

# Semester – fortfarande en arbetarskyddsfråga?

## En empirisk studie av semester och återhämtning

Den första egentliga lagen om semester kom 1938 och garanterade en dags semester för varje månad som man arbetat minst 16 arbetsdagar. Lagstiftningen bars i första hand upp av arbetarskyddstanken. Arbetstagarna skulle skyddas mot förslitning och olycksfall och garanteras tillräcklig tid för vila och rekreation. Skyddstanken har därefter tonats ned som motiv för förlängningar till förmån för standardhöjning och rättvisa mellan grupper. Hur ser det då ut med återhämtning och rekreation efter en semesterledighet år 2000? Hur vanligt är det att människor tar ut semester i stället för sjukskrivning? Hur många känner sig utvilade efter ledigheten och vilka samband finns mellan arbets- och privat situation och att vara utvilad? Detta är huvudfrågorna i studien\* som genomförts på ett representativt urval ur den svenska arbetande befolkningen.

### Inledning

I Sverige är semester den i kvantitativ omfattning viktigaste ledighetsrättigheten. Den första egentliga lagen om semester kom 1938 och garanterade en dags semester för varje månad som man arbetat minst 16 arbetsdagar, alltså två veckors semester per år.

Rättigheten var begränsad till de som var fast anställda och som arbetat mer än 180 dagar hos samma arbetsgivare. Redan 1931 hade dock Arbetarskyddslagen kompletterats med en föreskrift om fyra dagars semester,

**Gunnar Aronsson** är professor i psykologi, **Klas Gustafsson** är fil mag och forskningsassistent, båda vid Arbetslivsinstitutet

---

\* Artikeln baseras på första datainsamlingen i projektet "Utbränning, sjukskrivning och arbetsbyte – en populationsstudie" hösten 2000. Ett tack till Tomas Lindh för synpunkter på statistiska bearbetningar. Ett tack också till AFA (AMF Försäkring) som stött projektet med ett forskningsanslag (dnr 2000-0173).

vilken skulle vara förlagd till sommaren. Lagstiftningen bars i första hand upp av arbetarskyddstanken. Semesterledigheterna växte fram som rättigheter för arbetstagarna. Arbetskraften skulle skyddas mot förlitning och olycksfall. Semesterlagarna är därför att betrakta som en skyddslagstiftning som ska garantera arbetstagaren tillräcklig tid för vila och rekreation. År 1938 ansåg man att två veckor var ett minimum för detta. Man skulle även kunna säga att skyddet för den anställde på denna punkt – hälsa och vila – var så viktigt att det blev nödvändigt att ha staten som garant för detta. Det är därför som det finns en lagstiftning på området (SOU 2001:91).

Över tid har skyddstanken i semesterlagstiftningen kompletterats med andra motiv bl a att utjämna skilda villkor som olika löntagargrupper uppnått via avtal. Även standardhöjande motiv har framhållits som vid tillkomsten av lagen om tre veckors semester 1951. På motsvarande sätt som minskningen av arbetstiden under 1950-talet byggde på tanken om ytterligare förbättring av levnadsbetingelserna, så hade även utökningen av semestern detta motiv under denna tid. Därefter har semesterledigheten förlängts genom lagstiftning: Först år 1963 till fyra veckor och sedan år 1978 till fem veckor. Skyddstanken har gradvis kommit att tonas ned som motiv för själva förlängningen, till förmån för standardhöjning och rättvisa mellan grupper. Så var även fallet då riksdagen 1988 beslutade om en förlängning av semestern med två dagar med början 1991. Reformen upphävdes dock redan året därpå, varför rätten till fem veckors semester är det som nu gäller i lag. Inom den pågående offentliga utredningen ”Kommittén för nya arbetstids- och semesterregler” (Knas) diskuteras för närvarande en förlängning av ledigheten med

fem dagar i form av så kallad timsemester (SOU 2001:69).

Kunskaperna om på vilket sätt människor tar ut sina semesterdagar, om det skett någon ändring härvidlag och vilken roll semesterledighet – kortare och längre – spelar för människors hälsa är begränsade. Ser vi till verksamhetens organisering av tid och arbete är tendensen att arbetets tidsmässiga förläggning i allt högre grad styrs av kunders och marknaders krav. Regleringsprinciper som i växande utsträckning tillämpas inom industrin – översiktlig statistik fattas – är kundorderstyrda och konjunkturanpassade arbetstider. Andra lösningar ur företagets synpunkt för att anpassa arbetsstyrkan efter ”just in time produktionen” är övertid, deltids- och tidsbegränsade anställningar. En indikation på förändringarna är att den så kallade industrisemestern blir allt ovanligare i Sverige, dvs att större industrier stänger verksamheten under ett antal veckor på sommaren. Det tycks inte finnas någon översiktlig statistik som visar hur snabbt denna förändring gått.

Avregleringar och omregleringar får olika konsekvenser för olika grupper av anställda. I icke materiell produktion i organisationer med utpräglad målstyrning, tycks det vara svårt att koordinera arbetet med arbetsdagens åtta till fem-schema eller veckoarbetstidens 40 timmar, vilket medför relativt omfattande helt oreglerat eller informellt reglerat övertidsarbete. Där finns inte som i varuproduktion någon klar gräns när produkten är färdig och inte längre kan förbättras, t ex genom extrainsatser utanför ordinarie arbetstid (Aronsson 1999; Aronsson & Göransson 1997). En ytterligare anledning till övertid kan vara brist på personal. En kompensationsmetod, utöver rena pengar, är att indivi-

duell övertid byts mot ledighet – sk komp- ledighet vid ett senare tillfälle. En mera standardiserad variant på detta, vars om- fattning inte heller är känd, är att rätten till övertidsersättning avtalas bort mot längre semester – vanligtvis en vecka. Denna typ av avtal tycks ha fått spridning också utanför höglönegrupper. Tillförlit- lig statistik saknas även här.

### **Semestrars och ledigheters hälsobefrämjande effekter**

De beskrivna förändringarna i produktion, managementtrender och marknader kan antas ha konsekvenser för den enskildes arbete-vila-rytm. Samtidigt kan konstateras att längre ledigheters betydelse för ned- varvning, återhämtning och hälsa har rönt föga uppmärksamhet i forskningen jämfört med det intresse som ägnats åt betydelsen av kortare pauser inom arbetstidens ram och fysisk återhämtning. Detta trots att senare års stressforskning identifierat nedvarvning och återhämtning som kritiska faktorer för huruvida stress får skadliga konsekvenser eller ej.

En forskningsansats som ofta förekom- mer är att en grupp arbetstagare före, under och efter en ledighetsperiod gör skattningar av stressnivå, burnoutnivå, arbetstillfreds- ställelse etc. I några fall har också fysiolo- giska mätningar genomförts. Ett återkom- mande och inte oväntat resultat är att människors skattningar av sin situation efter en ledighet går i positiv riktning. I en burn- outstudie av 76 kontorsanställda i Israel (Westman & Eden 1997) med två veckors ledighet, användes Pines burnoutindex, vilket mera fokuserar på uttröttning än Maslachs tidiga skala (Pines m fl 1981), sjönk burnout-skattningarna signifikant efter en veckas ledighet. Effekten avklingade dock relativt snabbt och tre veckor efter ledig-

heten var skattningarna i stort sett tillbaka på nivån före ledigheten. Likartade resultat beträffande burnoutnivå finns i en annan studie med likartad uppläggning (Westman & Etzion 2001).

Betydelsen av ledigheters eller avbrotts innehåll undersöktes i en annan israelisk studie (Etzion m fl 1998). Via matchnings- förfarande jämfördes en grupp av män som gjorde militär reservisttjänst under minst två veckor med en kontrollgrupp av män som var kvar i sitt civila arbete (tekniker och ingenjörer dominerade båda grupperna). Resultaten visade en signifikant nedgång i burnoutnivå i reservistgruppen medan nivån vara oförändrad i kontrollgruppen. Hur länge effekterna varade studerades inte. Ju mera reservisterna distanserade sig från sitt arbete desto större var de positiva effek- terna på stress och burnout. Detta resultat är intressant i ljuset av kommunikations- teknologins utveckling, som gör det allt svårare att bryta förbindelsen med arbetet.

I en enkätstudie bland anställda vid en aluminiumindustri i Österrike studerades återhämtning efter en två veckors ledighet (Strauss-Blasche m fl 2000). Flertalet i stu- dien var män och manuella arbetare. Resul- taten visade att det fem veckor efter ledig- heten fortfarande fanns en mildrande effekt på fysiska besvär men inte på sömnkvalitet och positiv sinnesstämning, där värdena var förbättrade tre dagar efter ledigheten. För allmän livstillfredsställelse fanns ingen på- verkan av ledigheten. Personer som upp- fattade att de hade kontroll över sina akti- viteter under ledigheten och kunde planera och strukturera rekreationen drog mera nytta av ledigheten.

Ett intressant resultat är att samma indi- vid har visats ha olika återhämtningstid vid påfrestningar. Studier som undersökt stress- reaktioner före och efter semestern visar

detta (Johansson 1976). Människor som mår fysiskt och psykiskt bra efter en semester återhämtar sig snabbare efter en akut påfrestning.

Ovannämnda studier kan sägas fokusera på relativt moderata arbets- och ledighetsförhållanden. En annan forskningsansats för att studera betydelsen av ledigheter för återhämtning är undersökningar av människor som arbetar under långa perioder utan ledigheter eller avbrott. Cohen m fl (1991, 1997) har visat att hög stress under en ettårsperiod samt få sociala kontakter signifikant ökar risken för vanlig förkylning efter virusexposition, vilket antas höra samman med psykiska faktors inflytande på kroppens immunförsvar. I en omfattande nordamerikansk epidemiologisk prospektiv studie av 12 000 män med nio års uppföljning undersöktes samband mellan att ta semester och ohälsa (Gump & Matthews 2000). Årliga semestrar var förknippad med sänkt risk för total dödlighet (alla dödsorsaker) och även med sänkt risk för dödlighet i kardiovaskulär sjukdom. Detta resultat gällde med kontroll för inkomst och andra tänkbara påverkande variabler.

Det finns också några svenska studier av individer som under lång tid arbetat övertid (Rissler 1977; Rissler & Elgerot 1978). För personal i kvalificerade datayrken (Rissler 1989), vilka arbetade i ett projekt med mycket övertid och långa arbetsdagar fanns såväl psykiska, som sociala och fysiologiska kostnader: stort hormonpåslag under arbetstid, svårt med nedvarvning på kvällen, kvarvarande hög hormonutsöndring lång tid efter intensiva övertidsperioder och försämrad sömn. Det japanska fenomenet "karoshi", dvs plötslig vuxendöd efter långvarigt hårt arbete, är det kanske mesta extrema exemplet. Det ligger dock utanför denna studies syfte att

fördjupa framställningen av forskningen om karoshi.

I en forskningsöversikt av fritidens betydelse drar Hull (1990) slutsatsen att de psykologiska mekanismer som spelar roll för återhämtningen främst tycks vara att ledighet gynnar positiva känslor, som i sin tur påverkar tänkande och beteende efter att ledigheten är över. Känslor eller sinnestämning är också förknippade med fysiologisk aktivitet i vid mening, inklusive hormonella och immunologiska reaktioner. Caldwell och Smith (1988) pekar på att kärnan i fritid är frihet, inre tillfredsställelse, kontroll och självstyrda erfarenheter vilket kan resultera i psykologiska vinster.

En allmän slutsats från dessa studier är att olika typer av frånvaro från arbetet såsom semester, utbildning, sabbatsterminer, sjukfrånvaro har olika verkningar beroende på innehåll, distansering från arbetet och individens värderingar och kontroll över ledigheten. Verkningarna är också olika på olika psykologiska och fysiologiska återhämtningsfunktioner. Perioder av vila och återhämtning är nödvändiga för att kunna möta nya krav. Om individen efter en ansträngning inte kommer ned till sin basnivå före nästa ansträngning ackumuleras påfrestningarna, vilket påverkar den totala "förslitningen" av det biologiska systemet (McEwen 1998). Upprepad stressexponering utan mellanliggande vila, långvarig aktivering av kroppens fysiologiska stresssystem är reaktionsmönster som alla förväntas öka risken för ohälsa.

Aktuella forskningsfrågor handlar om vilka tidsrymder som behövs för återhämtning efter olika slag av långvariga arbetsrelaterade ansträngningar, vilka individuella olikheter och vilken individuell spridning som finns, vilket slag av återhämtning som fungerar bäst i förhållande till en viss typ

av ansträngning eller exponering. Genomförda studier har begränsningar genom att de ofta bygger på små urval med relativt stora bortfall. Bara ett fåtal studier har haft fokus på samband mellan arbetsorganisatoriska förhållanden och återhämtning vid längre ledigheter. Det saknas även forskning och kunskaper om hur många människor som finns i en situation av bristande återhämtning efter exempelvis en helgledighet, en kortare ledighet eller vanlig semester.

Frågorna om ledigheter, återhämtning, ohälsa och sjukfrånvaro har i Sverige fått hög aktualitet genom de senaste årens kraftiga öknningar av sjukfrånvaron och den arbetsrelaterade ohälsan. I ett par studier (Aronsson m fl 1999, 2000; Aronsson & Gustafsson 2002) kunde konstateras en omfattande sjuknärvaro, främst i grupper som arbetade i sk människoyrken (lärare, vårdpersonal etc). Andra faktorer som samvarierade med hög sjuknärvaro var att tvingas ta igen arbete efter frånvaro samt låg inkomst. Hög sjuknärvaro kan förväntas försämra återhämtningsmöjligheterna. Det finns också farhågor att människor tar ut semester i stället för att sjukskriva sig vid sjukdom, vilket också skulle kunna försvåra återhämtning. Ingen studie har tidigare gjorts om detta i Sverige.

Föreliggande undersökning är explorativ och syftar till att i ett representativt urval av svenska befolkningen närma sig följande två frågeställningar.

1. Hur vanligt är det att med semesteruttag/användande av kompensationsledighet i stället för sjukskrivning?
2. Hur vanligt är det att människor inte känner sig utvilade efter en längre semesterledighet?

I båda fallen undersöks om det finns skillnader relaterade till a) arbetsmarknadsförhållanden (sektorer, yrken etc), b) arbetsorganisatoriska förhållanden såsom mager organisation, närvarokrav, låg ersättbarhet, övertid, c) personliga förhållanden och personlig ekonomi.

## Metod och undersökningsgrupp

### Urval

Studien är en del av ett större projekt om utbränning i Sverige (Hallsten m fl 2002). Undersökningsgruppen är ett representativt urval som baserar sig på en tilläggsenkät till ordinarie arbetskraftsundersökningen (AKU) och data insamlades under senhösten 2000.

Bortfallet i AKU-undersökningen motsvarar 1 105 personer, vilket utgör 13 procent av det totala, representativa urvalet. Tilläggsenkäten besvarades av 4 878 personer, vilket motsvarar 69 procent av dem som tillfrågades (n=7 056).

I föreliggande studie har personer med deltidstjänstgöring med mindre än 70 procent uteslutits (n=223). Studien har begränsats till förvärvsarbetande personer med fast anställning (n=2 536). Personer med tidsbegränsad anställning (n=377) har uteslutits. Anledningen till dessa reduktioner är att de uteslutna kategorierna har annorlunda semesterförhållanden.

### Enkätfrågor

I de ordinarie AKU-frågorna (för en beskrivning se SCB 1994) finns uppgifter om personliga bakgrundsförhållanden, slag av anställning, bransch, yrke (SSYK-kod), arbetsgivare m m. Utöver dessa frågor gjordes tillägg av frågor från andra SCB-studier (Arbetsmiljöundersökningen m fl). I den enkätstudie som genomfördes ställdes frågor om semesteruttag/kompensationsledigt i

stället för semester, känsla av att vara utvilad efter semestern samt vissa arbetsorganisatoriska förhållanden. Även ett par frågor om hemsituationen ställdes. En närmare beskrivning av dessa variabler följer nedan.

### Beroende variabler

De variabler som betraktades som beroende mättes i enkäten på följande sätt:

*Har Du under de senaste tolv månaderna tagit ut semester/kompletdigt/flexledigt eller motsvarande i stället för att sjukanmäla Dig när Du varit sjuk?* Svartalternativen utgjorde ursprungligen en femgradig skala som reducerades till tre kategorier: Ej aktuellt – har inte varit sjuk under de senaste tolv månaderna/Aldrig (1), En gång (2), 2–5 gånger/Mer än fem gånger (3). Svarsskalan dikotomiserades i de logistiska regressionerna (1=Ej aktuellt/Aldrig/En gång, 2=2–5 gånger/Mer än fem gånger).

*Känner Du dig ”utvilad och återhämtad” när Du börjar arbeta igen efter en flera veckor lång ledighet/semester?* Svartalternativen utgjorde ursprungligen en fyrgradig skala som reducerades till tre kategorier: Alltid (1), För det mesta (2), För det mesta inte/Aldrig (3). Svarsskalan dikotomiserades i de logistiska regressionerna (1 = Aldrig/För det mesta inte, 2 = Alltid/För det mesta).

### Oberoende variabler

Som oberoende variabler räknades, förutom personliga bakgrundsvariabler, vissa förhållanden på arbetsplatsen och i hemmet. De mättes på följande sätt:

#### *Arbetsrelaterade närvarokrav*

*Om Du varit frånvarande under högst en vecka på grund av sjukdom, hur stor del av dina arbetsuppgifter måste Du ta igen när Du är tillbaka på arbetet igen?* Svartalternativen utgjorde en fyrgradig skala som reducerades

till tre kategorier: 1 = Ingen eller endast en liten del/Något mindre än hälften, 2=Något mer än hälften, 3=I stort sett allt.

*Hur ofta arbetar Du vanligtvis utöver Din ordinarie arbetstid?* Svartalternativen utgjorde ursprungligen en femgradig skala som reducerades enligt följande: 1 = Mer sällan eller inte alls/Ett par dar per månad (en dag av tio), 2 = En dag per vecka (en dag av fem), 3 = Ett par dagar per vecka (en dag av två), 4 = Varje dag.

*Finns de resurser som behövs för att Du ska kunna utföra Dina arbetsuppgifter bra?* Svartalternativen utgjorde en fyrgradig skala: Alltid (1), För det mesta (2), För det mesta inte (3), Aldrig (4).

*Har Du möjlighet att själv bestämma Din arbetstakt?* Svartalternativen utgjorde ursprungligen en sexgradig skala som reducerades till fem kategorier: 1 = Nästan hela tiden/ungefär tre fjärdedelar av tiden, 2 = Halva tiden, 3 = Ungefär en fjärdedel av tiden, 4 = Lite (kanske en tiondel av tiden), 5 = Nej, inte alls.

*Har Du så mycket att göra att Du blir tvungen att dra in på luncher, arbeta över eller ta med jobb hem?* Svartalternativen utgjordes av en ursprungligen sexgradig skala som reducerades till fem kategorier: 1 = Nej, inte alls/lite (kanske en tiondel av tiden), 2 = Ungefär en fjärdedel av tiden, 3 = Halva tiden, 4 = Ungefär tre fjärdedelar av tiden, 5 = Nästan hela tiden.

#### *Hemsituationen*

*Hur stämmer följande påståenden in på Dig? Jag har uppgifter i hemmet som kräver all min energi.* Svartalternativen utgjordes av en fyrgradig svarsskala: Stämmer inte alls (1), Stämmer inte särskilt bra (2), Stämmer ganska bra (3), Stämmer precis (4). Svarsskalan dikotomiserades i de logistiska regressionerna:(1 = Stämmer inte alls/stämmer

inte särskilt bra, 2 = Stämmer ganska bra/ stämmer precis.

#### *Ekonomisk situation –privatekonomiska närvarokrav*

*Har det under de senaste tolv månaderna hänt att Du haft svårigheter att klara de löpande utgifterna för mat hyra, räkningar m m?* Svarsalternativen utgjordes av en femgradig skala: Varje månad (1), Ett par gånger de senaste tre månaderna (2), Ett par gånger de senaste sex månaderna (3), Ett par gånger de senaste tolv månaderna (4), Inte någon gång de senaste tolv månaderna (5). Svarsskalan dikotomiserades i de logistiska regressionerna: (1 = Inte någon gång de senaste tolv månaderna, 2 = Varje månad/ett par gånger de senaste tre månaderna/ett par gånger de senaste sex månaderna/ett par gånger de senaste tolv månaderna).

#### *Bakgrundsförhållanden*

De bakgrundsförhållanden som ingick i analysen var följande: Kön, ålder, utbildning, civilstånd, hemmavarande barn, arbetsgivare (statlig, landsting, kommun och enskild).

*Ålder* delades in i fem kategorier; 16–25 år (1), 26–35 år (2), 36–45 år (3), 46–55 år (4) och 56–65 år (5).

*Utbildning* delades in i tre kategorier: Förgymnasial utbildning (1), gymnasieutbildning två år eller mindre/mer än tvåårigt gymnasium (2), eftergymnasial utbildning tre år eller mindre/eftergymnasial utbildning mer än tre år eller forskarutbildning (3).

För *civilstånd* användes i analysen en dikotomi: gift/sambo samt ensamstående, och likaledes dikotomiserades antal hemmavarande barn i kategorierna ja/nej.

*Yrkesuppdelningen* är baserad på standard för svensk yrkesklassificering (SSYK). För

att motverka alltför stor osäkerhet i de statistiska skattningarna redovisas inte yrkesgrupper med färre än 20 deltagare. Då kvarstår 37 större yrkesgrupper för analyserna, vilka i redovisningen har grupperats i totalt sex sektorer. Detta innebär att undersökningen fokuseras på de stora yrkesgrupperna. De 37 yrken som ingick i analyserna täcker dock 89 procent av hela urvalet. Yrkesgrupper med få personer har samlats i gruppen övriga yrken.

*Arbetsgivare* indelades i kategorierna statlig, landsting, kommun och enskild.

#### *Prestationsbaserad självkänsla*

Prestationsbaserad självkänsla mättes med frågan: *Jag har svårt att säga nej till andras önskemål och förväntningar*. Här användes en femgradig Likertskala graderad från 1 (stämmer inte alls) till 5 (stämmer helt) som reducerades till fyra kategorier: 1 = svarsalternativ 1–2, 2 = svaralternativ 3, 3 = svarsalternativ 4, 4 = svaralternativ 5.

#### **Statistiska bearbetningar**

Materialet presenteras i tre olika steg. Inledningsvis ges en deskription, där enkla procentsatser anges. ”Semesteruttag etc i stället för sjukskrivning” och ”utvilad efter semesterledighet” sätts i relation till bakgrundsförhållanden, arbets- och hemvillkor samt mellan olika yrken, grupperade i sektorer.<sup>1</sup>

1. Statistiska centralbyrån (SCB) har beräknat korrekionsvikter med hänsyn till bortfallet för kön och yrke. Appliceras dessa vikter så framkommer att andelen som tagit ut semester/kompleddighet/flexitid etc i stället för sjukskrivning minskar med 0,18 procent (från 14,19 till 14,01) och för andelen ej utvilade sker en ökning med 0,02 procent (från 14,72 till 14,74) för urvalsgruppen (n=2 536).

Därefter redovisas resultaten i form av multipel, logistisk regression. Här är syftet att ge en kausal bild av hur olika oberoende variabler påverkar de beroende variablerna "semesteruttag etc i stället för sjukskrivning" och "utvilad efter semester". Vilken betydelse har varje enskild oberoende variabel under förutsättning att de övriga variablerna hålls konstanta?<sup>2</sup> Resultaten från den logistiska regressionen redovisas i form av oddskvoter med 95 procentigt konfidensintervall. För att få en uppfattning om andelen förklarad varians presenteras även Nagelkerke  $R^2$ ; en motsvarighet till  $R^2$  i linjär regression. Modellens  $\chi^2$  värde presenteras också (Menard 1995).

Slutligen illustreras resultaten ytterligare genom att vi predicerar risken för att en viss individ, med vissa egenskaper, inte skulle vara utvilad efter en längre semesterledighet.<sup>3</sup> Med vilken sannolikhet är t ex en person med goda arbetsförhållanden men dålig privatsituation utvilad efter semestern jämfört med en person med dåliga arbetsförhållanden men bra privatsituation?

## Resultat

### Procentuella fördelningar

#### *Semester i stället för sjukskrivning*

Ser vi till den första frågeställningen, dvs hur vanligt det är med semesteruttag/ användande av kompensationsledighet i stället för sjukskrivning visar tabell 1a att det är 14 procent som flera gånger under de senaste tolv månaderna tagit ut semester eller använt komplement i stället sjukskrivning. Skillnaderna relaterade till personlig bakgrund som kön, civilstånd, hemmavarande barn och utbildning är relativt små. Där emot är personlig ekonomi starkt relaterad till semesteruttag. Bland dem som varje månad har svårt att klara löpande utgifter

är det så många som 25 procent som ett flertal gånger tagit ut semester istället för sjukskrivning jämfört med 13 procent i gruppen som har bästa ekonomin.

Det finns vissa skillnader mellan arbetsgivare (tabell 1b). Fenomenet är vanligast bland statligt anställda (22 procent) och minst vanligt bland privat anställda (12 procent).

2. För regressionsmodellen med "semester etc i stället för sjukskrivning" som beroendevariabel kunde sex variabler (ålder, kön, utbildning, barn hemma, hemförhållanden samt prestationsbaserad självkänsla) uteslutas eftersom de påverkade oddskvoterna i ringa grad (mindre än 15 procent). Även för regressionsmodellen med "utvilad efter semester" som beroendevariabel kunde sex variabler (kön, civilstånd, barn hemma, prestationsbaserad självkänsla, arbetsgivare samt övertid) uteslutas eftersom de påverkade oddskvoterna i ringa grad (mindre än 15 procent).

3. Med stegvis logistisk regressionsanalys (Forward Stepwise LR) skapades en prediktionsmodell (Kleinbaum m fl 1998) för att predicera risken för en viss individ att inte vara utvilad efter längre semesterledighet (modellen prövades även med Backward Stepwise LR som gav en modell med samma förklarande variabler, men med oberoende variabeln "barn hemma" i stället för variabeln "civilstånd"). Avvikande individer hade marginell inverkan på skattningar av beta-koeficienterna (DfBeta). Från modellens förklarande variabler prövades alla tvåvägs interaktioner genom att addera en interaktionsterm i taget (modellen innehöll nio huvudeffekter plus en interaktionsterm). Ingen ensam interaktionsterm kunde förbättra modellen mer än obetydligt. Modellens specificitet, dvs andelen korrekt predicerade "utvilade efter semestern" och sensitivitet, dvs andelen korrekt predicerade "ej utvilade efter semestern" prövades genom förskjutningar av klassificeringspunkten. (När klassificeringspunkten sattes till 0,20 erhöles specificiteten 81,3 procent och sensitiviteten 49,3 procent, vid 0,15 erhöles 67,3 respektive 64,7 procent och vid 0,1 erhöles 46,5 respektive 80,7 procent).



**Tabell 1a.** Har Du under de senaste tolv månaderna tagit ut semester/kompladighet/flextid eller motsvarande i stället för att sjukanmäla Dig när Du varit sjuk?

Ej aktuellt – ej varit sjuk/aldrig. Ja, en gång. Ja, 2–5 gånger/Ja, mer än 5 gånger. Känner Du dig "utvilad och återhämtad" när Du börjar arbeta igen efter en flera veckor lång ledighet/semester? Alltid, för det mesta, för det mesta inte/aldrig. Procentuell fördelning.

Variabel	n	Tagit semester etc i stället för sjukskrivning			Utvilad efter semester		
		Ej aktuellt/ Aldrig	Ja, en gång	Ja, 2 ggr eller mer	Alltid	För det mesta	Aldrig/För det mesta inte
<i>Ålder</i>							
16–25 år	165	79	12	9	32	46	22
26–35 år	604	71	14	14	36	47	17
36–45 år	688	67	19	14	34	53	14
46–55 år	720	66	18	16	34	51	15
56–65 år	331	73	14	13	32	59	9
<i>Kön</i>							
Kvinnor	1 256	67	17	16	34	52	15
Män	1 252	72	15	13	35	51	15
<i>Utbildning</i>							
Förgymnasial	396	77	11	12	32	55	14
Gymnasial	1 216	71	16	13	35	50	15
Eftergymnasial	893	64	19	17	34	51	15
<i>Prestationsbaserad självkänsla ("svårt säga nej")</i>							
Stämmer inte alls 1	220	80	10	11	45	44	11
Svarsalternativ 2	394	70	18	12	42	46	12
Svarsalternativ 3	604	71	16	13	36	50	14
Svarsalternativ 4	842	67	18	16	30	55	15
Stämmer helt 5	436	66	17	18	26	53	21
<i>Civilstånd</i>							
Gift/sambo	1 872	71	17	13	35	52	13
Ensamstående	636	66	15	19	32	50	19
<i>Privatekonomiska närvarokrav</i>							
Varje månad	110	56	19	25	25	50	26
Ett par ggr senaste 3 mån	73	60	21	19	28	47	25
Ett par ggr senaste 6 mån	81	54	20	26	25	52	23
Ett par ggr senaste 12 mån	325	67	17	16	25	58	17
Inte någon gång	1 903	72	16	13	37	50	13
<i>Hemmaparande barn</i>							
Ja	1 255	69	17	14	34	52	14
Nej	1 253	70	16	14	34	50	16
<i>Krävande hemuppgifter</i>							
Stämmer inte alls	515	72	16	12	41	46	13
Stämmer inte särskilt bra 1	106	69	17	14	35	54	12
Stämmer ganska bra	619	67	17	17	29	52	19
Stämmer precis	202	68	16	16	30	48	22
<b>Totalt</b>	<b>2 536</b>	<b>69</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>51</b>	<b>15</b>

**Tabell 1b.** Har Du under de senaste tolv månaderna tagit ut semester/komplidighet/flexitid eller motsvarande i stället för att sjukanmäla Dig när Du varit sjuk? Procentuell fördelning.

Variabel	n	Tagit semester etc i stället för sjukskrivning			Utvilad efter semester		
		Ej aktuellt/ Aldrig	Ja, en gång	Ja, 2 ggr eller mer	Alltid	För det mesta	Aldrig/För det mesta inte
<i>Arbetsgivare</i>							
Statlig	194	56	22	22	33	49	19
Primärkommun	552	70	16	15	33	54	13
Landsting	208	62	20	18	33	54	14
Enskild	1 516	72	16	12	35	51	15
<i>Arbetsrelaterade närvarokrav ("ta igen arbete")</i>							
Ingen – en liten del	1 109	77	13	10	38	50	12
Något mindre än hälften	259	60	19	21	32	55	14
Något mer än hälften	226	69	20	11	28	53	19
I stort sett allt	826	61	19	20	30	51	19
<i>Resurser för att utföra arbetet bra</i>							
Alltid	363	79	12	9	58	34	9
För det mesta	1 725	70	17	14	33	54	13
För det mesta inte	366	60	18	22	19	56	25
Aldrig	50	66	20	14	20	44	36
<i>Kontroll – kan bestämma arbetstakt</i>							
Nästan hela tiden	634	75	13	11	46	44	11
Tre fjärdedelar av tiden	400	70	17	14	37	52	11
Halva tiden	428	67	19	14	30	56	14
En fjärdedel av tiden	316	68	16	16	29	57	14
Lite	426	64	21	15	25	54	21
Nej, inte alls	295	69	13	18	29	48	22
<i>Tidspress – dra in på lunch, arbeta över etc</i>							
Nästan hela tiden	289	61	19	20	24	45	31
Tre fjärdedelar av tiden	206	60	19	21	25	51	24
Halva tiden	269	66	16	18	31	53	16
En fjärdedel av tiden	322	66	16	18	25	59	16
Lite	837	71	17	12	39	51	10
Nej, inte alls	578	78	14	8	42	49	9
<i>Arbetar mer än ordinarie arbetstid</i>							
Varje dag	239	64	19	17	28	44	28
Ett par dagar per vecka	538	62	18	20	28	53	19
En dag per vecka	408	64	17	19	36	52	13
Ett par dagar per månad	628	70	16	13	35	55	11
Mer sällan – inte alls	686	79	14	7	40	50	11
<b>Totalt</b>	<b>2 536</b>	<b>69</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>51</b>	<b>15</b>

**Tabell 2.** Har Du under de senaste tolv månaderna tagit ut semester/komplidighet/flexitid eller motsvarande i stället för att sjukanmäla Dig när Du varit sjuk. Procentuell fördelning.

Variabel	n	Tagit semester etc i stället för sjukskrivning			Utvilad efter semester		
		Ej aktuellt/ Aldrig	Ja, en gång	Ja, 2 ggr eller mer	Alltid	För det mesta	Aldrig/För det mesta inte
<i>Chefer</i>	106	72	20	9	29	59	12
<i>Vård och omsorg</i>							
Läkare	20	70	15	15	20	60	20
Special-/sjuusköterskor	101	61	20	19	38	45	17
Socialsekreterare, psykologer	25	36	40	24	25	54	21
Undersköterskor	95	67	18	15	28	66	5
Vårdbiträden	60	65	22	13	37	48	15
Skötare, vårdare	34	68	21	12	35	53	12
<i>Undervisning och skola</i>							
Gymnasielärare	45	80	18	2	35	46	20
Grundskollärare, andra lärare	70	74	11	14	20	67	13
Förskollärare, fritidspedagog	68	74	13	13	34	54	12
Barnskötare	49	77	10	12	37	47	16
<i>Teknik och data</i>							
Civilingenjörer	31	58	26	16	48	45	7
Andra ingenjörer	117	62	22	15	37	48	15
Dataspecialister	70	57	20	23	41	44	14
Andra tekniker	57	67	23	11	42	46	12
<i>Industri och byggnadsarbete</i>							
Bygg och anläggningsarbete	122	82	10	8	36	53	12
Svetsare, plåtslagare, maskinmekaniker	99	78	12	10	28	55	17
Processoperatörsarbete	25	76	20	4	36	52	12
Maskinoperatör, montering	161	74	12	14	26	56	19
Transport och maskinförare	86	86	6	8	39	42	19
<i>Ekonomi och service</i>							
Köks- och restaurangbiträden	20	90	0	10	37	37	26
Kock och hovmästare	34	71	18	12	29	53	18
Städare	34	91	3	6	27	56	18
Ekonomiassistenter	43	70	16	14	35	56	9
Receptionist, kundinformatör	33	70	15	15	34	59	6
<i>Ekonomi handel, kontor och övrigt</i>							
Ekonomer, personaltjänstemän	71	56	14	30	37	48	16
Företagsförsäljare	96	70	20	10	36	50	15
Banktjänstemän	22	73	14	14	32	55	14
Övriga försäljare	30	57	27	17	30	50	20
Redovisningsekonomer	46	57	24	20	39	41	20
Övrig kontorspersonal	70	67	14	19	48	38	15
Försäljare detalj- och fackhandel	76	82	12	7	39	44	17
Sekreterare	41	71	17	12	27	59	15
Lagerarbete	55	69	20	11	41	52	7
Administratörer	33	49	27	24	39	52	9
Journalist, författare, inform m fl	29	52	24	24	24	59	17
Brevbärare	23	91	9	0	50	42	8
Övriga yrken	276	64	17	19	33	52	16
<b>Totalt</b>	<b>2 473</b>	<b>69</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>51</b>	<b>15</b>

Ser vi till arbetsorganisatoriska förhållanden och de fyra indikatorerna på mager organisation så är semesteruttag vid ohälsa ungefär dubbelt så vanligt (20 procent) i den grupp som måste ta igen i stort sett allt arbete vid sjukfrånvaro jämfört med de som bara behöver ta igen en liten del eller inget alls (10 procent). Också för de tre övriga indikatorerna på mager organisation – bristande resurser för att göra ett bra arbete, tidspress samt arbete utöver ordinarie arbetstid – finns samband i samma riktning.

Ser vi till olika yrkesgrupper (*tabell 2*) och semesteruttag bör viss försiktighet i tolkningar iakttas beroende på yrkesgruppernas storlek. Bland de större yrkesgrupperna ligger sjuksköterskor, dataspecialister, ekonomer/personaltjänstemän över genomsnittet medan gymnasielärare, andra tekniker, bygg- och anläggningsarbetare, transport och maskinförare, försäljare i detalj och fackhandel ligger under genomsnittet.

#### *Utvilad efter semester*

*Tabellerna 1a, 1b och 2* visar även huruvida man känner sig utvilad och återhämtad när man börjar arbeta igen efter en flera veckor lång ledighet/semester. I hela materialet är det 15 procent som uppger sig inte vara utvilade. Det finns en relativt stor variation, främst relaterad till arbetsorganisatoriska förhållanden och personlig ekonomi.

Ser vi till privatekonomiska närvarokrav så är svarsfördelningen tudelad. Bland de som inte någon gång eller någon enstaka gång haft ekonomiska problem är det cirka 15 procent som sällan eller aldrig känner sig utvilade. I de tre övriga svarkategorierna – alltså personer som oftare har problem – stiger siffran så att ungefär en fjärdedel anger att de inte är utvilade. Högre tal än genomsnittet finns också bland ensamstående och i den yngsta gruppen. Statligt anställda har

något fler icke utvilade än de som har annan arbetsgivare.

Det finns starka och linjära samband mellan arbetsorganisatoriska förhållanden – särskilt indikatorerna på mager organisation – och att vara utvilad (*tabell 1b*). Bland de som upplever att det saknas resurser för att kunna utföra arbetsuppgifterna bra är det så många som 36 procent som inte är utvilade jämfört med 9 procent i den grupp som uppfattar sig ha resurser för att göra ett bra arbete. Också variablerna tidspress och att arbeta utöver sin ordinarie arbetstid är starkt relaterade till att inte vara utvilad. Motsvarande siffror är här 31 och 9 procent respektive 28 och 11 procent.

I *tabell 2* har materialet delats upp på yrkesgrupper. Som framgår blir inte variationerna alls så stora som vid uppdelningen utefter arbetsorganisatoriska förhållanden. Återigen bör försiktighet göras vid tolkningar på grund av att vissa yrkesgrupper är numerärt små.

#### **Logistiska regressioner**

Resultaten av de multipla logistiska regressionerna finns i *tabell 3*. Som framgått av metodavsnittet uteslöts vissa variabler från de logistiska regressionerna, eftersom dessa bara påverkade oddskvoterna svagt. Med tanke på de relativt svaga sambanden med yrkeskategorierna uteslöts även dessa från regressionsanalyserna.

I stora drag förstärks bilden från de enkla korstabuleringarna både vad gäller semesteruttag i stället för sjukskrivning och att inte vara utvilad. Sannolikheten för semesteruttag istället för sjukskrivning har statistiskt säkerställda samband med såväl privata förhållanden (att vara ensamstående och ha svårt att klara löpande utgifter) som negativ situation vad gäller vissa arbetsorganisatoriska förhållanden (låg kontroll över arbets-

**Tabell 3.** Multipel logistisk regression med beroendevariablerna "Tagit ut semester/kompledigt/flexitid etc" och "Ej utvilad efter semestern".

Oberoende variabel	n	Tagit semester etc i stället för sjukskrivning <sup>a</sup>		Ej utvilad efter semester <sup>b</sup>	
		Oddsquot	p	Oddsquot <sup>c</sup>	p
<i>Civilstånd</i>					
Gift/Sambo (ref)	1 757	1		-	
Ensamstående	586	1,53	0,001	-	
<i>Privatekonomiska närvarokrav</i>					
Inte någon gång (ref)	1 791	1		1	
Några gånger	552	1,62	0,000	1,51	0,002
<i>Uppgifter i hemmet kräver all min energi</i>					
Stämmer inte alls/inte särskilt bra (ref)	1 540	-		1	
Stämmer precis/ganska bra	789	-		1,67	0,000
<i>Arbetsgivare</i>					
Enskild (ref)	1 443	1		-	
Landsting	194	1,69	0,011	-	
Kommun	519	1,32		-	
Statlig	187	1,78	0,004	-	
<i>Arbetsrelaterade närvarokrav ("ta igen arbete")</i>					
Ingen eller liten del/något mindre än hälften (ref)	1 314	1		1	
Något mer än hälften	224	0,84		1,79	0,005
I stort sett allt	805	1,71	0,000	1,88	0,000
<i>Resurser för att utföra arbetet bra</i>					
Alltid (ref)	333	1		1	
För det mesta	1 619	1,24		1,53	0,050
För det mesta inte	344	1,60		2,23	0,001
Aldrig	47	0,99		3,19	0,004
<i>Kontroll – bestämma arbetstakt</i>					
Nästan hela tiden/tre fjärdedelar av tiden (ref)	969	1		1	
Halva tiden	400	0,99		1,29	
En fjärdedel av tiden	296	1,15		1,03	
Lite, en tiondel av tiden	400	1,04		1,95	0,000
Nej, inte alls	278	1,53	0,035	2,12	0,000
<i>Tidspress – dra in på lunch, arbeta över etc</i>					
Nej inte alls/lite (ref)	1 336	1		1	
En fjärdedel av tiden	303	1,46	0,041	1,64	0,010
Halva tiden	247	1,37		1,50	0,046
Tre fjärdedelar av tiden	187	1,68	0,022	2,45	0,000
Nästan hela tiden	270	1,35		2,96	0,000
<i>Arbetar mer än ordinarie arbetstid</i>					
Mer sällan – inte alls/ett par dagar per månad (ref)	1 234	1		-	
En dag/vecka	384	1,63	0,005	-	
Ett par dagar/vecka	503	1,49	0,026	-	
Varje dag	222	1,05		-	
Nagelkerke $R^2$ , p	2 343	0,086	0,0001	0,14	0,0001
Chi-square, df		116,34	21	195,98	21

a. Följande variabler kunde uteslutas: ålder, kön, utbildning, barn hemma, hemförhållanden, prestationsbaserad självkänsla. b. Följande variabler kunde uteslutas: kön, civilstånd, barn hemma, prestationsbaserad självkänsla, arbetsgivare, övertid. c. Justerat för ålder och utbildning.

takten, tidspress, ta igen arbete vid frånvaro och att arbeta mer än ordinarie arbetstid).

Beträffande utvilad efter semester är sambanden mycket systematiska. På det privata planet är det dålig ekonomi och krävande hemsituation som har samband med att inte vara utvilad. Linjära och starka samband finns med de arbetsorganisatoriska variablerna. Bland de som nästan hela tiden arbetar under tidspress är sannolikheten att inte vara utvilad trefalt högre än bland de inte arbetar under tidspress. En likaledes hög oddskvot finns beträffande tillgång till resurser för att utföra arbetet väl.

### **Prediktionsmodell för sannolikheten att vara utvilad**

För att konkretisera resultaten konstruerades en stegvis prediktionsmodell med vars hjälp det är möjligt att beräkna sannolikheter att inte vara utvilad för grupper med en viss kombination av personliga och sociala bakgrundsförhållanden och vissa arbetsvillkor. Vi har här valt att jämföra fyra typpersoner med en olikartad privatekonomisk situation och med varierande situation vad gäller kriterierna för "mager organisation" (*appendix 1*).

Den första personen har såväl en negativ privat- som arbetssituation medan förhållandet för typperson två är det omvända. Den tredje typpersonen representerar en besvärlig privatsituation men en bra arbetssituation. För den fjärde är situationen den omvända – bra hemsituation men problematisk arbetssituation.

Variablerna kön, hemmavarande barn, prestationsbaserad självkänsla (ej svårt säga nej), arbetsgivare, arbetar ej mer än ordinarie arbetstid bidrog inte till att signifikant förbättra modellen, och ingår därför inte i den vidare analysen. De personer som jämförs i modellen är alla medelålders (36–45 år).

Den första typpersonen är alltså mellan 36–45 år och lågutbildad, är ensamstående, och har ekonomiska svårigheter. Arbetet innebär ofta hög tidspress och låg kontroll över arbetstakten. Det saknas dessutom för det mesta resurser (dvs alternativet "för det mesta inte resurser") för att kunna göra ett bra arbete. Bland personer som har denna livs- och arbetssituation är sannolikheten att inte vara utvilad efter semestern så hög som 0,47, dvs nästan varannan person kan förväntas att inte vara utvilad.

En andra typperson som konstruerades hade eftergymnasial utbildning, var gift och hade inga ekonomiska svårigheter, arbetsorganisatoriskt är situationen betydligt mera gynnsam än för typperson nummer ett. Arbetet innebar tidspress halva arbetstiden och relativt hög kontroll (halva arbetstiden) över arbetsakten. För det mesta finns resurser att utföra arbetet bra. Personer i denna situation hade sannolikheten 0,06 att inte vara utvilad efter semestern.

En tredje typperson kan representera besvärlig privatsituation men bra arbetssituation. Det är en person som är lågutbildad, är ensamstående och har ekonomiska svårigheter. Dock är jobbsituationen bra vad gäller resurser, för det mesta har hon eller han kontroll över arbetstakten och tidspressen är liten. Sannolikheten att inte vara utvilad efter semestern för en sådan person är 0,16, dvs ungefär en på sex är inte utvilad.

En fjärde typperson kan slutligen spegla människor som har bra privata förhållanden men en svår arbetssituation. Denna person har eftergymnasial utbildning, är gift och har inga ekonomiska svårigheter. Arbetssituationen präglas av hög tidspress och låg kontroll över arbetstakten. Det saknas dessutom för det mesta resurser för att

kunna göra ett bra arbete. Personer som befinner sig i denna livs- och arbetssituation har sannolikheten 0,22 att inte vara utvilad efter semestern, dvs ungefär var femte är inte utvilad.

### Sammanfattning och diskussion

De två huvudfrågeställningarna handlade om hur vanligt det är med semesteruttag/ användande av kompensationsledighet i stället för sjukskrivning och hur vanligt det är att människor inte är utvilade efter en längre semesterledighet. Inga studier på större och representativa material har tidigare gjorts i Sverige kring dessa frågor. För båda frågeställningarna analyserades om det fanns skillnader relaterade till arbetsmarknad, arbetsorganisatoriska samt personliga förhållanden och personlig ekonomi. Analysstrategin har varit att först jämföra procentuella nivåer mellan personer i olika levnadsförhållanden och i olika arbetsvillkor. I nästa steg beräknades oddskvoter via logistisk regressionsanalys. Utifrån värdena i regressionsanalysen skapades en prediktionsmodell för att beräkna och illustrera situationen vad gäller återhämtning för personer i olika arbets- och livssituationer. Materialet var ett representativt urval på cirka 2 500 personer av den arbetande befolkningen i åldrarna 16–65 år (personer med korttidsanställningar, vilka sannolikt har avvikande semestermönster uteslöts för att öka generaliserbarheten).

#### Semesteruttag i stället för sjukskrivning

Resultaten visar att det är 14 procent som flera gånger under de senaste tolv månaderna tagit ut semester eller använt kompensationsledighet i stället för sjukskrivning. Skillnaderna relaterade till personlig bakgrund är relativt små med undantag för personlig

ekonomi. Bland de som varje månad har svårt att klara löpande utgifter är det så många som 25 procent som ett flertal gånger tagit ut semester istället för sjukskrivning jämfört med 13 procent i gruppen som har bästa ekonomin. Sannolikt råder olika praxis på olika arbetsplatser vad gäller möjlighet att ta semester i stället för sjukfrånvaro. I föreliggande studie är fenomenet något vanligare bland statligt anställda. Någon forskning som kartlagt detta finns inte.

Olika sidor av underbemanning är kopplade till semesteruttag vid ohälsa. I den grupp som måste ta igen i stort sett allt arbete vid sjukfrånvaro är det dubbelt så många (20 procent) som tar ut semester i stället för sjukskrivning som i gruppen som bara behöver ta igen en liten del eller inget alls. Också för de tre övriga indikatorerna på mager organisation finns samband i samma riktning. När olika yrkesgrupper jämförs är skillnaderna relativt små. Det är snarare arbetsorganisationen, i meningen underbemanning som ger utslag. Varför arbetsorganisatoriska förhållanden har genomslag ger studien inget direkt svar på. En tolkning är att semesteruttag är ett mera flexibelt sätt att handskas med korta hälsonedsättningar än sjuknämnan. Om pressen på arbetet är hög och det blir problem chansar människor med att ta en eller par semesterdagar i stället för att låsa upp sig med en sjuknämnan.

Hur kan dessa resultat betraktas och värderas? I Sverige har vi en pågående kraftig och obruten ökningstrend av sjukskrivningar sedan fem år tillbaka. Resultaten i föreliggande studie pekar på att det ändå i vissa grupper – främst bland människor med dålig ekonomi – finns en undersjukskrivning. Den rimliga utgångspunkten är att sjukskrivningar och tillhörande vila – åtminstone de kortare som det här handlar

om eftersom de kan hanteras genom att ta ut semesterdagar – förkortar ohälsförlopp och sannolikt stärker individens motståndsförmåga mot ytterligare ohälsoproblem. Samma effekt borde uppnås genom uttag av enstaka semesterdagar. Däremot kan problem förväntas när en individ använder semesteruttag i stället för sjukskrivning i större omfattning så att möjligheterna till en längre sammanhängande semesterledighet försvinner. Var den gränsen går kan vi inte uttala oss om utifrån denna studie. Det tycks som om nuvarande system ställer människor med dålig ekonomi i en svårartad valsituation med enbart negativa utfall: å ena sidan sjukankmälan och åtföljande ekonomisk stress eller å andra sidan semesteruttag och förkortning av den längre sammanhängande semesterledigheten med åtföljande konsekvenser.

### Utvilad efter längre ledighet

Ser vi till den andra huvudfrågeställningen är det i hela materialet 15 procent som uppger sig inte vara utvilade när man börjar arbeta igen efter en flera veckor lång ledighet/semester. Det finns en stor variation främst relaterad till personlig ekonomi och arbetsorganisatoriska förhållanden. Bland de personer som har dålig ekonomi är det ungefär en fjärdedel som anger att de inte är utvilade. Högre tal än genomsnittet finns också bland ensamstående och i den yngsta gruppen (16–25 år).

Det finns starka och linjära samband mellan arbetsorganisatoriska förhållanden och att vara utvilad. Höga oddskvoter finns för indikatorerna på underbemanning (resurser för att kunna utföra arbetsuppgifterna bra, tidspress och att arbeta utöver sin ordinarie arbetstid).

För ”utvilad-variabeln” gäller samma som för semesteruttag vid ohälsa, nämligen

att variationen inte alls blir lika stor vid uppdelning på yrken som vid uppdelningen utefter arbetsorganisatoriska förhållanden.

Den prediktionsmodell som skapades utifrån ingående variabler i de multipla regressionsanalyserna ger mycket kraftiga utslag på ekonomi och arbetsorganisatoriska förhållanden. Bland personer med god ekonomi och bra arbetsvillkor är det bara sex procent som kan förväntas att inte vara utvilade. Detta kan jämföras med en person med dålig ekonomi och relativt pressad arbetssituation. Här predicerar modellen att nästan hälften inte är utvilade – alltså åtta gånger så vanligt. Utifrån den skapade modellen har arbetsförhållanden något större genomslag än privata förhållanden på sannolikheten att vara utvilad efter en längre ledighet.

### Semester

#### – fortfarande en arbetarskyddsfråga?

Hur skall de funna resultaten förstås? När semesterlagstiftningen kom på 1930-talet var arbetarskyddsmotivet vägledande. Efterhand har andra motiv lyfts fram när semesterledigheten utökats. För närvarande diskuterar den statliga arbetstidskommittén ytterligare fem dagars ledighet som kan tas ut som timsemester.

För det första kan det konstateras att ekonomiska förhållanden slår kraftigt på huruvida semestern kommer att fungera som ett medel för återhämtning. En sannolik anledning är att människor med dålig ekonomi har mindre möjligheter att använda ledigheten för avkoppling och återhämtning. I värsta fall kan ju en semester utan möjlighet att göra något extra vara en mycket konkret och smärtsam påminnelse om de egna ekonomiska begränsningarna och därigenom skapa anspänning och stress. För att nå djupare kunskap här behöver nya frågor utvecklas och ställas både kring



den faktiska semestern och ekonomisk situation.

Ett mera oväntat resultatet – än att ekonomiska förhållanden spelar roll – är att vissa slag av arbetsförhållanden, särskilt de som hör samman med underbemanning och med bristande resurser att göra ett bra jobb, kraftigt höjer risken att inte vara utvilad efter en semester. För många människor i en sådan arbetssituation räcker således en flerveckolång ledighet inte till för att de ska känna sig utvilade. I denna mening är semester fortfarande en påtaglig arbetarskyddsfråga. Vilken betydelse detta har ur hälsosynpunkt kan man mest spekulera om men utifrån stressforskningens senare rön finns anledning till oro. Här har nödvändigheten av vila och återhämtning efter ansträngningar alltmer kommit att uppmärksammas. Upprepad stressexponering utan mellanliggande vila, långvarig aktivering av kroppens fysiologiska stresssystem är reaktionsmönster som alla förväntas öka risken för ohälsa.

Förutom de farhågor som resultaten väcker ur hälsosynpunkt väcks naturligtvis också frågor om hur kunskaperna kan utvecklas inom området. Den identifierade och tidigare refererade forskningen om semester och återhämtning har huvudsakligen varit inriktad på att studera tidskurvan för återhämtning med före – under – eftermätningar. Kurvan baseras då oftast på genomsnittsvärden för studiegruppen men forskarna har inte intresserat sig för undergrupper eller för sambandet med specifika arbetsförhållanden och återhämtning. Inte sällan har studierna varit begränsade antalsmässigt och till en relativt homogen studiegrupp, vilket naturligtvis är ett hinder för att upptäcka variation och utsatta grupper.

Den genomförda studien är explorativ till sin karaktär. Det är den första genom-

förda studien av sitt slag inom området och många frågor återstår både substantiellt och metodiskt. Eftersom studien ingår i ett longitudinellt forskningsprojekt med uppföljning efter ett år kan forskningsansatsen och forskningsfrågorna utvecklas genom uppföljningsmaterialet. Relevanta frågor som bör kunna belysas ytterligare handlar om långtidseffekterna på hälsa av en semestersituation som av olika skäl inte ger utrymme för återhämtning eller räcker till att människor ska vara utvilade. Tyvärr verkar det som om semester fortfarande är eller på nytt blivit en arbetarskyddsfråga.

## Referenser

- Aronsson G (1999) "Paid by Time but Judged by Results: An Empirical Study of Unpaid Overtime" *International Journal of Employment Studies*, nr 1, s 1–15.
- Aronsson G & Gustafsson K (2002) *Sjuknärvaro – förekomst och utvecklingstendenser*. Arbete och Hälsa 2002:8, Arbetslivsinstitutet, Stockholm.
- Aronsson G, Gustafsson K & Dallner M (1999) "Sjuk och på jobbet – En empirisk studie av sjuknärvaro" *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, årg 5, nr 1, s 27–43.
- Aronsson G, Gustafsson K & Dallner M (2000) "Sick but Yet at Work. An Empirical Study of Sickness Presenteeism" *Journal of Epidemiology & Community Health*, vol 54, nr 7, s 502–509.
- Aronsson G & Göransson S (1997) "Mellan tids- och resultatkontraktet. En empirisk studie av obetalt övertidsarbete" *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, årg 3, nr 2, s 85–95.
- Caldwell LL & Smith EA (1988) "Leisure: An Overlooked Component of Health Promotion" *Canadian Journal of Public Health*, 79 (2), s 44–48.
- Cohen S, Tyrrell DA & Smith AP (1991) "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold" *The New England Journal of Medicine*, vol 325, s 606–612.
- Cohen S, Doyle W J, Skoner D P, Rabin B S & Gwaltney Jr (1997) "Social Ties and Susceptibility to the Common Cold" *Journal of American Medical Association*, vol 277, 24, s 1940–1944.

- Etzion D, Eden D & Lapidot Y (1998) "Relief from Job Stressors and Burnout: Reserve Service as a Respite" *Journal of Applied Psychology*, vol 83, s 577–585.
- Gump B B & Matthews K A (2000) "Are Vacations Good for Your Health? The 9-year Mortality Experience after the Multiple Risk Factor Intervention Trial" *Psychosomatic Medicine*, vol 62, s 608–612.
- Hallsten L, Bellaagh K & Gustafsson K (2002) *Utbränning i Sverige – en populationsstudie*. Arbete och Hälsa 2002:6, Arbetslivsinstitutet, Stockholm.
- Hull R B (1990) "Mood as a Product of Leisure: Causes and Consequences" *Journal of Leisure Research*, vol 22, s 99–111.
- Johansson G (1976) "Subjective Wellbeing and Temporal Patterns of Sympathetic-Adrenal Medullary Activity" *Biological Psychology*, 4, s 157–172.
- Kleinbaum D, Kupper L & Muller K (1988) *Applied Regression Analysis and Other Multivariable Methods*. Duxbury Press, Pacific Grove.
- McEwen BS (1998) "Protective and Damaging Effects of Stress Mediators" *The New England Journal of Medicine*, 338, s 171–179.
- Menard S W (1995) *Applied Logistic Regression Analysis*. Sage University Paper Series on Quantitative Applications in the Social Sciences. Sage, Thousand Oaks.
- Pines A M, Aronsson E & Kafry D (1981) *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. The Free Press, New York.
- Rissler A (1977) "Stress Reactions at Work and after Work during a Period of Quantitative Overload" *Ergonomics*, vol 20, s 13–16.
- Rissler A (1989) "Stress – hot eller drivkraft i kreativa miljöer?" I *Kreativa arbetsmiljöer. Perspektiv på 90-talets arbetsliv*. TCO, Stockholm.
- Rissler A & Elgerot A (1978) *Stressreaktioner vid övertidsarbete: longitudinell studie av psykologiska och fysiologiska reaktioner under och efter arbetstid*. Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.
- SCB (1994) "Arbetskraftundersökningen" Frågeformulär. Stencil. Statistiska centralbyrån, Stockholm.
- SOU 2001:69 *Timsemester – ett diskussionsunderlag*. Delbetänkande av Kommittén för nya arbetstidsregler. Fritzes, Stockholm.
- SOU 2001:91 *Arbetstiden – lag eller avtal*. Skrift nr 1 från Kommittén för nya arbetstids- och semesterregler, Fritzes, Stockholm.
- Strauss-Blasche C, Ekmekcioglu C & Markt W (2000) "Does Vacation Enable Recuperation? Changes in Well-being Associated with Time away from Work" *Occupational Medicine*. vol 50, s 167–172.
- Westman M & Eden D (1997) "Effects of a Respite from Work on Burnout: Vacation Relief and Fade-out" *Journal of Applied Psychology*, vol 82, s 516–527.
- Westman M & Etzion D (2001) "The Impact of Vacation and Job Stress on Burnout and Absenteeism" *Psychology and Health*, vol 16, s 595–606.

**Appendix 1.** Prediktionsmodell (log reg), Forward stepwise (LR) bestående av 14 variabler varav nio förklarande (variablerna 10 Kön, 11 Prestationsbaserad självkänsla, 12 Barn hemma, 13 Arbetsgivare samt 14 Övertidsarbete var ej signifikanta).  $P = 1/(1 + \exp(-z))$   $z = \text{alfa} + \text{beta}_1 \times 1 + \text{beta}_2 \times 1 + \dots$

Variabel	beta	Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4
<b>1 Ålder</b>					
25–35 år	0				
16–25 år	0,518				
36–45 år	-0,145	×	×	×	×
46–55 år	0,043				
56–65 år	-0,442				
<b>2 Utbildning</b>					
Förgymnasial	0	×		×	
Gymnasium	-0,15				
Eftergymnasial	-0,484		×		×
<b>3 Civilstånd</b>					
Gift/sambo	0		×		×
Ensam	0,31	×		×	
<b>4 Ekonomiska svårigheter</b>					
Inte någon gång	0		×		×
Några gånger	0,353	×		×	
<b>5 Krävande hemuppgifter</b>					
Ej krävande	0	×	×	×	×
Krävande	0,541				
<b>6 Ta igen arbete vid sjukfrånvaro</b>					
Ingen/mindre än hälften	0	×	×	×	×
Något mer än hälften	0,631				
Allt	0,655				
<b>7 Resurser</b>					
Alltid	0				
För det mesta	0,415		×	×	
För det mesta inte	0,76	×			×
Aldrig	1,086				
<b>8 Kontroll – bestämma arbetstakt</b>					
Nästan hela tiden	0				
Halva tiden	0,243		×	×	
En fjärdedel av tiden	0,057				
Lite	0,683				
Nej, inte alls	0,818	×			×
<b>9 Tidspress</b>					
Nej inte alls/lite	0				
En fjärdedel av tiden	0,484				
Halva tiden	0,43		×	×	
Cirka tre fjärdedelar av tiden	0,838				
Nästan hela tiden	1,078	×			×
<b>Alfa</b>	<b>-3,287</b>				
	$z =$	-1,11	-2,83	-1,68	-1,26
	$\exp(-z) =$	1,12	16,91	5,37	3,53
	$1 + \exp(-z) =$	2,12	17,91	6,37	4,53
	$P = 1 / (1 + \exp(-z)) =$	0,47	0,06	0,16	0,22
	Sannolikhet (procent) =	47	6	16	22