

# Balance mellem arbejde, privatliv og søvn

- En kvantitativ analyse af sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv og søvnløshed



(Angst-strategier 2015)

Martin Mejlby

Vejleder: Gunnar Scott Reinbacher

Antal ord: 31.396

Aalborg Universitet

Institut for sociologi og socialt arbejde

Speciale i Sociologi (10. semester)

4. August 2016

# Titelblad

Titel: Balance mellem arbejde, privatliv og søvn – En kvantitativ analyse af sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv og søvnløshed

Af: Martin Mejlby

Studienummer: 20113780

Vejleder: Gunnar Scott Reinbacher

Ord: 31.396

Speciale i sociologi (cand. scient. soc.)

Institut for Sociologi og Socialt Arbejde

Aalborg Universitet

August 2016

## English summary

Title: *Balancing work, private-life and sleep. A quantitative analysis of the association between work-life conflict and sleeplessness*

By Martin Mejlby, Aalborg University, Faculty of sociology and social work, August 2016.

The aim of this thesis is to examine how work-life conflict is related to the development and maintenance of sleeplessness, and to what extent perceived stress mediates this relationship. Sleeplessness, both a health problem in itself and a catalyst to other health concerns, is an emerging yet understudied field in relation to the sociology of health. In relation, conflicts between work and private life has previously been linked to a wide range of health concerns, however knowledge of the impact of conflict on sleep problems is scarce and could be fruitful in understanding the mechanisms and consequences of modern working life in relation to individual health problems.

In brief, work-life conflict is characterized as a situation in which the fulfilling the roles in one of the two domains (work or private life) is in conflict with the fulfilling the roles in the other because of limited time or energy. The thesis draws theoretical inspiration from sociologist Arlie Hochschilds concept of time bind, in which working parents, particular mothers, experience the strain and double burden of working life and domestic labor, which includes the blurring lines between work and home. Moreover, the thesis draws inspiration from Robert Karaseks job-strain theory and Richard Lazarus perceived stress theory, to understand the interrelationship between work related factors, individual stress and sleeplessness.

Data was derived from a subsample which consisted of 13,163 full-time workers ranging from 25-64 years of age who had participated in the 2013 Public Health Survey "How are you". Sleeplessness was measured using a scale consisting of 10 questions regarding different types of self-reported sleep problems. The scale was validated using a mokken scale analysis and it was possible to score between 0-10. An external criteria of the top 20 % was applied to classify participants as having sleeplessness, which amounted to a score of 3,8 on the mokken scale (17 % of men and 22 % of women). Independent variables included work-

life conflicts, quantitative job demands, long working hours and the perceived stress scale. A multiple logistic regression was used to determine the effects of work-life conflict, quantitative job demands and long working hours on sleeplessness. Furthermore, a mediation analysis was conducted to determine the indirect effect of perceived stress on the association between conflict and sleeplessness.

Results from the logistic analysis showed that most of the work-related factors were directly associated with sleeplessness. Quantitative job demands were significantly associated with sleeplessness, although the effect attenuated when adjusting for work-life conflicts and working hours. The effect of working hours was insignificant at first, although when adjusted for work-life conflicts, the effect of long working hours attenuated, thus indicating that a portion of sleeplessness among people with long working hours, could be explained due to conflict between work and private-life. A high level of work-life conflict was strongly associated with women's (OR: 5,30) and men's (OR: 4,25) sleeplessness, and the association remained robust even when controlling for the other work-related factors and perceived stress. The mediation analysis confirmed that a high perceived stress level only partly explained the association between conflict and sleeplessness, thus indicating that conflict between work and private-life in itself is a significant predictor for sleeplessness.

In conclusion, long working hours, quantitative job demands and conflicts between work and private life may be a potential source of developing and maintaining sleeplessness. Effort to support employees at risk with poor balance between work and private life might reduce sleep complaints. Thus sleep complaints related to poor balance between work and private life, could be taken into account in regards to occupational health and worksite health promotion in order to reduce the burden of poor sleep.

**Keywords:** Work-life balance, long working hours, quantitative demands, health, stress, sleep, sleeplessness, sociology of health

# Indholdsfortegnelse

<b>1: Indledning</b> .....	6
1.1 Danskernes søvnvaner.....	6
1.2 Søvn som en sundhedssociologisk problemstilling.....	8
1.3 Specialets problemformulering og undersøgelsesspørgsmål .....	10
1.4 Begrebsafklaring .....	13
1.4.1 Søvnløshed .....	13
1.4.2 Konflikter mellem arbejds- og privatliv.....	14
1.4.3 Belastningsorienteret stress vs. psykologisk stress .....	14
1.5 Specialets struktur.....	15
<b>2: Eksisterende litteratur</b> .....	17
2.1 Konflikter mellem arbejds- og privatliv .....	17
2.1.1 Hvem oplever konflikter mellem arbejds- og privatliv? .....	19
2.1.2 Risikofaktorer for et konfliktfyldt arbejds- og privatliv.....	21
2.1.3 Konflikt og helbredsmæssige konsekvenser .....	22
2.2 Forskning i søvnproblemer blandt beskæftigede .....	23
2.2.1 Konflikter mellem arbejds- og privatliv.....	24
2.2.2 Høje arbejdskrav.....	26
2.2.3 Lange arbejdstider .....	28
2.2.4 Hyppige deadlines.....	30
2.3 Sammenfatning.....	31
<b>3: Teoretisk fortolkningsramme</b> .....	32
3.1 Arlie Hochschild - Tidsfælden og det tredje skifte.....	32
3.1.1 Det første og det andet skifte .....	33
3.1.2 Tidsfælden og det tredje skifte.....	35
3.1.3 Natten som det fjerde skifte .....	38
3.2 Stresstilgange .....	40
3.2.1 Robert Karasek - Belastningsorienteret stress.....	41
3.2.2 Richard Lazarus - Opfattet stress.....	42
3.3 Sammenfatning af de tre teoretiske perspektiver .....	44
<b>4: Metode</b> .....	47
4.1 Præsentation af <i>Hvordan har du det?</i> -undersøgelsen.....	47
4.2 Forskningsdesign .....	49
4.3 Operationalisering og skalakonstruktion.....	50
4.3.1 Retningslinjer for Mokken-analysen.....	50

4.3.2 Søvnløshed .....	53
4.4 Uafhængige variable .....	55
4.5 Baggrundsvariable .....	59
4.6 Analysestrategi .....	60
<b>5: Analyse</b> .....	<b>64</b>
5.1 Deskriptiv analyse .....	64
5.1.1 Konflikt mellem arbejds- og privatliv .....	64
5.1.2 Forekomsten af søvnløshed.....	67
5.2 Regressionsanalyse .....	70
5.2.1 Konflikt mellem arbejds- og privatliv .....	70
5.2.2 Ugentlig arbejds længde .....	72
5.2.3 Høje arbejds krav.....	73
5.2.4 Højt stressniveau .....	74
5.3 Medieringsanalyse.....	75
5.3.1 Lav grad af konflikt .....	77
5.3.2 Høj grad af konflikt .....	78
5.4 Sammenfatning af resultaterne på tværs af analyserne .....	81
<b>6: Diskussion</b> .....	<b>84</b>
6.1 Arbejds krav og arbejdsbelastnings betydning for søvnløshed.....	84
6.2 Arbejds længdens betydning for søvnløshed.....	86
6.3 Konflikt, stress og søvnløshed .....	89
6.4 Køns betydning for sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed .....	93
6.5 Sammenfattende diskussion.....	93
6.6 Metodisk diskussion .....	95
<b>7: Konklusion</b> .....	<b>98</b>
<b>8. Litteraturliste</b> .....	<b>100</b>
8.1 Bilagsoversigt (se vedlagt CD).....	106

# 1: Indledning

Dette speciale fokuserer på balancen mellem arbejds- og privatliv, og dets betydning for søvnløshed. Balancen mellem arbejds- og privatliv - eller mangel på samme - har igennem de senere år været på dagsordenen, både i forhold til den politiske debat og i relation til arbejdslivsforskningen (Lund et al. 2007:1). Oplevelsen af konflikt betragtes ofte som et nyere historisk fænomen, der er opstået som følge af den generelle samfundsmæssige udvikling. I takt med kvindernes stigende erhvervmæssige deltagelse, samt mændenes ønske om at deltage mere i familielivet, skabes der i højere grad en situation, hvor både arbejde og familie konkurrerer om begge forældrenes tid, hvilket kan være med til at skabe konflikt mellem de to sfærer (Hochschild 1989; Hochschild 2003; Allvin et al. 2006; Jacobsen & Tonboe 2004; Lund et al. 2007; Albertsen et al. 2007). Den øgede interesse for konflikt skal også ses sideløbende med samfundets stigende fokus på stress, hvor konflikter mellem arbejds- og privatliv betragtes som en central faktor for forekomsten af stress. Samtidig er arbejdslivets forandring hen imod øget decentralisering, individualisering, fleksibilitet og grænseløshed med til at skærpe balanceproblemerne for individet (Lund et al. 2007:1). Selvom fleksibilitet og individualisering også giver mulighed for selvrealisering og personlig mening i arbejdslivet, så kan det også være en kilde til stress. Det nye arbejdsliv indeholder således ikke kun positive, men også patologiske sider, der påvirker arbejds- og privatlivet samt individets helbred (Jacobsen & Tonboe 2004:16-17). Generelt er der forskningsmæssig konsensus om, at konflikter mellem arbejde og privatliv er en betydelig stressfaktor for individet (Allvin et al. 2006:102). Et aspekt, der dog kun i begrænset omfang er undersøgt i relation til konflikter mellem arbejds- og privatliv er individets søvnvaner (Lallukka et al. 2010). Dette til trods for, at søvn udgør en fundamental bestanddel af vores liv, idet vi bruger cirka en tredjedel af livet på at sove.

## 1.1 Danskernes søvnvaner

En antagelse, der ofte stilles, er, at vi sover mindre i dag, end vi gjorde tidligere. Denne antagelse er dog ikke entydigt bekræftet empirisk i danske tidsanvendelsesundersøgelser (Bonke 2015). En dansk undersøgelse baseret på danskernes tidsanvendelse i perioden 1964-2009 viser, at den gennemsnitlige søvnlængde er uforandret i 2009 sammenlignet med

1964. Dette gælder også for prævalensen af personer med kort og lang søvnlængde<sup>1</sup>. Undersøgelsen viser dog variationer i selve perioden. I perioden 1964-1975 steg den gennemsnitlige søvnlængde signifikant, hvorefter søvnlængden igen faldt. Udover dette viser undersøgelsen også, at udviklingen i søvnlængde er forskellig afhængigt af befolkningsgruppe. Mens mændenes søvnlængde overordnet er uforandret i perioden 1964-2009, så er kvindernes søvnlængde faldet signifikant. Sammenhængen forsvinder dog, når der justeres for udviklingen i beskæftigelsesraten for kvinder, hvilket indikerer, at generelle strukturelle ændringer i samfundet, herunder kvindernes indtræden på arbejdsmarkedet, har haft en betydning for søvnlængden (Bonke 2015:389). Ser man på udviklingen i andelen med kort og lang søvnlængde, er der i perioden 1964-1987 sket en stigning i andelen, som sover mindre end 6 timer, hvorefter der sker et fald. Med hensyn til andelen der sover mere end 9 timer, så toppe den i 1975, hvorefter den falder igen. Den samlede udvikling viser overordnet, at forekomsten af personer med kort og lang søvnlængde er den samme i dag, som i 1964 (Bonke 2015:388).

Ser man omvendt set på følelsen af at være udhvilet, så viser der sig et andet billede. SOSY-undersøgelserne har i en årrække undersøgt danskernes selv vurderede søvnkvalitet, og i perioden 2005-2013 er andelen af danskere, der aldrig eller næsten aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet steget fra 6,5 % til 10,6 % (Christensen et al. 2014; Jensen et al. 2015). SOSY-undersøgelsen fra 2013 viste ligeledes, at kvinder, i højere grad end mænd, aldrig føler sig udhvilet. I 2013 var det således 11,7 % af kvinderne, der aldrig følte sig udhvilet, mens dette galdt for 9,4 % af mændene. I forlængelse hertil er det særligt arbejds- og familierelateret stress, der er årsag til, man ikke føler sig udhvilet. Disse årsager varierer dog efter køn og alder. Undersøgelsen viser, at det primært for mænd er arbejdsrelaterede opgaver, der er årsag til, de ikke får nok søvn, mens det sekundært er familie- og personrelaterede problemer. Omvendt set, er det for kvinder primært familierelaterede problemer, mens det sekundært er arbejdsrelaterede opgaver (Jensen et al. 2015).

---

<sup>1</sup> Kort søvnlængde <6 timers søvn; Lang søvnlængde >9 timer søvn.



Foregående peger således på, at der samlet set er tale om, at en stor del af danskerne tager de arbejds- og familierelaterede bekymringer med sig ind i soveværelset. Hertil ses der også kønsforskelle i, hvorvidt søvnproblemerne vedrører arbejdsrelaterede eller familierelaterede bekymringer. Ovenstående tyder også på, at selvom vi sover lige så meget som tidligere (Bonke 2015), så er det ikke ensbetydende med en bedre søvnkvalitet, idet en større andel af danskerne ikke føler sig udhvilet (Jensen et al. 2015).

## **1.2 Søvn som en sundhedssociologisk problemstilling**

Forskning af søvn og søvns betydning for det generelle helbred er et nyere og mindre vel-etableret felt, når det sammenlignes med en række andre velkendte risikofaktorer såsom rygning, alkohol, fysisk aktivitet og kost. Generelt er der dog kommet øget interesse for vores søvnvaner, hvilket skal ses i lyset af, at der i de seneste år er kommet en stigende forskningsmæssig dokumentation af de helbredsmæssige følgevirkninger af en dårlig søvnkvalitet. Først og fremmest kan søvnløshed ses som en vigtig indikator for mental sundhed. Hertil har en lang række videnskabelige undersøgelser således også dokumenteret, at længerevarende søvnproblemer kan medføre en række helbredsmæssige konsekvenser.

På baggrund af ovenstående er en nyere dansk rapport "Søvn og sundhed" blevet udarbejdet af Vidensråd for Forebyggelse. Rapporten har til formål at bidrage til øget viden om de sundhedsmæssige konsekvenser af søvnproblemer, herunder også at afdække de direkte og indirekte samfundsmæssige og sygdomsmæssige omkostninger, der ses ved søvnproblemer (Jenum et al. 2015). Rapporten konkluderer, at søvnproblemer er et udbredt problem blandt voksne danskere, hvilket kan tilskrives den enkeltes livsstil, psykologiske tilstand samt eksterne faktorer i omgivelserne. I forlængelse heraf påpeger rapporten, at søvnproblemer i høj grad opstår som konsekvens af strukturelle forhold på arbejdspladsen, der kan være vanskelige at håndtere og bearbejde som enkeltperson. På baggrund af en systematisk gennemgang af den eksisterende internationale forskningslitteratur omhandlende søvn og sygdom, viser rapporten overordnet, at søvnproblemer har en række helbredsmæssige konsekvenser. Dette optegner et billede af søvnproblemer som et vigtigt men underbelyst folkesundhedsproblem, der skal ses på lige fod med andre kendte risikofaktorer såsom usund

kost, rygning, højt indtag af alkohol, fysisk inaktivitet og dårligt mentalt helbred (Jennum et al. 2015:17).

I relation hertil har en række metaanalyser fundet, at langvarige søvnproblemer er et alvorligt problem, som kan have betydelige konsekvenser for individets sundhed, idet søvnløshed øger risikoen for udvikling af type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og generel dødelighed (Gallicchio & Kalesan 2009; Cappuccio et al. 2010; Cappuccio et al. 2011). Udover at være en risikofaktor for andre sygdomme, fremstilles søvnløshed også som et problem i sig selv. Når vedvarende søvnproblemer medfører påvirkning af individets dagsfunktion, for eksempel øget træthed, søvnighed, nedsat koncentration eller svækket hukommelse, tales der således om klinisk insomni. Betegnelsen anvendes for en subjektiv oplevelse af ringe søvnkvalitet i længerevarende perioder med påvirket dagsfunktion, som kan findes i alle grader fra let forbigående søvnbesvær, til mere kroniske tilstande (Jennum et al. 2015:33; Martiny & Zachariae 2013:59; Buysse 2012). Ovenstående indikerer dermed, at søvnproblemer både er et sundhedsmæssigt problem i sig selv, men at det også er en risikofaktor for en række andre helbredsmæssige forhold.

Den voksende forskningsmæssige dokumentation af søvnproblemernes følgevirkninger har medført, at søvn ikke blot er et biologisk fænomen, men i høj grad også er blevet et socialt fænomen (Williams 2011). Dette har medvirket, at der også er kommet et større fokus på de kausale mekanismer, som kan være årsag til søvnløshed. Et centralt aspekt af den forskningsmæssige litteratur om søvnproblemer og søvnløshed peger på, at en række faktorer i det psykosociale arbejdsmiljø kan være en vigtig kilde til vedvarende søvnproblemer (Åkerstedt 2006; Linton et al. 2015). En stor del af studierne indskrives i et psykosocialt paradigme, der overordnet fokuserer på helbred som et produkt af den sociale interaktion mellem individ og de sociale omgivelser. I det psykosociale paradigme arbejdes der således ud fra antagelsen om, at mennesker interagerer med deres omgivelser, og at de efterfølgende individuelle psykologiske reaktioner på belastningerne er den primære grund til sygdom. Forskning der således arbejder ud fra dette psykosociale paradigme, fokuserer på interaktionen mellem de belastninger i omgivelserne som individet udsættes for i deres hverdag,

samt individets opfattelse af og reaktion på disse belastninger (Elstad 2000:69). I den internationale forskning har en række studier således fokuseret på sammenhængen mellem de arbejdsmæssige belastninger, samt beskyttende faktorer i det psykosociale arbejdsmiljø, og risikoen for at udvikle eller fastholde søvnproblemer. Dette understøttes i et nyere systematisk review af Linton et al., der gennemgår en større del af de prospektive og randomiserede studier, der undersøger sammenhængen mellem psykosociale faktorer i arbejdsmiljøet og søvnproblemer. Overordnet set konkluderer reviewet, at flere af de psykosociale faktorer i arbejdsmiljøet er direkte associeret med søvnproblemer, og at personer med høje arbejdskrav, herunder lang ugentlig arbejds længde, højt arbejdstempo samt et psykisk belastende arbejde, har større risiko for at udvikle søvnproblemer. Ligeledes har personer med høj kontrol over deres arbejde, samt personer der oplever socialt støtte fra kolleger og ledelse, lavere risiko for at udvikle søvnproblemer (Linton et al. 2015).

Forskning der arbejder ud fra det psykosociale paradigme lægger således vægt på, hvordan det psykosociale arbejdsmiljø kan være en vigtig determinant til at forklare søvnproblemer. Specialet lægger sig i forlængelse af dette paradigmes tilgang, men tilføjer at oplevelsen af konflikt mellem arbejde og privatliv kan være en vigtig faktor til at forklare forekomsten af søvnproblemer blandt beskæftigede. Ønsket er dermed at bidrage til den eksisterende litteratur ved at forstå nogle af de mekanismer, som er årsag til søvnproblemer.

### **1.3 Specialets problemformulering og undersøgelsesspørgsmål**

Som beskrevet overfor er der en stigende opmærksomhed på danskernes søvnvaner, hvilket skal ses i relation til de potentielle helbredsmæssige konsekvenser som en dårlig søvnkvalitet kan medføre. Hertil eksisterer der en stor del international forskning, der peger på, at udvikling og fastholdelse af søvnproblemer kan relateres til en række psykosociale faktorer i arbejdslivet. Set i dette lys er der dog overraskende kun et smalt udvalg af den eksisterende forskning, der undersøger sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, og dets betydning for søvnløshed. I forlængelse heraf er der også et meget begrænset udvalg af forskning, der har undersøgt søvnproblemer i en dansk kontekst. Derfor sætter jeg i specialet

fokus på sammenspillet mellem arbejds- og privatlivet, og dets betydning for individuelle søvnavaner. Specialets problemformulering lyder således:

*Hvilken betydning har et konfliktfyldt arbejds- og privatliv for forekomsten af søvnløshed blandt beskæftigede?*

I specialet opstilles der fire undersøgelsesspørgsmål, som på baggrund af specialets teoriapparat og eksisterende forskning i relation til problemstilling vurderes at være vigtige at belyse for at besvare ovenstående problemformulering fyldestgørende. De fire undersøgelsesspørgsmål fremgår af nedenstående punkter:

- 1. Hvilke grupper oplever især problemer med konflikter mellem arbejds- og privatliv, og hvilke grupper oplever søvnløshed?*
- 2. Hvilken sammenhæng er der mellem konflikter mellem arbejds- og privatliv og individuel søvnløshed?*
- 3. Hvilken betydning har graden af opfattet stress for sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, og søvnløshed?*
- 4. Hvilke kønsmæssige forskelle optræder der ved sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed?*

Hensigten med *første undersøgelsesspørgsmål* er via den deskriptive analyse at karakterisere, hvad der kendetegner gruppen af beskæftigede mænd og kvinder, der oplever konflikter mellem de to sfærer, samt hvad der kendetegner dem, som oplever søvnløshed. Ved besvarelse af undersøgelsesspørgsmål et skabes der således indsigt i de to bærende variable i problemformuleringen, henholdsvis den uafhængige variabel konflikt og den afhængige variabel søvnløshed. Det *andet undersøgelsesspørgsmål* vedrører præcisering af, hvilken sammenhæng der er mellem henholdsvis den afhængige og uafhængige variabel, hvilket i høj grad belyses via den multiple logistiske regressionsanalyse. Dernæst optegner det *tredje undersøgelsesspørgsmål* vigtigheden af, at det via en medieringsanalyse undersøges, hvilken betydning graden af opfattet stress har for sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed.

Hensigten hermed er at undersøge, i hvilken grad opfattet stress kan forklare sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv samt forekomsten af søvnløshed. Dette gøres ved at undersøge, om opfattet stress medierer sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed. Det tredje undersøgelsesspørgsmål søger dermed at nuancere og skabe øget indsigt i sammenhængen mellem specialets afhængige og uafhængige variable. Det *fjerde og sidste undersøgelsesspørgsmål* optegner vigtigheden af at undersøge, hvorvidt der forekommer kønsmæssige forskelle ved sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed. Dette undersøgelsesspørgsmål baserer sig på eksisterende forskning og Hochschilds teori, der inddrages i specialet, som tilsammen peger på, at det er relevant at undersøge, hvorvidt specialet også finder empirisk belæg for, at der forekommer kønsmæssige forskelle i graden af konflikt og dets betydning for forekomsten af søvnløshed. I relation til det fjerde undersøgelsesspørgsmål er der, på baggrund af eksisterende litteratur og Hochschilds teori, en underliggende antagelse om, at kvinder i højere grad end mænd oplever søvnløshed som følge af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv.

Hvert enkelt undersøgelsesspørgsmål bidrager således, som redegjort for i ovenstående, til besvarelse af problemformuleringen. Alt i alt, så har problemformuleringen til formål at konkretisere, hvordan konflikter kan påvirke individernes søvn. I relation hertil lægges der i specialet vægt på at beskrive, hvordan et konfliktfyldt arbejds- og privatliv kan være årsagsmekanisme til vedvarende søvnproblemer. På baggrund af argumentationen i specialets indledende kapitel, så optegner det en sundhedssociologisk interessant problemstilling at belyse, hvorvidt konflikt mellem de to sfærer følger individerne ind i soveværelset og manifesterer sig som søvnløshed. Et underliggende aspekt af specialets undersøgelse er også at bygge videre på den eksisterende forskningslitteratur, der undersøger sammenhængen mellem psykosociale faktorer og søvnløshed. Sigtet hermed er at opnå en dybere forståelse for den proces, der gør, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv kan være med til at skabe individuelle søvnproblemer.

## 1.4 Begrebsafklaring

I det følgende præsenteres de tre hovedbegreber, der anvendes i specialet, henholdsvis søvnløshed, konflikter mellem arbejds- og privatlivs samt belastningsorienteret stres og psykologisk stress. Hensigten hermed er at give et kort overblik over, hvilken forståelse der anlægges af begreberne i specialet.

### 1.4.1 Søvnløshed

Søvnløshed og søvnproblemer anvendes fra tid til anden mere eller mindre synonymt. I den forskningsmæssige litteratur er der således også en mængde forskellige betegnelser for mange af de samme søvnbegreber, og disse betegnelser afhænger af, hvilke faktorer søvnproblemerne undersøges sammen med (Jennum et al. 2015:32). Dette gør også begrebet søvnløshed til et mere eller mindre diffust begreb. I specialet er søvnløshed defineret som en samlet betegnelse for en række forskellige selvvaluerede søvnproblemer i en periode over 4 uger. Dette inkluderer problemer med at falde i søvn, hyppige opvågninger i løbet af natten, en følelse af at sove dårligt og uroligt, at være så søvnig at det har gjort det svært at håndtere daglige gøremål, kort søvnlængde, forbrug af sovemedicin, samt det ikke at få nok søvn til at føle sig udhvilet. Ydermere omhandler det også et selvvalueret mål af egen søvn, samt en følelse af at være generet af sit søvnbesvær.

Undertiden i specialet anvendes også andre søvnrelaterede begreber, som ligeledes kan præciseres. Disse inkluderer søvnproblemer, kort- og lang søvnlængde, samt søvnkvalitet. Hvis ikke andet er angivet i specialet, så defineres kort søvn som mindre end 6 timers søvn i døgnnet, mens lang søvn defineres som 9 timers søvn eller mere i døgnnet. Søvnkvalitet – eller nærmere bestemt dårlig søvnkvalitet – omhandler en række elementer ved søvnen såsom vanskelighed med at falde i søvn, oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn og for tidlig opvågning. Hertil anvendes begrebet søvnproblemer også som en samlet betegnelse, der dækker over for kort eller for lang søvnlængde, samt dårlig søvnkvalitet (Jennum et al. 2015:17).

### **1.4.2 Konflikter mellem arbejds- og privatliv**

Konflikt mellem arbejds- og privatliv kan måles på mange forskellige måder, men er sjældent defineret (Kristensen et al. 2005). I specialet forstås konflikt som en situation, hvor rolleudførelsen i det ene domæne (arbejde eller privatliv), er i konflikt med rolleudførelsen i det andet på grund af begrænsninger i tid og energi (Kristensen et al. 2005: 429; Albertsen et al. 2007:64). I specialet afgrænses definitionen af konflikt til at omhandle situationer, hvor arbejdet er i konflikt med privatlivet. I forlængelse heraf kan den anvendte definition yderligere kategoriseres i fire underliggende dimensioner, hvilket indebærer en generel konflikt (et ønske om at være tilstede i begge sfærer på samme tid), en tidskonflikt (når arbejdet tager så meget tid, at det påvirker privatlivet negativt), en energikonflikt (at arbejdet tager så meget energi, at det går ud over privatlivet) samt en relations-konflikt (familie og venner giver udtryk for individet arbejder for meget). Det vil sige, at når der i specialet anvendes begrebet konflikt, så henviser det til en situation, hvor arbejdet er i konflikt med privatlivet med afsæt i de fire underliggende dimensioner, der indgår i specialets opfattelse af konflikt.

### **1.4.3 Belastningsorienteret stress vs. psykologisk stress**

Specialets stressforståelse tager overordnet udgangspunkt i to forskellige stressparadigmer. Dette gøres, fordi der opnås et mere helhedsorienteret mål for stress, når man anvender et miljøperspektiv og et psykologisk perspektiv (Cohen et al. 1995:10). I det belastningsorienterede stressparadigme fokuseres der på de psykosociale faktorer i arbejdsmiljøet, såsom høje arbejdskrav, lav grad af kontrol og ugentlige arbejdstimer. I dette paradigme er der således fokus på, hvorvidt bestemte stressorer hænger kausalt sammen med forekomsten af bestemte sygdomme. I relation til specialets teoretiske udgangspunkt, tages der udgangspunkt i Robert Karaseks krav og kontrol model (Karasek 1979), som er en af de mest toneangivende teorier indenfor arbejdsmiljøforskningen.

Derudover inddrages der også det psykologiske stressperspektiv, som i højere grad fokuserer på individets egen opfattelse af, hvorvidt bestemte situationer er belastende for individet. I dette stressperspektiv betragtes stress som et sammenspil mellem belastninger i omgivelserne og individets opfattelse af en bestemt belastning. Når begrebet opfattet stress anvendes i specialet, henviser det således til interaktionen mellem belastninger i omgivelserne

og individets opfattelse af denne belastning som værende stressende eller ej (Cohen et al. 1995; Lazarus & Folkmann 1984). Specialets forståelse af stress er således funderet i samspillet mellem de psykosociale belastninger i arbejdsmiljøet, samt individets opfattelse af sin egen tilværelse som værende stressende.

## 1.5 Specialets struktur

I følgende afsnit redegøres der kort for, hvilke kapitler specialet indeholder med henblik på at klargøre specialets opbygning. I *kapitel 1* er specialets problemfelt, problemformulering samt begrebsafklaring af nøglebegreber blevet præsenteret. I *kapitel 2* præsenterer et udsnit af den eksisterende litteratur i relation til specialets problemstilling. Kapitlet er inddelt i to hovedafsnit, hvoraf det første omhandler en begrebslig introduktion til, hvad der kendetegner et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Det andet hovedafsnit indeholder et udsnit af den tidligere forskning, der undersøger sammenhængen mellem en række psykosociale faktorer og søvnproblemer. I *kapitel 3* gennemgås specialets teoretiske grundlag. Først og fremmest præsenteres sociologen Arlie Hochschild, hvis teori og begreber i høj grad har præget arbejdslivsforskningen om balance mellem arbejds- og privatliv. Efterfølgende præsenteres specialet stressforståelse med afsæt i sociologen Robert Karaseks perspektiv på krav og kontrol i relation til arbejdslivet, samt psykologen Richard Lazarus's kognitive stress teori. Efterfølgende er der en kort opsummering af teoriafsnittet, hvor der på baggrund af tidligere forskning og den udvalgte teori opstilles der nogle sammenfattende teoriske pointer, der udfoldes i den statistiske analyse. I *kapitel 4* introduceres specialets metode, empiri, operationalisering og analysestrategi. Kapitlet tydeliggør dermed, hvilken empiri og metodetilgang der anvendes til at undersøge og besvare den opstillede problemformulering. I *kapitel 5* fremgår den statistiske analyse, der består af tre delanalyser, henholdsvis en deskriptiv analyse, en multipel regressionsanalyse, samt en medieringsanalyse. Hver af de tre delanalyser har til hensigt at nuancere og skabe øget indsigt i den opstillede problemformulering ved at besvare undersøgelsesspørgsmålene og skabe et empiriske afsæt for det kommende diskussionsafsnit. I *kapitel 6* fremgår der en diskussion af specialets empiriske resultater. Diskussionskapitlet indeholder både teoretiske og metodiske temaer. Endelig fremgår besvarelsen af pro-



blemformuleringen af konklusionen i *kapitel 7*. Konklusionen, der opstilles, skal ses i henhold til specialets metodiske styrker såvel som faldgrubber, der optegnes i såvel specialets metodekapitel (kapitel 5) og det metodiske diskussionsafsnit (kapitel 6).

## 2: Eksisterende litteratur

I nærværende kapitel præsenteres et udsnit af den eksisterende litteratur i relation til problemfeltet. Kapitlet indeholder to hovedafsnit, hvoraf det første giver en begrebslig introduktion til, hvad der kendetegner et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Andet afsnit indeholder et udsnit af den tidligere forskning, der har undersøgt søvnproblemer i relation til et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Sidstnævnte afsnit er udarbejdet på baggrund af et systematisk litteraturstudie, hvor afsnittets søgestrategi er at finde i bilag 1.

### 2.1 Konflikter mellem arbejds- og privatliv

Konflikter mellem arbejds- og privatlivet betragtes ofte som et nyere historisk fænomen, der særligt knytter sig til den generelle samfundsmæssige udvikling og kvindernes indtræden på arbejdsmarkedet. Denne udvikling har betydet, at både arbejde og familie nu konkurrerer om *begge* forældres tid, hvilket kan være med til at skabe konflikt mellem de to sfærer (Hochschild 1989; Hochschild 2003; Allvin et al. 2006; Jacobsen & Tonboe 2004; Albertsen et al. 2007). Overordnet set betyder dette, at fordelingen af tid kan være en vigtig indikator i forhold til, hvordan sammenspillet mellem arbejde og familieliv har udviklet sig.

Ser man på udviklingen i danskernes anvendte tid, så er der indenfor de seneste årtier blevet væsentlig mindre forskel på, hvordan mænd og kvinder anvender deres tid på arbejdsmarkedet og arbejdet i hjemmet. Den danske tidsanvendelsesrapport "Har vi tid til velfærd? – om danskernes brug af deres tid ude og hjemme", udarbejdet af Rockwool Fondens Forskningsenhed, har undersøgt de seneste 45 års udvikling i danskernes tidsanvendelse, herunder den anvendte tid på det betalte arbejde og arbejdet i hjemmet (Bonke 2012). Rapporten finder, at den gennemsnitlige tid, som mænd og kvinder anvender på henholdsvis arbejdet og i hjemmet, er blevet mere ligelig fordelt sammenlignet med tidligere. Tendensen i de seneste årtier har været, at kvinderne generelt bruger mere tid på det betalte arbejde sammenlignet med tidligere, mens mændenes tid på arbejdet er faldet. Det omvendte forhold viser sig, når man ser på arbejdet i hjemmet. Her bruger kvinderne generelt mindre tid på arbejdet i hjemmet sammenlignet med tidligere, mens danske mænd generelt bruger mere tid. Rapporten fremhæver, at den generelle udvikling mod større ligestilling mellem kønnene til dels

skyldes, at kvinderne er blevet bedre uddannede og i højere grad orienterer sig mod arbejdsmarkedet. Herudover skyldes det til dels også et udbredt ønske og krav om større ligestilling mellem mænd og kvinder både ude og hjemme. Selvom mænd og kvinders tidanvendelse i det betalte arbejde og arbejdet i hjemmet begynder at nærme sig hinanden, så er der fortsat kønsforskelle, idet kvinderne stadig udfører den største del af husholdningsarbejdet, mens mændene stadig anvender mere tid på det betalte arbejde (Bonke 2012: 32-34).

I relation til ovenstående, påpeger sociologen Arlie Hochschild, at det særligt er kvinder, som rammes af den "dobbelte byrde" med at håndtere både arbejde og privatliv (Hochschild 1989; Hochschild 2003). Ydermere peger Hochschild på, at de generelle udviklingstendenser også har skabt et kvalitativt skifte mellem arbejde og privatliv. Mens arbejdet er blevet lig med personlig udfoldelse og tilfredsstillelse, så er hjemmet blevet en byrde, hvor pligter skal rationaliseres og skemalægges (Hochschild 2003:182). Når denne udvikling kombineres med et grænseløst arbejde, samt stigende krav til selv at tage ansvar for at disponere arbejdsopgaverne, kan det være udfordrende for individet at finde balance mellem arbejde og privatliv (Lund et al. 2007). På baggrund heraf er balancen mellem arbejde og privatliv i de senere år også blevet et højprioriteret område for mange beskæftigede, da det er blevet en større udfordring at få de to sfærer til at hænge sammen.

Når betegnelsen konflikter anvendes i specialet, gøres dette med henblik på at beskrive et disproportionalt forhold mellem arbejde og privatliv. Dette indebærer et ønske om at efterleve kravene i begge sfærer, hvilket problematiseres når rollen i den ene sfære tager for meget tid og energi til rolleudførelsen i den anden sfære (Greenhaus & Beutell 1985; Edwards & Rothbard 2000; Kristensen et al. 2005). Overordnet set kan konflikter mellem arbejds- og privatliv defineres som: "*(...) a situation in which fulfilling the roles in one of the two domains (family or work) is in conflict with fulfilling the roles in the other because of limited time or energy*" (Kristensen et al. 2005: 429)<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Kristensen et al. (2005) anvender betegnelsen familieliv fremfor privatliv i deres definition, omend betegnelsen privatliv indgår i deres måleinstrumenter. Undertiden anvendes de to betegnelser også mere eller mindre synonymt med hinanden. I specialet anvendes betegnelsen privatliv fremfor familieliv, således det også indbefatter andre aspekter af hverdagen end blot familielivet.

Ovenstående opstiller dermed en definition af arbejds- og privatlivs konflikt, som en situation hvor rolleopfyldelsen i enten arbejde eller privatliv er i konflikt med rolleudførelsen i det andet domæne, hvilket skyldes begrænsninger af individets tids- og energimæssige ressourcer. I forlængelse af denne definition påpeger Kristensen et al., at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv yderligere kan inddeles i flere underliggende dimensioner i form af en *tidskonflikt*, en *energikonflikt* og en *generel konflikt*. Tid og energi er begge ressourcer, som individet har til rådighed, hvor en konflikt derigennem omhandler dræning af disse ressourcer fra det ene domæne til det andet. Generel konflikt indebærer en overordnet konflikt mellem arbejde og privatliv, der er kendetegnet ved et ønske om at være til stede i begge sfærer samtidig (Kristensen et al. 2005:438). Det er vigtigt her at pointere, at betegnelsen konflikt omhandler et bidirektionelt forhold mellem de to sfærer. Med dette menes, at der både findes faktorer i arbejds- og privatlivet, som kan være årsag til konflikt (Greenhaus & Beutell 1985; Edwards & Rothbard 2000). Det skal derfor fremhæves, at der i specialet udelukkende fokuseres på de faktorer i arbejdslivet, som kan skabe en tids- og energimæssig konflikt for rolleudførelsen i privatlivet, samt hvilken betydning dette har for individuelle søvnproblemer.

### **2.1.1 Hvem oplever konflikter mellem arbejds- og privatliv?**

Ser man på, hvem der oftest oplever konflikt mellem arbejds- og privatlivet, så tages der ofte udgangspunkt i forskellen mellem mænd og kvinder. Teoretisk er der generelt en underliggende forståelse for, at kvinder i højere grad end mænd oplever konflikt mellem arbejds- og privatlivet, idet kvinderne i højere grad end mændene rammes af den dobbelte byrde vedrørende tiden brugt på arbejdet og i hjemmet (Hochschild 1989; Hochschild 2003).

I den danske rapport "Børnefamiliernes balance mellem familie og arbejdsliv" finder Deding et al., at signifikant flere kvinder end mænd oplever både deres arbejds- og familieliv som værende stressende (Deding et al. 2006). Rapporten finder, at 44% af kvinderne finder det stressende at få hverdagen til at hænge sammen, mens dette gælder for 39% af mændene. Omvendt set angiver mændene oftere, at deres arbejdstid giver anledning til konflikt med familielivet. Her angiver 24% af mændene, at deres arbejdstid månedligt giver anledning til konflikt i forhold til deres tid med familien, mens dette er tilfældet for 18 % af kvinderne.

Denne sammenhæng kan dog også skyldes, at mænd generelt arbejder flere timer end kvinder, og derigennem giver det også tidsmæssigt højere anledning til konflikt (Deding et al. 2006:75). I forlængelse hertil kan der også være forskel på, hvordan graden af konflikt opleves i relation til arbejds længden. I en national repræsentativ undersøgelse blandt danske beskæftigede finder Albertsen et al., at 34 % af lønmodtagerne generelt oplever tidskonflikter mellem arbejds- og privatliv. Undersøgelsen fandt, at selvom en lige stor andel mænd og kvinder oplever tidskonflikt mellem de to sfærer, så opstår der dog en kønsforskel, når der kontrolleres for antallet af arbejdstimer (Albertsen et al. 2007:71). Dette betyder, at når mænd og kvinder arbejder lige lang tid, så rapporterer kvinderne i højere grad konflikt mellem arbejds- og privatlivet sammenlignet med mænd.

Generelt viser undersøgelsen af Albertsen et al. en tydelig sammenhæng mellem antallet af arbejdstimer og oplevelsen af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, idet et højere antal arbejdstimer generelt er associeret med større grad af konflikt (Albertsen et al. 2007:62ff). I forlængelse heraf finder de også en større andel, der oplever konflikter blandt ansatte med forskellige former for vidensarbejde, beskæftigede der arbejder udenfor normal arbejdstid og personer med et potentielt grænseløst arbejde (Albertsen et al. 2007:67). Denne sammenhæng understøttes ligeledes af en nyere repræsentativ undersøgelse foretaget af det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA), der viser, at forskere og flere jobgrupper indenfor undervisning i højere grad oplever, at arbejdet tager så meget energi eller tid, at det går ud over privatlivet, sammenlignet med andre arbejdsgrupper (NFA 2014).

Undersøgelsen af Albertsen et al. viser ligeledes, at disse grupper oftere oplever problemer med at balancere arbejde og privatliv, hvilket ikke kan kompenseres ved større indflydelse på arbejdstidens placering. For disse personer er fleksibiliteten kombineret med højere grad af selvledelse ikke en løsning på deres ubalance mellem arbejde og privatliv, men derimod også en del af problemet. Forfatterne konkluderer, at indflydelse på placeringen af egen arbejdstid ikke kan kompensere for effekterne af lange og uregelmæssige arbejdstider, hvorved det kan være nødvendigt at mindske arbejdstiden for de mest belastede grupper, samt reducere arbejdet på skæve tidspunkter mest muligt (Albertsen et al. 2007:64).

Oplevelsen af konflikt knytter sig også til en række andre sociale forhold, herunder uddannelsesniveau og familietype. Deding et al. peger på, at det særligt er familier, hvor begge forældre har lange arbejdstider samt gruppen med det højeste uddannelsesniveau, der har sværest ved at adskille familie og arbejdsliv. I disse familier er hverdagslivet mere stressende, og disse familier finder generelt balance mellem de to sfærer mindre tilfredsstillende, når man sammenligner dem med andre familietyper (Deding et al. 2006:131). Tilsvarende finder Albertsen et al., at graden af konflikt også afhænger af familiesammensætningen. Konflikter mellem arbejde og privatliv er her mest udbredt blandt par med små børn samt enlige. Hertil er det særligt enlige med børn, som oplever konflikt (Albertsen et al. 2007:70).

### **2.1.2 Risikofaktorer for et konfliktfyldt arbejds- og privatliv**

I relation til det moderne arbejdsliv er der generelt en række risikofaktorer i det psykosociale arbejdsmiljø, der er forbundet med et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. På den ene side har individet opnået større autonomi og øget indflydelse på arbejdets organisering og udførelse. På den anden side er der også kommet øgede krav i form af hyppige deadlines, krav til dokumentation, koordinering, samarbejde og fleksibilitet. Disse nye krav forbindes dog ofte med lange arbejdstider, høje arbejdskrav samt arbejde på alle tidspunkter af døgnet og ugen, hvilket kan være en kilde til konflikter mellem arbejds- og privatlivet (Kristensen et al. 2005:444; Albertsen et al. 2007:62).

Lange ugentlige arbejdstider kan derved være en væsentlig årsag til ubalance mellem arbejde og privatliv. Som tidligere nævnt finder Deding et al., at arbejdstiden ofte er i konflikt med tiden sammen med familien. I forlængelse af dette finder de også en tydelig sammenhæng mellem stressniveauet og arbejdstiden, idet en længere arbejdstid er forbundet med et mere stressende arbejdsliv. Mænd og kvinder, der arbejder mere end 37 timer om ugen, er derfor generelt mindre tilfredse med balancen mellem arbejds- og privatliv (Deding et al. 2006:71). Undersøgelsen finder ligeledes, at den ugentlige arbejdslængde er en af de væsentligste faktorer for balance mellem familie og arbejdsliv. Jo længere tid mænd og kvinder arbejder, des mindre tilfredse er de også med balancen, idet flere arbejdstimer indebærer færre timer sammen med familien (Deding et al. 2006:8). Overordnet kan høje arbejdskrav

og lange arbejdstider øge sandsynligheden for konflikter mellem arbejde og privatliv gennem tids- og energirelaterede konflikter. Tidskonflikter opstår eksempelvis ved overarbejde, hvorved arbejdet tager mere af personens tid, der på samme tid resulterer i udmattelse og energitab. Ligeledes kan personer med skæve arbejdstider have svært ved at finde balance og rytme i livet, hvilket direkte skaber en konflikt. Hertil kan et arbejde med høje følelsesmæssige krav være med til at skabe en energimæssig konflikt, hvorved personens mentale ressourcer drænes, hvormed det bliver sværere at håndtere problemer i familien (Kristensen et al. 2005:444). Dermed kan et hektisk arbejdsliv være med til at dræne individets tid og energi, hvilket skaber en følelse af konflikt.

### **2.1.3 Konflikt og helbredsmæssige konsekvenser**

Foruden de sociale konsekvenser, som et konfliktfyldt arbejds- og privatliv kan medføre, er et andet vigtigt aspekt de helbredsmæssige konsekvenser. Oplevelsen af konflikt kan være særligt belastende for individet, og hertil har international forskning vist, at konflikter kan have negative konsekvenser for både helbred og livskvalitet (Allen et al. 2000; Greenhaus et al. 2003; Väänänen et al. 2008; Amstad et al. 2011; Lunau et al. 2014). Allen et al. påpeger i denne sammenhæng, at konflikter mellem arbejds- og privatliv også kan medføre en række samfundsmæssige omkostninger, når konflikter opleves som stressende og derigennem påvirker individernes generelle trivsel og helbred (Allen et al. 2000:301).

Lunau et al. har i et større transnationalt studie blandt 24.096 beskæftigede fordelt på 27 europæiske lande fundet, at dårlig balance mellem arbejde og privatliv er associeret med øget forekomst af dårligt selvrapporeret helbred og livskvalitet. De fandt, at personer med dårlig balance mellem arbejde og privatliv også har dårlig livskvalitet og dårligt selvrapporeret helbred. Personer, der oplever konflikt mellem arbejde og privatliv, har i undersøgelsen dobbelt så stor sandsynlighed for også at rapportere dårlig livskvalitet (OR: 2,06) samt dårlig selvvurderet helbred (OR: 2,00) (Lunau et al. 2014:422). Hertil finder en metaanalyse af Amstad et al., at når arbejdet er i konflikt med privatlivet, så øges risikoen for en lang række mentale lidelser, herunder stress, depression og angst (Amstad et al. 2011:129).

Det gennemgående træk er, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv er karakteriseret ved lange arbejdstider, hyppige deadlines og høje kvantitative krav, der kan være med til at skabe tidsbaserede konflikter. Hertil kan emotionelle krav virke drænende for individets energiniveau, hvorved det bliver sværere at håndtere problemer i hjemmet. Når individet ikke kan finde balance mellem arbejds- og privatlivet, kan det have konsekvenser for individets helbred. Dårlig balance mellem arbejds- og privatliv kan betragtes som en ekstern faktor, der kan være årsag til en række mentale lidelser, hvorved risikoen for stress, depressions- og angstsymptomer stiger, når et hektisk arbejds- og privatliv glider ind over hinanden (Allen et al. 2000; Lunau et al. 2014). Konsekvenserne af det senmoderne arbejdsliv er ikke blot ubalance mellem arbejde og privatliv, men derigennem også en række helbredsmæssige konsekvenser såsom stress og søvnløshed.

## **2.2 Forskning i søvnproblemer blandt beskæftigede**

I følgende afsnit præsenteres et udsnit af den eksisterende litteratur, der undersøger sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, og dets betydning for søvnløshed. Grundet det sparsomme udsnit af forskningslitteraturen, der direkte undersøger sammenhængen, så inddrages der også andre faktorer relateret til et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, herunder lange arbejdstider og høje arbejdskrav. Det bør derfor pointeres, at selvom nedenstående litteratur anvendes til at støtte sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv samt dets betydning for søvnløshed, så er det ikke al forskning, der er udarbejdet med dette sigte.

Kendetegnende for den eksisterende forskningslitteratur er endvidere, at der overordnet optræder to forskellige paradigmer, som undersøger søvnløshed med forskellige dataindsamlingsmetoder: *Spørgeskemaundersøgelser*, der arbejder indenfor et belastningsorienterede stressparadigme, samt *tidsanvendelsesundersøgelser*. Begge paradigmer har fordele og ulemper ved undersøgelse af søvn i relation til arbejdslivet. Inden forskningslitteraturen præsenteres, redegøres der derfor kort for, hvad der kendetegner disse to paradigmer.



Tidsanvendelsesundersøgelser anvender selvrapporterede tidsdagbøger til at måle den anvendte tid på forskellige daglige aktiviteter. Hertil har tidsdagbøger været anvendt til at undersøge søvnlængden i relation til et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Udgangspunktet i disse analyser er, at tiden er en ressource med en vis finalitet; jo mere tid vi anvender i et domæne, des mindre tid kan der anvendes i det andet, hvilket skaber et tidspres. I forlængelse heraf fremhæver Robinson & Michelson, at en potentiel indikator for en tidspreset livsstil kan være mængden af tid, vi sover. Hvis forældre bliver mere og mere tidspreset i forhold til arbejde og familie, så kan en mulig konsekvens være en nedsat søvnlængde. Omdrejningspunktet for disse analyser er dermed, at tidskonflikter mellem arbejds- og privatliv kan have en negativ indflydelse på søvnlængden (Robinson & Michelson 2010: 62). Styrken ved tidsanvendelsesundersøgelser er, at disse antagelsesvis giver den bedste repræsentation af individernes hverdagsliv, idet respondenterne kontinuerligt rapporterer deres daglige aktiviteter (Robinson & Michelson 2010; Bonke 2012; Bonke 2015). Omvendt set, indgår der kun data for søvnlængden, men ikke data for selvrapporteret søvnkvalitet, hvilket ellers kan være med til at styrke tidsanvendelsesanalyserne af søvn (Bonke 2015:390; Basner et al. 2007:1094; Chatzitheochari & Arber 2009: 45; Tienoven et al. 2014).

I modsætning hertil har spørgeskemaundersøgelser den fordel, at de kan måle forskellige former for selvvurderede søvnvaner i relation til forskellige arbejdsrelaterede belastninger. Omvendt kan dette også være en ulempe, idet de forskellige mål gør det svært at sammenligne de forskellige resultater med hinanden. Spørgeskemaundersøgelserne har dog også mulighed for at anvende prospektive undersøgelser, hvorved det i højere grad bliver muligt at undersøge det kausale forhold mellem belastninger i arbejdsmiljøet og søvnproblemer (Jansson & Linton 2006; Hanson et al. 2011; Linton et al. 2015). I de næstkommende afsnit fremhæves det, hvilket paradigme det pågældende studie indskriver sig i, hvis det har en betydning for undersøgelsesresultaterne.

### **2.2.1 Konflikter mellem arbejds- og privatliv**

Et aspekt af forskningslitteraturen, som ikke er fuldt ud afdækket, er den kombinerede effekt af arbejds- og familierelateret stress og dets betydning for søvnproblemer (Åkerstedt 2006).

Derfor er det relevant at undersøge oplevelsen af konflikt mellem arbejde og privatliv og dets betydning for søvnproblemer.

I et finsk tværsnitstudie baseret på beskæftigede i den offentlige sektor i alderen 40-60 år (n=5819), undersøger Lallukka et al., hvorvidt det fysiske og psykosociale arbejdsmiljø, samt et konfliktfyldt arbejds- og privatliv er associeret med søvnproblemer (Lallukka et al. 2010)<sup>3</sup>. Konflikter mellem arbejds- og privatliv er her undersøgt igennem 8 items fordelt på to dimensioner. Den første dimension vedrører, hvorvidt arbejdslivet er i konflikt med familielivet, mens den anden omhandler hvorvidt familielivet er i konflikt med arbejdslivet. Respondenterne blev her inddelt i 4 kategorier afhængigt af deres score på skalaen: *Ingen konflikt, svag grad af konflikt, stærk grad konflikt* eller *ingen familie*. Studiet finder, at forekomsten af personer, der oplever konflikt er lige stor for henholdsvis mænd og kvinder. Dog viser studiet alligevel store kønsforskelle i effekten på søvnløshed for henholdsvis mænd (OR 2,56) og kvinder (OR 5,90). Resultaterne indikerer, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv har større betydning for kvindernes søvnkvalitet, end mændenes. Forfatterne peger her på, at forskellen kan skyldes, at kvinder i højere grad end mænd rammes af den *dobbelte byrde* med at håndtere arbejde og privatliv (Lallukka et al. 2010:475).

Et studie af Chatzitheochari og Arber, baseret på den britisk tidsanvendelsesundersøgelse fra 2000 (N=2882), viser, at kvinder ikke nødvendigvis rammes hårdere end mænd af den dobbelte byrde med at håndtere arbejde og familie (Chatzitheochari og Arber 2009). Formålet med undersøgelsen var at undersøge sammenhængen mellem søvnlængde, og den anvendte tid på arbejde samt i hjemmet, og hvorvidt disse er forskellige for mænd og kvinder. Deres studie viser en stærk sammenhæng mellem mænds anvendte tid på husholdningsarbejde og kort søvnlængde<sup>4</sup>, mens der for kvinder kun er en svag sammenhæng. Ligeledes fandt studiet ingen sammenhæng mellem kvinders anvendte tid på børnepasning og kort søvnlængde, mens der var en stærk sammenhæng for mænd. Studiet finder således, at mænd

---

<sup>3</sup> Målt gennem en skala (Jenkins Sleep Questionnaire) baseret på 4 items omhandlende selvrapporterede søvnproblemer inden for de sidste 4 uger. De fire items omhandler: 1) Have svært ved at falde i søvn 2) Vågne flere gange om natten 3) Vågne op efter den sædvanlige søvnmængde og stadig føle sig træt, samt 4) Have svært ved at fastholde søvnen.

<sup>4</sup> Kort søvnlængde < 6,5 timers søvn.

der aktivt tager del i de hjemlige pligter, også i højere grad rammes på deres søvnlængde end kvinder. Forfatterne påpeger dog, at kvindernes dobbelte byrde ikke nødvendigvis kommer til udtryk i kvindernes søvnlængde, men i stedet har indflydelse på deres søvnkvalitet (Chatzitheochari og Arber 2009:45).

Selvsamme studie finder også, at arbejds længden er den største prædiktor for kort søvnlængde, samt at effekten af denne sammenhæng er større for kvinder end for mænd. Studiet finder, at både mænd og kvinder, med en daglig arbejdstid på 10 timer eller mere, har større risiko for at have en kort søvnlængde, sammenlignet med personer der arbejder mindre end 8 timer om dagen (mænd OR= 1,79; kvinder OR=3,50) (Chatzitheochari & Arber 2009). Disse resultater er også fundet i andre tidsanvendelsesundersøgelser. I et amerikansk studie baseret på en national repræsentativ tidsanvendelsesundersøgelse indsamlet i perioden 2003-2005 (n=47,731), finder Basner et al. også frem til, at arbejds længden er den største prædiktor for kort søvnlængde, efterfulgt af transporttid til og fra arbejde (Basner et al. 2007: 1094).

Kendetegnende for disse undersøgelser er, at arbejds længden er den største prædiktor for kort søvnlængde, sammenlignet med tiden anvendt på andre aktiviteter, såsom transporttid, huslige pligter og børnepasning. Studierne viser generelt, at jo længere tid der anvendes på arbejdsrelaterede og hjemlige aktiviteter, des kortere søvnlængde (Basner et al. 2007; Chatzitheochari og Arber 2009).

### **2.2.2 Høje arbejdskrav**

Et aspekt af forskningslitteraturen, der undersøger sammenhængen mellem arbejdsmiljø og søvnproblemer, tager udgangspunkt i Karaseks krav og kontrol model, også kaldet for "Job strain" modellen, der er anvendt til at belyse en række sammenhænge mellem belastninger i jobbet og en række sociale og helbredsmæssige forhold. Den overordnede tese, som modellen fremsætter, er, at psykologisk belastning i arbejdet ikke er et resultat af et enkelt aspekt af arbejdsmiljøet, men den samlede effekt af jobkrav og arbejderens egenkontrol over, hvordan arbejdsopgaverne udføres i relation til disse krav (Karasek 1979:287). Den overordnede

tankegang i disse studier er, at arbejdsrelateret stress er en betydelig faktor i forhold til udviklingen af længerevarende søvnproblemer.

Et nyere systematisk review af Linton et al. (2015) har fundet en række prospektive og randomiserede studier af arbejdsmiljøets betydning for fremtidige søvnproblemer. Reviewets formål er at afdække, hvorvidt en række faktorer i det psykosociale arbejdsmiljø, såsom høje arbejdskrav, lav grad af kontrol, psykisk belastende arbejde samt lange arbejdstider, kan være årsag til fremtidige søvnproblemer (Linton et al. 2015). Selvom et konfliktfyldt arbejds- og privatliv ikke indgår som en del af reviewets fokusområder, så er det stadig relevant at inddrage, idet det synliggør faktorer i arbejdsmiljøet, som også er relateret til en dårlig balance mellem arbejds- og privatliv.

Særligt høje arbejdskrav har vist sig at være relateret til en øget grad af konflikt mellem arbejde og privatliv (Kristensen et al. 2005; Albertsen et al. 2007), og i forlængelse heraf er der ligeledes en sammenhæng mellem høje arbejdsrelaterede krav og forekomsten af søvnproblemer (Åkerstedt et al. 2006). I føromtalt review af Linton et al., der viser en metaanalyse baseret på fire forskningsartikler, at personer med høje arbejdskrav har større sandsynlighed for at udvikle søvnproblemer, sammenlignet med personer med lave arbejdskrav (OR: 1,38) (Linton et al. 2015). Ligeledes viser reviewet en sammenhæng mellem et psykisk belastende arbejde og søvnproblemer, hvor personer med høj grad af belastning har større risiko for at udvikle søvnproblemer, sammenlignet med personer med et lavt belastende arbejde (OR=1,32) (Linton et al 2015).

Dette underbygges i et prospektivt studie med 1-årigt follow-up af Jansson & Linton baseret på 1530 respondenter, som undersøger sammenhængen mellem høje arbejdskrav og udviklingen af søvnproblemer<sup>5</sup>. Resultaterne viser, at individer der ikke har søvnproblemer ved baseline har større risiko for at udvikle søvnproblemer, hvis de er i et arbejde med høje arbejdskrav (OR=1,38). Resultaterne peger også på, at høje arbejdskrav kan være med til at

---

<sup>5</sup> Insomni målt som omfanget af søvnproblemer indenfor de sidste 3 måneder.

fastholde individer i længerevarende søvnproblemer. Hos individer, som rapporterede søvnproblemer både ved baseline og ved follow-up, var høje arbejdskrav (OR=1.27) og lav grad af kontrol (OR=1.30) også en risikofaktor. Studiet indikerer, at høje arbejdskrav og lav grad af kontrol kan være årsag til udvikling og fastholdelse af søvnproblemer (Jansson & Linton 2005).

Ligeledes har et svensk prospektivt studie baseret på 3065 beskæftigede undersøgt, om der er et bidirektionelt forhold mellem høje arbejdskrav i arbejdet, lav grad af kontrol og søvnproblemer<sup>6</sup> (Hansson et al. 2011). Arbejdskrav er her undersøgt ud fra en række faktorer omhandlende arbejdets tempo, arbejdsintensivitet, overbelastning, anstrængende arbejde samt oplevelsen af modsatrettede krav i arbejdet. Formålet med studiet er prospektivt at undersøge sammenhængen mellem arbejdskrav og søvnproblemer. Ydermere har studiet også til formål at undersøge den omvendte hypotese, i forhold til hvorvidt søvnproblemer kan være prædiktor for oplevelse af belastende arbejdskrav. Studiet finder, at både høje arbejdskrav og lav grad af kontrol kan være prædiktor for søvnproblemer. Herudover finder studiet også, at søvnproblemer ved baseline kan være årsag til en følelse af høje arbejdskrav og lav grad af kontrol. Hanson et al. påpeger, at der dog kan være en vis usikkerhed forbundet med denne sammenhæng. De opstiller to forskellige mekanismer, der kan forklare den omvendte effekt. Først og fremmest kan dårlig søvnkvalitet være årsag til ændringer i individets opfattelse af arbejdsmiljøet, og derudover kan søvnproblemer være årsag til reduceret produktivitet, der således giver en følelse af, at arbejdet stiller højere krav til individet (Hansson et al. 2011).

### 2.2.3 Lange arbejdstider

Arbejdstidens tilrettelæggelse er et af de forhold i arbejdslivet, som har størst indflydelse på privatlivet. Derudover har arbejdstidens længde og placering en betydelig indflydelse på oplevelsen af balance mellem arbejde og privatliv. Arbejdstidens længde og placering bliver ofte betragtet som faktorer, der kan være årsag til vedvarende søvnproblemer, om end der

---

<sup>6</sup> Målt gennem en skala baseret på 4 items omkring selvrapporterede søvnproblemer indenfor de sidste 4 uger. De fire items omhandler: 1) Have svært ved at falde i søvn 2) Vågne flere gange om natten 3) Vågne tidligere end normalt, samt 4) Forstyrret søvn.

ikke er en entydig sammenhæng i forskningslitteraturen (Linton et al. 2015). Enkelte undersøgelser viser dog, at særligt lange ugentlige arbejdstider kan være en prædiktor for søvnproblemer (Chatzitheochari & Arber 2009; Basner et al. 2007; Virtanen et al. 2009), mens andre studier ikke finder en signifikant sammenhæng (Lallukka et al. 2010; Linton et al. 2015).

Som tidligere nævnt har tidsanvendelsesundersøgelser vist en signifikant sammenhæng mellem lange arbejdstider og søvnlængde (Chatzitheochari & Arber 2009; Basner et al. 2007). Endvidere har lange arbejdstider også vist sig som en prædiktor for forekomsten af nye søvnproblemer. I et prospektivt studie med to gange follow up baseret på britiske fuldtidsansatte uden søvnproblemer ved baseline, undersøger Virtanen et al. sammenhængen mellem lange arbejdstider og incidensen af søvnproblemer (Virtanen et al. 2009). Studiets prospektive design indebærer en måling ved baseline og to follow-up målinger med fire års mellemrum. Formålet med studiet er at undersøge, hvorvidt lange arbejdstider kan være en prædiktor for incidensen af søvnproblemer. Virtanen et al. finder, at personer med lange arbejdstider har større sandsynlighed for at opleve søvnproblemer. Ved første follow-up finder de, at en ugentlig arbejds længde på 55 timer eller mere øger sandsynligheden for at udvikle søvnproblemer, sammenlignet med en ugentlig arbejds længde på 35-40 timer. Denne sammenhæng viste sig både i forhold til en forkortet søvnlængde (OR 1,98) og svært ved at falde i søvn (OR 3,68). Ved andet follow-up fandt de, at denne sammenhæng forstærkes, således at personer, der fik målt en ugentlig arbejds længde på 55 timer ved begge målinger, har en øget risiko for kort søvnlængde (OR 3,24) og svært ved at falde i søvn (OR 6,66) (Virtanen et al. 2009).

En mulig sammenhæng mellem lange arbejdstider og søvnproblemer kan skyldes dårlig restitution efter arbejdet, samt bekymringer om manglen på tid til andre aktiviteter og mangel på tid til huslige eller familiære opgaver. Virtanen et al. fremhæver, at det kræver en vis mængde tid til at restituere sig efter en lang arbejdsdag. Restitution er ikke blot en tilpas søvnmængde, men indebærer også tid til at koble af med andre aktiviteter efter en lang arbejdsdag (Virtanen et al. 2009).

Resultaterne fra de tidligere nævnte tidsanvendelsesstudier viser, at arbejds længden på en almindelig hverdag har stor betydning for mængden af søvn, individerne får (Chatzitheochari & Arber 2009; Basner et al. 2007). Hertil viser studiet af Virtanen et al., at lange arbejdstider over længere periode kan være en vigtig prædiktor for incidensen af søvnproblemer (Virtanen et al. 2009). Omvendt finder Lallukka et al. ikke en signifikant sammenhæng mellem ugentlig arbejdstider og søvnproblemer. Personer, der arbejdede mere en 40 timer om ugen, oplevede ikke flere søvnproblemer, sammenlignet med personer der arbejdede mindre (Lallukka et al. 2010). Ligeledes konkluderer Linton et al. i et systematisk review, at der ikke er nok videnskabeligt belæg til at fastslå om arbejds længden kan være årsag til søvnproblemer (Linton et al. 2015). Opsummerende viser resultaterne fra de tre undersøgelser, at særligt lange arbejdsdage kan være en risikofaktor for søvnproblemer (Chatzitheochari & Arber 2009; Basner et al. 2007; Virtanen et al. 2009), omend der ikke er en sammenhæng, når der anvendes en mindre ugentlig arbejds længde (Lallukka et al. 2010; Linton et al. 2015).

#### **2.2.4 Hyppige deadlines**

Et aspekt tæt knyttet til et konfliktfyldt arbejds- og privatliv er hyppige deadlines (Albertsen 2007). Hertil er sammenhængen mellem hyppige deadlines og søvnproblemer undersøgt i et studie blandt danske vidensarbejdere<sup>7</sup> (Rugiles et al. 2012). Studiet fandt, at personer med hyppige deadlines arbejdede længere, sov mindre og brugte længere tid på at falde i søvn. Blandt personer med få deadlines var andelen, der sov mindre end 6 timer i døgnet 3,1 %, mens det for personer med mange deadlines var 10,6 %. Studiet fandt ligeledes en signifikant sammenhæng mellem hyppige deadlines og udvikling af nye søvnproblemer. Personer der ved baseline ikke havde søvnproblemer, de havde større risiko for at udvikle søvnproblemer et år senere, hvis de har haft mange deadlines ved undersøgelsens start. Forfatterne konkluderede derved, at mange deadlines fremadrettet fører til flere søvnproblemer (Rugiles et al. 2012). Sammenlignet med de tidligere omtalte studier har denne undersøgelse dog en række metodologiske udfordringer, der hæmmer dets generaliserbarhed. Først og fremmest er

---

<sup>7</sup> Vidensarbejdere omfatter blandt andet personer, der arbejder med forskning, undervisning og formidling (Rugiles et al. 2012)

der tale om et studie med et fåtal respondenter (baseline n= 363, follow up n=303) samt en lav svarprocent ved baseline (40 %). Konsekvensen af dette er, at resultaterne ikke fremstår så robuste, idet resultaterne er forbundet med en del statistisk usikkerhed i form af store konfidensintervaller. Herudover fokuserer studiet på en specifik beskæftigelsesgruppe, vidensarbejdere, hvorved det kan være problematisk at overføre resultaterne til den generelle arbejdsstyrke (Rugiles et al. 2012). Undersøgelsen viser dog, at vidensarbejdere, som også er en udsat gruppe i forhold til et konfliktfyldt arbejds- og privatliv (Albertsen 2007), har en stor risiko for at udvikle søvnproblemer, hvis de vedvarende har mange deadlines (Rugiles et al. 2012).

### **2.3 Sammenfatning**

En stor mængde af den internationale forskning har undersøgt sammenhængen mellem faktorer i det psykosociale arbejdsmiljø og søvnproblemer. Som ovenstående litteratur peger på, så er en lang række faktorer i arbejdet relateret til både kortvarige og længerevarende søvnproblemer. Et aspekt af litteraturen, som ikke synes fuldt ud afdækket er, hvilken betydning et konfliktfyldt arbejds- og privatliv har for søvnproblemer. Kun ét studie (Lallukka et al. 2010) undersøgte direkte dette og fandt en signifikant sammenhæng baseret på et tværsektionelt datasæt, mens to andre studier (Chatzitheochari og Arber 2009; Basner et al. 2007) undersøger konflikter ud fra et tidsanvendelsesperspektiv, hvor tiden der anvendes i de enkelte domæner har en negativ indflydelse på søvnlængden. Der er således kun et mindre antal studier, som har undersøgt denne sammenhæng, og der er ligeledes en mangel på longitudinelle studier, der kan undersøge den kausale relation mellem konflikter og længerevarende søvnproblemer.

Ovenstående sammenfatning optegner dermed relevansen af specialets undersøgelse, idet forskningen om, hvilken betydning et konfliktfyldt arbejds- og privatliv har for søvnløshed er stærkt begrænset. Specialet har således til hensigt at nuancere forskningsfeltet og skabe øget indsigt i forekomsten af søvnløshed i relation til både mænd og kvinders oplevelse af konflikter mellem arbejde og privatliv.



### **3: Teoretisk fortolkningsramme**

Nærværende kapitel indeholder redegørelse for tre udvalgte teorier, som optegner speciallets teoretiske fortolkningsramme. Den første teoretiker er sociologen Arlie Hochschild, der er udvalgt, idet hendes teori skaber forståelse for, hvordan konflikter mellem arbejds- og privatliv kan medføre søvnløshed. Hochschild udgør dermed den teoretiske forståelse for oplevelsen af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, hvorefter dette ses i relation til søvnløshed.

Derudover er omdrejningspunktet for specialet at undersøge, hvilke faktorer i arbejdslivet der er udslagsgivende for søvnløshed. Derfor inddrager jeg to forskellige stresstilgange, henholdsvis Robert Karasek og Richard Lazarus. Karasek indskrives sig i et belastningsorienteret stressparadigme, hvor han fokuserer på arbejdsmæssige krav, kaldet stressorer, der kan virke belastende for individet. Derimod indskrives Lazarus' teori sig i et mere individualistisk og psykologisk stressparadigme, idet han fokuserer på individets håndtering af belastningerne. Jeg inddrager de to stresstilgange, idet perspektiverne synliggør nødvendigheden af at anlægge en mere helhedsorienteret forståelse af stressorer, idet det ikke alene er faktorer i individets omgivelser (Karasek), men det vedrører også individets håndtering af stressorerne (Lazarus).

I følgende afsnit udfolder jeg de teoretiske perspektiver, hvor jeg afslutningsvis i kapitlet ser de teoretiske perspektiver i relation til hinanden. I nedenstående afsnit redegør jeg først for Hochschilds teori, da hun tilbyder en rammeforståelse for det moderne arbejdsliv.

#### **3.1 Arlie Hochschild - Tidsfælden og det tredje skifte**

Nærværende afsnit vedrører Hochschilds teoretiske begreber omhandlende tidsfælden og det tredje skifte. Afsnittet tager udgangspunkt i Hochschilds bøger "The second shift" (1989) og "Tidsfælden" (2003), samt hendes artikel "Gennem sprækker i tidsfælden" (2004). Via kvalitative casestudier i en række amerikanske virksomheder undersøger hun, hvordan balancen mellem arbejds- og privatliv har rykket sig til arbejdets fordel, herunder hvordan forældre i det moderne arbejdsliv oplever problemer med at balancere arbejds- og privatliv,

samt de menneskelige konsekvenser ubalancen mellem de to sfærer kan medføre. Hochschilds begrebsapparat inddrages, da det giver en overordnet forståelse for det konfliktefyldte arbejds- og privatliv, der er kendetegnende for det senmoderne samfund. Selvom hun ikke selv beskæftiger sig med søvn, så tager en række teoretikere inspiration fra Hochschilds forståelse af spillet mellem arbejds- og privatlivet, når de undersøger, hvilken betydning konflikter i de to sfærer har for individernes søvn (Venn et al. 2008; Hislop & Arber 2003). Derfor vil jeg efter redegørelsen for Hochschilds perspektiv på arbejds- og privatlivet som henholdsvis *det første og det andet skifte*, samt *det tredje skifte* der vedrører ubalancen mellem de to sfærer, inddrage kilden Venn et al. (2008), der ser søvn i relation til de to sfærer og argumenterer for et emotionelt *fjerde skifte*, som foregår om natten.

### 3.1.1 Det første og det andet skifte

Det primære fokus i Hochschilds undersøgelser beror på, hvorledes den kapitalistiske markedskultur vinder et stadigt større indpas i andre aspekter af det sociale liv. Hendes pointe er, at arbejdet i de sidste årtier har udfordret og konkurreret om forældrenes tid. Dette er en kamp, som arbejdet i høj grad har vundet, hvorved Hochschild argumenterer for, at der er sket et kvalitativt skifte i forholdet mellem arbejds- og privatliv<sup>8</sup>. Hendes analyser tager udgangspunkt i kvindernes indtræden på arbejdsmarkedet, der har medført en acceleration i både arbejds- og privatliv. De strukturelle ændringer i samfundet medfører, at kvinderne ikke længere kun har ansvar for de huslige pligter, men nu også skal varetage et fuldtidsjob: *“As masses of women have moved into the economy, families have been hit by a speed-up in work and in family-life”* (Hochschild 1989:8). Hochschild pointe er, at kvindernes indtræden på arbejdsmarkedet medfører en hastighedsstigning i familien, hvilket sker som konsekvens af, at begge forældre nu skal varetage to jobs, henholdsvis det betalte arbejde, samt arbejdet i hjemmet, men ikke har flere timer til rådighed. Dette medfører en dobbelt byrde, som i højere grad rammer kvinder end mænd.

---

<sup>8</sup> Hochschild anvender betegnelsen *familieliv*. I specialet anvender jeg dog betegnelsen *privatliv*. Dette skyldes, at de variable, jeg inddrager, ikke kun er familierelaterede, men også inddrager andre faktorer i privatlivet. Derfor anvender jeg konsekvent betegnelsen privatliv fremfor familieliv.

Hochschild starter sine analyser med at se på den anvendte tid, som henholdsvis mænd og kvinder sammenlagt bruger på lønnet arbejde, husholdningsarbejde og børnepasning. I relation hertil finder hun, at kvinderne i gennemsnit arbejder sammenlagt 15 timer mere om ugen end mændene, når tiden fra lønnet arbejde, husholdningsarbejde og børnepasning lægges sammen. Det betyder, at kvinderne på et år brug over en måned mere, end mændene, på at arbejde - det er den ekstra arbejdstid, Hochschild betegner som en dobbelt byrde:

*"Most women without children spend much more time than men on housework; with children, they devote much more time to both housework and childcare. Just as there is a wage gap between men and women in the workplace, there is a leisure gap between them at home. Most women work one shift at the office or factory, and a second shift at home"* (Hochschild 1989:4).

Dermed finder hun, at det især er kvinder, der bliver ramt af kravene fra arbejds- og privatlivet. En af grundene hertil er, at kvinderne i højere grad end mændene føler et ansvar for hjemmet og børnene (Hochschild 1989:7). Hun anvender derfor begrebet *det andet skifte* til at beskrive den arbejdsbyrde, som venter især kvinderne, når de kommer hjem fra arbejdet. Begrebet dækker dermed over det arbejde, der udføres i hjemmet, herunder de huslige pligter i form af rengøring, madlavning og børnepasning. Arbejdet i hjemmet udgør dermed, især for kvinderne, en forsættelse af det arbejde, de har udført på deres arbejdsplads (Hochschild 1989:7). Begrebet refererer således til den dobbelte byrde, der er ved at varetage et fuldtidsarbejde (*det første skifte*) og samtidig varetage størstedelen af de hjemlige pligter (*det andet skifte*).

En konsekvens af det andet skifte er således et konstant pres for kvinderne. Dette pres er ikke blot til stede om aftenen, men er i høj grad også til stede om natten. Mange af kvinderne, som Hochschild interviewer, taler generelt om at være konstant trætte og følelsesmæssigt udmattet som konsekvens af det første og det andet skifte. I forlængelse heraf finder Hochschild, at søvnen bliver et hyppigt samtaleemne blandt kvinderne. Blandt de kvinder Hochschild interviewer, talte de alle om, hvor meget søvn de kunne nøjes med om natten for at klare den næste dag. De talte om hvem i deres omgangskreds, der er konstant trætte og

har brug for mere søvn. Hertil fandt hun også, at nogen af kvinderne endda undskyldte for den mængde søvn, de behøver. Kvinderne talte ligeledes om, at når de vågner om natten, når deres barn kalder, så forsøger de at undgå at vågne helt for nemmere at kunne falde i søvn igen. Som Hochschild opsummerer, så er disse kvinder hungrende efter en god nats søvn: *"These women talked about sleep the way a hungry person talks about food"* (Hochschild 1989:9).

En anden konsekvens af den dobbelte arbejdsbyrde er, at arbejds- og privatlivet bliver to modstridende aspekter i hverdagslivet, der ikke harmonerer med hinanden. Hochschild skildrer dem i stedet som: *"(...) two clashing rhythms of living, that of the family and the workplace"* (Hochschild 1989:239). De to sfærer er således i kamp om forældrenes tid. Ifølge Hochschild skaber den oplevede ubalance mellem de to sfærer et ønske om at effektivisere og taylorisere familielivet. Dette indebærer, at markedskulturen koloniserer og effektiviserer familielivet, hvilket medfører, at arbejds- og privatlivet bliver to aspekter af livet, som ikke harmonerer med hinanden (Hochschild 2004:110). I relation til denne ubalance mellem de to sfærer opstiller hun begrebet tidsfælden, der redegøres for i nedenstående afsnit.

### **3.1.2 Tidsfælden og det tredje skifte**

Hochschild hævder, at markedskulturen udfordrer – også når den hævder at ville forbedre – familiekulturen (Hochschild 2004:110). Den grundlæggende tanke er, at andre sociale og personlige aspekter af livet skal indordne sig efter markedskulturen. Arbejdet er der, hvor individerne realiserer sig selv, og det er der, individerne føler sig hjemme. Omvendt set er hjemmet blevet anstrengende, rationaliseret og tayloriseret. Jo mere individerne knyttes til arbejdslivet, des mere er privatlivet tvunget til at tilpasse sig presset fra arbejdet (Hochschild 2003:50). Hochschild er meget skeptisk overfor denne udvikling, idet den bringer, hvad hun benævner *tidsfælden*, hvor familien efterhånden befinder sig i en konstant tidsmangel, når tiden på arbejde og i hjemmet bliver mere sammenpresset.

Begrebet tidsfælden vedrører individets ønske om at bruge mere tid i hjemmet, men at individet ikke er i stand til dette, da arbejdet optager en stadig større del af individernes liv. Dette gælder både på et personligt plan, hvor individerne binder sig mere til arbejdslivet, men også

på et tids- og energimæssigt plan, hvor arbejdet stadig optager en større del af individets tid og energi i hverdagen. Tidsfælden opstår dermed som konsekvens af individets dedikation til arbejdet, hvorved familien befinder sig i en konstant tidsmangel.

Ifølge Hochschild er der en række forklaringer på, hvorfor forældrene i det moderne arbejdsliv i stadigt større grad dedikerer så meget tid og energi i deres arbejde. En gængs forklaring er et økonomisk incitament, idet forældrene ikke har råd til at arbejde mindre (Hochschild 2003:35). Denne forklaring afviser Hochschild dog, da hendes studie viser, at den erhvervsgruppe, der har flest overarbejdstimer, også er dem, der er højst lønnet. Dermed er det antagelsesvis ikke den gruppe, der har de største økonomiske vanskeligheder.

Hochschild finder i sit studie, at det hverken er økonomiske eller selviske incitamenter (eksempelvis ønsket om at opnå en mellem- eller topledelsestilling), der kan forklare, hvorfor individer lægger så meget tid og energi i deres arbejde, hvorved der opstår konflikt mellem arbejds- og privatlivet. I stedet mener hun, forklaringen bunder i arbejdskulturen, hvor der er sket et kulturelt skifte mellem arbejdspladsen og hjemmet, idet familien er blevet til et arbejde, og arbejdet er blevet til en familie (Hochschild 2003:42). I relation hertil mener hun, at anerkendelse og selvrealisering i højere grad er til stede på arbejdet, end det er i hjemmet. At få hjemmet og privatlivet til at fungere optimalt er ikke i samme grad forbundet med den prestige, som håndtering af arbejdsrelaterede projekter og opgaver er.

Hochschild finder ligeledes et paradoks i hendes interviewpersoners udmeldinger i forhold til deres prioritering af arbejds- og privatliv. På den ene side rapporterer størstedelen, at familien er vigtigst for dem. På den anden side ønsker ingen af dem at skære ned på deres arbejdstid for at løse problemer i hjemmet. I stedet ses der en positiv indstilling til arbejdet og lange arbejdsdage, hvor mange giver udtryk for, de ønsker at bruge meget tid der, hvor de føler sig mest værdsat – hvilket i høj grad er på arbejdet (Hochschild 2003:38ff).

Hochschild fremhæver, at hjemmet ikke længere er et sted til at koble af og finde fornyet energi, idet hjemmet er blevet et arbejde i sig selv. Omvendt set har arbejdet fået status som et sted, hvor individerne kan finde tid til at slappe af og lade op fra det belastende familieliv. Dette medfører, at individerne frivilligt efterspørger overarbejde, idet de har det bedre, jo mere de er væk hjemmefra (Hochschild 2003:43-44). Den generelle betragtning har tidligere

været, at familien er en sikker havn, hvor arbejderne kan søge tilflugt fra et belastende arbejdsliv. Hochschilds analyse af de ansatte viser imidlertid, at individerne i højere grad betragter arbejdet som den sikre havn fra det stressende familieliv (Hochschild 2003:42-45). Den beskrevne arbejdskultur er med til, at individerne gør sig selv til ofre for tidsfælden. Hermed menes, at arbejdet bliver et sted for selvrealisering og anerkendelse, hvormed individerne føler sig hjemme i denne sfære. Omvendt set er hjemmet blevet anstrengende, rationaliseret og tayloriseret. Jo mere vi knyttes til arbejdslivet, des mere er privatlivet tvunget til at tilpasse sig presset fra arbejdet (Hochschild 2003:50).

Med tidsfælden argumenterer Hochschild for, at der opstår et yderligere tredje skifte. Når det første skifte, arbejdet, optager en stadig større del af tiden, bliver det andet skifte, hjemmet, mere travlt og rationaliseret. Manglen på tid og hyperorganisering af familiens tid tvinger forældre til at engagere sig i et emotionelt *tredje skifte*, der indebærer håndtering af de følelsesmæssige konsekvenser af det sammenpressede andet skifte (Hochschild 2003:187). Det tredje skifte opstår som konsekvens af tidsfælden, idet individet tænker på de opgaver, der skal løses i hjemmet, når individet er på arbejdet – omvendt set, tænker individet på de opgaver, som skal løses på arbejdet, når vedkommende er hjemme.

I relation hertil gør Hochschild opmærksom på, at tidsfælden også er en kønnet problemstilling. Hun påpeger, der er en kønsforskel ved, hvordan tidsfælden opleves som belastende i forhold til den mentale og fysiske tilstedeværelse på arbejdet og i familien, idet kvinder særligt bliver belastet af tidsfælden (Hochschild 2003). I studiet finder hun dog også, at mændene drømmer om aktivt at deltage i det andet skifte ved at lege med børnene og sjældent udsætte tid med familien. Virkeligheden bliver dog ofte en anden for fædrene, da de oftere arbejder længe, og således bliver fanget mellem kravene på jobbet og kravene i hjemmet (Hochschild 2003:116-118). Hochschild beskriver, det er svært for mændene at opnå berettigelse til at nedsætte arbejdstiden, da der i arbejdskulturen er indlejret en dominerende maskulinitetsforståelse, hvor mændene ikke skal fokusere på aktivt at deltage i den familiemæssige sfære, men i stedet være "seriøse" og have et brændende ønske om at komme til tops i arbejdslivet, hvilket ofte går ud over privatlivet (Hochschild 2003:116-120). Konflikt mellem arbejds- og privatliv er således også forekommende hos mændene, hvilket følgende citat opsummerer:

*"Disse "mænd i midten" kunne måske afbalancere den proces, som byttede om på hjemmeliv og arbejdsliv, men de følte sig splittede mellem kravet om at gøre mere hjemme og det firmastøttende image, at man skulle arbejde for at virke seriøs. Selv den mindste ombytning af arbejdstid og tid i hjemmet blev en stor beslutning for dem"* (Hochschild 2003:119).

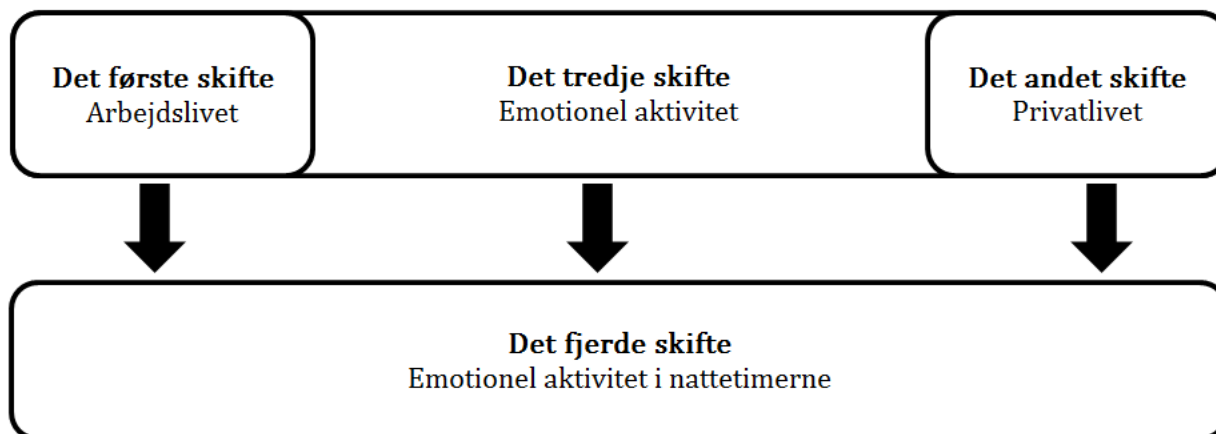
Presset mellem det seriøse image på arbejdet og idealet om at deltage i den hjemlige sfære skaber således en gruppe af mænd, som føler, de burde gøre mere i hjemmet, men som derved har mindre tid til at leve op de arbejdsrelaterede idealer.

Ifølge Hochschild er konflikter mellem arbejds- og privatliv ikke kun knyttet til, hvordan individuelle tids- og energimæssige ressourcer bliver fordelt mellem de to sfærer. Konflikterne er i ligeså høj grad blevet et kulturelt fænomen knyttet til arbejdskulturen, idet arbejdet i stigende grad forbindes med selvrealisering og anerkendelse, mens hjemmet bliver forbundet med belastning og stress. Hochschild pointe er dermed, at når de tidsmæssige krav og energimæssige belastninger fra det første skifte, *arbejdet*, overstiger kravene i det andet skifte, *privatlivet*, opstår der et nyt *emotionelt tredje skifte* på tværs af de to sfærer.

### **3.1.3 Natten som det fjerde skifte**

Med inspiration fra Hochschilds teori videreudvikler Venn et al. (2008) terminologien og argumenterer for, at individerne om natten indgår i et *fjerde skifte*, der er kendetegnet ved emotionel og fysisk omsorg for børn, samt bekymringer og grublen over arbejde og familie, der påvirker søvnmængde og søvnkvalitet negativt. I figur 1 har jeg, med inspiration fra den figur Venn et al. opstiller (2008:81), søgt at illustrere sammenhængen mellem Hochschilds begreber og det fjerde skifte, der, som figuren viser, netop vedrører den emotionelle aktivitet i nattetimerne, mens det tredje skifte vedrører den emotionelle aktivitet i de vågne timer, der opstår som konsekvens af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv.

Figur 1: Det fjerde skifte



Venn et al. påpeger at det fjerde skifte om natten indeholder to dimensioner. Først og fremmest indebærer det fjerde skifte en emotionel dimension i form af øget følelsesmæssig aktivitet relateret til bekymringer og grublen om natten vedrørende arbejde, partner, børn og andre familiemedlemmer. Derudover indebærer det fjerde skifte en fysisk dimension i forhold til at stå op om natten og varetage børns behov eller udføre huslige gøremål (Venn et al. 2008: 81).

Venn et al. undersøger det fjerde skifte i et kvalitativt studie af forældres sociale roller om natten, hvor det særligt er kvinderne, der rammes af det fjerde skifte. Om natten ophører de sociale aktiviteter ikke. I stedet argumenter Venn et al. for, at natten kan betragtes som endnu en arena, hvor sociale kønsroller kommer til udtryk, der kan være med til at forklare målte forskelle i søvnproblemer (Venn et. al 2008: 82). Om natten er det kvinderne, der oftest håndterer børnenes fysiske og følelsesmæssige behov, hvilket resulterer i bekymringer og øget vågenhed, som følger dem igennem natten. Det fjerde skifte bliver således en manifestation af det tredje skiftes følelsesmæssige aktiviteter og bekymringer, og det bliver derved en faktor i forhold til at kunne forklare kønsforskelle i søvnforstyrrelser.



Når kravene fra det første skifte, *arbejdet*, overstiger kravene i det andet skifte, *privatlivet*, skabes der ifølge Hochschild et *emotionelt tredje skifte*, hvilket ifølge Venn et al. kan manifestere sig som et *fjerde skifte*, der indebærer tanker og bekymringer natten, som derigennem fører til søvnløshed.

Foregående afsnit skaber dermed forståelse for, hvordan jeg i specialet kan undersøge, hvilken betydning konflikter har for oplevelsen af søvnløshed, idet foregående perspektiver synliggør de konsekvenser, som konflikter mellem arbejds- og privatlivet, samt individets håndtering heraf, har for oplevelsen af søvnløshed. Endvidere har foregående afsnit skabt indblik i, at det i specialet er relevant at undersøge og diskutere de kønsmæssige forskelle, der kan være i relation til opfyldelsen af de sociale roller, der er forbundet med henholdsvis arbejdet, privatlivet og nattetimerne.

### 3.2 Stresstilgange

Ud fra et biologisk perspektiv er stress forbundet med øget fysiologisk, følelsesmæssig og tankemæssig aktivitet, som aktiverer neurologiske, hormonelle og andre biologiske processer, der hæmmer søvnen. Dette medfører øget følsomhed under søvnen, ændringer i søvnsammensætningen, øget grad af afbrudt søvn samt reduceret søvnkvalitet, hvilket i sig selv bidrager til højere grad af stress og dårligere livskvalitet (Jennum et al. 2015:119). Stress er imidlertid ikke et entydigt defineret fænomen, men kan tage afsæt i en række teorier, modeller og paradigmer. Stress kan forstås som belastninger i omgivelserne, der påvirker individet, hvoraf jeg i specialet afgrænser til fokus på to stresstilgange: Det *belastningsorienterede paradigme* (Karasek) og det *psykologiske paradigme* (Lazarus). Jeg anvender paradigmerne til at undersøge påstanden om, at stress opstår i samspil mellem belastninger i arbejdslivet samt individets håndtering af disse stressorer. Ved at inddrage både eksterne stressorer og individets oplevede stressniveau opnås der en mere fuldendt og helhedsorienteret måling af stress (Cohen et al. 1995:11). Derfor inddrages begge paradigmer i specialet til at forklare forekomsten af søvnløshed. I nedenstående redegør jeg først for Karaseks teoretiske perspektiv, hvorefter jeg redegør for Lazarus teori.

### 3.2.1 Robert Karasek - Belastningsorienteret stress

Det belastningsorienterede paradigme fokuserer på faktorer i omgivelserne - også kaldet stressorer - der øger risikoen for søvnløshed. I denne tilgang er hovedfokus på mængden af ydre og vedvarende belastninger, der øger risikoen for stress. En af de mere indflydelsesrige teorier om arbejdsrelateret stress er Karaseks krav og kontrol model, der er anvendt til at måle belastninger i arbejdslivet og dets sammenhæng med en række sociale og sundhedsmæssige forhold (Nielsen et al. 2008:248). Modellen anvender dimensionerne krav og kontrol til at udarbejde en typologi med fire belastningstilstande, henholdsvis passiv, afslappet, aktiv og belastet (Karasek 1979), hvoraf sidstnævnte belastningstilstand har størst risiko for negative helbredsmæssige konsekvenser.

Karaseks krav og kontrol model kaldes også for "Job strain" modellen, og den er blevet anvendt til at belyse sammenhængen mellem psykisk belastning og en række sociale samt helbredsmæssige forhold. Som tidligere nævnt i kapitel 2 er der en række empiriske eksempler på, at psykosociale belastninger i arbejdsmiljøet har indflydelse på både søvnlængde og søvnkvalitet. Hertil er der også et udsnit af den forskningsmæssige litteratur, der anvender Karaseks krav og kontrol model studierne, hvilket også er grunden til at der redegøres for modellen i specialet. I det følgende redegøres der for de grundlæggende principper i krav og kontrol modellen, der udgør en inspirationskilde til specialets empiriske analyse.

Den overordnede tese, som modellen fremsætter, er, at psykologisk belastning i arbejdet ikke er et resultat af et enkelt aspekt af arbejdsmiljøet, men fra den samlede effekt af jobkrav og arbejderens egenkontrol over udførelse af arbejdsopgaverne i relation til disse krav (Karasek 1979:287). Modellen består af to dimensioner i relation til det psykosociale arbejdsmiljø, hvilket er psykologiske jobkrav og egenkontrol. Den første dimension, *psykologiske jobkrav* (job demands), henviser til arbejdsmiljøets kvantitative samt mentale krav og omhandler forskellige stressorer, forstået som mentale krav, krav til opmærksomhed forårsages af temposkift i arbejdet, ændringer i arbejdsmængde, tidspres samt overbelastning i arbejdet. Den anden dimension, *kontrol*, omhandler individets autonomi over eget arbejde (Job decision). Det henviser til individernes anvendelse af egne kvalifikationer i forskellige arbejdssituationer (Skill discretion), samt den enkeltes indflydelse på arbejdet (Influence). Ud

fra de to foregående dimensioner konstruerer Karasek fire forskellige typologier, der henviser til arbejdets karakter: Afslappet, passivt, aktiv og belastet (Karasek 1979).

Modellen baserer sig på tesen om, at der forventes en høj grad af stress, psykisk slid og andre helbredsmæssige forhold i den mest belastede gruppe. Det vil sige, gruppen som oplever høje krav fra arbejdet, men som har lav grad af kontrol i disse arbejdsopgaver, er dem, der er mest belastede. Jævnfør Karasek er individets egenkontrol og indflydelse på arbejdsopgaver med til at omforme de stressende belastninger ind til aktive handlinger (Karasek 1979:288). Dette betyder, at individets anvender sine kompetencer og kognitive evner til at "bringe sig ud af belastende situationer", som derigennem bliver et afgørende moment for, hvorvidt medarbejderen oplever mental belastning eller ej. Ved at anvende kvalifikationer og have kontrol over egne arbejdsopgaver, bevæger man sig således væk fra oplevelsen af, det pågældende er belastende, idet man i stedet oplever det som en aktivitet. Dermed er individets indflydelse på arbejdet og anvendelse af egne kvalifikationer afgørende for, hvorvidt individet oplever mental belastning eller ej. Det vil sige, hvis vedkommende ikke har de fornødne kvalifikationer og tilstrækkelig grad af selvbestemmelse til at kunne håndtere belastende situationer, så kan det medføre negative belastningseffekter for individet (Nielsen 2008:249).

Ud fra Karaseks teori forventes det derfor, at individer der udsættes for disse negative belastningseffekter har større risiko for at opleve søvnløshed. I specialet undersøges belastninger ud fra oplevelsen af høje arbejdskrav, der dækker over, hvor ofte man ikke når alle arbejdsopgaver, samt ugentlig arbejdstid, der henviser til de tidsmæssige krav.

### **3.2.2 Richard Lazarus - Opfattet stress**

Hvor det belastningsorienterede paradigme, tager udgangspunkt i arbejdsmiljøet som vedvarende belastning for individerne, så kritiserer Richard Lazarus og Susan Folkman perspektivet for at fokusere for meget på omgivelserne, hvormed perspektiver derved ikke tager højde for individuelle coping-mekanismer (Lazarus & Folkman 1984:25). Ved det psykologiske paradigme er det ikke de objektive stressorer i sig selv, men individets evne til at håndtere stressorerne, der kan have negative konsekvenser for individets helbred. En af de mere

indflydelsesrige teorier indenfor dette paradigme er Lazarus' coping teori, der omhandler individets kognitive, adfærdsmæssige og emotionelle indsatser, der benyttes for at administrere specifikke eksterne krav, som individet vurderer, hvorvidt det overskrider deres egne ressourcer (Lazarus & Folkman 1984). Der er således tale om en proces, hvor individet anvender ressourcer til at undgå belastninger i de situationer, hvor der opstår ubalance (Lazarus & Folkman 1984).

Dette psykologiske stressparadigme vægter individets opfattelse af stress højere end de objektive stressorer i sig selv, der påvirker individet (Cohen et al. 1995). Ved dette paradigme er der således særligt fokus på individuelt opfattede stress, hvormed det kun er de belastninger, individet opfatter som stressende, der påvirker individet (Cohen et al. 1995:7). I relation hertil betragtes stress som en proces, der indebærer individets vurdering af begivenheder eller stressorer som belastende eller ej, og herefter individets vurdering af egne ressourcer og copingsmuligheder til at håndtere belastningerne. Psykologisk stress skal således forstås som en interaktion mellem individ og miljø, hvor individet vurderer de pågældende stressorer, der kan opfattes som belastende. Individet foretager i relation hertil en vurdering af, hvorvidt vedkommende har kapacitet til at håndtere belastningerne, hvilket er vigtigt for den enkeltes trivsel og velvære (Lazarus & Folkman 1984:31; Cohen et al. 1995:10).

I forhold til stress og coping anvender Lazarus og Folkman begrebet *kognitiv vurdering* (cognitive appraisal), der henviser til den proces individet foretager ved vurdering af, hvorvidt bestemte situationer og stressorer er belastende for individet. I det psykologiske stressparadigme foretager individet to kognitive vurderinger: *En primær vurdering*, der vedrører vurdering af om der reelt er et problem, samt *en sekundær vurdering* vedrørende vurdering af egne evner til at håndtere problemet (Lazarus og Folkman 1984:31). Ved den primære vurdering stiller individet spørgsmålet "Er det et problem?", mens individet i den sekundære vurdering stiller spørgsmålet "Kan jeg håndtere dette problem?". I relation til den primære vurdering sondres der mellem tre forskellige former for primære kognitive vurderinger: *Irrelevante vurderinger* der indebærer en individuel vurdering af, at situationerne ikke har implikationer for vedkommendes velvære. *Godartede* eller *gavnlige vurderinger* der indebærer en individuel vurdering af situationen, som kan være med til at vedligeholde eller

fremme individuelt velvære via følelser såsom glæde, kærlighed og fornøjelse. Den sidste primære vurdering, *stress-vurderinger*, vedrører vurdering af, hvorvidt situationen er kilde til en af følgende tre underkategorier: 1) Skade eller tab, 2) En trussel, eller 3) En udfordring. Førstnævnte, *skade eller tab*, henviser til, der allerede er indtruffet en form for stressende skade hos individet, eksempelvis en hæmmende sygdom. Den anden vurderingsform, *trussel*, omhandler en potentiel risiko for skade og negative følelser, der endnu ikke har fundet sted. Den tredje stressvurdering, *udfordring*, fokuserer på de potentielt gode udfald, såsom glæde (Lazarus & Folkman 1984:32-34).

Hvor den primære vurdering vedrører vurdering af, hvorvidt situationen er et reelt problem, så indebærer den sekundære kognitive vurdering en vurdering af egne ressourcer i forhold til at kunne overkomme situationen. Udfaldet af denne vurdering afhænger af, hvilke reelle handlemuligheder, hvis nogen, der er til stede, samt hvor meget der er på spil for individet. Sekundær vurdering er således en evaluerende proces, der omhandler vurdering af de tilstedeværende copingmuligheder, samt sandsynligheden for, at den pågældende copingmulighed medfører det ønskede resultat, herunder hvorvidt individet effektivt kan implementere copingstrategien.

Grundet det, at den primære vurdering af situation er betinget af individuel perception, kan der være forskelle i, hvorvidt individet opfatter bestemte situationer og begivenheder som stressende eller ej. Det er således sammenspillet mellem primære vurderinger af en bestemt situation som værende stressende eller ej, samt den sekundære vurdering af egne ressourcer til at håndtere situationen, der kan skabe individuel opfattet stress (Lazarus og Folkman 1984:36-38). Stress i det psykologiske paradigme er således et produkt af sammenspillet mellem omgivelserne og individets selvvurderede copingmuligheder.

### **3.3 Sammenfatning af de tre teoretiske perspektiver**

I specialet anvendes Hochschilds teori som en generel forståelse for, hvordan oplevelsen af konflikt kan medføre søvnløshed. Hochschilds begreber om det første, andet og tredje skifte, samt hendes forståelse for tidsfælden blandt beskæftigede forældre, kan således være med

til at præcisere, hvilke årsager der kan være til søvnløshed, hvormed Hochschilds teori bidrager til fremgangsmåden i analysen. Den overordnede tankegang i relation til specialet er, at når arbejdskravene fra det første skifte, arbejdet, overstiger eller er i konflikt med kravene i det andet skifte, privatlivet, skabes der et emotionelt tredje skifte, som kan være årsag til søvnløshed. Hochschilds perspektiv bidrager ligeledes til fremgangsmåden i analysen, hvorved der i undersøgelsen er en underliggende forståelse for, at oplevelsen af konflikt kan være forskellig for mænd og kvinder. Med udgangspunkt i Hochschilds perspektiv er det således relevant at undersøge, hvorledes sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed er forskellig for mænd og kvinder.

I specialet anvendes ligeledes Karaseks krav og kontrol model samt Lazarus coping teori til at skabe forståelse for sammenspillet mellem krav i omgivelserne og individuel coping. De to teorier kan begge betragtes som de mest indflydelsesrige teorier indenfor henholdsvis det belastningsorienterede samt det psykologiske stressparadigme. Ved at inddrage begge paradigmer skabes der et mere helhedsorienteret fokus på sammenspillet mellem stress, hvorved det ikke kun er den direkte sammenhæng mellem ydre belastninger og forekomsten af søvnproblemer, der undersøges, men også hvordan individuelt opfattet stress medierer denne sammenhæng. De to stresstilgange skaber således et mere helhedsorienteret blik på stress og dets sammenhæng med søvnløshed.

Kendetegnende for foregående teoretiske perspektiver er, at de optegner en teoretisk ramme-forståelse, hvorudfra jeg diskuterer specialets empiriske resultater i relation til det foregående litteraturstudies pointer. I relation til specialets problemstilling forventes det, at personer der oplever konflikt mellem deres arbejds- og privatliv, de har større risiko for søvnløshed sammenlignet med personer, der ikke oplever konflikt. Ud fra den forskningsmæssige litteratur på området og det belastningsorienterede stressparadigme, forventes det ligeledes, at personer med høje arbejdskrav og lange ugentlige arbejdstider i højere grad vil opleve søvnløshed, end personer med lave arbejdskrav og en mere almindelig arbejdstid. Hertil undersøges det også, hvilken betydning oplevelsen af konflikt har på sammenhængen mellem

lange ugentlige arbejdstider, høje arbejdskrav og søvnløshed. Til sidst forventes der en medierende sammenhæng således, at opfattes stress indirekte kan forklare forekomsten af søvnløshed blandt personer, der oplever konflikt.

I næstkommende kapitel præciseres specialets metode, herunder det anvendte datasæt samt operationalisering af de teoretiske begreber, som indgår i specialets statistiske analyse.

## 4: Metode

Nærværende kapitel tydeliggør, hvilket undersøgelsesdesign der i specialet anvendes til at undersøge problemformuleringen. I relation hertil indeholder kapitlet en redegørelse og argumentation for valg af min metodiske fremgangsmåde til at validere de inddragede variable. Endelig indeholder kapitlet operationalisering af de uafhængige og afhængige variable med henblik på at præcisere, hvilke variable der inddrages i den empiriske analyse. Afslutningsvis i kapitlet opstiller jeg en analysestrategi, der tydeliggør hvilke delanalyser jeg anvender for at besvare og undersøge problemformuleringen og dertilhørende undersøgelses spørgsmål. Metodekapitlet bliver indledt med en præsentation af specialets empiri samt en beskrivelse af det anvendte dataudtræk for at tydeliggøre, hvad der kendetegner det data, der skaber grundlag for specialets undersøgelse.

### 4.1 Præsentation af *Hvordan har du det?*-undersøgelsen

I specialet anvendes sekundære data fra Region Midtjyllands befolkningsundersøgelse *Hvordan har du det? 2013*, der er indsamlet af CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling. Undersøgelsens primære formål er at kortlægge befolkningens sundhed, sygdom og trivsel for at skabe en regional sundhedsprofil. Den regionale sundhedsprofil er en del af et nationalt samarbejde mellem Kommunernes Landsforening, Danske Regioner, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt Finansministeriet (Larsen et. al 2014).

Den regionale sundhedsprofil er baseret på et repræsentativt stikprøveudtræk fra CPR-registret på 54.300 personer i alderen 18 år og opefter. Af disse besvarede 33.285 personer undersøgelsen, hvilket svarer til 61 %. De adspurgte havde mulighed for enten at besvare via postomdelte spørgeskemaer og medsendte svarkuverter, eller via internetskemaer. I relation hertil besvarede 87 % via svarkuvert, mens 13 % svarede via internettet ved et online spørgeskema. For at øge den generelle svarprocent blev der udsendt tre påmindelser om at besvare undersøgelsen. Den første påmindelse var et postkort med opfordring til at udfylde og returnere spørgeskemaet. Anden og tredje påmindelse bestod af endnu et spørgeskema, en frankeret svarkuvert samt et følgebrev. Udover påmindelserne blev respondenterne informeret om, at der blev trukket lod mellem alle besvarede spørgeskemaer om en række



præmier (Larsen et al 2014:14). På baggrund heraf har de således søgt at øge svarprocenten. Det, at den regionale sundhedsprofil har en høj svarprocent betyder, at specialets eksterne validitet styrkes, da det data som undersøgelsen baserer sig på har en høj ekstern validitet og statistisk generaliserbarhed som følge af den høje svarprocent.

Det er dog værd at bemærke, at det ikke er en høj svarprocent alene, der skaber en høj ekstern validitet, idet det er vigtigt at være opmærksom på eventuelt bias forbundet med svarprocenten for en række befolkningsgrupper, således der ikke optræder en skævvridning i datasættet i relation til den egentlige population. I henhold hertil varierer undersøgelsens svarprocenter på tværs af køn, alder og etnisk baggrund og er lavest blandt unge mænd og personer med anden etnisk baggrund (Larsen et al. 2014:16). For at kompensere for de lave svarprocenter anvendes der vægte i specialet, som er konstrueret af Danmarks Statistik. Disse korrigerer responsraten i forhold til køn, alder og en række andre sociale forhold baseret på danske registerdata (Fangel et al. 2007; Larsen et al. 2014:16). I rapporten *Hvordan har du det? 2013* er spørgsmålene omhandlende søvnavaner kun belyst i forhold den unge population i alderen 16-24 år (Larsen et. al 2014:322). Derved undersøger rapporten ikke den voksne befolknings oplevelse af søvnløshed, som specialet stiller skarp på. Herudover er spørgsmålene omhandlende konflikter mellem arbejds- og privatliv heller ikke afrapporteret i *Hvordan har du det? 2013* rapporten. Det optegner således relevansen af specialets undersøgelse af, hvilken betydning konfliktfyldt arbejds- og privatliv har for forekomsten af søvnløshed blandt beskæftigede, idet disse problemstillinger ikke er undersøgt med afsæt i datasættet.

Specialets analyser tager udgangspunkt i en subpopulation af det oprindelige datasæt, der er afgrænset til voksne i den erhvervsaktive alder (25-64 år). Ydermere er populationen afgrænset til respondenter i arbejde, der har en ugentlig arbejds længde på 32 timer eller mere (N= 13,073). Den overordnede svarprocent for denne gruppe er 65 %. Årsagen til, jeg i specialet afgrænser til fokus på personer med en ugentlig arbejds længde på 32 timer eller mere er, at der ønskes fokus på gruppen af fuldtidsbeskæftigede grundet en antagelse om, at forekomsten af konflikt mellem arbejde og privatliv er større i denne gruppe. Samtidig vurderer jeg, at forekomsten af kroniske sygdomme også højere for gruppen med en kort ugentlig arbejds længde, hvilket kan forstyrre effekten af ugentlig arbejdstid på søvnløshed.

I forlængelse heraf er det værd at påpege, at selvom undersøgelsen vurderes at have en høj svarprocent (66 %), så er der fortsat en del af populationen, som ikke har besvaret det udsendte spørgeskema. Dette kan der være flere grunde til. En påstand kan være, at en af de grupper, som formodentligt har mindre overskud til at besvare en sådan undersøgelse, netop er dem, der oplever et højt stressniveau, hvormed det kan have konsekvenser for specialets repræsentativitet, idet omdrejningspunktet for specialet netop er at kortlægge, hvem der oplever søvnløshed som følge af konflikter mellem arbejds- og privatliv, hvor der er en formodning om, at den gruppe, der oplever et højt stressniveau også er mere udsatte i forhold til at opleve søvnløshed. Hvis den gruppe, som specialet undersøger, i lavere grad har besvaret spørgeskemaet, kan det dermed medføre en skæv fordeling i stikprøven sammenlignet med populationen, hvis denne gruppe er underrepræsenteret. Selvom der i specialet anlægges en bevidsthed herom, så er det ikke muligt at vægte herfor.

## 4.2 Forskningsdesign

Specialets problemformulering undersøges via et tværsnitsdesign, da det indsamlede datasæt baserer sig på én enkelt måling. Dette medfører en række metodologiske begrænsninger, herunder at kunne forholde sig til kausal inferens mellem konflikt og søvnløshed. Dette skyldes, at det ved et tværsnitsdesign er muligt at vise en statistisk korrelation mellem to variable, dog er det ikke muligt at forholde sig til en kausal sammenhæng. Et stærkere forskningsdesign, til at skabe indsigt i den kausale inferens, er et undersøgelsesdesign, som udover den første måling har en opfølgende måling – et sådant design vil i højere grad kunne synliggøre, hvorvidt konflikt er årsag til søvnløshed eller omvendt. Specialets anvendte tværsnitsdesign er således begrænset til kun at kunne sige noget om statistisk korrelation og dermed ikke den kausale årsagssammenhæng mellem variablene, hvilket har betydning for specialets interne validitet. I relation hertil påpeger Linton, der kan være et modsatrettet forhold mellem arbejdsrelateret stress og søvnproblemer, idet søvnforstyrrelser kan have indflydelse på arbejdsproduktivitet, hvilket resulterer i øget arbejdsrelateret stress (Linton 2004; Linton et al. 2015). For at kunne undersøge den omvendte tese (om søvnproblemer kan være årsag til konflikt), kræver det således et longitudinelt design samt panel-data for at kunne afgøre,

hvorvidt søvnproblemer kan være årsag til oplevelsen af konflikt, eller om konflikt er årsag til søvnproblemer. Der er meget lidt forskning som understøtter denne tese, omend Hanson et. al. anvender strukturelle ligningsmodeller til at vise et signifikant modsatrettet forhold mellem rapporterede søvnproblemer og arbejdskrav (Hanson et. al 2011). I specialet arbejdes der dog, på linje med en række andre studier, ud fra antagelsen om, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv er skyld i søvnløshed. Foregående overvejelser er medtaget for at op-ridse de begrænsninger, der er ved at anvende et tværsnitsdesign.

### 4.3 Operationalisering og skalakonstruktion

I næstkommende afsnit præsenteres de variable, der indgår i den empiriske analyse. I første del af afsnittet præsenteres retningslinjerne for Mokken-analysen, der anvendes til at validere den afhængige variabel *søvnløshed* samt den uafhængige variabel omhandlende *konflikter mellem arbejde og privatliv*. Da Mokken-analysen i en sociologisk sammenhæng ikke er en så velkendt skalavalideringsmetode, sammenlignet med eksempelvis faktoranalyse, så gives der i afsnittet en overordnet introduktion til skalaanalysens teoretiske forudsætninger med henblik på at give læseren et indblik i den metodiske tilgang, der ligger til grund for valideringsmetoden. I afsnittets anden del præsenteres de anvendte variable i specialet for at synliggøre, hvilke variable undersøgelsen baserer sig på. Først præsenteres de 10 spørgsmål, som tilsammen danner den afhængige variabel, *søvnløshed*. Herefter præsenteres de fire uafhængige variable i specialet: *Konflikt mellem arbejds- og privatliv*, *opfattet stress*, *høje arbejdskrav* og *ugentlig arbejds længde*. Afslutningsvis præsenteres de socioøkonomiske variable, køn, alder, uddannelse og samlivssituation.

#### 4.3.1 Retningslinjer for Mokken-analysen

Overordnet set er Mokken-analysen en psykometrisk analysemetode, der anvendes til at estimere og validere sammenhængen mellem et sæt af ordinaltskalerede items, hvorved det er muligt at konstruere et sammensat mål for et underliggende latent fænomen (Mokken 1971; Hardouin et. al 2011). Igennem Mokken-analysen er det muligt at samle et sæt af items til et samlet mål for det undersøgte fænomen. Grunden til, der i specialet anvendes en Mokken-analyse fremfor andre skalaanalyser, såsom faktoranalyse, er, at den afhængige variabel,

*søvnløshed*, antages at have ikke-parallele items, da de forskellige items kan rangordnes hierarkisk efter deres "sværhedsgrad". Med sværhedsgrad menes der, at de forskellige items har differentierede responsfunktioner.

Mokken-analysen har en række andre teoretiske forudsætninger, end andre former for skalaanalyser, idet den baserer sig på ikke-parametrisk Item Response Theory (IRT). IRT er et alternativ til klassisk test teori (CTT), og det bliver af nogen præsenteret som et moderne og stærkere alternativ til at konstruere en endimensionel skala (DeVellis 2012:159). De fleste Item Response modeller (IRM) er parametriske, hvormed de bygger sandsynligheden for svaret for hver kategori med en fikseret responsfunktion. Modsat IRM er Mokken skaleringer en ikke-parametrisk model til at validere en skalas gyldighed. Med dette menes, at de forskellige items kan have forskellige responsfunktioner.

Idet Mokken-skalaen antager, at de forskellige items kan rangordnes hierarkisk efter spørgsmålenes "sværhedsgrad", kan det i denne sammenhæng være en fordel at anskue de enkelte items som en række symptomer, der måler en bestemt dysfunktion. Hertil kan det også være fordelagtigt at skelne mellem lette og svære symptomer, der henviser til de forskellige items eller spørgsmåls sværhedsgrad. Et let symptom henviser til et item med en let sværhedsgrad. I praksis betyder det, at der er mange respondenter, som tilkendegiver, at de oplever dette symptom. Omvendt set henviser et svært symptom til et item med høj sværhedsgrad, det vil sige, at der er få personer, som tilkendegiver, at de oplever dette. Kort sagt henviser et let symptom til et symptom, som mange personer vil opleve, mens et svært symptom er et, som få personer vil opleve.

I relation til specialets problemstilling betyder det, at en person med søvnløshed således vil fremvise flere symptomer relateret til søvnløshed, mens en person uden søvnløshed generelt vil fremvise færre symptomer. Hertil vil en person med søvnløshed også i højere grad tilkendegive, at de oplever de svære symptomer relateret til søvnløshed, mens en person uden søvnløshed ikke vil fremvise disse symptomer. Et items sværhedsgrad henviser til andelen af respondenter, der tilkendegiver, at de oplever det pågældende som et problem i forhold

til deres søvn. Et let item for søvnløshed vil således have mange respondenter, der tilkendegiver, at de oplever dette, mens et svært item vil have færre tilkendegivende respondenter. Det betyder eksempelvis i relation den afhængige variabel, søvnløshed, at forbruget af søvnmedicin fremhæves som et svært item, da der kun er få respondenter, som angiver, at de bruger søvnmedicin. Modsat dette, er der en langt større andel respondenter, som angiver, at de sover uroligt om natten, hvorved det kan betragtes som et let item<sup>9</sup>.

Den hierarkiske rangorden mellem de forskellige items er en vigtig antagelse i Mokken-analysen. Overordnet set betyder det, at personer der har et svært symptom på søvnløshed, også må antages at have et let symptom (DeVellis 2012:162ff). Denne antagelse gælder også ved eksempelvis Guttman skalaer, men modsat Guttman skalaens deterministiske forudsætninger mellem items, så antager Mokken skalaen en probabilistisk sammenhæng (Van Schur 2003; Van Schur 2011). Dette gør, at Mokken skalaen er en mindre restriktiv model end de parametriske modeller, såsom Gutmann skalaer, samtidig med, at Mokken skalaen beholder dens fordele over klassiske målemetoder såsom reliabilitets- og faktoranalyse.

Når det skal vurderes, hvorvidt et sæt af items har gode skaleringssegenskaber i en Mokken-analyse, anvendes Loevinger's homogenitets koefficient, der tager højde for andelen af Guttman fejl. Guttman fejl henviser til antallet af individer, der tilkendegiver, de har et svært symptom, men som ikke har et let symptom. Loevinger's homogenitetskoefficient sammenligner det *faktiske* antal Guttman fejl, med de *forventede* antal Guttman fejl, hvis de forskellige items ikke er relateret. Mokken (1971) anvender følgende klassifikation for homogenitetskoefficienterne (H), som relevante kriterier for skalaens diskriminationsevne (Hardouin et. al 2011:32):

- $H < 0,3$ : Skalaen har dårlige skaleringssegenskaber
- $0,3 \leq H < 0,4$ : Skalaen er svag
- $0,4 \leq H < 0,5$ : Skalaen er middel
- $0,5 \leq H$ : Skalaen er stærk

---

<sup>9</sup> I subpopulationen angiver 2 %, at de indenfor de sidste fire uger har brugt sovemedicin mindst én gang, hvilket gør det til et svært item. Tilsvarende har næsten 51 % af subpopulationen angivet, at de inden for de sidste fire uger har sovet uroligt mindst én gang, hvilket gør det til et let item.

Ovenstående kriterier anvendes ligeledes i specialet. Udover skalaens samlede homogenitetskoefficient, så angives der også homogenitetskoefficienter for hvert enkelt item. Hvert enkelt items homogenitetskoefficient angiver, hvorvidt det pågældende item er knyttet til skalaen, hvor der anvendes de samme kriterier som ved skalaens overordnede diskriminationsevne. Foruden homogenitetskoefficienten foretages der ligeledes en række andre statistiske test til at angive, hvorvidt der er tale om en Mokken-skala. I de næstkommende afsnit præsenteres kun homogenitetskoefficienten for de enkelte items og den samlede skala ud fra en betragtning af, at dette er de mest centrale værdier til at validere skalaen. Resultaterne for de øvrige statistiske test er at finde i bilag 2 for søvnløshedsskalaen og i bilag 3 for konfliktskalaen.<sup>10</sup> I det følgende redegøres der for de variable, der inddrages i specialets undersøgelse af, hvilken betydning konflikter mellem arbejds- og privatliv har for forekomsten af søvnløshed blandt beskæftigede.

#### 4.3.2 Søvnløshed

Formålet med specialet er at analysere sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv samt dets betydning for individuel søvnløshed. Det er vigtigt at pointere, der i specialet ikke anvendes et klinisk diagnosticeret mål for søvnløshed<sup>11</sup>. I stedet henviser søvnløshed til et samlet mål baseret på 10 spørgsmål omhandlende subjektivt vurderede søvnavaner, der valideres gennem en Mokken-analyse. Det sammensatte mål har den fordel, at det er muligt at indfange forskellige dimensioner af et komplekst fænomen i en enkelt variabel, hvorved det er muligt at indfange flere elementer af det ønskede koncept og på den måde beskrive hele fænomenet på en gang (De Vaus 2002:181).

Hertil er der en række elementer, som er med til at definere dårlig søvnkvalitet. I rapporten *Søvn og sundhed*, udarbejdet af Vidensråd for Forebyggelse, omfatter dårlig søvnkvalitet en række forstyrrelser af søvnen, herunder vanskelighed med at falde i søvn, oplevelsen af man-

---

<sup>10</sup> Jeg anvender STATA version 14 og tilføjelsespakkerne "msp" (Mokken Scaling Procedure) og "loevh" til at udføre Mokken analysen.

<sup>11</sup> Den kliniske betegnelse for søvnløshed er "insomni", der på engelsk betegnes "insomnia". I stedet henviser søvnløshed i specialet til en mere overordnet betegnelse for en række forskellige søvnproblemer, der på engelsk går under betegnelsen "sleeplessness" (Roth 2007).

gel på sammenhængende søvn samt for tidlig opvågning (Jennum et al. 2015: 19ff). I specialet undersøges søvnløshed ud fra 10 spørgsmål om oplevede søvnvaner. Det første spørgsmål omhandler, hvorvidt de indenfor de sidste 14 dage generet har haft søvnbesvær eller søvnproblemer. Det andet spørgsmål vedrører vurdering af, hvordan de alt i alt synes, de sover. Endelig er der otte spørgsmål, hvor de bliver bedt om at tage stilling til, hvorvidt de indenfor de sidste fire uger har: Fået nok søvn til at føle sig udhvilet, haft svært ved at falde i søvn, vågnet op flere gange om natten, vågnet tidligt uden at kunne falde i søvn igen, sovet dårligt og uroligt, har sovet mindre end fem timer i døgnet, har brugt sovemedicin, og endelig hvorvidt de har været så søvnige, at de har haft svært ved at udføre deres daglige gøremål. For at se den samlede opgørelse over den eksakte spørgsmålsformulering samt dertilhørende svarkategorier til konstruktion af den afhængige variabel, søvnløshed, henvises der til bilag 2.

De 10 spørgsmål om oplevede søvnvaner valideres gennem en mokken-analyse, hvilket ligeledes fremgår af bilag 2. Overordnet set fremgår det af resultaterne i bilaget, at skalaen har tilfredsstillende skalamæssige kvaliteter. Analysen indikerer, at skalaen har stærke skalamæssige egenskaber ( $Hs^{12}=0,53$ ), og at alle fire items er tæt knyttet til skalaen ( $Hsj^{13} 0,42-0,66$ )<sup>14</sup>. Ovenstående tyder således på, at de forskellige items udgør et unidimensionelt mål for søvnkvalitet med stærke skalamæssige kvaliteter.

Tilsammen danner de forskellige items om selvvurderede søvnvaner en skala, hvor det er muligt at score mellem 0-10, hvor en højere score karakteriserer en højere grad af søvnløshed. De beskæftigede mænd og kvinder i alderen 25-64 år scorer i gennemsnit 2,1 på skalaen. Da der ikke findes et fastlagt kriterie for grænseværdien, som adskiller personer med søvnløshed fra den resterende del af befolkningen, anvendes der et eksternt kriterie for cut-off pointet. I forskningslitteraturen er der ikke konsensus om, hvor mange der lider af søvnløshed, idet dette kan måles på mange forskellige måder. Internationale studier peger på, at

---

<sup>12</sup> Hs henviser til Loevinger's homogenitetskoefficient for den samlede skala.

<sup>13</sup> Hsj henviser til Loevinger's homogenitetskoefficient for et item i skalaen.

<sup>14</sup> I specialet er der blevet testet en række mulige skalaer med flere forskellige items i. I relation hertil er det værd at nævne, at variabelen "Har du haft svært ved at vågne, når du skulle op?" ikke er medtaget i den endelige model, idet dens homogenitetskoefficient ikke var tilfredsstillende ( $Hsj=0.21$ ).

mellem 10-30 % af befolkningen lider af søvnproblemer eller har en dårlig søvnkvalitet (Roth 2007; Buyesse 2013), og i en dansk kontekst vurderes andelen med søvnløshed til at være mellem 10-20 % (Jennum et al. 2015). I specialet anvendes der et cut-off-point svarende til de øverste 20 %, hvilket svarer til 3,8 på nærværende søvnløshedsskala.

## 4.4 Uafhængige variable

I de følgende afsnit præsenteres de uafhængige variable, der anvendes i specialet, henholdsvis konflikter mellem arbejds- og privatliv, opfattet stress, høje arbejdskrav og endelig ugentlig arbejds længde. Hensigten hermed er at præcisere, hvad der kendetegner de variable, der inddrages i specialets undersøgelse.

### 4.4.1 Konflikter mellem arbejds- og privatliv

Konflikter mellem arbejds- og privatliv er blevet målt på mange måder, men er sjældent blevet klart defineret (Kristensen et al. 2005:438). Som tidligere beskrevet så defineres konflikter mellem arbejds- og privatliv i specialet som den situation, hvor opfyldelsen af rollen i et af de to domæner (arbejde eller privatliv) er i konflikt med opfyldelsen af rollen i det andet domæne på grund af tids- eller energimæssige begrænsninger (Kristensen et al. 2005; Albertsen et al. 2007). I forlængelse af dette fokuseres der i specialet på, hvordan arbejdslivet er i konflikt med rolleudførelsen i privatlivet. Til at undersøge graden af konflikt mellem arbejde og privatliv konstrueres der en samlet skala baseret på fire forskellige items. Hvert item henviser til en bestemt dimension af konflikt mellem arbejds- og privatliv. Disse items er opstillet nedenfor, hvor der ligeledes sondres mellem fire overordnede konflikt betegnelser<sup>15</sup>:

- **Generel konflikt:** Sker det, at der er konflikt mellem dit arbejde og privatliv, sådan at du helst vil være "begge steder på én gang"?

---

<sup>15</sup> Betegnelserne generel konflikt, tidskonflikt og energikonflikt er hentet fra Kristensen et al., der anvender lignende indikatorer til at måle disse dimensioner (2005: 438). Den sidste betegnelse, relations-konflikt er udarbejdet med inspiration fra Hochschilds teori om samspillet mellem arbejds- og privatlivet, idet relations-konflikten henviser til det, at når arbejdet fylder for meget, så giver familie og nære venner udtryk for dette.



- **Tidskonflikt:** Føler du, at dit arbejde tager så meget af din tid, at det går ud over privatlivet?
- **Energikonflikt:** Føler du, at dit arbejde tager så meget af din energi, at det går ud over privatlivet?
- **Relations-konflikt:** Siger familie eller venner til dig, at du arbejder for meget?

*Den generelle konflikt* henviser til et ønske om at være til stede både i arbejds- og privatlivet på én gang, og dimensionen indebærer samtidig et ønske om at efterleve krav og rollerne i begge domæner. Både tids- og energikonflikter henviser til individets ressourcer, og hvordan arbejdet dræner disse. *Energi-konflikter* omhandler situationer, hvor arbejdet dræner det fysiske og psykiske overskud til at efterleve kravene i privatlivet. *Tids-konflikter* vedrører, hvordan de fastsatte arbejdsstrukturer er med til at skabe tidsmangel til at efterleve kravene i privatlivet. *Relations-konflikten* indebærer, at familie og venner giver udtryk for, at arbejdet fylder for meget i vedkommendes liv. Det skal her påpeges, at de forskellige items overvejende fokuserer på, hvordan arbejdet er i konflikt med privatlivet. Endvidere måler skalaen overordnet set, hvorvidt forskellige aspekter af arbejdslivet begrænser eller er i konflikt med rolleudførelsen af privatlivet. Overføres dette konflikt begreb til Hochschilds begreber, så indebærer denne form for konflikt, at kravene fra det første skifte, arbejdet, tager for meget tid og energi fra det andet skifte, privatlivet.

Hvert item i skalaen har svarkategorierne "altid", "ofte", "somme tider", "sjældent" og "aldrig eller næsten aldrig". Tilsammen danner spørgsmålene en skala, der rangerer fra 0-16, hvor en høj score angiver en høj grad af konflikt. I gennemsnit har den arbejdsbeskæftigede gruppe en score på 5,12 på konfliktskalaen. Skalaen kategoriseres i tre grupper, der angiver graden af konflikt mellem arbejds- og privatliv. En score på 0 angiver *ingen konflikter*, en score mellem 1-7 angiver *svag grad af konflikt*, mens en score mellem 8-16 angiver en *høj grad af konflikt*.

Til at estimere om de forskellige items har gode skalamæssige kvaliteter, er der anvendt en Mokken-analyse. Analysen indikerer, at skalaen har stærke skalamæssige egenskaber ( $H_s=0,61$ ), og at alle fire items er tæt knyttet til skalaen ( $H_{sj}=0,54-0,68$ ). Dette indikerer, at

det samlede mål er en stærk indikator på, hvordan individet oplever balance og konflikt mellem arbejds- og privatliv. Resultaterne fra Mokken-analysen kan ses i bilag 3.

#### 4.4.2 Opfattet stress

Jævnfør specialets problemstilling undersøges sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv samt søvnløshed, herunder hvordan graden af opfattet stress medierer denne sammenhæng. Til at måle graden af opfattet stress anvendes Percieved Stress Scale (PSS). Skalaen er udviklet på baggrund af Lazarus' teori om individuel stressvurdering, og skalaen måler i hvilken grad, individer vurderer situationer, omgivelser og begivenheder i deres liv som værende stressende (Cohen et al. 1983:385). Dette indebærer således i hvilket omfang, individerne føler sig stressede og nervøse, samt hvorvidt individerne oplever livet som uforudsigeligt, ukontrollabelt og belastende (Larsen et al. 2014:216). PSS-skalaen er derved et subjektivt mål for stress i forhold til den generelle forekomst af objektive stressorer, såsom stressfulde livsbegivenheder og arbejdsstressorer (Cohen et al. 1983:386). PSS blev oprindeligt udviklet som en 14-item skala, men findes i dag i flere forskellige versioner. I specialet anvendes en 10-item version, som tidligere har vist sig at have stærke psykometriske egenskaber (Cohen & Williamson 1988). I PSS10 spørges der ind til en række forhold vedrørende individets følelser og tanker indenfor de seneste 4 uger. Disse spørgsmål er opstillet nedenfor:

*Hvor ofte inden for de seneste 4 uger:*

1. Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?
2. Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?
3. Har du følt dig nervøs og stresset?
4. Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?
5. Har du følt, at tingene gik som du gerne ville have det?
6. Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting som du skulle?
7. Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?
8. Har du følt, at du havde styr på tingene?
9. Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?
10. Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?

PSS10 er en likert skala, hvor hvert item har fem svarmuligheder: "aldrig", "næsten aldrig", "en gang imellem", "ofte" og "meget ofte". Spørgsmål 4, 5, 7 og 8 er positivt korrelerede items, hvormed disse vendes om. I skalaen er det muligt at score mellem 0-40, hvormed en højere score på skalaen angiver en højere grad af opfattet stress (Cohen et al. 1983). Tidligere har et cut-off point på 16 været anvendt til at indikere, hvorvidt individet oplever en høj grad af stress (Larsen et al. 2014:216). I specialet anvendes dette cut-off point ligeledes til at indikere et højt stressniveau.

#### **4.4.3 Høje arbejdskrav**

Jævnfør afsnittet med den tidligere forskning, så har høje arbejdskrav en indflydelse på forekomsten af søvnløshed. I specialet undersøges høje arbejdskrav som en arbejdsmæssig overbelastning, det vil sige, når arbejdskravene overskrider individets evne til at håndtere tid og ressourcer, som er tilgængelig til at klare opgaven. Der er her tale om en kvantitativ overbelastning, idet arbejdskravene overstiger den tid, der er tilgængelig for at klare arbejdsopgaverne. I specialet operationaliseres høje arbejdskrav gennem spørgsmålet: *"Hvor ofte sker det, at du ikke når alle dine arbejdsopgaver?"*, med svarkategorierne "altid", "ofte", "somme tider", "sjældent" og "aldrig eller næsten aldrig". Svarene er i specialet rekodet i to grupper: 1= lave arbejdskrav 2= høje arbejdskrav. Lave arbejdskrav dækker over svarkategorierne "sjældent", samt "aldrig eller næsten aldrig". Hertil dækker høje arbejdskrav over svarkategorierne "altid", "ofte" samt "somme tider".

#### **4.4.4 Ugentlig arbejds længde**

Jævnfør afsnittet med den tidligere forskning, så har den ugentlige arbejds længde indflydelse på søvnkvalitet, og den ugentlige arbejds længde kan samtidig være kilde til et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Hertil har ugentlig arbejds længde været betragtet som en potentiel faktor for søvnproblemer. Arbejds længden måles gennem spørgsmålet: *"Hvor mange timers erhvervsarbejde har du om ugen?"*, hvor respondenterne selv angiver et timeantal. Respondenterne kategoriseres i fire grupper afhængigt af deres ugentlige arbejds længde. Specialet følger samme kategorisering som Albertsen et al. har anvendt til at gruppere beskæf-

tigedes ugentlige arbejdstid, i deres undersøgelse af konflikt mellem arbejde og privatliv (Albertsen et al. 2007). I henhold hertil anvendes følgende fire grupperinger i specialet: 1 = 32-36 timer, 2 = 37 timer, 3 = 38-44 timer, og 4 = 45 timer eller mere.

#### 4.5 Baggrundsvariable

I den statistiske analyse inddrages der fire baggrundsvariable, hvormed der i det følgende redegøres for, hvad der kendetegner følgende baggrundsvariable: Køn, alder, uddannelsesniveau samt samlivssituation.

**Køn:** 0=mænd, 1= kvinde.

**Alder:** Kategoriseres i fire forskellige aldersgrupper med 10 års intervaller for personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år): 1=25-34 år, 2=35-44 år, 3=45-54 år, og 4=55-64 år.

**Uddannelse:** I specialet skelnes der mellem tre forskellige uddannelsesniveauer: 1=Lavt, 2=middelhøjt og 3=højt. Opdelingen bygger på Dansk Uddannelsesnomenklatur, der opererer med ni niveauer for nuværende og tidligere uddannelser. De ni niveauer er slået sammen til de tre nævnte niveauer, hvor det i det følgende vil præciseres, hvad der kendetegner disse tre niveauer. *Lavt uddannelsesniveau* svarer i store træk til ufaglærte og specialearbejdere, *middelhøjt uddannelsesniveau* svarer til lærlinge/elevuddannelser, andre faglige uddannelser og korte videregående uddannelser, mens *højt uddannelsesniveau* omfatter personer med en mellemlang eller lang videregående uddannelse (Larsen et al. 2014:18).

**Familietype:** Der sondres mellem fire forskellige familiesammensætninger, der afhænger af, hvorvidt vedkommende er samlevende med en partner samt tilstedeværelsen af hjemmeboende børn: 1=Enlige uden hjemmeboende børn, 2=Enlige med hjemmeboende børn, 3=Samlevende uden hjemmeboende børn, og 4=Samlevende med hjemmeboende børn.

## 4.6 Analysestrategi

I det følgende præsenteres specialets analysestrategi. Specialets analyse er inddelt i fire delafsnit, hvoraf de tre første delafsnit omhandler den deskriptive samt statistiske analyse af sammenhængen mellem søvnløshed og konflikt mellem arbejds- og privatliv. I den sidste delanalyse udarbejdes der en diskussion af resultaterne i relation til tidligere forskning og specialets teoretiske udgangspunkt. Diskussionskapitlet indeholder en teoretisk såvel som metodisk diskussion i relation til specialets empiriske fund. I det følgende redegøres der mere uddybende for de fire analyseafsnit med henblik på at præcisere de kommende kapitlers opbygning og indhold.

I første delafsnit udarbejdes en deskriptiv analyse af henholdsvis forekomsten af konflikt mellem arbejds- og privatliv, samt forekomsten af søvnløshed. Formålet med den deskriptive analyse er at give et overordnet indblik i, hvad der kendetegner personer med et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Herudover er formålet at vise forekomsten af søvnløshed i relation til de forskellige afhængige variable. I analysens første tabel ses en karakteristik af populationen i relation til graden af konflikt fordelt på de sociodemografiske variable, arbejdsrelaterede faktorer samt graden af opfattet stress. Ved analysens anden tabel ses forekomsten af søvnløshed i forhold til hver enkelt variabel i analysen. De angivne procenter i tabellerne er udregnet via en simpel krydstabel mellem de pågældende variable, og for hver variabel angives p-værdien, hvor det anvendte signifikansniveau er på 0,05 (p-værdien  $* < 0,05$ ,  $** < 0,01$ ,  $*** < 0,001$ ), der er udregnet ved hjælp af en  $\chi^2$ -test.

I efterfølgende delafsnit udarbejdes der en multipel logistisk regression med henblik på at analysere sammenhængen mellem de uafhængige variable, ugentlig arbejds længde, høje arbejdskrav, konflikt mellem arbejde og privatliv, opfattet stress og den afhængige variabel søvnløshed. I regressionsanalysens første modeller, model A0 og B0, udarbejdes logistiske regressionsmodeller, der viser sammenhængen for de uafhængige variables individuelle effekter, kun justeret for baggrundsvARIABLENE alder, uddannelsesniveau og familietype, men før justering for de andre uafhængige variable. I de næstkommende modeller, model A1 og

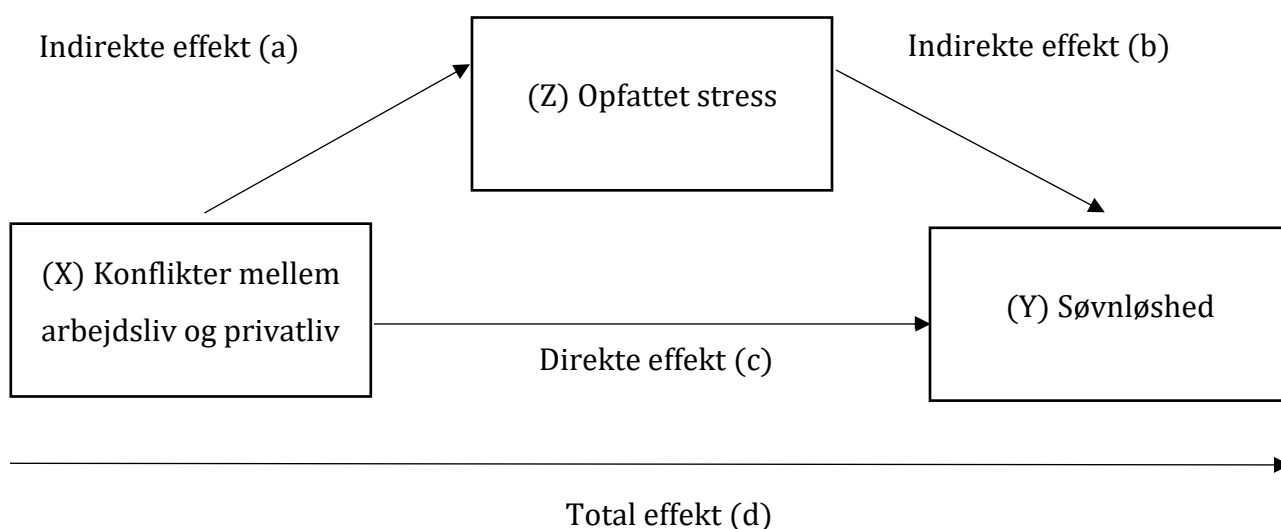
B1, udarbejdes de logistiske regressionsmodeller, der viser sammenhængen mellem den pågældende variabel og søvnløshed, når alle de arbejdsrelaterede faktorer justeres indbyrdes for hinanden. I disse modeller indgår opfattet stress ikke i modellen. Til sidst indgår der modeller, model A2 og B2, som viser effekten af hver enkelt variabel, når der justeres for samtlige variable i modellen.

Til tolkning af regressionsanalysens resultater anvendes forskellige mål. Først og fremmest inddrages odds ratio (OR) som et mål for sammenhængen mellem søvnløshed og den pågældende uafhængige variabel. Hvis OR er større end 1, betyder det, at forekomsten af søvnproblemer i den aktuelle gruppe er større end i referencegruppen i forhold til den betragtede variabel. Er OR mindre end 1, betyder det, at forekomsten af søvnproblemer i den aktuelle gruppe er mindre end i referencegruppen (Agresti & Finlay 2009:491). For hver variabel angives p-værdien for hver enkelt odds ratio, hvor det anvendte signifikansniveau er på 0,05 (p-værdien  $* < 0,05$ ,  $** < 0,01$ ,  $*** < 0,001$ ). Odds ratio og signifikante forskelle angives mellem referencegruppen og den aktuelle gruppe. Da der i specialet er en underliggende forståelse af, at konflikt mellem arbejds- og privatliv påvirker mænd og kvinder i forskellig grad (Hochschild 1989; Hochschild 2003), og at en del af den forskningsmæssige litteratur har vist kønsforskelle i sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed (Chatzitheochari & Arber 2009; Lallukka et al. 2010), udarbejdes der forskellige logistiske regressionsanalyser for henholdsvis mænd og kvinder, hvilket fremgår af to særskilte tabeller.

I det tredje delafsnit udarbejdes en medieringsanalyse til at vise den indbyrdes sammenhæng mellem konflikt, opfattet stress og søvnløshed. Formålet med denne delanalyse er at analysere, hvilken betydning opfattet stress har for sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed. Derudover ønskes der også en mere helhedsorienteret forståelse af sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv samt søvnløshed, hvorved medieringsanalysen kan anvendes som metode til at vise en indirekte sti mellem den afhængige og den uafhængige variabel. Overordnet set er medieringsanalysen en metode, der kan fortælle, hvorvidt X (konflikter mellem arbejds- og privatliv) påvirker Y (søvnløshed) gennem Z (opfattet stress). Til at udføre medieringsanalysen anvendes statistikprogrammet STATA 14 og tilføjelsesprogrammet, *kbh*, der er konstrueret til at teste direkte og indirekte effekter i logistiske regressionsmodeller (Breen et al. 2013; Kohler et al. 2011). Medieringsmodellen gør

det muligt at splitte den *totale effekt* op i en *direkte effekt* (effekten af den uafhængige variabel på den afhængige variabel, når der kontrolleres for medierende variable), og den *indirekte effekt* (effekten af den uafhængige variabel på den afhængige variabel gennem de medierende variable) (Breen et al. 2013:165). I figur 2 ses den medierende model for den direkte og indirekte sammenhæng mellem konflikt, opfattet stress og søvnløshed.

**Figur 2:** Direkte og indirekte effekt mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, den medierende variabel opfattet stress og søvnløshed



Ovenstående figur er medtaget i specialet for at synliggøre, hvilken sammenhæng der undersøges i specialets medieringsanalyse. Figuren indgår endvidere i selve medieringsanalysen, der opsummerer den direkte såvel som indirekte sammenhæng mellem variablene. I analysen testes modellen for henholdsvis mænd og kvinder ud fra samme grundlag som den multiple regressionsanalyse. Derudover testes medieringsmodellen også i en samlet model. Samtlige modeller justeres endvidere for alder, uddannelsesniveaue og familietype.

I sidste delafsnit udarbejdes der på baggrund af de statistiske resultater en diskussion af, hvorvidt resultaterne er i overensstemmelse med tidligere studiers fund, samt hvorvidt og hvordan specialets resultater nuancerer den gældende viden på området. Derudover diskuteres

specialets empiriske resultater i henhold til Hochschild, Karasek og Lazarus teoretiske perspektiver, hvor der blandt andet lægges vægt på diskussion af de kønsmæssige forskelle, der kommer til udtryk i specialets statistiske resultater. Afslutningsvis i diskussionskapitlet indgår der en metodisk diskussion, der optegner både undersøgelsens styrker og forbehold, der er værd at være opmærksom på i relation til konklusion, som opstilles på baggrund af specialets empiriske undersøgelse.



## 5: Analyse

Nærværende kapitel indeholder de tre statistiske analyseafsnit, henholdsvis den deskriptive analyse, den multiple logistiske regressionsanalyse og endelig medieringsanalysen.

### 5.1 Deskriptiv analyse

Den første delanalyse består af to hovedafsnit. Det første afsnit karakteriserer, hvad der kendetegner graden af konflikt blandt den beskæftigede population. Mens det andet afsnit vedrører karakteristik af forekomsten af søvnløshed. Hensigten med den deskriptive analyse er at klarlægge, hvad der er kendetegnede for specialets hovedvariable.

#### 5.1.1 Konflikt mellem arbejds- og privatliv

I nedenstående afsnit sættes der fokus på, hvad der kendetegner personer med et konfliktfyldt arbejds- og privatliv med afsæt i variablene køn, alder, uddannelse, familietype, ugentlig arbejdstid, arbejdskrav samt opfattet stress. Tabel 1 viser populationsfordelingen på baggrund af niveauet af konflikt mellem arbejds- og privatliv. I hele populationen er der 23,8 %, som oplever en høj grad af konflikt mellem deres arbejde og privatliv, mens 66,8 % oplever en lav grad af konflikt. Hertil oplever 9,4 % af populationen ingen konflikter. I tabellen fremgår det ligeledes, at graden af konflikt varierer afhængigt af de opstillede sociodemografiske forhold.

Konflikter opleves i højere grad hos kvinder, end hos mænd. Blandt kvinderne oplever 25,9 % konflikt mellem arbejde og privatliv, mens dette er tilfældet for 22,0 % af mændene. Ligeledes er der en større andel af mændene, som aldrig oplever konflikt mellem de to sfærer, nærmere bestemt 10,0 %, mens dette er tilfældet blandt 8,6 % af kvinderne. Graden af konflikter varierer ligeledes afhængigt af alder og er generelt aftagende med alderen. Konflikter mellem arbejds- og privatliv er således hyppigst forekommende blandt de yngre aldersgrupper, hvor der blandt de 25-34-årige er 26,6 %, som i høj grad oplever konflikt. Til sammenligning er der 19,4 % af de 55-64-årige, der oplever en høj grad af konflikt.

**Table 1: Karakteristik af populationen i forhold til deres grad af konflikt mellem arbejds- og privatliv**

<b>Grad af konflikt</b>	Ingen konflikt	Lav konflikt	Høj konflikt	Signifikans
<b>Køn</b>				***
Mand (n=7111)	10,0 %	68,0 %	22,0 %	
Kvinde (n=5962)	8,6 %	65,5 %	25,9 %	
<b>Alder</b>				***
25-34 år (n=2003)	7,8 %	65,7 %	26,6 %	
35-44 år (n=3588)	6,2 %	66,3 %	27,5 %	
45-54 år (n=4441)	10,2 %	67,2 %	22,6 %	
55-64 år (n=3041)	12,9 %	67,8 %	19,4 %	
<b>Uddannelse</b>				***
Løvt (n=1135)	17,1 %	64,1 %	18,8 %	
Middel (n=7220)	10,7 %	68,3 %	21,0 %	
Højt (n=4651)	5,3 %	65,2 %	29,5 %	
<b>Familietype</b>				***
Enlig uden hjemmeboende børn (n=1686)	12,2 %	66,4 %	21,5 %	
Enlig med hjemmeboende børn (n=457)	5,5 %	62,8 %	31,7 %	
Samlevende uden hjemmeboende børn (n=5607)	11,4 %	68,1 %	20,6 %	
Samlevende med hjemmeboende børn (n=5191)	6,7 %	65,9 %	27,4 %	
<b>Ugentlig arbejdstid</b>				***
Mindre end 37 timer (n=1518)	10,7 %	75,0 %	14,3 %	
37 timer (n=6761)	12,5 %	70,5 %	17,1 %	
38-44 timer (n=2156)	5,6 %	66,0 %	28,5 %	
45 timer eller mere (n= 2635)	3,7 %	53,6 %	42,7 %	
<b>Arbejdskrav</b>				***
Lave krav (n=6367)	16,1 %	73,0 %	10,9 %	
Høje krav (n=6699)	2,9 %	61,1 %	36,0 %	
<b>Opfattet stress</b>				***
Ingen el. lav grad af stress (n=10479)	10,5 %	70,3 %	19,2 %	
Højt stressniveau (PSS<15) (n=2189)	3,6 %	50,9 %	45,5 %	
<b>Alle (N= 13073)</b>	9,4 %	66,8 %	23,8 %	

Note: Signifikans = \* P &lt;,05. \*\* P &lt;,01. \*\*\* P &lt;,001.

I forhold til uddannelsesniveau er det særlig de højest uddannede, der oplever konflikt. Blandt gruppen med det laveste uddannelsesniveau er 18,8 % karakteriseret som havende en høj grad af konflikt, mens dette gælder for 29,5 % af gruppen med højest uddannelse. Ligeledes er der kun 5,3 % af de højtuddannede, som aldrig oplever konflikt, mens dette gælder for 17,1 % af de lavt uddannede. Fordelt på familietype, så er der flere, som oplever problemer mellem de to sfærer blandt personer med børn sammenlignet med dem uden børn. Blandt enlige uden børn samt samlevende uden børn er der endvidere en lavere forekomst af personer med konflikt, sammenlignet med de andre familietyper. Ligeledes fremgår det af tabellen, at der er langt flere enlige med hjemmeboende børn, der oplever konflikt mellem de to sfærer, sammenlignet med de resterende familietyper.

Ser man på de arbejdsmæssige forhold, så viser tabellen en sammenhæng mellem ugentlig arbejds længde og graden af konflikt. Blandt personer med en ugentlig arbejds længde på mere end 45 timer, så oplever 42,7 %, at deres arbejde er i konflikt med deres privatliv. I relation hertil er det i denne gruppe også kun 3,7 %, som aldrig oplever konflikt mellem de to sfærer. Der er også tydeligvis flere, der oplever problemer blandt personer med høje arbejds krav, da der hos personer med høje arbejds krav er 36,0 %, som har en høj grad af konflikt, mens dette gælder for 10,9 % af gruppen med lave arbejds krav. Hertil er det også kun 2,9 % af personerne med høje arbejds krav, der ikke oplever konflikt mellem de to sfærer. For personer med lave arbejds krav gælder dette for 16,1 %.

Set i forhold til opfattet stress, så fremgår det også af tabellen, der er en signifikant sammenhæng mellem oplevelsen af konflikt og opfattet stress. For gruppen med et højt stressniveau er der 45,5 %, som også oplever høj grad af konflikt mellem arbejde og privatliv, 50,9 % der oplever lav grad af konflikt, mens 3,6 % slet ikke oplever konflikt. For gruppen med ingen eller lav grad af stress er der 19,2 %, som i høj grad oplever konflikt mellem arbejde og privatliv, 70,3 % der i lav grad oplever konflikt, mens der er 10,5 %, som slet ikke oplever konflikt mellem arbejds- og privatliv.

Overordnet set er høj grad af konflikt mellem de to sfærer mest forekommende hos kvinder, unge i alderen 25-44 år, højtuddannede samt enlige og samlevende med hjemmeboende

børn. Herudover er høj grad af konflikt også associeret med en længere ugentlig arbejdstid, høje arbejdskrav og er generelt mere stressede.

### **5.1.2 Forekomsten af søvnløshed**

I tabel 2 ses prævalensen af søvnløshed fordelt på sociodemografiske forhold, arbejds karakteristika og opfattet stress. Overordnet set er 19 % af populationen karakteriseret som værende søvnløse, jævnfør det anvendte cut-off for søvnløshed, der er redegjort for i metodekapitlet, mens 81 % ikke lider af søvnløshed.

I populationen er der signifikant flere kvinder, som rapporterer søvnproblemer sammenlignet med mænd. I tabellen fremgår det, at 22,1 % af kvinderne rapporterer søvnproblemer i sådan en grad, at de karakteriseres som værende søvnløse, mens dette gælder for 16,5 % af mændene. Søvnløshed varierer ligeledes signifikant i forhold til aldersgrupperne, idet forekomsten af søvnproblemer stiger i takt med alderen. Den laveste forekomst findes i den yngste gruppe, hvor 16,2 % af de 25-34-årige rapporterer søvnproblemer i sådan en grad, at de karakteriseres som søvnløse. Blandt de ældre er forekomsten af søvnproblemer højere, og er højest blandt de 45-54-årige, hvor 20,3 % af gruppen er karakteriseret som havende søvnløshed. I tabel 2 fremgår det, at forekomsten af søvnløshed ikke varierer signifikant på baggrund af individernes uddannelsesniveau. I tabellen fremgår det dog, at prævalensen af søvnproblemer varierer i forhold til familietyper, og det er generelt mere forekommende hos enlige med børn. I denne gruppe er der 24,7 %, der har problemer med søvnen. Der ses ligeledes en høj forekomst hos enlige uden børn, hvor 22,8 % er kategoriseret som havende søvnproblemer. Gruppen, der oplever færrest problemer med søvnen, er samlevende med børn, hvoraf forekomsten af søvnløshed i denne gruppe er 16,6 %.

**Table 2: Forekomsten af søvnløshed fordelt på sociodemografi, arbejdskarakteristika og opfattet stress**

	Ingen søvnløshed	Søvnløshed	Signifikans
<b>Køn</b>			***
Mand (n=6956)	83,5 %	16,5 %	
Kvinde (n=5764)	77,9 %	22,1 %	
<b>Alder</b>			**
25-34 år (n=1966)	83,8 %	16,2 %	
35-44 år (n=3500)	81,5 %	18,5 %	
45-54 år (n=4306)	79,7 %	20,3 %	
55-64 år (n=2948)	80,3 %	19,7 %	
<b>Uddannelse</b>			
Lavt (n=1639)	79,7 %	20,3 %	
Middel (n=442)	81,3 %	18,7 %	
Højt (n=5440)	80,8 %	19,2 %	
<b>Familietype</b>			***
Enlig uden hjemmeboende børn (n=1639)	77,2 %	22,8 %	
Enlig med hjemmeboende børn (n=442)	75,3 %	24,7 %	
Samlevende uden hjemmeboende børn (n=5440)	80,3 %	19,7 %	
Samlevende med hjemmeboende børn (n=5069)	83,4 %	16,6 %	
<b>Konflikt mellem arbejds- og privatliv</b>			***
Ingen konflikt (n=1186)	90,3 %	9,7 %	
Lav grad af konflikt (n=8447)	84,1 %	15,9 %	
Høj grad af konflikt (n=3008)	68,5 %	31,5 %	
<b>Ugentlig arbejdstid</b>			
Mindre end 37 timer (n=1458)	79,1 %	20,9 %	
37 timer (n=6581)	80,9 %	19,1 %	
38-44 timer (n=2105)	81,9 %	18,1 %	
45 timer eller mere (n=2573)	81,3 %	18,7 %	
<b>Arbejdskrav</b>			***
Lave krav (n=6195)	84,2 %	15,8 %	
Høje krav (n=6495)	77,9 %	22,1 %	
<b>Opfattet stress</b>			***
Ingen el. lav grad af stress (n=10246)	86,7 %	13,3 %	
Højt stressniveau (PSS<15) (n=2116)	52,8 %	47,1 %	
<b>Alle (n=12720)</b>	<b>81,0 %</b>	<b>19,0 %</b>	

Note: Signifikans = \* P <,05. \*\* P <,01. \*\*\* P <,001.

Ser man på forekomsten af søvnløshed ud fra en række arbejdsfaktorer, så er der en signifikant sammenhæng mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv og søvnløshed. Det fremgår af tabel 2, at forekomsten af søvnløshed blandt personer, der aldrig oplever konflikt er 9,7 %. Hos personer som i nogen grad oplever konflikt, der er forekomsten 15,9 %, mens forekomsten af søvnløshed blandt personer, der i høj grad oplever konflikter mellem de to sfærer er på 31,5 %. I tabellen fremgår det også, at forekomsten af søvnløshed ikke varierer signifikant på baggrund af ugentlig arbejds længde. Ser man dog i forhold til arbejds krav, ses der signifikant flere i gruppen med høje arbejds krav, der oplever søvnløshed. I denne gruppe har 22,7 % af gruppen søvnproblemer, mens dette gælder for 15,8 % af gruppen med lave krav. Ikke overraskende ses der også en stærk sammenhæng mellem et højt stressniveau og søvnløshed. 47,1 % af dem der har et højt stressniveau, de har således også problemer med søvnen, mens dette gælder for 13,3 % af dem med lav grad af stress.

Overordnet set er søvnløshed hyppigst forekommende hos kvinder, den ældre aldersgruppe (45-54 samt de 55-64årige) i populationen og enlige. Samtidig er søvnløshed også forbundet med et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, høje arbejds krav samt et højt stressniveau. Der ses dog ikke en sammenhæng mellem ugentligt arbejds længde og søvnløshed.

På baggrund af den deskriptive analyse fremgår det, at personer med lang ugentligt arbejds længde og høje arbejds krav i højere grad oplever, at deres arbejde tager tid og energi fra privatlivet. Derudover ses der også en signifikant sammenhæng mellem oplevelsen af konflikt samt et højt stressniveau, således personer der oplever konflikt også vil være mere stressede. Tages der udgangspunkt i forekomsten af søvnløshed, ses der en tydelig sammenhæng mellem oplevelsen af konflikt og søvnløshed. Personer der oplever, at deres arbejde tager tid og energi fra privatlivet, de vil dermed også i højere grad opleve problemer med deres søvn. Denne sammenhæng vil blive nærmere undersøgt i de næstkommende afsnit, hvor der udarbejdes regressionsanalyser for denne sammenhæng. Hertil inddrages ugentlig arbejds længde, høje arbejds krav samt opfattet stress i regressionsanalyserne.

## 5.2 Regressionsanalyse

Næstkommende afsnit viser de multiple regressionsanalyser for konflikter mellem arbejds- og privatliv, ugentlig arbejdstid, høje arbejdskrav og opfattet stress. I specialet er der valgt at lave regressionsanalyser for henholdsvis mænd og kvinder, idet konflikt mellem arbejds- og privatliv opleves forskelligt afhængigt af køn, jævnfør den tidligere inddragede teori og eksisterende forskningslitteratur.

I tabel 3 tages der udgangspunkt i de beskæftigede mænd i alderen 25-64 år, mens der i tabel 4 tages udgangspunkt i de beskæftigede kvinder i alderen 25-64 år. Af de to tabeller fremgår det, at alle de uafhængige variable, på nær ugentlig arbejdstid, viser en signifikant sammenhæng med forekomsten af søvnløshed hos både den mandlige og den kvindelige population. Model A0 og B0 viser regressionsanalyserne for de enkelte uafhængige variable for henholdsvis mænd og kvinder, når der justeres for alder, uddannelsesniveau og familietype. Model A1 og B1 viser resultaterne for regressionsanalyserne, når de arbejdsrelaterede faktorer, konflikt, ugentlig arbejdstid og høje arbejdskrav, inddrages i en samlet model. I model A2 og B2 inddrages opfattet stress i en samlet model med alle variablene.

### 5.2.1 Konflikt mellem arbejds- og privatliv

I model A0 og B0 ses det, at konflikter mellem arbejds- og privatliv er stærkt associeret med søvnløshed, når der justeres for alder, uddannelsesniveau og familietype i den logistiske regressionsanalyse. Styrken på denne sammenhæng varierer dog i forhold til køn, idet effekten af konflikter er generelt stærkere for kvinder end for mænd. Ser man på resultaterne i tabel 3 og 4, så er en høj grad af konflikt signifikant associeret med søvnløshed for både kvinder (OR: 5,30) og for mænd (OR: 4,25). Ligeledes er en lav grad af konflikt også signifikant associeret med søvnløshed sammenlignet med personer, der ikke oplever konflikt. Denne sammenhæng gælder for både kvinder (OR: 2,08) og for mænd (OR: 1,70). Model A1 og B1 viser, at når der justeres for de resterende arbejdsrelaterede faktorer, så forbliver sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed stadig signifikant. Sammenhængen mellem høj grad af konflikt og søvnløshed forbliver således stærk for både mænd (OR: 4,73) og for kvinder (OR:

5,18). I forlængelse heraf er det også værd at bemærke, at når ugentlig arbejdslængde inddrages i modellen, så forstærkes effekten af konflikt for mænd, mens effekten for kvinder forbliver den samme. Grundet det, at sammenhængen forstærkes for mænd, men ikke for kvinder, kan det indikere at ugentlig arbejdslængde også er en supressor-variabel for sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed for mænd, således at ugentlig arbejdslængde forstærker sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed for gruppen af beskæftigede mænd.

**Tabel 3:** *Sammenhæng mellem konflikter mellem arbejds- og privatliv, arbejdsrelaterede faktorer, oplevet stress og søvnløshed for mænd (n=7,111).*

	Model A0			Model A1			Model A2		
	OR	Sig.	CI 95 %	OR	Sig.	CI 95 %	OR	Sig.	CI 95 %
<b>Konflikt</b>									
Ingen konflikt (ref.)	1	-	-	1	-	-	1	-	-
Lav grad af konflikt	1,70	***	1,29-2,24	1,75	***	1,32-2,32	1,54	**	1,15-2,06
Høj grad af konflikt	4,25	***	3,19-5,68	4,73	***	3,45-6,53	3,16	***	2,29-4,35
<b>Ugentlig arbejdstid</b>									
Mindre end 37 timer	0,99		0,68-1,43	1,05		0,73-1,53	1,16		0,78-1,70
37 timer (ref.)	1	-	-	1	-	-	1	-	-
38-44 timer	1,01		0,85-1,26	0,85		0,71-1,01	0,90		0,75-1,09
45 timer eller mere	1,02		0,82-1,19	0,66	***	0,56-0,78	0,73	**	0,61-0,87
<b>Arbejdskrav</b>									
Lave (ref.)	1	-	-	1	-	-	1	-	-
Høje	1,48	***	1,30-1,69	1,17	*	1,01-1,35	1,07		0,92-1,24
<b>Opfattet stress (PSS)</b>									
Lavt stressniveau (ref.)	1	-	-	-	-	-	1	-	-
Højt stressniveau (PSS<15)	6,31	***	5,42-7,34	-	-	-	5,29	***	4,52-6,19
<b>Nagelknerke R<sup>2</sup></b>									
			-			0,062			0,160

Note: OR= Odds ratio; Signifikans = (\*P <,05. \*\* P <,01. \*\*\* P <,001.); CI=konfidensinterval 95 %; *Model A0*: Viser sammenhængen for hver enkelt uafhængig variabel, kun justeret for alder, uddannelse og familietype. *Model A1*: Justeret sammenhæng for de arbejdsrelaterede variable og alder, uddannelse og familietype. *Model A2*: Justeret sammenhæng for alle de uafhængige variable og alder, uddannelse og familietype.



I model A2 og B2 inddrages opfattet stress i regressionsmodellen. Sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed svækkes, når opfattet stress inddrages i regressionsmodellen for både mænd og kvinder, omend effekten af både lav og høj grad af konflikt forbliver statistisk signifikant for begge køn. Hertil viser resultaterne af regressionsanalysen, at effekten fra høj grad af konflikt, stadig er stærkt associeret med søvnløshed for både kvinder (OR: 3,31) og mænd (OR: 3,16). Resultaterne indikerer, at et højt stressniveau delvist kan forklare sammenhængen, omend der stadig er en direkte signifikant sammenhæng mellem graden af konflikt og søvnløshed.

### 5.2.2 Ugentlig arbejds længde

Som den eneste arbejdsrelaterede faktor i analysen er en lang ugentlig arbejdstid ikke i sig selv forbundet med øget risiko for at opleve søvnløshed. Sammenlignet med gruppen med en normal ugentlig arbejdstid, 37 timer, så er der ikke signifikant flere, der oplever problemer med søvnen blandt gruppen med en ugentlig arbejdstid på 45 timer eller mere, hvilket både gør sig gældende blandt mænd (OR: 1,02) og kvinder (OR: 1,14). Dog bliver denne sammenhæng signifikant for mænd, når der justeres for et konfliktfyldt arbejds- og privatliv samt høje arbejdskrav, således at en ugentlig arbejdstid på 45 timer, eller mere, er forbundet med lavere sandsynlighed for at opleve søvnproblemer (Model A1 – OR: 0,66). For kvinder er der en sammenhæng mellem en ugentlig arbejds længde på 38-44 timer (Model B1 – OR: 0,78), mens der ikke er en sammenhæng for kvinder, der arbejder 45 timer eller mere. Den lavere sandsynlighed kan forklares med, at personer med længere ugentlig arbejdstid i højere grad oplever konflikt mellem deres arbejds- og privatliv (se tabel 1). Resultaterne kan derved indikere en indirekte sammenhæng mellem arbejdstid og søvnløshed, hvor oplevelsen af konflikt mellem arbejds- og privatliv er en vigtig faktor til at kunne forklare forekomsten af søvnløshed for personer, der har en langt ugentlig arbejds længde.

**Tabel 4:** Sammenhæng mellem konflikter mellem arbejds- og privatliv, arbejdsrelaterede faktorer, oplevet stress og søvnløshed for kvinder (n= 5,962)

	Model B0			Model B1			Model B2		
	OR	Sig.	CI 95 %	OR	Sig.	CI 95 %	OR	Sig.	CI 95 %
<b>Konflikt</b>									
Ingen konflikt (ref.)	1,00	-	-	1,00	-	-	1,00	-	-
Lav grad af konflikt	2,08	***	1,54-2,82	2,02	***	1,49-2,74	1,80	***	1,31-2,48
Høj grad af konflikt	5,30	***	3,88-7,25	5,18	***	3,74-7,19	3,31	***	2,35-4,66
<b>Ugentlig arbejdstid</b>									
Mindre end 37 timer	1,01		0,86-1,19	1,10		0,93-1,30	1,11		0,93-1,32
37 timer (ref.)	1,00	-	-	1,00	-	-	1,00	-	-
38-44 timer	0,99		0,81-1,22	0,78	*	0,63-0,96	0,84		0,67-1,05
45 timer eller mere	1,15		0,94-1,40	0,88		0,71-1,08	0,99		0,80-1,25
<b>Arbejdskrav</b>									
Lave (ref.)	1	-	-	1	-	-	1	-	-
Høje	1,57	***	1,38-1,80	1,16	*	1,01-1,34	1,07		0,92-1,24
<b>Opfattet stress (PSS)</b>									
Lavt stressniveau (ref.)	1	-	-	-	-	-	1	-	-
Højt stressniveau	5,43	***	4,69-6,29	-	-	-	4,48	***	3,85-5,22
Nagelknerke R <sup>2</sup>	-			0,073			0,168		

Note: OR= Odds ratio; Signifikans = (\*P <,05. \*\* P <,01. \*\*\* P <,001.); CI=Konfidensinterval 95 %; *Model B0*: Viser sammenhængen for hver enkelt uafhængig variabel, justeret for alder, uddannelse og familietype. *Model B1*: Justeret sammenhæng for de arbejdsrelaterede variable og alder, uddannelse og familietype. *Model B2*: Justeret sammenhæng for alle de uafhængige variable og alder, uddannelse og familietype.

### 5.2.3 Høje arbejdskrav

Høje arbejdskrav er ligeledes associeret med en større sandsynlighed for søvnproblemer, hvilket er signifikant hos både mænd (OR: 1,48) og kvinder (OR: 1,57). Høje arbejdskrav er undersøgt ud fra, hvor ofte vedkommende ikke når alle arbejdsopgaver. En mulig forklaring på sammenhængen er, at personer der i høj grad ikke når alle opgaver på deres arbejde, også i højere grad oplever konflikt mellem arbejde og privatliv (se tabel 1). Dette understøttes af, at sammenhængen mellem høje arbejdskrav og søvnløshed svækkes, når der justeres for et

konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Denne sammenhæng forsvinder næsten hos både mænd og kvinder (model A1 og B1), når der justeres for oplevelsen af konflikt. Samtidig forsvinder effekten helt af høje arbejdskrav hos både mænd og kvinder, når der yderligere justeres for opfattet stress (model A2 og B2). Resultaterne peger på, at sammenhængen mellem høje arbejdskrav, forstået som det at vedkommende ikke når alle arbejdsopgaver, og søvnløshed kan forklares ved, at individerne oplever konflikt mellem arbejde og privatliv, samt det at individerne generelt finder deres tilværelse stressende.

#### 5.2.4 Højt stressniveau

Som det fremgår af tabel 3 og 4, ses der en tydelig sammenhæng mellem et højt stressniveau og søvnløshed hos både mænd (OR: 6,31) og kvinder (OR: 5,43). Som tidligere nævnt forklarer et højt stressniveau delvist sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed. Resultaterne peger på, at der går en indirekte sti fra konflikter mellem arbejds- og privatliv til søvnløshed gennem et højt stressniveau. Et højt stressniveau omfatter blandt andet en oplevelse af livet som uforudsigeligt, belastende og ukontrollerbart. I den forbindelse er det ikke underligt, at personer der oplever konflikt mellem arbejde og privatliv, de også vil finde deres generelle tilværelse belastende. Hertil er der 45 % af personerne med et højt stressniveau, der også i høj grad oplever konflikt mellem arbejde og privatliv (se tabel 1). Af alle de medtagne variable i analysen er et højt stressniveau også den bedste variabel til at forklare den samlede variation af søvnløshed i datasættet. Når opfattet stress inddrages i den endelige model, så stiger modellens samlede forklaringskraft fra 0,073 (model B1) til 0,168 (model B2), hvilket vil sige, at den samlede model kan forklare 16,8 % af den samlede variation.

Opsummerende viser resultaterne fra regressionsanalyserne, at en lang række faktorer er associeret med søvnløshed. En del af disse sammenhænge forsvinder dog, når de indbyrdes justeres for hinanden. Resultaterne fra regressionsanalyserne viser, at konflikt mellem arbejds- og privatliv er en signifikant faktor i forhold til søvnløshed, samt det at oplevelsen af høj grad af konflikt er stærkt associeret med søvnproblemer. Hertil kan konflikter mellem de to sfærer også i høj grad forklare sammenhængen mellem høje arbejdskrav og søvnlængde. Høje arbejdskrav omfatter personer, der ofte ikke når alle opgaver på deres arbejde, og det er således ikke overraskende, at disse personer også i højere grad oplever konflikt

mellem arbejde og privatlivet, som derigennem kan manifestere sig som søvnproblemer. Ligeledes viser analysen, at graden af konflikt også kan forklare, hvorfor personer med lange arbejdsdage kan opleve søvnproblemer. Resultaterne fra regressionsanalysen viser også, at et højt stressniveau delvist kan forklare sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed, hvor analysen indikerer, at der går en indirekte sti fra konflikter til søvnløshed igennem individuelt oplevet stressniveau. I næstkommende afsnit vil der blive arbejdet videre med denne sammenhæng i en medieringsanalyse med henblik på at nuancere forståelsen af sammenhængen mellem konflikt, stress og søvnløshed.

### 5.3 Medieringsanalyse

Som det fremgår af regressionsanalysen, så er der en signifikant sammenhæng mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv samt søvnløshed. Ligeledes ses det, at denne effekt aftager, når opfattet stress inddrages i modellen, hvilket kan indikere en indirekte sti mellem konflikter og søvnløshed, der går igennem individuelt stressniveau. I følgende afsnit vil der arbejdes videre med denne problemstilling med henblik på at afdække, hvilken betydning individuelt opfattet stress har for sammenhængen mellem konflikter og søvnløshed. Dette gøres ved at udarbejde en medieringsanalyse.

Overordnet belyser medieringsanalysen sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed, men samtidig undersøger analysen også om relationen er medieret af graden af stress. I medieringsanalysen nedbrydes den totale effekt af sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed ned i en direkte effekt (effekten af den uafhængige variabel på den afhængige variabel, når der justeres for den medierende variabel), og en indirekte effekt (effekten af den uafhængige variabel på den afhængige gennem den medierende variabel). I næstkommende afsnit udarbejdes medieringsanalysen (se tabel 5), der opsummerer den direkte og indirekte sammenhæng mellem den uafhængige variabel, *konflikt*, og den afhængige variabel, *søvnløshed*, når den medierende faktor *opfattet stress* inddrages i modellen. Hertil udarbejdes der også en separat medieringsanalyse for henholdsvis mænd og kvinder, idet den totale effekt fra et konfliktfyldt arbejds- og privatliv er større hos kvinder end hos mænd.

**Tabel 5: Direkte og indirekte effekt af konflikter mellem arbejds- og privatliv samt den medierende variabel opfattet stress på søvnløshed<sup>16</sup>**

<b>Lav grad af konflikt</b>	OR	SE	Z	Sig.	CI 95 %
<b>Alle</b>					
Total effekt	1,82	0,20	5,60	***	1,47-2,25
Direkte effekt	1,62	0,17	4,53	***	1,31-2,01
Indirekte effekt	1,12	0,03	4,05	***	1,06-1,19
<b>Mænd</b>					
Total effekt	1,65	0,24	3,44	**	1,24-2,19
Direkte effekt	1,50	0,22	2,78	**	1,12-1,99
Indirekte effekt	1,10	0,04	2,60	**	1,02-1,18
<b>Kvinder</b>					
Total effekt	2,10	0,33	4,62	***	1,53-2,87
Direkte effekt	1,82	0,29	3,73	***	1,33-2,49
Indirekte effekt	1,15	0,05	3,31	**	1,06-1,25
<b>Høj grad af konflikt</b>	OR	SE	Z	Sig.	CI 95 %
<b>Alle</b>					
Total effekt	4,64	0,52	13,69	***	3,73-5,79
Direkte effekt	3,01	0,34	9,74	***	2,41-3,76
Indirekte effekt	1,54	0,05	13,67	***	1,45-1,64
<b>Mænd</b>					
Total effekt	4,15	0,63	9,32	***	3,07-5,60
Direkte effekt	2,83	0,44	6,76	***	2,09-3,82
Indirekte effekt	1,47	0,06	9,36	***	1,35-1,59
<b>Kvinder</b>					
Total effekt	5,36	0,89	10,07	***	3,87-7,43
Direkte effekt	3,29	0,55	7,09	***	2,37-4,58
Indirekte effekt	1,63	0,08	9,89	***	1,47-1,79

Note: Justeret for alder, uddannelsesniveaue og familietype. OR= Odds ratio; SE= Standardfej, Signifikans = (\*P <,05. \*\* P <,01. \*\*\* P <,001.); CI=Konfidensinterval 95 %.

<sup>16</sup> Medieringsmodellen er udarbejdet med den kategoriserede variabel konflikt (x) og en dikotom variabel om søvnløshed (y), samt en dikotom medierende variabel oplevet stress (z). Der er blevet testet flere medieringsmodeller, hvor den uafhængige variabel samt den medierende variabel er inddraget som kontinuerlige variable i medieringsmodellen. En medieringsmodel, hvor konflikt-variablen indgik som kontinuerlig x-variabel, en medieringsmodel hvor PSS blev indsat som kontinuerlig z-variabel, samt en medieringsmodel hvori begge variable indgik som kontinuerlige. Alle modellerne fandt lignende resultater på delvis mediering, således opfattet stress signifikant medierer sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed, mens at den direkte effekt mellem konflikt og søvnløshed stadig forbliver signifikant.

### 5.3.1 Lav grad af konflikt

I tabel 5 kan det udledes, at personer der oplever en lav grad af konflikt har en signifikant større sandsynlighed for at opleve søvnløshed, sammenlignet med personer der ikke oplever konflikt (total effekt: OR = 1,82). Når opfattet stress inddrages i modellen, reduceres denne effekt en smule, men forbliver dog signifikant (direkte effekt: OR = 1,62). Dette betyder, at en mindre del af den totale effekt mellem konflikter og søvnløshed kan forklares gennem den indirekte sti og individernes stressniveau (indirekte effekt: OR = 1,12). I tabel 6 fremgår det, at individernes opfattede stressniveau har et relativt bidrag til den totale effekt svarende til 19,21 %. Dette betyder, at omtrent en femtedel af sammenhængen mellem konflikter og søvnløshed kan forklares ved, at individerne finder deres generelle tilværelse stressende og belastende.

Overordnet set gør det samme mønster sig gældende både hos mænd og kvinder, omend der er forskel på den totale effekt af graden af konflikter og søvnløshed. Som tabel 5 viser, så er den totale effekt større hos kvinder, end den er hos mænd. For kvinder er der således over to gange så stor sandsynlighed for at opleve søvnproblemer, hvis man har en lav grad af konflikt, sammenlignet med kvinder der ikke oplever konflikter mellem de to sfærer (total effekt: OR = 2,10). Denne sammenhæng er stadig signifikant, når der kontrolleres for oplevet stress (direkte effekt: OR = 1,82). Hertil er den indirekte effekt af opfattet stress også signifikant (indirekte effekt: OR = 1,15).

	Regressions koefficient	SE	Sig.	Bidrag til den totale effekt (%)
<b>Alle</b>	0,11	0,02	***	19,21 %
<b>Mænd</b>	0,10	0,02	***	19,33 %
<b>Kvinder</b>	0,14	0,03	***	19,05 %

Note: Justeret for alder, uddannelsesniveau og familietype. OR= Odds ratio; SE= Standardfejl; Signifikans = (\*P <,05. \*\* P <,01. \*\*\* P <,001.); CI=Konfidensinterval 95 %.

Hos mændene er der generelt en mindre sandsynlighed for at opleve søvnproblemer, som følge af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, omend der stadig er en signifikant sammenhæng. Som det fremgår af tabel 5, så har mænd med lav grad af konflikt mellem de to sfærer 1,65 gange større risiko for at være søvnløse sammenlignet med de mænd, der ikke oplever konflikter (total effekt: OR = 1,65). Når der kontrolleres for opfattet stress falder denne effekt en smule, men er stadig signifikant (direkte effekt = 1,50). Hertil er den indirekte effekt af opfattet stress også signifikant (indirekte effekt: OR = 1,10).

Ovenstående viser, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv dermed har større betydning for søvnkvaliteten hos kvinder, end det har for mænd. Selvom der er stor forskel i den totale effekt mellem mænd og kvinder, så er der ikke forskel på den relative betydning af opfattet stress på sammenhængen. Som det er vist i tabel 6, så er opfattet stress en signifikant medieringsvariabel for sammenhængen mellem en lav grad af konflikt og søvnløshed hos både mænd og kvinder. For kvinder er dette 19,05 %, mens det for mænd er 19,33 %. Overordnet indikerer dette, at kvinder i højere grad end mænd oplever søvnproblemer som følge af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, men at denne forskel ikke kan forklares igennem individuelt stressniveau.

### **5.3.2 Høj grad af konflikt**

Resultaterne for sammenhængen mellem høj grad af konflikt og søvnløshed er i overensstemmelse med resultaterne for lav grad af konflikt. Hertil er effekten ligeledes større blandt personer, der oplever en høj grad af konflikt sammenlignet med personer, der oplever en lav grad af konflikt. I tabel 5 kan det udledes, at personer der oplever en høj grad af konflikt har en signifikant større sandsynlighed for at være søvnløse, sammenlignet med personer der ikke oplever konflikt (total effekt: OR = 4,64). Når opfattet stress inddrages i medieringsmodellen, så reduceres effekten, men den er dog stadig signifikant (direkte effekt: OR = 3,01). En mindre del af den totale effekt mellem høj grad af konflikt og søvnløshed kan derved forklares gennem den indirekte sti og opfattet stress (indirekte effekt: OR = 1,54). I tabel 7 viser det sig, at et højt stressniveau har et relativt bidrag til den totale effekt svarende til 28,28 %. Dette svarer til, at lidt over en fjerdedel af sammenhængen mellem en høj grad af konflikt og søvnløshed kan forklares ved, at individerne opfatter deres generelle situation stressende

og belastende. Hertil har et højt stressniveau også større betydning for søvnkvaliteten hos personer, der oplever høj grad af konflikt, sammenlignet med personer med et lavt konfliktniveau. Det relative bidrag til den totale effekt er her næsten 10 procentpoint større hos personer med høj grad af konflikt, sammenlignet med personer med et lavt konfliktniveau. Dermed kan en større andel af sammenhængen forklares ved, at personer med et højt konfliktniveau også i højere grad opfatter deres liv som stressende og belastende, hvorved dette går ud over søvnen.

På samme måde som ved lav grad af konflikt, så er der en kønsforskel i effekten af en høj grad af konflikt på søvnløshed. Som det ses i tabel 5, så er den totale effekt af sammenhængen større hos kvinder, end den er hos mænd. For kvinder er der over fem gange så stor sandsynlighed for at opleve søvnproblemer, hvis man har en høj grad af konflikt, sammenlignet med kvinder, der ikke oplever konflikt mellem arbejds- og privatliv (total effekt: OR = 5,36). Sammenhængen er ligeledes signifikant, når der justeres for et højt stressniveau (direkte effekt: OR = 3,29), samtidig med den indirekte sti også er signifikant (indirekte effekt: OR = 1,63).

**Tabel 7: Høj grad af konflikt – Medierende variabel opfattet stress**

	Regressions koefficient	SE	Sig.	Bidrag til den totale effekt (%)
<b>Alle</b>	0,43	0,03	***	28,28 %
<b>Mænd</b>	0,38	0,02	***	26,93 %
<b>Kvinder</b>	0,49	0,04	***	28,97 %

Note: OR= Odds ratio; SE= Standardfejl; Signifikans = (\*P <,05. \*\* P <,01. \*\*\* P <,001.); CI=Konfidensinterval 95 %.

Den totale effekt af konflikter er en smule lavere hos mænd end hos kvinder. I tabel 5 kan det udledes, at mænd, der i høj grad oplever konflikt mellem arbejde og privatliv, har lidt over fire gange så stor sandsynlighed for at have søvnproblemer, sammenlignet med mænd der ikke oplever konflikt (total effekt: OR = 4,15). Når denne sammenhæng justeres af et højt stressniveau, falder denne effekt en smule, men er stadig signifikant (direkte effekt: OR

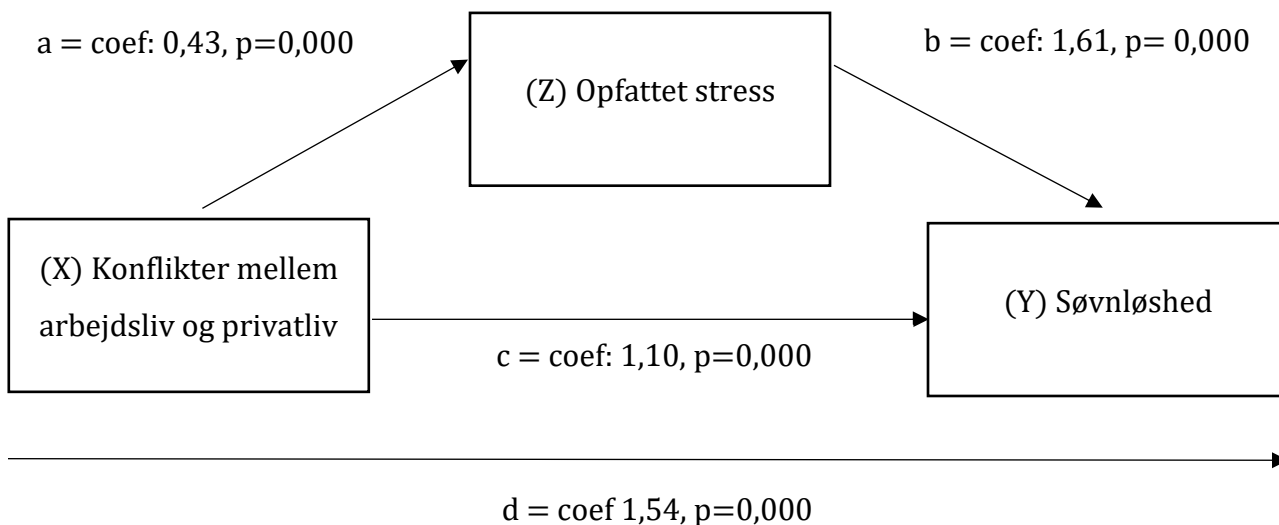


= 2,83). Hertil er den indirekte sti gennem opfattet stress også signifikant (indirekte effekt: OR = 1,47).

Ovenstående indikerer, at en høj grad af konflikt mellem de to sfærer har større betydning for søvnløshed hos kvinder, end det har hos mænd. Selvom der er forskel i den totale effekt hos henholdsvis mænd og kvinder, så er der ikke forskel på den relative betydning af et højt stressniveau på denne sammenhæng. I tabel 7 ses individuelt opfattet stress' bidrag til den totale effekt, der viser et højt stressniveaus relative betydning for sammenhængen mellem høj grad af konflikt og søvnløshed hos både mænd og kvinder. Et højt stressniveau er her en signifikant medieringsvariabel for sammenhængen mellem et højt konfliktniveau og søvnløshed hos både mænd og kvinder. Hos mænd og kvinder er der ikke stor forskel på det relative bidrag fra opfattet stress. For kvinder er dette relative bidrag 28,97 %, mens det for mænd er på 26,93 %. Dette må dog betragtes som en mindre ubetydelig forskel. Overordnet indikerer dette, at kvinder der oplever konflikt mellem arbejde og privatliv har større risiko for at opleve søvnløshed sammenlignet med mænd – omend denne forskel ikke kan forklares igennem et højt stressniveau.

I figur 3 er resultaterne fra medieringanalysen opsummeret for hele populationen ved sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed, samt den indirekte sti opfattet stress. I figuren er sammenhængen angivet for de estimerede regressionskoefficienter i stedet for odds ratio. Samlet set giver modellen en signifikant forklaring på sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed.

**Figur 3:** Direkte og indirekte effekt mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, den medierende variabel opfattet stress og søvnløshed



Et konfliktfyldt arbejds- og privatliv er på baggrund af ovenstående signifikant associeret med søvnløshed (sti d). Denne sammenhæng forbliver signifikant, når sammenhængen justeres for opfattet stress (sti c). Den empiriske analyse finder, at konflikter mellem arbejds- og privatliv både direkte (sti c) og indirekte (sti a og b) hænger sammen med søvnløshed. Da den indirekte sti mellem konflikt og søvnløshed også er signifikant, tyder dette på, at opfattet stress delvist medierer sammenhængen. Samtidig viser medieringsanalysen også, at oplevelsen af konflikt er en robust prædikator for søvnløshed, idet sammenhængen forbliver signifikant, når der justeres for et højt stressniveau.

#### 5.4 Sammenfatning af resultaterne på tværs af analyserne

I det følgende afsnit sammenfattes analysernes resultater for at give et kort overblik over analysens vigtigste pointer, der ligeledes indgår i det kommende diskussionskapitel.

Sammenfattende viser den deskriptive analyse, at et konflikt arbejds- og privatliv forekommer i højere grad hos kvinder end hos mænd. Ligeledes ses det, at oplevelsen af konflikt er særligt knyttet til den yngre population (25-44 år), gruppen med højest uddannelsesniveau, samt enlige og samlevende med hjemmeboende børn. Hertil viser den deskriptive analyse,

at oplevelsen af konflikt er særligt knyttet til personer med en lang ugentlig arbejdstid (45 timer eller mere), samt gruppen med høje arbejdskrav. Herudover er oplevelsen af konflikt sammenhængende med opfattet stress, således at personer der oplever, deres arbejde tager tid og energi fra privatlivet også i høj grad oplever deres tilværelse som belastende, stressende og ukontrollerbar.

Den deskriptive analyse fandt også, at forekomsten af søvnløshed er mest prævalent hos kvinder, den ældre aldersgruppe i populationen (45-64 år), samt enlige. Samtidig viser analysen, at søvnløshed er signifikant forbundet med oplevelsen af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, høje arbejdskrav og et højt stressniveau. Dog ses der ikke en sammenhæng mellem lang ugentlig arbejdstid (45 timer eller mere) og søvnløshed.

Sammenfattende viser regressionsanalysen, at personer med et konfliktfyldt arbejds- og privatliv generelt oplever flere problemer med søvnen sammenlignet med personer, der ikke oplever konflikt. Hertil viser regressionsanalysen også, at effekten er større for kvinder end for mænd, hvilket indikerer, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv har større betydning for kvinders søvnløshed, end det har for mændenes. Denne sammenhæng gør sig også gældende, når der tages højde for den variation, der kan tilskrives andre faktorer, herunder alder, uddannelse og familietype. Hertil er sammenhængen også robust, når der kontrolleres for ugentlig arbejds længde, høje arbejdskrav og opfattet stress.

Foruden dette viser regressionsanalysen også, at der ikke er en direkte sammenhæng mellem lang ugentlig arbejds længde og søvnløshed, omend oplevelsen af konflikt i høj grad kan forklare forekomsten af søvnproblemer hos personer med lang ugentlig arbejds længde. Oplevelsen af konflikt mellem arbejde og privatliv kan dog kun signifikant forklare forekomsten af søvnproblemer hos mænd med en lang ugentlig arbejds længde, omend dette ikke gør sig gældende for kvinder.

Høje arbejdskrav er direkte associeret med søvnløshed, således at gruppen der er i høj grad oplever, at deres arbejdsopgaver overstiger den tid de har til rådighed, også i højere grad oplever søvnløshed. Denne sammenhæng svækkes dog, når der justeres for oplevelsen af konflikt mellem de to sfærer samt ugentlig arbejds længde. Samtidig forsvinder sammen-

hængen helt, når der yderligere justeres for opfattet stress. Af alle variable i regressionsanalysen er et højt stressniveau også den bedste prædiktor til at forklare forekomsten af søvnløshed.

Derudover viser medieringsanalysen sammenfattende, at oplevelsen af konflikt både direkte og indirekte er signifikant associeret med søvnløshed. Grundet det, at både den direkte og indirekte sti mellem konflikt og søvnløshed er signifikante, tyder det på, at opfattet stress kun delvist medierer sammenhængen. Samlet set viser medieringsanalysen, at oplevelsen af konflikt er direkte forbundet med søvnløshed, mens et højt stressniveau kun delvist kan forklare sammenhængen. Ligesom regressionsanalysen viser, at oplevelsen af konflikt har en større effekt på søvnløshed for kvinder end for mænd, så peger medieringsanalysen på, at et højt stressniveau ikke kan forklare kønsforskellen, idet den relative betydning af opfattet stress er ens for både mænd og kvinder. Sagt på en anden måde, så er det ikke fordi, kvinderne i højere grad er mere stressede end mændene, at graden af konflikt har større betydning for kvinders søvnløshed.

## 6: Diskussion

På baggrund af foregående empiriske resultater har diskussionskapitlet til hensigt at diskutere, hvilken betydning et konfliktfyldt arbejds- og privatliv har for forekomsten af søvnløshed. Dette skal ses i relation til resultaterne fra den tidligere forskning, hvor det i diskussionskapitlet tydeliggøres, hvorledes specialet er med til at nuancere og præcisere viden om sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed. Når specialet har anvendt betegnelsen konflikt mellem arbejds- og privatliv er det med henblik på at beskrive en situation, hvor opfyldelsen af rollen i et af de to domæner (arbejds- eller privatlivet) er i konflikt med rollen i det andet domæne på grund af begrænset tid og energi. Mere præcist er der i specialet fokus på, hvorvidt arbejdet tager tid og energi fra privatlivet.

I følgende diskussionskapitel indgår der fem hovedtemaer, hvor specialets empiriske resultater ses i henhold til tidligere forskning samt den udvalgte teori. Undervejs i afsnittene vil jeg søge at inddrage og besvare mine undersøgelsesspørgsmål, der er opstillet i indledningskapitlet efter problemformuleringen. Det første afsnit vedrører arbejdsmæssige belastninger i form af høje arbejdskrav og dets betydning for søvnproblemer. Andet afsnit fokuserer på sammenhængen mellem en lang ugentlig arbejds længde og søvnløshed. Tredje afsnit fokuserer på oplevelsen af konflikt og søvnløshed. Dette gælder både i forhold til, hvem der oplever konflikt, samt hvilken betydning dette har for søvnløshed. Det fjerde afsnit fokuserer på kønnets betydning for oplevelsen af konflikt og forekomsten af søvnløshed. Herefter følger et afsnit, der kort opsummerer de fire foregående diskussionsafsnit. Endelig er der det femte og sidste afsnit i kapitlet, der vedrører en metodiske diskussion af specialets fremgangsmåde og anvendte empiri.

### 6.1 Arbejdskrav og arbejdsbelastnings betydning for søvnløshed

Det belastningsorienterede stress-paradigme fokuserer på, hvordan arbejdskrav og belastninger i omgivelserne negativt kan påvirke individets helbred. Hertil er der en række studier, der har fundet en sammenhæng mellem forskellige belastninger i arbejdsmiljøet og søvnproblemer (Jansson & Linton 2005; Åkerstedt et al. 2006; Rugiles et al. 2012; Lallukka et al. 2010; Hansson et al. 2011; Linton et al. 2015). Specialet fandt i henhold til dette en direkte

sammenhæng mellem høje arbejdskrav og søvnløshed. Gruppen af kvinder med høje arbejdskrav har 57 % større risiko for at opleve søvnløshed (OR: 1,57), mens der for mænd er 48 % større risiko (OR: 1,48). Denne sammenhæng svækkes dog, når der justeres for oplevelsen af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, hvilket kan forklares ved at høje arbejdskrav generelt er forbundet med øget grad af konflikt mellem arbejde og privatliv.

Hertil er det særligt relevant i henhold til specialets problemformulering at diskutere, hvilke belastninger eller faktorer i arbejdsmiljøet, der kan være årsag til konflikt mellem arbejds- og privatlivet, grundet det, at der i specialet er fundet en stærk sammenhæng mellem oplevelsen af konflikt og søvnløshed. Kristensen et. al. påpeger ligeledes, at høje arbejdskrav er en potentiel risikofaktor for oplevelsen af konflikt, idet høje krav, forstået som lange arbejdstider og overarbejde, kan tage for meget af arbejderens tid og energi, der ellers er dedikeret til privatlivet (Kristensen et. al 2005:444). Dette stemmer også overens med resultaterne fra den deskriptive analyse, hvor 36 % af personerne med høje arbejdskrav også i høj grad oplever konflikt mellem arbejds- og privatliv, mens det for personer med lave arbejdskrav kun er 19 %. I specialet blev høje arbejdskrav undersøgt som en arbejdsmæssig overbelastning, det vil sige, når arbejdskravene overskrider individets evne til at håndtere tid og ressourcer, som er tilgængelig til at klare opgaven. Der er i den forstand tale om en kvantitativ overbelastning, idet arbejdskravene overstiger den tid, der er tilgængelig for at klare arbejdsopgaverne. Det er derfor ikke utænkeligt, at tanker om uafsluttede arbejdsopgaver, samt en generel følelse af ikke at have tid nok til arbejdsopgaverne, kan være med til at øge oplevelsen af tids- og energikonflikter, og derigennem også skabe en problematisk nattesøvn.

Belastninger og krav i arbejdslivet associeres ofte med oplevelsen af konflikt mellem arbejds- og privatlivet. Kristensen et al. finder i deres studie, at der er en tydelig sammenhæng mellem arbejdskrav og graden af konflikt: Folk der oplever høje arbejdskrav på jobbet har også en tendens til at opleve høj grad af konflikt mellem arbejde og privatliv (Kristensen et al. 2005:441). Den samme sammenhæng blev fundet i specialet, omend belastninger i arbejdsmiljøet omhandler en lang række andre faktorer, der kan henvise til andre kvantitative og tidsmæssige aspekter af arbejdet, end det der er undersøgt i specialet.

Forskning har vist, at hyppige deadlines – som ofte associeres med et moderne arbejdsliv (Albertsen et al. 2007:62) – fører til søvnproblemer. I en dansk undersøgelse finder Rugiles et al., at personer uden søvnproblemer ved baseline har større risiko for at udvikle søvnproblemer et år senere, hvis de har mange deadlines i løbet af året. På baggrund heraf konkluderer de dermed i studiet, at mange deadlines fører til flere søvnproblemer (Rugiles et al. 2012). Hertil viser flere studier, at vedvarende høje arbejdskrav, såsom arbejdstempo, overbelastning samt psykisk anstrængende arbejdsopgaver, kan være kilde til at udvikle og fastholde søvnproblemer blandt beskæftigede (Jansson & Linton 2005; Åkerstedt et al. 2006; Hansson et al. 2011; Linton et al. 2015). I relation til Karaseks arbejdstypologi så peger en række studier endvidere på, at den mest belastede gruppe, det vil sige gruppen med høje arbejdskrav og lav grad af kontrol, er den gruppe som oftest oplever problemer med deres søvn (Lallukka et al. 2010; Linton et al. 2015).

Forskningen viser dermed, at vedvarende hyppige deadlines og høje arbejdskrav igennem en længerevarende periode kan have en bestemt negativ indflydelse på vores søvn, i det søvnløshed dermed kan opstå som følge af disse belastninger i arbejdslivet. I relation til denne sammenhæng er det således interessant at undersøge, hvilken betydning oplevelsen af konflikt mellem arbejde og privatliv har for denne sammenhæng. Dette skyldes, at høje arbejdskrav ofte hænger sammen med oplevelsen af konflikt (Kristensen et al. 2005:444), og at konflikter mellem arbejde og privatliv er associeret med søvnproblemer (Lallukka et al. 2010), hvormed en mulig tese i relation til dette kan være, at konflikter mellem arbejds- og privatliv medierer sammenhængen mellem høje arbejdskrav og søvnløshed. Resultaterne fra den multiple regressionsanalyse tyder i hvert fald på, at oplevelsen af konflikt delvist kan forklare sammenhængen mellem høje arbejdskrav og søvnløshed.

## **6.2 Arbejdslængdens betydning for søvnløshed**

Et aspekt, der er nært knyttet til konflikter mellem arbejde og privatliv er den ugentlige arbejdslængde. En lang ugentlig arbejdslængde er tit og ofte associeret med mindre tid sammen med familien, hvorved arbejdslængden er en af de vigtigste faktorer for forekomsten af

konflikter mellem arbejds- og privatliv. Hertil kan det derfor også tænkes, at arbejds længden kan have negative konsekvenser for søvnen. Analysen fandt dog ikke nogen direkte sammenhæng mellem ugentlig arbejds længde og søvnløshed. Dog opstår der en sammenhæng i den multiple regressionsanalyse, når denne sammenhæng justeres for konflikt mellem arbejde og privatliv. Hertil blev effekten af konflikters betydning for søvnløshed forstærket for mænd, mens det ikke var tilfældet for kvinder. Overordnet viser den multiple regressionsanalyse, at en del af forklaringen på sammenhængen mellem lange ugentlige arbejdstimer (45 timer eller mere) og søvnløshed kan forklares ved, at disse personer i højere grad oplever konflikt.

I den internationale litteratur er der heller ikke fundet en entydig sammenhæng mellem arbejds længde og søvnproblemer. Enkelte studier finder en direkte sammenhæng mellem tiden brugt på jobbet og søvnproblemer, omend denne sammenhæng først træder frem ved særligt lange arbejdstider (Chatzitheochari & Arber 2009; Virtanen et al. 2009; Tienoven et al. 2014). I relation hertil er der andre studier, som ikke finder nogen sammenhæng (Lallukka et al. 2010; Linton et al. 2015). Chatzitheochari og Arber fandt i deres studie blandt britiske beskæftigede en sammenhæng mellem daglig arbejdstid på mere end 10 timer om dagen og kort søvnlængde (Chatzitheochari & Arber 2009). Tilsvarende finder Virtanen et al. i deres studie en sammenhæng mellem ugentlig arbejdstid og udviklingen af søvnproblemer, dog kun for personer med ugentlig arbejdstid på mere end 55 timer (Virtanen et al. 2009). I modsætning hertil har andre studier dog, på linje med specialet, ikke fundet en direkte sammenhæng mellem arbejds længde og søvnproblemer. Lallukka et al. finder i deres studie, at der ikke er nogen signifikant forskel på personer med en ugentlig arbejdstid på under 40 timer sammenlignet med personer, der har en længere ugentlig arbejdstid (Lallukka et al. 2010). Den manglende sammenhæng understøttes også i et systematisk review af Linton et al., der ikke finder belæg for en sammenhæng mellem ugentlig arbejds længde og søvnproblemer, da der mangler undersøgelser, som viser en signifikant sammenhæng. Endvidere påpeger Linton et al., at der mangler viden om de mekanismer, der er på spil ved forekomsten af denne sammenhæng (Linton et al. 2015).



At der i den internationale litteratur ikke ses entydige signifikante resultater for sammenhængen mellem arbejds længde og søvnløshed, det er ikke ensbetydende med, at lange arbejdstider ikke kan være årsag til søvnproblemer. Grundet det, at lange arbejdstider er en risikofaktor for et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, kan der således være en indirekte sammenhæng mellem lange arbejdstider og søvnløshed. Specialet fandt, på linje med andre studier (Deding et al. 2006; Albertsen et al. 2007), en sammenhæng mellem ugentlig arbejds længde og oplevelsen af konflikt. For personer med en ugentlig arbejds længde på 37 timer er der 17,1 %, der i høj grad oplever konflikt mellem arbejds- og privatliv, mens der for personer med en ugentlig arbejds længde på 45 timer eller mere er 42,7 %, der i høj grad oplever konflikt. Personer med lange arbejdstider er derigennem mere udsatte i forhold til at opleve konflikt, hvor de endvidere også er mere udsatte for at opleve søvnproblemer. Resultaterne fra den multiple regressionsanalyse understøtter denne sammenhæng. Specialet fandt i første omgang ikke nogen direkte sammenhæng mellem ugentlig arbejds længde og søvnløshed, omend denne sammenhæng træder frem, når der justeres for graden af konflikt. Resultaterne indikerer dermed, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv i høj grad kan forklare søvnproblemer for personer med lange ugentlige arbejdstider, mens forekomsten af søvnproblemer blandt personer med kortere arbejds længde skyldes andre forhold, som ikke er blevet undersøgt i specialet. Set i dette lys kan lange arbejdstider godt være årsag til søvnproblemer, når det skaber konflikt mellem arbejds- og privatlivet. Dermed bidrager specialet med viden, der udvider forståelsen for de mekanismer, som er på spil ved forekomsten af søvnproblemer i relation til lange arbejdstider.

I specialet blev der ligeledes fundet en kønsmæssig forskel i forhold til, hvilken betydning graden af konflikt har for søvnløshed. Den multiple regressionsanalyse viser, at effektstørrelsen for konflikt og søvnløshed er større for kvinder end for mænd. Denne kønsmæssige forskel forsvinder en smule, når der samtidig justeres for ugentlig arbejds længde. Samtidig viser den multiple regressionsanalyse, at den ugentlige arbejds længde er signifikant for mændene, mens dette ikke gælder for kvinderne. Overordnet set kan dette indikere, at arbejds længden har en stor betydning for mændenes sammenhæng mellem konflikt og søvnløshed, mens det for kvinderne i højere grad afhænger af oplevelsen af konflikt i sig selv. I

denne sammenhæng er det bemærkelsesværdigt, at det også i højere grad er mænd, der rapporterer, at tiden er i konflikt med deres privatliv. Deding et al. finder, at mændenes arbejdstid oftere giver anledning til konflikter end kvindernes arbejdstid. I deres undersøgelse fandt de, at 24 % af mændene månedligt oplever, at deres arbejdstid er i konflikt med deres privatliv, mens dette kun gælder for 18 % af kvinderne (Deding et al. 2006). Overordnet set betyder dette, at lange arbejdstider kan være skyld i søvnproblemer, når det fører til et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, samt at denne sammenhæng synes at være stærkere for mænd, end den er for kvinder. Et vigtigt aspekt til at kunne forklare sammenhængen mellem arbejdstid og søvnløshed kan således være oplevelsen af konflikt.

### **6.3 Konflikt, stress og søvnløshed**

I relation til undersøgelsesspørgsmålet om, hvem der oplever konflikt mellem arbejds- og privatlivet, så finder specialet, på linje med andre studier (Deding et al. 2006; Albertsen et al. 2007), at forekomsten af konflikt varierer i forhold til køn, alder, uddannelsesniveau og familietype. Analysen finder, at en større andel kvinder i høj grad oplever konflikt mellem arbejdet og privatlivet, sammenlignet med mænd. Ligeledes er der en lidt større andel mænd end kvinder, som slet ikke rapporterer konflikt mellem de to sfærer. Denne sammenhæng kan skyldes, at kvinder i højere grad end mænd, finder det stressende at få arbejds- og privatliv til at hænge sammen. Deding et al. finder i deres studier, at signifikant flere kvinder finder deres arbejds- og privatliv stressende sammenlignet med mænd. Ligeledes er der en signifikant større andel kvinder, der finder det stressende, at få hverdagen til at hænge sammen (Deding et al. 2006: 75). I henhold til Hochschilds teori er det også i højere grad kvinder end mænd, der rammes af denne tidsfælde (Hochschild 2003).

I analyseafsnittet fremgår det, at der er en signifikant sammenhæng mellem familietype og graden af konflikt. Analysen finder, på linje med Albertsen et al., at oplevelsen af konflikt er størst i gruppen af par med små børn og blandt enlige med børn (Albertsen et al. 2007:75-76). Den relativt høje forekomst af konflikt blandt enlige med hjemmeboende børn er også værd at fremhæve. Enlige forældre er i en særligt udfordret gruppe, da de er alene om skulle balancere arbejds- og privatlivets opgaver og gøremål, hvis de ikke får støtte udefra. Det er

således ikke underligt, at det lige netop er denne gruppe, som oplever størst grad af konflikt. Specialet finder ligeledes, at oplevelsen af konflikt er særlig prævalent for gruppen med det højeste uddannelsesniveau. Deding et al. fandt i deres studie en tydelig sammenhæng mellem uddannelsesniveau og tilfredshed med balancen mellem arbejds- og privatliv samt en oplevelse af, hvor stressende hverdagen er. Kvinder og mænd med mellemlange og lange videregående uddannelser er mindre tilfredse med balancen mellem arbejds- og privatliv, og de er mere stressede med hensyn til at få hverdagen til at hænge sammen (Deding et al. 2006:71).

Som tidligere nævnt omhandler konflikter mellem arbejde og privatliv en situation, hvor opfyldelse af rollen i et af de to domæner er i konflikt med opfyldelse af rollen i det andet domæne på grund af begrænsninger i tid eller energi (Kristensen et al. 2005). En sådan situation kan være meget belastende for individet, og tidligere forskning har vist, at konflikter mellem arbejds- og privatlivet kan have negative konsekvenser for både helbred og livskvalitet (Greenhaus et al. 2002; Väänänen et al. 2008; Amstad et al. 2011; Lunau et al. 2014). I relation til dette har specialet fokuseret på, hvilken betydning et konfliktfyldt arbejds- og privatliv har for forekomsten af søvnløshed. Hertil fandt specialet, på linje med andre studier (Basner et al. 2007; Chatzitheochari & Arber 2009; Lallukka et al. 2010), at konflikt mellem arbejds- og privatliv er signifikant associeret med forekomsten af søvnproblemer både blandt beskæftigede mænd og kvinder.

Resultaterne fra den statistiske analyse indikerer, at personer der ofte oplever, at arbejdet tager tid og energi fra privatlivet, samt i højere grad ønsker at være begge steder på samme tid, har større sandsynlighed for at opleve problemer med deres søvn. Konsekvensen af konflikten er, at disse personer også i højere grad har kortere søvnlængde, vågner flere gange om natten, samt oplever at de ikke får nok søvn til at føle sig udhvilet. Herudover kan disse søvnvaner være så problematiske, at personerne kan have svært ved at udføre de daglige gøremål.

I henhold til Hochschilds teori kan resultaterne fra den statiske analyse tolkes således, at når kravene fra det første skifte, arbejdet, overstiger eller er i konflikt med kravene i det andet

skifte, privatlivet, kan der skabes et tredje skifte, som manifesterer sig som øget emotionel aktivitet i form af tanker, grublen og natlige bekymringer, som derigennem fører til søvnløshed. Set i dette aspekt er søvn ikke blot et biologisk fænomen, men i høj grad et socialt fænomen, der kan knyttes til balancen i individernes hverdagsliv. Tidsfælden i Hochschilds perspektiv, forstået som den konstante tidsmangel når tiden på arbejdet og i privatsfæren bliver mere sammenpresset, kan derved være en vigtig årsag til individuelle søvnproblemer. I henhold til dette, kan det være relevant at diskutere det moderne arbejdslivs kulturelle betydning for vores søvnproblemer. Hochschild pointerer i hendes analyser, at tidsfælden i høj grad er et kulturelt problem, der er knyttet til en moderne arbejdsetik: Jo mere individerne knyttes til arbejdslivet, des mere er privatlivet tvunget til at tilpasse sig presset fra arbejdet. Tidsfælden opstår dermed som konsekvens af individets dedikation til arbejdet, hvorved familien befinder sig i en konstant tidsmangel. Samtidig kan arbejdet også være med til at dræne individets energimæssige ressourcer, således at privatlivet opfattes som belastende og stressende. Det er derfor ikke utænkeligt, at når individerne befinder sig i en konstant tidsfælde, så skabes der en masse tanker, bekymringer og grublen om arbejde, privatliv og manglen på balance mellem de to sfærer, der derigennem manifesterer sig som søvnløshed. Hvis individet ikke kan slippe disse tanker, men tager dem med sig ind i soveværelset, kan dette være årsag til søvnbesvær hos de personer, som oplever konflikt mellem de to sfærer.

Udover specialets fokus på konflikt, så har der også været fokus på, hvilken betydning graden af opfattet stress har for sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed. I relation hertil viser medieringsanalysen, at et højt stressniveau kun delvist kan forklare den overordnede sammenhæng mellem konflikt og søvnløshed. Resultaterne viser, at et højt stressniveau kan forklare omkring 28 % af sammenhængen mellem en høj grad af konflikt og søvnløshed. Et højt stressniveau indbefatter, at individerne opfatter livet som værende uforudsigeligt, belastende og stressende, hvilket kan forklare en mindre del af sammenhængen mellem konflikter og søvnløshed, men ikke alt. Et særligt kendetegn ved graden af konflikt sammenlignet med de andre belastningsorienterede faktorer, såsom høje arbejdskrav og ugentlig arbejdslængde, er, at oplevelsen af konflikt viser sig som en særligt robust prædikator for søvnløshed i specialet. Selv når der justeres for et højt stressniveau, så forbliver sammenhængen mellem

konflikt og søvnløshed stærk, hvilket indikerer, at oplevelsen af konflikt også er tæt forbundet med søvnløshed.

I forlængelse heraf er det relevant at diskutere hvilke faktorer, der er mest udslagsgivende for søvnløshed. De overordnede resultater fra den statistiske analyse viser, at oplevelsen af konflikt er en robust prædiktor for søvnløshed, mens arbejds længde og høje arbejds krav ikke er robuste. Dette kan der være flere grunde til. Først og fremmest henviser arbejds krav og arbejds længde til mere eller mindre "objektive" forhold i arbejdet. Med dette menes, at disse krav i højere grad kan kvantificeres, eksempelvis antal arbejdstimer, antal deadlines samt udførelsen af en vis mængde arbejdsopgaver indenfor en afgrænset tidsramme. Når de kvantitative krav fra arbejdet overstiger mængden af ressourcer til at klare dem, så er det et tegn på overbelastning. Modsat dette knytter oplevelsen af konflikt sig til en subjektiv betragtning af balancen i hverdagslivet. Hvor høje arbejds krav og lang ugentlig arbejds længde kan være årsag til søvnløshed, så fortæller disse forhold ikke noget om, hvorvidt individet oplever disse forhold som belastende eller ej. Det er således ikke utænkeligt, at særlig den subjektive dimension af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv, herunder følelsen af at arbejdet tager tid og energi fra privatlivet, kan spille en afgørende rolle for individuelle søvnproblemer.

Som tidligere nævnt, er der i den internationale litteratur heller ikke nogen entydig sammenhæng mellem arbejds længde og søvn. Ligeledes viser den statistiske analyse i specialet, at arbejds længden ikke er en særlig stærk prædiktor for søvnløshed. Dog opstår der en sammenhæng i den multiple logistiske regression, således at oplevelsen af konflikt forklarer en større del af søvnløshed blandt personer med en lang ugentlig arbejds længde. Overordnet betyder dette, at et konfliktfyldt arbejds- og privatliv bliver en vigtig faktor til at forklare forekomsten af søvnløshed blandt personer med lange arbejdstider. Denne tese understøttes også af Virtanen et al., der påpeger, at en mulig sammenhæng mellem lange arbejdstider og søvnproblemer kan skyldes manglen på tid til huslige pligter eller samvær med familien (Virtanen et al. 2009). Ovenstående indikerer dermed, at balancen mellem arbejde og privatliv er afgørende for individernes søvnvaner, hvor oplevelsen af konflikt mellem de to sfærer ligeledes kan medføre søvnløshed.

## 6.4 Køns betydning for sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed

Konflikter mellem arbejds- og privatliv bliver tit og ofte beskrevet som et kønnet fænomen. Hochschild beskrev i denne sammenhæng, at det i højere grad er kvinder, som rammes af den dobbelte byrde af arbejde og i hjem (Hochschild 1989; Hochschild 2003). I forlængelse hertil viser resultaterne fra analysen, at det særligt er kvinder, som er udsatte i forhold til at opleve konflikt mellem arbejde og privatliv, men samtidig også i højere grad er udsatte i forhold til at have søvnproblemer som konsekvens af konflikt. Først og fremmest finder specialet, på linje med flere andre studier (Deding et al. 2006) samt i henhold til specialets teoretiske perspektiv (Hochschild 1989; Hochschild 2003), at flere kvinder end mænd oplever konflikt mellem arbejde og privatliv. Ligeledes fremgår det af resultaterne fra den multiple regressionsanalyse, at effekten af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv på søvnløshed er større for kvinder, end det er for mænd, hvilket indikerer, at oplevelsen af konflikt har en stærkere indvirkning på kvindernes søvn, end det har på mændenes.

I specialet har det ikke været muligt at uddybe, hvorvidt årsagen til søvnproblemerne kan relateres til enten arbejdsrelateret eller familierelateret stress. Jævnfør Hochschilds teoretiske begreber, er det dog særligt kvinderne, der rammes af den dobbelte byrde (Hochschild 1989; Hochschild 2003). I den sammenhæng er det bemærkelsesværdigt, at de beskæftigede kvinder i højere grad end mænd angiver familien som grunden til, at de ikke får nok søvn, mens det for mændene i højere grad er relateret til arbejdsrelaterede opgaver (Jensen et al. 2015:4). I dette aspekt er søvn således også et socialt og kønnet fænomen, idet der er forskellige sociale årsager til, hvorfor mænd og kvinder ikke får nok søvn. Tolkes disse tal i relation til Hochschilds terminologi, så er mænds søvnproblemer i højere grad relateret til det første skifte, arbejdet, mens kvindernes i højere grad er relateret til det andet skifte, privatlivet.

## 6.5 Sammenfattende diskussion

På baggrund af foregående diskussionskapitel indeholder nærværende afsnit en sammenfatning af de fire foregående hovedtemaers væsentlige pointer.

Af diskussionen fremgår det, at høje arbejdskrav er tæt forbundet med søvnløshed. Dette er både i forhold til de fremanalyserede pointer i den statistiske analyse, men også i relation til den eksisterende forskningslitteratur på området. Hertil har et dansk studie samt en række internationale studier vist, at vedvarende høje arbejdskrav kan være kilde til længerevarende søvnproblemer. Af diskussionen fremgår det ligeledes, at arbejds længden ikke er entydigt sammenhængende med søvnløshed. På baggrund af analyseafsnittet kan det udledes, at arbejds længde ikke er signifikant associeret med søvnløshed. Ligeledes optræder der i den eksisterende litteratur først en sammenhæng mellem arbejdstid og søvnproblemer ved særligt lange arbejdstider. Der kan således argumenteres for, at arbejds længde ikke en særlig god prædiktor for søvnløshed.

Sammenfattende gælder det dog for personer med høje arbejdskrav og lang ugentlig arbejds længde, at oplevelsen af konflikt kan forklare en del af forekomsten af søvnløshed blandt disse grupper. Dette indikerer, at oplevelsen af konflikt kan være en vigtig mellemliggende faktor til at forklare, hvorfor personer med høje arbejdskrav og lange arbejdsdage oplever problemer med deres søvn. Ligeledes blev der argumenteret for, at oplevelsen af konflikt er en særlig robust prædiktor til at forklare søvnløshed. Dette skyldes, at selv når der justeres for et højt opfattet stressniveau, så forbliver sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed signifikant. Samtidig medierer et højt stressniveau kun delvist sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed, således der er en signifikant direkte sti mellem konflikt og søvnløshed, samt en signifikant indirekte sti, der går igennem opfattet stress. Ud fra dette kan der derfor argumenteres for, at oplevelsen af konflikt, forstået som en situation hvor arbejdet tager tid og energi fra privatlivet, er en stærk og robust prædiktor for søvnløshed. I relation til dette argumenteres der for, at kvinder i højere grad end mænd er udsatte for den overordnede sammenhæng. Flere kvinder oplever i højere grad konflikt sammenlignet med mænd, hvor effekten af konflikt på søvnløshed generelt også er højere for kvinder. Overordnet blev der i diskussionsafsnittet argumenteret for, at når arbejdet tager tid og energi fra privatlivet, så er det dermed kvindernes søvn, der rammes hårdere end mændenes søvn.

## 6.6 Metodisk diskussion

Nærværende afsnit indeholder en diskussion af specialets metodiske styrker og potentielle faldgruber. Det, at undersøgelsen baserer sig på et stort repræsentativt datagrundlag fra Region Midtjyllands sundhedsprofil styrker undersøgelsens eksterne validitet, idet det empiriske udgangspunkt er muligt at generalisere til den resterende population. I relation hertil anvendes der ligeledes et anerkendt og valideret måleinstrument for opfattet stress, nærmere bestemt PSS10. Ligeledes anvendes der et måleinstrument for oplevet konflikt, som læner sig op af tidligere studier (Kristensen et al. 2005), hvormed det ligeledes vurderes at være et validt mål for konflikt. De fremhævede pointer er således nogle af de styrker, der er ved specialets undersøgelsen af, hvilken betydning et konfliktfyldt arbejds- og privatliv har for forekomsten af søvnløshed blandt beskæftigede mænd og kvinder.

I relation til målevaliditet er der dog også nogle metodologiske begrænsninger, som er værd at fremhæve. Det har først og fremmest ikke været muligt at anvende et samlet anerkendt mål for søvnløshed, der er blevet valideret empirisk i andre undersøgelser, hvilket kan begrænse specialets gyldighed. Med henblik på at styrke specialets gyldighed, er der dog blevet konstrueret et samlet mål for søvnløshed, der afdækker flere forskellige underdimensioner relateret til søvnløshed. Tager man udgangspunkt i den eksisterende forskning, anvendes der ofte enkeltstående items til at måle søvnproblemer (Lallukka et al. 2010; Virtanen et al. 2009; Hansson et al. 2011), eller udelukkende data om søvnlængden (Chatzitheochari & Arber 2009; Tienoven et al. 2014; Bonke 2015). Ulempen ved enkeltstående indikatorer er, at disse ikke er robuste nok til at måle fænomener med mange underliggende dimensioner. Hertil er der en række indikatorer forbundet med søvnløshed, hvorved det ikke lader sig måle af et enkelt item. Enkeltstående indikatorer har ligeledes den ulempe, at de oftere er mere påvirkelige overfor målefejl, sammenlignet med sammensatte mål. Jo flere indikatorer der således anvendes i en skala, des bedre mulighed er der også for at skelne respondenterne, hvorved der skabes et mere præcist mål (DeVellis 2012:84). Ved at der i specialet anvendes 10 forskellige indikatorer, der er relateret til en række forskellige dimensioner af søvn, til at konstruere en mokken valideret skala for søvnløshed, så skabes der et mere gyldigt og pålideligt mål for søvnløshed. Sammenlignet med de mål, der ofte anvendes i den



eksisterende forskningslitteratur, kan der derfor argumenteres for, at der i specialet anvendes et mere robust mål for søvnløshed. Det vurderes derfor, at den samlede skala, der anvendes i specialet, også har en god diskriminationsevne i forhold til at måle søvnløshed blandt populationen, når det anvendte mål i specialet sammenlignes med de anvendte mål i den eksisterende forskningslitteratur.

Specialet har særligt fokuseret på, hvordan faktorer i arbejdet kan være med til at tage tid og energi fra privatlivet, der således får betydning for søvnløshed. Tilsvarende kunne det omvendte scenarie også være undersøgt, idet konflikter indebærer et bidirektionelt forhold mellem arbejde og privatliv (Greenhaus & Beutell 1985; Edwards & Rothbard 2000). Formålet vil således være at undersøge, hvorvidt privatlivet tager tid og energi fra arbejdet, og hvilken betydning dette har for forekomsten af søvnløshed. Tidligere forskning har vist, at når konflikter går begge veje, så kan det have en negativ indflydelse på helbredet. En metaanalyse af Amsted et al. finder eksempelvis, at når privatlivet forstyrrer arbejdslivet, så har det en række negative helbredsmæssige konsekvenser for individuel stress, depression og angst (Amsted et al. 2011: 159). I forhold til søvnproblemer anvender Lallukka et al. også et samlet mål for konflikt, der både består af, hvorvidt arbejdet er i konflikt med privatlivet, og omvendt hvorvidt privatlivet er i konflikt med arbejdet. De finder, at når konflikten går begge veje, så øges risikoen for søvnproblemer (Lallukka et al. 2010: 468). Set i dette lys kan det også tænkes, at når privatlivet tager tid og energi fra arbejdet, så fører det ligeledes til problemer med søvnen. Dette har dog ikke været muligt at undersøge i specialet.

I forhold til den kausale stianalyse, herunder hvorvidt opfattet stress medierer sammenhængen mellem konflikter og søvnløshed, er der også en række begrænsninger. Selvom PSS er et globalt mål af opfattet stress, så er det ikke muligt at udelukke andre kilder til den stress, som medierer forholdet mellem konflikt og søvnløshed. PSS måler det generelle stressniveau i forhold til, hvorvidt individet føler sig stresset og nervøs, samt hvorvidt individet oplever sit liv som uforudsigeligt og belastende. Der kan således være en lang række andre årsager til, hvorfor individet føler sig stresset, som ikke nødvendigvis har noget at gøre med et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. Dette betyder, at det ikke er muligt at fastslå, hvorvidt det er graden af konflikt, der er årsag til stress, eller om det er stress, der er årsag til graden af

konflikt. Der kan således være en række andre eksterne faktorer, som påvirker den opstillede sammenhæng mellem konflikt, stress og søvnløshed, hvorved der også er begrænsninger i forhold til den opstillede medieringsanalyse.

I forhold til specialets design er der ligeledes begrænsninger i forhold til kausalitet. Dette skyldes, at det ikke har været muligt at arbejde med longitudinelle data, da den statistiske analyse i stedet for er udarbejdet på baggrund af tværsnitsdata. Derved er der ikke nogen tidsdimension, hvilket betyder, at specialet ikke kan sige noget om den kausale sammenhæng mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv i relation til forekomsten af søvnproblemer. Sagt på en anden måde, så er det ikke muligt at undersøge, hvorvidt det er konflikter, der er årsag til søvnløshed, eller søvnløshed der er årsag til oplevelsen af konflikter. Hertil har det heller ikke været muligt at undersøge, hvilken betydning længerevarende konflikt har af konsekvenser for forekomsten af søvnløshed. Havde der været anvendt longitudinelle data, indsamlet via et prospektivt kohortestudie, vil det være muligt at undersøge de forskellige kausale sammenhænge mellem konflikt og søvnløshed, samt derigennem give en mere fuldendt forståelse for problemstillingen. Et andet spørgsmål, der kan stilles i forlængelse til specialets design, er, hvorvidt søvnproblemer også kan være en underliggende årsag til ubalance mellem arbejds- og privatliv. Tidligere forskning har blandt andet vist, at søvnproblemer også fremadrettet er associeret med dårlig arbejdsproduktivitet samt arbejdsstress (Hansson et al. 2011; Jansson & Linton 2006). I den forbindelse er det ikke utænkeligt, at en lignende sammenhæng kan findes i relation til nærværende problemstilling, idet søvnproblemer generelt har betydning for individuel trivsel og individernes generelle funktionsniveau i hverdagen. Det kan således være ligeså relevant at undersøge, hvorvidt længerevarende søvnproblemer også kan være kilde til oplevelsen af ubalance mellem arbejds- og privatliv.

Foregående metodiske diskussionsafsnit er medtaget for at tydeliggøre, hvilke styrker og potentielle faldgruber der er i specialets anvendte design og empiriske datagrundlag. Diskussionsafsnittet optegner dermed de forbehold, der er ved en statistisk generalisering af specialets konklusion.

## 7: Konklusion

Omdrejningspunktet for specialet har været at undersøge betydningen af et konfliktfyldt arbejds- og privatliv for forekomsten af søvnløshed blandt beskæftigede. Formålet med specialet er derigennem at nuancere den eksisterende forskningslitteratur, der undersøger sammenhængen mellem arbejdsrelateret stress og søvnproblemer, ved at ligge vægt på oplevelsen af konflikt mellem arbejde og privatliv som en vigtig faktor for søvnløshed. I relation til dette, kan jeg konkludere, at oplevelsen af konflikt er en stærk prædiktor og har stor betydning for individuel søvnløshed, således at når personer oplever, deres arbejde tager tid og energi fra deres privatliv, så har de større risiko for at opleve søvnløshed.

Overordnet betegnes konflikt i specialet som en situation, hvor opfyldelsen af rollen i arbejdslivet er i konflikt med opfyldelsen af rollen i privatlivet på grund af begrænsninger i tid eller energi. I relation til hvem der således oplever problemer med at balancere deres arbejde og privatliv, fandt specialet, på linje med andre danske studier, at oplevelsen af konflikt i højere grad forekommer blandt kvinder, enlige og samlevende med børn, samt personer med en lang videregående uddannelse.

Det kan konkluderes, at oplevelsen af konflikt mellem arbejde og privatliv, har en stor betydning for søvnløshed blandt beskæftigede med høje arbejdskrav og lange ugentlig arbejdstider. Resultaterne fra den multiple regressionsanalyse viser, at personer der i høj grad oplever konflikt mellem deres arbejde og privatliv har større risiko for at opleve søvnløshed. En stor del af den eksisterende forskningslitteratur undersøger arbejdsrelateret stress i form af vedvarende høje arbejdskrav samt lange arbejdstider som risikofaktorer for længevarende søvnproblemer. Hertil bidrager resultaterne fra regressionsanalysen til den eksisterende litteratur ved at optegne nogle af de mekanismer, der gør sig gældende for personer med lange ugentlige arbejdsdage og høje arbejdskrav. Specialet finder i relation hertil, at oplevelsen af konflikt kan være en vigtig mellemliggende faktor til at forklare forekomsten af søvnløshed for personer med en lang ugentlig arbejds længde og høje arbejdskrav. Disse personer befinder sig i højere grad i en situation, hvor arbejdet tager tid og energi fra privatlivet, hvilket kan manifestere sig som søvnløshed.

Det kan ligeledes konkluderes, at et højt stressniveau delvist kan forklare sammenhængen mellem et konfliktfyldt arbejds- og privatliv. I medieringsanalysen fremgik det, at et højt stressniveau delvist medierer sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed, således at oplevelsen af konflikt både direkte og indirekte er signifikant associeret med søvnløshed. Dette betyder, at en mindre del af sammenhængen kan forklares ved, at personer der oplever konflikt også i høj grad finder deres tilværelse stressende og belastende. Hertil er den direkte sammenhæng stadig signifikant, hvorved det kan konkluderes, at oplevelsen af konflikt er en særlig robust prædikator i forhold til at kunne forklare søvnløshed, idet sammenhængen forbliver signifikant, når der justeres for et højt stressniveau.

Med udgangspunkt i Hochschilds teori blev der ligeledes undersøgt de kønsmæssige forskelle, som optræder ved sammenhængen mellem konflikt og søvnløshed. Gennemgående for resultaterne i analysen er, at kvinder i højere grad oplever konflikt mellem deres arbejde og privatliv, samt at denne konflikt har en større effekt for kvindernes søvn. I forlængelse hertil fremhæver Hochschild også, at konflikter kan forstås som en tidsfælde, idet hun mener, at arbejdet optager en stadig større del af vores hverdag i forhold til at tage tid og energi fra privatlivet. Ses resultaterne i relation til dette perspektiv, opstår søvnløshed som en konsekvens af, at kravene fra det første skifte, arbejde, overstiger kravene i det andet skifte, privatlivet, hvilket medfører et emotionelt tredje skifte i form af tanker, bekymringer og grublen. Disse bekymringer, om arbejdsopgaver samt et stressende privatliv, kan derigennem manifestere sig som søvnløshed. I forlængelse heraf pointerer Hochschild, at det i højere grad er kvinder, som rammes af det emotionelle tredje skifte, hvilket i specialet manifesterer sig som søvnløshed. De overordnede resultater fra specialet kan indikere, at når der opstår en situation, hvor arbejdet tager tid og energi fra privatlivet, så påvirker det i højere grad kvindernes søvn.

Ovenstående indikerer dermed, at balancen mellem arbejde og privatliv spiller en afgørende rolle i forhold til beskæftigedes søvnvaner, idet oplevelsen af konflikt er en stærk og robust prædikator for søvnløshed. Specialet konkluderer dermed, at konflikter mellem arbejde og privatliv i høj grad har betydning for forekomsten af søvnløshed blandt beskæftigede.

## 8. Litteraturliste

Agresti, Barbara & Finlay, Barbara (2009): *Statistical methods for the social sciences*. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall.

Albertsen, Karen; Kristensen, Tage S. & Pejtersen, Jan (2007): "Lange og skæve arbejdstider – kan øget indflydelse bedre balancen?" *Tidsskrift for arbejdsliv* 9. årg. nr. 1 2007

Allen, Tammy D.; Herst, David; Bruck, Carly & Sutton, Martha (2000): "Consequences Associated With Work-to-Family Conflict: A Review and Agenda for Future Research". *Journal of Occupational Health Psychology* 2000, Vol. 5, No. 2, 278-308

Allvin, Michael et al. (2006): *Gränslöst arbete – socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber, 7-172.

Amstad, Fabienne; Meier, Laurenz; Fasel, Ursula et al. (2011): "A Meta-Analysis of Work-Family Conflict and Various Outcomes With a Special Emphasis on Cross-Domain Versus Matching-Domain Relations". *Journal of Occupational Health Psychology*. 2011, vol 16, no. 2, 151-169

Angst-strategier (2015). Lokaliseret: august 2016: <http://www.angst-strategier.dk/wp-content/uploads/2015/12/S%C3%B8vnl%C3%B8s-kvinde.jpg>

Basner, Mathias; Fomberstein, Kenneth M; Razavi, Farid M; Banks, Siobhan; William, Jeffrey H; Rosa, Roger R; Dinges, David F. (2007): "American time use survey: sleep time and its relationship to waking activities". *Sleep*, September 2007, Vol.30(9), pp.1085-95

Bonke, Jens (2012): *Har vi tid til velfærd? – om danskernes brug af deres tid ude og hjemme*. Rockwool Fondens Forskningsenhed. København

Bonke, Jens (2015): "Trends in short and long sleep in Denmark from 1964 to 2009, and the associations with employment, SES (socioeconomic status) and BMI". *Sleep Medicine* 16 (2015) 385–390

Breen, R., Karlson K. B., & Holm, A. (2013). Total, direct, and indirect effect in logit and probit models. *Sociological Methods & Research*, 42, 164-191.

Buyesse, Daniel (2013): Insomnia. *Clinican's Corner* February 20, 2013 - Vol 309, No. 7

Cappuccio, Francesco; D'Elia, Lanfranco; Strazzullo, Pasquale; Miller, Michelle (2010): "Quantity and quality of sleep and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and metaanalysis". *Diabetes Care* 2010;33:414-20.

Cappuccio, Francesco; Cooper, Daniel; D'Elia, Lanfranco; Strazzullo, Pasquale; Miller, Michelle (2011): "Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies". *European Heart Journal*, årg. 32, hft. 12, 02-06-2011, s. 1484–1492

Chatzitheochari, Stella & Arber, Sara (2009): "Lack of sleep, work and the long hours culture: evidence from the UK Time Use Survey". *Work, employment and society*. Sage Publications

Cohen, Sheldon; Kamarck, Tom & Mermelstein, Robin (1983). "A Global Measure of Perceived Stress". *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), s. 385-396.

Cohen, S. & Williamson, G. (1988): Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. I S. Spacapan & S. Oskamp (Red.). *The Social Psychology of Health: The Claremont Symposium on Applied Social Psychology: Symposium Proceedings* (s. 31-67). Newbury Park, CA: SAGE Publications, Inc.

Cohen, S; Kessler, RC & Gordon, LU (1995): *Measuring stress: a guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press

Christensen AI, Davidsen M, Ekholm O et al. (2014): *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013*. København: Sundhedsstyrelsen

Deding, Mette, Mette Laustsen & Angelo Andersen (2006): *Børnefamiliernes balance mellem familie- og arbejdsliv*. Socialforskningsinstituttet: 06:32, 3-139.

DeVellis, Robert F. (2012): *Scale Development – Theory and Applications*. London: SAGE Publications. Third edition.

De Vaus, David (2002): *Surveys in social research*. 5th. Edition. Milton Park: Routledge

Edwards, Jeffrey & Rothbard, Nancy (2000): "Mechanisms Linking Work and Family: Clarifying the Relationship between Work and Family Constructs". *The Academy of Management Review*, Vol. 25, No. 1 (Jan., 2000), pp. 178-199

Elstad, Jon Ivar (2000): *Social inequalities in health and their explanations*. NOVA rapport 9/00. Oslo

Fangel, S.; Linde, P.C.; Thorsted, B.L. (2007): "Nye problemer med repræsentativitet i surveys, som opregning med registre kan reducere". *Metode & Data* nr. 93; 2007.

Gallicchio, Lisa & Kalesan, Bindu (2009): "Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis". *Journal of sleep research*, årg. 18, hft. 2, 06-2009, s. 148–158

Greenhaus, Jeffrey & Beutell, Nicholas (1985): "Sources of Conflict Between Work and Family Roles" in *The Academy of Management review*, årg. 10, hft. 1 s. 76–88

Greenhaus, J.; Collins, K. & Shaw, J (2003): "The relation between work-family balance and quality of life". *Journal of Vocational Behavior* 63 (2003) 510–531

Hochschild, Arlie (1989): *The second shift – working parents and the revolution at home*. Piatkus.

Hochschild, Arlie Russell (2003): *Tidsfælden – Når familie bliver arbejde og arbejdet bliver familie*. Munksgaard Danmark. 1. udgave, 1. oplag.

Hochschild, Arlie Russell (2004): "Gennem sprækker i tidsfælden. Fra markedsmanagement til familiemanagement". i Jacobsen, Michael Hviid & Tonboe, Jens (red.): *Arbejdssamfundet*. København: Hans Reitzels Forlag

Hanson, L.; Åkerstedt, T.; Näswall, K.; Leineweber, C.; Theorell, T. & Westerlund, H. (2011): "Cross-lagged relationships between workplace demands, control, support, and sleep problems." *Sleep* 2011;34:1403.

Hardouin, Jean-Benoit; Bonnaud-Antignac, Angélique; Sebille, Veronique (2011): "Nonparametric item response theory using Stata". *The Stata Journal* 11, Number 1, pp. 30–51

Hislop, Jenny & Arber, Sara (2003): "Sleepers Wake! The Gendered Nature of Sleep Disruption Among Mid-life Women". *Sociology*. Volume 37, Number 4, November 2003

Jacobsen, Michael Hviid & Tonboe, Jens (2004): "Introduktion". i Jacobsen, Michael Hviid & Tonboe, Jens (red.): *Arbejdssamfundet*. København: Hans Reitzels Forlag

Jansson, M. & Linton, SJ (2006): "Psychosocial work stressors in the development and maintenance of insomnia: a prospective study." *J Occup Health Psychol* 2006;11:241.

Jennum, P; Bonke, J.; Clark, AJ; Flyvbjerg, A; Garde, AH; Hermansen, K; Johansen, C; Møller, M; Rod, NH; Sjødin, A & Zachariae, B (2015): *Søvn og sundhed*. København: Vidensråd for Forebyggelse.



Jensen, Heidi A. R.; Christensen, Anne I.; Ekholm, Ola; Davidsen, Michael; Juel, Knud (2015): *Søvn. Resultater fra Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2013*. København K: Statens Institut for Folkesundhed

Karasek, Robert A. (1979): "Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign". *Administrative Science Quarterly*, årg. 24, hft. 2, 06-1979, s. 285–308

Kohler, U., Karlson, K. B., & Holm, A. (2011): "Comparing coefficients of nested nonlinear probability models". *The Stata Journal*, 11, 420–438.

Kristensen, TS; Smith-Hansen, L; Jansen N (2005): "A systematic approach to the assessment of the psychological work environment and the associations with family work conflict". In: Bianchi SM, Casper LM, King RB (eds.): *Work, family, health and well-being*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2005:433-450.

Lalluka, Tea; Rahkonen, Ossi; Lahelma, Eero & Arber, Sara (2010): "Sleep complaints in middle-aged women and men: the contribution of working conditions and work–family conflicts." *European Sleep Research Society, J. Sleep Res.*, 19, 466–477

Larsen, Finn B.; Friis, Karina; Lasgaard, Mathias; Sørensen, Jes B; Jakobsen, Louise M.A.; Christiansen, Julie; (2014): *Hvordan har du det? 2013 – Sundhedsprofil for region og kommuner. Bind 1*. Aarhus: CFK-Folkesundhed og Kvalitetsudvikling.

Lazarus, R.; & Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company

Linton et al. (2015): "The effect of the work environment on future sleep disturbances: a systematic review". *Sleep Medicine Reviews* 23 (2015) pp. 10-19

Lunau, Thorsten; Bambra, Clare; Eikemo, Terje A.; Van der Wel, Kjetil A.; Dragano, Nico (2014): "A balancing act? Work-life balance, health and well-being in European welfare states". *European Journal of Public Health*, Vol. 24, No. 3, 422-427

Lund, Helle; Andersen, Pernille Tanggaard; Grosen, Sidsel Lond; Kold, Vibeke (2007): "Indledning". *Tidsskrift for arbejdsliv*, 9 årg. nr. 1. 2007

Martiny, Klaus & Zachariae, Bobby (2013): "Insomni", i Jennum, Poul (red.): *Søvn*. København: Munksgaard.

Mokken, R. J. (1971): *A Theory and Procedure of Scale Analysis: With Applications in Political Research*. Berlin: De Gruyter.

NFA (2014). Lokaliseret juli 2016: <http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/da/arbejdsmiljo-edata/arbejdsmiljoe-og-helbred-20/arbejdsmiljoet-i-ord/2014/psykisk-arbejdsmiljoe/konflikter-mellem-arbejde-og-privatliv>

Nielsen, K.; Keldorff, S.; Mølvadgaard, O. (2008): *Virksomhedens personalearbejde ledelse og administration*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag. (LEO-serien; Nr. 33)

Robinson, John & Michelson, William (2010): "Sleep as a victim of the "time crunch" – A multinational analysis". *International Journal of Time Use Research*. 2010, Vol. 7, No. 1, 61-72

Roth, T. (2007): "Insomnia - Definition, Prevalence, Etiology, and Consequences". *J inClin Sleep Med* 2007;15: S7-S10.

Rugulies R, Martin MH, Garde AH et al. (2012): "Deadlines at work and sleep quality. Cross-sectional and longitudinal findings among Danish knowledge workers". *Am J Ind Med* 2012;55:260-9.

Tienoven, TP Van; Glorieux, I; Minnen; J (2014): "The impact of work and family responsibilities on healthy sleep habits". *Time & society*, vol. 23(2) 235-257

Van Schuur, H. W. (2003): "Mokken Scale Analysis: Between the Guttman Scale and Parametric Item Response Theory". *Political Analysis*, 2003, Vol.11, pp.139-163

Van Schuur, H. W. (2011): *Ordinal item response theory – Mokken Scale Analysis*. London: SAGE publications

Venn et al. (2008): "The fourth shift: exploring the gendered nature of sleep disruption among couples with children". *The British Journal of Sociology*. Volume 59 Issue 1

Virtanen, Marianna; Ferrie, Jane; Gimeno, David; Vahtera, Jussi; Elovainio, Marko; Singh-Manoux, Archana; Marmot, Michael & Kivimäki, Mika (2009): "Long Working Hours and Sleep Disturbances: The Whitehall II Prospective Cohort Study". *Sleep*, årg. 32, hft. 6, 06-2009, s. 737-45

Väänänen, Ari; Kevin, May; Leena, Ala-Mursula et al. (2008): "The Double Burden of and Negative Spillover Between Paid and Domestic Work: Associations with Health Among Men and Women". *Women & Health*. 40:3, 1-18

Williams, Simon (2011): *The Politics of sleep. Governing (un)consciousness in the late modern age*. London: Palgrave Macmillan.

Åkerstedt, Torbjörn (2006): "Psychosocial stress and impaired sleep". *Scand J Work Environ Health* 2006;32:493-501.

## **8.1 Bilagsoversigt (se vedlagt CD)**

Bilag 1: Søgestrategi - Tidligere forskning

Bilag 2: Mokken-analyse – Søvnløshed

Bilag 3: Mokken-analyse – Konflikter mellem arbejds- og privatliv