

Beröringens betydelse för upplevt lugn

Känsla av upplevt lugn hos massageterapeuter

Tara O'Keefe

Psykologi, kandidat
2019

Luleå tekniska universitet
Institutionen för ekonomi, teknik och samhälle

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka hur upplevd stressnivå påverkas av hand mot hudkontakt vid och efter massage hos massageterapeuter. Studien avgränsas till att endast undersöka massage där massageterapeutens händer har kontakt mot klientens hud, av diplomerade massageterapeuter inom svensk klassisk massage. En enkät utformades specifikt för att undersöka massageterapeuternas upplevelse av stressnivå i samband med och efter massagebehandling. Enkäten besvarades av 78 diplomerade massageterapeuter inom svensk klassisk massage från hela Sverige. Resultatet visar att skattning av upplevd stressnivå var lägre i samband med massagebehandling och direkt efter massagebehandling än 12 och 24 timmar efter utförd massagebehandling. En majoritet (73 procent) angav att de upplevde stressreducering och känsla av lugn under och efter utförd massagebehandling. Ett en-vägs ANOVA test visade att desto längre tid som passerade efter massagebehandlingen, desto högre upplevelse av stressnivå rapporterade respondenterna. Skattningen direkt efter massage jämfört med 24 timmar efter massage visade på en signifikant skillnad. Medan skattning under massage och direkt efter massage visade på en mindre signifikant skillnad. Ett tvåsvansat T-test visade att det fanns en statistiskt signifikant skillnad direkt efter massage och 24 timmar efter. Alltså är det mindre än en chans på 1000 att den upplevda stressnivån (upplevt lugn) beror på slumpen.

Nyckelord: massage, massagebehandling, massageterapeut, svensk klassisk massage, stressnivå, lugn

Abstract

The aim of this study is to examine how perceived levels of stress are affected by skin on skin contact during and after giving massage. The study is limited to licensed massage therapists within Swedish massage, where the therapists' hands are in contact with the clients' skin during the entire massage. A questionnaire was specifically designed to investigate with the objective to measure the experienced levels of stress during and after giving massage. The questionnaire was answered by 78 certified massage therapists across Sweden. The results show that the perceived level of stress was lower during and shortly after having given massage, than after 12 and 24 hours respectively. With more time passing since the massage was administered, the level of stress increased. A majority (73 percent) of the massage therapists stated that they experienced reduced levels of stress and increased level of calmness during and after giving the massage treatment. A one-way ANOVA test showed that the longer time that passed after giving the massage, the higher levels of stress was reported. The reported level of stress directly after giving massage compared to 24 hours later showed significant difference. While the reported level of stress during and directly after giving massage did not show a significant difference. An independent two-tailed T-test demonstrates that there was a statistically significant difference immediately after giving massage and 24 hours after. Meaning that there is a 0,1 percent risk that the perceived levels of stress (sense of calmness) is a result of random factors.

Keywords: massage, massage therapy, massage therapist, Swedish massage, stress level, calm

Inledning

Stress

Fysiologen Selye (1946) var upphovsmannen till begreppet stress, han beskrev stress som ett sätt som organismer reagerar på och skyddar sig mot allvarliga hot. Sand (2007) beskriver stress som en belastning som förändrar eller hotar att förändra kroppens inre miljö, och kan bero på yttre faktorer. Kroppens reaktion på olika hot ter sig annorlunda hos olika individer (Sand, 2007). Flera källor menar att stress uppstår när de uppställda kraven i en situation överstiger en individs förmåga, det blir då mer påfrestning än individen har möjlighet att hantera (Arnold et al., 2010; Eschleman, Alarcon, Lyons, Stokes, & Schneider, 2012; Cohen, Tyrrell, & Smith, 1991; Frankenhauser, 1991; Kalimo, Lindstrom, & Smith, 1997; Smith & Sainfort, 1989). Då stress uppstår upplever individen ett negativt känslotillstånd, olika symptom kan uppstå som bland annat huvudvärk, magproblem, koncentrationssvårigheter och så vidare (Arnold et al., 2010). Enligt Lazarus och Folkman (1984) och Cohen et al. (1991) är det individens egen upplevelse av stressorer som avgör om det uppstår stress eller inte. Det innebär att samma stressor kan skapa olika grad av stressreaktioner hos olika individer (Lazarus och Folkman, 1984; Cohen et al., 1991). Enligt Risberg, Risberg och Risberg (2016) anges stress vara en av orsakerna till allmän ohälsa, samt att stress är ett vedertaget tillstånd för de flesta och det är förknippat med dagens samhällsbild. Kostenius och Lindqvist (2006) beskriver stress som ett av vår tids stora folkhälsoproblem.

Hwang, Lundberg, och Smedler (2012) menar att om stressen inte överstiger individens förmåga att hantera situationen så har stress positiva effekter, exempelvis bättre prestation vid en uppgift. Utsätts individen för hög stress kommer denne att prestera sämre på grund av att denne blir övermotiverad (Hwang et al. 2012). Eschleman et al. (2012) menar att stress uppstår när bedömningen av de uppställda kraven i en situation överstiger de tillgängliga resurserna en individ besitter. Lim, Cortina, och Magley (2008) beskriver att stress kan skapas på två olika vis, det kan samlas över tid, där de adderas till den totala upplevda stressnivån. Det kan dessutom vara individens egen bedömning av en situation, där denne upplever att en skada kan uppstå (Lim et al. 2008).

Stress och kortisol

Risberg et al. (2016) beskriver kortisol som kroppens stresshormon. Kortisol är ett prestationshöjande hormon som frisätts vid stress, det är starkt antiinflammatoriskt och bidrar till arbetsglädje och eufori. När kortisolnivåerna blir högre än behovet övergår de positiva effekterna till negativa feedback-mekanismer (Risberg et al. 2016). Enligt Nationalencyklopedin (2018) syftar stress på det som händer i kroppen när en individ utsätts för psykisk påfrestning. Kroppen förbereder sig på att fly eller att försvara sig. Det är otroligt ansträngande för kroppen att vara under stress, och att vara under stress en längre tid medför dessutom negativa effekter för kroppen (Nationalencyklopedin, 2018). Sand (2007) menar att alla stressituationer ökar utsöndring av kortisol. Sand (2007) och Risberg et al. (2016) beskriver att vid långvarig stress ökar påslaget av kortisol samtidigt som aktiviteten i det sympatiska nervsystemet ökar. Det kan leda till många skadeverkningar bland annat att matspjälkningen försämras, blodtrycket höjs, kroppens energidepåer dräneras samt att kroppens immunförsvar hämmas. Långvarig påfrestning orsakad av stress ökar risken för olika sjukdomar bland annat infektionssjukdomar samt hjärt- och kärlsjukdomar (Risberg et al. 2016). Enligt Sand (2007) har kortisol en tillväxthämmande effekt, om kroppen utsätts för hormonet under en längre tid. Höga nivåer av kortisol kan dessutom ha hämmande effekt på immunförsvaret vilket leder till

nedsatt produktion av antikroppar (Sand, 2007).

Oxytocin

Risberg et al. (2016) menar att oxytocin påverkar områden i hjärnan som styr välmående, det är dessutom sammankopplat till hur vi knyter an till varandra. Uvnäs Mobergs (2000) studie visar på att oxytocin frisätts vid beröring, samt att en ökad mängd oxytocin påverkar viktiga inre funktioner i kroppens organ, de minskar aggressivitet och inger en känsla av avslappning. Blodtrycket och pulsen sjunker och smärttoleransen höjs. Cady och Jones (1997) och Risberg et al. (2016) menar att oxytocin utlöses av hud mot hudberöring, samt att beröring av huden minskar aktiviteten i det sympatiska nervsystemet på grund utav den ökade oxytocin-utsöndringen. Oxytocin är ett hormon som förknippas med avslappning, det är ett så kallat lugn- och-ro-hormon. Det medför antistressreaktioner såsom vila, lugn, tillväxt samt läkning (Cady och Jones, 1997; Risberg et al. 2016). Uvnäs Moberg (2000) beskriver att beröring och massage sprider stillhet samt lugn och ro i kroppen. Risberg et al. (2016) menar att dessa fysiologiska förändringar, som sänkt blodtryck och sänkta kortisolnivåer består om kroppen utsatt för oxytocin regelbundet. Oxytocin utsöndras både för individen som blir berörd, men också för individen som står för beröringen (Risberg et al. 2016). Lännergren, Westerblad, Ulfendahl, och Lundeberg (2017) menar att det finns i stort sett lika mycket oxytocin i den kvinnliga och manliga neurohypofysen, vilket gör att oxytocin har generella effekter över båda könen.

Sand (2007) beskriver att det autonoma nervsystemet aktiveras i krissituationer och när vi upplever stress, det är ej viljestyrt och det reglerar kroppens inre miljö samt att det samlar kroppens resurser i krissituationer. Förändringar i kroppens inre miljö registreras av sinnesreceptorerna som vidarebefordrar informationen till det centrala nervsystemet. I det centrala nervsystemet görs en jämförelse mot kroppens normalreferens och impulser om eventuella åtgärder skickas ut till berört område (Sand, 2007).

Massagens påverkan på stress

Majno (1991) menar att massage har använts sedan antiken som helande verktyg i många olika kulturer. Mazis (1979) och Hsu (2000) menar att känsel och beröring är det viktigaste av våra grundläggande sinnen i relation till hälsa och välbefinnande. Det är omöjligt för massageterapeuter att vid massage undvika beröring själv. Det är precis detta som gör beröring unikt från alla andra sinnen (Mazis, 1979; Hsu, 2000). Cambron, Dexheimer, Coe, och Swenson (2007) undersökte massagens bieffekter, både positiva och negativa. De upptäckte att majoriteten av de upplevda negativa effekterna startade mindre än 12 timmar efter behandlingen, och kunde vara i upp till 36 timmar. Större delen av de positiva effekterna av massage kom omedelbart efter behandlingen och varade i de flesta fall i mer än 48 timmar. Enligt Diego, Field, Sanders, och Hernandez-Reif (2004), Feldman, Singer, och Zagoory (2010) och Lindholm (2010) ger massage bland annat lägre puls, lägre blodtryck samt minskad smärta, oro och ångest. Det kan dessutom ha en positiv hälsoeffekt på sömn och humör. Massage kan ge minskade nivåer av kortisol och serotonin- och dopaminnivåer ökar vid och efter massage. Massage ökar dessutom blodcirkulationen som hjälper till att föra bort oönskade slaggprodukter (Diego, Field, Sanders, och Hernandez-Reif, 2004; Feldman, Singer, och Zagoory, 2010; Lindholm, 2010). Uvnäs-Moberg, Handlin, och Petersson (2015) beskriver att oxytocin frigörs vid beröring och att det har positiva effekter. Detta hormon bidrar till både stressreducering och välbefinnande hos individen. Kostenius och Lindqvist (2006) menar att det sympatiska nervsystemet lugnar ner sig då vår hud berörs och oxytocin utsöndras. Vilket medför en antistressreaktion som ger lugn och ro, vila men även tillväxt och läkning. Chuang, Tsai, Kao,

och Huang (2014) menar att en massagebehandling á 20 minuter sänker hjärtfrekvensen då det autonoma nervsystemet påverkas vid massage. De fortsätter att beskriva att massage som behandlingsform kan vara hälsofrämjande mot stress men också mot utmattning. Risberg et al. (2016) menar att massage kan vara en bra behandlingsform för stressreducering, trots att den effektiva stressreduceringen endast är 10 minuter, så har det ändå betydelse för kortisolpåslaget. Enligt Aourell, Skoog, och Carleson (2005) kan massage förändra aktiviteten i det autonoma nervsystemet och kan på så vis användas som ett komplement till behandling av förhöjt blodtryck på grund av stress.

Svensk klassisk massage

Vahedian-Azimi, Ebadi, Jafarabadi, Saadat, och Ahmadi (2014) menar att svensk klassisk massage har många positiva fysiologiska effekter som avslappning, välmående samt att det minskar aggression, smärta, spänningar och ångest. Netchanok, Wendy, Marie och Siobhan (2012) beskriver att svensk klassisk massage anses vara en rehabiliterande massage och används för att behandla fysiska symtom. Svensk klassisk massage bygger på handberöring och klassificeras som yttlig massage. Den består av fem huvudgrepp för att stimulera blodcirkulationen. De fem olika huvudgreppen ämnar stimulera muskler och sinnesreceptorer i huden för att ge effekt och utsöndring av oxytocin. Aourell et al. (2005) beskriver att svensk klassisk massage är en teknik som mekaniskt aktivera muskelvävnaden, hud, senor och bindväv, som indirekt reglerar tonusen i det autonoma nervsystemet. Mense (1983) menar att repetitiv sensorisk stimulering som produceras av massage kan förändra neurala kretsar som i sin tur förändrar aktiviteten i det autonoma nervsystemet som kan ge uttryck i sänkt blodtryck. Alves da Silva, Stripari Schujmann, Yamada da Silveira, Caromano, och Fu (2017) fann att patienters oro och ångest förbättrades drastiskt direkt efter behandling med svensk klassisk massage och att det höll i sig i upp till 30 minuter efter behandlingen.

Massagens påverkan på massageterapeuten

Jensen, Ramasamy, Hotek, Roel, och Riffle (2012) menar att massageterapeuter själva också får en terapeutisk fördel vid massage och de undersökte om att ge massage påverkar sinnesstämningen hos massageterapeuter. De upptäckte att det var en starkt signifikant fördel för massageterapeuterna som gav massage vad gällande oro och ångest. Deras slutsats var att massageterapeuten kan dra nytta utav att ge massage, men att mer forskning på området behövs för att bekräfta deras fynd (Jensen et al. 2012). Weaver (2017) menar att beröring inte bara påverkar den som blir berörd utan beröring påverkar även individen som berör. I Weavers (2017) studie rapporterade deltagarna att de som utförde massagebehandling ofta upplevde förnyad energi och lugn efter massagebehandlingarna. Lännergren et al. (2017) beskriver att huden är kroppens största sinnesorgan som innehåller en mängd olika sinnesreceptorer. Enligt Risberg et al. (2016) finns det olika sinnesreceptorer; exteroceptorer som registrerar kroppens yttre miljö, de förmedlar och registrerar berörings-, känsel- och temperaturförnimmelser. Ulfendahl och Lundeberg (2017) menar att sinnesreceptorerna fångar upp beröring, vibration och tryck. Mottagaren upplever beröring olika starkt på olika delar av kroppen. Det är exempelvis glesare med sinnesreceptorer på ryggen och armarna, det är däremot tätare på fingertopparna (Ulfendahl och Lundeberg, 2017). Ekengren och Hjerpe (1995) beskriver att toppen av pekfingret har 20 sinnesreceptorer per kvadratmillimeter, överarmen har endast en sinnesreceptor på 35 kvadratmillimeter. Sinnesreceptorerna är 700 gånger tätare på toppen av pekfingret kontra armen. Sinnesreceptorerna på ryggen är glesare och det försvårar att avgöra

vilken form av beröring som ges (Ekengren och Hjerpe, 1995).

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur upplevd stressnivå påverkas genom hand mot hudkontakt vid och efter massage hos massageterapeuter.

Hypotes

Massageterapeuten upplever minskad stressnivå under och efter massagebehandling genom beröring vid hand mot hudkontakt vid utförd massage.

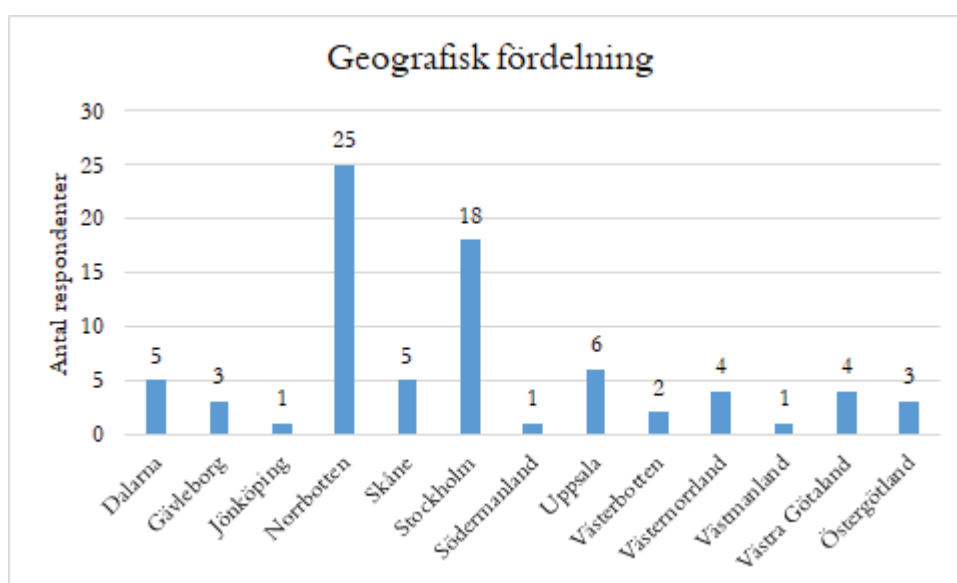
Metod

Metodval

För att nå så många massageterapeuter som möjligt valde jag att samla in data med en enkät. Enkäten skapades av författaren för detta syfte.

Respondenter

Respondenterna bestod av 78 diplomerade massageterapeuter i svensk klassisk massage, varav 66 (84,6 procent) var kvinnor, 11 (14,1 procent) var män och 1 (1,3 procent) varken identifierar sig som kvinna eller man. Deltagarnas ålder var fördelad mellan 20-62 år med ett medelvärde på 34,8 år och en standardavvikelse på 10,85 år. Stora delar av Sverige representerades i denna enkätstudie, majoriteten av respondenterna var bosatta i Norrbotten och en stor andel i Stockholms län, som kan avläsas i figur 1.



Figur 1. Geografisk fördelning. (N=78)

Enkät och följebrev

Jag konstruerade en elektronisk enkät med hjälp av Google forms enligt McQueen och Knussens (2013) riktlinjer med 11 frågor varav fyra rörde respondentens bakgrund. Bakgrundsfrågorna berörde könstillhörighet, ålder och geografiskt läge samt en fråga om personen var utbildad inom svenska klassisk massage. Resterande sju frågor formulerades av denna studies författare för att undersöka studiens hypotes. Enkätfrågorna berörde upplevelse av stress samt upplevelse av stressnivå i samband med massagebehandling och efter massagebehandling. Enkäten pilottestades två gånger med en respondent och justeringar gjordes efter pilotrespondentens feedback. Pilotrespondenten är diplomerad massageterapeut inom svensk klassisk massage. De fyra skattningsfrågorna om stressnivå var graderade på semantiska differentialskalor från 1 till 7, där 1 stod för låg stressnivå och 7 för hög stressnivå. Enkätfrågorna och enkäten presenteras i bilaga 1.

I enlighet med forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2002) informerades respondenterna i enkätens inledande stycke om studiens syfte och på vilka förutsättningar de deltog och hur svar och deras personuppgifter hanteras. Samt hur resultatet planerades presenteras.

Till enkäten formulerades ett följebrev för att ge information till dem som mottog enkäten för att förklara undersökningens syftet. Följebrevet gav information om var enkäten kom ifrån, kontaktuppgifter, länk till själva enkäten samt under vilken tid enkäten fanns tillgänglig. Följebrevet presenteras i bilaga 2.

Procedur

Kontakt via mail togs med ett flertal massageterapeuter inom svensk klassisk massage över hela Sverige. För att nå ut till så många som möjligt kontaktades kända massageskolor (Axelsons gymnastiska institut, Göteborgs massageskola, Friskvårdsgruppen numera Physio academy), hotell med spa-anläggningar, spa-anläggningar, lokala massage-anläggningar på flera orter i Sverige, nätverk för hälsovägledare från Luleå tekniska universitet med flera. Fullständig lista över alla utskick presenteras i Bilaga 3. Den digitala enkäten öppnades den 10 april 2018 och var öppen till och med 26 april 2018, vilket gav 16 dagar för respondenterna att besvara enkäten.

Databearbetning

Enkätdata överfördes från enkätprogrammet Google forms till Excel för att därefter överföras till statistiskt analysprogram för analys.

Enkätdata analyserades med hjälp av en en-vägs ANOVA variabelanalys där medelvärdet av flera variabler jämförs mot varandra. Ett en-vägs ANOVA test används för att fastställa om det finns statistiskt signifikant skillnad i medelvärdet.

Frekvensnivån av respondenternas enkätsvar på skala 1-7 analyserades för att se deras upplevda stressnivå vid fyra olika stadier under och efter massagebehandling. Där 1 är låg stressnivå och 7 är hög stressnivå (N=78).

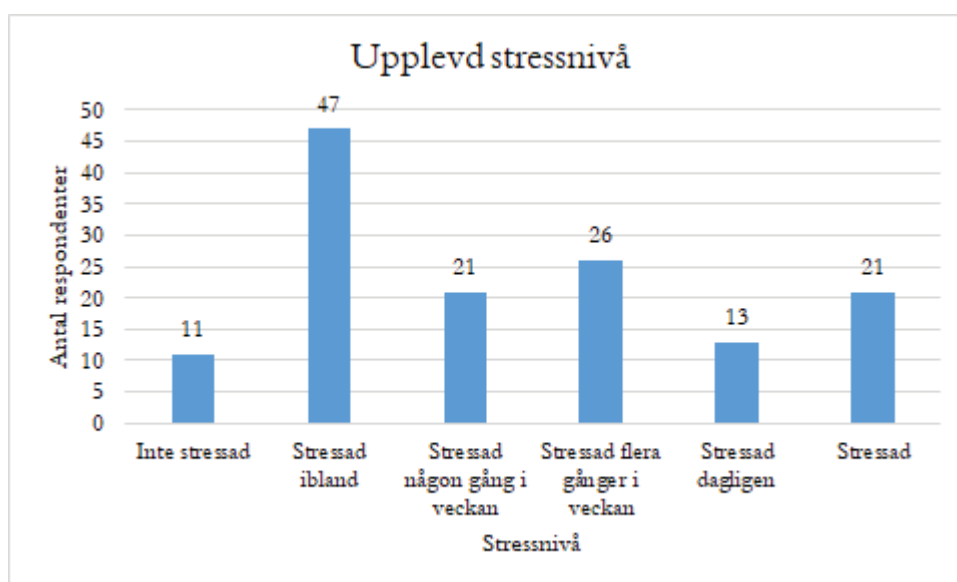
Därefter genomfördes ett tvåsvansat oberoende T-test för att fastställa skillnaden i stressnivån

direkt efter massagebehandling mot 24 timmar efter massagebehandling. Endast stressnivå med skattning 1 (lägsta stressnivå på skalan) togs med i T-testet. Alla svarsalternativ med skattning 1 gavs siffran 1 och all annan skattning (2-7) gavs siffran 0 för att endast undersöka skattning med siffran 1. T-testet genomfördes med hjälp av det statistiska analysprogrammet SPSS.

Tematisk analys

Howitt (2013) beskriver att i en tematisk analys ligger fokus på vad som sägs och inte på vilket sätt det sägs på. En tematisk analys sorterar data under bredare teman och sammanfattar innebörden, vilket gör innehållet mer begripligt för läsaren (Howitt, 2013). Den tematiska analysen genomfördes för att visa på respondenternas egna upplevelser i deras egna ord men ordnades under gemensamma nyckelord: teman, som beskrev deras upplevelse.

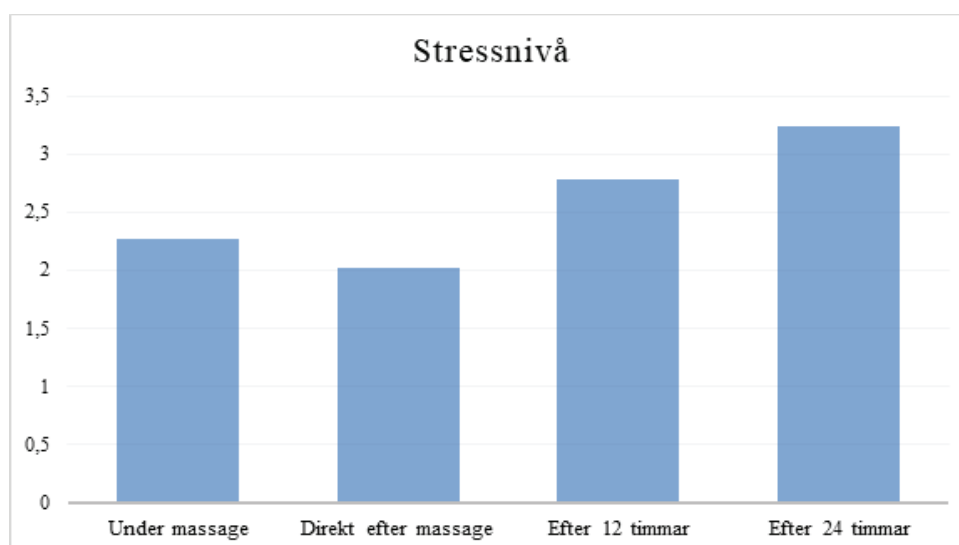
Resultat



Figur 2. Upplevelse av stress, allmänt tillstånd. (N=78)

Av respondenterna angav 21 stycken (26,9 procent) att de upplevde sig stressade och mer än hälften, 47 stycken (60,3 procent), angav att de upplevde sig stressade ibland, medan endast 11 stycken (14,1 procent) angav att de inte upplevde sig stressade överhuvudtaget. Majoriteten 26 stycken (33,3 procent) av respondenterna angav att de upplevde sig stressade flera gånger i veckan, 13 stycken (16,7 procent) upplevde stress dagligen, och 21 stycken (26,9 procent) upplevde stress någon gång i veckan. Medan 11 stycken (14,1 procent) upplevde stress någon gång i månaden och 9 stycken (11,5 procent) upplevde stress mer sällan än någon gång i månaden.

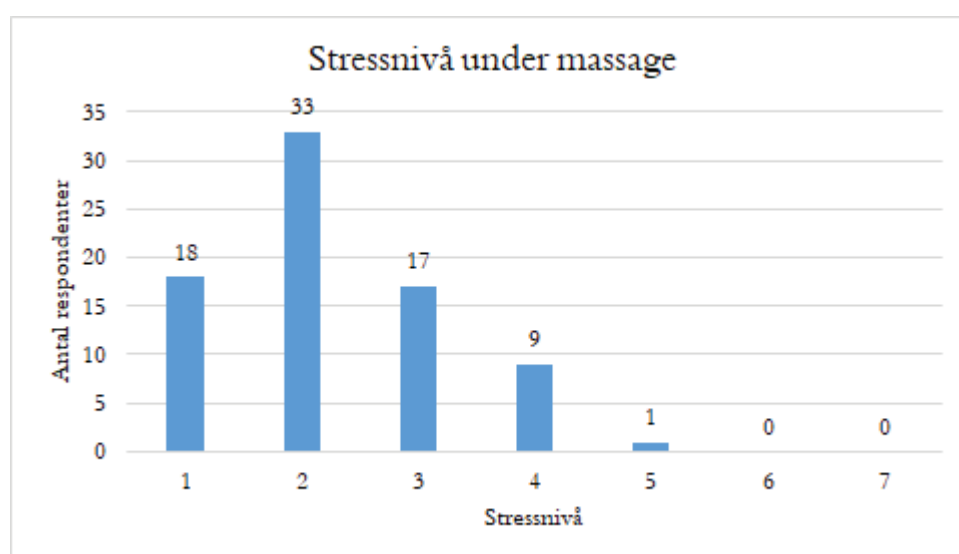
En-vägs ANOVA



Figur 3. En-vägs ANOVA: Genomsnittlig skattning av stressnivå för olika tidpunkter under och efter en massagebehandling.

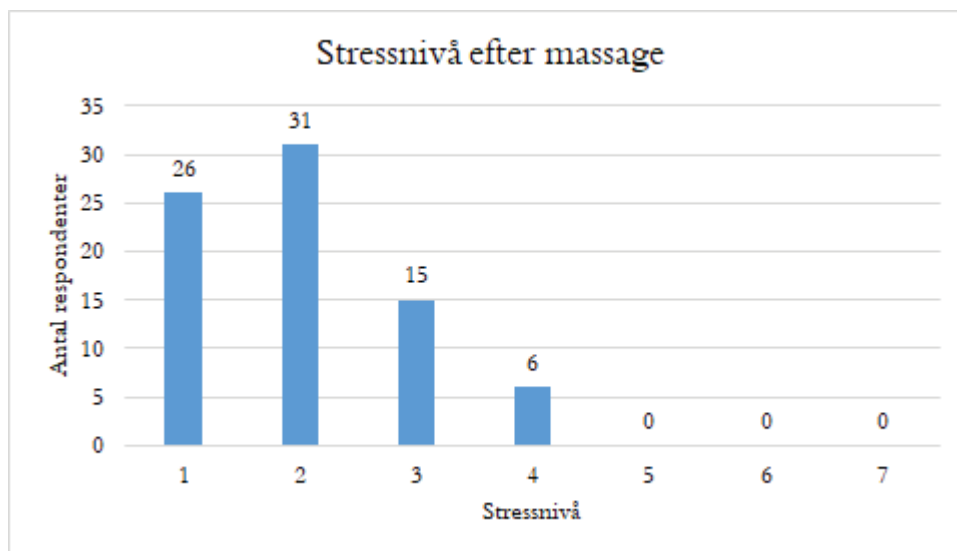
En en-vägs ANOVA med upprepad mätning visar att skattning av stressnivå under och för olika tillfällen efter massagebehandling skiljer: $F(3, 234) = 29.327, p < 0.00001$. Eftertest med Bonferronis metod med signifikansgräns $\alpha = .05$ visar att skattningarna skiljer mellan samtliga tillfällen. Minsta betydande skillnad mellan skattning av stressnivå under massagebehandling och omedelbart efter massagebehandling. Medelvärdet för skattad stressnivå under massage ($M = 2,2658$) är något högre än medelvärdet för skattad stressnivå direkt efter massage ($M = 2,0253$), men den skillnaden är inte signifikant. Av figur 3 kan avläsas att den upplevda stressnivån ökar med tiden. Det betyder att ju längre tid som passerar efter en massagebehandling, desto högre upplevd stressnivå hos respondenterna.

Frekvensnivå av enkätsvar på skala 1-7



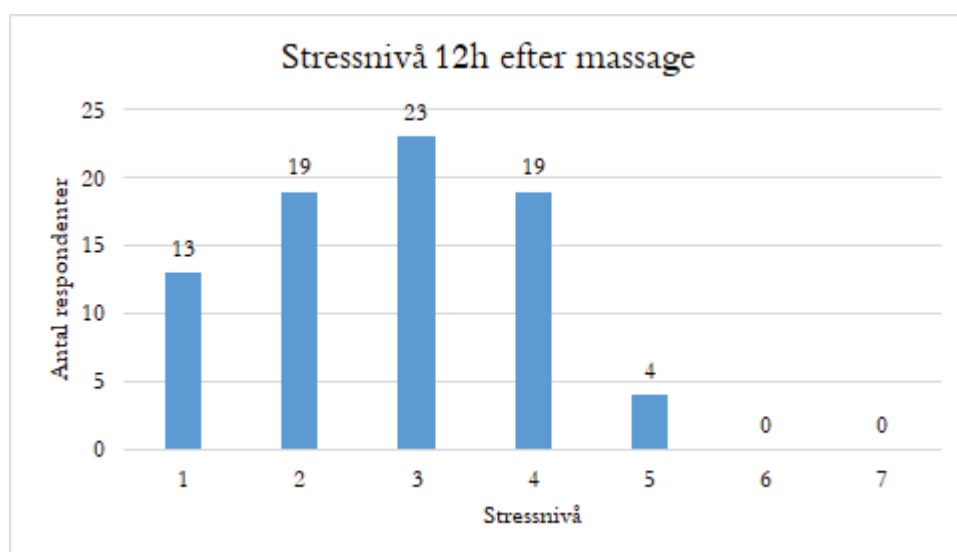
Figur 4. Upplevd stressnivå under massagebehandling. 1 är låg stressnivå och 7 är hög stressnivå (N=78).

Figur 4 visar fördelning av skattning vid fråga: Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig när du masserar. Den upplevda stressnivån (figur 4) skattades låg under utförd massagebehandling. Figur 4 visar att även om en majoritet på 47 stycken (60,3 procent) av respondenterna angav att de upplevde stress ibland, upplevde de låg stressnivå i samband med massagebehandling. Majoriteten, 33 stycken (42,3 procent) angav skattning 2. Bara en respondent skattade sin upplevda stressnivå med 5 eller högre.



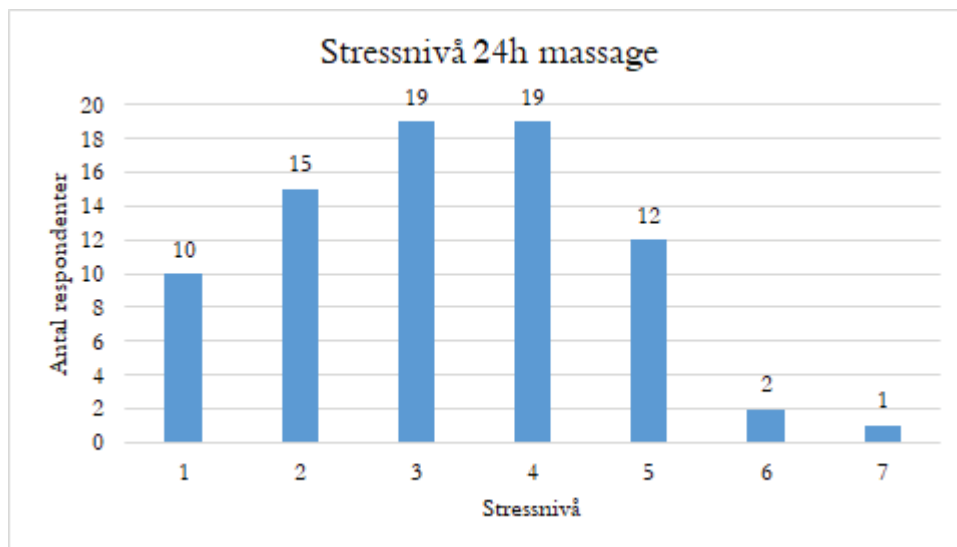
Figur 5. Upplevd stressnivå efter massage. 1 är låg stressnivå och 7 är hög stressnivå (N=78).

Figur 5 visar fördelning av skattning vid fråga: Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig direkt efter du har masserat. Upplevelse av stressnivå rapporterade direkt efter utförd massagebehandling (figur 5) skattas något lägre än under massagebehandling (figur 4). Exempelvis angav åtta stycken fler respondenter skattning 1 på stressnivå-skalan direkt efter massagebehandling jämfört med under massagebehandling. Den upplevda stressnivån direkt efter massagebehandling med skattning 1 var 26 stycken (33,3 procent) och 31 stycken (39,7 procent) med skattning 2. Skillnaden är inte signifikant mellan under och direkt efter massage.



Figur 6. Upplevd stressnivå 12h efter massage. 1 är låg stressnivå och 7 är hög stressnivå (N=78).

Figur 6 visar fördelning av skattning vid fråga: Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig 12 timmar efter utförd massagebehandling. Högre skattning av stressnivå angavs av respondenterna. Majoriteten angav skattning 3, en högre andel av respondenterna har angett skattning 4 och 5 än föregående figurer, figur 4 och 5.



Figur 7. Upplevd stressnivå 24h efter massage. 1 är låg stressnivå och 7 är hög stressnivå (N=78).

Figur 7 visar fördelning av skattning vid fråga: Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig 24 timmar efter utförd massagebehandling. Den upplevda stressnivån 24 timmar efter massagebehandling har ökat bland respondenterna (figur 7) jämfört med efter 12 timmar efter (figur 6). Fler respondenter angav högre skattning på stressnivå-skalan (5-7) längre tid efter massagebehandling, än skattning närmare i tid till massagebehandling.

T-test

→ T-Test

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Skattning direkt efter massage	,3333	78	,47446	,05372
	Skattning 24h efter massage	,1923	78	,39666	,04491

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Skattning direkt efter massage & Skattning 24h efter massage	78	,690	,000

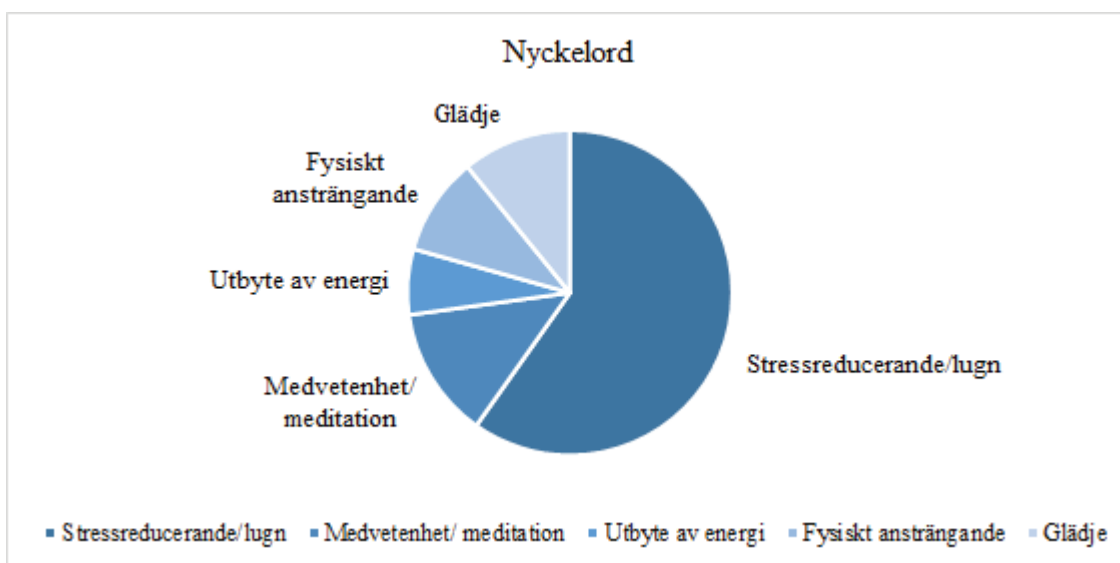
Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skattning direkt efter massage - Skattning 24h efter massage	,14103	,35030	,03966	,06205	,22001	3,556	77	,001

Figur 8. Tvåsvansat oberoende T-test.

Det tvåsvansade oberoende T-testet visade en statistiskt signifikant skillnad $t(77) = 3,56$ $p < 0,001$. För stressnivå med skattning 1 direkt efter massagebehandling jämfört med 24 timmar efter massagebehandling med samma skattning. Signifikantvärdet bestämdes till $p < 0,001$. Medelvärdet av skattning 1 direkt efter massage var 0,33 och för skattning 1 24 timmar efter massage var 0,19.

Tematisk Analys

Vid fritext frågeställningen: vilka positiva hälsoeffekter tror du att massage har på dig som massör efter utförd massagebehandling. Utlästes följande nyckelord av den tematiska analysen.



Figur 9. Nyckelord för positiva hälsoeffekter efter utförd massage, (N=78).

Varpå respondenterna i fritext hade möjlighet att delge sina egna tankar och erfarenheter om vilken hälsoeffekt de ansåg att de upplevde av att ge massage hade för dem personligen. De olika nyckelord som kunde uttolkas var:

Stressreducerande/lugn 55 stycken (71 procent), medvetenhet/meditation 12 stycken (15 procent), utbyte av energi 6 stycken (8 procent), fysiskt ansträngande 9 stycken (12 procent) och glädje 10 stycken (13 procent).

Figur 9 presenterar fördelning av ovan nämnda nyckelord. Två respondenter upplevde inte att deras massagebehandlingar gett dem någon form av hälsoeffekt. En respondent förstod inte frågan och kunde därav ej besvara den.

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur den upplevda stressnivån påverkas av hand mot hudkontakt vid och efter massagebehandling hos massageterapeuter. Studien undersökte diplomerade massageterapeuter inom svensk klassisk massage. Hypotesen som studien ämnade besvara var om massage har en stressreducerande effekt för massageterapeuten genom beröring hand mot hudkontakt. Det finns ett flertal studier som behandlar beröring och massage för den

som blir masserad men inte vad gäller massageterapeuten. Därför var hypotesen att massageterapeuten upplever minskad stressnivå under och efter massagebehandling genom beröring vid hand mot hudkontakt vid utförande av massage. Grundat i antagandet av beröringens fördelar som påvisats i studier om massage och beröring utförd på den som får massage. Bör ha likartad effekt för den som berör på grund av hormonfrisättningen som sker vid beröring.

Av enkäten framgick att majoriteten av respondenterna (60,3 procent) angav att de upplevde sig stressade ibland, endast 14,1 procent angav att de ej upplevde sig stressad över huvudtaget. Respondenterna angav att de under och efter massagebehandling upplevde minskad stressnivå. Vilket visar på ett positivt samband mellan minskad stressnivå och massage hos massageterapeuter.

Enkätens svar analyserades med en en-vägs ANOVA test, frekvensnivå av enkätsvar på skala 1-7, ett t-test och en tematisk analys. Genom dessa analyser kunde följande resultat utläsas.

ANOVA

Ett en-vägs ANOVA test (figur 2) med upprepad mätning av skattad stressnivå under och för olika tillfällen efter massagebehandlingen skiljer: $F(3, 234) = 29.327, p < 0.00001$. Eftertest med Bonferronis metod med signifikansgräns $\alpha = .05$ visar att skattningarna skiljer mellan samtliga tillfällen. Minsta skillnad av skattning av stressnivå var mellan stadierna: under massagebehandling och omedelbart efter massagebehandling. Därefter ökande skattning av stressnivå för följande stadier 12 timmar och 24 timmar efter massagebehandling. Det betyder att ju längre tid som passerar efter en massagebehandling, desto högre stressnivå och mindre upplevt lugn för massageterapeuten. Av figur 2 kan avläsas att under massage var stressnivån relativt låg, direkt efter massage sjönk den ytterligare för att gradvis öka ju längre tid som passerat efter massagebehandlingen.

Frekvensnivå av enkätsvar på skala 1-7

Den upplevda stressnivån under massage skattades lägre än den upplevda stressnivån på det stora hela. Endast 1 respondent skattade sin stressnivå 5 eller högre under massagebehandling jämfört med 18 stycken som skattade sin stressnivå 1. Den upplevda stressnivån sjönk direkt efter massagebehandling. Skattning 1 ökade från 18 respondenter under massage (figur 4) till 26 respondenter direkt efter massage (figur 5). Vilket kan avläsas som att fler respondenter upplevde minskad stressnivå direkt efter massage och ökad upplevd känsla av lugn. Vilket kopplat till tidigare studier om massagens påverkan (Cady och Jones, 1997; Kostenius och Lindqvist, 2006; Risberg et al., 2016; Uvnäs- Mobergs, 2000; Uvnäs-Moberg, Handlin, och Petersson, 2015) kan bero på den hormonella förändringen (exempelvis oxytocin och kortisol) som sker i kroppen. Detta kan vara anledningen till deras förändrade upplevelse av stressnivå. Stressnivåerna ökar gradvis ju längre tid som passerar efter massage. Majoriteten (23 stycken) av respondenterna rapporterade sin skattning 12 timmar (figur 6) efter massagebehandling en trea. Stressnivån ökade ännu 24 timmar (figur 7) efter massagebehandlingen där respondenterna skattade högre stressnivå än någon tidigare skattning. Detta kan tänkas bero på att de hormon

som kan ligga till grund för den upplevda stressnivån i samband med massage går ur kroppen. Hormon har en relativt kort halveringsperiod, där exempelvis oxytocin halveras redan efter 10 minuter och kortisol efter en och en halv till en timme (Risberg et al., 2016).

T-test

Det tvåsvansade T-testet (figur 8) visade en statistiskt signifikant skillnad $t(77) = 3,56$ $p < 0,001$. För stressnivå med skattning 1 direkt efter massagebehandling jämfört med 24 timmar efter massagebehandling med samma skattning. Signifikantvärdet bestämdes till $p < 0,001$. Signifikantvärdet förklarar att det är mindre än en chans på 1000 att den upplevda stressnivån beror på slumpen. Dock fastställer det ej ett orsakssamband till massagebehandling. Medelvärden av skattning 1 direkt efter massage var 0,33 och för skattning 1 24 timmar efter massage var 0,19. Det visar att ge massage har en positiv påverkan på stressnivå för massageterapeuten i nära anslutning till massagebehandling. Det visar dessutom att ju längre tid efter massagebehandlingen som passerar desto högre upplevd stressnivå har massageterapeuten.

T-testet visar att massagebehandling har en positiv effekt för massageterapeuten enligt de skattningar som respondenterna gjort. Dock ger det ingen förklaring till varför de upplevde en positiv effekt.

Tematisk analys

En majoritet av respondenterna, 71 procent (55 av 78 stycken) angav att de upplevde avslappning och lugn kopplat till att ge massagebehandling där händer och fingertoppar berör hud. En respondent beskrev "Jag upplever lugn och stillhet och tror att massagen har en stor inverkan på mig då jag upplever att min stressnivå blir lägre under tiden och efter jag har masserat". Oxytocin har som Risberg et al. (2016) beskriver en lugnande effekt för individen och det frigörs av beröring.

Av respondenterna beskrev 15 procent (12 av 78 stycken) att de upplevde en sorts medvetenhet både om sig själva och om sin egen andning. De beskrev att de var i nuet vilket hjälpte dem att slappna av. Medan 8 procent (6 av 78 stycken) angav att de upplevde ett utbyte av energi mellan sig själva och klienten. De menade att de fick energi av att utföra massage, samt att de upplevde att de gav energi till sin klient. Endast 12 procent (9 av 78 stycken) meddelade att de upplevde massagebehandlingen fysiskt ansträngande. Vilket bidrog till ökad känsla av lugn samt minskad stressnivå. Glädje var det sista nyckelordet som kunde urskiljas i figur 8, där 13 procent (10 av 78 stycken) av respondenterna angav att de upplevde glädje av att ge massage. Flera av respondenterna angav mer än ett nyckelord i fritexten. Därför överstiger procentsatsen 100 procent.

Flera av respondenterna valde att beskriva sin erfarenhet av att ge massage som positiv och att de hade en positiv effekt på dem. De beskrev också att de upplevde att de hade en positiv effekt på dem som person i och med att de mådde bra efteråt. Stressreducering och lugn återkom i 71 procent av respondenternas svar vilket även återspeglas i deras skattning. Respondenterna

känner avslappning och minskad stressnivå vilket gör det befogat att vidare undersöka varför.

Resultatdiskussion

Många studier har undersökt samband mellan positiva effekter och att få massage, de har funnit signifikanta positiva samband däremellan. Denna studie har försökt påvisa att massageterapeuten också kan uppleva minskad stressnivå och ökad känsla av lugn till följd av massagebehandling. På samma vis som forskningen stödjer effekten av att få massage, bör de då stödja att massageterapeuten upplever samma eller likvärdig effekt. Flera olika studier anger oxytocinutsöndring som en stor bidragande faktor till upplevt lugn i samband med massage och beröring (Cady och Jones, 1997; Kostenius och Lindqvist, 2006; Risberg et al., 2016; Uvnäs-Mobergs, 2000; Uvnäs-Moberg, Handlin, och Petersson, 2015). Det finns dock bara en artikel från 2012 som beskriver massageterapeutens positiva upplevda effekt av massage (Jensen et al., 2012). Vilket antyder att det krävs fler studier för att stärka denna studies hypotes.

Tidigare forskning (Cady och Jones, 1997; Risberg et al., 2016; Uvnäs Moberg, 2000) visar att oxytocin utsöndras när sinnesreceptorerna i huden uppfattar beröring, tryck och värme. Samt att det finns fler sinnesreceptorer i fingrar och händer än i jämförelse med armar och rygg (Ekengren och Hjerpe, 1995). Vilket skulle kunna medföra att massageterapeuterna upplever beröring starkare än individen som får massage, då de har fler sinnesreceptorer som fångar upp beröringen. Oxytocin bör då utsöndras i samma eller större utsträckning till följd av beröringen med massageterapeuternas händer jämfört med deras klienter. Kroppens sinnesreceptorer är tätare i en individs fingrar och händer jämfört med exempelvis ryggen där de är glesare. Vilket kan ge en förklaring till varför en massageterapeuts hand mot hudberöring inger minskad stressnivå hos massageterapeuten trots att händernas yta är mindre än exempelvis ryggen som blir masserad. Enligt respondenternas skattning av upplevd stressnivå i samband med massage, styrks hypotesen om att massageterapeuten upplever minskad stressnivå till följd av massagebehandling. Den kroppsliga responsen som sker är involuntär och styrs av det autonoma nervsystemet. Resultaten visar att det kan finnas en kroppslig mekanism som påverkas av massage som inger upplevt lugn hos massageterapeuter.

Resultatet stödjer denna studies hypotes om att massageterapeuter upplever minskad stressnivå till följd av hand mot hudkontakt, där forskningen anger oxytocin som en möjlig orsak. Dock kan ej oxytocinets koppling till stressnivån fastställas i detta fall då det inte undersökts i denna studie. Resultatet kan ej bevisa att kopplingen beror på oxytocinutsöndring då ingen mätning av oxytocinnivån genomförts. Det finns dock stark koppling till oxytocin och lugn-responsen i litteraturen som respondenterna angav att de upplevde. Dock är det svårt att bevisa anledning till varför massageterapeuterna i studien upplever minskad stressnivå och spekulation kring orsaken av den upplevda minskade stressnivån är motiverad.

Då oxytocinet inte är mätt i denna studie kan sambandet ej fastställas trots kopplingen som nämns inom forskningen. Andra möjliga orsaker skulle bland annat kunna vara aktivering av det sympatiska nervsystemet, dopamin eller kortisol (Kostenius och Lindqvist, 2006; Risberg et al., 2016; Sand, 2007). Placebo- effekten måste dessutom tas i beaktande då det kan vara en möjlig orsak till den upplevda stressnivån.

Slutsats

Resultatet tyder på att det finns ett samband mellan hand mot hudberöring och ökat upplevt lugn i samband med massagebehandling, vilket besvarar studiens syfte och hypotes. Vilket till stor trolighet beror på oxytocinutsöndringen vid beröring enligt tidigare forskning (Cady och Jones, 1997; Risberg et al., 2016; Uvnäs Moberg, 2000). Det kan vara intressant för massageterapeuter som utövar massage att veta att deras hand mot hudberöring påverkar dem positivt och har en ökad lugnande inverkan. Orsaken till sambandet kan dock ej 100 procent säkerställas då mer forskning inom ämnet behövs för att bekräfta resultatet. I nuläget finns det många studier om massagens påverkan för ökat upplevt lugn och stressreducering för individen som får massage. Det finns dock endast en studie utöver denna studie om vad massage har för effekt för massageterapeuten. Det medför svårigheter i att fastställa orsak och samband utan vidare forskning. Det krävs fler studier som går till grunden för att undersöka orsaken som föreligger till det upplevda ökade lugnet hos massageterapeuterna.

Jensen et al:s (2012) studie om massagebehandlingens effekt på massageterapeuter, testade ej färdig utbildade massageterapeuter samt att de testade en isolerad massagebehandling per bedömningstillfälle (Jensen et al. 2012). I denna studie undersöktes massageterapeuters upplevelse av stressnivå under och efter massage hos färdigutbildade massageterapeuter som är trygga i sin yrkesutövning och utför flera massagebehandlingar i sammanhållen följd varje dag.

Fortsatt forskning

En närmare djupgående undersökning om den upplevda minskade stressnivån i samband med massage, efter massage och effektens varaktighet varit av värde. Det finns flera eventuella faktorer som skulle kunna ha påverkat resultatet, där dagsformen under deltagandet kan ha spelat en stor roll för enkätsvaren. Respondenterna kanske upplevde stress under tiden som de svarade på enkäten. Om respondenterna svarade på enkäten under arbetstid eller under sin fritid kan ha spelat in i deras skattning angående stress och den upplevda stressnivån. Undersökningen skulle kunna ha gjorts bättre genom att bearbeta enkätfrågorna samt fler pilottester innan enkäten skickades ut till potentiella respondenter. En kvalitativ metod hade kunnat ge tydligare orsakssamband till den upplevda stressnivån i samband med massagebehandling. Där färre respondenter tillfrågats och mer djupgående personliga intervjuer i direkt samband till massagebehandlingen. Då skulle respondenterna kunna skatta i realtid hur de upplever sin stressnivå innan, under, direkt efter massagebehandling, samt tiden efter massagebehandling.

Risberg et al. (2016) beskriver att oxytocin har en kort halveringsperiod och därför upplevs den största påverkan av upplevt lugn kopplat till hudkontakt i direkt samband med massage. Efter 12 timmar och efter 24 timmar ökar den upplevda stressnivå, i samband med att oxytocinnivån i blodet sjunker (Risberg et al., 2016). Den här studiens tillförlitlighet och resultat skulle kunna stärkts om mätningar av oxytocin alternativt kortisolnivån genomförts. För att stärka resultaten i denna studie skulle vidare studier kunna inkludera mätning av oxytocin alternativt kortisol i saliv hos massageterapeuten innan massage och efter massage. Efter utförd massage skulle salivprov kunna utföras under specifika tidsintervall med en halvtimmes intervall i upp till fyra

timmar efter utförd massagebehandling, för att undersöka halveringsperioden av oxytocinet alternativt kortisol.

Det skulle vara intressant att under fortsatta studier undersöka orsakssambandet till varför massageterapeuterna upplever minskad stressnivå i samband med massage. Detta skulle kunna göras genom en experimentell studie med salivprov på oxytocinnivån direkt efter massagebehandling, och 30-60 minuter efter massagebehandling. Alternativt kan kortisolnivån i saliven mätas då det är en mer kostnadseffektiv lösning. Kortisol ger dessutom en måttstock på stressnivån i kroppen, samt långvarig farlig stressnivå. Oxytocin ger inte samma indikator på stressnivå då de är ett lugn och ro hormon med kort halveringstid. Vilket inte är desamma för kortisol som har en längre halveringsperiod.

Denna studie kan ej appliceras på andra yrkeskategorier som använder hand mot hudkontakt i behandlande syfte, exempelvis sjuksköterskor, fysioterapeuter och så vidare. Då denna studie endast undersökt massageterapeuter. Dock skulle det vara intressant att även undersöka andra yrken där hand mot hudkontakt är vanligt förekommande, exempelvis ovan nämnda yrken, för att undersöka eventuella positiva effekter för stressnivå.

Referenser

- Alves da Silva, T., Stripari Schujmann, D., Yamada da Silveira, L. T., Caromano, F. A., & Fu, C. (2017). Effect of therapeutic swedish massage on anxiety level and vital signs of intensive care unit patients. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(3), 565- 568. doi:10.1016/j.jbmt.2016.08.009
- Aourell, M., Skoog, M., & Carleson, J. (2005). Effects of Swedish massage on blood pressure. *Complementary Therapies in Clinical Practise* 11(4), 242-246. doi: 10.1016/j.ctcp.2005.02.008
- Arnold, J., Randall, R., Patterson, F., Silvester, J., Robertson, I., Cooper, C., & Den Hartog, C. (2010). *Work psychology: Understanding human behaviour in the Workplace*. Harlow, Essex: Pearson Education limited.
- Cady, S. H., & Jones, G. E. (1997). Massage therapy as a workplace intervention for reduction of stress. *Perceptual and Motor Skills*, 84(1), 157-158. doi:10.2466/pms.1997.84.1.157
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., & Swenson, R. (2007). Side-effects of massage therapy: A cross-sectional study of 100 clients. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(8), 793-796. doi:10.1089/acm.2006.6401
- Chuang, C-Y., Tsai, C-N., Kao, M-T., & Huang, S. H. (2014). Effects of massage therapy intervention on autonomic nervous system promotion in integrated circuit design company employees. I: Goh J. (Red), *The 15th International Conference on Biomedical Engineering. IFMBE Proceedings:Vol. 43* (pp. 562-564). doi: 10.1007/978-3-319-02913-9_143
- Cohen, S., Tyrrell, D. A. J., & Smith, A. P. (1991). Psychological stress and susceptibility to the common cold. *New England Journal of Medicine*, 325(9), 606-612. doi:10.1056/NEJM199108293250903
- Diego, M. A., Field, T., Sanders, C., & Hernandez-Reif, M. (2004). Massage therapy of moderate and light pressure and vibrator effects on EEG and heart rate. *International Journal of Neuroscience*, 114(1), 31-44. doi:10.1080/00207450490249446
- Ekengren, K. & Hjerpe, B. (1995). *Beröring - vår viktigaste förnimmelse: en översikt av känselsinnets och beröringens betydelse för utveckling och välbefinnande*. Umeå: SIH läromedel.
- Eschleman, K. J., Alarcon, G. M., Lyons, J. B., Stokes, C. K., & Schneider, T. (2012). The dynamic nature of the stress appraisal process and the infusion of affect. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(3), 309-327. doi:10.1080/10615806.2011.601299
- Frankenhauser, M. (1991). The psychophysiology of workload, stress, and health: Comparison between the sexes. *Annals of Behavioral Medicine*, 13(4), 197-204.
- Hsu, E. (2000). Towards a science of touch, part I: Chinese pulse diagnostics in early modern europe. *Anthropology and Medicine*, 7(2), 251-268. doi: 10.1080/713650587
- Howitt, D. (2013). *Introduction to qualitative methods in psychology*. (2nd ed.) Harlow, England: Pearson.

Hwang, P., Lundberg, I. & Smedler, A. (red.) (2012). *Grunderna i vår tids psykologi*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Jensen, A. M., Ramasamy, A., Hotek, J., Roel, B., & Riffe, D. (2012). The benefits of giving a massage on the mental state of massage therapists: A randomized, controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(12), 1142-1146. doi: 10.1089/acm.2011.0643

Kalimo, R., Lindstrom, K., & Smith, M. J. (1997). Psychosocial approach to occupational health. I G. Salvendy (Red.), *Handbook of human factors and ergonomics* (pp. 1059-1084). New York: Wiley.

Kostenius, C. & Lindqvist, A. (2006). *Hälsovägledning: från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247. doi:10.1097/00006842-199305000-00002

Lazarus, Richard S & Folkman, Susan, (1984), *Stress, appraisal and coping*. Springer Verlag. New York.

Lim, S., Cortina, L. M., & Magley, V. J. (2008). Personal and workgroup incivility: Impact on work and health outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 95-107. doi:10.1037/0021-9010.93.1.95

Lindholm T. (2010). *Massage för idrott, prestation och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Lännergren, J., Westerblad, H., Ulfendahl, M., & Lundeberg, T. (2017). *Fysiologi*. (Sjätte upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Majno, G. (1991). *The Healing Hand: Man and Wound in the Ancient World*. Cambridge, MA: First Harvard University Press.

Mazis, G. A. (1979). Touch and vision: Rethinking with Merleau-Ponty and Sartre on the caress. *Philosophy Today*, 23(4), 312-18.

Mense, S. (1983). Basic neurobiologic mechanisms of pain and analgesia. *The American Journal of Medicine*, 75(5 PART 1), 4-14. doi:10.1016/0002-9343(83)90226-7

McQueen, R. A., & Knussen C. (2013). *Introduction to research methods and statistics in psychology*. Edinburgh: Pearson.

Nationalencyklopedin. (2018). *Stress*. Hämtad 2018-04-06, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/stress>

Netchanok, S., Wendy, M., Marie, C., & Siobhan, O. (2012). The effectiveness of swedish massage and traditional thai massage in treating chronic low back pain: A review of the literature. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), 227-234. doi:10.1016/j.ctcp.2012.07.001

Risberg, A., Risberg, D., & Risberg, C. (red.) (2016). *Stress, prestation och återhämtning i ett fysiologiskt och ett beteendevetenskapligt perspektiv*. Örnsköldsvik: Kunskap till hälsa.

Sand, O. (2007). *Människokroppen: fysiologi och anatomi*. (2. uppl.) Stockholm: Liber.

Selye, H. (1946). The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, 6(2), 117-230. 10.1210/jcem-6-2-117

Smith, M. J., & Sainfort, P. C. (1989). A balance theory of job design for stress reduction. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 4(1), 67-79. doi:10.1016/0169-8141(89)90051-6

Uvnäs Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring: oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Stockholm: Natur och kultur i samarbete med Axelsons gymnastiska institut.

Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, 5, 1529 doi: 10.3389/fpsyg.2014.01529

Vahedian-Azimi, A., Ebadi, A., Jafarabadi, M. A., Saadat, S., & Ahmadi, F. (2014). Effect of massage therapy on vital signs and GCS scores of ICU patients: A randomized controlled clinical trial. *Trauma Monthly*, 19(3), 19-25. doi:10.5812/traumamon.17031

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Weaver, M. (2017). Healing touch: Positively sharing energy in a pediatric hospital. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(2), 259-261. doi:10.1016/j.jpainsymman.2016.12.340

Bilaga 1 Enkät om stress och massage

Enkät om stress och massage

Detta är en enkät som är utformad för att undersöka din upplevelse av stress och hur massage påverkar dig som massör. Enkäten kommer att ligga till grund för C-uppsats inom filosofie kandidatexamen inom psykologi. Enkäten är indelad i två delar, där du först besvarar frågor ang. din bakgrund och därefter besvarar frågor specifikt om stress med koppling till massage. Svara på frågorna så gott du kan, obligatoriska frågor indikeras med *.

Enkäten är kort så det tar endast några minuter att besvara, enkäten besvaras anonymt och svaren behandlas konfidentiellt. Enkäten är helt frivillig och du kan avsluta när du vill. Resultaten kommer att presenteras i form av en C-uppsats i slutet av maj 2018. Du kan besvara enkäten via dator, surfplatta samt de flesta smartphones. Enkäten är öppen till och med torsdag den 26/4-2018.

Enkäten riktar sig till dig som är utbildad massör inom svensk klassisk massage.

*Obligatorisk



Bakgrund

Här följer frågor angående din bakgrund

Jag identifierar mig som *

- Kvinna
- Man
- Varken kvinna eller man

Bilaga 1 Enkät om stress och massage

Min ålder *

Ditt svar

Jag bor i *

Välj

Jag är utbildad inom klassisk svensk massage *

Ja

Nej

Stress & massage

Här följer frågor angående din upplevda stress och massage

Upplever du dig stressad? *

Ja

Nej

Ibland

När upplever du stress? *

Dagligen

Flera gånger i veckan

Någon gång i veckan

Någon gång i månaden

Mer sällan än någon gång i månaden

Bilaga 1 Enkät om stress och massage

Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig när du masserar *

	1	2	3	4	5	6	7	
Mycket lugn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket stressad

Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig direkt efter du har masserat *

	1	2	3	4	5	6	7	
Mycket lugn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket stressad

Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig 12h efter utförd massagebehandling *

	1	2	3	4	5	6	7	
Mycket lugn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket stressad

Markera på skalan hur lugn respektive stressad du upplever dig 24h efter utförd massagebehandling *

	1	2	3	4	5	6	7	
Mycket lugn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket stressad

Vilka positiva hälsoeffekter tror du att massage har på dig som massör efter utförd massagebehandling? *

Ditt svar

Tack för din medverkan!

Med vänlig hälsning

—

Tara O'Keefe

Diplomerad massör

inom svensk klassisk massage

Bilaga 2 Enkät om stress och massage - följbrev

Enkät om stress och massage

Hej mitt namn är Tara O'Keefe, jag skriver just nu mitt examensarbete inom psykologi vid Luleå tekniska universitet och samlar in data via en online enkät om stress och massage hos massörer.

Detta är en enkät som är utformad för att undersöka din upplevelse av stress och hur massage påverkar dig som massör. Enkäten kommer att ligga till grund för C-uppsats inom filosofie kandidat examen i psykologi. Enkäten är indelad i två delar, där du först besvarar frågor ang. din bakgrund och därefter besvarar frågor specifikt om stress med koppling till massage. Svara på frågorna så gott du kan, obligatoriska frågor indikeras med *.

Enkäten är kort så det tar endast några minuter att besvara, enkäten besvaras anonymt och svaren behandlas konfidentiellt. Resultaten kommer att presenteras i form av en C-uppsats i slutet av maj 2018. Använd direktlänk nedan för att besvara enkäten eller via detta mail. <https://goo.gl/forms/mIFg5iORBghUT0PR2>. Du kan besvara enkäten via dator, surfplatta samt de flesta smartphones. Enkäten är öppen till och med torsdag den 26/4-2018.

Enkäten riktar sig till dig som är utbildad massör inom svensk klassisk massage.

Om du har några frågor, eller skulle vilja veta mer om detta examensarbete, tveka inte att kontakta mig på taroke-9@student.ltu.se

Tack för din medverkan

--

Med vänlig hälsning Tara O'Keefe
Diplomerad inom svensk klassisk massage

Bilaga 3 Enkätutskick**Enkätutskick****Mottagare****E-mail**

Astrids massage och hälsovägledning

info@amhlivsstil.se

Axelsons gymnastiska institut

info@axelsons.se

Axelsons - Göteborg

Facebook-grupp

Axelsons spa

info@axelsonsspa.se

Axelsons - Stockholm

Facebook-grupp

Behandlingscentret
massage & friskvårdsutbildningar
Branschrådet Svenska massageinfo@behandlingscentret.se Bergqvist
info@massageutbildningar.se
info@svenskmassage.se

Friskvårdsgruppen

nfo@friskvardsgruppen.se

Friskvårdsgruppen

Facebook-grupp

Glenn Hall (massageinstruktör LTU)

glenn.hall@ltu.se

Göteborgs massageskola

goteborgs.massage@skola.ws

Göteborgs massageskola

Facebook-grupp

Helheten massage & friskvård

info@helheten.nu

Holiday spa

info@holidayspa.se

Hotell Clarion Sense

emma.enholm@choice.se

Hotell KUST

Jeanette.pogulis@hotellkust.se

Hotell Laponia

info@hotell-laponia.se

Hotell Savoy

info@savoyspa.se

Hälsokliniken

info@hklulea.se

Inpuls

info@inpuls.nu

JF-massage

info@jf-massage.se

Kraftgläntan

info@kraftglantan.se

Bilaga 3 Enkätutskick

Kroppsbalans	anneli@kroppsbalans.com
Kroppskänsla	ylva@kroppskansla.se
Limon Wellness	info@limonwellness.se
Livsharmoni	livsharmonilulea@outlook.com
Mitt livs StiL	info@mittlivsstil.se
Målväl kliniken	info@mavalkliniken.se
Njuta Spa & klinik	info@njutaspa.se
Nätverk för Hälsovägledare	Facebook-grupp
Pite Havsbad	jennie.astridsson@pитеhavsbad.se
Skandinaviska förbundet komplementärmedicin	kansli@sfgm.org
Spa vida vyer	spa@sodrabergget.com
Studenthälsan vid LTU	christer.nordgren@ltu.se
Sverige Utbildningscenter	info@utbildningscenter.nu
Valjeviken	info@valjeviken.se