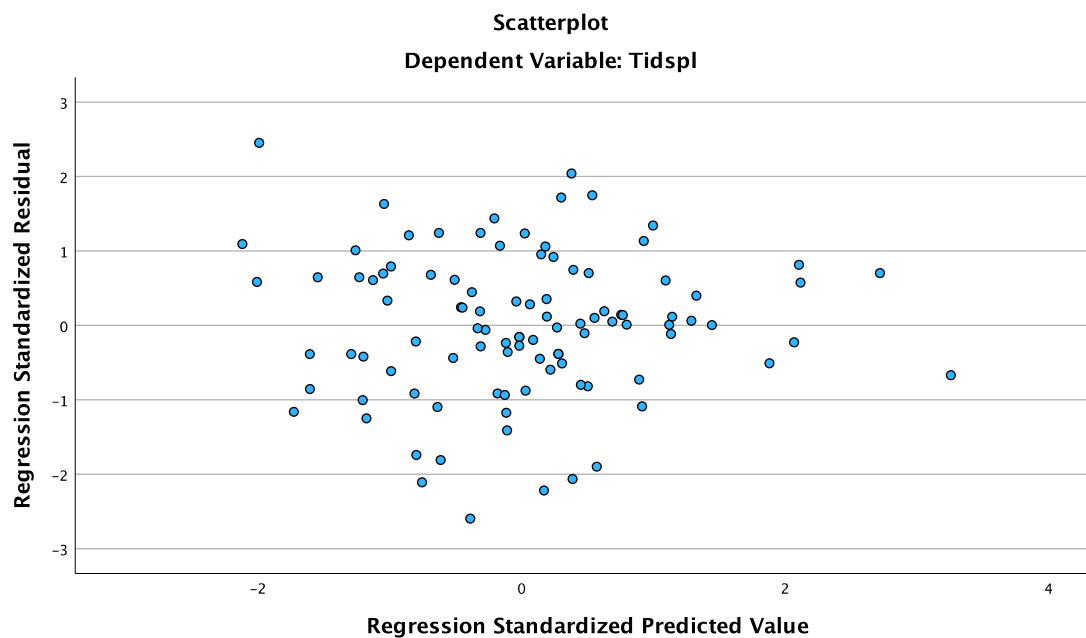
1. Fördelning av residualer för utfallsvariabel *tidsplanering*: Histogram



2. Normala sannolikhets-diagrammet av residualer för utfallsvariabeln *tidsplanering*.



3. Punktdiagram för standardiserade residualer



Bilaga 3

Pearsons korrelationskoefficient (r) mellan huvudvariabler och demografiska bakgrundsvariabler

Tabell 3
Pearsons korrelationskoefficient (r) för huvudvariabler och demografiska bakgrundsvariabler

Variabler	Könsidentitet	Arbete	Studier	Anna sysselsätt.	Ålder
Oro för utmattning	-.17	.00	-.15	.16	-.01
Tidsplanering	.09	.13	-.13	-.03	.04
a. SR	.13	.18	-.13	-.11	-.11
b. EO	.01	.02	-.09	.07	.19
Behov av avslut	-.10	.10	-.21*	.09	-.12

*Not. N = 101, * $p < .05$ (tvåsidig prövning). SR = Strukturerad rutin. EO = Effektiv Organisering.*