



**”Sunt förnuft räcker långt –
om man tar sig tid till att reflektera!”**
– en kvantitativ studie om lärares upplevda hälsa

Fredrika Karlsson

Joakim Gräns

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete: 81:2011

Läroprogrammet: 2007-2011

Handledare: Suzanne Lundvall

Examinator: Karin Redelius



**”Common sense makes a long way –
if you take the time to reflect!”**

– a quantitative study on teachers’ perceived
health

Fredrika Karlsson

Joakim Gräns

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Essay for the degree of Master: 81:2011
Teacher program: 2007-2011
Supervisor: Suzanne Lundvall
Examiner: Karin Redelius

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka och jämföra vilka faktorer i lärares arbetsmiljö i storstad och mindre tätort, som samvarierar med lärares upplevda hälsa. För att uppfylla detta syfte har tre frågeställningar utformats: (1) Vad i arbetsmiljön upplever lärarna som stressorer vilka påverkar deras upplevda hälsa? (2) Vilken roll spelar skolledningen respektive kollegorna för lärarnas upplevda hälsa? (3) Hur korrelerar lärarnas upplevda hälsa med deras fysiska aktivitetsgrad?

Metod

En kvantitativ metod i form av enkäter har använts för att kunna besvara och analysera syftet och frågeställningarna. I huvudsak har enkäten utformats med fasta svarsalternativ. Ett så kallat bekvämlighetsurval har gjorts i val av skolor, där lärare på respektive skola som velat delta i studien har legat till grund för resultatsammanställningen. Totalt 98 enkäter samlades in och sammanställdes i *Statistical Package for the Social Sciences - SPSS*-version 19,0. Teoretiska ramverk som användes för analys av resultatet var Antonovskys KASAM-teori samt Karaseks och Theorells Krav-kontroll-stöd-modell.

Resultat

Studiens resultat visar att det finns en stark korrelation mellan den mentala- och kroppsliga hälsan, både för lärare i storstad ($p=0,01$) och i mindre tätort ($p=0,08$). De undersökta lärarna i storstad och mindre tätort upplever att de har en bra mental hälsa och att det är meningsfullt att gå till jobbet. Över 40 % svarar att de ofta (3-5 dagar per vecka) känner att de har egenkontroll, hanterbarhet, meningsfullhet och upplever att de är en del av ett sammanhang. Faktorer som korrelerar med den mentala hälsan är krav från elever, skolledning och sig själv. När det gäller den fysiska miljön är faktorer som påverkar lärarna, i både storstad och i mindre tätort, ljudnivå och renlighet. Skolledningen spelar en stor roll för lärarnas upplevda hälsa, såväl i storstad ($p=>0,000$) som i mindre tätort ($p=0,009$). Dock upplever över 50 % av lärarna att de inte har stöd från skolledningen. Lärarna anger att administrativa uppgifter, tid, planering och arbetsklimat är betydelsefulla faktorer som påverkar deras hälsa. Resultatet visar även att den kroppsliga hälsan korrelerar med att vakna utvilad och kunna koppla av. Lärarna i såväl storstad som i mindre tätort upplever att de har en bra kroppslig hälsa. För lärarna i storstad finns det en korrelation mellan stöd från vänner och hur fysisk aktiv du är.

Slutsats

Slutsatser som kan dras från denna studie är att det inte föreligger stora skillnader mellan lärares upplevda arbetsmiljö och hälsa i storstad och i mindre tätort. Lärarna upplever att de mår bra, både mentalt och kroppsligt. En bidragande faktor till detta är enligt studien att lärarna upplever högt stöd från kollegor samt från vänner och anhöriga. Detta kan tolkas som att stödet utgör en form av copingstrategi, som hjälper lärarna att hantera sin stress – något som även ett flertal tidigare studier lyfter.

Studiens resultat leder även fram till slutsatsen att lärare behöver finna balans mellan upplevda krav och finna resurser för att kunna uppleva en känsla av sammanhang. Utifrån krav-kontroll-stöd-modellen gör detta att lärarna upplever en balans i anspänningsgrad.

Abstract

Aim and questions

The study aims to examine and compare which factors in teachers' work environment, in both metropolitan and small urban areas, correlate with teachers' perceived health. To meet this aim, three questions were designed: (1) What do teachers experience as stress factors in their work environment affecting their health? (2) What influence do the school management and colleagues have on their perceived health? (3) How does the teachers' perceived health correlate with their physical activity level?

Method

A quantitative method with a questionnaire has been used for the study. In essence, the questionnaire was designed with closed answers. A so-called comfort selection has been made for the choice of schools, where teachers at each school who wanted to participate in the study formed the basis for the collection of data. Overall 98 questionnaires were collected and the statistical analysis was done with help of the Statistical Package for the Social Sciences - SPSS version 19.0. Theoretical frameworks used were Antonovsky's SOC-theory (Sense of Coherence) and Karasek's and Theorell's Requirements-control-support model.

Results

Our results show that there is a strong correlation between mental and physical health, both for teachers in the metropolitan ($p = 0.01$) and smaller urban area ($p = 0.08$). The participants from both areas feel that they have a good mental health and that it makes sense to go to work. Over 40% answer that they often (3-5 days per week) feel that they experience self-monitoring, manageability, meaningfulness as teachers and that they are a part of a context. Factors that correlate with mental health are demands from students, school management and themselves. With regard to the physical environment, factors that affect teachers in both metropolitan and small urban areas are noise level and cleanliness. School management plays a large role in teachers' perceived health, both in metropolitan ($p \Rightarrow 0.000$) and in smaller urban areas ($p = 0.009$). However, over 50% of the teachers feel that they do not have support from school management. Teachers indicate that administrative tasks, time, planning and working environment are important factors in relation to their experienced health. The result also shows that experienced physical health among teachers correlates with the feeling of waking up refreshed and the ability to relax. The teachers in both metropolitan and less urban areas feel that they have a good physical health. For teachers in metropolitan areas, there is a correlation between support from friends and how physically active you are.

Conclusions

A conclusion to be drawn from this study is that there are small differences between teachers' experienced health and work environment in metropolitan and less urban areas. The majority of the teachers feel they have a experienced health, both mentally and physically, and are doing well. A contributing factor to this could be that teachers experience strong support from colleagues, friends and relatives. This could suggest that social networks constitute a form of coping strategy, which help teachers manage their stress.

A high percentage of the teachers seem to find a balance between perceived demands and finding resources to experience the sense of coherence. Based on the demands-control-support model, this means that teachers experience a feeling of balance.

*”När man är en björn med mycket liten hjärna och tänker ut saker,
upptäcker man ibland att en idé som
verkade vara riktigt idé-aktig inne i hjärnan,
är helt annorlunda när den kommer ut i det fria
och andra människor ser på.”
– Nalle Puh*

*Utan deltagande skolor skulle vår studie varit omöjlig.
Handledaren och lärare på Gymnastik- och Idrottshögskolan har varit till
värdefull hjälp för att ge feedback på uppsatsen, dess innehåll och struktur samt
hjälp med statistikbehandling.*

Ett stort tack till!

*Deltagande skolor med lärare
Handledare - Suzanne Lundvall*

*Fackhandledare - Gunilla Brun Sundblad
Fackhandledare - Britta Thedin Jakobsson*

Fikateamet

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Bakgrund.....	2
1.1.1	Stress.....	3
1.1.2	Copingstrategi.....	4
1.1.3	Fysisk aktivitet.....	5
1.1.4	Socialt nätverk.....	6
1.1.5	Arbetsmiljö.....	7
1.1.6	Lärarens arbetstid.....	8
1.2	Forskningsläge.....	8
1.2.1	Faktorer för arbetsrelaterad stress.....	8
1.2.2	Strategier för att undvika stress.....	10
1.2.3	Sammanfattning av forskningsläge.....	11
1.3	Syfte och frågeställningar.....	11
1.4	Teoretiska utgångspunkter.....	11
1.4.1	Känsla av sammanhang – KASAM.....	12
1.4.2	Krav- kontroll- och stöd-modellen.....	13
2	Metod.....	15
2.1	Val av metod.....	15
2.1.1	Urval.....	15
2.2	Procedur.....	15
2.2.1	Enkätutformning.....	16
2.2.2	Enkätprocedur.....	16
2.2.3	Bortfallsanalys.....	17
2.2.4	Databearbetning.....	17
2.2.5	Analysverktyg.....	19
2.3	Validitet och reliabilitet.....	20
2.4	Forskningsetisk diskussion.....	21
3	Resultat.....	21
3.1	Vad i arbetsmiljön upplever lärarna som stressorer vilka påverkar deras upplevda hälsa?.....	22
3.1.1	Fysiska miljön.....	22
3.1.2	Psykisk miljö.....	23
3.2	Vilken roll spelar skolledningen respektive kollegorna för lärarnas upplevda hälsa?.....	27
3.3	Hur korrelerar lärarnas upplevda hälsa med fysisk aktivitet?.....	29
3.3.1	Fysisk aktiv.....	29
3.3.2	Friskvård.....	30
3.4	Sammanfattning av resultatet.....	31
4	Diskussion.....	32
4.1	Vad i arbetsmiljön upplever lärarna som stressorer vilka påverkar deras upplevda hälsa?.....	33
4.2	Vilken roll spelar skolledningen respektive kollegorna för lärarnas upplevda hälsa?.....	35
4.3	Hur korrelerar lärarnas upplevda hälsa med fysisk aktivitet?.....	36
5	Slutsatser.....	37
6	Vidare forskning.....	38
	Käll- och litteraturförteckning.....	40

Bilagor

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Missivbrev

Bilaga 3 Enkät

Tabell- och figurförteckning

Figur 1 – Krav-kontroll-stöd-modell	13
Tabell 1 – Korrelationskoefficient	18
Diagram 1 – Hur ofta upplever du i arbetsmiljön, meningsfullhet?.....	22
Diagram 2 – Finns det en skriftlig arbetsmiljöpolicy som du känner till?.....	23
Tabell 2 – Sambandsmatris	25
Diagram 3 – Stöd från skolledningen.....	27
Diagram 4 – Får hjälp från kollegor, när du behöver.....	27
Diagram 5 – Fysiskt aktiv, minst 30 minuter sammanlagd tid – Storstad	29
Diagram 6 – Fysiskt aktiv, minst 30 minuter sammanlagd tid – Mindre tätort	29
Diagram 7 – Skolan uppmanar till friskvård.....	30

1 Inledning

Kom till skolan tidigt, var tvungen att plocka fram material och förbereda lektion. Tio minuter mellan lektionerna för att hinna byta material och sal. Blev uppehållen av en elev som ville prata om sitt betyg. Skyndade till personalrummet och lyckades fånga en kopp kaffe som dracks i korridoren. En lektion till, sedan lunch. Tekniken fungerade inte i lektionssalen, hade som tur var en backup i bakfickan. Blev stoppad av elever i korridoren som undrade över en studiedag nästkommande vecka. Kö i matsalen, hann få tjugo minuters lunch. Sedan möte med en elev och biträdande rektor för att skriva åtgärdsprogram. Mötet drog ut på tiden, hann knappt hämta material till nästa lektion. Eftermiddagen ägnades åt att anteckna bedömningsunderlag inför betygssättningen och rapportera in frånvaro. Oj, just ja sen skulle morgondagens lektioner planeras. Hann inte innan personalkonferensen. Redan mörkt på vägen hem.

Vår erfarenhet är att detta är en vanlig arbetssituation för lärare men ser verkligheten ut så här?

Kraven på lärarna ökar drastiskt. Mer tid går åt till administrativa uppgifter och mindre till undervisning, så känslan av att förlora sin yrkesidentitet växer allt starkare. Allt ska bokföras och dokumenteras för att lärarna ska kunna stå till svars för bedömning och betygssättning, både mot elever och mot deras föräldrar. Samtidigt ökar de egna prestationskraven tillsammans med en misstro på den egna arbetsinsatsen parallellt med att yrkesstoltheten och glädjen minskar. Hur kunde det bli så?

Larmrapporter om en skola i kris har avlöst varandra de senaste åren. De handlar om stressade lärare som inte klarar av en omöjlig arbetssituation¹ och om lärare som medicinerar för att klara av att jobba². Samtidigt skapar den mediala beskrivningen av lärarnas situation även protester, eftersom en del lärare inte känner igen sig i bilden.³ Hur kan vissa lärare hantera arbetssituationen med att fortfarande upprätthålla en god hälsa? Det var detta som väckte vårt intresse för ämnet.

Inför vår kommande roll som lärare i idrott och hälsa framstår det som viktigt att få kunskap om arbetssituationen i skolan idag. Vi har också funderat på om arbetssituationen skiljer sig mellan att jobba i en storstad eller i mindre tätort. Denna studie hoppas vi kommer att bidra

¹ Dagens Nyheter, *Stressade lärare anmäler omöjlig arbetssituation* <<http://www.dn.se/sthlm/stressade-larare-anmaler-omojlig-arbetssituation>> (Acc. 2011-08-25).

² Tv4 Nyheterna, *Många lärare tar medicin mot stress*, <http://www.nyheterna.se/1.955111/2009/04/22/manga_larare_tar_medicin_mot_stress> (Acc. 2011-08-25).

³ Lärarförbundet, Sveriges elevråd – SVEA, och Lärarförbundets skollärdarförbund, ”*Jag känner inte igen mig i den bild av skolan som målas upp – en undersökning bland lärare, elever och skollärdar*”, Stockholm (2007), s. 2

till att ge kunskap om hur lärarna mår, vilka stressorer de upplever men också vilka strategier det finns för att kunna hantera yrkesrollen. Detta för att öka vår förståelse av hur vi ska kunna möta och bemästra arbetsmiljön i skolan.

1.1 Bakgrund

Sveriges största arbetsplats är idag skolan. Det finns ca 235 000 anställda lärare och 1,4 miljoner elever.⁴ Alla har rätt till en bra arbetsmiljö. Nya krav tar tid från det pedagogiska uppdraget och påverkar såväl hälsa som familjeliv och pedagogisk ambition.⁵ Lärarrollen har förändrats under det senaste decenniet. Det krävs mer av läraren, utanför klassrummet – dokumentationer, uppföljningar och deltagande i utvecklingsarbeten. En pressad arbetssituation, lönen och att inte kunna göra karriär är orsaker som lärarna själva anger. Över hälften av de tillfrågade anser att yrket har låg status och upp emot 90 % menar att eleverna inte har samma chans till en likvärdig utbildning. Detta för att lärarna själva känner att de inte har utbildning i det de blir ålagda att undervisa i, att de är obehöriga eller fått för dålig påbyggnad.⁶ Allt tar tid – tid som inte finns.⁷

Hinner lärarna med? ”Läraryrket är stimulerande men arbetsförhållandena är ohållbara.⁸”

Arbetsmiljöverkets undersökning visar att 62 % av lärarna uppger att de inte alls eller att de kanske inte orkar arbeta fram till pensionen. I rapporten – *Negativ Stress och ohälsa*, finns en sammanställning över de tio mest stressade yrkena och där toppar grundskolelärare.⁹

Mer än 40 % av lärarna är i riskzon för att bli utbrända. Detsamma gäller var fjärde anställd i skolan.¹⁰

Men det finns också undersökningar som ger andra bilder. Bland annat har Lärarförbundet gjort en undersökning som visar att många lärare uppfattar att krisen i skolan är en vinkling av media. Hur kommer det sig att vissa lärare inte anser att det finns något problem och vilka

⁴ Arbetsmiljöverket, Skolan < <http://www.av.se/teman/skolan/>> (Acc. 2011-08-17).

⁵ Skolvärlden, Olika strategier för att orka stressen
<<http://www.skolvarlden.se/artiklar/olika-strategier-att-orka-stressen-0>> (Acc.2011-08-18).

⁶ DN, *Lyftet för lärarna*, 2008-05-18 00:20 (Acc. 2011-08-18).
<<http://www.dn.se/ledare/signerat/lyftet-for-lararna>>

⁷ Skolvärlden, *Olika strategier för att orka stressen*
<<http://www.skolvarlden.se/artiklar/olika-strategier-att-orka-stressen-0>> (Acc.2011-08-18).

⁸ Arbetsmiljöverket, *Läraryrket är stimulerande men arbetsförhållandena är ohållbara*.
<<http://www.av.se/pressrum/pressmeddelanden/2003/569.aspx>> (Acc. 2011-08-16).

⁹ Arbetsmiljöverket, *Negativ stress och ohälsa*.
<www.av.se/dokument/statistik/rapporter/IAM2001_02.pdf> (Acc. 2011-08-16).

¹⁰ Prevent, *Lärare riskerar bli utbrända*
< <http://www.prevent.se/sv/Arbetsliv/Artikel/2000/Larare-riskerar-bli-utbranda/>> (Acc. 2011-08-17).

resurser har dessa som gör att de kan hantera situationen utan att uppleva arbetsrelaterad stress?¹¹ Detta kan kategoriseras som: stressen i sig, de strategier som finns för att undvika stress, socialt nätverk och arbetsmiljön.

1.1.1 Stress

Den definition av stress som kommer att användas i denna studie har hämtats från Europeiska arbetsmiljöbyrån: ” Människor upplever stress när de märker att det finns en obalans mellan de krav som ställs på dem och de resurser de har tillgång till för att klara av dessa krav”¹²

Begreppet stressor definieras som en faktor som stör jämvikten hos organismen och orsakar stress och slitage på kroppens fysiska eller psykiska resurser. Exempel är händelser, erfarenheter eller allmänt fysiskt- och psykiskt tillstånd. ¹³

Ofta är det inte kraven i sig som gör att man blir stressad, utan balansen mellan upplevda krav och resurser. För att kunna hantera de påfrestningar som finns måste det finnas en balans och tillräckligt med stimulans i förhållande till kapacitet och förmåga. ¹⁴

Det är först när vi inte kan eller vet hur man ska hantera stressen som den blir ett problem. Mängden upplevd stress kan påverkas ytterligare av olika livshändelser som personliga problem, dödsfall inom familjen och relationer. ¹⁵

Om man inte har tillräckligt mycket resurser, samtidigt som kraften, tiden, stödet och förmågan att hantera olika krav inte räcker till, kan man bli stressad och må dåligt efter ett tag. Men detsamma gäller om kraven inte är tillräckligt höga i förhållande till resurserna. Därför kan man bli stressad om man inte har tillräckligt mycket meningsfyllda uppgifter eller utmaningar i sitt liv. ¹⁶

Stress är i grunden en naturlig reaktion som extra kraft och energi för att man ska klara av en svår situation, som förr var en livsviktig funktion i farliga situationer. ¹⁷ Detta beror på att hjärnan tolkar en upplevelse och en situation vilket leder till att alla reagerar olika på stress. Tolkningen beror bland annat på vad man ha varit med om tidigare. ¹⁸

¹¹ Lärarförbundet, Sveriges elevråd – SVEA, och Lärarförbundets skolläraryrkeförbund, ” *Jag känner inte igen mig i den bild av skolan som målas upp – en undersökning bland lärare, elever och skollärare*”, Stockholm (2007), s. 3

¹² Europeiska arbetsmiljöbyrån, *Stress - definition och symptom*
<http://osha.europa.eu/sv/topics/stress/definitions_and_causes> (Acc. 2011-08-30).
Samma definition användes vid C-uppsats, hösten 2010.

¹³ The Medical Dictionary < <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/stressor>> (Acc. 2011-08-30).

¹⁴ Stockholms Läns Landsting, *Stress*,

<<http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/?ar=True>> (Acc.2011-08-22)

¹⁵ John Cosgrove, ”*Breakdown – the facts about stress in teaching*”, RoutledgeFalmer, London (2000), s. 28-31

¹⁶ Stockholms Läns Landsting, *Stress*, (Acc.2011-08-22).

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Stockholms Läns Landsting, *Stress*, (Acc.2011-08-22).

Vid stress minskar den fysiska och psykiska motståndskraften och för att kunna hantera detta behöver man verktyg. Exempel på hur man kan öka sin motståndskraft är att motionera, sova, äta nyttigt och regelbundet samt att försöka stärka sitt självförtroende. Att ha tid för återhämtning är också en viktig faktor i stresshanteringen.¹⁹

1.1.2 Copingstrategi

En fortfarande använd definition av coping är den Lazarus gjorde år 1984. ”A process of constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands or conflicts”.²⁰ Denna syn på coping används fortfarande in i 2000-talet för att förklara hur vissa människor har lättare att hantera stressfulla situationer.

Coping ses som en dynamisk process med både kognitiva och beteendeinsatser för att hantera stress. De copingstrategier som används är både personliga och situationsanpassade och samspelar för att ge en verkan. Coping innefattar två övergripande funktioner, problemfokuserad coping och känslufokuserad coping; *Problembaserad coping* (Problem-focused coping), handlar om att arbeta med att förändra eller hantera det problem som orsakar stress. Detta sker genom informationsinsamling, problemlösning eller att medverka i direkta rehabiliteringsprogram. Problembaserad coping används mest när direkta förändringar i miljön kan göras för att minska stressen. *Känslolösnings coping* (Emotion-focused coping), handlar mer om att styra och kontrollera de känslomässiga reaktioner som orsakar stress. Meditation och avslappning är exempel på hur man kan försöka förändra förhållningssättet eller betydelsen av en situation. Det används oftast när en person inte kan påverka situationen men behöver hjälp med att styra känsloreaktionerna inför den.²¹

Det finns studier som visat att det psykiska välbefinnandet kan påverkas av fysisk aktivitet, som copingstrategi, och att de som regelbundet tränar har högre grad av välbefinnande än de som inte tränar.²²

¹⁹ Stockholms Läns Landsting, *Stress*, (Acc.2011-08-22).

²⁰ Richard. S Lazarus & Susan Folkman, ” *Stress, appraisal and coping*”, Springer Publishing company, Inc. (New York, 1984), s. 141.

²¹ Robert S.Weinberg & Daniel Gould, ”*Foundations of sport and exercise psychology*”, 5th ed., (Human Kinetics, Leeds, 2010), s. 276.

²² Ingibjörg H Jonisdottir & Holger Ursin, ”Stress”, i FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2 uppl., red. Agneta Ståhle (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm, 2008), s. 573-574.

1.1.3 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en viktig copingstrategi, då människan är byggd för att röra på sig. Regelbunden fysisk aktivitet får oss att må bra både fysiskt och psykiskt. När man definierar fysisk aktivitet kan det ses som alla rörelser som sker på grund av sammandragningar i skelettmuskulaturen och som ger en ökad energiförbrukning som en effekt.²³ En rekommendation är: ”Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad. Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten”²⁴ Ett bra hjälpmedel är att planera in vardagsmotion som en bas för att sedan kunna utvidga den fysiska aktivitetsdosen mot individens behov, intresse och kapacitet osv.²⁵

Fysisk aktivitet bland vuxna skiljer sig mellan landsbygd och tätort. Den fysiska miljön i samspel med psykosociala faktorer spelar en viktig roll för hur fysisk aktivitet kan bedrivas. På landsbygden är de med högt skattade psykosociala förhållanden mer fysisk aktiva än andra landsortsboende, medan den psykosociala miljön i storstaden inte har så stor inverkan. Över lag är invånarna i storstadsmiljöer mer fysisk aktiva, genom vardagsmotion och motionsbunden transport i och utanför området samt mer fritidsmotion.²⁶

Den svenska nya folkhälsopolitiken belyser det faktum att lågutbildade motionerar mindre än högutbildade.²⁷ Det finns även sociala skillnader för möjligheter till fysisk aktivitet, där uppmuntran och stöd från anhöriga är en viktig faktor som avgör om man motionerar eller inte. Andra faktorer som kan utgöra ett hinder för människor är att vara fysisk aktiva, är infrastruktur och platser som omöjliggör fysisk aktivitet samt rädslan att skada sig, att redan ha dålig hälsa eller att helt enkelt ha en aversion mot fysisk aktivitet.²⁸ Alla människors rätt till att kunna utöva fysisk aktivitet är också något som Sveriges regering belyst. En bättre

²³ Jan Henriksson & Carl Johan Sundberg, ”Allmänna effekter av fysisk aktivitet”, i FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2 uppl., red. Agneta Ståhle (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm, 2008), s. 11ff.

²⁴ Eva Jansson & Sigismund A Anderssen, ”Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet” i FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2 uppl., red. Agneta Ståhle (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm, 2008), s. 38ff.

²⁵ Jansson & Anderssen, s. 38ff.

²⁶ D.V. Dyck, G. Cardon, B. Deforche, and I.D Bourdeaudhuij, “Urban–Rural Differences in Physical Activity in Belgian Adults and the Importance of Psychosocial Factors”, *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, Vol. 88, (2010:1)

²⁷ S.E. Parks, R.A. Housemann, R.C. Brownson, “Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States”, *J Epidemiol Community Health*, (2003:57), s. 29–35.

²⁸ Parks, Housemann, Brownson. s. 29-35.

infrastruktur i samhället med tillgång till grönområden och mer stöd till folkrörelser anses ge förutsättningar till att öka intresset för friluftsliv och fler ska uppmuntras till att använda cykel till och från arbetet.²⁹

LIV rapporten från 2010 visade att mer än hälften av de yngre vuxna och hälften av de vuxna i studien hade en nivå av total fysisk aktivitet som ligger på de rekommendationer som finns om fysisk aktivitet 30 minuter om dagen på en medel till en hög ansträngningsnivå. Däremot visar studien att det på 10 år inte skett någon anmärkningsvärd förändring i antal som motionerar regelbundet enligt de rekommenderade nivåerna.³⁰

1.1.4 Socialt nätverk

Socialt deltagande har visats ha en indirekt påverkan på hälsan genom dess betydelse för olika levnadsvanor vilket i sin tur har betydelse för hälsan. Val av aktivitet varierar mellan olika åldersgrupper, olika utbildningsnivåer och mellan olika socioekonomiska grupper.³¹

För att människan ska kunna begripa och hantera sin omvärld så spelar sociala relationer en viktig roll. Dessa relationer är en förutsättning för att utveckla en identitet och för att känna mening i arbetet. En annan faktor som även påverkar hälsan är hur människan klarar av att hantera stress, står emot infektioner samt hur hjärta och kärl fungerar. De sociala relationerna i arbetslivet ser inte ut som de gjorde förr och detta beror bland annat på dagens informationsteknik. Det är fullt möjligt att nu för tiden arbeta tillsammans utan att fysiskt vara på samma plats.³²

En annan viktig faktor för hälsan är det nätverk av vänner som finns. Få vänner och en brist i socialt stöd är en riskfaktor för både den mentala och den fysiska hälsan. När en människa trivs i en grupp så uppstår känslan av samhörighet och personen upplever sig vara en del av något större och av att vara behövd.³³

²⁹ Gunnar Ågren, *Den nya folkhälsopolitiken – nationella mål för folkhälsan* (Statens folkhälsoinstitut 2003:57, 2:a reviderade upplagan), s. 14.

³⁰ Elin Ekblom-Bak & Lars-Magnus Engström & Örjan Ekblom & Björn Ekblom, "LIV 2000 Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år" LIV 2000, Rapport (Stockholm, 2010) 1, s. 92-94.

³¹ Statens folkhälsoinstitut, *Sociala relationer* <<http://www.fhi.se/Statistik-uppfoljning/Nationella-folkhalsoenkaten/Sociala-relationer/>> (Acc. 2011-08-29).

³² Härenstam, Annika & Bejerot, Eva (red.), *Sociala relationer i arbetslivet: studier från föränderliga arbetsplatser* (Malmö: Gleerups utbildning, 1 uppl., 2010) s. 7ff.

³³ Ibid., s.45.

Stöd, i det här fallet i form av social karaktär, fås både genom ett informellt nätverk (familj och vänner) och ett formellt (Arbetskamrater och skolledning).³⁴ Stödet kan delas upp i två kategorier, instrumentellt och emotionellt. Det emotionella stödet kan fungera som en buffert mot psykologiska stressorer och kan även påverka psykologiska processerna där sociala strukturer och kontakter blir viktiga för att upprätthålla en långvarig hälsa. Det instrumentella ger extra resurser att till exempel lösa arbetsuppgifter.³⁵

Instrumentellt stöd handlar om materiella resurser som till exempel utrustning, material, tid. Även information och kunskap som kan vara till stöd i arbetet eller praktiskt stöd vid behov räknas till det instrumentella stödet. Det emotionella stödet finns i form av känslomässig förståelse och tydlig återkoppling eller feedback på uppsatta mål och ansvarsområden.³⁶

1.1.5 Arbetsmiljö

Arbetsmiljö handlar om det som berör miljön som vi arbetar i. Det kan vara allt från rummen och möblerna till ljuset, ljudet och luften. Det gäller det även skolans arbetsmiljö, normer, värderingar, förhållningssätt, skrivna och oskrivna regler.³⁷ Det är arbetsplatsen eller i det här fallet skolans personal tillsammans med eleverna som gemensamt skapar ett arbetsklimat.³⁸

Arbetsgivaren har ansvaret för att vidta alla åtgärder som behövs för att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet. Arbetsmiljön ska ordnas i nära samverkan mellan parterna.

Skyddsombudet och arbetstagarerna ska medverka i allt arbetsmiljöarbete. Utgångspunkterna i arbetsmiljölagen kan beskrivas med ett citat från Arbetsmiljökommisionens arbete som belyser arbetsmiljölagens syfte:³⁹

En av de viktigaste förutsättningarna för ett bättre arbetsliv är ett rikt arbetsinnehåll och den enskildes möjlighet att själv påverka sin arbetssituation. Den som i sitt arbete ständigt lär sig nya saker, får ta ansvar, får möjlighet till samarbete med andra, har överblick över den verksamhet han deltar i, förstår den och har möjlighet att påverka arbetet – han/hon kan trivas och växa som människa.⁴⁰

Det innebär en stimulerande arbetsplats som ger utrymme för utveckling och att kunna påverka arbetssituationen, för att kunna utvecklas som person och i sin profession.

³⁴ Yvonne Forsell & Christina Dalman, *Psykisk ohälsa hos unga*, Epidemiologiska enheten, Centrum för folkhälsa Stockholms läns landsting, Rapport 2004:6, s. 6.

³⁵ Robert Karasek & Thöres Theorell, *Healthy work: Stress, productivity and reconstruction of working life*, (New York: Basic Books, 1990), s. 69-71.

³⁶ Mats Eklöf, *Psykosocial arbetsmiljö*, (Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset, 2006).

³⁷ Arbetsmiljöverket, *Skolan – risker* (Acc. 2011-09-13).

³⁸ Arbetsmiljöverket, *Skolan – ansvar* (Acc. 2011-09-13).

³⁹ Arbetsmiljöverket, *Stress – regler* (Acc.2011-08-18).

⁴⁰ Betänkande av Arbetsmiljökommisionen, *Arbete och hälsa* (SOU 1990: 49), s.54.

1.1.6 Lärarens arbetstid

Som lärare finns det i huvudsak två anställningsformer: ferietjänst och semestertjänst.

Vanligast anställningsformen bland gymnasie- och grundskolelärare är ferietjänsten.

Ferietjänst innebär att man arbetar under läsåret och är ledig när eleverna är lediga.

Årsarbetstiden är mellan 1700 och 1800 timmar, alltså densamma som för andra anställda. I ferietjänsten ingår reglerad arbetstid som skall rymma allt bundet arbete inklusive kompetensutveckling. Fördelningen mellan undervisning och övriga uppdrag bestäms med närmsta chef. Förtroendearbetstid är en del av ferietjänsten som innefattar ett antal timmar, som läraren själv förfogar över. Förtroendearbetstiden är avsedd för enskilt för- och efterarbete, vissa spontana elev- och föräldrakontakter samt viss egen fortbildning.

Semestertjänst förekommer i vissa fall bland lärare men är vanligare bland förskollärare, fritidspedagoger och skolledare. Vid en semestertjänst har lärarna vanlig 40-timmarsvecka med fem till sex veckors semester och inom detta ska tid för planering, medinflytande, utvecklingsarbete och kompetensutveckling rymmas.⁴¹

1.2 Forskningsläge

1.2.1 Faktorer för arbetsrelaterad stress

Långvarig intensiv stress utan perioder av återhämtning orsakar allvarliga och kostsamma problem i dagens arbetsliv. Stress och psykiska påfrestningar har ökat under senare år och är nu den vanligaste orsaken till arbetsrelaterade besvär bland kvinnor och den näst vanligaste bland män.⁴² Förekomsten av psykiska besvär hos lärare är högre hos dem med höga krav och hög arbetsbelastning. Kvinnor har 2,6 gånger mer mentala besvär än män och dubbelt så många med begränsat socialt nätverk lider av psykiska besvär.⁴³ Det sociala nätverket är en viktig komponent för lärares förmåga att hantera arbetsrelaterad stress. Andra komponenter är exempelvis förväntningar från familjen, vilka också kan ha samband med utmattning och upplevda stressfaktorer i lärares arbetssituation. Förväntningarna i kombination med dåligt uppförande av studenter och brist på delaktighet i institutionella/arbetslagets beslut ger en

⁴¹ Lärarförbundet, *Feriereglering*,

< <http://www.lararforbundet.se/web/ws.nsf/documents/004FAD71?OpenDocument> > (Acc. 2011-08-30).

⁴² Folkhälsoguiden, *Stress i arbetet* <www.folkhalsoguiden.se/upload/Arbetsliv/.../Stress%20i%20arbetet.pdf> (Acc. 2011-08-17)

⁴³ L.A. Porto, F.M. Carvalho, N.F. de Oliveira, A. Muniz, S. Neto, T.M. de Araújo, E.J. Farias Borges dos Reis, N.S. Delcor, "Association between mental disorders and work-related psychosocial factors in teachers", *Saúde Pública*, 5 (2006:40)

ökad känsla av känslomässig utmattning. Om elever missköter sig påverkar det lärarens uppfattning om sig själva (förminskning av) och förtroendet för sina arbetsinsatser.⁴⁴

I flera studier konstateras att den arbetsrelaterade stressen är en stor hälsorisk för anställda. Arbetsrelaterad stress är en komplex företeelse som påverkas av psykologiska och sociala faktorer, men även biologiska anlag har betydelse. I jämförelse med arbetsrelaterade faktorer och socialt stöd är psykisk hälsa en framträdande riskfaktor för arbetsrelaterad stress. Studien *Occupational stress and its related factors among University teachers in China* visar att fysiska förhållanden som till exempel begränsningar i arbetsuppgifter på grund av fysiska problem samt självskattade sjukdomar och psykisk hälsa kan påverka arbetsrelaterad stress hos universitetslärare.⁴⁵

I studier där jämförelser mellan lärare och tjänstemän görs visar det sig att fler lärare har en tendens till att ha mindre psykiska besvär (Minor Physical Diseases – MPD). Vid en separat analys av lärarna visade det sig att minskad arbetsglädje och mindre tid för fritidsaktiviteter var signifikant associerat med en ökad sannolikhet av att ha MPD. Psykisk ohälsa var också förknippat med missnöje med jobbet särskilt bland kvinnliga lärare.⁴⁶ Förekomsten av MPD är vanligt bland lärarna, vilket även Borges dos Reis et al fastslagit i studien *Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil*. För att utvärdera arbetssituationen i den sistnämnda studien användes Karaseks krav-stöd-kontroll-modell tillsammans med ett självrapporteringsfrågeformulär. Resultatet visade på en förekomst av MPD hos över hälften av de tillfrågade lärarna. Förekomsten av psykisk utmattning var signifikant högre för lärare med höga krav. En slutsats är att ett mycket krävande arbete är en indikator på större hälsorisk⁴⁷ och att människan behöver utveckla strategier för att kunna hantera stressfulla situationer.

⁴⁴ M.S. Carlotto , L. dos Santos Palazzo Cad., “Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores”, *Saúde Pública*, 5, (2006:22), s. 1017-1026.

⁴⁵ W. Sun, H. Wu, L. Wang , “Occupational stress and its related factors among University teachers in China “ *Journal of Occupational health*,(2011: 53), s. 280-286.

⁴⁶ M. Nagai, J. Kenji Tsuchiya, T. Touloupoulou, N. Takei, “Poor mental health associated with job dissatisfaction among school teachers in Japan”, *Journal of occupational health* , (2007:49), s. 515-522.

⁴⁷ E.J. Farias Borges dos Reis, F. Martins Carvalh, T.M. de Araújo, Lauro Antônio Porto, A.M. Silvany Neto, “Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista”, 5, *Saúde Pública*, (2005:21), s. 1480-1490.

1.2.2 Strategier för att undvika stress

Det finns en tydlig motsättning mellan lärares upplevda förmåga och deras egna förväntningar på sin yrkesroll, ändå fortsätter de att utföra sitt arbete – vilket kan leda till konsekvenser för deras fysiska och psykiska välbefinnande samt deras yrkeskompetens.⁴⁸ Genom att studera stress utifrån ett salutogent synsätt pekar studier på att de lärare, som trots hög arbetsbelastning, inte rapporterar någon stress har utvecklat olika förhållningssätt som gör att de hanterar stressfulla situationer och hög arbetsbelastning bättre än andra. Bland annat skriver Howard och Johnson i sin rapport *Resilient teachers: resisting stress and burnout*, att många studier av lärares stress fokuserar på strategier hos enskilda lärare som inte fungerar.⁴⁹ Man måste istället titta på vad lärarna gör för att undvika stress. Genom att använda copingstrategier går det att komma till rätta med jobbrelaterad stress. Griffith et al.⁵⁰ och Shimazu et al.⁵¹ menar att graden av förebyggande stresshantering (coping) är oförändrad i studiepopulationen men ökar i kontrollgruppen.

Två viktiga faktorer eller copingstrategier för att undvika stress och utbrändhet är *socialt stöd* och *kompetens*. Socialt stöd tyder på att vissa människor har bättre förmåga att hantera stress och hög arbetsbelastning än andra på grund av graden av socialt stöd.⁵² Noteras kan att socialt stöd framträder som en viktig faktor. Det sociala stödet innefattar stöd från medarbetarna tillsammans med vikten av en kompetent och omtänksam ledningsgrupp.⁵³ Att avskärma sig från kollegor och att arbeta mer självständigt i en konkurrerande miljö bidrar till negativ stress i arbetsmiljön för lärare. Kompetens anses vara en skyddsmekanism mot stress.

Yrkesstolthet, att känna en stolthet och att uppleva att man har en stark personlig kompetens fungerar som skyddsfaktorer.⁵⁴ Pillay et al. menar att andra viktiga faktorer som motverkar upplevd stress och utbrändhet är arbetsglädje och att bli belönad/uppmärksammas för det arbete som man som lärare lägger ner.⁵⁵

⁴⁸ H. Pillay, R. Goddard, Lynn Wilss, "Well-being, burnout and competence: Implications for teachers", *Australian Journal of Teacher Education*, 30,(2005:2)

⁴⁹ S. Howard & B. Johnson, "Resilient teachers: resisting stress and burnout", *Social Psychology of Education*, 7, (2004:7) s. 399–420.

⁵⁰ J. Griffith, A. Steptoe, M Croyley, *An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers*, *British Journal of Educational Psychology* (1999:69), s. 517–531.

⁵¹ Shimazu, Akihito, Yusuke Okada, Mitsumi Sakamoto & Masae Miura, "Effects of stress management program for teachers in Japan: A pilot study", *Journal of occupational health*, 45 (2003), s. 204-207.

⁵² J. Griffith, A. Steptoe, M Croyley, *An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers*, *British Journal of Educational Psychology* (1999:69), s. 517–531.

⁵³ Howard & Johnson, s. 390-420.

⁵⁴ Howard & Johnson, s. 390-420.

⁵⁵ Pillay, Hitendra, Richard Goddard & Lynn Wilss, "Well-being, burnout and competence: Implications for teachers", *Australian Journal of Teacher Education*, Vol. 30:2, (2005:11), s. 26-30.

1.2.3 Sammanfattning av forskningsläge

Arbetsrelaterad stress bland lärare är ett problem som under lång tid har ökat. Eftersom den arbetsrelaterade stressen för lärare påverkas både av psykologiska och av sociala faktorer i kombination, och där vissa personer har lättare för att drabbas, detta innebär att den arbetsrelaterade stressen framstår som en stor hälsorisk.

Enligt den forskning som presenteras i forskningsläget är de som lättast drabbas av stress och ohälsa är kvinnor med dåligt socialt nätverk i kombination med att de upplever höga krav och hög arbetsbelastning. Andra faktorer som placerar lärare i riskzonen är dåligt stöd hemifrån, dåligt uppförande av elever, dålig arbetslagsdelaktighet samt svag tilltro till egen kompetens och arbetsinsats.

Socialt stöd både från medarbetare men även från skolledningen bidrar till att kunna hantera stress som uppstår. En annan faktor är yrkeskompetensen. En upplevd hög personlig kompetens tillsammans med yrkesstolthet samt glädje och tillfredsställelse med det man åstadkommer bidrar också till att lärarna klarar av att hantera kravfyllda yrkessituationer.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka och jämföra vilka faktorer i lärares arbetsmiljö i storstad och mindre tätort, som samvarierar med lärares upplevda hälsa. Frågeställningar

- Vad i arbetsmiljön upplever lärarna som stressorer vilka påverkar deras upplevda hälsa?
- Vilken roll spelar skolledningen respektive kollegorna för lärarnas upplevda hälsa?
- Hur korrelerar lärarnas upplevda hälsa med deras fysiska aktivitetsgrad?

1.4 Teoretiska utgångspunkter

Tidigare studier visar på att ett salutogent förhållningssätt till yrkesrollen bidrar till att lärare hittar/använder sig av olika strategier till att hantera den stress som kan uppkomma i arbetsmiljön. I denna studie kommer resultaten att analyseras utifrån Aaron Antonovskys teori om *Känslan av sammanhang* samt Robert Karasek och Thöre Theorells modell *Krav-kontroll-stöd*.

1.4.1 Känsla av sammanhang – KASAM

”Alla utsätts för eller senare för påfrestningar, kroppsliga, psykiska och/eller sociala. Dessa påfrestningar kan vara kraftiga, långvariga och kanske upprepande.”⁵⁶ Känsla av sammanhang (KASAM) är ett salutogent perspektiv på hälsa som bygger på de tre komponenterna; meningsfullhet, begriplighet samt hanterbarhet är viktiga komponenter i vår tillvaro för att skapa en känsla av sammanhang. Med hjälp av dessa komponenter finns möjlighet för en människa att hantera påfrestningar som uppstår i livet/yrkeslivet. Enligt Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, är KASAM en mycket viktig faktor bakom upprätthållandet av kontinuumet ohälsa – hälsa. Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet befrämjar förflyttning mot den friska polen.

Begriplighet utgör kärnan i den ursprungliga definitionen. Det syftar på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, till att förstå skeenden. Att förstå och vara förtrogen med tillvaron samt känna tillit. Det som inträffar är ofta ordnat, strukturerat, tydligt och sammanhängande. En person som har hög känsla av begriplighet förväntar sig att det denna kommer möta i framtiden är förutsägbart – och det som kommer som en överraskning går att ordna och förklara.⁵⁷

Hanterbarhet handlar om hur vi upplever att det finns resurser till ens förfogande för att kunna möta de krav och utmaningar som upplevs i en viss situation. Tillgångarna kan vara av materiellt slag och står under egen kontroll eller bestå av sociala relationer som kontrolleras av andra. De sociala relationerna är av en sådan karaktär att de går att lita på och/eller de inget förtroende för. Hög hanterbarhet ger styrka att kunna ta sig an situationer utan att känna sig som ett offer eller orättvist behandlad.⁵⁸

Meningsfullhet är den så kallade motivationskomponenten. Komponenten syftar till att livet har en känslomässig innebörd och om innebörden framträder ökar detta motivationen. Begreppet beskriver en positiv förväntan på livet, där en framtidstro ingår. De problem och krav som ställs i livet är värda engagemang, hängivelse och de ses som utmaningar snarare än

⁵⁶ Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium* (Stockholm: Natur och Kultur, 2005) s. 9.

⁵⁷ *Ibid.*, s. 44.

⁵⁸ *Ibid.*, s. 45.

som ett problem och är därför värda att lägga energi på.⁵⁹ Meningsfullhet är den viktigaste komponenten och en förutsättning för en äkta, bestående begriplighet och god hanterbarhet.⁶⁰

De tre begreppen är nära sammanlänkade med av varandra och behövs för att skapa känslan av sammanhang, även om både enstaka händelser eller generella livssituationer gör att den ena av de tre faktorerna kan vara mer dominerande och viktig än de två andra. Genom att skapa känsla av sammanhang, det vill säga en hög grad av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i tillvaron ökar möjligheten till att uppleva en arbetsmiljö som positiv. Dessa komponenter ger en tydlig struktur och blir miljöer som främjar goda nätverk och kontakter inom och utom skolan.⁶¹

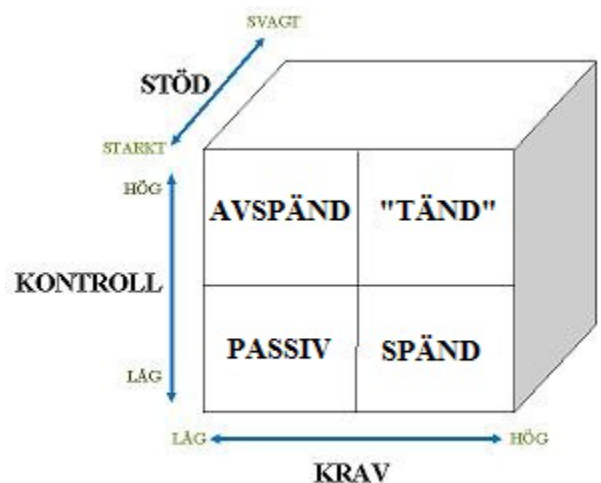
1.4.2 Krav- kontroll- och stöd-modellen

Den teoretiska krav-kontrollmodellen används som underlag för att beskriva påfrestningar i arbetsmiljön. Den är framtagen av Robert Karasek och har senare utvecklats av Thöres Theorell, där han lagt till faktorn stöd.

Modellen ger hjälp med att beskriva hur krav i arbetet, inflytande över den egna situationen och socialt stöd samverkar.⁶² Vid en förlorad kontroll jobbar kroppen för att återställa denna.

När kroppen jobbar för att återställa balansen och energinivåerna, genererar det en hög energiåtgång.

Arbetet med att återställa en förlorad kontroll och den höga energiåtgången gör att kroppen uppfattar en hotfull situation.⁶³ Det är den hotfulla situationen som uppfattas som stress. Om situationen leder till negativ eller positivt uppfattad stress beror på förhållandet mellan upplevda krav och upplevd kontroll.



Figur 1 Krav- kontroll- och stödmodell, framtagen av Karasek och utvecklad av Theorell. (©JoFre)

⁵⁹ Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium* (Stockholm: Natur och Kultur, 2005), s. 46.

⁶⁰ Ibid., s. 25-28.

⁶¹ Ibid., s. 49-50.

⁶² Rolf Ekman & Bengt Arnetz, *Stress – Molekylerna, Individerna, Organisationen, Samhället*, (Stockholm: Liber, 2002), s. 73.

⁶³ Ibid., s. 288.

Höga krav från omgivningen i kombination med lite egenkontroll skapar ett tillstånd av negativ spänning som på sikt kan leda till psykisk och/eller fysisk ohälsa. Den höga kravnivån ger ett energipåslag som inte kan användas optimalt på grund av den bristande egenkontrollen. Däremot så leder höga krav och hög kontroll till positiv aktivitet och ju högre upplevd kontroll desto högre krav kan människan klara av. Krav kan vara av både fysisk och psykisk karaktär, som till exempel arbetsbelastning eller av känslomässig karaktär. Kontroll innebär att en person själv kan påverka sitt eget beslutsutrymme, till exempel hur ett arbetsmoment läggs upp, hur raster tillförs, personlig utveckling, arbetstakt och inflytande. Arbetsdemokrati och ökat inflytandet på arbetsplatsen ger möjlighet för anställda att vara med och påverka arbetet. Här talar man om ett beslutsutrymme som består av två faktorer: ”auktoritet över beslut” som består av både en kontroll av uppgifter och av delaktighet i fattade beslut. Kontrollen innebär att kunna styra sitt arbete. Att kunna påverka hur, var, vad och när arbetsuppgifter ska utföras och när man kan ta en paus. Delaktigheten ger inflytande över arbetstiden, att man kan ge förslag och delta i beslut om förändringar. Färdighetskontroll är den andra faktorn som handlar om möjligheten och kompetensen att kontrollera en situation. Den kontrollen är något som man har med sig och som man också till stor del kan få och utveckla på arbetsplatsen. Det är när dessa två faktorer slås samman som man talar om beslutsutrymmet. Den enskilde arbetstagarens utrymme för beslut. Detta utrymme kan både vara nära själva arbetsuppgiften eller helt friliggande. Det handlar om att ha ”kontroll i” och ”kontroll över” arbete, att kunna handskas med de små sakerna likväl som att kunna handla i de stora övergripande besluten.

Vid vår analys av data kommer vi att, med hjälp av modellen, söka erhålla en fördjupad förståelse av hur olika faktorer i lärarnas upplevda arbetssituation samverkar. Krav-kontroll-stödmodellen (figur 1) används också när man vill granska de psykosociala förhållandena på arbetsplatsen utifrån de tre faktorerna: upplevda krav (psykiska, både kvantitativa och kvalitativa), kontroll (att ha och kunna agera inom beslutsutrymmet) samt stöd (det sociala från arbetskamrater, chefer och närstående).⁶⁴

⁶⁴ Töres Theorell, *Är ökat inflytande på arbetsplatsen bra för folkhälsan? Kunskapssammanställning*, Statens folkhälsoinstitut, fhi, (Stockholm 2003:46, andra reviderade upplagan), s. 31-36.

2 Metod

2.1 Val av metod

En kvantitativ mätmetod i form av enkät har valts som metod eftersom studien har intresse av att finna det gemensamma och representativa för en större population. Ofta används enkät då intresse finns att undersöka korrelation mellan olika faktorer.⁶⁵ En enkät ger också respondenterna egen tid att disponera, vilket kan öka validiteten i svaren dock finns fortfarande kvar en osäkerhet i hur respondenterna tolkar frågorna hos respondenterna.⁶⁶ I en enkät där frågor om exempelvis den egna hälsan ingår kan det också vara lättare att svara på dessa via en enkät, eftersom känslan av att vara anonym ökar.⁶⁷

2.1.1 Urval

En undertäckning – ett så kallat stickprov, har gjorts, då ramen inte inkluderar samtliga i målpopulationen.⁶⁸ På så sätt har en liten grupp valts ut av målpopulationen. Därefter har ett bekvämlighetsurval gjorts. En negativ aspekt med detta är att riskerna med bekvämlighetsurval är stora, eftersom representativitet kan ifrågasättas, då urvalet inte skapats med hjälp av slumpen.⁶⁹

Storstad har definierats till fler än 200 000 invånare och mindre tätort som bestående av en ort med färre än 25 000 invånare. Totalt har fyra skolor deltagit i undersökningen, där två är representativa för målgruppen storstad och två för målgruppen mindre tätort. Totalt har 98 lärare deltagit, där lärare i både teoretiska och praktiska ämnen är representerade.

Könsfördelningen är jämn med 44 män och 54 kvinnor. Deltagande lärare i storstad var 70 stycken, 37 kvinnor och 33 män. Lärarna i mindre tätort var 28 stycken, 17 kvinnor och 11 män.

2.2 Procedur

Detta avsnitt handlar om hur enkäten utformats, distribuerats och samlats in för bortfallsanalys och bearbetning. Här återfinns även analysverktyg beskrivna samt en diskussion om undersökningens validitet och reliabilitet.

⁶⁵ Nathalie Hassmén & Peter Hassmén, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), s. 85-91.

⁶⁶ Göran Ejlertsson, *Enkäten i praktiken*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 86.

⁶⁷ *Ibid.*, s. 11-12.

⁶⁸ Ejlertsson, s. 19.

⁶⁹ Hassmén & Hassmén, s. 93-94.

2.2.1 Enkätutformning

En redan befintlig och beprövad enkät har använts. Enkäten utformades hösten 2010, då skribenterna till denna studie skrev sin C-uppsats. Enkäten har sedan omformats för att lämpa sig för lärare, då den tidigare var anpassad för elever på gymnasiet och därefter pilotestades enkäten. ”Frågeformulärets utformning har stor betydelse för hur respondenterna uppfattar det och därmed för deras svarsbeteende.”⁷⁰ En lättöverskådlig och logiskt utformad enkät gör att den upplevs tilltalande och seriös, det skapas genom att den väldisponerade layouten, följer en så kallad tratteknik.⁷¹

Enkäten inleds med bakgrundsfrågor och allmänna frågor inom ämnet stress, för att sedan bli mer specifika. Frågorna kategoriserades i: bakgrund, upplevd hälsa, arbetsmiljö, stress och fysisk aktivitet. Totalt består enkäten av 18 frågor, varav tre öppna frågor. Frågorna är skapade med symmetri, det saknas med andra ord ett mittenalternativ, där det finns lika många positiva som negativa svar. Svartalternativen valdes till ”Alltid - varje dag”, ”Ofta – 3-6 dagar”, ”Ganska ofta – 1-2 dagar”, ”Ganska sällan – någon gång i veckan”, ”Sällan – enstaka tillfällen” samt ”Aldrig”. Detta innebär att respondenten måste ta ställning i varje fråga.⁷² Svartalternativet ”vet ej” har också använts. Detta för att skilja mellan de som inte vill alternativt inte kan svara på frågan. Frågorna är en blandning av egenkonstruerade samt frågor från Gymnastik- och Idrottshögskolans hälsoenkät som är framtagna med utgångspunkt i Aaron Antonovskys teorier kring KASAM⁷³, SIH-studien samt Skolverkets enkät – Attityder i skolan (2009) och Livstillfredsställelse. Dessa frågor är prövade sedan tidigare i andra forskningsprojekt vilket stärker enkätens utformning och reliabilitet. För att stärka svartalternativen gällande frågor kring stress och stöd, definierades dessa begrepp för respondenterna. Detta för att i största möjliga mån få en likvärdig tolkning av begreppen.

2.2.2 Enkätprocedur

I ett första skede kontaktades skolorna som skulle delta i studien. Kontakten togs via telefon med rektor eller biträdande rektor, som informerades om undersökningen, dess syfte och dess konfidentialitet. De båda rektorerna beviljade undersökningen. Ett mail gick ut till skolornas kontaktperson med en bekräftelse på överenskommelsen och datum för undersökningen. Ett

⁷⁰ Hassmén & Hassmén, s. 243.

⁷¹ Ibid., s. 244.

⁷² Ibid., s. 241-243.

⁷³ Gymnastik- och Idrottshögskolans hälsoenkät

missivbrev skickades därefter ut till de berörda skolorna, där rektorerna fick angivelser för missivbrevets funktion och tog på sig ansvaret att förmedla informationen till lärarna

Efter klartecken från skolorna utformades enkätens första utkast och prövades genom ett pilottest. En pilotgrupp som var representativ för målpopulationen fick genomföra enkäten. Två veckor senare upprepade samma pilotgrupp enkäten för att se hur väl svaren mellan de två tillfällena överensstämde och för att fastställa att pilotpopulationen tolkade frågorna och svarade på samma sätt.⁷⁴

Vid själva datainsamlingen som skedde inom två veckors löptid, var skribenterna närvarande vid två av de fyra skolor. Detta för att möjliggöra kontroll över svarsfrekvensen och minimera bortfallet.⁷⁵ Två skolor fick svara via en postenkät som sändes ut. Denna distribuerades och samlades in av en person på respektive skola, som ej deltog i studien.

2.2.3 Bortfallsanalys

Undersökningen saknar externa bortfall då enkäten dels är genomförd och insamlad med skribenterna närvarande, dels bara har behandlat de enkäter som kommit in via postsvar. Det finns genomgående mellan ett till fem interna bortfall på enstaka frågor. Trost menar på att bortfall på fem procent kan man bortse ifrån och att det är först när det blir ett bortfall på över 15 % på en enskild fråga som en bortfallsanalys måste genomföras.⁷⁶

2.2.4 Databearbetning

*Statistical Package for the Social Sciences*⁷⁷ - SPSS- version 19,0 användes för att bearbeta alla enkätsvaren. Svaren kodades genom att "Alltid fick siffran 1", "Ofta-2", "Ganska ofta-3", "Ganska sällan-4", "Sällan-5", "Aldrig-6" då "Vet ej" fanns med fick det kodningen "99 – missing". Skolorna kodades "Storstad-1" och "Mindre tätort-2" och kön kodades "Man-1" och "Kvinna-2".

Variablerna som analyserats är på ordinalskala. De icke parametriska testerna Spearman och Mann-Whitneys U-test har använts. Detta trots att de icke-parametriska tester är mindre känslig och ibland inte upptäcker skillnader mellan grupper som faktiskt kan finnas.⁷⁸

⁷⁴ Ejlertsson, 2005 s. 31ff.

⁷⁵ Ibid., s. 9-10.

⁷⁶ Jan Trost, *Enkätboken*, (Lund, Studentlitteratur, 2007) , s. 137ff.

⁷⁷ SPSS, *History* <<http://www.spss.com/corpinfo/history.htm>> (Acc. 2010-10-21).

⁷⁸ Göran Ejlertsson, *Statistik för hälsovetenskaperna*, (Lund: Studentlitteratur, 2003), s. 286.

Spearman syftar till att finna korrelation mellan två frågor och används då minst en av variablerna mäts enbart enligt ordinalskala. Spearman används också vid en snedfördelning svaren eller om det finns enstaka extremvärden som avviker från den övriga svarsfrekvensen.⁷⁹ Finns det en korrelation och detta inte är av slumpen kommen så finns en signifikans. Vid små urvalspopulationer och icke normalfördelade svar kan Mann-Whitneys U-test användas.⁸⁰

Inom ramen för denna studie har ingen hänsyn tagits till möjliga confounders så som etnicitet, socioekonomi, psykosociala förutsättningar, ålder eller kön.

Signifikanser som används i databehandlingen består av tre signifikansnivåer.

(signifikans = ej av slumpen utgjort, utan statistiskt säkerställt)

* - nivå 1 där $p = < 0,05$

** - nivå 2 där $p = < 0,01$

*** - nivå 3 där $p = < 0,001$

Chan, har gjort en tolkning av korrelationskoefficienten, och graderat styrkan i förhållandet (r) mellan två variabler enligt följande riktlinjer:

- 0.0-0.3 = poor/ svagt
- 0.3-0.5 = fair/ måttligt
- 0.6-0.8 = moderatly strong/ starkt
- 0.8-1.0 = very strong/ mycket starkt⁸¹

r	Förklarings -värde(r^2)	r	Förklarings -värde(r^2)
0,10	1 %	0,60	36 %
0,20	4 %	0,70	49 %
0,30	9 %	0,80	64 %
0,40	16 %	0,90	81 %
0,50	25 %	1,0	100 %

Tabell 1 Korrelationskoefficient (©JoFre)

Utifrån Chan har Peter Hagell, professor vid Kristianstads Universitet, utformat tabellen till höger. Tabellen anger den graderade styrkan i korrelationen det vill säga hur mycket av den ena variabelns variation som kan förklaras av den andra variabelns variation.

⁷⁹ Ejlertsson, 2003, s. 116.

⁸⁰ Ibid., s. 200.

⁸¹ Y.H. Chan, "Biostatistics 104: Correlational Analysis", *Singapore Med J*, 44, (2003:12), s.614ff.

2.2.5 Analysverktyg

Genom att använda *KASAM* – känsla av sammanhang, som teori kan resultatet analyseras utifrån detta perspektiv. Känslan av sammanhang kan främja god arbetsmiljö. Detta hänger samman med den fysiska och den psykiska arbetsmiljön och de krav som ställs på lärarna. Verktöget är till stor hjälp då resultatet ska analyseras och möjliga tendenser och korrelationer ska uttydas genom att använda begreppen meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet.

Begreppet *begriplighet* kommer att användas som analytiskt intresse kring frågor gällande lärarnas stress i förhållande till deras arbetssituation.

Hanterbarhet används som analysverktyg för att belysa om och i så fall på vilket sätt lärarna har resurser att anpassa sig till arbetssituationen. Hur bemästrar lärarna dagen? Svaret på dessa frågor är delvis beroende av diverse ramfaktorer såsom tillgången på tider, lokaler, planer och material, men den handlar också om huruvida de unga ges utmaningar som är anpassade till den nivå de befinner sig på.

Meningsfullhet handlar om att hitta vad som är meningsfulla med arbetssituationerna. Samtidigt är intresset riktat mot hur begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet gestaltas i lärarnas beskrivningar av sitt arbete. Det meningsfulla – det som är roligt.

Krav-kontroll-stöd-modellen en bra hjälp i analysen av resultatet. Med hjälp av modellen kan resultatet analyseras utifrån hur krav i arbetet, inflytande över den egna situationen och socialt stöd samverkar.⁸² Utifrån de tre faktorerna kan omgivningen kartläggas för analys och eventuella åtgärder.

Kraven på arbetsplatsen måste vara rimliga. De kan inte vara för höga så att arbetstagaren, i det här fallet lärarna, upplever att de inte hinner med ålagda arbetsuppgifter. Men kraven kan inte heller vara för låga så att understimulans och eventuell passivitet uppstår.⁸³

⁸² Ekman & Arnetz, s. 73.

⁸³ Töres Theorell, *Är ökat inflytande på arbetsplatsen bra för folkhälsan? Kunskapssammanställning*, Statens folkhälsoinstitut, fhi, (Stockholm 2003:46, andra reviderade upplagan), s.34-35

Med faktorn kontroll kan resultatet analyseras huruvida respondenterna upplever sig ha kontroll över uppgifter och är delaktiga i beslut kring, till exempel arbetsinnehåll och arbetstider.⁸⁴

Med den sista faktorn stöd kan arbetsförhållandena analyseras utifrån om det är goda relationer både mellan arbetskamraterna och mellan anställda och chefer.⁸⁵ Här kan resultatet också analyseras utifrån om respondenterna har ett bra socialt nätverk som då skulle kunna fungera som en copingstrategi.

Begreppen avspänd, tänd, passiv och spänd är också redskap i analysen, för att hjälpa till och kartlägga respondenternas upplevda stressnivå och arbetsförhållanden. Modellen går väl att tillämpa i skolan som arbetsmiljö för att analysera lärarnas upplevda arbetssituation.

2.3 Validitet och reliabilitet

För att stärka reliabiliteten av enkäten gjordes en pilotstudie. Genom detta så har enkäten innehållsvaliderats, så att innehållet är relevant och representativt för det som studien avser att mäta/uppskatta.⁸⁶ Enkäten är sedan tidigare redan använd i en annan studie och därmed har även testats där. För att en så kallad social önskvärdhet inte skulle påverka studien valde skribenterna att beskriva syftet med studien övergripande innan enkäten fylldes i. Negativa aspekter med användandet av enkät är att frågebatteriet blir begränsat och att inga följdfrågor kan ställas till respondenten samt att öppna frågor kan vara svåra att svara på – lättare att förbise. Personer som har läs- och skrivsvårigheter kan ha svårt att fullfölja enkäten, vilket leder till ofullständiga eller uteblivna svar och som i sin tur skulle öka bortfallsfrekvensen.⁸⁷

Trots att ett bekvämlighetsurval har gjorts, har skribenterna ingen relation till studiens respondenter. Enkätundersökningen har pågått under två veckor. Detta kan ha påverkat resultatet, eftersom respondenternas dagsform kan ha påverkat valet av svar. Samma information gällande enkätundersökningen gavs vid insamlingstillfällena. De som svarade via postenkät fick ett följebrev med samma innehåll.

⁸⁴ Theorell, s. 41.

⁸⁵ Ibid., s.36.

⁸⁶ Hassmén & Hassmén, s. 145.

⁸⁷ Eijlertsson, (2005), s. 13.

2.4 *Forskningsetisk diskussion*

Trots att ett bekvämlighetsurval har gjorts, så undviks ändå selektering, systematiska fel och opassande styrning av resultatet.⁸⁸ Detta genom att skribenterna inte har någon relation till studiens respondenter. På så sätt uppfylls, enligt Helsingforsdeklarationen, även de regler som säkrar respondenternas oberoende och integritet.⁸⁹

För att värna om deltagarnas anonymitet har de fyra kraven, uppställda av Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådets (HSFR), följts. Samtliga lärare har fått information om studien och dess syfte samt etiska regler. Detta skedde genom att skicka ut ett missivbrev (informationsbrev) som täckte samtliga fyra krav på information, samtycke, konfidentialitet samt nyttjande.⁹⁰

Vid enkätundersökningens genomförande informerades lärarna återigen om att deltagandet i undersökningen var konfidentiellt och att de när som helst fick avbryta enkätundersökningen.

För att ytterligare öka anonymiteten i enkäten utformades denna med ett försättsblad och lärarna fick själva lägga ner sin enkät i ett kuvert.

3 **Resultat**

Nedan presenteras resultatet utifrån studiens frågeställningar. Först presenteras resultatet kring vad i arbetsmiljön som lärarna upplever påverkar deras hälsa. Detta presenteras utifrån två teman, den fysiska miljön och psykiska miljön. Därefter presenteras resultat som berör skolledningen/skolans roll när det gäller lärarnas hälsa, utifrån teman som administration, tid, planering och arbetsklimat. Resultatdelen avslutas med att beskriva hur korrelationen mellan fysisk aktivitet och upplevd hälsa ser ut, uppdelat i fysisk aktiv och friskvård.

⁸⁸ Hassmén & Hassmén., s. 384.

⁸⁹ Helen Hansagi och Peter Allebeck, *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård – handbok för forskning och utvecklingsarbete*, (Lund: Studentlitteratur, 1994), s. 17-19.

⁹⁰ Hassmén & Hassmén, s. 389-390.

3.1 Vad i arbetsmiljön upplever lärarna som stressorer vilka påverkar deras upplevda hälsa?

Resultatet nedan presenteras utifrån den fysiska miljö och psykiska miljö. Procentuellt sett skattar 89 % av lärarna i storstad att upplever sin mentala hälsa mycket tillfredsställande – ganska tillfredsställande, jämfört med 81 % i mindre tätort. Spearman (korrelation mellan olika variabler) visar på att ett finns en korrelation mellan den kroppsliga och mentala hälsan, detta gäller för både studiepopulationerna. Korrelationskoefficienten (r) är 0,503 för mindre tätort vilket tyder på en måttlig korrelation. Korrelation är svagare, $r=0,408$, i storstad men det är fortfarande måttligt. Mann-Whitney U (skillnader mellan två grupper i en specifik fråga) visar på att det inte finns några skillnader i svarsalternativen hos lärarna i storstad och mindre tätort. De flesta lärarna har svarat att de tycker det är meningsfullt att gå till arbetet, 69 % (alltid-ofta) för lärarna i storstad och 74 % (alltid-ofta) i mindre tätort.

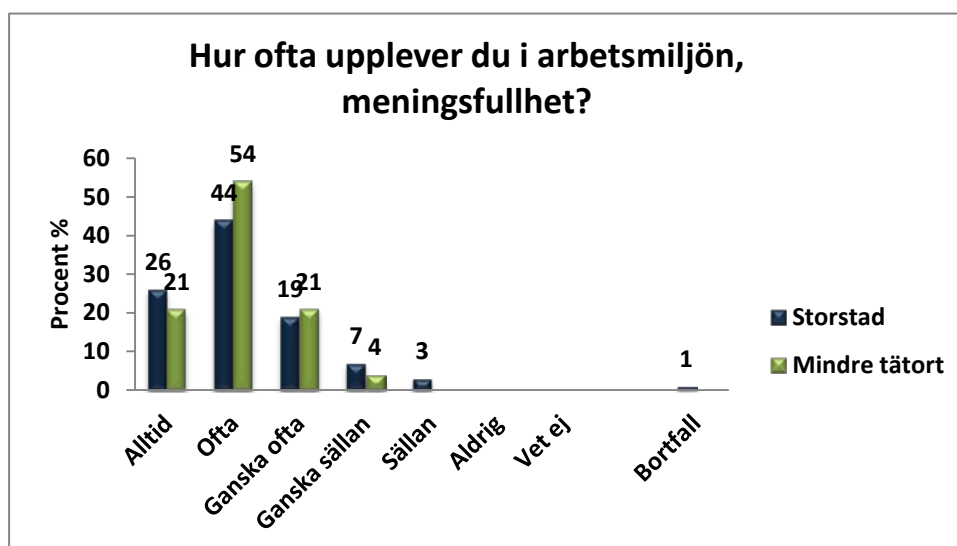


Diagram 1 Hur ofta upplever du i arbetsmiljön, meningsfullhet?

3.1.1 Fysiska miljön

På frågan ”Finns det en skriftlig arbetsmiljöpolicy som du känner till?” svarar 56 % i storstad att de känner till en, 11 % att det inte känner till någon och 33 % att de inte vet om det finns någon. I mindre tätort svarar lärarna på följande vis: 50 % ja, 7 % nej och 39 % att de inte vet.

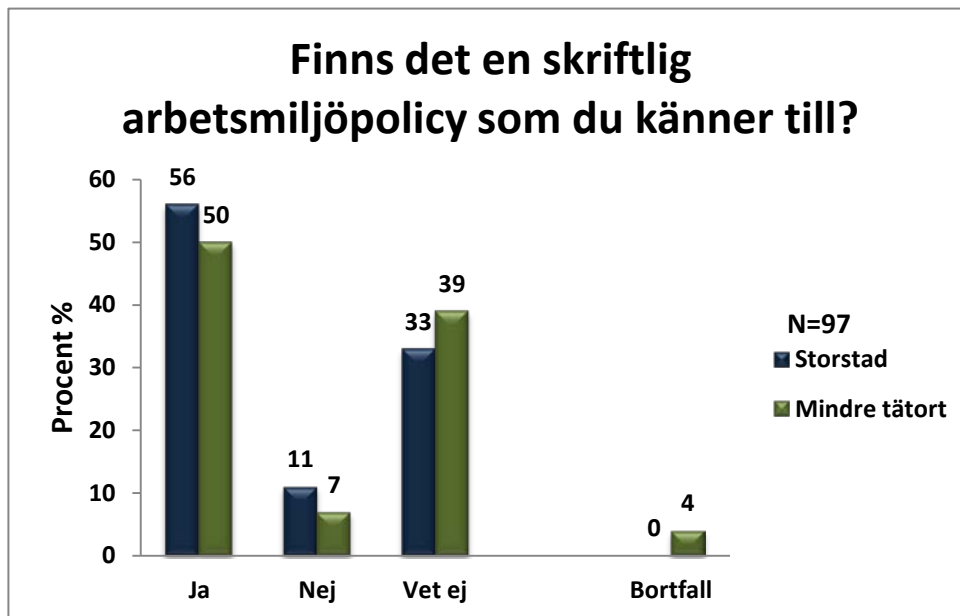


Diagram 2 Finns det en skriftlig arbetsmiljöpolicy som du känner till?

Spearman visar att det finns signifikanta korrelationer i lärarnas upplevelse av den fysiska miljön. Korrelationen mellan den mentala hälsan och hur hanterbar arbetsmiljön är i mindre tätort ($p=0,03$). I storstad visar testet på en korrelation mellan mental hälsa och ljudnivå ($p=>0,000$), ljus ($p=0,007$), luft ($p=0,001$), renlighet ($p=0,001$) och hanterbarhet av arbetsmiljön ($p=0,005$).

Mann-Whitney U test visar att det finns signifikanta skillnader mellan lärarnas svar gällande ljudnivå och renlighet i mindre tätort och storstad. Ljudnivå $p=>0,000$ och renlighet $p=>0,000$.

Utifrån den öppna frågan, ”Om du känner dig stressad, finns det något skolledningen/skolan kan göra för att den ska minska?” svarar både lärarna i mindre tätort och storstad, att de saknar framförhållning, struktur och planeringstid samt att de önskar minska de administrativa arbetsuppgifterna.

3.1.2 Psykisk miljö

För hela studiepopulationen visar Spearman på en signifikant korrelation mellan upplevd mental hälsa och att lärarna i sin arbetsmiljö upplever glädje och/eller lycka, lugn, harmoni och/eller balans samt att de kan vara sig själva ($p=0,001$). Styrkan på korrelationen varierar från svagt till på gränsen till starkt.

Korrelation mellan upplevd mental hälsa och ”kunna vara sig själv” finns bara i urvalsgruppen storstad. Däremot är svarsfrekvensen på fråga ”kunna vara sig själv” betydligt högre i mindre tätort på 64 %, mot 36 % i storstad.

Spearman visar att det finns en signifikant korrelation i hela studiepopulationen mellan mental hälsa och att lärarna känner att de har egen kontroll över arbetssituationen, känner att de är en del av ett sammanhang, att arbetsmiljön är hanterbar samt meningsfullhet ($p < 0,000$).

Styrkan på korrelationen varierar från på gränsen till svagt till på gränsen till starkt.

Sambanden återfinns i storstaden, medan mindre tätort endast visar på en signifikant korrelation mellan mental hälsa och egen kontroll samt hanterbarhet. Över 40 % i hela studiepopulationen har svarat att de ofta (3-5 dagar per vecka) känner att de har egenkontroll, hanterbarhet, meningsfullhet och är en del av ett sammanhang. Mann-Whitney U visade inte på några skillnader i hur grupperna har svarat.

Vidare visar inte resultaten på någon korrelation mellan den mentala hälsan och om lärarna uppmärksammas när de är ledsna eller nere. Däremot finns det en korrelation mellan om man uppmärksammas när man är ledsen eller nere samt upplevd glädje och/eller lycka ($p = 0,05$). Mann-Whitney U visar på att det finns signifikanta skillnader i hur studiepopulationerna har svarat i frågorna om de uppmärksammas när det är ledsen eller nere och om de kan ”vara sig själva”.

I tabell 2, visas att upplevd mental hälsa korrelerar med flertalet stressande faktorer, men inte med ”ökad arbetsbelastning på grund av andras frånvaro”, ”undervisning”, ”betygssättning” samt upplevda ”krav från föräldrar” och ”fritidsintressen”. I studiepopulationen finns det skillnader mellan lärare i storstad och lärare i mindre tätort. För storstad finns det en korrelation mellan hälsa och mängden arbetsuppgifter. För mindre tätort finns korrelationen när det gäller mängden arbetsuppgifter ($p = 0,003$), möten ($p = 0,008$) och egna krav ($p = 0,003$).

SAMBANDSMATRIS		Mental hälsa														
Mängd arbetsuppgifter	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,514** ,000 92	Mängd arbetsuppgifter													
Ökad arbetsbelastning	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,139 ,186 92	,274** ,007	Ökad arbetsbelastning												
Undervisning	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,201 ,058 89	,467** ,000	,225* ,031	Undervisning											
Betygsättning	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,085 ,422 91	,201 ,052	,194 ,062	,496** ,000	Betygsättning										
Tid mellan lektionerna	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,228* ,028 93	,430** ,000	,215* ,036	,437** ,000	,255* ,013	Tid mellan lektioner									
Möten	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,286** ,006 91	,442** ,000	,349** ,001	,264* ,011	,222* ,032	,388** ,000	Möten								
Paus/Rast	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,318** ,002 90	,521** ,000	,363** ,000	,385** ,000	,221* ,033	,590** ,000	,437** ,000	Paus/Rast							
Egna krav	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,327** ,002 91	,532** ,000	,203* ,049	,393** ,000	,192 ,065	,265** ,009	,336** ,001	,421** ,000	Egna krav						
Krav elever	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,262* ,012 92	,465** ,000	,151 ,148	,468** ,000	,225* ,030	,321** ,002	,299** ,003	,478** ,000	,686** ,000	Krav elever					
Krav föräldrar	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,085 ,743 92	,450** ,000	,262* ,011	,482** ,000	,389** ,000	,312** ,002	,345** ,001	,330** ,001	,439** ,000	,506** ,000	Krav föräldrar				
Krav skolledningen	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,245* ,019 92	,539** ,000	,238* ,021	,366** ,000	,246* ,017	,401** ,000	,426** ,000	,536** ,000	,468** ,000	,525** ,000	,586** ,000	Krav skolledning			
Datahantering	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,274** ,008 92	,394** ,000	,206* ,046	,176 ,091	,150 ,149	,159 ,121	,276** ,007	,356** ,000	,358** ,000	,386** ,000	,322** ,001	,435** ,000	Datahantering		
Fritid	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,142 ,178 91	,027 ,797	-,019 ,857	,150 ,154	,208* ,046	,028 ,785	,065 ,531	,038 ,717	,140 ,181	,115 ,270	,137 ,187	,184 ,074	,195 ,058		

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed) – I just röd
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed) – I just orange

Tabell 2 Sambandsmatris som visar förhållandet mellan upplevd mental hälsa och olika faktorer/stressorer som påverkar denna. Signifikans markeras med * eller **

Av tabell 2 - sambandsmatrisen framgår det att möten korrelerar med samtliga övriga stressor och även med det mentala hälsotillståndet. I storstad uppger 48 % av lärarna att de blir stressade av möten minst en gång i veckan till varje dag och i mindre tätort är det 32 %.

Det finns även en korrelation mellan mental hälsa och upplevda krav. Kraven är både egna ställda krav och från skolledning och elever. För både storstad och mindre tätort korrelerar de egna kraven med mental hälsa. För storstad är ($p=0,038$, $r=0,376$) som ger en måttlig korrelation och för mindre tätort ($p=0,003$, $r=0,413$) ger en starkare måttlig korrelation. Vidare finns det även en korrelation mellan krav (egna krav, från skolledning och från elever) och mängden arbetsuppgifter, undervisning, möten och om lärarna har paus eller rast. I storstad finns det en korrelation mellan upplevda krav och arbetsuppgifter, där 47 % har svarat de känner krav minst en gång i veckan och 37 % varje dag. ($p=>0,000$). I storstad finns även en signifikant korrelation mellan krav och undervisning samt paus eller rast. I mindre tätort är det främst en korrelation mellan krav och arbetsuppgifter som är signifikant där 36 % av lärarna uppger att de känner sig stressade av arbetsuppgifter minst en gång i veckan och 29 % varje dag. ($p=>0,000$).

I övrigt så är brist på "tid mellan lektionerna" och "paus eller rast" andra stressande faktorer som korrelerar med flertalet övriga faktorer. 54 % av lärarna i storstad svarar att de minst en gång i veckan eller varje dag är stressade av tiden mellan lektionerna. I mindre tätort är det 57 % som upplever samma förhållanden. Uppdelat för populationsgrupperna finns det ingen skillnad gällande tid mellan lektionerna. Däremot finns det en signifikant skillnad ($p=0,05$) för både storstad och mindre tätort gällande paus eller rast och upplevd hälsa. Korrelationen sträcker sig från svagt till måttligt. I storstad är det 20 % som varje dag känner sig stressade över paus eller rast och i mindre tätort är det 25 %.

Mann-Whitney U visare inte på några signifikanta skillnader i hur grupperna har svarat i frågan "Om du känner dig stressad gällande arbetsplatsen, vad beror det då på?"

3.2 Vilken roll spelar skolledningen respektive kollegorna för lärarnas upplevda hälsa?

När hela studiepopulationen svarar på frågan om de finner stöd hos skolledningen svarar 30 % lärarna ja, 54 % nej och 16 % vet ej. Spearman visar att det finns en korrelation mellan den mentala hälsan och stöd från ledning. Denna korrelation finns för både storstad och mindre tätort.

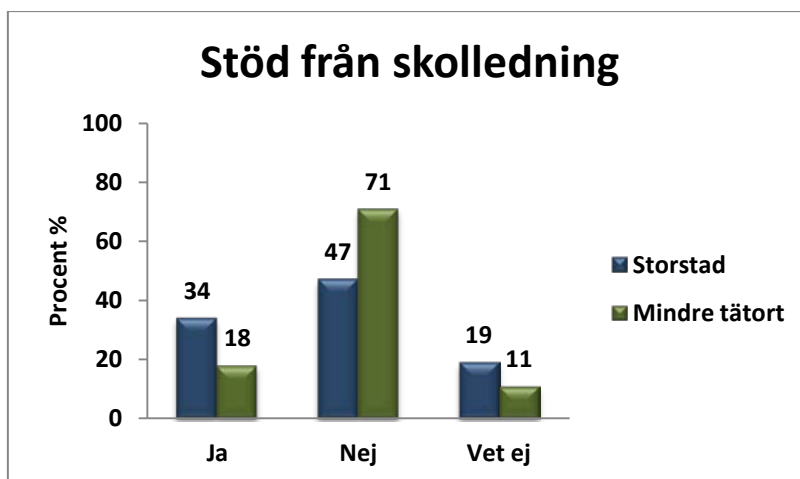


Diagram 3 Stöd från skolledning

Stöd från närmsta chef korrelerar med respekt från kollegor och stöd från ledning för lärarna i storstad. Detsamma gäller även för lärarna i mindre tätort. För lärarna i storstad finns det även en korrelation mellan mental hälsa och stöd från närmsta chef och hjälp av kolleger.

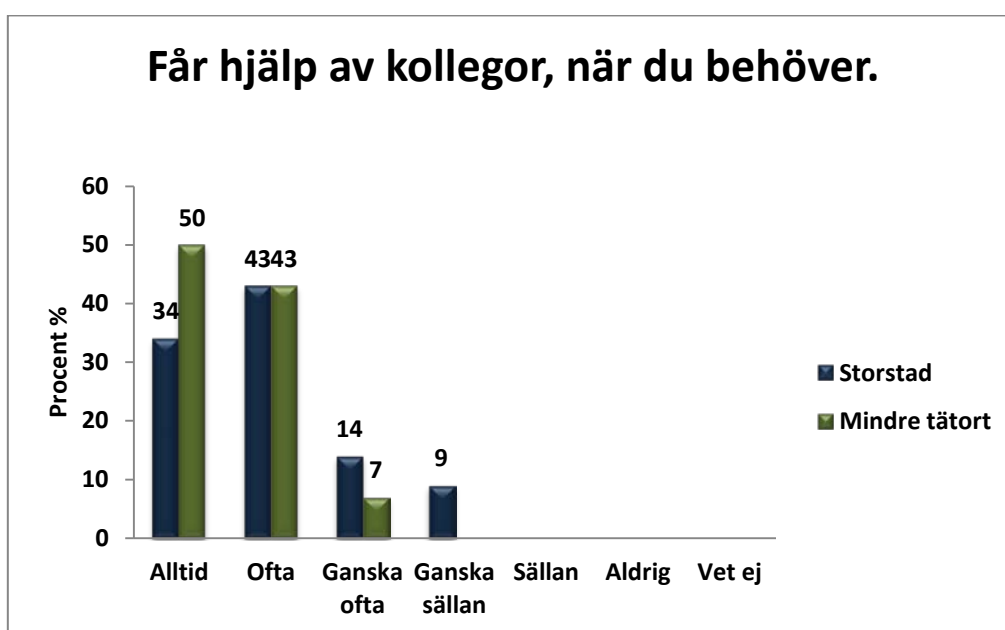


Diagram 4 Får hjälp av kollegor, när du behöver.

Den öppna frågan ”Om du känner dig stressad, finns det något skolledningen/skolan kan göra för att den ska minska?” går att kategoriseras i fyra kategorier. De teman som går att utläsa är administration, tid, planering och arbetsklimat. Alla kategorierna behandlar hur skolans struktur kan förbättras för att minska lärarnas upplevda stress. Svaren på frågan visar inte på några betydande skillnader, utan svarsmönstren återkommer. När det gäller den administrativa biten önskar lärarna att de skall bli en minskning av de administrativa uppgifterna och mer fokus på själva undervisningen. Flera eftersöker även att få stöd med administrationen, både mentalt och instrumentellt. Tid är något som många lärare upplever brist på. Förslag på hur tid kan effektiviseras är allt från att ge mer tid till arbetsuppgifter och minska antalet lektioner till lektionsfria dagar och ”fri tid”. Kategorin planering berör framförallt skolledningens roll i lärarnas arbetsmiljö. Lärarna önskar tydligare riktlinjer och mål. Det kan bland annat förbättras genom bättre kontakt och tydlighet från skolledningen, men även genom just bättre planering, som till exempel schemaläggning och bättre framförhållning. Planeringen är också något som påverkar hela arbetsmiljön och klimatet som lärarna anser att den behöver förbättras. Framförallt att arbetet med arbetsmiljön tas på allvar.

På frågan ”Var tillbringar du oftast din rast?” utkristalliserar sig i huvudsak två grupperingar av svar där merparten av lärarna har svarat att de oftast är i arbetsrummet, vid sin arbetsplats och framför datorn, med förberedelse och planering. Tid är en annan aspekt som återigen dyker upp som ett svar. Flera lärare har svarat att de inte har många raster, att de ofta är på språng eller helt enkelt svarar ironiskt ”vilken rast?”

När frågan angående ”Upplever du att du har fått utbildning i stresshantering?” svarar lärarna i storstad, 20 % ja och 71 % nej (bortfall på 9 %). I mindre tätort svarar 18 % av lärarna att de har fått det och 80 % att de inte har fått det, med ett bortfall på 2 %.

3.3 Hur korrelerar lärarnas upplevda hälsa med fysisk aktivitet?

3.3.1 Fysisk aktiv

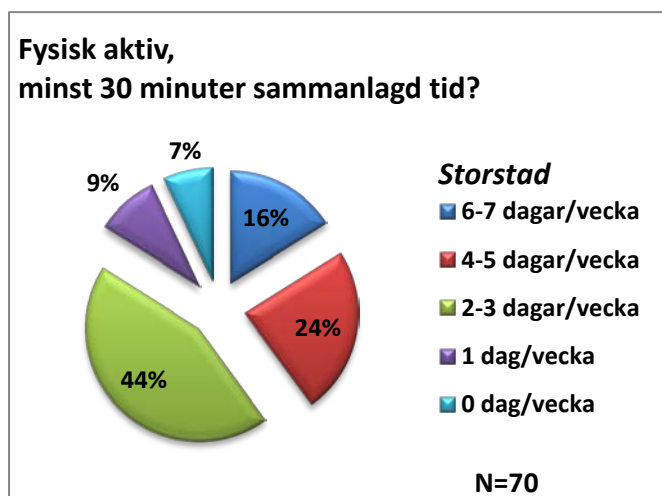


Diagram 5. Antal dagar/vecka som lärarna i storstad är fysisk aktiva minst 30 minuter sammanlagd tid.

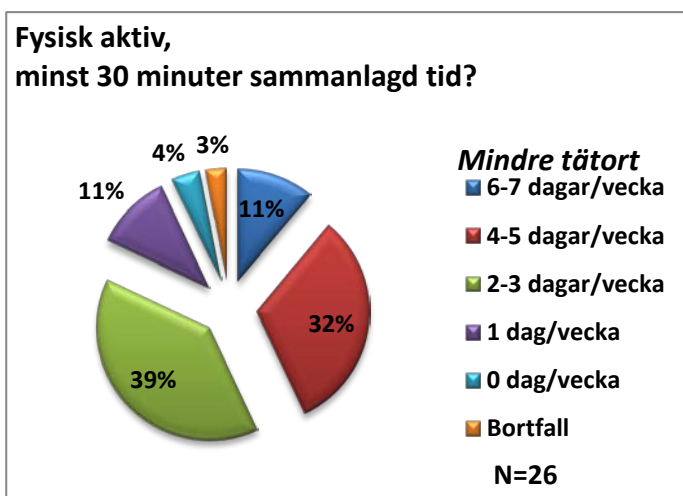


Diagram 6. Antal dagar/vecka som lärarna i mindre tätort är fysisk aktiva minst 30 minuter sammanlagd tid.

Figureerna visar på hur fysiskt aktiva lärare i storstad och mindre tätort är. Den fysiska aktiviteten är jämt fördelad mellan storstad och mindre tätort.

Spearman visar på att det finns en korrelation mellan den kroppsliga hälsan och den mentala hälsan, mindre tätort ($p=0,08$) och för storstad ($p=0,01$). Den kroppsliga hälsan korrelerar även med egen skattning av fysisk aktivitet, för storstad ($p=0,000$) och för mindre tätort ($p=0,21$).

Den egna skattningen av fysisk aktivitet korrelerar med hur fysisk aktiv du är. Detta visar på att lärarna har en uppfattning om sin fysiska aktivitet och uppfattar att de kan bedöma sin egna kroppsliga hälsa. Lärarna i storstad för även en korrelation mellan den kroppsliga hälsan och hur fysisk aktiva de är, där $p=0,003$ och $r=0,360$, vilket tyder på en måttlig korrelation.

Den upplevda kroppsliga hälsan korrelerar med 'koppla av' ($p=0,015$), 'utvilad' ($p=0,002$) och 'egna krav' ($p=0,031$) för lärare i mindre tätort i jämförelse med lärarna i storstad där det finns en korrelation mellan kroppslig hälsa och koppla av ($p=0,003$) och utvilad ($p=0,002$).

Det finns en svag korrelation i storstad om man har stöd från vänner och hur fysisk aktiv man är ($p=0,036$ och $r=0,251$)

3.3.2 Friskvård

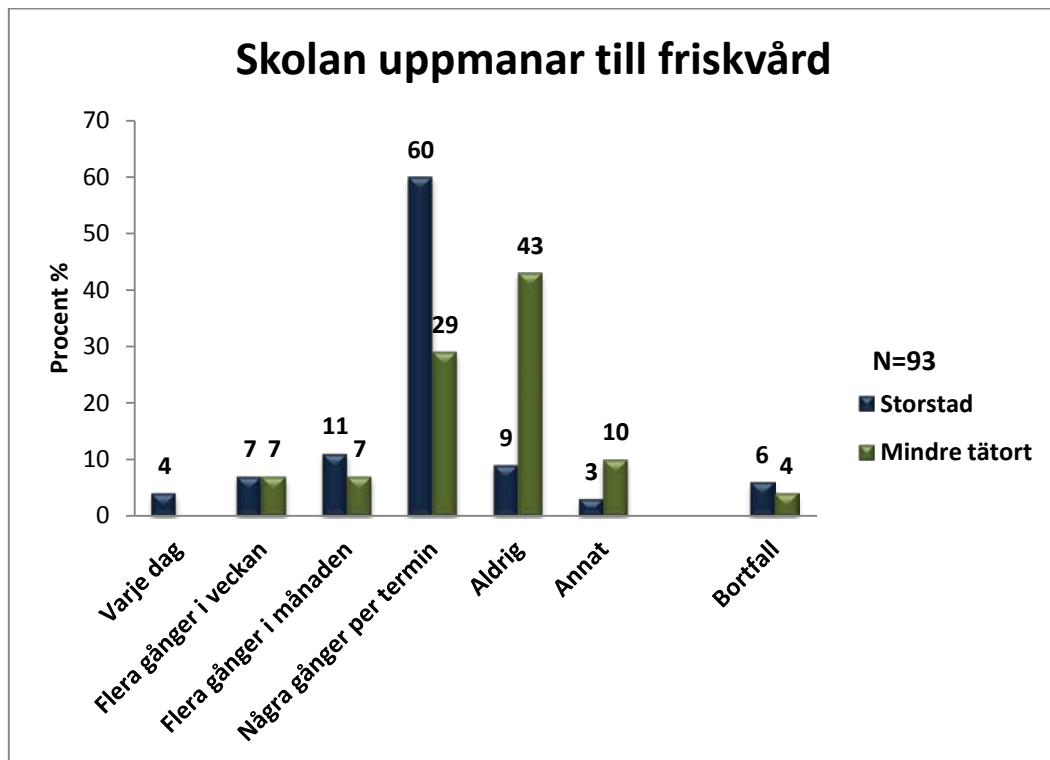


Diagram 7 Skolan uppmanar till friskvård

Svaren från lärarna i mindre tätort har en signifikant korrelation mellan den kroppsliga hälsan och hur ofta friskvård erbjuds på skolan. ($p=0,024$). Korrelationskoefficienten visar på en måttlig korrelation. Det finns även en korrelation mellan den mentala hälsan och om friskvård erbjuds subventionerat, ($p=0,012$).

För lärare i storstad visar Spearman på signifikant korrelation mellan den mentala hälsan och hur ofta skolan uppmanar till friskvård samt och hur ofta de har friskvård. Storstad får även en korrelation mellan om de finns friskvård subventionerat och om skolan uppmanar till friskvård. Korrelationen ligger på gränsen mellan svagt och måttligt.

Mann-Whitney U visar att det finns signifikanta skillnader i hur lärarna har svarat i storstad och mindre tätort. Detta visas i frågorna, i diagram 7, ”Erbjuder skolan subventionerad friskvård?” och ”Upplever du att skolan uppmanar till friskvård?”.

3.4 Sammanfattning av resultatet

Studien visar att det finns en tydlig korrelation mellan den mentala och kroppsliga hälsan. Denna korrelation finns både för storstad och för mindre tätort.

Lärarna upplever/skattar att de har en bra mental hälsa och tycker att det är meningsfullt att gå till jobbet. Över 40 % i hela studiepopulationen har svarat att de ofta (3-5 dagar per vecka) känner att de har egenkontroll, hanterbarhet, meningsfullhet och är en del av ett sammanhang. Samtidigt finns det stora skillnader mellan storstad och mindre tätort, när det gäller om lärarna upplever att de kan vara sig själv på jobbet. Studiepopulationen, både storstad och mindre tätort, upplever att krav från elever, skolledning och sig själv är en stressor som korrelerar med den mentala hälsan. Andra stressorer är tid mellan lektioner, paus/rast samt administrativ uppgifter och möten.

Av studiepopulationen uppger över hälften att de känner till att det finns en arbetsmiljöpolicy samt att arbetsmiljön är hanterbar. Faktorer i den fysiska arbetsmiljön som påverkar lärarnas mentala hälsa är ljudnivå och renlighet.

Skolledningen spelar stor roll för lärarnas hälsa, där över 50 % av lärarna uppger att de inte har stöd av skolledningen. Viktiga faktorer som samvarierar med lärarnas hälsa och skolledningen, är administrativa uppgifter, tid, planering och arbetsklimat. Lärarna framhåller dock att de har stöd från kollegor, familj och vänner.

På frågan om fritidsintressen är en stressor visar resultatet att det inte har någon betydelse för den upplevda mentala hälsan. Resultatet visar även att den kroppsliga hälsan samvarierar med att vakna utvilad samt att kunna koppla av. Att skolan uppmanar till och erbjuder fysisk aktivitet korrelerar med den kroppsliga hälsan.

4 Diskussion

Syftet med studien är att undersöka och jämföra vilka faktorer i lärares arbetsmiljö i storstad och mindre tätort, som samvarierar med lärares upplevda hälsa.

Resultatet visar inte på så stora skillnader mellan de två olika studiepopulationerna, vilket vi trodde skulle finnas. En bidragande orsak kan vara storleken på den undersökta gruppen.

I några frågor och för vissa faktorer som påverkar hälsan finns dock avvikelser i hur lärarna svarar, bland annat om lärarna upplever att de kan vara sig själva på jobbet. Lärare i mindre tätort uppger att de kan vara sig själva, här trodde vi att situationen skulle vara omvänd.

Ett positivt resultat som framträder i studien är att lärarna upplever att de har en bra mental- och kroppslig hälsa och att de upplever att det är meningsfullt att gå till jobbet. Med utgångspunkt taget i ett salutogent synsätt så svarar en stor del av lärarkåren att de utöver meningsfullhet även har egenkontroll, hanterbarhet. De upplever sig vara en del av ett sammanhang. Detta kan vara en bidragande faktor till den upplevda mentala och kroppsliga hälsan.

Över hälften av den undersökta populationen upplever att de saknar stöd från skolledningen. Genom att titta på grupperna för sig är det nästan 20 av 28 lärare i mindre tätort och runt 30 av 70 lärare i storstad som anger detta. (procentuellt mycket större andel i mindre tätort.). Vi trodde innan studien att stödet skulle vara större i mindre tätort, där man kan tänka sig att samarbetet mellan lärarkår och skolledning skulle kunna vara tätare. Dessutom upplever lärarna att kraven från skolledningen är högre. Höga krav är även något som korrelerar med deras mentala hälsa. Anmärkningsvärt är att lärare trots detta skattar att de har en god mental hälsa.

Utifrån krav-kontroll-stöd-modellen, har lärarna lågt stöd och höga krav vilket ger en ”tänd” och alternativ ”spänd” arbetsmiljö, vilket inte stämmer med det lärarna har skattat gällande den mentala och kroppsliga hälsan. Att dessa komponenter inte samspelar i vårt resultat föranleder en djupare diskussion om vad det är i lärarnas omgivning, som gör att de hittar strategier som bidrar till den goda självskattade hälsan samt att lärarna upplever meningsfullhet och hanterbarhet.

4.1 Vad i arbetsmiljön upplever lärarna som stressorer vilka påverkar deras upplevda hälsa?

Studien visar en tydlig och stark korrelation mellan administrativa uppgifter och möten samt mental hälsa. Finns det en form av informella krav som en del av yrkesrollen och som ingår i arbetsuppgifterna, vilket på så sätt bidrar till att utgöra en stressor som påverkar hälsan? Andra korrelerande faktorer som lärarna upplever är stressande är tid mellan lektionerna samt paus och rast. Att över hälften i både storstad och mindre tätort uppger att de minst en gång i veckan eller varje dag är stressade av tiden mellan lektionerna anser vi är anmärkningsvärt. Majoriteten svara även på den öppna frågan ”Var tillbringar du ofta din rast?” att de inte har någon rast eller svarar ironiskt ”Vilken rast?” En kommentar som denna stämmer väl överens med Arbetsmiljöverkets rapport och den mediala bild som målas upp idag. Då är det förvånande att lärarna ändå uppskattar att de har en god mental hälsa. Detta kan hänga samman med att en stor del av studiepopulationen anser att de ofta känner att de har egen kontroll, hanterbarhet, meningsfullhet och är en del av ett sammanhang. Något som Antonovsky menar i sin KASAM-teori bidrar till copingstrategier som ökar möjligheten att skapa en känsla av sammanhang. Det kan alltså tänkas att trots hög arbetsbelastning finns det ändå meningsfulla element som gör stressen uthärdlig. Detta belyser även Pillay, Goddard and Wilss i sin rapport *Well-being, burnout and competence: Implications for teachers*. De menar att genom att titta på stress utifrån ett salutogent synsätt finns det lärare som klarar stress och hög arbetsbelastning bättre än andra för att de just utvecklat strategier och förhållningssätt som gör att de inte rapporterar någon stress. Men vilka strategier och element dessa är, om det är eleverna, själva undervisningen eller kollegorna, blir en annan studies uppgift att kartlägga.

Ett annat uppseendeväckande resultat är att det finns stora skillnader mellan storstad och mindre tätort, när det gäller om lärarna upplever att de kan vara sig själv på jobbet. Mer än hälften i mindre tätort upplever att de kan vara sig själva mot lite mer än en tredjedel i storstaden. Kan en bidragande orsak till detta vara anonymiteten i storstadsskolan? För att uppnå KASAM, känsla av sammanhang, så kan denna aspekt vara viktig då enstaka händelser eller generella livssituationer som sociala roller eller erfarenheter kan påverka om KASAM uppnås eller inte. I den här studien har vi dessutom inte tagit hänsyn till confounders som till exempel etnisk bakgrund, socioekonomi och sexuell läggning som skulle kunna vara bidragande orsaker.

Krav är en annan stor bidragande faktor till stress och som har en signifikant korrelation med den mentala hälsan. Här handlar främst om de egna kraven, kraven från eleverna och kraven från skolledningen. Att krav är en faktor till stress är i sig inte ett så förvånande resultat. Det som dock är förvånande är dels att den självrapporterade mentala hälsan är god och dels att lärarna inte upplever krav från elevernas föräldrar. Tyder det sistnämnda på att föräldrarna inte är delaktiga i elevernas studiegång och därför inte är insatta i läroplanen och betygskriterierna, och följaktligen harsvårt att ställa krav på lärarna? Resultatet blir också betydelsefullt att analyseras utifrån krav-kontroll-stöd-modellen. Lågt stöd och höga krav ger en ”tänd” och ”spänd” arbetsmiljö, vilket inte heller stämmer med lärarnas självskattning av den mentala och kroppsliga hälsan. Kan den goda hälsan vara ett uttryck för att lärarna trots allt upplever en känsla av sammanhang och hög hanterbarhet i arbetsmiljön? Dessutom upplever en majoritet av lärarna att de har högt stöd från kollegor och anhöriga vilket skulle kunna vara en buffert och en form av strategi som gör att egenkontrollen ändå blir hög och att de därmed kan hantera de omgivande kraven som uppstår. Karasek och Theorell menar att det emotionella stödet fungerar som en buffert mot stress. Något som flera av forskningsstudierna i forskningsläget lyfter.

I hela studiepopulationen uppger över hälften att de känner till att det finns en arbetsmiljöpolicy samt att arbetsmiljön är hanterbar. Detta skulle kunna ses som en copingstrategi. Genom att känna till och ha kunskap om policyn ger den ett medel med vilken både hanterbarheten och begripligheten för arbetsmiljön ökar vilket i sin tur resulterar i en högre KASAM. Dessutom kan ett skriftligt dokument som arbetsmiljöpolicy medföra att lärarna ”vet vad som gäller” och de kan på så sätt öka det materiella stödet och sin egenkontrollen. Detta resulterar i att de blir mer ”avspända” enligt krav-kontroll-stöd-modellen. Den formen av copingstrategi bidrar då också till att lärarna har en självskattad god hälsa.

Andra faktorer i den fysiska arbetsmiljön som påverkar lärarnas mentala hälsa är ljudnivå och renlighet. Att de två olika studiepopulationerna har svarat olika kring arbetsmiljön kan bero på skolornas storlek och att den fysiska arbetsmiljön därför skiljer sig åt. Det kan tänka sig att det på en mindre skola är lättare att hålla rent i allmänna utrymmen samt att ljudnivån blir lägre beroende på skolans utformning och antalet elever som befinner sig i lokalerna.

4.2 Vilken roll spelar skolledningen respektive kollegorna för lärarnas upplevda hälsa?

Över hälften av den sammantagna populationen upplever att de saknar stöd från skolledningen. Nästan 20 av 28 lärare i mindre tätort och runt 30 av 70 lärare i storstad uppger att de saknar stöd. Vår åsikt innan studien var att stödet skulle vara större i mindre tätort där man kan tänka sig att samarbetet mellan lärarkår och skolledning skulle kunna vara tätare. Att det inte är så stora skillnader mellan de två olika studiepopulationerna skulle kunna bero på att de får samma ”paket”. Alla skolor har ju samma läroplan att förhålla sig till och samtliga rektorer har samma uppdrag att fullborda, vilket kan vara en bidragande orsak till resultatet. Dessutom upplever lärarna att kraven från skolledningen är stora och det är även något som korrelerar med deras mentala hälsa, ett resultat som Pillay et al även sett i studien *Well-being, burnout and competence: Implications for teachers*. De menar att genom att bli belönad och uppmärksammas samt genom att känna arbetsglädje skapas en buffert för att undvika stress. Utifrån krav-kontroll-stöd-modellen blir därför resultatet inte så förvånande, då höga krav och lågt stöd ger en situation där man är ”spänd” och ”tänd”. Däremot blir resultatet återigen förvånande då lärarna ändå har skattat att de har en god mental hälsa, vilket inte hänger samman med de höga krav och låga stöd som de upplever att de har från skolledningen. En anledning till detta är att en majoritet av lärarna upplever att det ofta till alltid har stöd och hjälp från sina kollegor. Detta informella och emotionella stöd kan fungera som en buffert med vilken de kan hantera den stressfulla situationen. Stödet kan även ge högre hanterbarhet och meningsfullhet, vilket resulterar i en högre KASAM.

Utifrån den öppna frågan ”Om du känner dig stressad, finns det något skolledningen/skolan kan göra för att den ska minska?” går det att dela in svaren i fyra olika kategorier: administration, tid, planering och arbetsklimat. Borges dos Reis et al har fastslagit att anställningsformer med höga krav och hög arbetsbelastning visar på en hög förekomst av MPD och psykisk utmattning. Det hänger samman med de kategorier som utkristalliserat sig ur den öppna frågan i vår egen studie. Rent administrativt vill lärarna ha mindre administrativa uppgifter och mer stöd och tid till undervisning. Tid upplevs som en bristvara och lärarna upplever att planeringen från skolledningen kan bli bättre. De eftersöker tydligare riktlinjer och mål samt bättre planering, som till exempel schemaläggning och bättre framförhållning. De förslag till förbättringar som lärarna önskar skulle kunna tänkas ge en högre egenkontroll samt helt klart en minskning av krav men även en ökning av

instrumentella stöd. Sammantaget skulle detta öka lärarnas mentala och kroppsliga hälsa genom att de blir mer ”avspända” enligt krav-kontroll-stöd-modellen. Utifrån Antonovskys KASAM-teori så går det att tänka sig att bättre planering och framförhållning skulle öka lärarnas begriplighet, alltså att situationer blir mer förutsägbara och går att ordna och förklara tack vare att händelser blir bättre ordnade, strukturerade, tydligare och sammanhängande. Genom en minskning av administrativa uppgifter och en omstrukturering av tid skulle dessutom hanterbarheten öka. Sammantaget skulle en ökning av dessa två faktorer ge en högre känsla av sammanhang.

4.3 Hur korrelerar lärarnas upplevda hälsa med fysisk aktivitet?

Enligt Delfien Van Dyck, Greet Cardon, Benedicte Deforche, och Ilse De Bourdeaudhuij, skiljer sig den fysiska aktiviteten bland vuxna mellan landsbygd och tätort. Vår studie visar inte på några nämnvärda skillnader mellan de undersökta gruppernas skattning. Detta kan bero på vad respondenterna anser är fysisk aktivitet, vad de räknar in i den, om det är vardagsmotion eller organiserad fysisk aktivitet. Storstadslärarna kanske har mer vardagsmotion, medan lärarna i mindre tätort har mer organiserad fysisk aktivitet eller tvärtom. Tidigare studier pekar även på att infrastrukturen kan vara en bidragande orsak. I en storstad är tillgängligheten bättre och ”sakerna” finns på kortare avstånd, vilket kan bidra till att vardagsmotionen ökar. I en mindre stad så måste man åka längre sträckor för att tillgodose sina behov.

Vår studie visar på att studiepopulationen har en korrelation mellan hur fysisk aktiva de är och om de har stöd från vänner. Detta bekräftar även tidigare forskning, som påpekar att det finns sociala skillnader kring utövandet av fysisk aktivitet. Har lärarna vänner/anhöriga som motionerar så kan det bidra till att de även gör det – det blir som en motivationsfaktor och kan enligt KASAM skapa hanterbarhet och meningsfullhet.

Anmärkningsvärt är att både lärare i storstad och mindre tätort är mycket fysisk aktiva. Frågan som väcks är hur man kommer åt och motiverar de som inte är fysisk aktiva? Och skulle skolledningen kunna bidra till att de motiveras? I rapporten, *Den nya folkhälsopolitiken – nationella mål för folkhälsan* konstateras det att arbetslivet har en avgörande betydelse för folkhälsan. Arbetsplatserna behöver satsa på hälsosamma arbetsplatser och ge de anställda möjlighet till friskvårdstimmar. Vår studie visar att skolan uppmanar till friskvård någon gång per termin, men samtidigt finns det en korrelation mellan kroppslig hälsa och att känna sig

utvilad och kunna koppla av. Skulle skolledningen uppmana oftare till fysisk aktivitet – så skulle lärarna i längden kanske må ännu bättre både kroppsligt och mentalt. Detta då tidigare studier visar att fysisk aktivitet även är en copingstrategi för det psykiska välbefinnandet. Detta skulle enligt Aaron Antonovsky kunna öka hanterbarheten, som i sin tur skulle kunna stärka meningsfullheten.

5 Slutsatser

Studien visar att skillnaden i upplevd hälsa mellan lärarna i storstad och mindre tätort är i det närmsta obefintlig. Tydliga stressorer i den fysiska arbetsmiljön är ljud och renlighet samt tid mellan lektionerna och paus och raster. Faktorer i den psykiska miljön som påverkar den upplevda stressen är främst krav, både egna krav, krav från elever och från skolledning.

Skolledningen är en annan viktig aspekt för lärarnas upplevda hälsa och stress. Där majoriteten av de tillfrågade lärarna upplever att de har dåligt stöd från skolledning, samt att faktorer som administrativa uppgifter, tid samt tydligare struktur, planering och framförhållning är viktiga komponenter för lärarnas hälsa.

En skillnad som syns mellan de studerade grupperna är att mer än hälften av lärare i mindre tätort upplever att de kan vara sig själva mot en tredjedel i storstad, en viktig aspekt för att framförallt känna meningsfullhet. I denna studie tas dock inte hänsyn till möjliga confounders. Resultatet är ändå förvånande då, mot vad man kunde vänta sig, lärarnas självskattade mentala och kroppsliga hälsa är god. En bidragande faktor till detta skulle kunna vara att lärarna upplever högt stöd från kollegor samt från vänner och anhöriga. Genom detta får lärarna faktorer som fungerar som en buffert mot den annars upplevda stressen. Det gör att känslan av sammanhang ändå blir hög och att lärarna utifrån krav-kontroll-stöd-modellen är både ”tända” och ”avspända”. Stödet blir en form av copingstrategi som hjälper lärarna att hantera sin stress – något som även ett flertal tidigare studier lyfter.

Uppseendeväckande är att majoriteten av lärarna svarar att de inte fått utbildning i stresshantering. Detta skulle kunna vara till en hjälp att minska arbetsbelastningen för lärarna samt skulle öka deras känsla av sammanhang. Positivt med studien är att en majoritet av studiepopulationen känner till att skolan har en Arbetsmiljöpolicy. Något som också skulle kunna fungera som en buffrande copingstrategi då det skulle kunna fungera som ett verktyg

som enligt Antonovskys KASAM-teori skulle kunna ge mer begriplighet och hanterbarhet och utifrån Karaseks och Theorells krav-kontroll-stöd-modell en högre känsla av egenkontroll.

Andra positiva resultat är att både lärarna i storstad och i mindre tätort är mycket fysiskt aktiva. Bidragande orsaker till detta kan vara infrastruktur som gör att fysisk aktivitet i form av vardagsmotion mer lättillgängligt samt att sociala faktorer kan bli en motivationsfaktor. Förvånande är att lärarna skattar sig som fysiskt aktiva när majoriteten svarar att skolan bara uppmanar till friskvård någon gång per termin. Ett resultat som går emot rapporten om den nya folkhälsopolitiken, som konstaterar att arbetslivet har en avgörande roll för hälsan och att arbetsplatser behöver satsa mer på friskvård. Detta är även viktig aspekt då friskvård och fysisk aktivitet är en viktig copingstrategi som skulle kunna öka hanterbarheten och därmed meningsfullheten och skapa en högre känsla av sammanhang.

6 Vidare forskning

Denna studie är bara en i raden av forskningsrapporter som berör området ”Lärares stress och arbetsmiljö”. Den mediala uppmärksamheten och de folkhälso- och arbetsmiljörapporter som behandlar ämnet visar att det är viktigt att fortsatt diskutera och forska kring ämnet. Vi anser att det skulle behövas forskning i form av en longitudinell studie för att se hur mental och kroppslig hälsa samvarierar och vad det är som påverkar vad. Dessutom skulle det vara intressant med en större studiepopulation, dels för att täcka in fler och olika delar av Sverige, dels för att få ett mer valitt resultat. Då denna studie inte heller tar hänsyn till möjliga confounders skulle även dessa vara intressanta att täcka in i en mer djupgående studie.

Andra aspekter som skulle vara intressant att ta upp i en vidare forskning är varifrån de egna kraven kommer och varför de finns. Är de positiva eller negativa? Vad är det för krav från eleverna som lärarna upplever att de möter? Genom intervjuer skulle det bli möjligt att fånga upp aspekter som dessa. Det skulle även vara intressant att som ett ytterligare steg jämföra elevernas upplevda stress och arbetsmiljö med lärarnas. Vilka likheter och skillnader finns det? Finns det åtgärder som skulle påverka båda gruppernas hälsa?

Något annat som skulle vara intressant är även en interventionsstudie som tittar på hur en intervention i form av stresshantering skulle kunna påverka lärarnas upplevda stress. Slutligen skulle skolledningens arbete, som en viktig komponent för lärarnas upplevda hälsa

och stress, behöva studeras närmare. Behöver själva skollärautbildningen förändras så att skolläringen får andra verktyg att möta och bemöta lärarnas behov och önskemål? Eller är det hela skolans struktur och uppdrag som behöver ses över så att lärarna får tid till sitt pedagogiska uppdrag?

Käll- och litteraturförteckning

I författarens ägo

Enkäter, 98 stycken

Hämt- och lämnenkät, 59 stycken, 11-09-13

Postenkät, 11 stycken, 11-09-16

Hämt- och lämnenkät, 15 stycken, 10-09-26

Postenkät, 13 stycken, 11-09-30

Tryckta källor

Antonovsky, Aaron, *Hälsans mysterium* (Stockholm: Natur och Kultur, 2005).

Arbetsmiljöverket och Statistiska centralbyrån, *Negativ stress och ohälsa*, (Avdelningen för arbetsmarknads- och utbildningsstatistik, Stockholm, 2001).

Betänkande av Arbetsmiljökommisionen, *Arbete och hälsa* (SOU 1990: 49).

Carlotto, Mary Sandra & Lilian dos Santos Palazzo Cad, "Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professors", *Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 22, (2006:5), s. 1019-1025.

Chan, Y. H., "Biostatistics 104: Correlational Analysis", *Singapore Med J*, Vol. 44 (2003:12), s. 616-617.

Cosgrove, John, *Breakdown – the facts about stress in teachin*, (RoutledgeFalmer, London, 2000).

Ejlertsson, Göran, *Enkäten i praktiken*, (Lund: Studentlitteratur, 2005).

Ejlertsson, Göran, *Statistik för hälsovetenskaperna*, (Lund: Studentlitteratur, 2003).

Ekblom-Bak, Elin, Lars – Magnus Engström, Örjan Ekblom & Bengt Ekblom, *LIV 2000 Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år* (Stockholm, 2010) LIV 2000, Rapport 1).

Eklöf, Mats, *Psykosocial arbetsmiljö*, (Göteborg, Sahlgrenska universitetssjukhuset, 2006).

Ekman, Rolf & Bengt Arnetz, *Stress – Molekylerna, Individen, Organisationen, Samhället*, (Stockholm: Liber, 2002).

Farias Borges dos Reis, Eduardo José, Fernando Martins Carvalho, Tânia Maria de Araújo, Lauro Antônio Porto & Annibal Muniz Silvany Neto, *Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil*, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2, (2005:5), s. 1483-1489.

Forsell, Yvonne & Christina Dalman, *Psykisk ohälsa hos unga*, (Epidemiologiska enheten, Centrum för folkhälsa Stockholms läns landsting, Rapport 2004:6).

Griffith, Jayne, Andrew Steptoe & Mark Cropley, “An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers”, *British Journal of Educational Psychology* (1999), s. 522-528.

Hansagi, Helen & Peter Allebeck, *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård – handbok för forskning och utvecklingsarbete*, (Studentlitteratur, Lund, 1994).

Hassmén, Nathalie & Peter Hassmén, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008).

Henriksson, Jan & Carl Johan Sundberg, ”Allmänna effekter av fysisk aktivitet”, i *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, 2. uppl., red. Agneta Ståhle, (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm, 2008), s. 11-14.

Howard, Sue & Bruce Johnson, “Resilient teachers: resisting stress and burnout”, *Social Psychology of Education*, (2004:7), s. 400-416.

Härenstam, Annika & Eva, Bejerot (red.), *Sociala relationer i arbetslivet: studier från föränderliga arbetsplatser*, 1. uppl., (Gleerups utbildning, Malmö, 2010).

Jansson, Eva & Sigmund A. Anderssen, "Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet", i *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukomsbehandling*, 2. uppl., red. Agneta Ståhle, (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm, 2008), s. 38-44.

Jonisdottir, Ingibjörg H & Holger Ursin, "Stress", i *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukomsbehandling*, 2. uppl., red. Agneta Ståhle, (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm, 2008), s. 573-574.

Karasek, Robert & Töres Theorell, *Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working life* (New York: Basic Books, 1990).

Karolinska institutets Folkhälsoakademi, *Stress i arbetet*, (Institutionen för folkhälsovetenskap, Stockholm, 2009).

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

Läraryrskommittén, Sveriges elevråd – SVEA, och Läraryrskommitténs skolledarförbund, *Jag känner inte igen mig i den bild av skolan som målas upp – en undersökning bland lärare, elever och skolledare*, (Stockholm, 2007).

Nagai, Michiko, Kenji J. Tsuchiya, Timothea Touloupoulou & Nori Takei, "Poor mental health associated with job dissatisfaction among school teachers in Japan", *Journal of occupational health*, 49 (2007), s. 517-520.

Parks S. E., R. A. Housemann & R. C. Brownson, "Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States", *J Epidemiol Community Health*, 57 (2003), s. 29–35.

Pillay, Hitendra, Richard Goddard & Lynn Wilss, "Well-being, burnout and competence: Implications for teachers", *Australian Journal of Teacher Education*, Vol. 30:2, (2005:11), s. 26-30.

Porto, Lauro Antonio, Fernando Martins Carvalho, Nelson Fernandes de Oliveira, Annibal Muniz Silvano Neto, Tânia Maria de Araújo, Eduardo José Farias Borges dos Reis & Nuria Serre Delcor, *Association between mental disorders and work-related psychosocial factors in teachers*, *Rev Saúde Pública*, 40(2006; 5), s. 4-7.

Shimazu, Akihito, Yusuke Okada, Mitsumi Sakamoto & Masae Miura, “Effects of stress management program for teachers in Japan: A pilot study”, *Journal of occupational health*, 45 (2003), s. 204-207.

Sun Wei, Hui Wu & Lie Wang, “Occupational stress and its related factors among University teachers in China”, *Journal of Occupational Health*, 53(2011), s. 282-285.

Theorell, Töres, *Är ökat inflytande på arbetsplatsen bra för folkhälsan?*
Kunskapssammanställning, 46, 2. uppl., (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm, 2003).

Trost, Jan, *Enkätboken*, (Lund, Studentlitteratur, 2007) .

Van Dyck, Delfien, Greet Cardon, Benedicte Deforche, & Ilse De Bourdeaudhuij, “Urban–Rural Differences in Physical Activity in Belgian Adults and the Importance of Psychosocial Factors”, *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, Vol. 88: No. 1(New York, 2010), s. 154-165.

Weinberg, Robert S. & Daniel Gould, *Foundations of sport and exercise psychology*, 5th ed., (Human Kinetics, Leeds, 2010).

Ågren, Gunnar, *Den nya folkhälsopolitiken – nationella mål för folkhälsan*, 57, 2. uppl., (Statens folkhälsoinstitut, 2003), s. 14.

Elektroniska källor

Arbetsmiljöverket, *Läraryrket är stimulerande men arbetsförhållandena är ohållbara*, 2003-02-13

<<http://www.av.se/pressrum/pressmeddelanden/2003/569.aspx>> (Acc. 2011-08-16).

Arbetsmiljöverket, *Skolan*,

< <http://www.av.se/teman/skolan/> > (Acc. 2011-08-17).

Arbetsmiljöverket, *Skolan – ansvar*

<<http://www.av.se/teman/skolan/ansvar/>> (Acc. 2011-09-13).

Arbetsmiljöverket, *Stress – regler*

<<http://www.av.se/teman/stress/regler/>> (Acc. 2011-08-18).

Arbetsmiljöverket, *Skolan – risker*

<<http://www.av.se/teman/skolan/risker/>> (Acc. 2011-09-13).

Dagens nyheter, *Lyftet för lärarna*, 2008-05-18

<<http://www.dn.se/ledare/signerat/lyftet-for-lararna>> (Acc. 2011-08-18).

Dagens Nyheter, *Stressade lärare anmäler omöjlig arbetssituation*, 2009-05-27

<<http://www.dn.se/sthlm/stressade-larare-anmaler-omojlig-arbetssituation>> (Acc. 2011-08-25).

Europeiska arbetsmiljöbyrån, *Stress - definition och symptom*

<http://osha.europa.eu/sv/topics/stress/definitions_and_causes> (Acc. 2011-08-30).

Läraryrket, *Feriereglering*,

< <http://www.lararforbundet.se/web/ws.nsf/documents/004FAD71?OpenDocument>> (Acc. 2011-08-30).

Prevent, *Lärare riskerar bli utbränd*, 2000-10-16

<<http://www.prevent.se/sv/Arbetsliv/Artikel/2000/Larare-riskerar-bli-utbranda/>> (Acc.2011-08-17).

Skolvärlden, *Olika strategier för att orka stressen*, 2011-01-24

<<http://www.skolvarlden.se/artiklar/olika-strategier-att-orka-stressen-0>> (Acc.2011-08-18).

SPSS, *History*

<<http://www.spss.com/corpinfo/history.htm>> (Acc. 2010-10-21).

Stockholms Läns Landsting, *Stress*,

<<http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/?ar=True>> (Acc.2011-08-22).

Statens folkhälsoinstitut, *Sociala relationer*

<<http://www.fhi.se/Statistik-uppfoljning/Nationella-folkhalsoenkaten/Sociala-relationer/>> (Acc. 2011-08-29).

The Medical Dictionary

< <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/stressor>> (Acc. 2011-08-30).

Tv4 Nyheterna, *Många lärare tar medicin mot stress*, 2009-04-22

<http://www.nyheterna.se/1.955111/2009/04/22/manga_larare_tar_medicin_mot_stress> (Acc. 2011-08-25).

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka och jämföra vilka faktorer i lärares arbetsmiljö i storstad och mindre tätort, som samvarierar med lärares upplevda hälsa.

För att uppfylla detta syfte har tre frågeställningar utformats till följande:

- (1) Vad i arbetsmiljön upplever lärarna är en stressor som påverkar deras hälsa?
- (2) Vilken roll spelar skolledningen respektive kollegorna för lärarnas upplevda hälsa?
- (3) Hur korrelerar lärarnas upplevda hälsa med fysisk aktivitet?

Vilka sökord har du använt?

Stress among teachers, stress teachers, stress lärare, violence teachers, teaching conditions, stresshantering, vuxnas skillnad på fysisk aktivitet på landsbygden och storstad, ökad hälsa i arbetslivet, stress, coping, copingstrategier stress, copingstrategier stress lärare, KASAM, fysisk aktivitet, fysisk aktiv, krav-kontroll-stöd-modellen, Hälsans mysterium, enkät, metod, statistik, arbetsmiljö, arbetsmiljöverket, lärarens arbetsmiljö, folkhälsopolitik, stresshanteing lärare, lärares arbetstid.

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, artikeldatabaser (PubMed och CSA) Samt Google.

Sökningar som gav relevant resultat

GIH:s bibliotekskatalog: enkät, metod, statistik, Hälsans mysterium

Artikeldatabaser (PubMed och CSA)

- *Pub Med: Stress among teachers, stress teachers, stress lärare, violence teachers, teaching conditions.*

Google: KASAM, arbetsmiljö, arbetsmiljöverket, lärarens arbetsmiljö, folkhälsopolitik, stresshanteing lärare, lärares arbetstid, ökad hälsa i arbetslivet, stress, coping, copingstrategier stress, copingstrategier stress lärare, stresshantering, fysisk aktivitet, fysisk aktiv, krav-kontroll-stöd-modellen.

Kommentarer

För att finna relevant litteratur har vår C-uppsats "Vi lärde oss om stress, men det mesta är bortglömt"s litteraturlista använts som inspiration. Pub Med har givit oss relevant forskning inom området. Googles sökresultat är svårsållad, då man får många träffar.

Bilaga 2



Stockholm, 1 september 2011

Till lärarekollegiet

Vi är två studenter på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm som utbildar oss till idrottslärare och folkhälsovetare.

Under höstterminen genomför vi en studie (magisteruppsats) som handlar om lärares arbetsmiljö och upplevda hälsa. Enkät är med frågor som handlar om arbetsmiljö och upplevd hälsa i yrkesprofession.

Deltagandet i enkätundersökningen är frivilligt, men vi hoppas att Du tar Dig tid att fylla i enkäten.

Du kommer naturligtvis att vara anonym och all data kommer endast att behandlas av oss. I vårt arbete följer vi de forskningsetiska reglerna.

Tack på förhand!

Joakim Gräns

joakim.grans.2870@stud.gih.se

Fredrika Karlsson

fredrika.karlsson.2090@stud.gih.se

Handledare

Suzanne Lundvall

Suzanne.lundvall@gih.se

Bilaga 3



Hej!

Denna enkät kommer att ligga till grund för vårt examensarbete på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Syftet med vårt arbete är att öka kunskapen om hur lärare upplever sin arbetsmiljö.

Deltagandet i enkätundersökningen är frivilligt, men vi hoppas att Du tar Dig tid att fylla i enkäten.

Det är viktigt att du svarar precis som du upplever att det är och att du svarar med endast ett alternativ om inget annat anges. Detta för att underlätta vår bearbetning av enkätsvaren.

Dina svar är värdefulla för oss. Du kommer naturligtvis att vara anonym och all data kommer endast att behandlas av oss.

Hör av Dig till oss om du vill ta del av vårt examensarbete!

Tack på förhand!

Fredrika Karlsson

fredrika.karlsson.2090@stud.gih.se

Joakim Gräns

joakim.grans.2870@stud.gih.se

Sätt kryss i rutorna om inget annat anges!

Bakgrund

Man

Kvinna

Jag bor i: Villa Radhus Hyresrätt Bostadsrätt Annat: _____

Jag är verksam i: mindre tätort (färre än 25,000 inv) Storstad (mer än 200.000 inv)

Jag är: Singel Sambo Särbo Gift Frånskild Annat: _____

(Flera val möjliga)

Antal verksamma år som lärare: _____ Antal år på nuvarande arbetsplats: _____

Lärare i: Teoretiska ämnen Praktiskt/Estetiska ämnen

(Flera val möjliga)

Upplevd hälsa och arbetsmiljö

1. Hur ofta upplever Du i arbetsmiljön ...

(Efter GIH:s hälsoenkät)

	Alltid (varje dag)	Ofta (3-5 dagar)	Ganska ofta (1-2 dagar)	Ganska sällan (någon gång i veckan)	Sällan (enstaka tillfällen)	Aldrig	Vet ej
... glädje och/eller lycka?							
... lugn, harmoni och/eller balans?							
... egenkontroll över din arbetssituation?							
... att du är en del av ett sammanhang?							
... att din arbetsmiljö är hanterbar?							
... meningsfullhet?							

2. Hur ofta upplever Du ...

(Efter GIH:s hälsoenkät)

	Alltid (varje dag)	Ofta (3-5 dagar)	Ganska ofta (1-2 dagar)	Ganska sällan (någon gång i veckan)	Sällan (enstaka tillfällen)	Aldrig	Vet ej
... att du vaknar utvilad?							
... att du tar dig tid att koppla av?							
... att du tar dig tid att reflektera?							

3. Jag upplever att jag har vänner på arbetet

Ja Ja, ganska Nej

4. Jag upplever att jag har vänner på fritiden

Ja Ja, ganska Nej

5. Jag upplever att jag har stöd från nära anhöriga

Ja Ja, ganska Nej

6. Jag upplever att jag har stöd från skollledning

Ja Ja, ganska Nej

Vad är stöd?

Antingen instrumentellt stöd; t.ex. materiella resurser så som utrustning, material, tid., information och kunskap som kan vara till stöd i arbetet eller praktiskt stöd vid behov. Eller emotionella; känslomässig förståelse och tydlig återkoppling eller feedback på uppsatta mål och ansvarsområden. Eller en kombination av de båda.

7. Hur upplever Du Din arbetsmiljö?

	Alltid (varje dag)	Ofta (3-5 dagar)	Ganska ofta (1-2 dagar)	Ganska sällan (någon gång i veckan)	Sällan (enstaka tillfällen)	Aldrig
... låg ljudnivå i skolan						
... bra ljus i skolan						
... bra luft i skolan						
... rent i skolan						

8. Hur tycker Du att det är på Din arbetsplats?

	Alltid (varje dag)	Ofta (3-5 dagar)	Ganska ofta (1-2 dagar)	Ganska sällan (någon gång i veckan)	Sällan (enstaka tillfällen)	Aldrig	Vet ej
... elever och lärare möter varandra med respekt							
... får hjälp av kollegor, när du behöver							
... får hjälp och stöd från Din närmsta chef							
... uppmärksammas när du är ledsen eller nere							
... arbetar även fast jag är ledig (tar med mig arbetet hem)							
... jag kan vara "mig själv"							

9. Finns det en skriftlig arbetsmiljöpolicy som du känner till?

Ja Nej Vet ej

10. Var tillbringar du oftast din rast? _____

Vad är stress?

"Människor upplever stress när de märker att det finns en obalans mellan de krav som ställs på dem och de resurser de har tillgång till för att klara av dessa krav" (Europeiska arbetsmiljöbyrån)

Stress

11. Om du känner Dig stressad gällande arbetsplatsen, vad beror det då på?

	Aldrig	Sällan	Minst en gång i månaden	Minst en gång i veckan	Varje dag	Vet ej
... mängden arbetsuppgifter – planering, administrativa						
... ökad arbetsbelastning pga. andras frånvaro						
... undervisning						
... betygssättning						
... för lite tid mellan lektionerna						
... av möten och konferenser						
... svårighet att hinna ta paus/rast						
... egna krav och förväntningar när det gäller arbetsuppgifter/undervisning						
... krav och förväntningar från elever när det gäller arbetsuppgifter/undervisning						
... krav och förväntningar från <i>elevers föräldrar</i> när det gäller arbetsuppgifter/undervisning						
... krav och förväntningar från <i>skolledning</i> när det gäller arbetsuppgifter/undervisning						
... datahanteringen						
... fritidsaktiviteter/fritidsintressen						

12. Om du känner dig stressad, finns det något *skolledningen/skolan* kan göra för att den ska minska?

13. Upplever du att du har fått utbildning i stresshantering?

Ja

På vilket sätt? _____

Nej

Har Du någon idé på hur utbildningen skulle kunna ske?

Fysisk aktivitet

14. Hur många dagar per vecka är Du vanligtvis fysisk aktiv minst 30 minuter sammanlagd tid? (minst snabb promenadtakt)

- 6-7 dagar/vecka 4-5 dagar/vecka 2-3 dagar/vecka 1 dag/vecka 0 dag/vecka

15. Vilket alternativ överrensstämmer bäst med Dig som person?

- Jag rör mig så att jag blir svettig och andfädd varje dag eller nästan varje dag
 Jag rör mig så att jag blir svettig och andfädd flera gånger i veckan
 Jag rör mig en hel del och blir svettig och andfädd någon gång ibland
 Jag rör mig en hel del men aldrig så att jag blir andfädd och svettig
 Jag rör mig ganska lite

16a. Erbjuder skolan subventionerad friskvård?

- Ja Nej Vet ej

16b. OM ja – hur ofta erbjuder skolan friskvård?

- Varje dag
 Fler gånger i veckan
 Flera gånger i månaden
 Några gånger per termin
 Aldrig

På vilket sätt? _____

17. Upplever Du att skolan uppmanar till friskvård?

- Varje dag
 Fler gånger i veckan
 Flera gånger i månaden
 Några gånger per termin
 Aldrig

På vilket sätt? _____

18. Hur upplever Du Din ...

	Mycket tillfredsställande	Tillfredsställande	Ganska tillfredsställande	Ganska otillfredsställande	Otillfredsställande	Mycket otillfredsställande
... kroppsliga (fysisk) hälsa?						
... själsliga (psykisk) hälsa?						

Ev.kommentar: _____

Ett stort tack för att du tog dig tid att fylla i enkäten!