

Relationen mellan fritidsaktiviteter, överengagemang och ältande över jobbet

Leif W Rydstedt

Kvadröjande kognitiva representationer av stressorer kan bidra till att stressreaktiviteten inte upphör trots att exponeringen avslutats. Hittills är dock kunskapen begränsad om vilka faktorer som kan påverka dessa kognitiva processer. I denna dagboksstudie visas att typen av fritidsaktiviteter relaterar till frekvensen av kognitivt ältande över problem i arbetet under fritiden. Styrkan i dessa relationer kvarstår i stor utsträckning efter kontroll för överengagemang för arbetet.

I forskningen kring arbetsrelaterad stress och hälsa har begreppet återhämtning från arbetet (*recovery from work*) kommit att få ett stort utrymme. Intresset var tidigare främst riktat mot reaktiviteten vid stressexponeringen, men flera studier har nu visat att tidsåtgången för och effektiviteten i återgången till normalvärden för stressrelaterade mentala och psykofysiologiska parametrar är centralt för att förklara de hälsomässiga konsekvenserna av stressexponering (Linden m fl 1997, Lundberg 2005, McEwen 1998, Meijman & Mulder 1998). Korta episoder stressrelaterad aktivering kan förstås som en adaptiv respons på obalansen mellan individens behov och förhållandena i omvärlden (McEwen 1998, Ursin & Eriksen 2004). Samtidigt har det visats att långvarig och/eller ofta upprepad stressexponering med ofullständig återgång till normalvärden, även benämnt allostatisk belastning (McEwen 1998), är relaterat till försämrad återhämtning och att detta i sin tur på lång sikt leder till risk för ohälsa (Brosschot m fl 2005, 2006; McEwen 1998; Meijman & Mulder 1998).

Återhämtningsprocessen efter arbetet omfattar fysiologiska moment, såsom minskad kardiovaskulär och neurohormo-

FÖRFATTARE

Leif W Rydstedt, Professor i Arbets- och organisationspsykologi, Avdelningen för Samfunnsvitenskap (ASV), Høgskolen i Lillehammer, Lillehammer, Norge
leif.rydstedt@hil.no

nell aktivering, muskeavslappning et cetera, likaväl som mental avslappning och psykologisk distansering från arbetskraven (Zijlstra m fl 2014). Återhämtningen från arbetet kan ske "internt" genom pauser och kortare avbrott under arbetspasset, eller "externt" under den fria tiden mellan arbetsdagarna, helger eller semesterperioder (Geurts & Sonnentag 2006). Även om några studier (Sonnentag & Zijlstra 2006, Zoupanou m fl 2013) visat att kortare avbrott i arbetet kan upplevas positivt och avkopplande, sker återhämtning i huvudsak under de externa perioderna av frånvaro från arbetet.

Det är väl etablerat att hög arbetsbelastning och högstressarbeten är relaterade till försämrad återhämtning efter arbetet (Cromptley & Joeques 1999, Rydstedt m fl 2008, Sluiter m fl 2001). Även övertidsarbete kan bidra till försämrad återhämtning (Rau & Triemer 2004) medan kontroll över arbetet och möjligheter till arbetsrelaterat lärande har visat sig relatera positivt till återhämtning (Rau 2006, Sonnentag & Zijlstra 2006). Bristande återhämtning från arbetet har i epidemiologiska studier baserade på omfattande och representativa urval kunnat relateras till hjärt-kärlsjukdom (Kivimäki m fl 2006) likaväl som till långvariga sömnproblem (Åkerstedt m fl 2002).

DISTANSERING FRÅN ARBETSKRAVEN

För att återhämtning ska komma till stånd är det inte tillräckligt med att de yttre kraven från arbetet upphör vid arbetspassets slut. Det är även centralt för återhämtningsprocessen att individen förmår att mentalt distansera sig från arbetskraven – koppla bort och släppa tankarna på jobbet (Sonnentag 2001, Sonnentag & Bayer 2005, Sonnentag & Zijlstra 2006, Sonnentag & Fritz 2007). En faktor som visat sig påverka möjligheterna distansera sig från arbetskraven är typen av fritidsaktiviteter (Demerouti m fl 2009, Kinnunen m fl 2011, Sonnentag 2012, Zijlstra & Sonnentag 2006). Framför allt har sport och fysisk aktivitet visats vara positivt för återhämtningen från arbetet, men även att ägna sig åt någon hobby eller mer kravlösa aktiviteter som TV-tittande, vila eller nöjesläsning har i de flesta studier visat sig bidra till återhämtningen, liksom sociala aktiviteter. När det gäller hemsysslor är resultaten något mer motsägelsefulla: medan några studier (t ex Rook & Zijlstra 2006) fann att dessa bidrog till återhämtning, har andra studier (t ex Volmana m fl 2013) inte funnit några sådana effekter. Samtliga studier på detta tema har dock entydigt funnit starkt negativa relationer mellan arbetsrelaterade aktiviteter under den arbetsfria tiden och kvaliteten i återhämtningsprocessen (Rook & Zijlstra 2006, Sonnentag 2012).

En övergripande slutsats från studierna kring relationen mellan den arbetsfria tidens användning och återhämtning från arbetet är att de typer av aktiviteter som bäst gynnar återhämtning är de som i högst utsträckning avviker från det ordinarie arbetsinnehållet och därmed aktiverar kontrasterande fysiologiska och

mentala system (Sonnentag 2012). Förutom de hälsofrämjande fysiologiska effekterna av sport och fysisk aktivitet (Powell m fl 2011) kan de positiva effekterna av detta sannolikt i stor utsträckning förklaras av att fysisk aktivitet kontrasterar mot de kognitiva och sociala krav det moderna arbetslivet ställer på de flesta arbetande (Zijlstra m fl 2014). Anledningen till att arbetsrelaterade aktiviteter under den arbetsfria tiden försvårar återhämtning är att dessa anstränger samma mentala och fysiologiska system som det ordinarie arbetet (Demerouti m fl 2009, Sonnentag 2012).

Två tendenser i det moderna arbetslivet kan antas påverka möjligheterna till återhämtning under fritiden. Flera författare hävdar att arbetslivet från och med 1990-talet kommit att kännetecknas av en ökad intensifiering med högre arbetsbelastning, större tidspress och ökad osäkerhet i anställningarna (Härmä 2006, Theorell 2009, Cropley & Zijlstra 2011), vilket kan relateras till ökat återhämtningsbehov efter arbetet. Vidare har ökad flexibilitet och gränslöshet i det moderna arbetslivet (Allvin m fl 2006) medfört en oklar distinktion mellan arbete och fritid, och gjort det svårare för de arbetande att avskärma sig från arbetet under fritiden (Derks & Bakker 2014, Härmä 2006, Mellner m fl 2012).

PSYKOLOGISKA ASPEKTER AV ÅTERHÄMTNINGSPROCESSEN

Kvardröjande kognitiva representationer av stressorerna likaväl som oro inför förväntade framtida problem medför att stressprocessen inte nödvändigtvis avslutas i och med att den faktiska exponeringen för stressorerna har upphört. Brosschot och kollegor (2005, 2006) har funnit att ofrivilligt, repetitivt ältande (*rumination*) innebär att stressreaktiviteten kan fortsätta och att återhämtningen därmed hindras. Brosschot m fl (2014) har även funnit att den kognitiva reaktiviteten och ältandet kan fortgå omedvetet. Cropley m fl (2011) har gjort en distinktion mellan kognitiv problemlösning och emotionellt ältande över arbetet. Medan konstruktiva tankar om arbetet och problemlösning under den arbetsfria tiden kan vara positivt och tyda på engagemang, så har det ofrivilliga emotionella ältandet kring negativt laddade arbetsförhållanden visats vara förknippat med försämrad återhämtning och olika hälsoproblem (Cropley m fl 2011, Querstret & Cropley 2012, Sonnentag 2012).

Tidigare studier har även visat att olika personlighetsfaktorer och individkaraktistika såsom negativ affektivitet, tendensen att uppleva sig själv och omvärlden i negativa termer (Watson & Pennebaker 1989), eller personrelaterat överengagemang, kan bidra till försämrad återhämtning från arbetet (Cropley & Zijlstra 2011, Demerouti m fl 2009, Kühnel m fl 2009, Siegrist m fl 2004, Sonnentag 2012, von Thiele-Schwarz 2011). Överengagemang (*over-commitment*) har av Siegrist m fl (2004) beskrivits som ett relativt stabilt personrelaterat mönster av

överdrivet engagemang för arbetet, kopplat till starka förväntningar om uppskattning och belöning från organisationen. Von Thiele-Schwarz (2011) beskrev oförmåga att distansera sig från arbetet som centralt för begreppet överengagemang och fann att detta longitudinellt predicerade trötthet och bristande återhämtning från arbetet bland kvinnliga anställda inom tandvården.

Ett flertal studier har således konstaterat att distansering från arbetet och aktivering av andra system än de som krävs i arbetet är viktiga förutsättningar för återhämtning från arbetet. Vidare har det visats att återhämtningsprocessen påverkas av kognitiva processer och av personrelaterade reaktionsmönster. Vad som däremot inte har studerats, såvitt författaren känner till, är om det finns en relation mellan typen av fritidsaktiviteter och kognitivt åltande över problemen i arbetet. Syftet med denna studie var att undersöka om olika typer av fritidsaktiviteter var relaterade till kognitivt åltande över arbetet samt – i så fall – om denna relation kvarstod även efter kontroll för inflytandet från personrelaterat överengagemang.

Studiens hypoteser:

- I. Arbetsrelaterade aktiviteter under den arbetsfria tiden är relaterat till kognitivt åltande över arbetsrelaterade problem, medan idrott och fysisk aktivitet, sociala aktiviteter, kravlösa aktiviteter och hobbyverksamhet relaterar till minskat åltande över dessa problem
- II. Relationerna mellan typ av fritidsaktiviteter och kognitivt åltande kvarstår även efter kontroll för effekterna av personrelaterat överengagemang i arbetet

METOD

I studien deltog 76 brittiska heltidsarbetande arbetstagare från sex olika företag/organisationer: 24 kvinnor, 52 män; genomsnittsålder 42 år; i tjänstemannayrken (8 chefer/administrativa ledare, 41 i professionella och 19 i semiprofessionella yrken samt 8 med administrativa kontorsyrken; SOC2000). Samtliga hade tidigare deltagit i en longitudinell enkätstudie om arbetsförhållanden och hälsa (Devereux m fl 2004) och accepterat en senare inbjudan om deltagande i denna fältstudie.

Studien omfattade dels en inledande enkät med generella frågor om arbetsförhållanden, hälsa och välbefinnande, dels en fältstudie. Enkäten fylldes i dagarna innan själva fältstudien. I fältstudien ingick bland annat en strukturerad dagbok där deltagarna var timma efter arbetet och under helgen (18.00–22.00) rapporterade sina aktiviteter (angivet i minuter) samt sina tankar och reaktioner kring arbetet (Rydstedt m fl 2008, 2009). Utifrån tidsangivelserna i dagböckerna beräknades den genomsnittliga tiden per dag (18.00–22.00) som deltagarna använt på sex olika typer av fritidsaktiviteter: arbetsrelaterade, hemsysslor, kravlösa, sociala, sport/fysiska samt hobbyer.

Som instrument användes som indikator på personrelaterat överengagemang i arbetet dimensionen *over-commitment* i skalan Ansträngning–Belöning Obalans (ERI; Siegrist 1996) från studiens enkät. Denna bestod av sex delfrågor (t ex ”jag blir lätt överväldigad av tidspressen i mitt arbete”, ”så fort jag går upp på morgonen börjar jag tänka på problem i arbetet”) med fyra fasta svarsalternativ (Chronbachs $\alpha = 0,78$).

Dagboken inkluderade även sex frågor kring pågående ältande över arbetsrelaterade problem (t ex ”Tänkte du på framtida problem i arbetet?” ”Skulle du beskriva dina tankar om arbetet som påträngande?”). Dessa frågor besvarades på en 7-gradig skala (ett högre värde stod för högre ältande), med Chronbachs α på 0,93 (beräknat på måndagens dagboksnoteringar) och beräknades i medelvärde per timma.

RESULTAT

I *tabell 1* nedan presenteras korrelationerna mellan kognitivt ältande, överengagemang samt olika typer av fritidsaktiviteter. Som framgår var ältande signifikant positivt korrelerat till överengagemang och arbetsrelaterade fritidsaktiviteter – och samtidigt signifikant negativt relaterat till kravlösa, sociala och fysiska aktiviteter. Överengagemang i arbetet var signifikant negativt korrelerat till sociala aktiviteter, medan arbetsrelaterade aktiviteter korrelerade signifikant negativt till kravlösa aktiviteter. I övrigt visas i *tabell 1* att kravlösa aktiviteter under fritiden var signifikant negativt korrelerade till såväl hemsysslor som till sociala aktiviteter.

Tabell 1. Korrelationsmatris Pearson r_{xy} : kognitivt ältande, överengagemang och typ av fritidsaktiviteter (N = 76)

	M	Sd	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ältande	1,95	,75	-							
2. Övereng.	2,18	,54	,55**							
Fritidsaktiviteter:										
3. Arbetsrel.	25,9	30,0	,56**	,13						
4. Hemsysslor	52,8	42,8	,22	,10	-,09					
5. Kravlösa	103,4	49,1	-,30**	,10	-,44**	-,28*				
6. Sociala	37,5	28,7	-,24*	-,37**	,04	-,17	-,41**			
7. Fysiska	19,7	19,2	-,27*	-,18	-,10	-,18	,01	,00		
8. Hobby	7,0	15,9	–	-,14	-,13	-,14	-,17	,01	,12	–

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

För den statistiska analysen, som visas i *tabell 2*, användes multipel linjär regressionsanalys. I en första ekvation (A) analyserades endast relationerna mellan mellan typen av fritidsaktiviteter och självrapporterat ältande över problemen i arbete. I den senare analysen (B) användes en hierarkisk ansats, där samma

relation analyserades efter initial kontroll för effekterna av personrelaterat överengagemang i arbetet.

Som framgår i *tabell 2* (A) var typen av fritidsaktiviteter starkt relaterad till kognitivt ältande ($R^2 = ,50$; $p < ,01$). Som visas av betavikterna för de olika typerna av fritidsaktiviteter hade arbetsrelaterade göromål under fritiden en stark relation till ältande ($\beta = ,47$; $p < ,001$), medan sociala ($\beta = -,34$; $p < ,01$) respektive fysiska aktiviteter ($\beta = -,19$; $p < ,05$) var relaterade signifikant negativt till ältande över problemen i arbetet.

Av sektion B i *tabell 2* framgår att kombinationen av personrelaterat överengagemang i arbetet och typen av aktiviteter under den arbetsfria tiden var mycket starkt relaterade till kognitivt ältande ($R^2 = ,64$; $p < ,01$). Även om överengagemang hade ett starkt förklaringsvärde ($R^2 = ,30$; $p < ,01$) så kvarstod ändå en signifikant relation mellan typen av fritidsaktiviteter och ältande ($R^2 = ,34$; $p < ,01$) även efter kontrollen för överengagemang. Den enda enskilda typen av aktivitet som nu visade en signifikant relation till ältande var arbetsrelaterade aktiviteter under fritiden ($\beta = ,41$; $p < ,01$)

Tabell 2. Relationer mellan A: olika typer av fritidsaktiviteter och kognitivt ältande över arbetet samt B: samma relationer, efter kontroll för personrelaterat överengagemang i arbetet (N = 76)

	R^2	ΔR^2	β
A.			
I. Fritidsaktiviteter	,50**	-	-
- arbetsrelaterade			,47**
- hemsysslor			,12
- kravlösa aktiviteter			-,21
- sociala aktiviteter			-,34**
- fysisk aktivitet/sport			-,19*
- hobby			-,01
B.			
I. Överengagemang	,30**	-	-
II. Fritidsaktiviteter	,64**	,34**	-
- arbetsrelaterade			,41**
- hemsysslor			,12
- kravlösa aktiviteter			-,21
- sociala aktiviteter			-,18
- fysisk aktivitet/sport			-,12
- hobby			-,03

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

DISKUSSION

Ett flertal tidigare studier har visat att såväl typen av fritidsaktiviteter som kognitivt ältande relaterar till återhämtningen från arbetet. I denna studie visades att typen av fritidsaktiviteter även är relaterad till benägenhet till kognitivt ältande kring problem i arbetet. Mönstret i dessa relationer är i stort detsamma (om än med omvända förtecken) som vad i litteraturen visats för relationerna mellan typen av fritidsaktiviteter och återhämtning från arbetet. Arbetsrelaterade aktiviteter var relaterade till försämrat välbefinnande (i detta fall ökat ältande), medan fysiska och sociala aktiviteter relaterade till ett höjt välbefinnande i den enkla modellen – utan kontroll för personrelaterat överengagemang. Som förväntat försvagades dessa relationer efter kontroll för personrelaterat överengagemang i arbetet. Även om de tidigare relationerna mellan sociala respektive fysiska aktiviteter inte längre visade sig signifikant relaterade till kognitivt ältande, så förelåg fortfarande en stark relation mellan arbetsrelaterade aktiviteter under fritiden och ältande över arbetsrelaterade problem. Det förefaller rimligt att anta att arbetsrelaterade uppgifter under fritiden även kan aktivera mer emotionellt laddade kognitiva representationer av arbetet och arbetsförhållandena. Longitudinella studier krävs för att belysa de kausala relationerna i denna process.

Kognitivt ältande kring arbetet har i tidigare forskning främst identifierats som en modererande faktor i stressprocessen och antagits bidra till att förstärka de negativa effekterna av stressexponering ifråga om hälsa och välbefinnande. Även om kognitivt ältande bidrar till att förstärka effekterna av stressexponering så har dessa processer, såvitt författaren känner till, inte analyserats som direkt påverkade av fritidsaktiviteter. Resultaten från denna studie indikerar dock att typen av fritidsaktiviteter är relaterade till de kognitiva aspekterna av stressprocessen, oberoende av personrelaterat överengagemang i arbetet.

Föga förvånande visades i denna studie en stark relation mellan överengagemang i arbetet och kognitivt ältande. Ett flertal tidigare studier har konstaterat att personfaktorer långsiktigt påverkar förekomsten av kognitivt ältande och att detta kan ge upphov till störd återhämtning från arbetet. Efter en granskning av forskningslitteraturen kring behandling av arbetsrelaterade mentala problem drar Querstret och Cropley (2013) slutsatsen att exempelvis *mindfulness* kan ha positiva effekter på dessa i form av minskad oro och bättre förmåga att distansera sig från faktiska eller upplevda yttre krav.

De genomgripande förändringarna av arbetslivets villkor förväntas fortsätta i en allt snabbare takt (Fölster 2015). Detta kan komma att medföra än mer oklara gränser mellan arbete och fritid och än större förväntningar på de arbetande om tillgänglighet och arbetsinsatser under den formellt arbetsfria tiden. Även om detta kan ha uppenbara kortsiktiga fördelar för verksamheten är det samtidigt viktigt att framhålla att bristande återhämtning från arbetet visats vara relaterat

till försämrade prestationer och sänkt arbetsengagemang (Fritz & Sonnentag 2005), medan distansering från arbetet under fritiden kunnat kopplas till bättre arbetsprestationer (Sonnentag 2012). Utifrån sin studie kring relationen mellan arbetsrelaterad användning av smarta telefoner under fritiden och utbrändhet, drog Derks och Bakker (2014) slutsatsen att det är ett arbetsgivaransvar att reglera användningen av dessa under den arbetsfria tiden och att arbetsgivaren bör utveckla sådana policies att de inte försvårar återhämtning från arbetet. En viktig uppgift för framtida forskning är att ännu klarare belysa relationerna mellan å ena sidan återhämtning/distansering från arbetet under fritiden och, å andra sidan, arbetsprestation och motivation.

Då denna studie baserades på en tvärsnittsdesign tillåter resultaten inga kausala slutsatser. En ytterligare begränsning är att studien var baserad på engelska arbetstagare, därför kan eventuellt skillnader i arbetsvillkor och sociala eller kulturella förhållanden begränsa möjligheterna att generalisera resultaten från denna studie till skandinaviska förhållanden.

REFERENSER

- Allvin M, Aronsson G, Hagström T, Johansson G, Lundberg U (2006): *Gränslöst arbete – Socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber.
- Brosschot JF, Gerin W, Thayer JF (2006): "The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health." *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2)113–124.
- Brosschot JF, Geurts SAE, Kruizinga I, Raadstak M, Verkuil B, Quirin M, Kompier MAJ (2014): "Does unconscious stress play a role in prolonged cardiovascular stress recovery?" *Stress & Health*, 30, 179–187.
- Brosschot JF, Pieper S, Thayer JF (2005): "Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition." *Psychoneuroendocrinology*, 30(10)1043–1049.
- Cropley M, Joeke K (1999): "Job strain and psychiatric morbidity." *Psychological Medicine*, 29, 1411–1416.
- Cropley M, Michalianou G, Pravettoni G, Millward L (2011): "The relation of post work ruminative thinking with eating behaviour." *Stress & Health*, 28, 23–30.
- Cropley M, Zijlstra F (2011): "Work and rumination." I: Langan-Fox J, Cooper CL (red): *Handbook of stress in the organizations*. Edward Elgar Publishing Ltd.
- Demerouti E, Bakker AB, Geurts SAE, Taris TW (2009): "Daily recovery from work-related effort during non-work." I: Perrewe PL, Ganster DC, Sonnentag S (red): *Research in organizational stress and well-being* (vol 7, s 85–123). Oxford: Emerald Publishing Group.
- Derks D, Bakker AB (2014): "Smartphone use, work-home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery." *Applied Psychology*, 63(3)411–440.
- Devereux J, Rydstedt LW, Kelly V, Weston P, Buckle P (2004): *The role of work stress and psychological factors upon the development of musculoskeletal disorders*. Norwich: HSE Books RR 273.
- Fritz C, Sonnentag S (2005): "Recovery, health and job performance; Effect of weekend experiences." *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3)187–199.
- Fölster S (2015): *Vartannat jobb automatiseras inom 20 år – Utmaningar för Sverige*. Stockholm: Stiftelsen för Strategisk Forskning.
- Geurts SAE, Sonnentag S (2006): "Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment." *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 32(6)482–492.

- Härmä M (2006): "Work hour in relation to work stress, recovery and health." *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 32, 502–514.
- Kinnunen U, Feldt T, Sitaloppi M, Sonnentag S (2011): "Job demands-resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators." *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6)805–832.
- Kivimäki M, Leino-Arjas P, Kalia-Kangas L, Luukkonen R, Vahtera J, Elovainio M, Härmä M, Kirjonen J (2006): "Is incomplete recovery from work a risk marker of cardiovascular death? Prospective evidence from industrial employees." *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 402–407.
- Kühnel J, Sonnentag S, Westman M (2009): "Does work engagement increase after a short respite? The role of job involvement as a double-edged sword." *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 575–594.
- Linden W, Earle TL, Gerin W, Christenfeld N (1997): "Physiological stress reactivity and recovery: Conceptual siblings separated at birth?" *Journal of Psychosomatic Research*, 42, 117–135.
- Lundberg U (2005): "Stress hormones in health and illness: The roles of work and gender." *Psychoneuroendocrinology*, 30, 1017–1021.
- McEwen B (1998): "Stress, adaption and disease; Allostasis and allostatic load." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33–44.
- Meijman TF, Mulder G (1998): "Psychological aspects of workload." I: Drenth PJD, Thierry H, de Wolff CJ (red): *Handbook of work and organizational psychology*, vol 2, *Work psychology* (2 uppl, s 5–33). Hove: Psychology Press.
- Mellner C, Aronsson G, Käcklund G (2012): "Segmentering och integrering: Om mäns och kvinnors gränssättningsstrategier i högkvalificerat arbete." *Arbete och Hälsa*, 46(4), vetenskaplig skriftserie. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Powell KE, Paluch AE, Blair SN (2011): "Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On the top of what?" *Annual Review of Public Health*, 32, 349–365.
- Querstret D, Cropley M (2012): "Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality and work-related fatigue." *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3)341–353.
- Querstret D, Cropley M (2013): "Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry." *Clinical Psychology Review*, 33(8)996–1009.
- Rau R (2006): "Learning opportunities at work as a predictor for recovery and health." *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 181–196.
- Rau R, Triemer A (2004): "Overtime in relation to blood pressure and mood during work, leisure and night time." *Social Indicators Research*, 67, 51–73.
- Rook J, Zijlstra FRH (2006): "The contribution of various types of activities to recovery." *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2)218–240.
- Rydstedt LW, Cropley M, Devereux JJ, Michalianou G (2008): "The relationship between long-term job strain and morning and evening saliva cortisol secretion among white-collar workers." *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(2)105–111.
- Rydstedt LW, Cropley M, Devereux J, Michalianou G (2009): "The effects of gender, long-term need for recovery and trait inhibition-rumination on morning and evening saliva cortisol secretion." *Anxiety, Stress & Coping*, 22(4)465–474.
- Siegrist J (1996): "Adverse health effects of high-effort/low-reward condition." *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1)27–41.
- Siegrist J, Starke D, Chandola T, Godin I, Marmot M, Niedhammer I, Peter R (2004): "The measurement of effort-reward imbalance at work: European comparisons." *Social Science & Medicine*, 58, 1483–1499.
- Sluiter JK, Frings-Dresen MHV, Beek AJ van der, Meijman TF (2001): "The relation between work-induced neuroendocrine reactivity and recovery, subjective need for recovery, and health status." *Journal of Psychosomatic Research*, 50(1)29–37.
- SOC2000 (2000). Standard Occupational Classification 2000. London: National Office of Statistics.
- 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, 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, 393–414.

- Sonnentag S, Fritz C (2007): "The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for a measure for assessing recuperation and unwinding from work." *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3)204–221.
- Sonnentag S, Zijlstra FRH (2006): "Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, wellbeing, and fatigue." *Journal of Applied Psychology*, 91(2)330–350.
- Theorell T (2009): "Det svenska 1990-talet i ett stressmedicinskt perspektiv." *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 15(4)43–56.
- Ursin H, Eriksen HR (2004): "The cognitive activation theory of stress." *Psychoneuroendocrinology*, 29(5)567–592.
- Volmana FE, Bakker AB, Xanthopoulou D (2013): "Recovery at home and performance at work: A diary study on self-family facilitation." *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(2)218–234.
- Von Thiele-Schwarz U (2011): "Inability to withdraw from work as related to poor next-day recovery and fatigue among women." *Applied Psychology* 60(3)377–396.
- Watson D, Pennebaker JW (1989): "Health complaints, stress and distress: Exploring the central role of negative affectivity." *Psychological Review*, 96(2)2234–254.
- Zijlstra FHR, Cropley M, Rydstedt LW (2014): "From recovery to regulation: An attempt to reconceptualise 'recovery from work'." *Stress & Health*, 30, 244–252.
- Zijlstra FRH, Sonnentag S (2006): "After the work is done: Psychological perspectives on recovery from work." *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2)129–138.
- Zoupanou Z, Cropley M, Rydstedt LW (2013): "Recovery after work: The role core beliefs in the unwinding process." *PLoS ONE*, 8(12)1–9.
- Åkerstedt T, Fredlund P, Gillberg M, Jansson B (2002): "Workload and work hours in relation to disturbed sleep and fatigue in a large representative sample." *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 585–588.