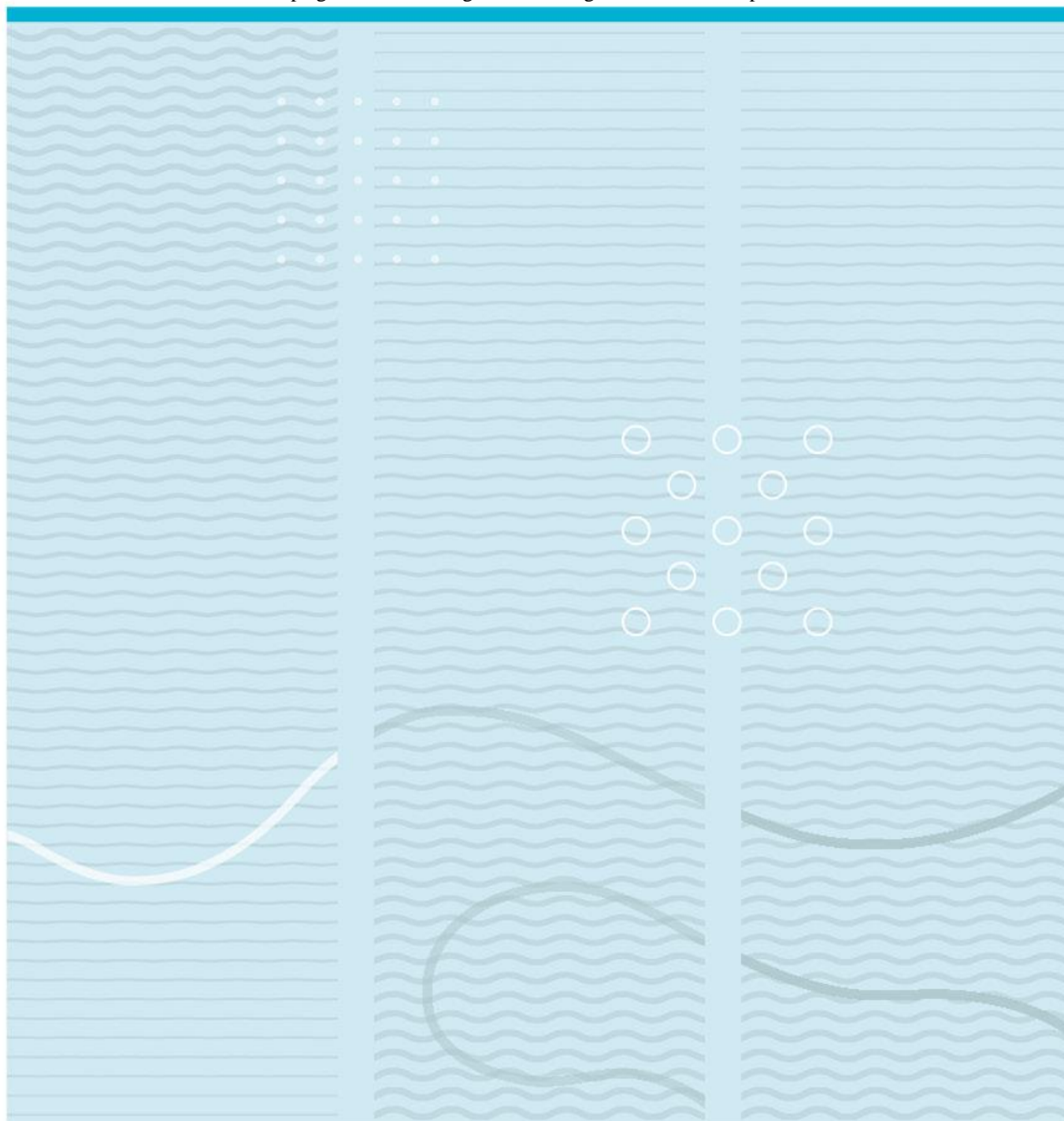


Marte Ødegaard Hansen & Line Skjeggerud

Avkobling fra arbeid

En kvantitativ studie med fokus på grad av avkobling fra arbeid og forhold som kan påvirke dette.



Forord

Denne masteravhandlingen utgjør siste del av vår mastergrad innenfor spesialiseringen strategi og kompetanseledelse, ved universitetet i Sørøst-Norge, avdeling Ringerike.

Oppgaven avslutter fem lærerike år som studenter. I avhandlingen har vi sett på tematikken innenfor psykologisk avkobling, hvilke aktiviteter som fremmer psykologisk avkobling og hvordan ulike personlighetstrekk kan ha en sammenheng med dette.

Under tiden vi har arbeidet med oppgaven har vi lært utrolig mye. Vi valgte å fordype oss i et tema vi kun hadde noe begrenset kjennskap til fra før av, og sitter etter dette året igjen med dybdekunnskap om fenomenet. I tillegg har vi lært mye om det praktiske ved en gjennomføring av en empirisk undersøkelse. Vi har også lært mye om selvdisciplin og strukturering av en så stor oppgave over et helt semester. Det å skrive masteroppgaven sammen har vært en fin prosess, der vi har løftet hverandre opp og støttet hverandre når vi har møtt på motgang.

Vi vil rette en stor takk til vår veileder førsteamanuensis Anja Hagen Olafsen, for kjempegod veiledning og hjelp underveis i denne spennende prosessen. Det har vært veldig betryggende å ha en så kunnskapsrik og fleksibel veileder.

En takk rettes også til de bedriftene som sa ja til å samarbeide med oss, og til alle respondentene som tok seg tid til å svare på undersøkelsen vår.

Vi vil også gi en stor takk til venner og familie for hjelp og støtte underveis i denne til tider krevende prosessen. Takk for at dere har vært der, fått oss til å le og gjort denne prosessen enklere for oss.

Hønefoss, 15. mai 2018

Marte Ødegaard Hansen og Line Skjeggerud

Sammendrag

Formål: Ved gjennomgang av litteraturen innen begrepet psykologisk avkobling savnet vi mer beskrivende forskning ved tiltak for å bedre kunne koble av fra jobb på fritiden. Empiriske studier har vist at aktiviteter man gjør på fritiden, slik som for eksempel trening, være med venner eller jobberelaterte aktiviteter, kan ha en effekt på psykologisk avkobling. Med en antakelse om at personlighet også påvirker avkobling ønsket vi i tillegg å se om personlighetstrekk kan spille en rolle i dette forholdet. Hovedformålet er derfor å øke forståelsen mellom aktiviteter gjort på fritiden og grad av avkobling fra en jobbdag til den neste, samtidig som vi ser på personlighet sin rolle i denne konteksten.

Metode: Vi har gjennomført en kvantitativ studie, som er utført som en tverrsnittstudie. I vår metode har vi brukt et deskriptivt design på en del av variabelsettet, da formålet med studien var å avdekke empiriske sammenhenger mellom variabler. På de variablene vi ikke fant noe eksisterende forhold har vi brukt en eksplorativ tilnærming. Datainnsamlingen ble gjennomført med en spørreundersøkelse, som ble utført på kunnskapsintensive bedrifter. Vi fikk 207 respondenter på undersøkelsen.

Resultater: Funnene indikerer at det er en negativ sammenheng mellom jobberelaterte aktiviteter og psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. Det ble ikke funnet noen direkte koblinger mellom personlighetstrekk og psykologisk avkobling, men personlighet modererte forholdet mellom aktiviteter og psykologisk avkobling i noen tilfeller. Ved å introdusere personlighetstrekk ekstrovert i koblingen mellom god søvn og psykologisk avkobling fant vi et negativt forhold. Videre fant vi et positivt forhold mellom fysisk aktivitet, personlighetstrekk åpenhet og psykologisk avkobling.

Innholdsfortegnelse

1.0 Bakgrunn	6
1.1 Avgrensning og problemstilling	6
1.2 Oppgavens struktur.....	8
2.0 Teoretisk tilnærming og begrepsforklaring	9
2.1. Avkobling fra arbeid	9
2.1.1 Begrepet avkobling fra arbeid	9
2.1.2 Innsats-restitusjon modellen	10
2.1.3 Aktiviteter under avkobling	12
2.2. Personlighetstrekk	15
2.2.1. Femfaktormodellen.....	15
2.3. Betydningen av aktiviteter i avkobling	17
2.4. Betydningen av personlighetstrekk i avkobling.....	20
2.5 Hypoteser og forskningsmodell.....	24
3.0. Metode	27
3.1. Metodisk tilnærming	27
3.2. Forskningsdesign.....	27
3.3. Datainnsamling	30
3.3.1 Målutvikling.....	31
3.4. Populasjon, utvalg og forskningsetikk	38
3.4.1. Populasjon.....	38
3.4.3. Forskningsetikk.....	39
3.5 Pilottest.....	41
3.6 Gjennomføring og respons.....	42
4.0. Analyse.....	43
4.1 Bearbeiding og koding av data	43
4.2. Normalfordeling.....	44
4.3. Målvalidering	45
4.3.1. Konvergent validitet.....	45
4.3.2. Divergent validitet.....	48
4.3.3. Reliabilitet.....	52
4.3.4 Diskriminant validitet	53
4.4. Regresjonsforutsetninger	55
4.4.1. Regresjonsforutsetning 1	55
4.4.2. Regresjonsforutsetning 2.....	56

4.4.3. Regresjonsforutsetning 3	56
4.4.4. Regresjonsforutsetning 4	57
4.4.5. Regresjonsforutsetning 5	58
4.4.6. Regresjonsforutsetning 6	60
4.4.7. Regresjonsforutsetning 8	60
4.5 Resultatene av hypotesetesting	61
4.5.1. Regresjonsanalyse	63
4.5.2. Moderatoranalyse	64
4.5.3 Oppsummering av funn	67
5.0 Diskusjon og implikasjoner	71
5.1 Teoretiske implikasjoner	71
5.1.1 Direkte sammenhenger	71
5.1.2 Moderatoreffekter	72
5.2 Praktiske implikasjoner	73
6.0 Studiens begrensninger og videre forskning	76
6.1 Studiens begrensninger	76
6.2 Videre forskning	77
7.0 Konklusjon	79
8.0 Litteraturliste	80
9.0 Vedlegg	91

Tabeller

Tabell 1 Hypoteser	24
Tabell 2 Mål for psykologisk avkobling	31
Tabell 3 Mål for aktiviteter	33
Tabell 4 Mål for Jobb-Hjem konflikt	35
Tabell 5 Mål for opplevd arbeidsmengde	35
Tabell 6 Mål for jobbautonomi	36
Tabell 7 Normalfordeling	44
Tabell 8 Faktoranalyse, ekstroversjon	46
Tabell 9 Faktoranalyse, samvittighetsfull	46
Tabell 10 Faktoranalyse medmenneskelig	47
Tabell 11 Faktoranalyse, åpenhet	47
Tabell 12 Faktoranalyse, Opplevd arbeidsmengde	48
Tabell 13 Divergent validitet	49
Tabell 14 Reliabilitet	52
Tabell 15 Diskriminant, avhengig og uavhengige	54
Tabell 16 Regresjonsforutsetning 2, varians	56
Tabell 17 Psykologisk avkobling, linearitet	57
Tabell 18 Korrelasjonsanalyse, kontrollvariabler	58
Tabell 19 Kontrollvariabler	59
Tabell 20 Regresjonsforutsetning 8, normalfordeling	61
Tabell 21 Hypotesetesting, korrelasjonsanalyse	61
Tabell 22 Regresjonsanalyse personlighetstrekk	63
Tabell 23 Regresjonsanalyse, aktiviteter	64
Tabell 24 Moderatoranalyse, Interaksjoner	65
Tabell 25 Interaksjon, Søvn-ekstrovert	66
Tabell 26 Interaksjon, fysisk aktivitet - åpenhet	66
Tabell 27 Oppsummering av funn	68

Figurer

Figur 1 Innsats-restitusjons modellen	10
Figur 2 Innsats-restitusjonsmodellen, eksempel	11
Figur 3 Forskningsmodell	26
Figur 4 Empirisk modell	68

1.0 Bakgrunn

Norge har hatt en utdanningsvekst de siste tiårene der det i 1970 var 7,5 prosent av befolkningen som hadde høyere utdanning, mens i 2014 var det i overkant av 30 prosent (Berg, 2016). Beregninger gjort frem til 2030 viser også at sysselsatte gjennomgående vil ha høyere utdanning enn i dag (Cappelen, Eika & Prestmo, 2010). Norge kan i dag bli betegnes som en kunnskapsnasjon (Tynes, Sterud, Løvseth, Gravseth, Eiken, Lenvik & Aasnæss, 2011). Kunnskapssamfunnet har skapt nye utfordringer der grensen mellom arbeid og fritid er blitt mer uklar (Thuen, 2011). Dette kan skyldes at arbeidstakere i større grad i dag trekker jobben med seg hjem og i familielivet. Økte stressfaktorer på jobben, som stor arbeidsmengde og høyt tidspress, kan føre til at andelen mennesker som ikke klarer å legge fra seg jobben når de kommer hjem øker (Sonnentag, 2012). Teknologien i dagens samfunn gjør det lett for arbeidstakere å arbeide med arbeidsoppgaver tilknyttet jobb utenfor arbeidsstedet, som igjen kan gjøre det vanskelig for individer å koble av fysisk. Konsekvensen av å ikke kunne koble av riktig er ifølge den eksisterende litteraturen stress, utmattelse og sykdom (f.eks. Geurts & Sonnentag, 2006; Meijman & Mulder, 1998; Fritz & Sonnentag, 2006). Statens arbeidsinstitutt skriver i sin rapport at om lag 15 prosent av alle yrkesaktive i Norge rapporterer psykiske plager i løpet av siste måned. Videre uttrykker rapporten at i underkant av halvparten oppgir at disse plagene har sammenheng med arbeidet (Tynes, Sterud, Johannessen, ... & Aasnæss, 2015). Derfor er forskning på kombinasjonen mellom kunnskapsyrker og avkobling svært viktig, slik at vi kan forhindre konsekvensene av og ikke kunne koble godt nok av etter endt arbeidsdag.

1.1 Avgrensning og problemstilling

Forskningen som er utgangspunktet for denne avhandlingen er i hovedsak Sonnentag sitt arbeid innen avkobling, sammen med sine kolleger står Sonnentag for mye av litteraturen som skaper dette feltet. Eksisterende litteratur utforsker blant annet avkobling i forskjellige kontekster slik som ferier (De Bloom, Geurts, & Kompier 2013), daglig avkobling (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris, 2009) og avkobling under arbeid (Troughakos & Hideg, 2009). Bloom, Geurts og Kompier (2012) finner i sin studie at man går raskt tilbake til samme tilstand som før ferien ganske kort tid etter å ha kommet tilbake i daglige rutiner. Det er altså nødvendig med ferier, men siden man kort tid etter å ha kommet tilbake fra ferie vil ende med å være tilbake til de gamle daglige rutineene man hadde før ferien, vil det være viktig med

daglig restitusjon som en viktig kilde til god helse og velvære. Derfor vil denne oppgaven fokusere på daglig avkobling, altså den som foregår etter og før arbeid.

Sonnentag & Mojza (2010) identifiserer flere gap i den empiriske litteraturen og foreslår videre forskning knyttet til å inkludere fysiske tiltak for å fremme avkobling, i den antagelsen om at løsrivelse fra arbeid bidrar til avkobling. De fysiske tiltakene vi har inkludert i denne avhandlingen er fritidsaktiviteter som er ment å fremme denne løsrivelsen fra arbeid, slik at individet kan forbedre sin psykologiske avkobling. Det andre gapet Sonnentag & Mojza (2010) identifiserer er forskning på avkobling og individuelle forskjeller, for å se etter om individuelle forskjeller spiller en rolle på avkobling fra arbeid. Personlighet er det mønsteret som ligger bak det vi tenker, handler og føler. Kontinuitet og konsistensen av personlighet gjør at noen personlighetstyper reagerer ulikt på stress enn andre (Svartdal, 2008).

For å forstå koblingen mellom avkobling og velvære ser vi på innsats-restitusjonsmodellen (Meijman og Mulder 1998), da den tar for seg daglig restitusjon med hensikt til å forebygge for kortsiktige og langsiktige sykdommer koblet til stress og utmattelse. Restitusjon henger tett sammen med avkobling, der restitusjonen tar for seg de aktiviteter eller verktøy man bruker for å koble av. Aktivitetene vil i denne avhandlingen opptre som en variabel som påvirker grad av avkobling, samtidig som vi har en antagelse på at personlighetstrekk vil spille en rolle på dette forholdet. Et eksempel på dette kan være at mennesker som er ekstroverte har en positiv effekt ved sosiale aktiviteter, mens mennesker som er introverte ikke har den samme nytten av å delta i sosiale aktiviteter (Sonnentag & Natter, 2004), så hva man velger å gjøre på fritiden påvirker grad av avkobling for de ulike personlighetene. Dette fører oss til denne problemstilling:

«Hvordan påvirke et individs psykologiske avkobling fra en jobbdag til den neste?»

- I hvilken grad kan fritidsaktiviteter påvirke psykologisk avkobling?
- I hvilken grad kan personlighetstrekk påvirke grad av psykologisk avkobling?
- I hvilken grad kan personlighetstrekk justere forholdet mellom fritidsaktiviteter og psykologisk avkobling?

1.2 Oppgavens struktur

I kapittel 2 presenteres oppgavens teoretiske rammeverk der oppgavens sentrale begreper og variabler defineres, og det redegjøres for relevant teori og tidligere forskning som belyser relasjonene mellom variablene. Kapittel 3 omhandler videre arbeid og vurderinger rundt metodevalg. Videre vil vi i kapittel 4 viser til datamateriale som er samlet inn analysert og resultatet av hypotesetesting. Resultatenes betydning for teori og praksis er diskutert i kapittel 5. Kapittel 6 tar for seg redegjørelser rundt studiens begrensninger og videre forskning. Avslutningsvis vil det i kapittel 7 bli lagt frem konklusjon.

2.0 Teoretisk tilnærming og begrepsforklaring

I dette kapittelet presenteres det teoretiske rammeverk med bakgrunn i oppgavens problemstilling. Delkapittel 2.1 omhandler oppgavens hovedtema, avkobling fra arbeid og restitusjon, hvor fokuset vil ligge på å definere begreper samt redegjøre for litteratur og tidligere forskning på fenomenet. Delkapitlene “Begrepet avkobling fra arbeid” (delkapittel 2.1.1), “Innsats-restitusjon modellen” (delkapittel 2.1.2) og “Aktiviteter under avkobling” (delkapittel 2.1.3) redegjør for de nevnte begrepene, samt de antatte sammenhengene mellom disse. Kapittel 2.2 tar for seg oppgavens andre store tema, personlighetstrekk og definerer og redegjør for litteratur knyttet opp mot antatte forhold til hovedtema avkobling til arbeid og restitusjon. Kapittel 2.3 tar for seg betydningen til aktiviteter i avkobling, og kapittel 2.4 tar for seg betydningen av personlighetstrekk i avkobling. Videre viser vi til kapittel 2.5 hypoteser og forskningsmodell som gir en oversikt over studiens hypoteser.

2.1. Avkobling fra arbeid

Avkobling fra arbeid er hovedtema for denne oppgaven og for å fange flere aspekter ved dette vil de neste kapitlene gå igjennom begrepet avkobling fra arbeid, hvordan avkobling påvirker fysisk og psykisk helse og hvilke aktiviteter som normalt foregår under avkobling.

2.1.1 Begrepet avkobling fra arbeid

Avkobling handler om hvorvidt man evner å koble av fra noe fysisk eller psykisk (Sonntag, 2012). I denne oppgaven vil det omhandle avkobling fra arbeid. Fysisk avkobling omhandler evnen til å legge fra seg arbeidet på den måten at man f.eks. ikke svarer på jobbmail eller telefoner på fritiden. Sonntag og Bayer (2006) beskriver at dersom man kan ta med seg arbeidet dit man vil uavhengig av lokasjon, men samtidig er i stand til å fullføre oppgaven, kan man ha problemer med å koble av fysisk. Derfor vil det være naturlig at det i dagens samfunn, med moderne teknologi og store muligheter for å jobbe med arbeidsoppgaver utenfor arbeidsstedet, vil gjøre det vanskelig for individer å koble av fysisk. Det andre aspektet av avkobling handler om evnen til å koble av psykisk, og er når individet ikke fortsetter å tenke på jobben sin, grubler over jobbrelaterte problemer, eller reflekterer over fremtidige muligheter (Sonntag & Bayer, 2005).

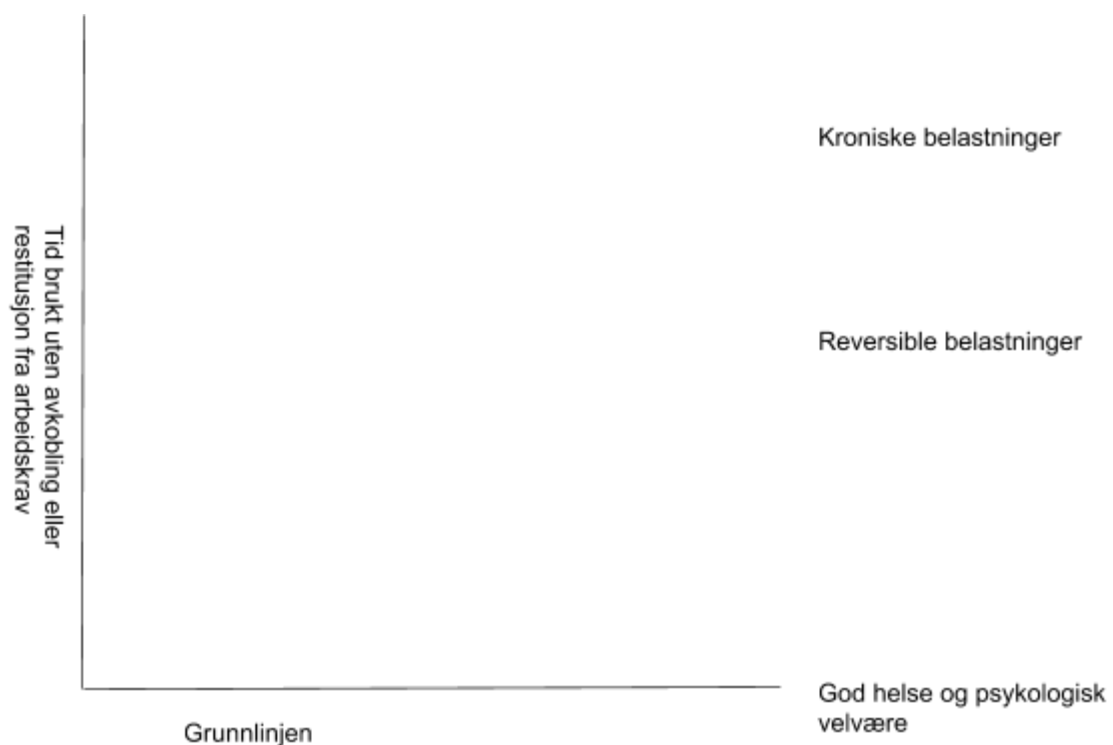
Etzion, Eden og Lapidot (1998) beskriver psykologisk avkobling som et “*individets oppfatning av det å være borte fra jobbsituasjonen*” Dette er den definisjonen som oftest blir brukt i eksisterende avkobling litteratur. Sonntag 2012 spesifiserer at det å være

psykologisk avkoblet fra jobb innebærer både det å avstå fra jobbrelevante aktiviteter og ikke tenke på jobbrelevante aktiviteter i løpet av fritiden. Derfor vil det videre i denne oppgaven når det henvises til avkobling fra arbeid omhandle begrepet psykologisk avkobling.

2.1.2 Innsats-restitusjon modellen

Mye av tankegangen bak konseptet om psykologisk avkobling stammer fra innsats-restitusjon modellen. Meijman og Mulder (1998) utviklet innsats-restitusjon modellen som tar for seg forholdet mellom avkobling, helse og velvære. Denne modellen viser viktigheten av at individer setter av nok tid til avkobling og restitusjon fra arbeid, og at dette er avgjørende dersom man ønsker å oppnå god helse. Et viktig aspekt i modellen er antagelsene om at jobbrelevante krav kan gå utover individets arbeidsevne, og her kan innsatsen som er nedlagt i arbeidet dermed føre til belastningsreaksjoner som vil være skadelig for individets helse og velvære. Slike reaksjoner kan være stress, irritasjon og/eller utmattelse. Ved normale omstendigheter vil slike reaksjoner være reversible, og man vil etter avkobling eller fravær av disse arbeidskravene ikke oppleve reaksjonene (Meijman & Mulder, 1998).

Figur 1 Innsats-restitusjons modellen

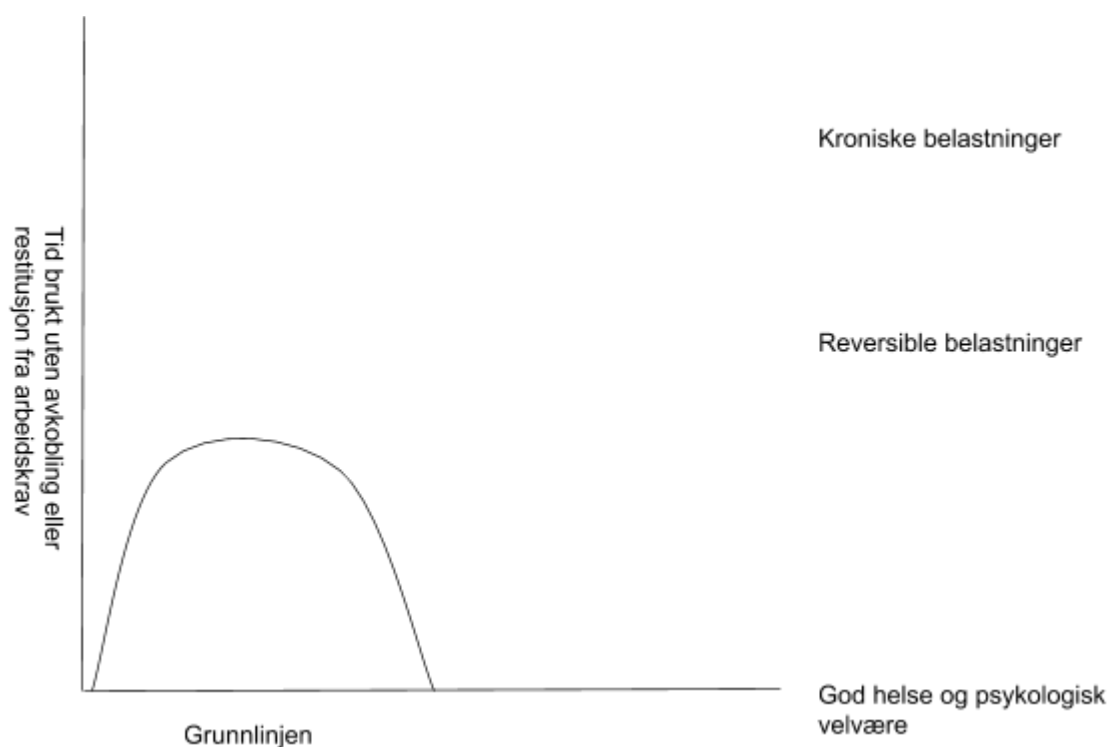


I følge modellen har både kvantitet og kvalitet av restitusjon en viktig rolle. Meijman og Mulder (1998) viser til noe de kaller en grunnlinje, som representerer god helse og

psykologisk velvære. Når et individ befinner seg på denne grunnlinjen vil ikke individet oppleve at det stilles spesifikke krav til vedkommende. Dersom forholdene er optimale, vil individet ha mulighet til å ta seg inn igjen og nå denne grunnlinjen ved å ta en pause fra arbeidet, som ved tiden mellom en jobbdag til den neste.

Som et eksempel kan man tenke seg at man jobber for og nå en tidsfrist. Dette gjør at tid uten pauser øker, man kan jobbe en uke med fulle dager og oppleve belastninger som stress, irritasjon og utmattelse. Med kun søvn som restitusjon og avkobling fra arbeid vil man ikke ha mulighet til å nå denne grunnlinjen igjen, og man fortsetter å stige oppover “tid brukt uten avkobling eller restitusjon fra arbeidskrav”. Dersom helgen kommer eller man er ferdig med oppgaven før disse belastningene går over til å være kroniske vil disse belastningene være reversible, og man vil gå ned til grunnlinjen igjen før man opplever nye arbeidskrav. Se illustrert eksempel.

Figur 2 Innsats-restitusjonsmodellen, eksempel



Derfor vil det jo lengre individet viker fra denne grunnlinjen være faktorer som kan påvirke individets velvære eller helse, slik som økt stress, utmattelse og utbrenthet. I tilfeller hvor dette skjer vil de psykologiske og fysiologiske systemene forbli aktive, og individet vil ikke være i stand til å normalisere seg som den ville dersom arbeidstakeren hadde fått en pause fra den krevende jobben (Meijman & Mulder, 1998).

Selv om daglig arbeid som regel ikke involverer høye arbeidskrav som kan være skadelige, kan det være tilfeller der arbeidskravet er for høyt og enkelte individer vil ta med seg stressorer hjem etter endt arbeid. Dette kan være en fare dersom man ikke kan stabilisere seg og nå grunnlinjen, og derfor kan konsekvensen av denne type atferd bli en permanent kilde til anstrengelse. Hvis man ikke har muligheter til restitusjon, etter å ha blitt eksponert for høye arbeidskrav, vil de psykologiske systemene igjen aktiveres før man har mulighet til å stabilisere seg til grunnlinjen. Det som kan skje om man fortsetter uten restitusjon eller avkobling fra arbeidet vil alt stress, utmattelse og andre belastninger hope seg opp hos individet og kan til slutt ende i at personen blir utbrent (Sluiter, 1999). Hvis disse betingelsene ikke forandrer seg kan disse symptomene utvikle seg til varige og/eller kroniske helseproblemer (Sluiter, 1999).

2.1.3 Aktiviteter under avkobling

Aktiviteter på fritiden spiller en viktig rolle i restitusjon og avkobling, og består av restitusjons fremkallende fritidsaktiviteter og en rekke plikter som i likhet med arbeidstress kan påvirket behovet for avkobling og restitusjon. De syv fritidsaktivitetene som er diskutert i denne avhandlingen er søvn, passive-, fysiske-, sosiale-, kreative-, jobberelaterte- og obligatoriske aktiviteter. De aktivitetene som kan relateres til det vi normalt ser på som fritidsaktiviteter er aktiviteter som er lystbetont og restaurerende for individet, denne typen aktiviteter føles mindre obligatorisk av natur og kan potensielt fremme restitusjon. Restitusjons fremmende aktiviteter er søvn, sosiale-, fysiske- og kreative aktiviteter (Sonntag & Natter, 2004). I følgende delkapittel vil vi gi en kort beskrivelse av de aktiviteter som vil integreres i vår studie.

2.1.3.1. Søvn

Søvn blir sett på som en tilstand der kroppen er i dyp hvile. I denne tilstanden vil kroppens bevegelser og intellektuelle funksjoner være nedsatt (Norsk helseinformatikk, 2017). Dårlig søvn har vist seg å ha en negativ assosiasjon med fysisk (Taylor et al., 2007) og psykisk helse (Scott & Judge, 2006). Gitt disse forholdene har mengde og kvalitet en påvirkning på restitusjon og ytelse (Craig & Cooper, 1992). Et voksent menneske trenger mellom syv og ni timer søvn per natt (Carskadon & Dement, 2005) hvor 75-80 prosent av søvnen er dyp. REM søvn er den søvnen som foregår når du sover lett, og kommer ofte før man går inn i dyp søvn, dette utgjør ca. 20-25 prosent av søvnen (Lamot et al, 2006).

2.1.3.2. Passive aktiviteter

Aktiviteter med lav innsats er relativt passive aktiviteter som regnes under kategorien tv-titting, høre på musikk, eller bare slappe av i sofaen og ikke gjøre noe (Kleiber, Larson & Csikszentmihalyi, 1986). Disse aktivitetene indikerer at det kreves svært liten innsats for å gjennomføre oppgavene, og som derfor ikke setter krav til at individet som gjennomfører oppgaven må tenke eller konsentrere seg om oppgaven (Sonnentag, 2001; Sonnentag & Natter, 2004). Konsekvensen av det å gjennomføre slike passive aktiviteter er ifølge Sonnentag (2001) at funksjonelle systemer kan ha mulighet til å gå tilbake til tilstanden de var i før individet var utsatt for stress.

2.1.3.3. Fysiske aktiviteter

Fysiske aktiviteter refererer til oppførsel der en er i mosjon, fysisk trening, sport og lignende (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris, 2009), eller andre aktiviteter der du er i bevegelse som ved en gåtur eller sykkeltur (Sonnentag, 2001). Fysiske aktiviteter er viktig for å opprettholde fysikk og er funnet viktig for å bidra til fysisk og mental helse (McAuley, Kramer & Colcombe, 2004). Under fysiske aktiviteter bruker man andre ressurser enn de som blir brukt i jobbsammenheng, med unntak av de få arbeidstakerne som utfører tungt fysisk arbeid i sin daglige jobb. Det å involvere seg i fysiske aktiviteter, gir individet en mulighet til å bli distraheret fra jobbrelaterte plikter (Yeung, 1996). Denne midlertidige distraksjonen fra de pliktene individet er utsatt for i sitt arbeid, kan gi mulighet for de funksjonelle systemene å gå tilbake til tilstanden de var i før individet var utsatt for stress (Sonnentag, 2001).

2.1.3.4. Sosiale aktiviteter

Sosiale aktiviteter refererer til aktiviteter som fokuserer på sosial kontakt, dette kan være aktiviteter som festligheter, middager eller det å snakke med andre mennesker over telefonen (Sonnentag, 2001). Det kan også være å involvere seg i type organisasjoner som fritidsaktiviteter eller klubber med mennesker med samme interesse (Hobfoll, 1998). Sosiale aktiviteter kan gi en type sosial støtte som kan være viktig for et individs helse (Viswesvaran, Sanchez, & Fisher, 1999). Grandey (2000) mener også det at ansatte som er i veldig sosiale bedrifter kan også ha god nytte av sosiale aktiviteter på fritiden. Man kan anta at dette kommer av at man i sosiale aktiviteter på fritiden ikke trenger å holde tilbake følelsene sine i like stor grad som i arbeid. I tiden man utfører sosiale aktiviteter er det ingen andre krav som er typiske plikter individet vil bli utsatt for i sitt arbeid, slik at de funksjonelle systemene kan ha mulighet til å gå tilbake til tilstandens de var i før individet var utsatt for stress (Sonnentag, 2001).

2.1.3.5. Kreative aktiviteter

Det å kunne gi en helt klar definisjon av hva kreativitet er, har vist seg å være vanskelig ifølge Amabile (1996). Likevel kan vi gjenkjenne det ved utsagn som “det å *skape noe nytt*”, “*vise frem gamle ting på en ny måte*”, eller “*finne nye sammenhenger*” (Maley, 2003). Kreative aktiviteter kan bli sett på som det Krathwol (2002) beskriver ved og ”*putte elementer sammen til en ny eller interessant, sammenhengende helhet eller lage som et originalt produkt*”. Flere studier har antydnet at det å utføre kreative aktiviteter i fritiden kan gjøre så de funksjonelle systemene kan ha mulighet til å gå tilbake til tilstanden de var i før individet var utsatt for stress, slik at de ikke opplever tretthet eller utbrenthet. Dette fordi denne aktiviteten er en viktig kilde til personlig oppfyllelse (Winwood, Bakker & Winefield, 2007).

2.1.3.6. Jobbrelaterte aktiviteter

Den tradisjonelle arbeidssyklusen som inkluderer åtte timer arbeid, åtte timer for personlig fritid og åtte timer søvn, er basert på ideen om at tiden mellom to arbeidsperioder er tilstrekkelig for å restituere seg fra arbeidet. Arbeidsrelaterte aktiviteter refererer ikke bare til aktiviteter relatert til arbeid, men også til andre oppgaverelaterte aktiviteter som ligner de som utføres på jobb som å betale regninger eller papirarbeid som å fylle ut skjemaer eller lignende (Sonntag & Natter, 2004). Slike aktiviteter har en bindende karakter og de trekker på de samme ressursene som ligner på de som allerede blir brukt i arbeidstiden (Sonntag & Natter, 2004). Videre kan dette føre til at de funksjonelle systemene ikke vil ha mulighet til å gå tilbake til tilstanden de var i før individet var utsatt for stress, da disse aktivitetene kan hemme restitusjon.

2.1.3.7. Obligatoriske aktiviteter

Obligatoriske aktiviteter omhandler husarbeid som matlaging, oppvask, og andre aktiviteter som er daglige og obligatoriske i forhold til et hushold. Den andre obligatoriske aktiviteten som blir inkludert her er å ta hånd om barn, som også er en obligatorisk aktivitet som må gjøres og ikke kan utsettes (Sonntag, 2001). Både hushold og barnepass er slitsomme aktiviteter, som kan tømme et individ for energi (Grandey & Cropanzano, 1999). Likheten med hushold og barnepass er at oppgaven har et høyt obligatorisk nivå, og at det ikke vil være mulig og ikke utføre eller utsette aktiviteten, uten at dette vil føre med seg en sannsynligvis negativ konsekvens (Sonntag, 2001). Da obligatoriske aktiviteter for de fleste individer innebærer andre ressurser enn de som kreves på jobb, kan dette føre til at de funksjonelle systemene kan gå tilbake til tilstanden de var i før individet ble utsatt for stress (Sonntag, 2001).

2.2. Personlighetstrekk

I sin artikkel skriver Sonnentag (2012) at studier må undersøke hvorvidt avkobling er like viktig for alle og i alle situasjoner. Individer som opplever deres egen jobb som veldig meningsfylt vil for eksempel kunne finne det vanskelig å koble av, men det kan også være at avkobling er mindre viktig for disse individene. En person som har høye orienterte mål som er relevante for individets jobb og personlige vekst, kan gå rundt og konstant tenke på sitt arbeid og dette kan være en kilde til inspirasjon og personlig utvikling (Sonnentag, 2012). Da avkobling kan være mer eller mindre relevant for ulike personer velger vi nå å diskutere ulike personlighetstrekk ytterligere. Personlighetsbegrepet handler om det mønster som ligger bak hvordan individet handler, tenker og føler. En fleksibel tilnærming til dette er å ta utgangspunkt i ulike personlighetstrekk, hvor målet er å komme frem med et sett trekk eller egenskaper som kan anses å være grunnleggende (Svartdal, 2015, s.179). De to neste kapitlene vil derfor ta for seg personlighetstrekk og orienteringer, med hensyn til den anerkjente femfaktormodellen som beskriver ulike personlighetstrekk.

2.2.1. Femfaktormodellen

Femfaktormodellen er en hierarkisk organisasjon av personlighetstrekk i form av fem grunnleggende dimensjoner (McCrae & John, 1992). Femfaktormodellen kan ses på som en empirisk generalisering av sammenhenger om personlighetstrekk (McCrae & Costa, 1999). Femfaktor rammeverket har fått stor støtte internasjonalt og har blitt en av de mest brukte og undersøkte modellene av personligheter (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003). Rammeverket inneholder en hierarkisk modell av personlighetstrekk med fem faktorer, som representerer personlighetene ved et bredt spekter. Rammeverket foreslår at de fleste individuelle forskjellene i menneskets personlighet kan bli klassifisert i disse fem brede faktorene (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003). Vi gjennomgår de ulike personlighetstrekkene i det neste.

2.2.1.1. Ekstrovert

Det ekstroverte personlighetstrekket referer til individer som er entusiastiske, pratsomme, påståelige og energiske (McCrae & John, 1992). Tidligere forskning har funnet at individer som er høyt ekstrovert, sammenlignet med individer som scorer lavt ekstrovert vurderer hendelser i livet generelt mer positivt (Gallagher, 1990; Hemenover & Dienstbier, 1996). Videre har de god selvinnsikt og oppfatter at de har høy og tilstrekkelige mestringsevne (Penley & Tomaka, 2002). Tidligere litteratur på effekter av ekstrovertisme foreslår at individer med personlighetstrekket ekstrovertisme er positivt relaterte til velferd på

arbeidsplassen (Goodwin & Engstrom, 2002; Grant & Langan-Fox, 2007; Judge, Heller, & Mount, 2002). I tillegg viser litteraturen at ekstrovertisme er relatert til positive emosjoner og affekt (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Lucas & Fujita, 2000).

2.2.1.2. Samvittighetsfullhet

Samvittighetsfullhet er den dimensjonen som er tenkt å måle graden av tålmodighet og motivasjon i målrettet atferd. Personer som skårer høyt på dette trekket er organisert selvdisciplinerte og hardtarbeidende (Kaufmann & Kaufmann, 2003). Denne dimensjonen er en meget god pekepinn for jobbytelse. Personer som skårer lavt her, karakteriseres som upålitelige og uorganiserte, og kan være karaktersvake og overdrevent opptatt av å tilfredsstille egne behov (Kaufmann & Kaufmann, 2003). En høy grad av samvittighet eller planmessighet kan bety at man er ute av stand til å endre beslutninger og planer, et eksempel på dette kan være at en person med en tvangslidelse mest sannsynlig vil skåre ekstremt høyt på dette trekket (Leibing, Jaromzinski, Vromfelde, Stahl & Doering, 2009).

2.2.1.3. Medmenneskelighet

Medmenneskelighet innenfor personlighetstrekk refererer til graden et individ er opptatt av å forholde seg til andre mennesker og er best beskrevet som en variabel som ser på mer spesifikke tendenser og atferd hos et individ, som å være snill, ha medfølelse, være samarbeidsvillig og hjelpsom (Graziano & Eisenberg, 1997). Medmenneskelighet er den personlighetsdimensjonen som fanger inn forskjeller i måten man kommer overens med andre mennesker på (Kaufmann & Kaufmann, 2003).

2.2.1.4 Åpenhet

Dette personlighetstrekket som også blir kalt for åpenhet for nye erfaringer karakteriseres ved trekk som kunstnerisk, nysgjerrig, glad i å reise, mange forskjellige hobbyer, kreativ og har en vid interesse (McCrae & Costa, 1999). Høy grad av åpenhet innebærer evnen og viljen til å ta inn over seg nye erfaringer (Haukedal, 2011).

2.2.1.5 Nevrotisk

Det nevrotiske personlighetstrekket refererer til graden en person opplever negative følelser som angst, fiendtlighet, depresjon, sårbarhet og impulsivitet (McCrae & John, 1992).

Tidligere undersøkelser har funnet at individer med en høy grad med nevrotisme sammenlignet med individer med lav grad av nevrotisme har generelt en negativ vurdering tendens (Gallagher, 1990), og er dermed mer utsatt for å oppleve stressende hendelser og oppfatter mer daglig stressorer som ubehagelige (Kling, Ryff, Love & Essex, 2003) og at

disse menneskene har problemer med å takle disse daglige stressorene (Gunthert, Cohen & Armelig, 1999).

2.3. Betydningen av aktiviteter i avkobling

Videre ønsker vi å se på sammenhengen mellom ulike aktiviteter utført i fritiden og psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. Som diskutert tidligere i avhandlingen grunner ønsket med å se på denne sammenhengen i forskningen til Sonnentag & Mojza (2010) som viser til gapet i forskningen rundt det å inkludere fysiske tiltak, i antagelsen om at det å løsrive seg fra arbeid bidrar til økt avkobling. Nedenfor vil vi dermed komme med en sammenheng mellom ulike aktiviteter og psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste.

2.3.2.1 Søvnn

Søvnn har en sentral rolle i forhold til avkobling (Berset, Elfering, Lüthy, Lüthi, & Semmer, 2010), gitt at søvnn gir fysisk og psykisk restitusjon fra daglige aktiviteter (Demerouti, Bakker, Geurts, & Taris, 2009) og er viktig for å mestre stress (Barber & Munz, 2011). Forholdet mellom avkobling og søvnn er påvirket av kvantitet og kvalitet. Derfor skilles det her mellom dårlig og god søvnn.

I en studie ble det funnet at graden av hvor mye innsats individene gjorde på arbeidet ikke hadde så mye å si for søvnnen, men at respondentene rapporterte større søvnnvansker under arbeidsukene (Van Hoof, Geurtis, Kompier, & Taris, 2007). Dette indiker at søvnnen, som i denne avhandlingen er sett på som en aktivitet for å koble av, har blitt påvirket av arbeidet. Selv om graden av innsats fra individet ikke ga noe utslag i deres studie, fant de derimot at arbeidskrav og utmattelse påvirker sammenhengen mellom søvnnkvalitet. Individuer som opplever høyt nivå av utmattelse har typisk færre timer med søvnn og trenger mer avkobling. Dette er i tråd med vår antakelse om at personer som har høye arbeidskrav kan føre til dårlig søvnnkvalitet, som reduserer grad av avkobling. Denne antakelsen gjør at vi ønsker å studere følgende hypotese:

H1: Det er en negativ sammenheng mellom dårlig søvnn og psykologisk avkobling

2.3.2.2 Passive aktiviteter

Forskning innen passive aktiviteter går i ulike retninger. På den ene siden sier Ico-Ahola (1997) at denne typen aktiviteter er ødeleggende for velvære på grunn av den nære relasjonen til kjedsomhet og apatisk atferd. Mens da Sonnentag (2001) gjorde en undersøkelse blant lærere argumenterer hun for at aktiviteter med lite krav til deltakerne, slik som passive aktiviteter kan være positivt for velvære. Rook og Zijlstra (2006) viste at aktiviteter med lav innsats hadde liten eller ingen effekt på restitusjon og avkobling fra arbeid. Dette gjør at vi ønsker å studere effekten av passive aktiviteter og grad av avkobling. Vi har allerede laget en hypotese som sier at dersom man har personlighetstrekket nevrotisk vil passive aktiviteter gi høyere grad av avkobling. Derfor setter vi her at isolert sett vil avkobling ha en negativ effekt på grad av avkobling, og setter opp følgende hypotese:

H2: Det er en negativ sammenheng mellom passive aktiviteter og psykologisk avkobling

2.3.2.5 Fysiske aktiviteter

Det er vist både fysiologiske og psykologiske forklaringer på hvorfor fysiske aktiviteter har en positiv effekt på restitusjon. Av de psykologiske mekanismene er det blitt mest oppmerksomhet rundt endorfinene i det sentrale nervesystemet (Grossman et al., 1984), men det å relatere endorfiner til en positiv humørsvingning har hittil feilet. En annen fysiologisk forklaring foreslår at en forhøyelse av kroppstemperatur er grunnen til at man får et bedre humør etter trening (Raglin & Morgan, 1985). Fysiske aktiviteter kan føre til en distraksjon fra det daglige stresset, slik at det ikke er den fysiske aktiviteten i seg selv som fører til en forbedring i humøret, men pausen fra daglig stress (Raglin & Morgan, 1985; Yeung, 1996). Til slutt kan også det å fullføre en oppgave som trening gi en mestringsfølelse og styrke troen i egen mestring, slik at dette fører til bedre humør og velvære. Dette gir et positivt forhold mellom fysiske aktiviteter og avkobling. Dette gjør at vi har laget følgende hypotese:

H3: Det er en positiv sammenheng mellom fysiske aktiviteter og psykologisk avkobling

2.3.2.4 Sosiale aktiviteter

Sonnentag (2001) foreslår to ulike mekanismer der sosiale aktiviteter kan føre til restitusjon. Det er her snakk om sosiale aktiviteter som foregår i fritiden. Den første mulige funksjonen er ved å møte andre mennesker, åpner vi muligheten for sosial støtte fra andre. Sosial støtte har vist seg å minske den negative effekten av krav fra arbeidsstedet på velvære. Den andre

mulige funksjonen er at sosiale aktiviteter trekker i ulike ressurser enn de som er nødvendige for jobbrelaterte oppgaver. Dette fører til at en restitusjonsprosess kan ta plass.

Sonnentag og Natter (2004) viser derimot i sin forskning at det å involvere seg i sosiale aktiviteter var relatert til det å føle en høyere grad av depresjon ved leggetid. En forklaring på dette kan være at bevisst opptatthet med jobbrelaterte tanker er noe som er vanlig å snakke om når man møter venner. Dette gir oss også en antagelse om at de ikke legger fra seg arbeidet psykologisk dersom de snakker om arbeid i sosiale kontekster, som kan redusere grad av avkobling. Allikevel ser vi på Sonnentags (2001) argumenter som interessante å bygge videre på og lager derfor en hypotese med et positivt forhold mellom sosiale aktiviteter og grad av avkobling:

H4 Det er en positiv sammenheng mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling

2.3.2.6 Kreative aktiviteter

Kreative aktiviteter eller hobbyer er et tema som er forsket svært lite på, i sammenheng med jobb-utmattelse og restitusjon, men studier foreslår at kreative aktiviteter kan ha en viktig gjenopprettingsfunksjon fra stress og arbeidspress. (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris, 2009). Kreative aktiviteter gir mulighet for personlig oppfyllelse, lære nye ferdigheter og kan være en følelsesmessig givende erfaring. I tillegg stimulerer disse aktivitetene glede og belønning i hjernesenteret (Winwood, Bakker & Winefield, 2007). Disse aktivitetene innebærer også bruk av domenespesifikke kunnskaper, ferdigheter og evner (Amabile, 1983), som er lik en mestringsfølelse. Dette indikerer at det er et positivt forhold mellom kreative aktiviteter og avkobling fra arbeid.

H5: Det er en positiv sammenheng mellom kreative aktiviteter og psykologisk avkobling

2.3.2.7 Obligatoriske aktiviteter

Obligatoriske aktiviteter går ofte ut på andre ressurser enn de som blir brukt i arbeidssammenheng, utenom for de som jobber i vaskefirmaer eller arbeider med barnepass (Sonnentag, 2001). Dermed kan det bli antatt at disse aktivitetene kan fremme restitusjon fra arbeid. Et annet aspekt er at disse aktivitetene krever fysisk og psykologisk innsats og at de er obligatoriske, siden ingen av disse aktivitetene kan bli droppet eller utsatt. Selve oppgaven i hushold og barnepass kan altså fremme avkobling fra arbeid, men da oppgaven er obligatorisk hemmes restitusjonen (Sonnentag, 2001).

H6: Det er en negativ sammenheng mellom obligatoriske aktiviteter og psykologisk avkobling

2.3.2.8 Jobbrelaterte aktiviteter

Sonnentag og Natter (2004) fant i deres dagbokstudie at tidsbruk på arbeidsrelaterte aktiviteter resulterte i noe høyere grad av tretthet ved sengetid. På samme måte fant Sonnentag og Zijlstra (2006) at individer som viet tid til arbeidsrelaterte aktiviteter i fritiden var positivt relatert til deres behov for utvinning og negativt for deres velvære under sengetid. Dermed viser tidligere forskning en negativ sammenheng med jobbrelaterte aktiviteter og psykologisk avkobling. Videre diskuterer også Sonnentag (2001) i sin artikkel at dersom man engasjerer seg i arbeidsrelaterte aktiviteter på fritiden viser dette at personen fortsatt tenker på arbeid i fritiden. Siden vi definerer avkobling som å avstå fra jobbrelaterte tanker på fritiden ser vi på denne aktiviteten som utelukkende negativ til avkobling og setter derfor følgende hypotese:

H7: Det er en negativ sammenheng mellom jobbrelaterte aktiviteter og psykologisk avkobling

2.4. Betydningen av personlighetstrekk i avkobling

Ovenfor er det gjort en empirisk redegjørelse for litteraturen som er blitt sett på innen feltet avkobling fra arbeid, fritidsaktiviteter og personlighetstrekk. I det neste vil vi redegjøre for sammenhenger mellom *personlighetstrekk* og oppgavens hovedtema *psykologisk avkobling*. Vi ble nysgjerrige på denne kombinasjonen av *avkobling* og *personlighetstrekk*, etter gjennomgang av Sonnentag (2012) sin studie på avkobling, der hun setter et spørsmål ved om avkobling er like viktig for alle. Nedenfor vil vi dermed komme med en sammenheng mellom de ulike personlighetstrekkenes innvirkning på psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste.

2.4.1. Ekstrovert

I tidligere litteratur kan vi se at personlighetstrekket ekstrovertisme er negativt relatert til stress (se for eksempel; Goodwin & Engstrom, 2002; Grant & Langan-Fox, 2007; Judge, Heller, & Mount, 2002). Dette gir oss et inntrykk av at ekstroverte personer vil man være mindre sensitiv for situasjoner koblet til stress. Sonnentag (2018) sin artikkel viser at stressorer har en betydning for avkoblingen. Som et eksempel på dette viser Bennett, Bakker og Field (2018) at spesielt ved stress som er forårsaket av høyt tidspress, høyt arbeidsnivå eller lignende er negativt relatert til psykologisk avkobling og avslapping på fritiden. Det vil

derfor være naturlig å tro at ved personlighetstrekk ekstrovert vil man oppleve høyere grad av avkobling, som leder til følgende hypotese:

H8a: Det er en positiv sammenheng mellom ekstrovertisme og psykologisk avkobling.

En person med trekket ekstrovertisme beskrives ofte som energisk (McCrae & John, 1992). Dette gjør at vi ønsket å se hvorvidt dette er påvirket av søvn.

H8b: Den negative sammenhengen mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk ekstrovertisme

I sin artikkel diskuterer Trougakos & Hideg (2009) hvorvidt ekstroverte og introverte (som er i motsatt skala av ekstrovert) kan reagere ulikt på pauser i arbeidstiden. De diskuterer hvordan sosiale pauser, slik som lunsj eller en prat ved kaffemaskinen, kan gi avkobling fra arbeidet for en ekstrovert, men kan skape angst og ekstra stress for en introvert. Dette støtter våre antagelser om at personlighetstrekk ekstrovert kobler bedre av ved sosiale aktiviteter enn en introvert. Ekstroverte blir ofte sett på som utadvendte og sosiale som gjør det naturlig å tro at et ekstrovert personlighetstrekk i kombinasjon med sosiale aktiviteter gir en høyere grad av avkobling, derfor følgende hypotese:

H8c: Den positive sammenhengen mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk ekstrovertisme.

2.4.2. Samvittighetsfull

Leibing, Jaromzinski, Vromfelde, Stahl og Doering (2009) diskuterer i sin artikkel at høy grad av samvittighet eller planmessighet kan bety at man er ute av stand til å endre beslutninger og planer. Derfor mener de at en person med tvangslidelse mest sannsynlig skåre ekstremt høyt på dette trekket. Dette gjør det naturlig å anta at en som skårer høyt på samvittighetsfull vil knytte seg mer opp mot ansvar og stress i arbeidet, og ha problemer med å koble av og distansere seg fra dette utenfor arbeidstiden.

H9a: Det er en negativ sammenheng mellom samvittighetsfull og psykologisk avkobling

Videre ser vi at det er naturlig at en høy grad av samvittighet kan føre til dårlig søvn, da høy samvittighet spesielt kan føre til opphisselse ved sengetid, i form av stress. Lav samvittighet på den andre siden vil det være naturlig at har et positivt forhold til søvn, da du setter deg selv mer i fokus, og kanskje ikke bryr deg like mye om arbeidskrav. Dette skaper nedenforliggende hypotese:

H9b: Den negative sammenhengen mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk åpenhet

2.4.3. Medmenneskelighet

Medmenneskelighet er den personlighetsdimensjon som fanger inn forskjeller i måten man kommer overens med andre mennesker på. Personer som scorer lavt på medmenneskelighet er ofte mistenksomme, manipulerende, lite samarbeidsvillige, hevngjerrige, uhøflige og konfliktorienterte (Kaufmann & Kaufmann, 2003). Personer som scorer høyt på medmenneskelighet er derimot snille, samarbeidsvillige, hjelpsomme, forsonlige og tillitsfulle og gir dermed grunnlag for å være en god team-medarbeider (Kaufmann & Kaufmann, 2003). Medmenneskelighet er heller ikke nødvendigvis en ubetinget positiv egenskap. I ekstrem form kan den innebære at man ikke klarer å håndtere konflikter, ta upopulære avgjørelser eller sette grenser (Saksvik, 2011). Derfor kan vi ikke se at medmenneskelighet påvirker avkobling direkte positivt eller negativt, som skaper et nøytralt forhold mellom personlighetstrekket medmenneskelighet og avkobling fra arbeid.

Medmenneskelighet er en nullhypotese, vi kunne ikke finne noe forhold i tidligere litteratur som viser til verken et positivt eller negativt forhold. Derfor ønsker vi å inkludere denne aktiviteten i analysekapittelet, for å se om det kan være en sammenheng med de andre variablene våre.

2.4.4. Åpenhet

For et individ med høy grad av åpenhet innebærer dette evnen og viljen til å ta inn over seg nye erfaringer (Haukedal, 2011). Dimensjonen avdekker om en person er tolerant og åpen for inntrykk og for det ukjente, om personen tenker originalt, har flere interesser og er villig til å ta risikoer (Kaufmann & Kaufmann, 2003). Det er derfor naturlig å gå ut ifra at en person som scorer høyt på åpenhet vil være i stand til og lettere kunne koble av, enn en person som scorer lavt på åpenhet. Da nye inntrykk, det ukjente og det å ta risikoer er vanlige faktorer du vil møte i arbeidslivet, vil vi anta at en person som er åpen for disse inntrykkene takler disse bedre og dermed kan dette føre til bedre avkobling.

H10a: Det er en positiv sammenheng mellom åpenhet og psykologisk avkobling

Den aktiviteten som vil være mest gunstig for en person som er veldig åpen mot nye erfaringer er kreative aktiviteter, da disse aktivitetene er rettet mot å lære nye erfaringer. Det vil være naturlig å gå ut ifra at et individ som har et åpent sinn, vil lettere kunne utforme tanker og ideer ved hjelp av kreative aktiviteter.

H10b: Den positive sammenhengen mellom kreative aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket ved personlighetstrekk åpenhet.

En annen aktivitet det vil være naturlig å gå ut i fra har en positiv effekt på avkobling for en åpen person er fysiske aktiviteter. Dette er fordi under fysiske aktiviteter vil individet som utfører dem få en mestringsfølelse, og en åpen person kan finne mye motivasjon til å forbedre sitt potensiale fysisk. Fysiske aktiviteter kan også fremme nye erfaringer, noe som er positivt for en person som er åpen for nye erfaringer.

H10c: Den positive sammenhengen mellom fysiske aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket ved personlighetstrekk åpenhet.

Til slutt vil det vil være gunstig for en åpen person med sosiale aktiviteter, da sosiale aktiviteter gir rom for å dele erfaringer med andre mennesker, og det vil være naturlig at en åpen person kan ta imot støtte i fra andre mennesker.

H10d: Den positive sammenhengen mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling forsterkes ved personlighetstrekk åpenhet

2.4.5. Nevrotisisme

Personer med personlighetstrekket nevrotisisme opplever ofte flere stressfaktorer enn de med en emosjonell stabilitet gjennom en arbeidsdag. I tillegg øker disse stressorene negative effekter, som også er relatert til nevrotisisme (Gallagher, 1990). Videre vil det være mer sannsynlig at flere personer med personlighetstrekk nevrotisk er nødt til å engasjere seg i forsiktige følelsesreguleringer, fordi det vanligvis ikke er upassende å vise negative følelser på arbeidsplassen (Hochschild, 1983). Generelt opplever personer med personlighetstrekket nevrotisk mer stressende hendelser på arbeidsplassen og utenfor arbeidet, noe som fører til

flere negative effekter og lavere ressursnivå (Trougakos & Hideg, 2009), og dette kan dermed hemme avkobling. Denne antagelsen gir følgende hypotese:

H11a: Det er en negativ sammenheng mellom nevrotisk og psykologisk avkobling

Dersom de med et nevrotisk personlighetstrekk er mer eksponert for stress, fikk vi en antagelse om at dersom en person med dette personlighetstrekket ville engasjere seg i passive aktiviteter hjemme ville dette øke graden av avkobling. Bakgrunnen for dette er at en med nevrotisk personlighetstrekk er mer sensitive for stress, og kan føle at de må skjule sine følelser når de er ute blant andre. Dette gir oss en grunn til å tro at passive aktiviteter, som tv titting, slappe av i sofaen eller bare høre på musikk være positivt. Dette gir følgende hypotese:

H11b: Den negative sammenhengen mellom passive aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket med personlighetstrekket nevrotisme.

2.5 Hypoteser og forskningsmodell

I dette kapittelet legges frem en oppsummering av avhandlingens hypoteser og forskningsmodell. Tabellen nedenfor oppsummerer avhandlingens hypoteser.

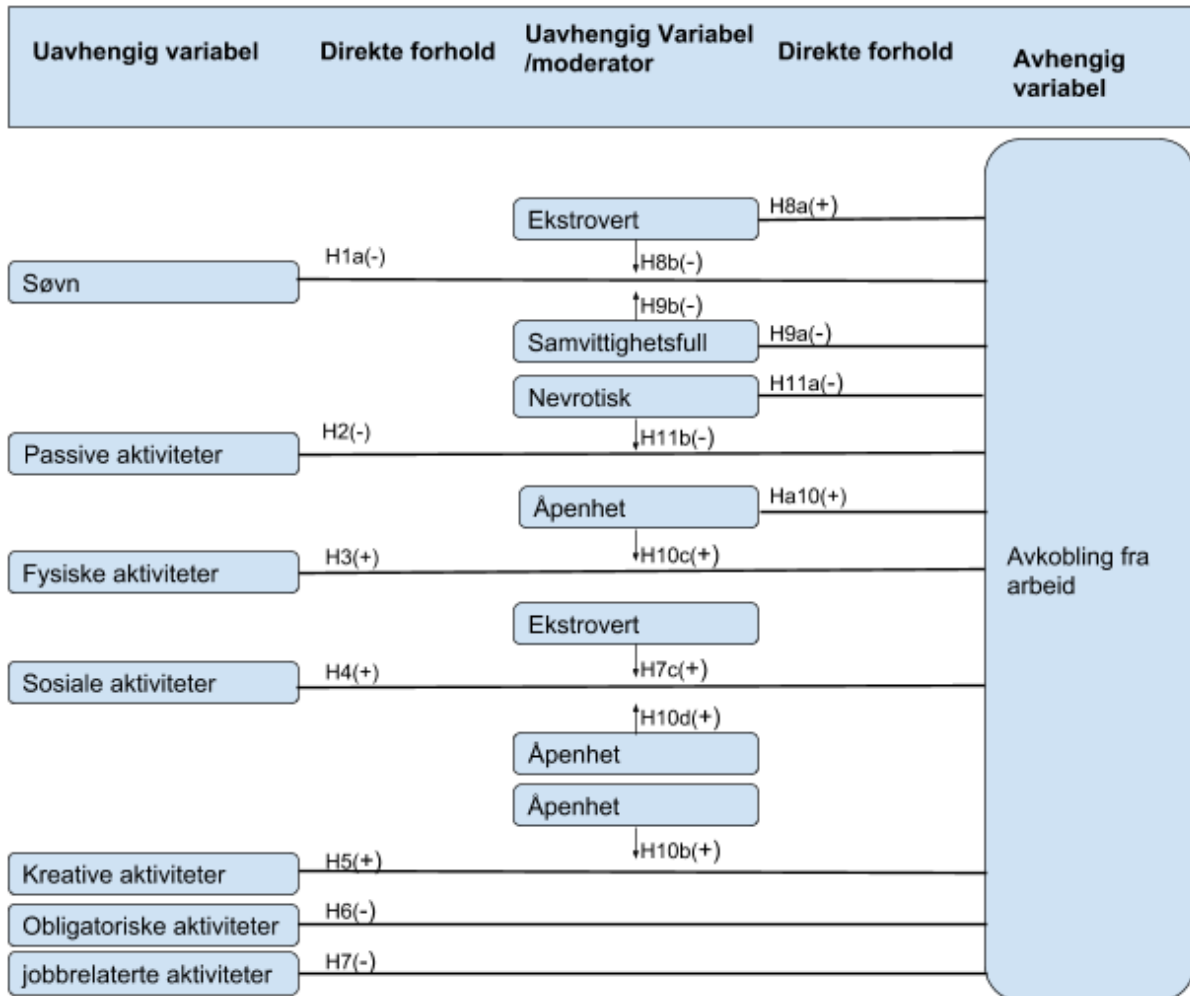
Tabell 1 Hypoteser

H1	Det er en negativ sammenheng mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling
H2	Det er en negativ sammenheng mellom passive aktiviteter og psykologisk avkobling
H3	Det er en positiv sammenheng mellom fysiske aktiviteter og psykologisk avkobling
H4	Det er en positiv sammenheng mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling
H5	Det er en positiv sammenheng mellom kreative aktiviteter og psykologisk avkobling
H6	Det er en negativ sammenheng mellom obligatoriske aktiviteter og psykologisk avkobling
H7	Det er en negativ sammenheng mellom jobbrelevante aktiviteter og psykologisk avkobling
H8a	Det er en positiv sammenheng mellom ekstrovertisme og psykologisk avkobling

H8b	Den negative sammenhengen mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk ekstrovertisme
H8c	Den positive sammenhengen mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk ekstrovertisme.
H9a	Det er en negativ sammenheng mellom samvittighetsfull og psykologisk avkobling
H9b	Den negative sammenhengen mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk åpenhet.
H10a	Det er en positiv sammenheng mellom åpenhet og psykologisk avkobling
H10b	Den positive sammenhengen mellom kreative aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket ved personlighetstrekk åpenhet.
H10c	Den positive sammenhengen mellom fysiske aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket ved personlighetstrekk åpenhet.
H10d	Den positive sammenhengen mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling forsterkes ved personlighetstrekk åpenhet.
H11a	Det er en negativ sammenheng mellom nevrotisk og psykologisk avkobling
H11b	Den negative sammenhengen mellom passive aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket med personlighetstrekket nevrotisme.

Den empiriske modellen som vist nedenfor, viser en oversikt over avhandlingens hypoteser.

Figur 3 Forskningsmodell



3.0. Metode

Dette kapitlet vil redegjøre for metodevalg som er tatt hensyn til ved gjennomføring av studien. Delkapittel 3.1 presenterer metodisk tilnærming som studien er basert på og videre i kapittel 3.2 vil forskningsdesign bli diskutert. I delkapittel 3.3 vil datainnsamlingsmetoden bli gjort rede for.

3.1. Metodisk tilnærming

Metodisk skiller det mellom to tilnærminger til en studie; kvalitativt og kvantitativt. Med tanke på valg av metode og forskers rolle, har valget falt på en kvantitativ metode. Grunnlaget for dette er oppgavens problemstilling, som bør veie tungt når man skal velge tilnærming (Ringdal, 2007). Problemstillingen i denne oppgaven innebærer å studere empiriske sammenhenger mellom variabler, hvilket som viser at en kvantitativ tilnærming bør velges. Det er gjort forskning kvantitativt innen feltet avkobling fra jobb på fritiden, som støtter vår antakelse om at det er hensiktsmessig å se på problemstillingen statistisk og mer objektivt enn subjektivt.

3.2. Forskningsdesign

I en tidlig fase må forskeren ta stilling til hvem som skal undersøkes, og hvordan undersøkelsen skal gjennomføres (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2011). I arbeidet med å belyse vår problemstilling og forskningsspørsmål kan valg av forskningsdesign være en avgjørende faktor for å kunne foreta valide slutninger (Lund, Kleven, Kvernbekk & Christophersen, 2002). Et sentralt kriterium når det kommer til hvordan undersøkelser skal gjennomføres, er tidsdimensjonen til forskningen. Undersøkelser kan gjennomføres på et spesielt tidspunkt, kalt tverrsnittsundersøkelser, eller over en lengre periode, kalt longitudinelle undersøkelser. I denne forskningen vil det bli brukt en tverrsnittsundersøkelse, som vil gi et øyeblikkelig bilde av fenomenet som vi studerer (Johannessen et al., 2011). Tverrsnittundersøkelsen kan si noe om hvordan fenomenet varierer på det aktuelle tidspunktet, og kan si noe om sammenhenger mellom fenomener på dette tidspunktet (Johannessen et al., 2011). Da vi har et tidspres i vår avhandling, vil en tverrsnittsundersøkelse være mest gunstig, fordi den ser på fenomenet på et spesielt tidspunkt og ikke over en lengre periode.

Et forskningsdesign er som tidligere nevnt en plan for hvordan undersøkelsen skal gjennomføres, og viser til valg av strategier en forsker må ta for å innhente den ønskede informasjonen for å belyse et aktuelt problem (Grønhaug, 1985). Men det kan være kjennetegn og aspekter fra flere design som passer til forskningen. Grønhaug (1985) skiller mellom tre hovedtyper av design: eksplorative, deskriptive og kausale design. Det er relevant å bruke eksplorative design når det blir forsket på et fenomen der det finnes lite forskning fra før, og hvor forskeren ikke har en klar formening og hva som er relevant å studere for det aktuelle fenomenet (Grønhaug, 1985). I denne tilnærmingen starter man i teorien med “blanke ark”. Videre må forskeren sette seg inn i aktuelle tema slik at en har forutsetning for å forstå og tolke fenomenet (Gripsrud et al., 2010). Deskriptivt design vil være hensiktsmessig å velge i en situasjon der forskningsmålet er klart strukturert og formålet med forskningen ikke er å avklare et årsaks – virkningsforhold (Grønhaug, 1985). Forskeren vil her ofte ha en grunnleggende forståelse av problemet og vil ønske å se på en enkel variabel eller sammenheng mellom flere variabler. Datainnsamlingsteknikker som er knyttet til et deskriptivt design er strukturerte spørreskjemaer, observasjoner, dagbokmetoden eller andre typer sekundærdata som kan være representativ for en bestemt gruppe (Gripsrud et al., 2010). Kausale design er velegnet i en situasjon hvor formålet er å avklare et årsaks – virkningsforhold. Det vil være fordelaktig å benytte seg av et kausalt design når man undersøker mulige årsaksforklaringer og sammenhenger (Gripsrud et al., 2010). Eksperimenter er spesielt tilegnet til akkurat dette formålet. Når forskeren skal velge design bør det designet som er mest egnet til å bidra til å svare best mulig på problemstillingen velges (Grønhaug, 1985).

Hensikten med denne oppgaven å undersøke empiriske sammenhenger mellom variabler. Dermed blir valget mellom et deskriptivt eller et kausalt design. Vi har også kommet med våre antagelser om hvordan disse forholdene påvirker hverandre tidligere i denne oppgaven. Enkelte av hypotesene våre peker mot et eksplorativt design, da det er lite forskning på feltet på enkelte av sammenhengende vi håper på å finne, og vi har gått mye ut i fra eget hode. Men da vi vil kjøre regresjonsanalyser for å finne årsakssammenhenger og vårt ønske er å se på forholdet mellom ulike aktiviteter og avkobling, samtidig som vi ønsker å se på hvordan personlighetstrekk kan spille en rolle på dette forholdet. Da vi ønsker å finne ut av om det foreligger en årsakssammenheng mellom våre variabler er det tre kausalitetskrav som er nødt til å være oppfylt. Ifølge Bollen (1989) er disse tre kravene isolasjon, samvariasjon og årsaksretning.

Bollen (1989) sitt første kausalitetskrav er isolasjon. Isolasjonskriteriet innebærer ekskludering av alternative årsaksforklaringer. Brudd på dette kravet kan medføre at en sann korrelasjon ikke blir avdekket mellom X og Y. Med isolasjon mener Bollen (1989) at sammenhengen mellom den uavhengige variabelen og den avhengige variabelen ikke er spuriøs. Ved en spuriøs sammenheng er det en bakenforliggende variabel som er årsaken til sammenhengen, det vil her være en ukjent mellomliggende variabel som kan føre til sammenhenger mellom X og Y (Frankfort-Nachimas & Nachimas, 1996). Dette er et viktig krav, da isolasjon er av viktig betydning for studien sin indre validitet og blir sett på som det aller viktigste kausalitetskravet (Bollen, 1989). Sammenhengen mellom aktiviteter og avkobling er spuriøs dersom en annen bakenforliggende variabel som for eksempel alder påvirker begge variablene som kan føre til sammenhengen. Bollen (1989) sier at det vil være umulig å oppnå fullstendig isolasjon, men at bruk av kontrollvariabler og et homogent utvalg kan hjelpe til med å ivareta isolasjonskravet. Da vi utførte vår undersøkelse tok vi hensyn til dette, slik at vi skulle oppnå så god isolasjon som mulig. I delkapittel 3.3.1.5 og 3.4.2. har vi forklart studiens kontrollvariabler og utvalg.

Det andre kausalitetskravet for at det skal foreligge en årsakssammenheng er samvariasjon. Samvariasjon innebærer at dersom det forekommer en endring i den ene variabelen, som er årsaken til den andre variabelen, så vil endringer i den første variabelen også føre til endringer i den andre (Bollen, 1989). For å kunne bevise at de ulike aktivitetene vil føre til avkobling fra arbeid, må det dermed bevises ved at arbeidstakere som utfører disse aktivitetene vil være mer avkoblet fra arbeid enn arbeidstakere som ikke gjør det. For å ivareta dette kravet må det bli foretatt en korrelasjonsanalyse i SPSS.

Det tredje og siste kausalitetskravet er årsaksretning. Dette kausalitetskravet forteller at årsaken (den uavhengige variabelen) må komme før virkning (den avhengige variabelen) i tid. For å kunne bekrefte at våre ulike aktiviteter fører til større grad av avkobling, må det bli bevist at de ulike aktivitetene vi har vist til i litteratur kapittelet ovenfor fører til økt grad av avkobling, slik at vi kan bevise at aktivitetene utføres før individets avkobling finner sted. Det å tilfredsstillende kravet om årsaksretning vil være svært vanskelig å få til da vår studie er en tverrsnittsundersøkelse, og det vil som tidligere nevnt kun foretas en måling på et tidspunkt. Dette gjør at kravet om årsaksretning ikke er oppfylt, og studien blir dermed gjennomført med et deskriptivt design (Bollen, 1989). Dette gjør at vi ikke kan si hvorfor variablene er relatert til hverandre, men ved å benytte deskriptivt design vil vi kunne studere samvariasjon mellom to eller flere variabler, og dermed se hva som er årsaken og hva som er virkningen.

3.3. Datainnsamling

Ved å bruke en kvantitativ innsamlingsmetode er en spørreundersøkelse en velegnet metode dersom studien ønsker å undersøke hva mennesker tenker, føler eller gjør (Mitchell og Jolley, 2013). Formålet med det videre arbeidet er å kartlegge arbeidstakers opplevelse av avkobling fra jobb på fritiden og hvilken sammenheng restitusjon og personlighet har på avkobling.

Når man gjennomfører en spørreundersøkelse skiller Mitchell og Jolley (2013) mellom fire ulike måter å utføre det på: personlig intervju, telefonintervju, selvadministrert spørreskjema og undersøkelser hvor forskeren er tilstede når deltakerne besvarer spørreskjemaet. Ved vår kvantitative tilnærming og et ønske om å ha en objektiv rolle faller det naturlige valget på å bruke et selvadministrert spørreskjema, som innebærer at deltakerne besvarer spørreskjema uten at forskeren er tilstede. Dette kan administreres via post, e-post eller elektronisk via internett (Mitchell & Jolley, 2013).

Svakhetene ved spørreskjema er at de ofte har lav svarrespons, og at respondentene kan misforstå spørsmålene (Mitchell & Jolley, 2013). Det er svært vanskelig å igangsette tiltak for å få opp svarprosenten, da alle som deltar, gjør dette av fri vilje. Vi valgte å samarbeide med firmaer som oppfordret sine ansatte til å delta i undersøkelsen, og endte med en svarprosent på 43 %. Når det kommer til tiltak for at informantene ikke skal misforstå spørsmålene valgte vi å gjennomføre en pilot test der vi testet den enkleste måten informantene ville forstå oppsettet fra lav grad til høy grad av enighet. Når spørreundersøkelsen var ferdig valgte vi å kjøre en pretest, der i overkant av ti informanter deltok i undersøkelsen og kom med tilbakemeldinger. Et annet tiltak vi valgte for at spørreundersøkelsen skulle være lett forståelig har vi der det er mulig valgt å bruke allerede etablerte skalaer som var oversatt og validert til norsk (se delkapittel 3.3.1). Vi har også lagt ved e-posten vår og oppfordret informantene til å ta kontakt dersom det er noe de ikke forstår.

Fordelen ved å bruke selvadministrert spørreskjema som innsamlingsmetode av data er at det er mulig å distribuere spørreskjemaet uavhengig av grafisk lokasjon, til et stort antall respondenter. Videre gir også selvadministrerte skjema gode muligheter for anonymitet (Mitchell & Jolley, 2013). Studien inneholder flere spørsmål som kan oppleves som personlige, som gjør at valget om en anonym spørreundersøkelse kan bidra til at deltakerne svarer åpent og ærlig (Mitchell & Jolley, 2013). Anonymitet og personvern er viktig for å sikre svarene fra deltakerne.

3.3.1 Målutvikling

I dette kapitlet vil det blir sett på målutvikling for de inkluderte variablene. For å sikre at begrepene måler det de skal så velger vi å bruke en målutviklingsprosess (Bollen,1998). En målutviklingsprosess handler om å kunne gi begrepene en teoretisk definisjon, identifisere begrepets dimensjoner og latente variabler. Videre vil dette utvikle noen mål og spesifisere relasjonene mellom disse latente variablene.

3.3.1.1 Avkobling

Hovedmålet i denne avhandlingen er begrepet avkobling, hvorav vi ønsker å identifisere hvorvidt respondentene kobler av fra jobb fra en jobbdag til den neste. Den teoretiske definisjonen vi velger å bruke er:

“Det å være psykologisk avkoblet fra jobb innebærer både det å avstå fra jobbrelaterte aktiviteter og ikke tenke på jobbrelaterte problemer i løpet av fritiden.” Sonnentag (2012)(s.114)

Ved å se på dimensjonene ved dette begrepet velger vi å bruke en måleskala som tar for seg begrepet «recovery», eller restitusjon på norsk. En måling via selvrappotering tar for seg hvordan individer kobler av fra en jobbdag til den neste og lader opp til en ny arbeidsdag på fritiden. Denne måleskalaen er utviklet av Sonnentag og Fritz (2007).

Den første dimensjonen går på den psykologiske avkoblingen og ønsker å måle hvordan respondentene kobler av psykologisk. Psykologisk avkobling er definert ved at individet ikke tenker på jobben sin og/eller grubler over jobbrelaterte problemer, eller reflekterer over fremtidige muligheter utenfor arbeidstiden (Sonnentag & Bayer, 2005). Respondentene bruker en rangering fra 1-7, der 1 er helt uenig, mens 7 er helt enig, i følgende utsagn (Sonnentag & Fritz, 2007):

Tabell 2 Mål for psykologisk avkobling

<i>I løpet av tiden etter jobb ...</i>
<i>... Glemmer jeg jobben</i>
<i>... Tenker jeg ikke på jobben i det hele tatt</i>

... <i>Distanserer jeg meg fra jobben</i>
... <i>Får jeg en pause fra kravene på jobb</i>

3.3.1.2 Aktiviteter

Fritiden har vist seg å prege både psykologisk avkobling og opplevelse av velvære (Sonntag, 2001). Dersom man bruker mye tid på aktiviteter som er jobberelaterte på fritiden, kan dette føre til mindre grad av psykologisk avkobling (Sonntag & Bayer, 2005).

I dette kapittelet vil det bli gjort rede for de mål som vil bli brukt til å måle de aktivitetene vi ønsker å inkludere i denne avhandlingen. Her vil det bli brukt to ulike skalaer for å måle aktiviteter gjort på fritiden. Vi har den ene delen som består av aktiviteter som gjøres i våken tilstand som er beskrevet i delkapittel 3.3.1.3. Den andre aktiviteten vi ønsker å vise til målutvikling på er aktiviteten søvn i delkapittel 3.3.1.4.

3.3.1.3 Aktiviteter i våken tilstand

Vi ønsker å kunne måle hvordan ulike aktiviteter påvirker grad av avkobling. Siden vi ikke fant noen skala som inneholdt alle de spørsmålene vi ønsket å teste for så valgte vi å kombinere spørsmål fra ulike teorier (Sonntag, 2001; Demerouti, Bakker, Geurts & Taris, 2009). Det kan skilles mellom tre ulike kategorier her, først den som er med forankring i teorien negative til grad av avkobling; jobberelaterte aktiviteter og obligatoriske aktiviteter. Den andre gruppen er de som viser tegn til å ha positiv sammenheng med grad av avkobling fra arbeid; sosiale-, fysiske og kreative aktiviteter. Til slutt har vi passive aktiviteter hvor det er ulike meninger i den eksisterende teorien, noen mener at den er nøytral mens andre mener den kan være både positiv og negativ til avkobling.

Skalaen vil da ta for seg alle disse variablene. I den opprinnelige skalaen til Sonntag, 2001 så ble respondentene spurt om å bruke en prosentfordeling for å gi sine svar. Vi var usikre på om dette ville fungere og utførte derfor en pilottest (se kapittel 3.5). Denne testen resulterte i at vi så på likert skala som det beste alternativet for vår studie.

Deltakerne blir bedt om å rangere hvor ofte de gjør aktivitetene listet opp i tabellen på fritiden, der 1 er aldri og 7 er veldig ofte. Vi ønsket også å kunne best fange opp hva de gjør fra en jobbdag til en annen. Av denne grunn ba vi deltakerne om å unngå å tenke på helger eller ferier, men fokuserer på før og/eller etter jobb i hverdagen.

Tabell 3 Mål for aktiviteter

Jobbrelaterte aktiviteter (f.eks. lese/besvare e-post, arbeidsoppgaver, forberedelser til neste arbeidsdag)
Husarbeid og/eller barnepass (f.eks. matlaging, oppvask, ta hånd om barn)
Passive aktiviteter (f.eks. se på TV, lese en bok, slappe av på sofaen)
Sosiale aktiviteter (f.eks. besøke/ få besøk av venner og familie, snakke i telefonen, spise på restaurant)
Fysiske aktiviteter (f.eks. trene, gå tur, danse)
kreative aktiviteter (f.eks. kunst, håndarbeid, håndtverk, sying, strikking, samling, modell-laging, hagearbeid)

Denne skalaen ble også tatt med i en pretest (se kapittel 3.5), der vi holdt et ekstra godt øye med den for å sikre oss at denne skalaen ville gi oss rett informasjon.

3.3.1.2.2 Søvn

Den teoretiske definisjonen på søvn brukt i denne avhandlingen er «Søvn er en tilstand hvor kroppen er i dyp hvile. Under søvnen er kroppens bevegelser og intellektuelle funksjoner nedsatt.» (NHI, 2017).

For å måle dette begrepet har vi valgt å bruke Karolinska Sleep Questionnaire (KSQ) (Ingre et al., 2000; Kecklund and Åkerstedt, 1992). KSQ er en selvadministrert skala, der respondenten fyller ut utsagn vedrørende søvn. Skalaen består av tre dimensjoner for å måle begrepet søvn. Dimensjonen søvnkvalitet måler søvnkvalitet innen en tidsbestemt periode. Vi har kun valgt å bruke dimensjonen som omhandler søvnkvalitet, og de to andre dimensjonene vil bli brukt som kontrollvariabler, se kapittel 3.3.1.5.

3.3.1.4 Personlighet

Personlighetstrekk har vi valgt å måle via Big Five Inventory (John, Donahue & Kentle, 1991). Femfaktormodellen er måleskalaen til den engelske versjonen av Big Five Inventory, og er en av de mest brukte skalaene til å måle personlighet. Dette instrumentet er en selvrapporteringskala som består av 44 utsagn som respondenten skal identifisere seg med (Engvik & Føllesdal, 2005). Den norske versjonen er oversatt fra den engelske versjonen og

består av fem underskalaer; ekstroversjon, samvittighetsfull, medmenneskelig/omgjengelighet, emosjonell stabilitet og åpenhet for nye erfaringer.

Respondenten besvarer denne skalaen på en syvpunktsskala fra 1 (passer ikke) til 7 (passer helt). Utsagnene som respondenten skal besvare er for eksempel: "Kan være sjenert og hemmet" (ekstroversjon), "Gjør en grundig jobb" (samvittighetsfull), "Er hjelpsom og uegoistisk overfor andre" (varme/vennlighet), "Bekymrer meg for mye" (emosjonelt stabil) og "Er nysgjerrig på mange ting" (åpenhet for erfaringer). Måleinstrumentet har blitt anvendt i flere studier og instrumentets validitet og reliabilitet er vist å være god (Johansen et al., 2013).

3.3.1.5 Kontrollvariabler

Vi velger å bruke kontrollvariabler i avhandlingen vår da vi vil se om sammenhengen mellom variablene våre er robuste, samtidig som dette vil øke studiens indre validitet og isolasjon (Ringdal, 2007). Grunnen til at det er viktig å se på kontrollvariablene er at vi kan si med sikkerhet at ingen andre faktorer spiller en rolle på forholdet mellom studiens variabler. I denne studiens tilfelle kan det være flere tilfeller hvor enkelte forklaringer vil ha et behov for å kontrolleres. Vi vil dermed i det neste redegjøre for valg av kontrollvariabler som er benyttet i denne studien.

Jobb-Hjem konflikt

Empirisk forskning viser at det er langt mer sannsynlig at arbeidsdelen av livet vårt har en negativ forstyrrelse på ens daglige liv, enn omvendt (Burke & Greenglass, 1999; Leiter & Durup, 1996). Dette kan ha en forstyrrende effekt på psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste da arbeidsbehov som forstyrrer det daglige liv fører til stressorer og tvinger individet til å tenke på jobbrelevante oppgaver. Istedenfor å se på work home interference som kun en stressor, kan man også se på det som en "stressreaksjon", som spesielt blir forårsaket av jobbrelevante stressorer (Grzywacz & Marks, 2000). I hvor stor grad en arbeidstaker er utsatt for disse jobbrelevante forstyrrelsene i sitt daglige liv, kan dermed ha stor innvirkning på individet sin psykologiske avkobling fra en jobbdag til den neste.

I denne oppgaven har vi tatt utgangspunkt i målene om Work Home Interference som er utviklet av Kopelman, Greenhaus & Connolly (1983). Vi har fått spørsmålene tilsendt på norsk, og dermed tilpasset de til vår oppgave. Følgende mål ble benyttet:

Tabell 4 Mål for Jobb-Hjem konflikt

<i>Hvor ofte skjer det at...</i>
du er irritabel hjemme fordi jobben din er krevende?
dine plikter på jobben gjør det vanskelig for deg å slappe av hjemme?
din arbeidstid kommer i konflikt med ditt privatliv?
du ikke har energi når du kommer hjem fra jobb til å gjøre de tingene du liker å gjøre?
din jobb tar opp tid som du ellers ville brukt med din partner/familie/venner?

Respondentene ble bedt om å vurdere i hvilke grad utsagnet passet deres livssituasjon. En fire punkt skala ble benyttet, hvor 1 = Aldri, 2 = Noen ganger, 3 = Ofte, 4 = Alltid.

Opplevd arbeidsmengde

Opplevd arbeidsmengde er svært viktig når det kommer til psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. Dersom individet opplever at arbeidsmengden er betraktelig høyere enn det individet kan klare å få unnagjort i løpet av en jobbdag vil dette ha en negativ effekt på den psykologiske avkoblingen. Dette fordi en arbeidstaker kan føle seg pliktig til å utføre jobbrelevante oppgaver på fritiden, slik at oppgavene kan bli ferdig, eller at stressorene på jobb blir dratt med inn i hverdagen slik at psykologisk avkobling ikke finner sted.

Tabell 5 Mål for opplevd arbeidsmengde

Jeg har ikke tid til å gjøre arbeidet som må gjøres
Jeg jobber intenst for lengre tidsperioder
Etter jobb er jeg for sliten til å gjøre det jeg liker å gjøre
Jeg har så mye arbeid å gjøre på jobb at det forhindrer meg i å gjøre mine personlige interesser
Jeg har nok tid til å gjøre det som er viktig i min jobb
Jeg legger igjen min jobb på jobb når jeg går hjem for dagen

Respondentene ble bedt om å vurdere i hvilken grad utsagnet passet deres livssituasjon. En syv- punkt skala ble benyttet, hvor 1 = Helt uenig, 2 = Ganske uenig, 3 = Noe uenig, 4 = Nøytral, 5 = Noe enig, 6 = Ganske enig og 7 = Helt enig.

Jobbautonomi

Kuvaas og Dysvik (2012) sin empiriske undersøkelse viser at jobbautonomi har betydning for de ansatte sin indre motivasjon, arbeidsprestasjoner, velvære og deres mentale helse. I tillegg kan grad av jobbautonomi har betydning for hvor godt et individ kobler av på fritiden sin (Fritz, Yankelevich, Zarubin & Barger, 2010). Høy grad av jobbautonomi gir den enkelte arbeidstaker stor grad av frihet til å kontrollere sin egen arbeidsdag, og dette kan føre til at det blir vanskeligere å skille mellom jobb og fritid. Dermed kan jobbautonomi både fremme psykologisk avkobling, men også hemme det i den grad at skille mellom jobb og fritid blir mer utydelig.

I denne oppgaven har vi tatt utgangspunkt i The Job Diagnostic Survey, som er utviklet av Hackman og Oldham (1974). Vi fikk spørsmålene ferdig oversatt. Følgende mål ble benyttet:

Tabell 6 Mål for jobbautonomi

Mulighet til å bestemme på egenhånd hvordan og når arbeidet skal utføres
Mulighet til å ta selvstendig initiativ og beslutninger i utførelsen av arbeidet

Respondentene ble bedt om å vurdere i hvilken grad utsagnet passet deres livssituasjon. En syv- punkt skala ble benyttet, hvor 1 = I veldig liten grad, 2 = I liten grad, 3 = I delvis liten grad, 4 = Verken liten eller stor grad, 5 = I delvis stor grad, 6 = I stor grad og 7 = I veldig stor grad.

Helse

Vi ønsker å kunne kontrollere for respondentenes helse, og har derfor inkludert en selvrapporteringskala. I denne skalaen rapporterer de sin egen helse med følgende alternativer: Svært dårlig, dårlig, middels, god, svært god

Prestasjon

Det ble er også utformet en kontrollvariabel for å undersøke respondentens prestasjon. Ved denne skalaen kunne de rapportere sin egen prestasjon ved følgende alternativer: Svært dårlig, dårlig, middels, god, svært god

3.3.1.5. Demografi

Som kontrollvariabler er det også blitt inkludert en rekke demografiske variabler i spørreskjemaet. Nedenfor er disse listet opp, samt hvordan de er blitt målt.

Kjønn: 1 = Mann og 2 = Kvinne

Alder: Kontinuerlig variabel

Sivilstand: 1 = Ugift, 2 = Samboer, 3 = Gift, 4 = Separert, 5 = Skilt og 6 = Enke/enkemann

Utdanning: Grunnskole, Videregående, Bachelorgrad (3-årig høyere utdanning)

Mastergrad (4-5-årig høyere utdanning, Doktorgrad/PhD, Annet

Respondentene ble bedt om å angi sin høyeste utdanning. Her kunne respondentene også velge "annet", som er inkludert, dersom noen av respondentene ikke hadde en utdanning som lot seg plassere i noen av kategoriene. Hvis respondenten valgte "annet" ble de spurt om å spesifisere hvilke utdanning de har.

Antall barn i alderen 0-18: Kontinuerlig variabel

Arbeidsplass/bedrift: Kontinuerlig variabel

Fagområde/avdeling: Kontinuerlig variabel

Stillingsnivå: 1 = Leder, 2 = Mellomleder og 3 = Medarbeider

3.4. Populasjon, utvalg og forskningsetikk

I dette delkapittelet vil vi se på populasjonen til vår studie, utvalget vårt og diskutere forskningsetikk. Avhandlingens populasjon vil bli presentert i delkapittel 3.4.1, og er en samling av de enhetene som er gjeldende for vår problemstilling. Videre vil vi presentere utvalget i delkapittel 3.4.2 der vi går i dybden til avhandlingens utvalg. Utvalget er en liste over populasjonen som utvalget trekkes fra. Til slutt går vi inn i avhandlingens forskningsetikk i delkapittel 3.4.3 hvor vi går inn i forskningsetiske retningslinjer det er viktig å se på for gjennomføring av denne studien.

3.4.1. Populasjon

I samfunnsvitenskapen er populasjonen oftest mennesker, men det kan også være objekter som styrereferater fra en virksomhet eller klager på en tjeneste (Johannessen, et al., 2011). Populasjonen er samlingen av alle enhetene som en problemstilling er gjeldende for (Johannessen, et al., 2011). I vårt tilfelle er populasjonen avgrenset til kunnskapsintensive bedrifter. Kunnskapsintensive bedrifter, er kjennetegnet ved at minst 30% av de som arbeider der har høyere utdanning (Berg, 2016). Grunnen til at vi valgte å se på kunnskapsintensive bedrifter i denne oppgaven er fordi vi går ut ifra at arbeidstakere ved disse bedriftene har et større press på sitt arbeid, kjenner på mer stress i jobbsammenheng og at disse ansatte vil ha mulighet til å arbeide på sin fritid, som å svare på mail, forberede seg til møter og andre jobbrelevante oppgaver.

3.4.2. Utvalg

Før datainnsamlingen kan skje, er vi nødt til å foreta oss et utvalg. Måten utvalget trekkes på avhenger av hvilke design som er blitt valgt (Ringdal, 2007). Utvalget er en liste over populasjonen som utvalget trekkes fra. I enkelte tilfeller finnes slike lister, men i vårt tilfelle er dette en utvelgelsesprosess vi har gjennomført selv (Ringdal, 2007).

Vi kan trekke et utvalg på to forskjellige måter, *sannsynlighetsutvelgning* og *ikke-sannsynlighetsutvelgning*. Ifølge Mitchell & Jolley (2013) er det en målsetting i kvantitative studier at funnene forskeren finner i studien kan generaliseres fra utvalget til populasjonen. For å få et representativt utvalg må forskeren bruke sannsynlighetsutvelgelse. Men med tanke på et praktisk aspekt var vi i denne oppgaven nødt til å velge en ikke-sannsynlighetsutvelgelse, da vi ikke hadde så mye tid til rådighet. Det å bruke en ikke-sannsynlighetsutvelgelse er ikke det beste utgangspunktet for å få et representativt utvalg, men ifølge Mitchell & Jolley (2013) er det en veldig vanlig form for utvelgelse.

Ikke-sannsynlighetsutvelgning handler om å velge de informantene som er lett tilgjengelige til studien (Mitchell & Jolley, 2013). For vår avhandling handlet dette om å finne de informantene som var villig til å utføre undersøkelsen. Vi valgte å sende forespørsel til mellomstore og store bedrifter, for å høre om de ville være med i undersøkelsen vår (se vedlegg 1). Kontakten gikk over e-post, og det var til slutt 6 bedrifter som takket ja til å delta i undersøkelsen. Fire av bedriftene som sa ja var banker, en regnskapsbedrift og en bedrift som drev med skog, det alle fem bedriftene hadde til felles var at de alle var kunnskapsintensive bedrifter. De fem ulike bedriftene i studien arbeider i ulike fagområder, men da alle bedriftene er kunnskapsintensive anses utvalget som homogent.

3.4.3. Forskningsetikk

Etikk dreier seg om prinsipper, regler og retningslinjer for vurderinger om handlinger er riktige eller gale. Disse retningslinjene er også selvsagte for vitenskapelig arbeid, og de må følges til enhver tid. Det oppstår ofte etiske problemstillinger når forskningen direkte angår mennesker, særlig i forbindelse med datainnsamlingen (Johannessen et al., 2011). I denne avhandlingen er dette tilfellet. Derfor vil det bli i dette kapitlet redegjort for de etiske og juridiske retningslinjene som berører deltakerne av denne studien, og hvilke tiltak som er iverksatt for å tilfredsstille disse kravene. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) har vedtatt forskningsetiske retningslinjer (Johannessen et al., 2011), som består av totalt 47 punkter. Punktene som tar for seg hensyn til personer er det som er aktuelt med henhold til vår studie. Det er kun de punktene som anses viktig for denne studien som vil bli redegjort i dette kapitlet.

NESH (2016) skriver at forskeren skal arbeide ut fra en grunnleggende respekt for menneskeverdet. Noe det er blitt tatt hensyn til ved at vi som forskere har vurdert tema og spørsmål opp mot etiske normer og regler for menneskeverdet. Samtidig har vi brukt validerte skalaer som er blitt brukt innen forskning tidligere uten å ha hatt mistillit til menneskeverdet.

Kravet fra NESH (2016) om at forskningsdeltakernes autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse blir møtt ved at deltakeren får informasjon om at spørreundersøkelsen er frivillig, når den blir mottatt, se vedlegg 2. Vi har også inkludert informasjon om forskningsfeltet og forskningens formål, hvem som får tilgang til informasjonen, hvordan resultatene er tenkt brukt, og om følgene av å delta i forskningsprosjektet i samme også i informasjonsbrev med spørreundersøkelsen, dette gir deltakerne tilstrekkelig informasjon.

Dersom forskningen omhandler personopplysninger, må forskeren ifølge NESH (2016) både informere informantene og innhente samtykke fra dem som deltar i forskningen eller er gjenstand i den. Hvordan informasjon som er påkrevd, avhenger av forskningens art. Ved behandling av vår avhandling, der spørreundersøkelsen inneholder personopplysninger er det en lovfestet informasjonsplikt og vi må også innhente samtykke fra våre informanter, samtykke må være fritt, informert og uttrykkelig.

Hovedregelen om hvordan forskeren skal behandle innsamlet informasjon om personlige forhold er ifølge NESH (2016) at forskeren skal holde dette konfidensielt og fortrolig. De personlige opplysningene skal vanligvis ikke kunne være identifiserbare, og i publiseringen og formidlingen av forskningsmaterialet skal alle informanter være anonymiserte. Forskeren sitt løfte om konfidensialitet, er et løfte til informantene om at informasjonen som blir innhentet ikke skal formidles videre på måter som kan identifisere informantene. I tillegg setter både forvaltningsloven og personopplysningsloven grenser for hva slags konfidensialitet forskeren kan love informantene i undersøkelsen. Det er derfor viktig å informere tydelig om taushetspliktens grenser. Vi har derfor i vår avhandling lovet anonymisering av dataene som blir innsamlet, og vist til hvem som har tilgang til disse dataene.

NESH (2016) viser til at forskerne har et begrenset gjenbruk av dataene de har samlet inn. Informasjon som har blitt innsamlet for et bestemt forskningsformål der det eksisterer identifiserbare personopplysninger kan ikke uten videre benyttes i annen forskning. Gjenbruk av identifiserbare personopplysninger forutsetter at forskerne har fått samtykke fra informantene til at informasjonen blir gjenbrukt. I vår avhandling er det ingen identifiserbare personopplysninger som vil bli gjenbrukt til senere forskning.

Når det kommer til lagring av opplysninger av identifiserbare enkeltpersoner er det viktig at dette utføres forsvarlig (NESH, 2016). Disse opplysningene skal ikke være lagret i lenger tid, enn det som er nødvendig for å gjennomføre formålet med behandlingen. Lagring av disse personopplysningene ville ha utløst et krav om samtykke fra informantene. Da vi ikke planlegger å lagre personopplysninger lenger enn til studiens slutt i juni, vil det ikke dette punktet være viktig for oss, og vi vil ikke være avhengig av noe samtykke.

Forskeren har ifølge NESH (2016) et ansvar med å fremtre med klarhet. Med dette menes det at forskeren skal klargjøre begrensninger, forventninger og krav som følger med rollen som forskeren har, ovenfor forskningsdeltagerne.

3.5 Pilottest

Vi sendte ut en pilottest hvor vi brukte både en likert skala, og et alternativ der informantene skulle skrive inn hvor mye tid de brukte på hver aktivitet sett i prosent, hvor summen av alle aktivitetene skulle være 100 prosent. Tilbakemeldingene vi fikk på denne pilottesten var at informantene hadde problemer med å forstå hvordan de skulle svare på den varianten av spørsmålene som skulle gis i prosent. Av de informantene som fikk tilsendt likert skalaen kom det ingen spørsmål, og tilbakemeldingene på dette alternativet var at det gikk veldig kjapt og svare, og at det var enkelt og greit. Da vi hadde fått nok svar (minimum ti per test) på begge pilottestene våre satt vi og så på resultatene som testen hadde gitt oss. Der så vi at det var flere informanter som hadde svart feil på den testen der svaret skulle gis i prosent. Det var flere som ikke hadde klart å få prosentdelen til å bli nøyaktig 100 prosent, og det var enkelte som hadde brukt metoder vi ikke helt forsto. Dermed bestemte vi oss for at en talldata som ville bli brukt med svaret i prosent kunne være vanskeligere å måle, da vi var redd informantene våre ikke skjønnte hva de skulle gjøre, og at mange svar dermed ikke kunne brukes i forskningen videre. Valget vårt endte dermed opp på en likert skala, da vi ikke kom over noen vanskeligheter eller misforståelser med informantene som svarte på disse pilottestene.

Før skjemaet ble ferdigstilt ble det valgt å sende ut en pre-studie, denne studien hadde som formål å se etter feil, mangler å måle tiden respondentene brukte på studien. Vi spurte informantene om spørreskjemaet var lett å forstå, om spørsmålene var forståelige, tiden som ble brukt og eventuelt andre mangler eller spørsmål de hadde til spørreskjemaet. Etter tilbakemeldinger om at spørreskjemaet vårt tok mellom 15-20 minutter og at det inneholdt spørsmål med mye tekst, valgte vi å korte ned spørreundersøkelsen, slik at testen tok mellom 10-15 minutter å besvare og vi valgte å fjerne de spørsmålene som inneholdt for mye tekst.

Respondentene til pre-studien besto av individer som hadde de samme egenskapene som hos respondentene som skal fylle ut spørreskjema i avhandlingens, slik som Johannesen et al. (2011) beskriver som aktuelle deltakere. Derfor valgte vi kun informanter med høyere utdanning, eller som arbeidet i arbeid med mange press-faktorer og stress i det daglige arbeid. Spørsmålene i spørreskjemaet vi har brukt er i stor grad kun basert på tidligere etablerte skalaer som allerede var oversatt og validert på norsk. Derfor valgte vi å gjennomføre en pretest for å forsikre oss at informantene forsto alle spørsmålene, at det var lett å forstå hvordan de skulle besvare oppgaven og hvordan de opplevde spørreskjemaet. En slik test var også ønskelig slik at vi kunne finne ut av hvor lang tid informantene i selve spørreundersøkelsen ville bruke på den

Tilbakemeldingene vi fikk tilbake fra informantene i pre-testen var at det som regel var gode spørsmål, som var lette å skjønne og besvare. Det var enkelte spørsmål som var litt lange og tunge å forstå, og informantene kommenterte dermed at de ikke helt skjønte spørsmålene og at de brukte mye tid på akkurat disse spørsmålene. Dermed ble beslutningen etter disse opplysningene å fjerne den delen av spørsmålene, da vi ikke så hvordan det å fjerne disse ville ha noen negativ effekt på svarene med tanke på videre analyse.

3.6 Gjennomføring og respons

Undersøkelsen som ble utformet i denne masteravhandlingen er et web basert spørreskjema (vedlegg 3) som ble utformet i Questback. Programmet var greit å bruke, og veldig brukervennlig. Med Questback hadde vi muligheten til å sende undersøkelsen fra programmet og lime inn listen vi hadde fått med mail, slik at dette gikk fort og effektivt. Vi hadde også muligheten til å følge med på hvor mange som hadde svart på spørreundersøkelsen, og hvor stor prosentandel dette utgjorde.

Spørreundersøkelsen ble sendt ut til 6 ulike bedrifter i midten av mars 2018. Bedriftene fikk tilsendt informasjon vedrørende spørreundersøkelsen på hovedsakelig to ulike måter. Vi hadde en gruppe som mottok spørreundersøkelsen direkte fra oss via mail, og en gruppe som fikk en link av en kontaktperson vi hadde i bedriften. Alle som mottok en link fikk et infoskriv som de kunne sende med linken, fullstendig infoskriv til link finnes i vedlegg 2.1.

De bedriftene vi sendte ut spørreundersøkelsen ved direkte mail fra oss, fikk vi en fullstendig epost liste over alle de ansatte i bedriften. Dermed sendte vi ut mail til alle de ansatte gjennom Questback, der de mottok invitasjon til og ta spørreundersøkelsen, samtidig som de fikk et informasjonsskriv (se vedlegg 2.2). Etter to uker, og vi hadde registrert at responsen hadde stanset, sendte vi ut en påminnelse (vedlegg 4). Påminnelsen kunne vi sende direkte til de vi hadde registrert mail på, og de som vi hadde sendt linken til videreførte vi kun påminnelsen til kontaktperson som distribuerte den videre.

Etter at svar responsen igjen stoppet avsluttet vi spørreundersøkelsen den 11. april og hadde til sammen 207 respondenter, som ga oss en svarrespons på 43%.

4.0. Analyse

I dette kapittelet vil vi analysere og redegjøre for funnene i denne studien. Før vi starter med selve analysen vil vi i delkapittel 4.1. forklare om bearbeidingen og kodingen av åpne spørsmål. Deretter vil vi i delkapittel 4.2. se på normalfordeling til datamaterialet. I delkapittel 4.3 for målvalidering vil vi ta for oss ulike validitets- og reliabilitetsmål for å sikre kvaliteten på våre analyser. Delkapittel 4.4 går igjennom og tester at vårt datamateriale består de ulike regresjonsforutsetningene. Det siste delkapittel 4.5 tar for seg resultater av hypotesetesting.

4.1 Bearbeiding og koding av data

Før vi kunne gå i gang med å teste datasettet vårt ble vi nødt til å bearbeide og kode dataene våre. Denne prosessen blir gjort for å sørge at alle dataene har rett verdi og at de er kodet slik at programvaren vi bruker til analyse kan bearbeide dataene.

Spørreskjemaet til vår oppgave (vedlegg 3) inneholder enkelte åpne spørsmål, der respondenten selv kan fylle inn klokkeslett eller antall timer/minutter. Disse spørsmålene er det nødvendig å bearbeide og kode før vi kan analysere disse videre. Vi har noen åpne spørsmål knyttet til søvn “Til hvilken tid går du vanligvis til sengs (slukker lyset)?” og “Til hvilken tid står du vanligvis opp?”, Respondentene kunne svare med en kontinuerlig variabel, og ble spurt om to scenario knyttet til hvert spørsmål; I arbeidsuken: kl., Når fri jobb: kl. derfor ble alle disse kodet om til tall som kunne analyseres. Vi merket oss at et utvalg på 5 respondenter hadde valgt at de la seg 1600 når de hadde fri fra jobb, noe som vi synes virket unaturlig med tanke på hva som er normalen. Disse ble derfor sett på som en misforståelse av spørsmålet, og deres respons ble fjernet. Videre spurte vi om “Hvor lenge ligger du våken før du sovner (etter å ha slukket lyset)?” og “Vanligvis, hvor mye søvn trenger du for å føle deg uthvilt” der de skulle skrive opp timer og minutter, dette ble også gjort om slik at alle fikk en tallverdi.

De åpne spørsmålene “antall timer i en vanlig arbeidsuke”, “hvor mye av arbeidstiden som er overtid” og “hvor mange barn” vedkommende har, er en del av våre kontrollvariabler. Disse ble også kodet om til tallverdier.

Vi valgte også å ha en “annen” boks under type utdannelse, da respondentene kunne velge å skrive inn sin utdanning, dersom de ikke følte at de andre alternativene passet dem. Denne ble ikke brukt av respondentene og blir derfor ikke med videre i analysen.

4.2. Normalfordeling

Normalfordeling handler om hvordan datamaterialet er distribuert, og kan gjøres statistisk eller grafisk. Å se på fordeling av datamaterialet er et viktig steg i en analyseprosess (Tabachnick & Fidell, 2013). De fleste analyseteknikker forutsetter at datamaterialet er normalfordelt, derfor vil vi teste datasettet og dets spørsmål før vi begynner å analysere dataene opp mot hypotesene.

Dersom variablene er på skala og ordinalnivå kan man regne mål på skjevhet og spisshet. Dersom det foreligger symmetri har normalfordelte observasjoner skjevhets og spisshetsmål en verdi nær 0. Skjevetsmål på 2 og spisshetsmål på 4 er vanlige krav når det gjelder å ha normalfordelte spørsmål. Det er andre som opererer med ikke like strenge krav. Vi kan se at for eksempel Kline (2011) hevder at skjevhet med verdier inntil 3 og spisshet med verdier inntil 8 er akseptabelt. Spørsmål med spisshet mellom 8 og 20 kan også beholdes ifølge Kline (2011), men bør behandles med varsomhet.

Vi har hentet ut deskriptiv statistikk på alle våre variabler og deres spørsmål for å se etter skjevhet og spisshet i data fordelingen. De variablene som er normalfordelte vil ikke bli diskutert her.

Tabellen nedenfor tar for seg de spørsmålene som ikke var innenfor de kravene som ble satt i forkant, med skjevhet på 2 og spisshet på 4.

Tabell 7 Normalfordeling

Skala	Spørsmål	Skjevhet	Spisshet
Femfaktor (personlighetstrekk)	Gjør en grundig jobb	-1,437	4,403
Femfaktor (personlighetstrekk)	Er pålitelig i arbeidet mitt	-1,953	7,245

Innen femfaktormodellen er det to spørsmål som skiller seg ut. Det er “jeg gjør en grundig jobb” og “jeg er pålitelig i arbeidet mitt”, der skjevhet er innenfor normalen, mens begge spørsmålene slår ut på spisshet. Det er i dette tilfellet en positiv spisshet, noe som ikke er helt urealistisk med tanke på spørsmålet. Det vil være naturlig å tro at de fleste ser på seg selv som grundige og pålitelige, samtidig kan det være at noen har overdrevet sitt svart siden de har svart på denne undersøkelsen i forbindelse med jobb. Det er en spissheten på begge spørsmålene

som ses på som en ekstremverdi og kan lage problemer i datamaterialet ifølge Kline (2011), men vi velger likevel å ta de med videre til de andre analysene, men holde et ekstra øye med disse. Derfor velger vi å beholde alle variablene og deres spørsmål.

4.3. Målvalidering

I dette kapitlet vil vi ta for oss ulike målvalideringer for validitet og reliabilitet for det innsamlede datamaterialet. Vi ønsker å teste spørsmålene som skal måle våre variabler. Det finnes ulike typer validitet og vi vil i dette kapitlet undersøke validiteten både på spørsmålene vi stiller og begrepene som er satt sammen av flere spørsmål. Først undersøkes spørsmålene som er blitt brukt. Dette gjøres ved å utføre en konvergent analyse i kapittel 4.3.1. og en divergent analyse i analyse i kapittel 4.3.2. En reliabilitetsanalyse utføres på begrepene i kapittel 4.3.3. Deretter ønsket vi å se på validiteten på begreps nivå, dette ble gjort via en analyse ved diskriminant validitet 3.4.3.

4.3.1. Konvergent validitet

Når vi tester konvergent validitet er målet å finne ut av hvorvidt indikatorene antas å måle det samme teoretiske begrepet, om de da korrelerer høyt med hverandre. Dersom de ikke gjør dette, måler indikatorene noe annet (Burke & Greenlass (1999); Gripsrud et al., 2010).

For å undersøke hvorvidt indikatorene måler det samme teoretiske begrepet, foretas en faktoranalyse. Denne analysen gjøres på alle variabler med flere dimensjoner, og vil derfor foreta en analyse av hver dimensjon for både avhengige, uavhengige og kontrollvariabler. Korrelasjonen mellom de ulike begrepene som representerer de ulike målene må være intern konsistente, med dette menes det at begrepene må måle den samme faktoren eller begrepet. Dersom disse begrepene/målene lader på flere faktorer, eller faktorladningen har en verdi lavere enn 0,3 som et minimumskrav, kan dette være indikatorer på at spørsmålene i undersøkelsen ikke måler det tiltrente begrepet like godt. Dersom dette skjer må vi ta en vurdering om vi vil bruke disse spørsmålene videre i avhandlingens analyse. Det er ønskelig at faktorladningen har en verdi høyere enn 0,5, de faktorladningene som er lavere enn dette vil vi holde et øye med videre i analysen.

Vi vil nå videre i dette delkapitlet redegjøre for de ulike faktoranalysene vi har gjennomført til avhandlingens begrep. Alle variablene som har som har faktorladninger over 0,5 er tatt med videre i analysen, uten videre diskusjon i dette delkapitlet. I de tilfellene der

faktorladningene er lavere enn 0,5, eller spørsmål har blitt forkastet vil nå bli vist frem og diskutert.

Faktoranalysen til ekstroversjon viser at alle spørsmålene lader på en faktor. Alle faktorene utenom en er innenfor kravet til en faktorladning over 0,5. Spørsmålet “*er påståelig*” har en faktorladning på 0,208, noe som også er under minimumskravet på 0,3, og vil dermed bli forkastet. Videre i undersøkelsen vil dermed alle spørsmålene utenom denne gå videre i analysen.

Tabell 8 Faktoranalyse, ekstroversjon

Ekstrovert	
Er pratsom	0,748
Er reservert	0,508
Er full av energi	0,517
Skaper mye entusiasme	0,632
Har en tendens til å være stillferdig	0,671
Er påståelig	0,208
Kan være sjenert og hemmet	0,552
Er utadvendt og sosial	0,753

Faktoranalysen til samvittighetsfull viser at alle spørsmålene lader på et spørsmål. Her er det flere spørsmål som har en faktorladning som er lavere enn 0,5, men da disse er over minimumskravet på 0,3 velger vi å beholde alle spørsmålene.

Tabell 9 Faktoranalyse, samvittighetsfull

Samvittighetsfull	
Har en tendens til å finne feil ved andre	0,413
Er hjelpsom og uegoistisk ovenfor andre	0,413
Er en kranglefant	0,573
Er tilgivende av natur	0,382
Er tillitsfull	0,422
Kan være kald og fjern	0,412
Er hensynsfull og vennlig ovenfor de fleste	0,640
Kan noen ganger være uhøflig	0,582

Liker å samarbeide	0,535
--------------------	-------

Faktoranalysen til medmenneskelig lader på en faktor. Her er det to spørsmål som har en faktorladning på under 0,5. Spørsmål “*kan være uforsiktig*” og “*Blir lett distraheret*”, men da begge er over minimumskravet på 0,3 velger vi å ta disse spørsmålene med videre i analysen, men vi vil holde et øye med de videre.

Tabell 10 Faktoranalyse medmenneskelig

Medmenneskelig	
Gjør en grundig jobb	0,517
Kan være uforsiktig	0,355
Er pålitelig i arbeidet mitt	0,551
Har en tendens til å være ustrukturert	0,517
Har en tendens til å være lat	0,533
Gir meg ikke før oppgaven er ferdig	0,566
Gjør ting effektivt	0,550
Legger planer og gjennomfører dem	0,617
Blir lett distraheret	0,440

Faktoranalysen til åpenhet mot nye erfaringer lader på en faktor. Her har de fleste spørsmålene en faktorladning over 0,5. Spørsmålene “*Har få kunstneriske interesser*” og “*Har kunnskaper som kunst, musikk eller litteratur*” har en faktorladning under 0,5, men da de er over minstekravet på 0,3 velger vi å beholde de, men vil holde et øye med de videre i analysen. Spørsmålene “*Setter pris på skjønnhet og kunst*” og “*Foretrekker rutinearbeid*” har begge faktorladninger under minstekravet på 0,3 og vil dermed forkastes.

Tabell 11 Faktoranalyse, åpenhet

Åpenhet	
Er original, kommer med nye ideer	0,646
Er nysgjerrig på mange ting	0,650
Er skarpsindig, tenker dypt	0,500
Har en livlig fantasi	0,578
Er oppfinnsom	0,817

Setter pris på skjønnhet og kunst	0,288
Foretrekker rutinearbeid	0,266
Liker å tenke, leke med ideer	0,731
Har få kunstneriske interesser	0,302
Har kunnskap om kunst, musikk eller litteratur	0,400

Faktoranalysen til opplevd arbeidsmengde lader på en faktor. Her har alle spørsmålene utenom “*Jeg legger igjen min jobb på jobb når jeg går hjem for dagen*” en faktorladning på under 0,5. Da denne faktorladningen er høyere enn minimumskravet på 0,3 velger vi å beholde den, men vil videre i analysen holde et øye med spørsmålet.

Tabell 12 Faktoranalyse, Opplevd arbeidsmengde

Opplevd arbeidsmengde	
Jeg har ikke tid til å gjøre arbeidet som må gjøres	0,713
Jeg jobber intenst for lengre tidsperioder	0,558
Etter jobb er jeg for sliten til å gjøre ting jeg liker å gjøre	0,721
Jeg har så mye arbeid å gjøre på jobb at det forhindrer meg i å gjøre mine personlige interesser	0,805
Jeg har nok tid til å gjøre det som er viktig i min jobb	-0,620
Jeg legger igjen min jobb på jobb når jeg går hjem for dagen	-0,458

En oppsummering av konvergent validitet viser at vi har fire spørsmål som ikke har en faktorladning høyere enn minimumskravet på 0,3. Disse spørsmålene er markert med rødt i tabellene ovenfor, og er blitt forkastet. Videre i analysekapittelet vårt vil vi også holde øye med de spørsmålene som har blitt kommentert ovenfor, som har en faktorladning lavere enn 0,5, men som fortsatt er over minimumskravet på 0,3.

4.3.2. Divergent validitet

Ved divergent validitet ønsker vi ikke at variablene er empirisk overlappende, som vil si at en indikator ikke måler flere begrep. Kravet for faktorladningene ved en divergent analyse vil være det samme som ved en konvergent analyse (ønskelig over 0,5, men minimumskravet er på 0,3). Ved gjennomføring av denne type analyse kan det forekomme problemer med kryssladninger. Dette kan forekomme dersom de samme spørsmålene lader på flere begrep. Dersom kryssladninger oppstår er kravet at differansen mellom

kryssladningene må være høyere enn 0,1 og den høyeste faktorladningen må være i det tiltenkte begrepet. Dersom disse kravene ikke opprettholdes vil det bety at det er brudd på den divergente validiteten.

I vår studie vil vi kun analysere kryssladninger for personlighetstrekkene som passerte testen for konvergent validitet, og forventer dermed at de ulike personlighetstrekkene vil legge seg på fem ulike faktorer. Ved denne målingen kan vi identifisere mulige kryssladningen som kan ende opp med å skade validiteten til de ulike begrepene som er målt med de ulike indikatorene.

Til sammen kjørte vi fem kjøring av divergent analyse. Det endelige resultatet fra den divergente analysen ligger i nedenfor. Vi endte opp med å fjerne fire spørsmål, ett om gangen. De fire spørsmålene vi endte opp med å fjerne i den divergente analysen er “*er full av energi*”, “*kan være uforsiktig*”, “*er pålitelig i arbeidet mitt*” og “*beholder roen i spente situasjoner*”. Disse spørsmålene ble fjernet da de ikke tilfredstilte kravet om divergent analyse som er nevnt ovenfor. Det endelige resultatet har et spørsmål som ikke tilfredstiller kravet om divergent analyse helt, dette er spørsmålet “*blir lett distraheret*” her er kryssladningen på 0,084 noe som er lavere enn 0,1 som er kravet. Da det gir mening at dette spørsmålet lader litt på to faktorer, og den høyeste verdien ligger i den faktoren det er ment at spørsmålet måler velger vi å la spørsmålet få bli. Vi vil videre i analysen holde et øye med denne kryssladningen, slik at dette ikke fører til problemer videre i analysen.

Tabell 13 Divergent validitet

	Samvittighetfull	Åpenhet	Ekstrovert	Nevrotisk	Medmenneskelig
1. Er pratsom			-0,792		
6. Er reservert			-0,612		

16. Skaper mye entusiasme		0,332	-0,621		
21. Har en tendens til å være stillferdig			-0,763		
31. Kan være sjenert og hemmet			-0,65		
36. Er utadvendt og sosial			-0,728		
2. Har en tendens til å finne feil ved andre	0,588				
7. Er hjelpsom og uegoistisk overfor andre	0,428	0,328			
12. Er en kranglefant	0,66				
17. Er tilgivende av natur	0,524				
22. Er tillitsfull	0,475				
27. Kan være kald og fjern	0,414				
32. Er hensynsfull og vennlig overfor de fleste	0,694				
37. Kan noen ganger være uhøflig	0,598				
42. Liker å samarbeide	0,480		-0,344		
3. Gjør en grundig jobb					-0,421
18. Har en tendens til å være ustrukturert					-0,492
23. Har en tendens til å være lat		-0,331			-0,523

28. Gir meg ikke før oppgaven er ferdig					-0,47
33. Gjør ting effektivt					-0,749
38. Legger planer og gjennomfører dem					-0,677
43. Blir lett distraheret		-0,332			-0,416
4. Er deprimert, nedstemt				0,651	
9. Er avslappet, takler stress godt				0,677	
14. Kan være anspent				0,802	
19. Bekymrer meg mye				0,73	
24. Er følelsesmessig stabil				0,621	
29. Kan være humørsyk				0,573	
39. Blir lett nervøs				0,571	
5. Er original, kommer med nye ideer		0,6			
10. Er nysgjerrig på mange ting		0,634			
15. Er skarpsindig, tenker dypt		0,584			-0,387
20. Har en livlig fantasi		0,57			
25. Er oppfinnsom		0,777			

40. Liker å tenke, leke med ideer		0,751			
41. Har få kunstneriske interesser		0,386			
44. Har kunnskaper om kunst, musikk eller litteratur		0,509			

4.3.3. Reliabilitet

Reliabilitet handler om å sikre seg at det vi måler faktisk er riktig. Ved validiteten så har vi sett på om spørsmålene måler det samme, reliabiliteten blir testet for å se at spørsmålene eller begrepene gir riktig svar. En reliabilitetskontroll er noe som gjøres for hvert begrep og deres refleksive målemodell, altså spørsmålene som inngår i begrepet. Dette gjør vi for å se om målemodellen er stabil, slik at vi kan bruke den som en skala. De tilfeldige feilene som alltid oppstår må være minst mulig for at studien skal være reliabel (Gripsrud et al., 2010). Det er spørsmålene og begrepene som har blitt godkjent fra den divergente validitetsanalysen som testes for reliabilitet. Et mål som brukes for å se på reliabiliteten er Cronbach's Alpha (α), som ser på den interne konsistensen, altså hvor tett forbundet et sett av spørsmål er som gruppe (kline, 2011). Chronbachs Alpha varierer fra 0 til 1 der desto sterkere sammenhenger mellom variabler og desto flere variabler det er, desto nærmere kommer Cronbachs Alpha 1 (Eikemo & Clausen, 2012). For reliabilitetsmåling er det satt et krav til at Cronbach's Alpha er over .70, imidlertid ønsker de fleste forskere en verdi på over .80 (Mitchell & Jolley, 2013).

Tabell 14 Reliabilitet

BEGREP	CHRONBACH'S ALPHA	ANTALL ITEMS
Personlighetstrekk	0,711	33
Ekstrovert	0,804	6
Samvittighetsfull	0,722	9
Medmenneskelig	0,719	7
Nevrotisk	0,753	5
Åpenhet	0,809	6
Psykologisk avkobling	0,884	4
Jobb – hjem konflikt	0,875	5
Søvnkvalitet	0,861	12
Søvnkvalitet	0,861	4

Opplevd arbeidstid	0,786	4
Jobbautonomi	0,831	2

Ved å se på tabellen over så består alle våre dimensjoner om kravet over 0,7, derfor vil ingen av spørsmålene bli fjernet her.

4.3.4 Diskriminant validitet

Det neste steget er å undersøke om målene er diskriminant valide. Med diskriminant validitet menes at et begrep skiller seg fra et annet begrep, og at det er fravær av høye korrelasjoner mellom begrepene. Her tester vi hvorvidt indikatorene som antas å måle ulike teoretiske begreper er lavt korrelert med hverandre (Gripsrud et. al 2010). Grunnen til at vi vil at begrepene skiller seg fra hverandre er at de ikke er ment til å måle det samme begrepet, og dermed er målet at de ikke skal ha høy korrelasjon (Mitchell & Jolley, 2013). I denne analysen kjører vi kun de spørsmålene som har bestått konvergent, divergent og reliabilitets analyser. Dette fordi vi kun vil kjøre spørsmål som vi vet måler det som er tiltenkt å måle, og de enkelte spørsmålene som ikke har bestått analysene ovenfor er forkastet for videre analyse.

Det første steget vi må gjøre før vi kan måle diskriminant validitet er å utforme studiens variabler. Deretter vil vi utføre en korrelasjonsanalyse hvor dimensjonen som utgjør variablene inkluderes. For å få støtte for diskriminant validitet må det være fravær av høye korrelasjoner mellom begrepene.

Etter at variablene var utformet foretok vi en korrelasjonsanalyse med alle variablene i forskningsmodellen. Her ville vi se om korrelasjonen mellom variablene er under 0,8. Korrelasjonsanalysen viste at kravet om diskriminant validitet er tilfredsstillt, og vi går dermed videre til regresjonsforutsetningene.

Tabell 15 Diskriminant, avhengig og uavhengige

	Psykologisk avkobling	Ekstrovert	Samvittighetsfull	medmenneskelig	Nevrotisk	Åpenhet	Jobbrelaterte aktiviteter	Obligatoriske aktiviteter	Passive aktiviteter	Sosiale aktiviteter	Fysiske aktiviteter	Kreative aktiviteter	Søvnkvalitet
Psykologisk avkobling	1												
Ekstrovert	0,007	1											
Samvittighetsfull	0,074	,161*	1										
Medmenneskelig	0,039	0,138	,418**	1									
Nevrotisk	-,168*	-,164*	-0,141	-,287**	1								
Åpenhet	0,005	,154*	-0,018	0,049	-,162*	1							
Jobbrelaterte aktiviteter	-,516**	0,136	0,003	0,008	0,037	0,129	1						
Obligatoriske aktiviteter	0,045	,189**	,218**	,206**	0,035	0,044	0,087	1					
Passive aktiviteter	0,047	-0,018	-0,068	-0,07	,147*	-0,004	-0,132	,208**	1				
Sosiale aktiviteter	,145*	,219**	,184**	,252**	-0,099	0,097	-0,077	0,101	,174*	1			
Fysiske aktiviteter	,142*	0,03	,155*	,222**	-0,138	-0,059	-0,08	0,022	-0,088	,237**	1		
Kreative aktiviteter	,144*	-0,008	0,084	0,117	-0,015	0,057	-0,101	0,004	0,1	,200**	0,065	1	
Søvnkvalitet	-0,107	-0,07	-0,069	-,170*	,443**	0,014	-0,028	-0,025	0,09	-0,12	-0,107	0,046	1

* Korrelasjon er signifikant ved .05 nivå (2-tailed).

** Korrelasjon er signifikant ved .01 nivå (2-tailed).

Korrelasjonsanalysen viser også her at ingen av korrelasjonene er over 0,8 og de er derfor ikke overlappende.

4.4. Regresjonsforutsetninger

Videre skal vi benytte regresjonsanalyser for å teste studiens hypoteser, derfor vil vi at regresjonsforutsetningene skal være tilfredsstilte. En regresjonsanalyse bygger på enkelte forutsetninger og dersom det er brudd på noen av disse forutsetningene kan resultatene av studien bli gale. Det er derfor viktig å undersøke om forutsetningene er tilfredsstillt før regresjonsanalysen gjennomføres (Berry, 1993). Regresjonsforutsetningene i denne avhandlingen tar utgangspunkt i Berry (1993) sin redegjørelse for 8 regresjonsforutsetninger. Det vil kun bli testet for de forutsetninger som er aktuelle for vår studie, regresjonsforutsetning 7 gjelder longitudinelle design, og vil derfor ikke bli testet. Videre i dette kapitlet vil det derfor regresjonsforutsetning 1-6 og 8 bli testet opp mot vårt datasett.

4.4.1. Regresjonsforutsetning 1

Første regresjonsforutsetning setter et krav til at alle uavhengige variabler er kvantitative eller dikotome og den avhengige variabelen er kvantitativ, kontinuerlig og naturlig. I tillegg skal alle variabler være målt uten feil. Det vil si at det er tre deler som skal tilfredsstilltes for å unngå brudd på forutsetningen:

1. Studiens uavhengige variabler må være kvantitative eller dikotome
2. Studiens avhengige variabel må være kvantitativ og naturlig.
3. Alle variablene må være målt uten feil

Den avhengige variabelen i denne avhandlingen er avkobling fra arbeid, mens de uavhengige er aktiviteter og personlighetstrekk. Både avhengig og uavhengige variabler blir målt ved en skala med lik avstand mellom hvert nivå på skalaen, som stemmer overens med Berry(1993) sin beskrivelse om at kvantitative variabler har flere enn tre nivåer med lik avstand mellom hvert nivå. Av samme grunn ser vi på de avhengige variablene som kontinuerlige og naturlige (Ringdal, 2007)

Punkt tre sier at alle variablene må være målt uten feil. I kapittel 4.3 har vi kjørt ulike analyser for å sikre validitet og reliabilitet, og de variablene som ikke tilfredsstilte kravene tilstrekkelig ble plukket ut. Derfor er variablene brukt i videre analyse målt uten feil. Derfor anser vi regresjonsforutsetning 1 som tilfredsstillt.

4.4.2. Regresjonsforutsetning 2

Den andre regresjonsforutsetningen setter krav ved av alle uavhengige variabler skal ha større varians enn 0. Denne forutsetningen blir testet ved å se på standardavviket til studien. Her foretar vi en vurdering av dataene med programmet SPSS, ved å hente frem deskriptiv statistikk.

Tabell 16 Regresjonsforutsetning 2, varians

	Standardavvik	Min. verdi	Max. verdi	Varians
<i>Personlighet</i>				
Ekstrovert	1,00402	1,5	6,67	1,008
samvittighetsfull	0,67111	2,44	6,89	0,45
Medmenneskelig	0,75374	3,29	6,86	0,568
Nevrotisk	1,00914	1	5,8	1,018
Åpenhet	0,99687	1,5	6,67	0,994
<i>Aktiviteter</i>				
Jobbrelaterte aktiviteter	1,946	1	7	3,786
Obligatorisk aktiviteter	1,506	1	7	2,267
Passive aktiviteter	1,44	1	7	2,074
Sosiale aktiviteter	1,418	1	7	2,010
Fysiske aktiviteter	1,439	1	7	2,071
kreative aktiviteter	1,884	1	7	3,548
Søvnkvalitet	1,04769	1	5,75	1,098

Analysen viser at alle de uavhengige variablene har en større varians enn 0. Derfor ser vi på regresjonsforutsetning 2 som tilfredsstillt.

4.4.3. Regresjonsforutsetning 3

Regresjonsforutsetning 3 setter et krav til at det skal være fravær av perfekt multikollinearitet.

Et slikt fravær forutsetter at to uavhengige variabler ikke har en høy korrelasjon med hverandre. Dersom det skulle være tilfelle av perfekt multikollinearitet så måler de uavhengige variablene det samme (Berry, 1993).

Det kan oppstå problemer med multikollinearitet dersom korrelasjonsanalysen viser korrelasjon over 8. Ved diskriminant validitet kjørte vi en korrelasjonsanalyse med studiens avhengige og uavhengige variabler (se tabell 15 diskriminant validitet). Der ingen av variablene hadde en korrelasjon med hverandre over 8. Derfor er kravet om fravær av perfekt multikollinearitet tilfredsstilt.

4.4.4. Regresjonsforutsetning 4

I regresjonsforutsetning 4 skal vi se på kravet til linearitet. Vi ønsker å ha en regresjonslinje med like mange observasjoner over som under linjen, slik at vi kan få et gjennomsnitt på residualene som er lik null. Residualer er definert som differansen mellom observerte verdier av den avhengige variabelen og predikert verdi basert på minste kvadrat koeffisient estimat fra et utvalg (Berry, 1993).

For å finne ut av om sammenhengen mellom våre uavhengige og avhengige variabler er lineære eller ikke-lineære har vi brukt *curve estimation* i SPSS, slik at vi finner og sammenligner R^2 verdiene til variablene. Det vi ser etter her er forklaringskraften. Vi sammenligner forklaringskraften mellom lineær, kvadratisk og kubisk, og differansen mellom lineær og ikke-lineær bør være høyere enn 0,02 for å være betydningsfull. Hvis resultatet av dette viser at et av de ikke lineære alternativene har en betraktelig bedre forklaringskraft vil vi utforme den uavhengige variabelen som et andre- eller tredjegradspolynom. Dersom forklaringskraften R^2 er mer enn 0,02 vil dette betegnes som substansielt.

Tabell 17 Psykologisk avkobling, linearitet

	Lineær	Kvadratisk	Kubisk
Ekstrovert	0,000	0,000	0,000
Samvittighetsfull	0,006	0,007	0,009
Medmenneskelig	0,002	0,011	0,011
Nevrotisk	0,028	0,028	0,033
Åpenhet	0,000	0,001	0,001
Jobbrelaterte oppgaver	0,266	0,268	0,268
Obligatorisk oppgaver	0,002	0,003	0,014
Passive aktiviteter	0,002	0,002	0,003
Sosiale aktiviteter	0,021	0,034	0,034
Fysiske aktiviteter	0,020	0,037	0,038
kreative aktiviteter	0,021	0,021	0,022
Søvnkvalitet	0,012	0,026	0,03

Det kommer frem av modellen at forholdet mellom lineært og ikke-lineært ikke er betydningsfullt da forklaringskraften ikke er over 0.02 på noen av forholdene og er da ikke substansielle. Dette betyr at de uavhengige variablene tilfredsstiller forutsetningen og en lineær regresjonsmodell er det som vil gi den beste forklaringskraften. Derfor ser vi på regresjonsforutsetning 6 som tilfredsstilt.

4.4.5. Regresjonsforutsetning 5

Regresjonsforutsetning 5 forteller ifølge Berry (1993) at variansen i den avhengige variabelen ikke skal kunne bli forklart av andre uavhengige variabler enn de som inngår i modellen. Dersom dette kravet blir brutt vil det føre til brudd på isolasjonskravet noe som vil føre til spuriøsitet eller maskering. For at dette ikke skal skje er kontrollvariablene som er blitt redegjort for i kapittel 3.3.1.5 inkludert i studien. De variablene som vil være nødvendig å kontrollere er de variablene som korrelerer med både den uavhengige variabelen og den avhengige variabelen.

Det kan være to mulige korrelasjoner som kan bryte forutsetning 5 om isolasjonskravet; *spuriøs effekt*, som løfter frem en relasjon som ikke er der, og *maskert effekt* som er med på å dempe effekten. Her ser vi etter om korrelasjonene har ulik, eller samme retning på avhengig og uavhengige variabler.

Tabell 18 Korrelasjonsanalyse, kontrollvariabler

	Jobb-hjem konflikt	Kjønn	Sivilstand	Utdanning	Stilling	Helse	Prestasjon	Jobbautonomi	Oplevd arbeidsmengde
Psykologisk avkobling	-,463**	,236**	0,122	-0,104	-,174*	-,180*	-0,074	-,193**	-,411**
Ekstrovert	-0,042	0,044	0,106	-0,057	0,14	-0,092	-,205**	0,111	-0,063
Samvittighetsfull	-,155*	,267**	0,114	-0,029	0,01	-0,063	-0,115	0,128	-0,121
Medmenneskelig	-,170*	,221**	0,116	-0,004	0,046	-0,107	-,301**	0,133	-0,118
Nevrotisk	,476**	0,100	-0,1	-0,046	-,199**	,278**	,281**	-,331**	,352**
Åpenhet	0,122	-,192**	-0,061	,245**	0,066	-0,027	-0,052	,250**	0,064
Jobbrelaterte oppgaver	,376**	-,172*	0,009	,143*	,299**	0,063	-0,003	,245**	,379**
Obligatorisk oppgaver	-0,006	,333**	0,123	0,043	-0,139	-0,012	-,176*	0,033	-0,002
Passive aktiviteter	-0,031	0,042	-0,084	0	-,194**	,148*	0,051	-0,074	0,023
Sosiale aktiviteter	-0,102	0,121	0,008	-0,008	0,011	-0,075	-,168*	-0,002	-0,075
Fysiske aktiviteter	-,193**	0,056	0,048	-0,023	0,065	-,353**	-,240**	0,023	-,185**

kreative aktiviteter	-0,065	,176*	0,004	0,056	-0,075	-0,05	-0,069	-0,041	0,004
Søvnkvalitet	,304**	0,034	-0,022	-,164*	-0,122	,255**	,183**	-,218**	,160*

* Korrelasjon er signifikant ved .05 nivå (2-tailed).

** Korrelasjon er signifikant ved .01 nivå (2-tailed).

Korrelasjonsanalysen ovenfor viser at det er flere variabler som kan være aktuelle å kontrollere. I tabellen ovenfor er disse markert med rødt i rutenettet. I tabellen nedenfor viser vi en oppsummering av hvilke kontrollvariabler som er aktuelle å benytte i de respektive forholdene.

Tabell 19 Kontrollvariabler

Psykologisk avkobling	Jobb-hjem Konflikt
	Kjønn
	Stilling
	Helse
	Jobbautonomi
	Opplevd arbeidsmengde
Samvittighetsfull	Jobb-hjem Konflikt
	Kjønn
Medmenneskelig	Jobb-hjem Konflikt
	Kjønn
Nevrotisk	Jobb-hjem Konflikt
	Stilling
	Helse
	Jobbautonomi
	Opplevd arbeidsmengde
Åpenhet	kjønn
	jobbautonomi
Jobbrelaterte oppgaver	Jobb-hjem konflikt
	Kjønn
	Stilling
	Jobbautonomi
	Opplevd arbeidsmengde
Obligatorisk oppgaver	Kjønn

Passive aktiviteter	Stilling
	Helse
Fysiske aktiviteter	Jobb-hjem konflikt
	Helse
	Opplevd arbeidsmengde
kreative aktiviteter	kjønn
Søvnkvalitet	Jobb-hjem konflikt
	Helse
	Jobbautonomi
	Opplevd arbeidsmengde

Når vi utfører senere regresjonsanalyser vil disse kontrollvariablene bli inkludert, dermed anser vi regresjonsforutsetning 5 som tilfredsstillt.

4.4.6. Regresjonsforutsetning 6

Den sjettede regresjonsforutsetningen går ut på at variansen til residualene i en regresjon er den samme for alle verdiene til de uavhengige variablene, dette kalles homoskedastisitet. Vi vil da ha samme spredning på feilleddet for alle mulige kombinasjoner av observerte x-verdier. Det motsatte kalles for heteroskedastisitet, det betyr at det ikke er konstant varians på feilleddene (Eikemo & Clausen, 2007) dette kan føre til dårligere signifikans.

Vi kan se på homoskedastisitet som en antagelse om at for hvert sett av verdier for en uavhengig variabel, vil den betingede variansen i den avhengige variabelen være lik en konstant (Berry, 1993). Heteroskedastisitet kan skyldes målefeil i den avhengige variabelen eller interaksjoner mellom uavhengige variabler (Berry, 1993) som kan føre til feil i analysen.

For å sjekke om forutsetningen om kravet til homoskedastisitet er oppfylt, velger vi å gjøre en *curve estimation* og observere regresjonslinjen og residualene som ligger rundt. Vedlegg 5 viser den grafiske fremstillingen, der alle variablene tilfredsstiller kravet til homoskedastisitet. Vi ser derfor på forutsetning 6 som tilfredsstillt.

4.4.7. Regresjonsforutsetning 8

Regresjonsforutsetning 8 gir en forutsetning om at for hvert sett av verdier for k uavhengige variabler, er y_j normalfordelt. Innledningsvis i analysekapittelet så gjennomførte vi en analyse om dataene våre var normalfordelt på itemnivå, altså om hvert spørsmål sine data var normalfordelt. Via flere analyser har vi plukket ut flere items som har forstyrret datasettet

vårt, derfor tar vi igjen en test for normalfordeling. Her ser vi på deskriptiv statistikk for hver variabel/dimensjon.

Tabell 20 Regresjonsforutsetning 8, normalfordeling

	Skjevhet	spisshet
Psykologisk avkobling	-0,121	-0,962
Personlighetstrekk		
Ekstrovert	-0,164	-0,21
Samvittighetsfull	-0,722	1,682
Medmenneskelig	-0,457	-0,408
Nevrotisk	0,241	-0,446
Åpenhet	-0,098	-0,183
Søvnkvalitet	0,728	0,082

Tabellen viser at alle variablene har bestått kravet om normalfordeling.

Videre gjorde vi en uteliggeranalyse på både uavhengige- og kontrollvariabler, der ingen viste en verdi over 3, som igjen gir en bekreftelse på at variablene våre er normalfordelt. Vi anser derfor regresjonsforutsetning 8 fullstendig tilfredsstillt.

4.5 Resultatene av hypotesetesting

I dette delkapittelet vil vi presentere funnene som har kommet frem i denne studien. Studien ser på hvordan de avhengige variablene aktiviteter og personlighet påvirker vår uavhengige variabel avkobling. Vi vil starte med å vise de direkte sammenhengene mellom variablene i delkapittel 4.5.1 regresjonsanalyse. Videre vil vi se på om variabelen personligheter oppfører seg som en moderator mellom aktiviteter og avkobling i delkapittel 4.5.2 moderatoranalyse. Til slutt kommer studiens funn oppsummert i delkapittel 4.5.3 oppsummering av funn.

Før vi kan gjennomføre regresjonsanalysen, vil vi utføre en korrelasjonsanalyse med studiens uavhengige variabler og den avhengige variabelen psykologisk avkobling. Vi kjører denne analysen for å se om det er noen statistiske sammenhenger mellom variablene våre. Dette gir en indikator på om hypotesene blir støttet eller ikke. Analysen presenteres under.

Tabell 21 Hypotesetesting, korrelasjonsanalyse

Uavhengige variabler	Psykologisk avkobling
----------------------	-----------------------

Ekstrovert	0,007
Samvittighetsfull	0,074
Medmenneskelig	0,039
Nevrotisk	-,168*
Åpenhet	0,005
Søvnkvalitet	-0,107
Jobbrelaterte	-,516**
Obligatoriske	0,045
Passive	0,047
Sosiale	,145*
Fysiske	,142*
Kreative	,144*

Med elleve hypoteser om at det er direkte forhold mellom psykologisk avkobling og de uavhengige variablene våre, så ser vi etter en korrelasjon mellom de to forholdene. Her viser tabellen at det er kun fem hypoteser som støttes av denne korrelasjonen. De som støttes er hypotese H11a og H7 som betyr at det er en negativ sammenheng mellom nevrologisk personlighetstrekk og psykologisk avkobling og jobbrelaterte aktiviteter og psykologisk avkobling. Videre viser hypotese H3, H4, H5 en positiv sammenheng mellom sosiale, fysiske og kreative aktiviteter og psykologisk avkobling.

En korrelasjonsanalyse kan ikke avdekke spuriøse sammenhenger. Derfor vil neste steg være å kjøre en regresjonsanalyse. I regresjonsforutsetning 5 fant vi flere variabler som også potensielt kunne forklare variansen i studiens avhengige variabel. Disse variablene må derfor også bli tatt med videre til regresjonsanalysen i delkapittel 4.5.1.

4.5.1. Regresjonsanalyse

En regresjonsanalyse beskriver sammenhengen mellom to variabler. Vi skiller mellom to varianter av regresjonsanalyse, bivariat regresjon og multivariat regresjon. I en bivariat regresjonsanalyse studerer man effekten av en uavhengig variabel på den avhengige variabelen, mens i en multivariat regresjonsanalyse studeres effekten av to eller flere uavhengige variabler på den avhengige variabelen (Ringdal, 2007). Da forskningsmodellen vår består av flere uavhengige variabler vil vi kjøre en multivariat regresjonsanalyse. Når vi kjører en multivariat regresjonsanalyse er målet vårt å finne hvor mye av variansen i den avhengige variabelen vår avkobling som forklares av hele forskningsmodellen.

Når vi kjører denne analysen er det spesielt tre ulike punkter som studeres nøye: R^2 som står for forklaringskraften. Dette vil si hvor mye de uavhengige variablene sammen forklarer variansen i den avhengige variabelen (Ringdal, 2007). Deretter vil vi se på den standardiserte betaverdien, av denne verdien vil vi lese stigningsforholdet for hver av variablene våre, og vi kan lese av om dette forholdet er positivt eller negativt. Til slutt vil vi lese av signifikansnivået (p) som viser oss hvor stor sannsynlighet det er for at funnene våre skyldes tilfeldigheter. Det er vanlig å godta et signifikansnivå på $p < ,05$ (5%) (Ringdal, 2007). Dette vil si at det minst er 95% sannsynlighet for at signifikante funn ikke skyldes en tilfeldighet. I modellen nedenfor vises regresjonsanalysen våre, som oppsummerer hypotesene om direkte sammenhenger mellom uavhengige variabler til den avhengige variabelen psykologisk avkobling. Vi har valgt å kjøre personlighetstrekk og aktiviteter hver for seg slik at vi ikke inkluderer så mange uavhengige variabler at de vil påvirke hverandre.

Tabell 22 Regresjonsanalyse personlighetstrekk

Uavhengig variabel	Avhengig variabel	R2	R2 med kontroll	Beta	Beta med kontroll
Ekstrovert	Psykologisk avkobling	0,226	0,632	-0,027	-0,032
Samvittighetsfull				0,030	-0,049
medmenneskelig				0,003	-0,044
Nevrotisk				-0,219**	0,018
Åpenhet				0,002	0,124

* Korrelasjon er signifikant ved .05 nivå (2-tailed).

** Korrelasjon er signifikant ved .01 nivå (2-tailed).

*** Korrelasjon er signifikant ved .001 nivå (2-tailed).

Den første tabellen tar for seg er forholdet mellom den avhengige variabelen og de uavhengige variablene koblet til personlighetstrekk. Forklaringskraften til modellen ligger på 22%, når vi ikke inkluderer kontrollvariablene. Dersom vi inkluderer kontrollvariabler får vi

en mye bedre forklaringskraft på 63%. Vi finner kun et signifikant forhold og det er mellom den avhengige variabelen psykologisk avkobling og personlighetstrekket nevrotisk. Forholdet uten kontrollvariabler er signifikant og viser et negativt forhold mellom de to. Ved å inkludere kontrollvariablene våre så mister vi signifikansen på dette forholdet og forholdet mellom de to blir positivt. Dette forteller oss at vi her har å gjøre med en spuriøs eller maskert effekt, og vi kan derfor ikke regne dette forholdet som gjeldende. Derfor eksisterer det ingen signifikante forhold mellom psykologisk avkobling og personlighetstrekk.

Tabell 23 Regresjonsanalyse, aktiviteter

Uavhengig variabel	Avhengig variabel	R2	R2 med kontroll	Beta	Beta med kontroll
Jobbrelaterte oppgaver	Psykologisk avkobling	0,551	0,628	-0,51***	-0,306***
Obligatorisk oppgaver				0,056	0,017
Passive aktiviteter				-0,035	-0,064
Sosiale aktiviteter				0,052	0,042
Fysiske aktiviteter				0,063	0,017
kreative aktiviteter				0,073	0,066
Søvnkvalitet				-0,114	-0,023

* Korrelasjon er signifikant ved .05 nivå (2-tailed).

** Korrelasjon er signifikant ved .01 nivå (2-tailed).

*** Korrelasjon er signifikant ved .001 nivå (2-tailed).

Videre testet vi den avhengige variabelen opp mot de uavhengige variablene knyttet til aktiviteter. Forklaringskraften uten kontrollvariabler er på 55% og stiger til 63% ved å inkludere kontrollvariablene. Vi har funnet et signifikant funn mellom jobbrelaterte aktiviteter og psykologisk avkobling. Dette forholdet er signifikant på 0,001 nivå både med og uten kontrollvariabler. Dette tilsier at vi har funnet et signifikant forhold mellom den avhengige variabelen psykologisk avkobling og den uavhengige variabelen aktiviteter, som er et negativt forhold mellom psykologisk avkobling og jobbrelaterte oppgaver. Dette betyr at kun en av våre hypoteser om direkte forhold mellom aktiviteter og psykologisk avkobling er støttet.

4.5.2. Moderatoranalyse

Vi satte tidlig spørsmål til hva som påvirket avkobling, og vi endte opp med de to variablene vi har i dag, aktiviteter og personlighet. Litteraturen ga oss et bilde av hvordan disse

forholdene er blitt sett på fra før, hvor det var flere studier viste at det er et direkte forhold mellom aktiviteter man gjør på fritiden og hvilken avkobling man opplever. Personlighet var vanskeligere å plassere, derfor hadde vi en antakelse om at den hadde en direkte påvirkning, men at den også fungerte som en moderator. Med utgangspunkt i våre hypoteser ønsker vi å se etter om noen av de har en modererende effekt.

Interaksjonsleddet sier altså noe om sammenhengen mellom de uavhengige variablene *aktiviteter, personlighet* og den avhengige variabelen *avkobling*. Vi bruker Hayes (2017) sin PROCESS(3.00) i SPSS for å finne ut hvorvidt interaksjonseffekten er relatert til avkobling.

Ved å kjøre denne analysen får vi opp en regresjonsanalyse med de tre variablene våre og tilhørende interaksjonsledd. Ved interaksjonsleddene så kan det ikke være et signifikansnivå høyere enn .05 ($p < ,05$) dersom det er en signifikant interaksjon. Nedenfor legger vi ved interaksjonsleddet med betaverdi og signifikans.

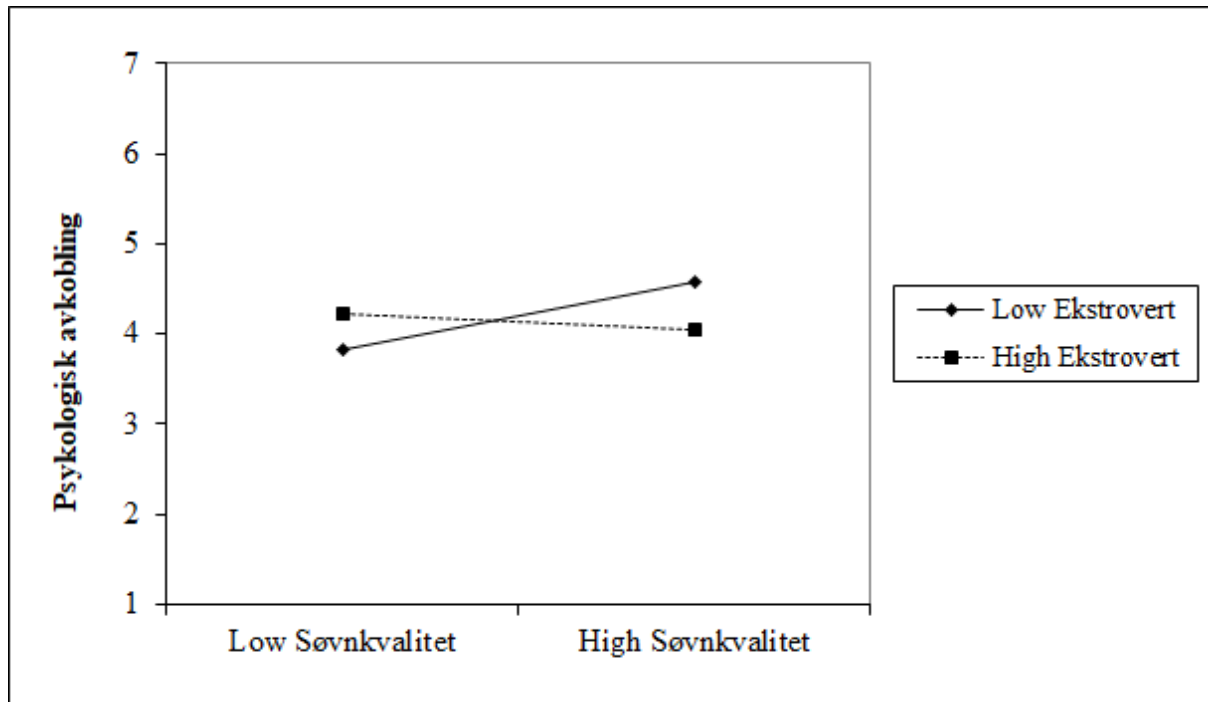
Tabell 24 Moderatoranalyse, Interaksjoner

Avhengig variabel	Uavhengig variabel (1)	Uavhengig variabel (2)	Interaksjonsledd (b)	Hypotese
Psykologisk avkobling	Søvnkvalitet	Ekstrovert	-0,2332**	H1b(-)
	sosiale aktiviteter	Ekstrovert	0,0304	H1c(+)
	søvnkvalitet	samvittighetsfull	-0,1658	H2b(-)
	passive aktiviteter	Nevrotisk	0,0934	H3b(+)
	fysiske aktiviteter	Åpenhet	-0,1994**	H4b(+)
	sosiale aktiviteter	Åpenhet	0,0839	H4c(+)
	kreative aktiviteter	Åpenhet	0,0591	H4d(+)

Tabellen forteller oss at det er kun to signifikante interaksjoner, dette er interaksjonen mellom de uavhengige variablene søvn og ekstrovert og fysiske og åpenhet.

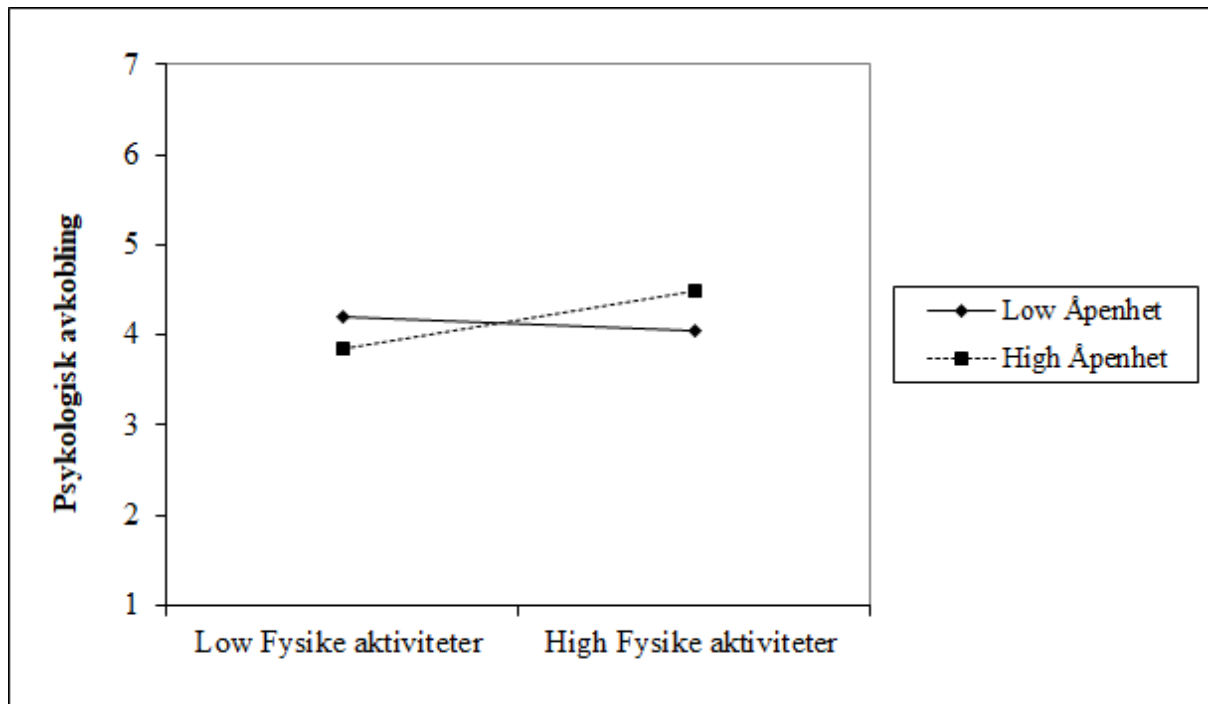
Vi velger å gå videre med de to signifikante interaksjonene og tolke disse sammenhengene ved hjelp av Dawson, (2013) interaksjonsmodell.

Tabell 25 Interaksjon, Søvn-ekstrovert



Denne modellen forteller oss at de som ligger i lav ende av ekstrovert skalaen, altså introvert, har under middels avkobling ved dårlig søvn. Dersom de har god søvn viser det at de har over gjennomsnittet med avkobling. De som er høyt på ekstrovert skalaen viser at ved dårlig søvn er de litt over gjennomsnittet gode på avkobling, mens ved god søvn er det gjennomsnittlig til litt under.

Tabell 26 Interaksjon, fysisk aktivitet - åpenhet



Denne modellen viser oss at dersom man har personlighetstrekk høy åpenhet så kobler man av litt under middels ved lite fysisk aktivitet. Dersom samme person har mye fysisk aktivitet er avkoblingen over middels.

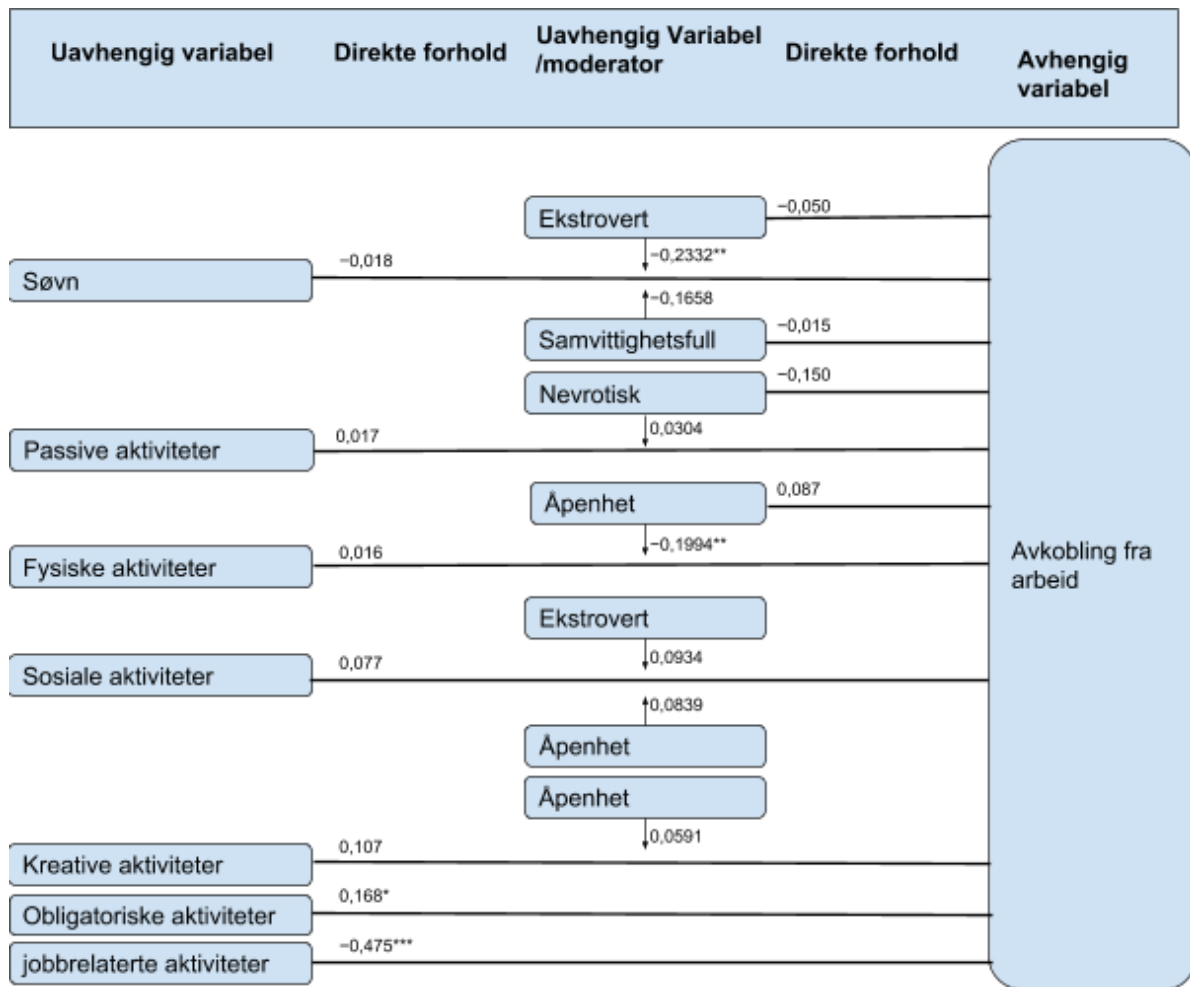
Ved lav enighet gir det en over middels grad av avkobling ved lite fysisk aktivitet, mens ved mye fysisk aktivitet blir grad av avkobling under middels.

4.5.3 Oppsummering av funn

Den empiriske modellen som vist nedenfor, viser en oversikt over avhandlingens hypoteser.

Modellen viser til de standardiserte beta verdiene vi har funnet mellom de uavhengige variablene, og mellom de uavhengige til den avhengige variabelen.

Figur 4 Empirisk modell



* Korrelasjon er signifikant ved .05 nivå (2-tailed).

** Korrelasjon er signifikant ved .01 nivå (2-tailed).

*** Korrelasjon er signifikant ved .001 nivå (2-tailed).

Tabellen nedenfor oppsummerer avhandlingens funn. Resultatet av studien vil bli diskutert i kapittelet nedenfor.

Tabell 27 Oppsummering av funn

H1	Det er en negativ sammenheng mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H2	Det er en negativ sammenheng mellom passive aktiviteter og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H3	Det er en positiv sammenheng mellom fysiske aktiviteter og psykologisk avkobling	Ikke støttet

H4	Det er en positiv sammenheng mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H5	Det er en positiv sammenheng mellom kreative aktiviteter og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H6	Det er en negativ sammenheng mellom obligatoriske aktiviteter og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H7	Det er en negativ sammenheng mellom jobberelaterte aktiviteter og psykologisk avkobling	Støttet
H8a	Det er en positiv sammenheng mellom ekstrovertisme og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H8b	Den negative sammenhengen mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk ekstrovertisme	Støttet
H8c	Den positive sammenhengen mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk ekstrovertisme.	Ikke støttet
H9a	Det er en negativ sammenheng mellom samvittighetsfull og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H9b	Den negative sammenhengen mellom dårlig søvn og psykologisk avkobling vil forsterkes med personlighetstrekk åpenhet.	Ikke støttet
H10a	Det er en positiv sammenheng mellom åpenhet og psykologisk avkobling	Ikke støttet
H10b	Den positive sammenhengen mellom kreative aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket ved personlighetstrekk åpenhet.	Ikke støttet
H10c	Den positive sammenhengen mellom fysiske aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket ved personlighetstrekk åpenhet.	Støttet
H10d	Den positive sammenhengen mellom sosiale aktiviteter og psykologisk avkobling forsterkes ved personlighetstrekk åpenhet.	Ikke støttet
H11a	Det er en negativ sammenheng mellom nevrotisk og psykologisk	Ikke støttet

	avkobling	
H11b	Den negative sammenhengen mellom passive aktiviteter og psykologisk avkobling blir forsterket med personlighetstrekket nevrotisme.	Ikke støttet

5.0 Diskusjon og implikasjoner

Hensikten med denne avhandlingen var å vise til ulike aktiviteter et individ kan utføre for å bedre psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. Dette har blitt sett i sammenheng med hvordan ulike personlighetstrekk kan spille en rolle på graden av avkobling og hvordan det kan være en moderatoreffekt mellom aktiviteter og psykologisk avkobling. Resultatet av dette har blitt presentert i avhandlingens delkapittel 4.5.3 oppsummering av funn, men i dette kapitlet vil resultatets betydning for teori og praksis diskuteres. Delkapittel 5.1 vil ta for seg teoretiske implikasjoner, mens delkapittel 5.2 vil ta for seg praktiske implikasjoner.

5.1 Teoretiske implikasjoner

Vi har i denne avhandlingen hatt fokus på direkte sammenhenger mellom de uavhengige variablene aktiviteter og personlighetstrekk til den avhengige variabelen psykologisk avkobling, men også hatt fokus på den modererende effekten personlighetstrekk kan ha mellom aktiviteter og psykologisk avkobling. I delkapittel 5.1.1 vil vi se på de direkte sammenhengene mellom de uavhengige variablene til den avhengige, mens vi i delkapittel 5.1.2 diskuterer moderatoreffektene som er blitt studert.

5.1.1 Direkte sammenhenger

Forskningen som er utgangspunkt i denne studien er Sonnentag sine studier innenfor avkobling, og spesielt Sonnentag & Mojza (2010) som viser til gapet i litteraturen når det kommer til fysiske tiltak som fremmer avkobling. I vår studie er vi studert flere fysiske tiltak i form av ulike fritidsaktiviteter.

Når det kommer til ulike aktiviteter et individ kan utføre for å koble av fra en arbeidsdag til den neste vil jobbrelaterte oppgaver ha en negativ effekt på psykologisk avkobling. Dette er i samsvar med tidligere forskning (Sonnentag & Natter, 2004). Det vil være naturlig at jobbrelaterte oppgaver vil ha en negativ effekt på psykologisk avkobling fra jobb da du tenker på jobb og jobbrelatert stress når du utfører slike oppgaver som å svare på jobbmail, jobbrelaterte telefonsamtaler og andre jobbrelaterte oppgaver. Dette er den eneste direkte sammenheng vi fant i denne studien, men vi vil i det neste diskutere de direkte sammenhengene vi ikke fant støtte for.

Aktivitetene vi studerte i denne avhandlingen er blitt forsket på i tidligere studier, som får støtte for koblingen mellom aktivitetene og avkobling. Dette var også tilfelle for de

aktivitetene vi ikke fant noe støtte for. Vi vil i det neste diskutere grunnen til at vi i vår studie ikke finner støtte for disse direkte sammenhengende. Dette kan skyldes begrensninger i studien, slik som diskutert senere i delkapittel 6. I tilfellet for aktiviteter og psykologisk avkobling se nærmere på hvilke begrensninger som kan gjelde dette forholdet. Utvalget vårt kan ha spilt en rolle i dette resultatet, samtidig som måten spørsmålene til aktiviteter er blitt stilt på kan ha en innvirkning på resultatet.

Den direkte koblingen mellom personlighetstrekk og psykologisk avkobling viste seg å ikke ha noen sammenheng i vår studie. I den tidligere litteraturen kunne vi ikke finne noen studier som beviste at det er et forhold, derfor var det ikke overraskende at vi ikke fant noe her heller.

5.1.2 Moderatoreffekter

Som tidligere nevnt er forskningen som er utgangspunktet i denne studien forskningen til Sonnentag, og spesielt Sonnentag & Mojza (2010), som viser at fremtidig forskning bør se på om individuelle forskjeller har en innvirkning på psykologisk avkobling. Personlighetstrekk ble dermed brukt som en moderator i vår studie.

I det første tilfellet vi fant, så vi at forholdet mellom søvn og avkobling kan bli moderert av personlighetstrekket ekstrovertisme. Vi fant ingen direkte funn der hverken søvn eller ekstrovertisme påvirket grad av psykologisk avkobling. Men i moderatoranalysen kunne vi se at dette var et signifikant forhold ved interaksjonen mellom disse. Det vi kunne se av denne interaksjonen er at personlighetstrekket ekstrovert har en sammenheng med søvnkvaliteten. Dersom det er dårlig søvnkvalitet vil et ekstrovert trekk føre til grad av avkobling over gjennomsnittet. Dette gjennomsnittet er basert på hva som er blitt målt i hele populasjonen på grad av avkobling. Noe som ikke stemmer overens med vår antakelse i forkant av analysen der vi trodde at dårlig søvn i kombinasjon med personlighetstrekket ekstrovert hadde negativ sammenheng med avkobling fra arbeid. Videre fant vi også ut at dersom søvnkvaliteten er god vil personlighetstrekket påvirke grad av avkobling til å være litt under gjennomsnittet. Dette var enda mer overraskende enn det å se at dårlig søvn kan ha positiv innvirkning ved et ekstrovert personlighetstrekk. Vi gikk inn i denne studien med en antakelse om at god søvn var utelukkende positivt for grad av avkobling, men studiens funn motbeviser dette.

Det andre forholdet vi fant viser hvordan åpenhet påvirker forholdet mellom fysiske aktiviteter og grad av avkobling. Dersom man er lite fysisk aktiv og har et personlighetstrekk ved høy åpenhet så vil grad av avkobling befinne seg under gjennomsnittet, altså svekke forholdet. På den andre siden, dersom man er mye fysisk aktiv og har personlighetstrekk ved høy åpenhet så vil grad av avkobling være over gjennomsnittet, som vil styrke forholdet. Noe som stemmer overens med våre antagelser i forkant av analysene da vi antok at åpenhet og fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på psykologisk avkobling. Hvis vi ser i motsatt ende av skalaen på personlighetstrekket lav åpenhet, så vil lite fysisk aktivitet i kombinasjon med denne skape en over gjennomsnittet grad av avkobling. Videre at ved mye fysisk aktivitet så vil grad av avkobling være under gjennomsnittet ved personlighetstrekket lav åpenhet. Forholdet mellom lav åpenhet og psykologisk avkobling har vi ikke hadde noen antakelser om i forkant av studien.

5.2 Praktiske implikasjoner

Det er positivt for bedrifter å ta hensyn til de ansattes psykologiske avkobling fra en jobbdag til den neste. Dette støttes av tidligere forskning (eks. Geurts & Sonnentag, 2006; Meijman & Mulder, 1998; Fritz & Sonnentag, 2006) som viser til at konsekvensen av det og ikke koble av riktig kan føre til stress, utmattelse og sykdom. Det er derfor svært viktig at bedrifter har fokus på psykisk avkobling fra arbeid, fra en jobbdag til den neste. Det vil i hovedsak være opp til hvert enkelt individ å fokusere på avkobling fra arbeid, men det er viktig at bedrifter ser viktigheten av å oppfordre de ansatte til å avkoble fra arbeid etter endt arbeidsdag. Bedrifter bør også forsikre de ansatte i bedriften om at det ikke er forutsatt at de skal være tilgjengelig over telefon og mail til enhver tid, og at det ikke er forventet at de skal arbeide med jobbrelaterte oppgaver i egen fritid.

Berg (2016) viser til en sterk økning i prosentandel av befolkningen som tar høyere utdanning, og denne økningen fortsetter bare å øke. Med større andel med jobber som krever høyere utdanning, vil det også si at det er jobber med flere stressorer. Sonnentag (2012) viser i sin forskning at økte stressfaktorer på jobb, som høy arbeidsmengde og høyt tidspress vil andelen av mennesker som ikke klarer å legge fra seg jobben når de kommer hjem fra jobb øke. Det er av denne grunn viktigheten av forskning på feltet på kombinasjonen av høyere utdanning og psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste er så viktig. Det er i dagens samfunn mer og mer bruk av nettbrett og smarttelefoner som gjør at du er online til alle tider av døgnet, og det er en vanlig aktivitet på fritiden å besvare jobbrelatert e-post, dette er også

med på å ødelegge for den psykologiske avkoblingen til de ansatte. Viktigheten til å iverksette tiltak for å fremme avkobling er dermed svært viktig.

Ulike tiltak for å fremme avkobling fra en jobbdag til den neste kan være at lederne i bedriften går frem som gode rollemodeller og viser hvordan det gjøres, at de ansatte blir oppfordret til å ikke sjekke jobbmail på fritiden, ta jobbrelaterte telefonsamtaler eller andre jobbrelaterte aktiviteter. Slike oppfordringer kan fremme psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste, da de ansatte ikke vil føle seg presset til å utføre disse aktivitetene på sin egen fritid. Dette tiltaket blir også bekreftet av studien vi har gjennomført, der vi viser at arbeidsrelaterte aktiviteter har en negativ effekt på psykologisk avkobling.

Aktiviteter på fritiden kan være en faktor som kan spille en viktig rolle i individets restitusjon. Hverdagen vår består av en rekke aktiviteter, både de vi gjør frivillig fordi vi finner de interessante, og en del aktiviteter vi føler vi er pliktig til å gjøre i løpet av en dag. De aktivitetene vi utfører av egen fri vilje som vi finner interessante kan fremme avkobling, i den grad at man ikke gjør noen jobbrelaterte aktiviteter mens man utfører aktiviteten man driver med, samtidig som man psykisk tenker på noe annet enn jobb og jobbrelatert stress. Som tidligere nevnt viser studien vår at jobbrelaterte aktiviteter har en negativ effekt på den psykologiske avkoblingen til et individ, og det er dermed viktig å finne andre fritidsaktiviteter som fremmer psykologisk avkobling. Forskning viser at hvordan det enkelte individ tilbringer fritiden sin har en betydning for grad av individets psykologiske avkobling (Sonntag, 2001). Bedrifter kan for eksempel tilrettelegge for at de ansatte har tilgang til treningsstudio i fritiden eller bedriftslag, sosiale sammenkomster, utflukter eller for eksempel ha bedriftshytter de ansatte kan benytte. Med dette vil bedrifter fremme en sunnere balanse mellom fritid og arbeid.

Ulike personlighetstrekk kan ha en viktig rolle i hvordan hvert enkelt individ mestrer psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. Individets ulike personlighetstrekk vil også spille en stor rolle på hvordan aktiviteter individet bør utføre for å klare å koble av. Resultatene som kommer frem fra vår studie bekrefter at personlighetstrekk kan ha innvirkning på psykologisk avkobling. Svartdal (2008) viser i sin forskning at ulike personlighetstrekk også kan reagere ulikt på stress. Dermed vil individets ulike personlighetstrekk føre til at de kan oppleve de stressorene som de opplever i arbeidsdagen annerledes enn andre. Dermed er det viktig at hvert enkelt individ finner fritidsaktiviteter som passer dens personlighetstrekk, og som dermed fremmer bedre psykologisk avkobling fra

arbeid, fra en jobbdag til den neste. Ifølge vår studie bør individer med personlighetstrekket åpenhet utføre fysiske aktiviteter, samtidig som vi ser av resultatene våre at søvnkvalitet ikke er like viktig for individer med personlighetstrekket ekstrovertisme.

Tiltakene som er foreslått i dette delkapittelet er meget aktuelle for bedrifter som ønsker å fremme helse og velvære hos sine ansatte, og vil at de ansatte skal ha en god overgang mellom arbeidstid og fritid. Hver ansatt er unik, med tanke på dens særegne personlighetstrekk, og trenger dermed ulike tiltak for å tilfredsstille målet om psykologisk avkobling. Bedrifter bør vektlegge psykologisk avkobling blant de ansatte og implementere de tiltakene som virker relevant for deres bedrift. Tiltakene som er foreslått i dette delkapittelet er med på å belyse ulike problemstillinger som kan være aktuelle for bedrifter å jobbe videre med, samtidig som de kan bli brukt som et innspill til videre forskning.

6.0 Studiens begrensninger og videre forskning

I dette kapittelet vil vi legge frem de begrensninger som kan ha en påvirkning i vår studie, dette vil bli gjort i kapittel 6.1. Videre har vi under denne studien gjort oss opp noen tanker om hva som kan være interessant å forske videre på, dette vil bli lagt frem i kapittel 6.2.

6.1 Studiens begrensninger

Vi ønsker å bemerke noen av svakhetene ved denne studien. Vår spørreundersøkelse består utelukkende av subjektive mål som har et velkjent problem ved at svarene nødvendigvis ikke reflekterer sannheten. Et potensielt problem er dersom respondenten blir spurt om noe som har skjedd tidligere, at respondenten ikke husker riktig. Videre er det også et problem at respondentene ikke gir korrekt informasjon med vilje, fordi da vil ikke studien vise det riktige bildet av virkeligheten (Mitchell & Jolley, 2013). For å sikre at respondenten husker riktig gjorde vi noen valg ved design av spørsmålene. Spørsmål i forbindelse med tidsperspektiv har vi forholdt oss til en relativt kort ramme, men samtidig stor nok til at vi ikke fanger feil bilde. Ett eksempel er der vi spør respondentene om søvn, hvor de må ta stilling til ulike utsagn de siste tre månedene. De spørsmålene som ikke tar utgangspunkt i en bestemt tidsramme, ønsket vi også å sikre at ble svart med ærlighet. Dette gjorde vi ved å gi informasjon om at svarene ble behandlet konfidensielt. I tillegg har vi benyttet selvadministrert spørreskjema, som vil si at respondenten har svart uten en forsker tilstede. Både at de kan svare på spørsmålene uten en forsker til stede og at de svarer anonymt kan bidra til at respondentene svarer ærlig (Mitchell & Jolley, 2013). Det er iverksatt tiltak for å unngå feilkilder i spørreskjemaet og datainnsamling, men det kunne vært nyttig å kombinere data fra flere kilder. Dersom man hadde hatt flere kilder ville dette ha styrket kvaliteten av studien, det er ikke blitt gjort her av tidsmessige og praktiske grunner.

Videre er det en begrensning ved valg av design. Designet brukt i denne avhandlingen er tverrsnitt, der tverrsnittstudier begrenser muligheten til å trekke konklusjoner om årsakssammenhenger. Studien har også tatt i bruk et deskriptivt design, noe som innskrenker muligheten vår til å trekke konklusjoner og årsakssammenhenger ytterligere. Noen av forholdene i modellen vår er forankret mer i et eksplorativt forhold, der vi ser på sammenheng mellom personlighetstrekk og psykologisk avkobling. Det at vi ikke har funnet noen bevis på at det er noe forhold mellom personlighetstrekk og psykologisk avkobling i teorien, kan være fordi det ikke eksisterer noe forhold, eller fordi det ikke er blitt forsket på. Da vi heller ikke fant noen tegn på et direkte forhold mellom personlighetstrekk og psykologisk avkobling kan

dette være fordi det ikke er noe signifikant forhold mellom disse. Vi har heller ikke hatt mulighet til statistisk generalisering, og dette kan også bli sett på som en begrensning ved denne studien. Med statistisk generalisering mener vi at resultatet vi har kommet frem til i denne studien kan generaliseres fra vårt aktuelle utvalg til å velge hele den aktuelle populasjonen (Yin, 2014), noe som er et mål ved kvantitative studier. I vår studie bruker vi en ikke-sannsynlighetsutvelgning, men vi tror likevel at funnene vi har kommet frem med i denne studien kan være relevant for andre ansatte i kunnskapsintensive bedrifter, da forholdene her vil være relativt like (Johnson, 1997).

En siste begrensning som vi ser relevant å diskutere ytterligere er valg av moderatorvariabel. Vårt hovedfokus ved denne studien var å se om ulike personlighetstrekk avkobler i ulik grad, og hvilke aktiviteter som er nødvendige for de ulike personlighetstrekkene for å fremme psykologisk avkobling. Det finnes lite/ingen forskning på hvordan personlighetstrekkene under femfaktormodellen har en innvirkning på psykologisk avkobling, og det var derfor vanskelig for oss å vite om personlighetstrekkene under femfaktormodellen ville virke som en moderatoreffekt på psykologisk avkobling. Vi fant i denne studien et forhold mellom søvnkvalitet, ekstrovertsjon og psykologisk avkobling og et forhold mellom fysiske aktiviteter, åpenhet og psykologisk avkobling. Med vårt formål med å studere moderatoreffekten mellom forholdet mellom aktiviteter og psykologisk avkobling kunne vi funnet arbeidstakere vi visste hadde et større behov for psykologisk avkobling,

6.2 Videre forskning

Til videre forskning kan en forske videre på effekten personlighetstrekk spiller inn på psykologisk avkobling, og om avkobling er like viktig for alle personlighetstrekk. I denne studien fokuserte vi på hvilke aktiviteter som fremmer psykologisk avkobling og hvordan personlighetstrekk spilte en rolle på denne avkoblingen både direkte og som en moderator. Videre studier bør se på om ulike personlighetstrekk trenger like høy grad av psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. Det bør også komme flere studier på hvordan de ulike personlighetstrekkene kan koble av, både fysisk og psykisk, som viderefører forskningen vi i denne studien har startet på.

Det finnes ingen kvalitative studier når det kommer til hvordan aktiviteter kan fremme psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. Dermed vil et naturlig utgangspunkt til videre forskning være å gjennomføre kvalitative studier. Dette vil kunne være med på å fremme en dypere forståelse av fenomenet, og det ville kommet flere praktiske eksempler

med hvordan forholdet mellom stressorer på arbeidstiden og psykologisk avkobling henger sammen. Det vil videre også være interessant om hvordan oppfatning arbeidstakeren har til avkobling, og om dette er noe arbeidsgiveren deres har hatt fokus på å forbedre og tilrettelegge for.

Til slutt vil vi anbefale videre forskning å se på sammenhengen mellom hvordan et individ kan oppnå psykologisk avkobling. Det er svært få studier der ute som faktisk forteller hvordan man skal kunne oppnå psykologisk avkobling, og hvordan bedrifter bør legge opp for psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste for sine ansatte. Årsaken til dette kan være at psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste er et såpass nytt begrep, og vi først nå begynner å se viktigheten av det. Det er derfor et stort behov for å forske på hvordan man faktisk kan klare å oppnå dette.

7.0 Konklusjon

I denne avhandlingen har vi sett etter hva som påvirker grad av avkobling. Vi så i litteraturen at avkobling var bra for helse og velvære, men ikke hva som ble gjort for å oppnå dette via fysiologiske tiltak. Derfor valgte vi å se på hvordan ulike aktiviteter kunne påvirke grad av psykologisk avkobling fra en jobbdag til den neste. I tillegg kom vi ofte tilbake til spørsmålet om individuelle forskjeller hadde noe å si. Vi ønsket å ta en statistisk tilnærming til vår problemstilling, og valgte derfor å gjennomføre en kvantitativ studie på følgende problemstilling:

«Hvordan påvirke et individs psykologiske avkobling fra en jobbdag til den neste?»

- I hvilken grad kan fritidsaktiviteter påvirke psykologisk avkobling?
- I hvilken grad kan personlighetstrekk påvirke grad av psykologisk avkobling?
- I hvilken grad kan personlighetstrekk justere forholdet mellom fritidsaktiviteter og psykologisk avkobling?

Vi har sett etter direkte forhold mellom aktiviteter gjort på fritiden og psykologisk avkobling. Videre ønsket vi å se om personlighetstrekk hadde en direkte påvirkning på psykologisk avkobling, eller om den hadde en modererende effekt mellom aktiviteter gjort på fritiden og psykologisk avkobling. Vi fant et forhold mellom aktiviteter gjort på fritiden og psykologisk avkobling som er av betydning. Dette er negative forholdet mellom jobbrelaterte aktiviteter og psykologisk avkobling. Videre fant vi to modererende forhold, mellom søvnkvalitet og ekstrovert, der dårlig søvnkvalitet og ekstrovertisme fører til over gjennomsnittet psykologisk avkobling. Det andre forholdet er fysiske aktiviteter og åpenhet, der høy grad av fysiske aktiviteter og åpenhet fører til over gjennomsnittet psykologisk avkobling. Vår studie bidrar generelt til økt forståelse mellom sammenhengen mellom grad av psykologisk avkobling, aktiviteter gjort på fritiden og personlighetstrekk. Den belyser viktigheten av ulike aktiviteter gjort på fritiden for å oppnå psykologisk avkobling. Hovedbidraget til studien er moderator-effektene som er blitt identifisert, da dette ikke er blitt studert tidligere.

8.0 Litteraturliste

Amabile, T. M., Conti, R., Coon, H., Lazenby, J., & Herron, M. (1996). Assessing the work environment for creativity. *Academy of management journal*, 39(5), 1154-1184.

Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 357-376.

Barber, L. K., & Munz, D. C. (2011). Consistent-sufficient sleep predicts improvements in self-regulatory performance and psychological strain. *Stress and Health*, 27, 314-324.

Bennett, A. A., Bakker, A. B., & Field, J. G. (2018). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 39(3), 262-275.

Berg, L. P. (2016). *Kunnskapsintensive næringer i Norge*. Hentet fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2445394/RAPP2016-04_web.pdf?sequence=1

Berry, W. D. (1993). *Understanding regression assumptions* (B. 92). Thousand Oaks, Calif.:Sage.

Berset, M., Elfering, A., Lüthy, S., Lüthi, S., & Semmer, N.K. (2010). Work stressors and impaired sleep: rumination as a mediator. *Stress and Health*, 27, 71-82.

Bloom, J., Geurts, S. A., & Kompier, M. A. (2012). Effects of short vacations, vacation activities and experiences on employee health and well-being. *Stress and Health*, 28(4), 305-318.

Bollen, K., & Lennox, R. (1991). Conventional wisdom on measurement: A structuralequation perspective. *Psychological bulletin*, 110(2), 305-314.

Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.

Burke, R. J., & Greenglass, E. R. (1999). Work–family conflict, spouse support, and nursing staff well-being during organizational restructuring. *Journal of occupational health psychology, 4*(4), 327.

Cappelen, Å., T. Eika og J. Prestmo (2010): *Nedbyggingen av petroleumsvirksomheten*, Rapport 46/2010, Statistisk sentralbyrå

Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2005). Normal human sleep overview. In: M. H. Kryger, T. Roth & W. C. Dement (Eds), *Principles and practice of sleep medicine* (4th ed., pp. 13–23). Philadelphia, PA: Elsevier/Saunders.

Craig, A., & Cooper, R. E. (1992). Symptoms of acute and chronic fatigue. In: A. P. Smith & D. M. Jones (Eds), *Handbook of human performance: Vol. 3. State and trait* (pp. 289–339). London: Academic Press.

Dawson, J. F. (2013) *Interpreting interaction effects*. Hentet fra <http://www.jeremydawson.co.uk/slopes.htm>

De Bloom, J., Geurts, S. A., & Kompier, M. A. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of Happiness Studies, 14*(2), 613-633.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. In *Current perspectives on job-stress recovery* (pp. 85-123). Emerald Group Publishing Limited.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*, 197–229.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276–302.

Eikemo, T. A., & Clausen, T. H. (Eds.). (2012). *Kvantitativ analyse med SPSS: en praktisk innføring i kvantitative analyseteknikker*. Tapir akademisk forlag

Engvik, H., & Føllesdal, H. (2005). The big five inventory på norsk. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 42(2), 128-129.

Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577.

Chava, F. N., & David, N. (1996). Research methods in the social sciences. *University of Wisconsin, London*.

Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 936.

Fritz, C., Yankelevich, M., Zarubin, A., & Barger, P. (2010). Happy, healthy, and productive: The role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 977-983.

Gallagher, D. J. (1990). Extraversion, neuroticism and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, 11, 1053–1057.

Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 482-492.

Goodwin, R., & Engstrom, G. (2002). Personality and the perception of health in the general population. *Psychological Medicine*, 32, 325–332.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.

Grandey, A. A., & Cropanzano, R. (1999). The conservation of resources model applied to

work–family conflict and strain. *Journal of vocational behavior*, 54(2), 350-370.

Grandey, A. A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 95–110.

Grant, S., & Langan-Fox, J. (2007). Personality and the occupational stressor–strain relationship: The role of the big five. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 20–33.

Graziano, W. G., & Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: A dimension of personality. *Handbook of personality psychology*, 18(2), 185-213.

Gripsrud, G., Olsson, U. H., & Silkoset, R. (2010). *Metode og dataanalyse: Beslutningsstøtte for bedrifter ved bruk av JMP*. Utg. Kristiansand: Høyskoleforl.

Grossman, A., Bouloux, P., Price, P., Drury, P. L., Lam, K. S., Turner, T., Thomas, J., Besser, G. M., & Sutton, J. (1984). The role of opioid peptides in the hormonal responses to acute exercise in man. *Clinical Science*, 67, 483–491.

Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work–family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 111.

Grønhaug, K. (1985). *Problemer i empirisk forskning. Metoder og Perspektiver i Økonomisk-Administrativ Forskning*. Universitetsforlaget, Oslo.

Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1087–1100.

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1974). *The Job Diagnostic Survey: An instrument for the diagnosis of jobs and the evaluation of job redesign projects*. (No. TR-4). YALE UNIV NEW HAVEN CT DEPT OF ADMINISTRATIVE SCIENCES.

- Haukedal, W. (2011). *Arbeids og leder-psykologi*. Cappelen akademisk
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hemenover, S. H., & Dienstbier, R. A. (1996). Prediction of stress appraisals from mastery, extraversion, neuroticism, and general appraisal tendencies. *Motivation and Emotion*, 20, 299–317.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum Press.
- Hochschild, A. (1983). *The managed heart*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Iso-Ahola, S. (1997). *A psychological analysis of leisure and health*. In: J. Haworth (Ed.), *Work, leisure and well-being* (pp. 131–144). London, UK: Routledge.
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2011). *Forskningsmetode for økonomisk-administrative fag*. Oslo: Abstrakt forl.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). The Big Five Inventory--Versions 4a and 54. Berkeley: *University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research*
- Johnson, R. B. (1997). Examining the validity structure of qualitative research. *Education*, 118(2), 282-292.
- Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. (2002). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87, 530–541.
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2003). *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Fagbogforlaget.

- Kecklund, G., & Åkerstedt, T. (1992). The psychometric properties of the Karolinska Sleep Questionnaire. *J Sleep Res*, 1(Suppl 1), 113.
- Kleiber, D., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169–176.
- Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. *New York: Guilford Press*.
- Kling, K. C., Ryff, C. D., Love, G., & Essex, M. (2003). Exploring the influence of personality on depressive symptoms and self-esteem across a significant life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 922–932.
- Kopelman, R. E., Greenhaus, J. H., & Connolly, T. F. (1983). A model of work, family, and interrole conflict: A construct validation study. *Organizational behavior and human performance*, 32(2), 198-215.
- Krathwohl D. R. . 2002. ‘A revision of Bloom’s taxonomy: an overview’. *Theory into Practice* 41/4: 212–18.
- Kuvaas, B., & Dysvik, A. (2012). *Lønnsomhet gjennom menneskelige ressurser: Evidensbasert HRM*. Bergen: Fagbokforl.
- Lamont, N., Dawson, D., & Roach, G. D. (2006). Do short international layovers allow sufficient opportunity for pilots to recover? *Chronobiology International*, 23, 1285–1294.
- Larsen, R. J., Buss, D. M., Wismeijer, A., Song, J., & van den Berg, S. M. (2017). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. McGraw Hill Education.
- Leibing, E., Jamrozinski, K., Vormfelde, S. V., Stahl, J., & Doering, S. (2008). Dimensions of personality—relationship between DSM-IV personality disorder symptoms, the five-factor model, and the biosocial model of personality. *Journal of personality disorders*, 22(1), 101-

108.

Leiter, M. P., & Durup, M. J. (1996). Work, home, and in-between: A longitudinal study of spillover. *The Journal of applied behavioral science*, 32(1), 29-47.

Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039–1056

Lund, T., Kleven, T. A., Kvernbekk, T., & Christophersen, K. A. (2002). Innføring i forskningsmetodologi. *Unipub, Oslo*.

Maley A. 2003. 'Creative approaches to writing materials' in B. Tomlinson (ed.). *Developing Materials for Language Teaching*. London: Continuum.

McAuley, E., Kramer, A. F., & Colcombe, S. J. (2004). Cardiovascular fitness and neurocognitive function in older adults: A brief review. *Brain, Behavior, & Immunity*, 18, 214–220

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 139-153.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.

Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. *Handbook of Work and Organizational Psychology*. Volume, 2.

Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2013). *Research design explained*. Belmont, Calif.:Wadsworth Cengage Learning.

NESH. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, juss, humaniora og teologi. *Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora*.

Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the big five, emotional responses and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 1215–1228

Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1985). Influence of vigorous exercise on mood state. *Behavior Therapy*, 8, 179–183.

Ringdal, K. (2007). Enhet og mangfold: *Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.

Rook, J., & Zijlstra, F. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 218–240.

Saksvik, P., Ø (2011). *Arbeids- og organisasjonspsykologi*. Cappelen Damm akademisk

Scott, B. A., & Judge, T. A. (2006). Insomnia, emotions, and job satisfaction: a multilevel study. *Journal of Management*, 32, 622–645.

Sluiter, J. K. (1999). The influence of work characteristics on the need for recovery and experienced health: a study on coach drivers. *Ergonomics*, 42(4), 573-583.

Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of occupational health psychology*, 10(4), 393.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204–221.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965.

Sonnentag, S., & Natter, E. (2004). Flight attendants' daily recovery from work: Is there no place like home? *International Journal of Stress Management*, 11(4), 366.

Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91, 330–350.

Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196–210.

Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114–118.

Sonnentag, S. (2018). Job-Stress Recovery: Core Findings, Future Research Topics, and Remaining Challenges.

Svartdal, F. (2008). *Pshykologi 1*. Oslo: Gyldendal.

Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed., International ed., Always learning). Boston: Pearson.

Taylor, D. J., Mallory, L. J., Lichstein, K. L., Durrence, H. H., Riedel, B. W., & Bush, A. J. (2007). Comorbidity of chronic insomnia with medical problems. *Sleep*, 30, 213–218.

Thuen, F. (2011). *To liv på en gang - om jobb og familie*. I S. Einarsen & A. Skogstad (Red.), *Det gode arbeidsmiljø: Krav og utfordringer*. Bergen: Fagbokforlaget.

Trougakos, J. P., & Hideg, I. (2009). Momentary work recovery: The role of within-day work breaks. In *Current perspectives on job-stress recovery* (pp. 37-84). Emerald Group Publishing Limited.

Tynes, T., Sterud, T., Johannessen, H. A., Gravseth, H. M., Løvseth, E. K., Alfonso, J. H., & Aasnæss, S. (2015). *Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2015-status og utviklingstrekk*.

Tynes, T., Sterud, T., Løvseth, E. K., Gravseth, H. M., Eiken, T., Lenvik, K., . . . Aasnæss, S. (2011). *Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2011: Status og utviklingstrekk*. STAMI rapport, 12(7).

Van Hooff, M. L. M., Geurts, S. A. E., Kompier, M. A. J., & Taris, T. W. (2007). Workdays, in-between workdays, and the weekend: A diary study on effort and recovery. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 80, 599–613.

Viswesvaran, C., Sanchez, J. I., & Fisher, J. (1999). The role of social support in the process of work stress: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 314 – 334.

Westerlund, A., Lagerros, Y. T., Kecklund, G., Axelsson, J., & Åkerstedt, T. (2016). Relationships between questionnaire ratings of sleep quality and polysomnography in healthy adults. *Behavioral sleep medicine*, 14(2), 185-199.

Winwood, P. C., Bakker, A. B., & Winefield, A. H. (2007). An investigation of the role of nonwork-time behavior in buffering the effects of work-strain. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 49, 862–871.

Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40, 123–141.

Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods*. Los Angeles, Calif.: SAGE.

Innhold vedlegg

Vedlegg 1.: Forespørsel om samarbeid.....	91
Vedlegg 2.: infoskriv	93
vedlegg 2.1: infoskriv distribuert med link	93
Vedlegg 2.2: infoskriv distribuert med epost	93
Vedlegg 3.: Spørreundersøkelse	95
Vedlegg 4.: Påminnelse.....	111
Vedlegg 5.: Regresjonsforutsetning 6.....	112

9.0 Vedlegg

Vedlegg 1.: Forespørsel om samarbeid

Forespørsel om gjennomføring av spørreundersøkelse om avkobling fra arbeid for de ansatte i [Bedriftens navn]

Hei [Navn],

Vi er to masterstudenter i strategi og kompetanseledelse ved Høgskolen i Sørøst- Norge. Vi arbeider for tiden med en masteroppgave, som omhandler avkobling fra arbeid fra en jobbdag til den neste. Formålet med dette prosjektet er å kartlegge hvordan arbeidstakere kan koble av etter jobb. Dette er svært viktig for arbeidstakers mentale helse og arbeidsprestasjoner.

Vi sender denne henvendelsen til din bedrift, da vi håper at de ansatte hos dere kan være behjelpelige til å svare på en elektronisk spørreundersøkelse. Målgruppen i denne undersøkelsen vil være ansatte i kunnskapsintensive bedrifter (bedrifter der mer enn 30% av de ansatte har høyere utdanning) og krevende jobber. Undersøkelsen vil ta mellom 10-15 minutter å besvare. Undersøkelsen vil bli sendt ut i mars. Alle bedriftene som deltar i undersøkelsen vil anonymiseres. Vi vil behandle undersøkelsen konfidensielt, og det vil være umulig å knytte svar til enkeltpersoner i bedriften.

Gode grunner til å delta:

- Resultatene som fremkommer av vår undersøkelse kan bli tilsendt til deres bedrift, slik at dette kan være et innspill til videre HR arbeid.
- Bidra til forskning der målet er å øke forståelsen for viktigheten av avkobling blant de ansatte fra en jobbdag til den neste.
- Hjelp to engasjerte masterstudenter til å lykkes med forskningen i sin masteravhandling.

Vi kan kontaktes på:

Line Skjeggerud

E-post: lineskje90@gmail.com

Tlf.: 452 27 398

Marte Ødegaard Hansen

E-post: marte.o.hansen@hotmail.com

Tlf.: 951 09 599

Vi håper på positiv tilbakemelding fra dere!

Med vennlig hilsen,

Line Skjeggerud og Marte Ødegaard Hansen

Vedlegg 2.: infoskriv

vedlegg 2.1: infoskriv distribuert med link

Hei!

Dette er en invitasjon til å delta i et forskningsprosjekt som søker å kartlegge sammenhengene mellom ansattes avkobling fra jobb, arbeidsmotivasjon og helse. Vi gjennomfører nå en spørreundersøkelse, som en del av vår masteravhandling i strategi og kompetanseledelse, ved Høgskolen i Sørøst-Norge. I denne forbindelsen har [bedriftens navn] sagt seg villig til å delta i denne undersøkelsen, og godkjent at undersøkelsen blir tilgjengelig for de ansatte. Flere bedrifter er med i undersøkelsen, og det vil være umulig og sette svar til enkeltpersoner eller bedrifter.

Deltagelsen er frivillig, men vi har et sterkt behov for så mange respondenter som mulig, derfor håper vi inderlig at du vil sette av 10-15 minutter til å besvare denne spørreundersøkelsen.

[Trykk her for å delta i spørreundersøkelsen](#)

Dataene vil bli lagret på en server på et område som kun undertegnede og vår veileder Anja Olafsen har tilgang til. Dataene vil bli anonymisert etter at datainnsamlingen er avsluttet. Prosjektet skal etter planen avsluttes .01.07.2018.

I undersøkelsen vil du bli bedt om å gi samtykke til å delta i spørreundersøkelsen, dette gjelder også samtykke om personopplysninger slik som alder og kjønn.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Med vennlig hilsen

Marte Ødegaard Hansen, Student

Line Skjeggerud, Student

Handelshøyskolen

Høgskolen i Sørøst-Norge

e-post: marte.o.hansen@hotmail.com / Lineskje90@gmail.com

Vedlegg 2.2: infoskriv distribuert med epost

Hei!

Dette er en invitasjon til å delta i et forskningsprosjekt som søker å kartlegge sammenhengene mellom ansattes avkobling fra jobb, arbeidsmotivasjon og helse. Vi gjennomfører nå en spørreundersøkelse, som en

del av vår masteravhandling i strategi og kompetanseledelse, ved Høgskolen i Sørøst-Norge. I denne forbindelsen har [bedriftens navn] sagt seg villig til å delta i denne undersøkelsen, og godkjent at undersøkelsen blir tilgjengelig for de ansatte. Flere bedrifter er med i undersøkelsen, og det vil være umulig og sette svar til enkeltpersoner eller bedrifter.

Deltagelsen er frivillig, men vi har et sterkt behov for så mange respondenter som mulig, derfor håper vi inderlig at du vil sette av 10-15 minutter til å besvare denne spørreundersøkelsen.

[BUTTON]

Vi vil bruke e-postadresser for denne sammenstillingen. Disse vil bli slettet fra datasettet så fort dataene er sammenstilt etter siste datainnsamling. Dataene vil blir lagret på en server på et område som kun undertegnede og vår veileder Anja Olafsen har tilgang til. Dataene vil bli anonymisert etter at datainnsamlingen er avsluttet. Prosjektet skal etter planen avsluttes .01.07.2018.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Med vennlig hilsen

Marte Ødegaard Hansen, Student

Line Skjeggerud, Student

Handelshøyskolen

Høgskolen i Sørøst-Norge

e-post: marte.o.hansen@hotmail.com / Lineskje90@gmail.com

Vedlegg 3.: Spørreundersøkelse

Avkobling fra arbeid

Velkommen til spørreundersøkelse og takk for at du deltar!

I forbindelse med svargivningen er det viktig at det er din egen oppfatning som kommer frem. Vanligvis er det svaret som først faller deg inn som representerer din holdning best. Alle spørsmål besvares ved å krysse av for det svaralternativet som passer best. I enkelte tilfeller kan det være slik at du ikke synes noen av alternativene passer helt for deg. Avmerk da for det alternativet som ligger nærmest. Noen av spørsmålene kan kanskje virke lite hensiktsmessige, men vi kan love deg at alle spørsmålene har et formål. Noen av spørsmålene kan kanskje oppfattes som noe personlige, men alle svar vil behandles fortrolig og konfidensielt og vil ikke kunne spores tilbake til deg i publisert materiale. Det er derfor viktig at alle spørsmålene i spørreskjemaet blir besvart.

På forhånd takk for hjelpen!



1) *Samtykke

- Jeg har mottatt informasjon om studien og er villig til å delta

Nedenfor finner du en rekke påstander som passer mer eller mindre for ulike mennesker. Ved siden av hvert utsagn er det en skala fra 1 til 7 som du skal bruke for å markere hvor godt påstanden passer for deg. Der 1 er passer ikke i det hele tatt mens 7 er passer meg eksakt.

Din oppgave er å krysse av for det tallet som passer best for hvordan du oppfatter at du vanligvis er. Det er ingen riktige eller gale svar. Det riktige svaret er det du mener passer best. Ikke tenk for mye på hver oppgave, men marker det som synes umiddelbart riktig. Vær vennlig og svar på alle spørsmålene.

2) Jeg...

	1	2	3	4	5	6	7
Er pratsom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har en tendens til å finne feil ved andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gjør en grundig jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er deprimert, nedstemt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er original, kommer med nye ideer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er reservert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er hjelpsom og uegoistisk overfor andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan være uforsiktig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er avslappet, takler stress godt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Er nysgjerrig på mange ting
- Er full av energi
- Er en kranglefant
- Er pålitelig i arbeidet mitt
- Kan være anspent
- Er skarpsindig, tenker dypt
- Skaper mye entusiasme
- Er tilgivende av natur
- Har en tendens til å være ustrukturert
- Bekymrer meg mye
- Har en livlig fantasi
- Har en tendens til å være stillferdig
- Er tillitsfull
- Har en tendens til å være lat



Nedenfor finner du en rekke påstander som passer mer eller mindre for ulike mennesker. Ved siden av hvert utsagn er det en skala fra 1 til 7 som du skal bruke for å markere hvor godt påstanden passer for deg. Der 1 er passer ikke i det hele tatt mens 7 er passer meg eksakt.

Din oppgave er å krysse av for det tallet som passer best for hvordan du oppfatter at du vanligvis er. Det er ingen riktige eller gale svar. Det riktige svaret er det du mener passer best. Ikke tenk for mye på hver oppgave, men marker det som synes umiddelbart riktig. Vær vennlig og svar på alle spørsmålene.

3) Jeg...

	1	2	3	4	5	6	7
Er følelsesmessig stabil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er oppfinnsom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er påståelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan være kald og fjern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gir meg ikke før oppgaven er ferdig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan være humørsyk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Setter pris på skjønnhet og kunst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan være sjenert og hemmet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er hensynfull og vennlig overfor de fleste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gjør ting effektivt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beholder roen i spente situasjoner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foretrekker rutinearbeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er utadvendt og sosial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan noen ganger være uhøflig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Legger planer og gjennomfører dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blir lett nervøs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liker å tenke, leke med ideer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har få kunstneriske interesser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liker å samarbeide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blir lett distraherert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har kunnskaper om kunst, musikk eller litteratur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ranger under hvor ofte du gjør følgende aktiviteter på fritiden, der 1 er aldri og 7 er veldig ofte. Vi ønsker at du unngår å tenke på helger eller ferier, men fokuserer denne rangeringen på hva du gjør før og/eller etter jobb i hverdagen.

4) Hvor ofte gjør du følgende aktiviteter på fritiden?

	1	2	3	4	5	6	7
Jobbrelaterte aktiviteter (f.eks. lese/besvare e-post, arbeidsoppgaver, forberedelser til neste arbeidsdag)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Husarbeid og/eller barnepass (f.eks. matlaging, oppvask, ta hånd om barn)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passive aktiviteter (f.eks. se på TV, lese en bok, slappe av på sofaen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avslappende aktiviteter (f.eks. meditering, høre på musikk, nyte naturlige omgivelser, ta et langt varmt bad, progressive muskelavslappende øvelser og pusteøvelser)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiale aktiviteter (f.eks. besøke/ få besøk av venner og familie, snakke i telefonen, spise på restaurant)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysiske aktiviteter (f.eks. trene, gå tur, danse)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kreative aktiviteter (f.eks. kunst, håndarbeid, håndtverk, sying, strikking, samling, modell-laging, hagearbeid)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ranger utsagnene nedenfor med en skala fra 1-7, der 1 er aldri og 7 er alltid.

5) Hvor ofte skjer det at...

	1	2	3	4	5	6	7
...du er irritabel hjemme fordi jobben din er krevende?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...dine plikter på jobben gjør det vanskelig for deg å slappe av hjemme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...din arbeidstid kommer i konflikt med ditt privatliv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du ikke har energi når du kommer hjem fra jobb til å gjøre de tingene du liker å gjøre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...din jobb tar opp tid som du ellers ville brukt med din partner/familie/venner?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Avkobling fra jobb involverer å mentalt koble av fra jobben på den måten at man ikke tenker på jobbrelaterte ting når man er borte fra den.

Vi kan oppleve ulik grad av avkobling fra jobb i fritiden. Vurder hvor enig du er i hver påstand nedenfor ved å ta stilling til hvordan påstandene stemmer overens med hvordan du generelt opplever å mentalt koble av fra jobb i løpet av tiden mellom to arbeidsdager.

6) I løpet av tiden etter jobb ...

	Helt uenig	Ganske uenig	Noe uenig	Nøytral	Noe enig	Ganske enig	Helt enig
Glemmer jeg jobben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenker jeg ikke på jobben i det hele tatt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distanserer jeg meg fra jobben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Får jeg en pause fra kravene på jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slapper jeg av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gjør jeg avslappende ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bruker jeg tiden til å slappe av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Setter jeg av tid til å ha fri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lærer jeg nye ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Søker jeg etter intellektuelle utfordringer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gjør jeg ting som utfordrer meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gjør jeg noe for å utvide min horisont	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Føler jeg at jeg kan bestemme selv hva jeg skal gjøre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bestemmer jeg min egen timeplan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bestemmer jeg selv hvordan jeg vil tilbringe tiden min	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gjør jeg ting slik jeg ønsker å gjøre dem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



De følgende spørsmål omhandler dine følelser omkring jobb det siste året. (Hvis du har vært på din jobb i mindre enn ett år, kan du svare for den tiden du har vært der). I hvilken grad stemmer hver og en av de følgende uttalelsene for dine erfaringer på jobben. Husk at din leder aldri kommer til å vite hvordan du har svart på spørsmålene.

7) Angi hvor enig du er med påstandene under på en skala fra 1 - 7, der 1 er helt uenig og 7 er helt enig.

	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler jeg kan være meg selv på jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På jobb føler jeg ofte at jeg må følge andre menneskers ordre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg kunne velge ville jeg gjort ting på jobb annerledes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppgavene jeg må gjøre på jobb er i tråd med hva jeg virkelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

vil gjøre

Jeg føler meg fri til å gjøre jobben min slik jeg tenker det er best den blir gjort

I min jobb føler jeg meg tvunget til å gjøre ting jeg ikke vil gjøre

Jeg mestrer virkelig oppgavene mine på jobb

Jeg føler meg kompetent på jobb

Jeg er god på de tingene jeg gjør på jobb

Jeg har følelsen av at jeg kan gjennomføre de vanskeligste oppgavene på jobb

Jeg føler meg egentlig ikke knyttet til andre mennesker på jobb

På jobb føler jeg meg som en del av en gruppe

Jeg omgås ikke med andre på jobb

På jobb kan jeg snakke med mennesker om ting som virkelig betyr noe for meg

Jeg føler meg ofte ensom når jeg er med mine kollegaer

Noen mennesker jeg jobber med er også mine nære venner



En kan tenke seg at mennesker legger innsats i jobben sin av mange forskjellige grunner. Hvorfor gjør du en innsats i din jobb? Ved å bruke skalaen nedenfor, vær vennlig å ta stilling til hver av påstandene i forhold til hvilken grad de sammenfaller med en av grunnene til at du gjør en innsats i jobben din.

8) Jeg legger en innsats i jobben min ...

Ikke i det hele tatt for denne	Veldig lite for denne grunn	Lite for denne grunn	Noe for denne grunn	Mye for denne grunn	Veldig mye for denne	Akkurat for denne grunn
--------------------------------	-----------------------------	----------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-------------------------

	grunn				grunn			
For å få bekreftelse fra andre (f.eks. leder, kollegaer, familie, klienter)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi andre vil respektere meg mer (f.eks. leder, kollegaer, familie, klienter)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
For å unngå å bli kritisert av andre (for eksempel leder, kollegaer, familie, klienter)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi andre vil belønne meg økonomisk bare hvis jeg legger en stor nok innsats i jobben min (f.eks. arbeidsgiver, leder)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi andre tilbyr meg jobbsikkerhet hvis jeg legger en stor nok innsats i jobben min (f.eks. arbeidsgiver, leder)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg risikerer å miste jobben min hvis jeg ikke legger en stor nok innsats i den	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg må bevise ovenfor meg selv at jeg kan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi det får meg til å føle meg stolt av meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi ellers ville jeg føle meg skamfull	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi ellers ville jeg få en dårlig selvfølelse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg personlig anser det som viktig å legge en innsats i denne jobben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi det å legge en innsats i denne jobben sammenfaller	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

med mine personlige verdier

Fordi det å legge en innsats i denne jobben har personlig betydning for meg

Fordi jeg har det gøy når jeg gjør denne jobben

Fordi det jeg gjør i mitt arbeid er spennende

Fordi den jobben jeg gjør er interessant

Jeg legger ikke innsats i jobben fordi jeg føler jeg kaster bort tiden min ved å jobbe

Jeg gjør lite fordi jeg ikke synes denne jobben er verdt å legge noen innsats i

Jeg vet ikke hvorfor jeg gjør denne jobben, den er meningsløs



9) Ved å bruke skalaen nedenfor, kryss av for det tallet som best beskriver hvor ofte, hvis i det hele tatt, du har erfart noen av disse følelsene i forhold til jobben din.

	Aldr i	Noen ganger i året eller mindre	En gang hver måned eller mindre	Noen ganger hver måned	En gang i uken	Noen ganger i uken	Hver dag
Jeg føler meg utslitt av arbeidet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg oppbrukt på slutten av arbeidsdagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg føler meg trett når jeg står opp om morgenen og må møte en ny arbeidsdag

Å jobbe hele dagen er en belastning for meg

Jeg føler meg utbrent av arbeidet mitt

10) Ved å bruke skalaen nedenfor, kryss av for det tallet som best beskriver hvor ofte, hvis i det hele tatt, du har erfart noen av disse følelsene i forhold til jobben din?

	Aldr i	Noen ganger i året	Månedlig	Noen ganger i måneden	Ukentlig	Noen ganger i uken	Daglig
Jeg er full av energi i arbeidet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg sterk og energisk på jobben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg står opp om morgenen ser jeg frem til å gå på jobben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På jobben kan jeg holde på med å arbeide i lange perioder av gangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg psykisk sterk på jobben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er alltid utholdende på jobb, selv når ting ikke går bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



11) Har du opplevd følgende vanskeligheter med søvn de siste 3 måneder?

Aldr i	Sjelden (Noen ganger)	Iblant (Flere ganger)	Ofte (1-2 ganger/uken)	For det meste (3-4)	Alltid (5 ganger)
--------	-----------------------	-----------------------	------------------------	---------------------	-------------------

	pr/år)		pr/mnd)		ganger/uke)		eller mer pr/uke)	
Vanskeligheter med å sovne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gjentatte oppvåkninger med vanskeligheter for å sovne igjen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Våkner for tidlig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forstyrret/uroelig søvn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppvåkningsvansker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanskeligheter med å våkne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er ikke utsovet ved oppvåkning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følelse av å være utmattet ved oppvåkning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trøtt i arbeidstiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trøtt på fritiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ufrivillig søvnperiode (avsovning) i arbeidstiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ufrivillig søvnperiode (avsovning) på fritiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Behov for å kjempe for å holde seg våken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12) Til hvilken tid går du vanligvis til sengs (slukker lyset)?

I arbeidsuken: kl

Når fri fra jobb: kl

13) Til hvilken tid står du vanligvis opp?

I arbeidsuken: kl

Når fri jobb: kl

14) Hvor lenge ligger du våken før du sovner (etter å ha slukket lyset)?

I arbeidsuken, timer/minutter

Når fri jobb, timer/minutter

15) Vanligvis, hvor mye søvn trenger du for å føle deg uthvilt?

Timer

Minutter



16) Hvor mange timer arbeider du vanligvis per uke? (inkludert overtid/hjemmearbeid)

17) Hvor mye av din arbeidstid er overtid?



18) Angi hvor enig du er med påstandene under på en skala fra 1 - 7, hvor 1 er helt uenig og 7 er helt enig

	1	2	3	4	5	6	7
Jeg har ikke tid til å gjøre arbeidet som må gjøres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg jobber intenst for lengre tidsperioder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etter jobb er jeg for sliten til å gjøre det jeg liker å gjøre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har så mye arbeid å gjøre på jobb at det forhindrer meg i å gjøre mine personlige interesser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har nok tid til å gjøre det som er viktig i min jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg legger igjen min jobb på jobb når jeg går hjem for dagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19) Angi hvor enig du er med påstandene under på en skala fra 1 - 7, hvor 1 er helt uenig og 7 er helt enig.

	1	2	3	4	5	6	7
Mulighet til å bestemme på egenhånd hvordan og når arbeidet utføres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mulighet for å ta selvstendig initiativ og beslutninger i utførelsen av arbeidet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



20) Er du mann eller kvinne?

- Mann
 Kvinne

21) Alder

22) Hva er din sivilstand?

- Ugift
- Samboer
- Gift
- Separert
- Skilt
- Enke/-mann

23) Hva er din høyeste oppnådde utdanning?

- Grunnskole
- Videregående
- Bachelorgrad (3-årig høyere utdanning)
- Mastergrad (4-5-årig høyere utdanning)
- Doktorgrad/PhD
- Annet

24) Antall barn mellom 0-18

25) Hvilken bedrift jobber du i?

26) Hvilket fagområde/avdeling jobber du innen?

27) Hvilket stillingsnivå har du?

- Medarbeider
- Mellomleder
- Leder

28) Hvordan vil du generelt beskrive din helse?

- Svært god
- God
- Middels
- Dårlig
- Svært dårlig

29) Hvordan vil du generelt beskrive din prestasjon på jobb?

- Svært god
- God
- Middels
- Dårlig
- Svært dårlig

100 % fullført

Progress:

© Copyright www.questback.com. All Rights Reserved.

Vedlegg 4.: Påminnelse

Hei,

Før påske fikk du en e-postinvitasjon til en undersøkelse i forbindelse med vår masteravhandling på temaet avkobling fra arbeid. Så langt har vi fått inn en del svar og vil derfor rette en stor takk til alle som har tatt seg tid til å besvare undersøkelsen.

En høy svarrespons er viktig for kvaliteten av undersøkelsen, og derfor håper vi du fortsatt har mulighet til å delta. Undersøkelsen tar 10 - 15 minutter å besvare.

[BUTTON]

Dersom du har noen spørsmål kan vi kontaktes på,

Line Skjeggerud

E-post: lineskje90@gmail.com

Marte Ødegaard Hansen

E-post: marte.o.hansen@hotmail.com

Vedlegg 5.: Regresjonsforutsetning 6

