

## **Trivsel, flow og stress – validering af Engagementbalanceskalaen**

Af Dorte Vilsgaard, cand.psych.aut. & Halfdan Thorsø Skjerning, cand.psych., ph.d.

### **Introduktion**

Psykologer modtager mange klienter med stress og dårlig trivsel. Stressramte plages ofte af symptomer som træthed, grådabilitet, kognitive forstyrrelser, tankemylder samt appetit- og søvnforstyrrelser. Nogle stressramte er meget optaget af negative sider ved deres situation, hvilket kan skyldes, at de fx bliver nødt til at være meget i kontakt med offentlige instanser ved sygemelding og således bliver ved med at fokusere på deres stress i en plagende rumination, som gør dem ude af stand til at slappe af i både krop og sind og slippe konflikter med ledelse, kollegaer eller arbejdsforhold (Hvenegaard, 2017). Vi oplever, at de, som primært er optaget af deres situation som sygemeldt, har en markant dårligere prognose. På den anden side har vi for en gruppe bemærket en intens bedring, når klienten har genoptaget en aktivitet, der engagerer dem og bringer dem i en tilstand, hvor de kan beskrive, at de er opslugte og glemmer tid og sted. Der forekommer selv under sygemelding en markant bedring i både selvoplevet koncentration og humør. Hvis man ofte oplever at være så engageret, at man glemmer tid og sted i fritiden og i arbejdet, vil man være i bedre trivsel og "beskyttet" mod oplevet stress (Nielsen & Cleal, 2010; Lavigne, Forest, & Crevier-Braud, 2012). Måske er det gavnligt for behandlingen at dyrke en passion under en periode med oplevet stress og dårlig trivsel?

Dette har ført til en nysgerrighed i forhold til trivsel og balancen mellem at være så engageret, at man glemmer tid og sted i en aktivitet i hverdagen samtidig med, at man oplever sig tilfreds i forhold til at kunne udføre daglige opgaver. Dette underliggende begreb, der forstås som en balance mellem flow i arbejde og flow i fritid og stress, kaldte vi 'engagementbalance'. Vi ønskede at undersøge sammenfaldet mellem engagementbalance og trivsel.

## Metoder

En indledende begrebsafklaring førte til en operationalisering af trivsel, flow, stress og engagementbalance. *Trivsel* er udtryk for en persons generelle velbefindende. Trivsel kan måles med WHO-5, som er et veldokumenteret og valideret måleinstrument, der har været testet i forskellige befolkningsgrupper i flere lande og er simpelt at anvende (Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015). Instrumentet består af fem spørgsmål om, hvordan personen har følt sig tilpas i de sidste 2 uger. Fra svarene beregnes en trivselsscore, som er et tal mellem 0 og 100. Ved pointtal under 50 er respondenterne i umiddelbar risiko for depression eller langvarig stressbelastning (Sundhedsstyrelsen, 2017).

I overensstemmelse med essensen af beskrivelser af flow i litteraturen (Nakamura & Csikszentmihályi, 2009; Csikszentmihályi & Csikszentmihályi, 1988; Csikszentmihályi and LeFevre, 1989) blev *flow* operationaliseret som "at blive så optaget, at tiden flyver af sted på en positiv måde".

Stress beskrives til tider også som 'belastningsreaktion' og kan ansues som resultat af oplevet sammenhæng mellem tid og opgaver (Nübling et al., 2006; Glasscock, 2012) eller oplevelsen af at kunne nå det, man skal (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2014). Derfor blev *stress* operationaliseret som: "at kunne udføre daglige opgaver, som man ønsker". Herved afvejer respondenterne både oplevelsen af opgaver og oplevelsen af resurser.

Med *engagementbalance* menes, balancen mellem at opleve at blive så optaget at tiden flyver af sted på en positiv måde i fritiden og i arbejdet og mellem oplevelsen af at kunne udføre sine daglige opgaver, som man ønsker. Engagementbalance forstås som et underliggende begreb, der kan måle indirekte gennem måling af flow og stress. Vi ønskede at konstruere en simpel skala til at måle engagementbalance, der ville kunne bruges i klinisk praksis og som ville kunne forudsige trivsel.

Et web-baseret spørgeskema blev udviklet i overensstemmelse med retningslinjer (Willert, Hölmich & Thorborg 2015a & 2015b). Spørgeskemaet blev afprøvet gennem kognitive interviews, for at sikre at spørgsmålene blev forstået efter hensigten (Willis, 2005; Boolsen, 2004).

Spørgeskemaet blev introduceret med: *“Her er 10 spørgsmål om dig og din trivsel de sidste 2 uger. Alle besvarelser er anonyme. Tak for din deltagelse!”* De ti spørgsmål bestod af: to baggrundsspørgsmål til afklaring af alder og køn, otte undersøgelsesspørgsmål; de fem WHO-5 trivselsspørgsmål og tre nye spørgsmål om flow og stress, der udgjorde engagementbalanceskalaen. De tre engagementbalancevariable havde ordlyden: *“I de sidste 2 uger har jeg i min fritid oplevet at blive så optaget, at tiden flyver afsted på en positiv måde”*; *“I de sidste 2 uger har jeg i mit arbejde oplevet at blive så optaget, at tiden flyver afsted på en positiv måde”*, og; *“I de sidste 2 uger har jeg oplevet, at jeg kan udføre mine daglige opgaver, som jeg ønsker”* (se evt. Bilag: Engagementbalanceskalaen).

Ved undersøgelsesspørgsmålene blev den samme svarskala anvendt. Svarmulighederne var: 'Hele tiden', 'Det meste af tiden', 'Lidt mere end halvdelen af tiden', 'Lidt mindre end halvdelen af tiden', 'Lidt af tiden', 'På intet tidspunkt'.

Alle spørgsmål blev formuleret i samme retning, således at den samme svarmulighed altid var udtryk for et positivt eller negativt svar; fx var svaret 'Det meste af tiden' positivt ved udsagnet 'I de sidste 2 uger er jeg vågnet frisk og udhvilet' og ved 'I de sidste 2 uger har jeg oplevet, at jeg kan udføre mine daglige opgaver, som jeg ønsker'. Både trivselsskalaen og engagementbalanceskalaen gav et resultattal mellem 0 og 100

Til sidst i spørgeskemaet havde respondenterne mulighed for at skrive kommentarer i et kommentarfelt.

Dataindsamlingskanalerne afspejlede, at spørgeskemaet var tiltænkt en bred befolkningsgruppe. Til rekruttering af respondenter blev spørgeskemaet præsenteret i forskellige, relevante online fora ("Danske Psykologer", "Alle os med tavle Shih Tzu", "Romhatten Forum", "HLF aktivitetsgruppe", "Danske Fotografer", "Ting til salg i Struer", "Dorte.nu Psykolog" og på personlig Facebook-profil).

Data blev downloadet fra online spørgeskemaplatformen og importeret til statistiksoftwareprogram. Den statistiske kraft i datamaterialet blev vurderet med en post hoc power-analyse på forskellen i score mellem mænd og kvinder på samlet trivselsscore (Cohen, 1992; Hallahan & Rosenthal, 1996). Respondenterne blev inddelt i to aldersgrupper: 0-39 år 'ungevoksne' og 40-99 år 'voksne'. Grøpgeforskelle blev undersøgt med chi<sup>2</sup>, t-test og ANOVA. Sammenfald blev undersøgt med korrelationsanalyse (Spearman's rank correlation coefficient). Størrelsen af effekten mellem at være i en henholdsvis en anden gruppe blev undersøgt (Cohen's *d*).

Engagementbalanceskalaresultatet blev bestemt til at være gennemsnittet af scoren på flow- og stress-spørgsmålene. Skalareliabiliteten på engagementbalanceskalaen blev vurderet med Cronbach's alpha. Engagementbalanceskalascore blev sammenholdt med trivselsscore. Regressionsanalyse vurderede forklaringskraften af engagementbalanceskalaen i forhold at forudsige trivselsscore.

## **Resultater**

I de kognitive interviews med spørgeskemaet forstod alle respondenterne ( $N = 9$ ) spørgsmålene efter hensigten, og interviewene førte derfor ikke til ændringer i spørgeskemaet. Spørgeskemaet indsamlede svar i perioden 7. maj til 11. juni 2017.

En post hoc power-analyse på forskellen i score mellem mænd og kvinder på trivselsscore viste, at det opnåede sample havde tilfredsstillende statistisk kraft (0.81) til at kunne undersøge forskelle.

Skalareliabilitetsanalyse på engagementbalanceskalaen viste en høj sammenhæng mellem skalavariabel og det underliggende begreb; engagementbalance ( $\alpha = 0.7$ ).

Korrelationsanalyse viste høje, positive korrelationer mellem trivselsscore og den samlede engagementbalanceskala og de enkelte items (se Tabel 1).

Regressionsanalyse viste, at 'flow i fritid' kunne forudsige 32 % af variansen i trivsel, mens 'flow i arbejde' og 'tilfredshed med daglige opgaver' kunne forudsige henholdsvis 22 % og 36 % af trivselsscoren. En samlet analyse viste, at scoren på engagementbalanceskalaen kunne forudsige 49 % af variansen i trivselsscore ( $R^2 = .49$ ,  $F(1, 223) = 216.7$ ,  $p < .001$ ). Følgende regressionsligning kunne opstilles til at forudsige trivselsscore ud fra engagementbalanceskalascore:  $\text{trivselsscore} = 24.41 + 0.58492(\text{engagementbalanceskalascore})$ . Hvis man scorer 56 på engagementbalanceskalaen, kan man således forvente en trivselsscore på 57 ( $= 24.41 + (0.58492 * 56)$ ). Ved brug af regressionsligningen stemte den forudsagte trivselsscore fra engagementbalanceskalascoren meget højt overens med den målte trivselsscore ( $r(223) = .70$ ,  $p < .0001$ ), hvilket underbygger forudsigelseskraften i regressionsligningen. Ligningen kunne beholde sin forudsigelsespræcision i en forenklet udgave:  $\text{trivsel} = 24 + 0.6(\text{engagementbalanceskalascoren})$ .

For at tage højde for forskelle i mænd og kvinders trivselsscore, blev der beregnet en regressionsligning, der tog højde for køn:  $\text{trivsel} = 23.83 + 0.57689(\text{engagementbalanceskalascore}) + 3.61349(\text{Mand})$ . Kvinder, der scorede 55 på engagementbalanceskalascore, kunne således forvente en trivselsscore på 56 ( $= 23.83 + 0.57689 * \text{engagementbalanceskalascore}$ ), mens mænd, der scorede 60 på engagementbalanceskalascore, kunne forvente en trivselsscore på 62 ( $= 23.83 + 0.57689 * \text{engagementbalanceskalascore} + 3.61349$ ). Regressionsligningen med 'køn' kunne

forudsige 50 % af variansen i trivselsscore ( $R^2 = .50$ ,  $F(1, 222) = 211.29$ ,  $p < .001$ ). Ligningen kunne beholde sin forudsigelsespræcision i en forenklet udgave:  $\text{trivsel} = 24 + 0.6(\text{engagementbalanceskalascoren}) + 3$  (for mænd).

Dataindsamlingen gav 225 komplette besvarelser. Respondenterne var fordelt på 64 mænd (28 %) og 161 kvinder (72 %). Den samlede gennemsnitsalder var 39 år ( $SD$  11,66); for kvinder var den 39 år ( $SD$  11,74), mens den for mænd var 41 år ( $SD$  11,29). Der var ingen signifikant forskel på mænd og kvinders alder ( $X^2$ ,  $p = .1$ ). Opdelingen af respondenterne i aldersgrupper resulterede i to næsten lige store grupper: ungevoksne ( $n = 110$ , 49 %) og voksne ( $n = 115$ , 51 %). Resultaterne af undersøgelsesspørgsmål er samlet i Tabel 2, der også viser de fundne signifikante forskelle blandt respondentgrupperne.

Mænd scorede højere ( $M = 61.94$ ,  $SD = 16.82$ ) end kvinder ( $M = 55.58$ ,  $SD = 17.41$ ) på trivsel,  $t(223) = -2.53$ ,  $p = .01$ ,  $d = 0.37$ . Der var en moderat til stor forskel blandt ungevoksne mænd og ungevoksne kvinder ( $d = 0.69$ ). Kvinderne følte sig mindre aktive og energiske end mændene. Gruppen af ungevoksne kvinder oplevede i mindre grad end de andre respondentgrupper, at deres dagligdag havde været fyldt med ting, der interesserede dem. Ligeledes scorede de ungevoksne kvinder lavere end de andre grupper på både oplevelsen af flow i fritid og flow i arbejde. Kvinderne følte sig mindre rolige og afslappede end mændene, hvilket især skyldtes gruppen af ungevoksne kvinders lave score (N.B.  $p < .1$ ). Kvinderne rapporterede også lavere flow i fritid i forhold til mændene (N.B.  $p = .06$ ). Mænd oplevede altså i højere grad end kvinder flow i deres fritidsaktiviteter, hvilket var særlig udtalt mellem de ungevoksne kvinder og mænd. På engagementbalanceskalaen scorede de ungevoksne kvinder igen lavere end de andre grupper (N. B.  $p = .06$ ). Især var der stor forskel på ungevoksne kvinder og ungevoksne mænd ( $d = 0.58$ ).

Der blev fundet en positiv, moderat korrelation mellem alder og flow i arbejde  $r(223) = .22, p < .0001$ . Dette kan tolkes som, at der blandt respondenterne var en stigende oplevelse af flow i arbejde, jo ældre de var.

## **Diskussion**

Det kan diskuteres om komplekse fænomener som flow og stress kan operationaliseres i korte, enkelte spørgeskemaspørgsmål. Den korte form viste sig dog at fungere efter hensigten i de kognitive interviews og sikrede et højt deltagerantal. Respondenterne var anonyme og kunne samtidig give deres mening til kende, nuancere og uddybe deres svar i kommentarfeltet.

Validiteten af engagementbalanceskalaen blev underbygget af de positive korrelationer mellem items og trivselsscore. Engagementbalancespørgsmålene korrelerede samlet set højere med trivselsspørgsmålene, end de gjorde indbyrdes, hvilket kunne tolkes som, at de målte forskellige aspekter af engagementbalance, der alle havde med trivsel at gøre – hvilket netop var hensigten.

Resultaterne viste, at mænd generelt scorede mere positivt end kvinder. Mænds trivselsscore angives til at være højere end kvinders i WHO-5-vejledningen (Sundhedsstyrelsen, 2017), hvilket også blev fundet her. Forskellen mellem mænd og kvinder var især udtalt blandt de unge voksne. Forskellen lod til at mindskes i takt med alderen, hvilket er meget interessant.

Også på spørgsmålet om flow i deres fritidsaktivitet var mænd mere tilfredse end kvinder. Er mænd bedre til at udnytte deres fritid til aktiviteter, der glæder dem – er de bedre til at tage tid til sig selv? I årene som unge voksne har man travlt med at skabe karriere og stifte familie. Disse store opgaver nedsætter måske mulighederne for at opleve flow, da man hele tiden må planlægge og ikke kan glemme sig selv i øjeblikket. Men hvorfor dette rammer de unge kvinder, der scorer lavere på 'ting der interesserer mig', 'flow i fritid' og 'flow i arbejdet', er uvist. En hypotese kunne være, at de unge kvinder oplever mange krav om at skulle præstere højt både ift. fritid (familie) og arbejde

(karriere), og at de bebyrdes af disse forventninger. Dette kunne resultere i, at flere unge voksne kvinder ikke oplever at trives, hvilket igen kunne være årsag til den højere frekvens af kvinder end mænd i klinikken. En konkurrerende hypotese kunne være, at kvinder har bedre selvindsigt end mænd, og derfor svarer mere ærligt på trivselsspørgsmål.

Den ældre aldersgruppe er muligvis i højere grad 'mere på plads i livet', hvilket viser sig positivt i kvindernes score, der stiger, men giver sig udslag i et fald i den unge voksne mandegruppe til den voksne mandegruppens scores.

## **Konklusion**

Dette studie præsenterede den nyudviklede Engagementbalanceskala. Skalaen, trivsel, oplevelsen af flow i fritid og i arbejde samt tilfredshed med at kunne udføre daglige opgaver korrelerede alle positivt. Dertil blev fundet, at engagementbalanceskalaens spørgsmål var i stand til at finde forskelle blandt køn og aldersgrupper og til at kunne forudsige trivsel.

Engagementbalanceskalaen vil med sine tre enkle spørgsmål kunne bruges til at måle vigtige parametre for velbefindende og samtidig åbne en dialog om stress og trivsel. Skalaen vil kunne anvendes i medarbejdersamtaler og i klinikken. Især blandt de, der ikke har så nemt ved selv at sætte ord på, hvordan de har det, vil de prædefinerede svarmuligheder og gennemsnitsresultaterne (angivet i Tabel 2) være brugbare. På nuværende tidspunkt anvendes skalaen direkte i forbindelse med første samtale med klienter i optag af anamnese og start på samarbejdsrelationen. Fremtidige undersøgelser med Engagementbalanceskalaen vil yderligere undersøge flow i fritid og arbejde og tilfredshed med at kunne udføre daglige opgaver – vigtige og valide parametre og prædiktorer for trivsel.



## Referencer

Boolsen MW. *Fra spørgeskema til statistisk analyse*. 1. ed. København: C.A. Reitzels Forlag; 2004.

Csikszentmihalyi, M. and Csikszentmihalyi, I. (1988) *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. (eds). Cambridge University Press, 1988. (WH 153 OPTI)

Csikszentmihalyi and LeFevre (1989) *Optimal Experience in Work and Leisure*, Committee on Human Development, University of Chicago

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (2014). *Copenhagen Psychosocial Questionnaire - COPSQ II*, skemaer og opgørelser (2014)

Glasscock, D. (2012). *Diagnosekriterier Belastningsreaktioner (F43.20 – F43.9)*.

Arbejdsmedicinsk Klinik, Regionshospitalet Herning.

Hallahan, M., & Rosenthal, R. (1996). Statistical power: concepts, procedures, and applications. *Behaviour Research and Therapy*, 34(5–6), 489–499.

Hvenegaard, M. (2017). Depressive grublerier. *P - Psykologernes Fagmagasin*, 3(5), 2.

Lavigne, G. L., Forest, J., & Crevier-Braud, L. (2012). Passion at work and burnout: A two-study test of the mediating role of flow experiences. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(4), 518–546. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2011.578390>

Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2009) Flow Theory and Research. In Snyder, C. R. and Lopez, S. J. eds. *Oxford handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, Oxford, 195-206.

Nielsen & Cleal (2010) *Predicting Flow at Work: Investigating the Activities and Job Characteristics That Predict Flow States at Work*, NFA + Journal of Occupational Health Psychology. 2010, Vol. 15, No. 2, 180–190

Nübling, Hallel-Horn & Hofmann (2006). *Measuring psychological stress and strain at work: Evaluation of the COPSOQ Questionnaire in Germany*

Sundhedsstyrelsen (2017). *Guide til trivselsindekset WHO 5*, <https://sundhedsstyrelsen.dk>

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>

Willert, Hölmich & Thorborg (2015a). *Udvikling og validering af patientrapporterede spørgeskemaer -del I*, *Ugeskrift for Læger*

Willert, Hölmich & Thorborg (2015b). *Udvikling og validering af patientrapporterede spørgeskemaer -del I*, *Ugeskrift for Læger*.

Willis, G. (2005). *Cognitive Interviewing: A Tool for Improving Questionnaire Design*. SAGE Publications, Inc.

Tabel 1: Korrelationer mellem flow, tilfredshed med daglige opgaver, trivsel og engagementbalanceskalascore.

	Flow Fritid	Flow Arbejde	Tilfredshed daglige opgaver	Trivselsscore	Engagementbalanceskala
Flow fritid	1				
Flow arbejde	0.37***	1			
Tilfredshed daglige opgaver	0.31***	0.51***	1		
Trivselsscore	0.55***	0.44***	0.59***	1	
Engagementbalanceskala	0.71***	0.83***	0.76***	0.67***	1

\*\*\*  $p < .0001$

Tabel 2: Resultater af trivsel, flow, tilfredshed med daglige opgaver og engagementbalance

	Samlet ( <i>N</i> = 225)	Kvinder ( <i>n</i> = 161)	Kvinder (0-39 år) ( <i>n</i> = 87)	Kvinder (40-99 år) ( <i>n</i> = 74)	Mænd ( <i>n</i> = 64)	Mænd (0- 39 år) ( <i>n</i> = 23)	Mænd (40-99 år) ( <i>n</i> = 41)
<b>Trivsels- score</b>	57.39 (17.45)	55.58* (17.41)	54.02 (17.65)	57.41 (17.07)	61.94 (16.82)	64.70 (12.86)	60.39 (18.65)
<b>Glad og i godt humør</b>	65.15 (19.50)	63.85 (18.90)	63.91 (19.01)	63.78 (18.92)	68.43 (20.71)	71.30 (15.76)	66.83 (23.07)
<b>Rolig og afslappet</b>	56.44 (22.23)	54.78+ (21.85)	52.64+ (22.64)	57.30 (20.76)	60.62 (22.80)	65.22 (20.20)	58.05 (24.00)
<b>Aktiv og energisk</b>	51.91 (22.60)	48.94** (23.01)	47.82 (22.69)	50.27 (23.47)	59.37 (19.83)	60.00 (14.77)	59.02 (22.34)
<b>Vågnet frisk og udhvilet</b>	47.28 (27.19)	45.46 (27.29)	44.14 (27.47)	47.03 (27.18)	51.87 (26.59)	53.04 (26.70)	51.22 (26.85)
<b>Ting der interesser er mig</b>	66.13 (22.59)	64.84 (22.66)	61.61* (23.27)	68.65 (21.47)	69.37 (22.24)	73.91 (19.48)	66.83 (23.50)
<b>Flow i fritid</b>	56.71 (25.80)	54.65+ (25.76)	51.26* (25.46)	58.65 (25.71)	61.87 (25.37)	66.96 (25.30)	59.02 (25.28)
<b>Flow i arbejde</b>	52.62 (28.35)	51.80 (28.58)	45.75* (27.60)	58.92 (28.26)	54.68 (27.88)	54.78 (21.92)	54.63 (30.99)
<b>Tilfredsh ed med daglige opgaver</b>	59.82 (26.92)	58.63 (26.08)	56.78 (26.74)	60.81 (25.31)	62.81 (28.92)	64.35 (28.89)	61.95 (29.26)
<b>Engagem entbalanc eskala</b>	56.39 (20.94)	55.03 (20.94)	51.26+ (19.08)	59.46 (22.26)	59.79 (20.71)	62.03 (17.80)	58.54 (22.29)

(\*\*) = Signifikant forskel  $p < .01$

(\*) = Signifikant forskel  $p < .05$

(+) = Signifikant forskel  $p < .1$

## Bilag: Engagementbalanceskalaen

Sæt kryds ved hvert af de 3 udsagn i det felt, der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger.

<i>I de sidste 2 uger...</i>	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
<i>... har jeg i min fritid oplevet at blive så optaget, at tiden flyver afsted på en positiv måde</i>	100	80	60	40	20	0
<i>... har jeg i mit arbejde oplevet at blive så optaget, at tiden flyver afsted på en positiv måde</i>	100	80	60	40	20	0
<i>... har jeg oplevet, at jeg kan udføre mine daglige opgaver, som jeg ønsker</i>	100	80	60	40	20	0
Engagementbalanceskalascore (= gennemsnit af de tre ovenstående valgte pointtal)						