



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

Arbetsrelaterad stress och dess inverkan på möjligheten till att vara fysiskt aktiv, hos ett urval av grundskolelärare

Intervjuundersökning

Vetenskaplig uppsats C
Folkhälsovetenskap

Karin Andersson

2014

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Folkhälsovetenskap
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Eugene Lyskov och Anne-Sofie Hiswåls
Examinator: Albert Crenshaw och Leah Emegwa Okenwa

Abstract

Andersson, K. (2014). *Primary School Teachers' experiences of work-related stress and their ability to be physically active*. Bachelor's thesis in public health. Academy of health and working life. University of Gävle, Sweden

The purpose of this thesis was to investigate the experience of work-related stress and its impact on the ability to be physically active, in a selection of primary teachers in the county of Stockholm. Semi-structured interviews were conducted with 4 primary school teachers, both women and men of different ages, from different schools and with shorter and longer experience in the teaching profession. The method interviews was chosen to draw attention to the teachers' own experience and opinions regarding work-related stress and the ability to be physically active. The interviews were recorded and after that transcribed verbatim. A content analysis was carried out, which resulted in 12 categories and through these the results were presented. It appears that stress was experienced regular among the teachers, and was depending on experience of: workload variety, lack of job security and lack of time. There were also teachers that didn't felt stressed. The circumstance that reduced feelings of stress was to have more time and opportunities to its own discretion. Teachers experience that work both prevents and allows them being physically active. Regarding physical activity, the teachers exerts a range of physical activities such as: gym, walks, running and dance.

Keywords: work-related stress, teacher, physical activity

Sammanfattning

Andersson, K. (2014). *Grundskolelärares upplevelser av arbetsrelaterade stress och deras möjlighet att vara fysiskt aktiv*. Kandidatarbete i folkhälsovetenskap. Akademin för hälsa och arbetsliv. Högskolan i Gävle, Sverige

Syftet med denna studie var att undersöka och beskriva upplevelse av arbetsrelaterad stress och förutsättningar för optimal fysisk aktivitet bland lärare i grundskolan. Undersökningens datainsamling genomfördes med hjälp av kvalitativ metod, fyra halvstrukturerade intervjuer. Frågor var utformade utifrån öppna frågor med följdfrågor. Gällande dataanalys så transkriberades intervjuerna ordagrant och innehållsanalys tillämpades. Genom analysen framkom 12 kategorier och genom dessa presenteras resultatet. Det framkom att stress upplevdes som vanligt förekommande bland lärarna. Anledning till stressen beskrevs bero på arbetsbördans mängd, bristen på trygghet i arbetet och upplevelse av tidsbrist. Det som uppgavs minska känslan av stress bland lärarna var mer tid och möjlighet till eget bestämmande. Lärarna upplevde både att arbetet hindrar och möjliggör till att vara fysiskt aktiv på fritiden. Gällande fysisk aktivitet så utövade lärarna en hel rad olika fysiska aktiviteter som till exempel, gym, promenadet, löpning och dans.

Nyckelord: Arbetsrelaterad stress, lärare, fysisk aktivitet

Förord

Ett varmt och stort tack vill framföras till rektorer och de lärare som medverkat och gjort denna studie möjlig. Tack även till handledarna. Ett särskilt tack riktas till Gloria Macassa, Anne-Sofie Hiswåls, Maria Savela, min familj och vänner för stöd och hjälp.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	1
DEFINITION AV STRESS	1
STRESS I ARBETSLIVET	1
STRESS BLAND LÄRARE	2
ORSAKER TILL STRESS BLAND LÄRARE	2
KONSEKVENSER AV FYSISK INAKTIVITET	4
FRISKFAKTORER FYSISK AKTIVITET	4
REKOMMENDATIONER FYSISK AKTIVITET	5
WHO:S REKOMMENDATIONER FYSISK AKTIVITET	5
DE SVENSKA REKOMMENDATIONERNA FYSISK AKTIVITET	6
FYSISK AKTIVITET BLAND LÄRARE	6
FOLKHÄLSOMÅL	6
SYFTE	7
FRÅGESTÄLLNING	7
TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	7
KASAM	7
KRAV- KONTROLLMODELLEN	8
METOD	8
VAL AV ANSATS	8
URVALET	8
DATAINSAMLING	9
FÖRPILOTSTUDIE/TESTNING	10
DATAANALYS	10
ETISKA ASPEKTER	11
RESULTAT	12
UPPLEVELSE AV STRESS I ARBETET	12
VANLIG FÖREKOMMANDE	12
INTE FÖREKOMMANDE	12
ORSAKER TILL UPPLEVD STRESS	13
ARBETSBÖRDA	13
BRIST PÅ TRYGGHET	13
TIDSBRIST OCH KONTROLL	14
ORSAK TILL MINSKAD STRESS	15
MÖJLIGGÖRANDE AV TID	15
SJÄLVKÄNSLA OCH EGET BESTÄMMANDE	15
ARBETETS PÅVERKAN PÅ FYSISK AKTIVITET	16

LÅST ARBETSSITUATION OCH BRIST PÅ MOTIVATION	16
BRA ARBETSTIDER OCH ATT INTE JOBBA HEMIFRÅN	16
LÄRARNAS FYSISKA AKTIVITET	16
GYM OCH GYMPA	16
PROMENADER	17
SPRINGA OCH LÖPTÄVLINGAR	17
DISKUSSION	17
<hr/>	
RESULTATDISKUSSION	17
UPPLEVELSE AV STRESS I ARBETET	18
ORSAKER TILL UPPLEVD STRESS	18
ORSAKER TILL MINSKAD STRESS	19
ARBETETS PÅVERKAN PÅ FYSISK AKTIVITET	20
LÄRARNAS FYSISKA AKTIVITET	21
METODDISKUSSIONEN	21
SLUTSATS	22
<hr/>	
REFERENSLISTA	23
Bilaga 1	
Bilaga 2	

Bakgrund

Definition av stress

Stress kan definieras och användas på olika sätt, då det berör individen både fysiskt och psykiskt (Sand, Sjaastad, Haug, & Bjålie, 2006; Eriksen & Ursin, 2005). Till exempel har Eriksen & Ursin (2005) beskrivit att stress kan delas upp i fyra steg; a) stresstimuli, som är det som utlöster stressen, b) stressupplevelsen genom att situationen upplevs olustig, c) stressreaktionen, genom ökad vakenhet och reaktion på centrala nervsystemet både fysiologiskt samt biokemiskt, d) återkopplingen, genom att individen reagerar fysiskt med till exempel svettningar och hjärklappning och även den mentala upplevelsen av den aktuella situationen. Stress beskrevs även som individuellt, och att reaktioner på detta bygger på hur situationer tolkas och vilka möjligheter som individen bedömer finns för hanterande av situationen (Eriksen & Ursin, 2005). Genom den yttre miljön yttrar sig stress till exempel i form av att kroppen utsätts för långvarig ansträngning fysiskt eller mental påverkan genom psykisk belastning (Sand, Sjaastad, Haug, & Bjålie, 2006). Vidare har Sand med kollegor beskrivit att det hänger ihop med om påfrestningar ändras eller om det finns en överhängande fara att de skulle förändras. Stress i kortvarig form har beskrivits som en nödvändig funktion för kroppen för att höja prestationsförmågan, men när det fortgår långsiktigt kan det vara skadligt för individen (ibid.).

Stress i arbetslivet

Stress i arbetslivet har varit ett utbrett och växande folkhälsoproblem i Europa, något som framgick av den enkätundersökning som återkommer vart femte år vid en av EU:s instanser, *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions* (Levi, 2012). Vid 2005 års undersökning tillfrågades 235 miljoner individer, av dessa var det 52 miljoner, som uppgav arbetsrelaterad stress (ibid.). Leka och Jain (2010) tar i WHO-rapporten ”Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: A Overview” upp att utvecklingen gällande arbetsmiljö har genomgått en drastisk försämring, framförallt hade ett större fokus lagts på den psykosociala arbetsmiljön samt stress. Vidare beskrivs att socialt stöd på arbetsplatsen utgjorde en viktig grund för hälsa, och brister i det sociala stödet kunde leda till ökad sårbarhet vid stress och därmed resultera i sjukdom (ibid.).

Johansson (2005) har beskrivit att förändringar i arbetslivet har skett kontinuerligt, till stor del hänger detta ihop med information- och kommunikationsutveckling, dessa förändringar utgör en risk för individen som kan resultera i stresspåföljder. Vidare beskrivs att ny teknik har medfört en ökad flexibilitet och att arbete även kan utföras på platser utanför arbetsplatsen. Arbetstider kan påverkas och gränsen mellan arbetstid och fritid har suddats ut. Vidare menar Johansson att denna utveckling ger mindre möjlighet till rekreation samt återhämtning i hemmet. Allt detta svarar mot konkurens och ekonomi då organisationer måste effektivisera och förhålla sig till förändrade krav från marknaden (ibid.).

”Stress och utövandet av kontroll hänger nära samman på det sättet att stressreaktionen framför allt mobiliseras när vi riskerar att förlora kontroll över en situation och kämpar för att behålla den” (Theorell, 2012, s. 21). Av detta framgår att kontroll är en viktig faktor som spelar in när stress yttrar sig. Vidare har Theorell beskrivit att beslutsutrymme, socialt stöd och krav utifrån, kunde inverka på individens kontrollmöjligheter (ibid.).

Statens folkhälsoinstitut (2011a) har i rapporten *Målområde 4 Hälsa i arbetslivet Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010* uttryckt att även anställningsform samt utrymmet för att påverka och skapa balans i fördelningen mellan yrkeslivet och fritiden påverkar individens hälsa. Fortsatt menade Statens folkhälsoinstitut (2010, 2011a) att förhållandevis många individer inom yrkeslivet ansåg sig ha bristande möjligheter att påverka, genom höga krav och otillräckligt socialt stöd. Detta var fördelat olika, då brister i det sociala stödet var något som män framförallt nämnde, men för kvinnor var det möjligheten att påverka samt krav som vägde tyngst (Statens folkhälsoinstitut, 2011a.). Det fanns en stigande oro bland arbetstagare att inte få behålla arbetet (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Det framgick även att ett flertal upplevde trötthet samt svårighet till avkoppling och återhämnning mellan arbetstillfällena (ibid.).

I en 35-årig uppföljningsstudie som genomfördes bland 7251 svenska män gällande stress och insjuknande i diabetes, så uppgav 15,5 % vid studiens början en bestående stress relaterad till arbete och privatliv under senaste fem åren (Novak, Björck, Giang, Heden-Ståhl, Rosengren & Wilhelmsen, 2013). Under studiens gång uppkom diabetes hos 899 av männen. Det framgick att riskerna för diabetes ökade bland annat vid högt blodtryck, inaktiv livsstil och socioekonomisk status. Trots att justering gjordes för dessa faktorer fanns en högre risk för diabetes för de män som hade ihållande stress med en riskkvot på 1.45 (CI 1.20–1.75) i jämförelse med de män som inte alls upplevde någon stress (ibid.).

Stress bland lärare

Enligt Socialstyrelsens folkhälsorapport från 2009 så var det bland svenska kvinnor i yrken som till exempel fritidspedagoger, grundskollärare och förskollärare som det förekom mest stress samt ansträngning psykiskt (Danielsson, Heimerson, Lundberg, Perski, Stefansson & Åkerstedt, 2009). Vidare nämndes att för män var förekomsten av stress störst i yrken inom till exempel grundskola, gymnasium och universitet. För yrkesgruppen lärare blev inte arbetsbördan mindre under lågkonjunktur, snarare tvärtom då skattemedel samt resurser minskade. Vidare nämndes att omorganisation i arbetet kan leda till psykisk ohälsa samt långtidssjukskrivningar, framför allt uppmärksammades att det inte var omorganisationen i sig som gjorde att individen mådde sämre utan snarare var det försämrade arbetsförhållanden som påverkade individen negativt (ibid.).

Orsaker till stress bland lärare

Larsson (2012) har beskrivit att en stor del av svenska lärares möten består av akuta ärenden och brist på fördjupade samtal, och genom detta finns det en risk för stress och att eleverna ses som problem. Denna brist på dialog med kollegor bedömdes kunna leda till att läraren kände sig ensam inför svårigheter som uppstod inom undervisningen. Att lärarna fick bekräftelse från chefer gällande sin undervisning var något som Larsson observerat som ovanligt. Vidare menade Larsson att en oordning i klassrummet, till exempel genom ointresse och förolämpande kommentarer från elever kunde inverka stressande och negativt på arbetsmiljön och därmed inverka på undervisningens kvalitet för såväl eleverna som läraren (ibid.).

Ahlgren och Gådin (2011) har i en intervjustudie som genomfördes i Sverige med 18 grundskolelärare mellan 25-61 år och med olika lång erfarenhet inom läraryrket, visat att lärare slits mellan sin dröm av att undervisa och de krav som ställs på dem i arbetet. Det

framgick att begräsningar av både personal och resurser följdes av tilltagande uppgifter som varit sociala, samtidigt som lärarna försökte förmedla kunskap till eleverna utifrån nationella mål. Dessa sociala uppgifter beskrevs vara till exempel situationer med elever, extra lärarmöte som därmed inverkade på både lektioner, men även planeringstid samt rast. Vidare visades genom Ahlgren och Gådin (2011), att det fanns för lite tid, och att denna tidsbrist hanterades på olika sätt, bland annat genom övertid eller att det arbetades i hemma. Det fanns även ett uttryckt av dåligt samvete gentemot familj när arbetet togs med hem. Runt arbetet uttryckte lärarna en känsla av att de inte kunde genomföra arbetet tillräckligt väl och att det hade kunnat utföras bättre (ibid.).

388 kvinnliga och manliga lärare i Grekland som arbetade inom grundskolan och gymnasiet deltog i en enkätundersökning gällande arbetsrelaterad stress bland lärare (Antoniou, Ploumpi & Ntalla, 2013). Lärare som arbetade på grundskolan uppgav i större omfattning upplevelser av arbetsrelaterad stress än lärare på gymnasiet. De områden som det handlade om varit arbetsbörda, otillräckligt stöd från landets regering, arbetsförhållanden och elevernas bästa. Det framkom att det framförallt var kvinnorna som upplevde stress, genom större arbetsbörda, högre emotionell utmattning och lägre prestation i förhållande till de manliga kollegorna. Vidare framgick att de lärare som arbetat mellan 11 och 15 år var den grupp som uppgav mer stress, både gällande arbetsförhållande samt emotionell utmattning, i jämförelse med de lärare som utövat sitt yrke 16 år eller mer (ibid.).

Studien visade också att av de strategier som tillämpades för att hantera stress var den undvikande strategin mer förekommande bland grundskolelärare i jämförelse med gymnasielärare (Antoniou, Ploumpi & Ntalla, 2013). Vidare framgick att det fanns en relation mellan problemhantering som var rationell, och en minskad stress gällande arbetsbörda samt arbetsförutsättningar. Däremot den en undvikande strategin resulterade i större omfattning till mer stress genom till exempel arbetsbelastning, bristande intresse för eleverna och arbetsvillkor (ibid.).

I en annan studie i Grekland bland 384 lärare, både män och kvinnor i åldern 25-59 år på grundskolenivå, framgick att nivån av stress var låg, och att det framförallt var lägre stressnivåer hos lärare som undervisade elever med speciella behov (Kalyva, 2013). Det visade sig finnas en koppling till att dessa lärare undervisar i mindre klasser och läroplanen möjliggjorde för större inflytande (ibid.).

Carton och Fruchart (2013) visade i sin studie av franska grundskolelärare att det fanns en skillnad i antalet år som en lärare varit yrkesverksamma och vilken sorts stress som dessa upplevde. De lärare som arbetat mellan 1-3 år uppgav att de som upplevdes stressade var, framför allt bli bemött av en dålig attityd av eleverna eller att inte kunna svara på frågor och hjälpa eleverna med uppgifterna. För att hantera dessa stressade situationer använde sig dessa lärare av det sociala stödet i form av familjemedlemmar samt kollegor. Lärare som varit yrkesverksamma 25 år och uppåt, dessa upplevde istället stress över elevens ifrågasättande och lärarna försvarade sitt agerande. Dessa lärare hanterade situationerna genom att de uttryckte vad de kände för stunden vare sig det varit ilska eller glädje (ibid.).

I en undersökning bland 1290 svenska lärarstuderande och lärare som jobbat ett år efter sin utbildning, uppmärksammades att krav samt resurser inom arbetet varit de faktorer som hade störst inverkan gällande utbrändhet (Hultell & Gustavsson, 2011). Kraven inom arbetet ledde till utbrändhet och resurserna fungerade som en motvikt och möjliggjorde för större

engagemang i arbetet. Upplevelser av obalans mellan arbete och privatliv resulterade i mindre engagemang och visade en större tendens till att utbrändhet utvecklades (ibid.).

I en enkätstudie bland 177 amerikanska lärare, gick det att utläsa att när arbetsstrukturen varit mer styrd upplevde lärarna en mindre konflikt gällande sin yrkesroll och överbelastning i jämförelse med när arbetsstrukturen varit mer organisk (Conley & You, 2014). Vidare framgick att ju större rollkonflikten varit desto mindre tillfredsställelse och engagemang upplevdes, vilket även ökade viljan att lämna skolan (ibid.).

Konsekvenser av fysisk inaktivitet

Världshälsoorganisationen (WHO, 2009; WHO, 2010) har pekat ut fysisk inaktivitet som en av de fyra största anledningarna till dödsfall i förtid. Vidare har den uppmärksammade ökningen avseende fysisk inaktivitet i ett flertal länder beskrivits kunna påverka individens hälsa. Något som bedömts kunna leda till sjukdomar som till exempel: höga blodfetter, övervikt, cancer, hjärt-och kärl, högt blodtryck samt diabetes (WHO, 2009; WHO, 2010; Jonsdottir & Börjesson, 2005). Flera av dessa sjukdomar beskrivs enligt Jonsdottir och Börjesson (2005) ha stark koppling till stress, och nämns bero på livsstilsfaktorer genom det moderna samhällets utveckling som resulterat i en ökning av fysisk inaktivitet. Vidare nämns att fysisk inaktivitet även leder till svagheter hos individen, då en otränad individ beskrivs ha både försvagad kondition samt sämre resurser för att hantera olika stressade situationen såväl fysiskt som mentalt (ibid.).

I en kombinerad enkät och kliniskstudie genomförd bland 1456 belgiska män konstaterades att briser i fysisk aktivitet i både arbetet och på fritiden inverkar på risken för ökad dödlighet (Clays, Lidegaard, De Bacquer, Van Herck, De Backer, Kittel, De Smet & Holtermann, 2014). Framförallt för de män som hade stor fysisk aktivitet i arbetet men låga nivåer av fysisk aktivitet på fritiden beskrev vara i störst riskzon (ibid.).

7128 finska kvinnor samt män deltog i en enkätstudie som ingick i ett nationellt preventionsprogram gällande diabetes (Vähäsarja, Salmela, Villberg, Rintala, Vanhala, Saaristo, Peltonen, Keinänen-Kiukaanniemi, Korpi-Hyövälti, Moilanen, Niskanen, Oksa & Poskiparta, 2014). Studien undersökte uppskattningen av fysisk aktivitets nivå, bland individer med risk för diabetes typ 2. Av de deltagande var 65 % män och 66 % kvinnor inaktiva. Av dessa var det 20 % män samt 16 % kvinnor som övervärderade tillräckligheten av deras fysiska aktivitet. Denna övervärdering kunde relateras till bland annat lågt midjemått, avsaknad av motions avsikt, blodfetterrubbnings samt att konditionsnivå upplevdes hög. För män tillkom även faktorer som högre ålder samt diabetes i familjen, och för kvinnor var det lågt BMI och lägre arbetsstatus som bidrog. Utifrån detta nämns att då den fysiska aktiviteten upplevdes god bland dessa individer kunde motstånd finnas till ökning av fysisk aktivitet, då den inte upplevdes reducera diabetes risken (ibid.).

Friskfaktorer fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har beskrivits som en viktig komponent för att främja hälsan och minska riskerna för att individen ska drabbas av sjukdomar (Axelsen, Danielsson, Norberg & Sjöberg, 2009; Statens folkhälsoinstitut, 2011b). Det anses att risken kan halveras för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom för de som är fysisk aktiva i förhållande till de som är inaktiva, eftersom fysisk aktivitet påverkar såväl förloppet som att det sänker blodtrycket

(Axelsen, Danielsson, Norberg & Sjöberg, 2009). Regelbundenhet anses vara en förutsättning för att nå dessa goda effekter, då fysisk aktivitet har kort effekt på metabolismen (ibid.). Genom Jonsdottir och Börjesson (2005) beskrivs att det finns skillnader när en tränad och en otränad individ utsätts för samma stress psykiskt, då den otränade individen får en betydligt större stressreaktion. Detta nämns bero på att den vältränade individen har en lägre blodtrycksstegring, mindre påverkan på hjärtfrekvensen och nivåerna av stresshormoner är lägre (ibid.).

Berne och Björntorp (2005) tar upp att fysisk aktivitet har en hälsofrämjande effekt på livsstilsrelaterad stress, genom dess läkande inverkan på till exempel fetma samt insulinresistens. Även Statens folkhälsoinstitut (2011b) lyfter fram att det finns en stark relation mellan fysisk aktivitet och hälsa såväl i fysisk samt psykisk form, då det har en skyddande effekt mot sjukdomar som till exempel hjärt- och kärl samt depression.

I en spansk enkätundersökning gällande fysisk aktivitet och risken för stroke har 19 416 kvinnor och 13 576 män i åldern 29-69 undersökts (Huerta, Chirlaque, Tormo, Gavrilá, Arriola, Moreno-Iribas, Amiano, Ardanaz, Barricarte, Dorronsoro, Egüés, Larrañaga, Molina-Montes, Quirós, Sánchez, González & Navarro, 2013). Studien visade att de manliga deltagarna som hade en aktiv livsstil var i större utsträckning smala, hade hög utbildning, rökte samt intog alkohol i lägre omfattning än de som var inaktiva. Bland de kvinnliga deltagarna med aktiv livsstil var utbildningsnivån högre, mått på midja samt BMI mindre, än hos de inaktiva kvinnorna, däremot var skillnaden gällande alkohol och tobaksintag litet. Dessutom var diabetes samt högt blodtryck mindre utbredd bland kvinnor som var aktiva. Vidare visade studien att energiintaget bland de aktiva männen och kvinnorna var mindre i jämförelse med inaktiva. Bland männen hittades inget samband mellan fysisk aktivitet i olika former och stroke. Däremot uppmärksammades bland kvinnorna en ökad risk för stroke i relation till stående yrken samt fritidsaktivitet oavsett intensiteten på aktiviteten. Promenader som motsvarade 3,5 timmar eller mer per vecka var den fritidsaktivitet bland kvinnorna som gav mindre risk för stroke (ibid.).

Fysisk aktivitet på fritiden i förhållande till den psykosociala arbetsmiljön avseende krav och kontroll undersöktes i en enkätstudie bland 2019 amerikanska arbetstagare mellan 32 och 69 år (Choi, Schnall, Yang, Dobson, Landsbergis, Israel, Karasek & Baker, 2010). Resultatet visade att det fanns en relation mellan arbetstagare som upplevde hög kontroll i arbetet och en aktiv fysisk aktivitet på fritiden. Det fanns en tydlig indikation på en högre grad av fysisk aktivitet hos arbetstagare, som både hade krav och kontroll som var höga, och de som hade kontroll som var hög och krav som var låga, i jämförelse med de som hade låg kontroll och låga krav. Det framgick även att långa arbetsveckor som översteg 40 timmar minskade den fysiska aktiviteten på fritiden. Däremot inverkade egen kontroll över arbetsuppgifter till att den fysiska aktiviteten på fritiden ökade (ibid.).

Rekommendationer fysisk aktivitet

WHO:s rekommendationer fysisk aktivitet

WHO har i en rapport från 2010, gett globala rekommendationer om fysisk aktivitet för hälsa som är indelade efter tre åldersgrupper; 5-17 år, 18-64 år samt 65- och äldre (WHO, 2010). Gällande rekommendationerna för åldersgruppen 18-64 år, det vill säga yrkesverksam ålder, så rekommenderas att individen veckovis helst spendera sin fysiska aktivitet i form av

pulshöjande aktivitet på antingen 150 minuter måttlig eller 75 minuter i högre tempo, om minst 10 minuter vid varje tillfälle (WHO, 2010). Dessutom kan individen genom att dubbla tiden för aktiviteten per vecka kan individen ytterligare stärka sin hälsa. Även muskelträning minst 2 gånger i veckan rekommenderas (ibid.).

De svenska rekommendationerna fysisk aktivitet

Genom Statens folkhälsoinstitut har WHO:s globala rekommendationer omsatts för Sverige (Statens folkhälsoinstitut, 2011b). Enligt denna rekommenderas samtliga i den vuxna befolkningen till en halvtimmes fysisk aktivitet om dagen. Den fysiska aktiviteten bör minst vara pulshöjande, och motsvara en promenad i högre tempo. Vidare framgår att individen kan gynnas ytterligare ur ett hälsoperspektiv genom att utöka såväl tiden som tempot för den dagliga fysiska aktiviteten (ibid.). Axelsen, Danielsson, Norberg och Sjöberg (2009) anger i Socialstyrelsens folkhälsorapport, att bland den vuxna befolkningen i Sverige hade nästan 7 av 10 en fysisk aktivitet som motsvarar de dagligt rekommendationerna om 30 min med måttlig eller högre aktivitetsnivå.

Fysisk aktivitet bland lärare

Lärares attityd till fysisk aktivitet och hur pass fysiskt aktiva de var undersöktes i en litauisk enkätstudie med 74 deltagare och av denna studie framgick att de flesta var fysiskt aktiva och hade en positiv inställning till fysisk aktivitet (Grigoniene, Skyriene, & Margeliene, 2013). De lärare som var mest aktiva var de lärare som hade jobbat i yrket mellan 16-20 år. De aktiviteter som tillämpades var till exempel simning, promenader och cykling (ibid.).

I en intervjuundersökning bland kvinnliga lärare i norra Sverige, framkom att träning och fysisk aktivitet var av stor vikt för att behålla god hälsa och för att hantera arbetet (Ahlgren & Gådin, 2011). Aktiviteterna växlande mellan till exempel dagliga promenader till träning av mer ansträngande karaktär vid flera av veckans dagar (ibid.).

In enkätstudie gällande psykisk hälsa och hjärt- och hjärnsjukdomar genomförd bland kvinnliga tyska lärare, deltog 263 lärare med anställningsform på 25-75 % och 367 lärare som var anställda till 100 % (Seibt, Matz, Hegewald, & Spitzer, 2012). I studien framkom att anställningsformen till viss del inverkar på deras hälsa. Bland lärare som varit deltidsanställda var de 12 % som hade försämrad fysisk kondition och hos heltidsanställda vad den siffran 6 %. Vidare nämndes att psykisk ohälsan uppgick till 18 % i de båda lärargrupperna. Ungefär hälften av deltagarna hade högt blodtryck samt en vikt som graderades som övervikt eller fetma (ibid.).

Folkhälsomål

I Sverige finns det 11 nationella målområden som är inriktat på att främja hälsa bland befolkningen.

Målområde 4, inriktat på arbetslivet och utarbetat då en betydande del av individens tillvaro spenderades i arbetslivet och därmed har betydelse för folkhälsan i stort (Statens folkhälsoinstitut, 2011a). Även anställningsformen samt utrymmet för att påverka och skapa

balans nämndes inverka vid fördelningen mellan yrkeslivet och fritiden, vilket påverkade individens hälsa (ibid.).

Genom målområde 9, som inriktas på fysisk aktivitet framgår att det var av stor vikt att arbeta hälsofrämjande på samhällsnivå för att skapa möjligheterna till att öka den fysiska aktiviteten hos befolkningen (Statens folkhälsoinstitut, 2011b). Faktorer som anses viktiga att påverka är till exempel tillgänglighet och närhet till utomhusmiljöer i form av promenadstråk, cykelvägar, men även inomhusanläggningar samt att dessa miljöer upplevs som säkra och positiva av befolkningen, för att gynna fysisk aktivitet. Ekonomi är en annan faktor som bedöms kunna ha en begränsande och betydande inverkan för individers möjlighet till att vara fysiskt aktiv (ibid.).

Dessutom beskrivs att arbetsförhållandena har förändrats då allt fler yrken gått från att vara mer fysiska till stillasittande, vilket begränsar andelen av befolkningen som uppnår dagliga motionen (Statens folkhälsoinstitut, 2011b). Denna brist på fysisk aktivitet i kombination med tidigare redovisade forskningen gällande stress, gjorde att det fanns ett stort behov av denna studie.

Syfte

Syftet är att undersöka av arbetsrelaterad stress och dess inverkan på möjligheten till att vara fysiskt aktiv, hos ett urval av grundskolelärare.

Frågeställning

Upplever grundskolelärarna sin arbetssituation som stressig?

Vilka är orsakerna till att de upplever/inte upplever stress?

Vid upplevelse av stress, i vilken omfattning upplever dem stress?

Vad i en eventuell stressig arbetsmiljö påverkar deras möjlighet till att vara fysiskt aktiv på fritiden?

Vilken typ av fysisk aktivitet/idrott brukar lärarna utöva i vardagslivet?

Teoretiska utgångspunkter

KASAM

Genom begreppet KASAM, känsla av sammanhang, beskriver Antonovsky (2005) att begreppet bygger på att individen finner utgångspunkt för att handskas med stressade livssituationer och därigenom stress. En individ nämns kunna ha olika grad av KASAM, och den med ett starkare KASAM har en förmåga att hantera stressituationer. Då denna individ i större utsträckning ser positivt samt resurser i olika situationer, vilket därmed gör att det upplevs meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Genom begriplighet nämnde Antonovsky att individen utifrån sitt mentala förhållningssätt kunde upptäcka och organisera de stressorer som fanns runtomkring och därigenom få en tydligare förståelse för de krav som ställs. Hanterbarheten beskrevs vara av psykisk karaktär, då det fungerade som verktyg, för hanterandet av situationer som uppstod vid stress. Utifrån meningsfullhet, menar Antonovsky att det handlade om individens inre känsla genom motivation och tro till livets helhet, såväl

arbete som privat. Dessa beståndsdelar är starkt sammankopplade, och bildade gemensamt en helhet igenom vilket individen får en hög känsla av sammanhang. Detta beskrevs därmed vara något bidrog till undvikande av sjukdom. I förhållande till individer med lågt KASAM, som däremot beskrevs i större utsträckning drabbas av sjukdom då de fastnade i olika beteende för att hantera ångest gällande stressorer (ibid.).

Krav- kontrollmodellen

Karasek och Theorells krav- och kontrollmodellen beskrivs bygga på ett komplext förhållande där faktorer som krav i arbetet, socialt stöd samt utrymme till eget bestämmande spelar in (Johansson, 2005; Levi, 2005). Vidare framgår att stressprocesser i exempelvis arbetslivet uppkommer när individen upplever skillnader mellan det krav samt ambitioner som finns, i förhållande till de resurser och förmågor som individen upplevder finns att tillgå. Inom krav- och kontrollmodellen kan individen befinna sig i olika lägen; a) avspänt, b) passivt, c) spänt, d) tänt läge (Theorell, 2012, Levi, 2005). Den individ som har beslutsutrymme och hanterbara krav, befinner sig i ett mer avspänt läge (Theorell, 2012). Vilket innebär att individen beskrevs upplevde både möjligheter och utrymme till eget bestämmande, iförhållande till de krav som ställdes och att individen kände att dessa var hanterbara. I jämförelse med det som beskrevs som passivt och spänt läge. ”Den ”passiva” situationen innebär att individen hade låga krav men, också mycket litet beslutsutrymme och i det spända läget hade individen höga krav och litet beslutsutrymme” (Theorell, 2012, s. 23). Detta innebär att individen som befinner sig i det passiva läget upplever låga krav och mycket litet beslutsutrymme, vilket därmed resulterade i att individen upplever en mindre benägenhet till engagemang i arbetet (Theorell, 2012; Levi, 2005). Vidare framgick att individen som vistas inom det spända läget där kraven upplevs höga och bristande utrymme till eget bestämmande, skapade en oro (ibid.). Genom det spända läget nämndes att det fanns en förhöjning för sjukdomsrisk, då individen befinner sig i en långvarig uppvarvning som begränsar utrymmet för utveckling samt lärande (Theorell, 2012; Levi, 2005)

I det tända läget har individet utrymmet till eget bestämmande trots att kraven är höga, men då individen upplever kontroll och lustfylldhet i arbetet, beskrivs detta som en mer glad form av stress, vilket leder till att individen ser möjligheter i dessa situationer (Levi, 2005).

Metod

Val av ansats

För denna studie valdes en kvalitativ ansats med intervju som metod. Denna metod ger utrymme för att få ta del av individernas egna upplevelser och känslor (Gillham, 2008, Andersson, 2006) och bedömdes som bäst lämpad för studiens syfte. Tillskillnad från en kvantitativ undersökningsform där det mer handlar om att få ut ett mätbart resultat (ibid.).

Urvalet

Tjugo skolor från olika kommuner spridda över Stockholms län valdes och kontaktades, utifrån kriteriet att de skulle ligga nära varandra gällande elever som uppnått målen i samtliga ämnen utifrån skolverkets statistik. Rektorer på sex av dessa skolor gav ett positivt samtycke

till att skicka ut information och förfrågan till skolans anställda lärare. Sex stycken lärare från tre av skolorna hörde därefter av sig gällande intresse att delta, och ett urval bland dessa gjordes. Urvalet skedde genom kriteriet att -få minst en respondent från varje skola. Urvalet har varit även baserat på ålder, kön antal år i läraryrket samt geografisk spridning vilket resulterade i fyra informanter. Gillham (2008) anser att det är av vikt att göra ett medvetet urval av de informanter som deltog i undersökningen, utifrån undersökningens syfte.

Studiegruppen utgjordes därför av två kvinnor och män i åldrar mellan 29-62 år, med kortare och längre erfarenhet av läraryrket. Ett urval som framförallt varit till för att ge bredd till undersökningen, då dessa individer därigenom kunde tillföra olika perspektiv på samma miljö (Gillham (2008).

Datainsamling

Ett informationsbrev utformades skriftligt och lämnades till informanterna personligen innan intervjuernas genomförande, där framgick tydligt syftet med undersökningen, vad som förväntas av intervjupersonen, vem som bedrev undersökningen samt kontaktuppgifter till denna (Gillham, 2008, bilaga 1). Det informerades även att uppgifterna hanteras konfidentiellt, och vilka som hade tillgång till materialet. Därutöver gavs information om att resultatet endast skulle publiceras i form av en uppsats (ibid.).

En intervjuguide med halvstrukturerade öppna huvudfrågor och följdfrågor konstruerades (Gillham, 2008: bilaga 2). Halvstrukturerad intervju valdes utifrån principen att alla som intervjuas skulle få samma frågor, det fanns utrymme för följdfrågor och tiden för intervjuerna låg inom samma tidsram. Följdfrågor tillämpades om det upplevdes finnas mer information att inhämta (ibid.).

Intervjuguiden utformades av undersökningsansvarig och innehöll fyra inledande frågor, tolv öppna frågor och elva följdfrågor samt en allmän avslutningsfråga (bilaga 2). Indelningsfrågorna gällde, ålder, kön, antal år som lärarna arbetat som lärare och vilken typ av lärare/ ämneslärare de var. De öppna frågorna utgick från givna teman inom stress och fysisk aktivitet, gällande lärarnas upplevelse av stress och hur de upplever deras möjligheter till att vara fysiska aktiva. Totalt ställdes sex öppna frågor kring stress, där informanten ombads berätta om sina upplevelser av stress och hur ofta detta upplevdes. Dessa följdes av två frågor gällande arbetet, om arbetet upplevdes som stressigt. I följdfrågor ombads informanter som upplevde arbetet som stressigt att beskriva en situation om upplevts som stressig. Om informanten inte upplevde sitt arbete som stressigt, ombads vederbörande berätta vad som bidrar till att det inte upplevs som stressigt. Därefter följde en öppen fråga om informanten upplevde sig kunna påverka sin arbetssituation. Med följdfrågor som hinner du med dina arbetsuppgifter, hur kraven som ställs upplevdes och om informanten känner att denna hade kontroll. Nästa fråga gällde vem informanten vänder sig till i stressade situationer, med följdfråga varför vederbörande vänder sig till just den/ dem personerna. En öppen fråga ställdes även hur vanligt informanten tror att det var med stress bland lärare.

Fem öppna frågor gällande informanternas fysiska aktivitet ställdes (bilaga 2). Först hur den fysiska aktiviteten ser ut på fritiden följt av följdfrågorna på vilket/vilka sätt som informanten var fysiskt aktiv och varför den fysiska aktiviteten såg ut som den gjorde. Därefter öppen frågan gällande hur ofta informanten var fysiskt aktiv och om vederbörande känner att denna hade tillräckligt med tid till att var fysiskt aktiv samt vilka faktorer som påverkade

möjligheterna till fysisk aktivitet. Två frågor relaterat till arbetet ställdes, hindrar arbetssituationen informanten från att vara fysiskt aktiv och följdfrågor i form av på vilket sätt eller vad som möjliggjorde till fysisk aktivitet. Öppen fråga gällande vilka förmåner som fanns genom arbetsplatsen och följdfrågor i form av om dessa användes och till vilka aktiviteter. Intervjun avslutades med en fråga som möjliggjorde för informanterna att vid behov ge ytterligare kommentarer.

Innan intervjuerna genomfördes förklarades att intervjun spelades in och transkriberas ordagrant. Därefter gicks informationsbrevet igenom muntligt innan genomförandet av intervjun och det informerades om att deltagande i intervjun funderar som samtycke.

Fyra stycken individuella intervjuer genomfördes med lärare på grundskolan, i skolmiljö. Intervjuerna tog mellan 9 och 26 minuter och spelades in med Olympus voice recorder DP-211. Insamlad data, transkriberas vilket innebär att de ordagrant skrivs ner utifrån de inspelade intervjuerna (Gillham, 2008). Vidare framgår det att det är av vikt att få fram känslan i denna text på vilket sätt orden sades, för att ge intervjun dess rätta innebörd. Dock är paralingvistiska aspekter som tveksamheter tillåtet att utersluta (ibid.). Transkriberingen genomfördes av undersökningens ansvarige.

Förpilotstudie/testning

Gillham (2008) anser att förpilotstudie är ett bra sätt att prova frågorna kvalitet i intervjuguiden, och rekommenderar att mellan två och tre individer får besvara frågorna och ge feedback, utifrån dessa kommentarer justeras intervjuguiden. I denna studie genomfördes två provintervjuer för att testaintervjuguiden. Vid provintervjuerna framkom att vissa frågor var för långa och omfattande och som en konsekvens av detta så reviderades intervjuguiden genom att dessa frågor delades till två. Informanten upplevde att detta underlättade att besvara frågorna.

Dataanalys

Vid analysen tillämpades kvalitativ innehållsanalys med avsikten att göra en tematisering av data som kunde leda fram till en beskrivning av deltagarnas upplevelser av arbetsrelaterad stress och dess inverkan på möjligheten att vara fysiskt aktiv. Analysen inleddes genom att samtliga transkriptionerna av intervjuerna skrevs ut och lästes igenom flera gånger för att få en helhetskänsla för innehållet (Gillham, 2008). I nästa steg lästes transkriptionerna igen och meningsbärande delar som svarade mot syfte och frågeställningar markerades.

En tabell skapades i Word med rubrikerna kondenserad text, kod, kategori, tema, samt under kondenserad text skrevs frågeställningarna ut, för att skapa en överblick (*Figur 1, se nedan*). De meningsbärande delarna kondenserades, genom att det mest bärande innehållet behölls för att göra meningarna mer överskådliga, och sorterades in i tabellen under den frågeställning som de ansågs besvara. De kondenserade meningarna kodades för att tydliggöra innebörden och fördes därefter in i Word tabellen (*Figur 1, se nedan*). Genom dessa koder formulerades kategorier, och koder som återspeglade de gemensamma innehåll, vilket därefter grupperades tillsammans och bildade ett tema. Totalt framkom 12 tema som presenteras i resultatet.

Kondenserad text	Kod	Kategori	Tema
Frågeställning			
Upplevs arbetet som stressigt?			
Då talar jag nog för alla kollegor att vi är nog rätt stressade. <i>Informant 1</i>	Kollegor är rätt stressade	Upplever arbetet stressigt	Vanligt förekommande
Jag tror att nästan alla lärare upplever att situationen känns genomstressad. <i>Informant 4</i>	Lärare upplever situationen genomstressad		
Själva arbetet som sådant tycker jag inte är det. <i>Informant 3</i>	Upplever inte arbetet stressigt	Upplever inte arbetet stressigt	Inte förekommande
Har inte känt stressad alls dem här veckorna som jag haft det andra schemat. <i>Informant 2</i>	Ingen stress senaste tiden		

(Figur 1, Exempel av tabellen med kondenserad mening, kod, kategori och tema)

Etiska aspekter

I denna studie har hänsyn tagits till Vetenskapsrådets riktlinjer för de etiska aspekterna gällande individskyddskravet, vilket utgår ifrån att skydda individen från skada när forskning bedrivs (Vetenskapsrådet, 2002). För att säkerställa detta har studien utgått från de fyra grundpelare som ingår. Det första var informationskravet, genom detta har individen rättighet att veta vad undersökningen innebär och förväntar av deltagaren, dessutom att den var frivillig att medverka i (ibid.). Detta krav har tagits hänsyn till, då ett informationsbrev utformades med information om undersökningens syfte, upplägg och vem som bedrev den (bilaga 1). Detta brev lämnades till deltagare samt gick igenom muntlig innan intervjuens genomförande, för att därigenom säkerställa att deltagaren var medveten om sina rättigheter. Samtyckeskravet bygger på individens rättighet till eget beslut om medverkan (Vetenskapsrådet, 2002). För att nå detta i denna undersökning, så framgick det i informationsbrevet att genom deltagande gav individen sitt samtycke till att medverka samt att denna hade möjlighet att när som helst avbryta sitt deltagande (bilaga 1). Konfidentialitetskravet, utgår ifrån att den information som lämnas ska hanteras på ett sådant sätt så deltagaren skyddas (Vetenskapsrådet, 2002). Vidare beskrivs att detta gäller såväl hur materialet förvarades som att det inte skulle gå att identifiera enskilda individer (ibid.). I denna undersökning framgick det därför i informationsbrevet att materialet som lämnades från informanterna hanterades anonymt och att den information som lämnades inte kommer att kunna kopplas till enskilda individer (bilaga 1). Gällande nyttjandekravet var det viktigt att den information som inhämtas genom undersökningen inte tillämpas utanför forskningen. Detta tillgodoseddes genom att materialet som insamlas enbart användes i denna studie vilket även framgick i informationsbrevet (bilaga 1).

Resultat

Nedan presenteras resultatet i teman som framkommit genom innehållsanalysen. Dessa teman presenteras under studiens frågeställningar och valda citat ska åskådliggöra intervjupersonernas upplevelser.

Upplevelse av stress i arbetet

Vanlig förekommande

Lärarna beskriver att det är väldigt vanligt att stress upplevs bland lärare och deras kollegor. Det finns även en uttryckt känsla för att stort sett alla lärare upplever situationen som genomstressad. En upplevelse av att risken för utbrändhet och att gå i väggen är något som ökat bland yrkesgruppen lärare är något som beskrivs genom lärarna. Flera av lärarna ger uttryck för att ofta känna trötthet och svårigheter till att varva ner efter intensiva arbetsdagar. Genom lärarna beskrivs att det inte är ovanlig att stressen kan hänga över varje dag, till och med hela tiden, men även i kortare perioden genom lite mildare veckostress.

Lärarna tar upp att det finns en vetskap om att närmaste kollegor även dem upplever stress, och de nämns fungerar mer som en bekräftelse av att stressen finns än som ett stöd. Det finns en uppfattning och upplevelse bland lärarna om att det skiljer sig åt mellan olika skolor, där vissa upplevs mer stressiga att arbeta på en andra. Som ett svar på detta beskrivs att det är förutsättningarna i lärarnas arbete som är stressade, då det är många delar av stress som tar sig uttryck.

"Jag tror att de är jättevanligt bland lärare att dom känner sig stressade." Informant 1

"Jag tror att nästan alla lärare upplever att situationen känns genomstressad." Informant 4

"Jag trivs väldigt bra på det här jobbet som jag har nu, men jag märker också att det är stressigare än den skola jag jobbade på tidigare" Informant 4

Inte förekommande

Det fanns även lärare som gav uttryck för att arbetet inte upplevdes som stressigt. Vidare beskrivdes genom en av lärarna att stress nämndes var något som stort sett aldrig upplevs. Det framkom även genom en av lärarna att de senaste veckorna hade varit en period då, ingen stress känts då mycket berodde på att schemat sett annorlunda ut.

"Så jag har inte känt mig stressad alls dom här.. dom här veckorna som jag haft det andra schemat." Informant 2

"Men i själva arbetet som sådant ..så tycker jag inte att det är det [stressigt]." Informant 3

Orsaker till upplevd stress

Arbetsbörda

Som orsak till den upplevda stressen bland lärarna, beskrivs vara att arbetet har ändrat karaktär och arbetsbörda upplevs ha ökat. Detta är något som nämns ha pågått kontinuerligt och under lång sikt. Lärarna gav även uttryck för att kraven upplevs för höga och har många gånger även missat målet. Som ett uttryck för arbetsbördan, beskrivs genom lärarna att även utbrändheten har ökat bland yrkesgruppen lärare. Övriga sjukdom på arbetsplatsen nämns av lärarna skapa en sårbarhet som kan kännas otrygg, då det kan leda till ytterligare arbetsuppgifter utöver det ordinarie.

Situationer med mycket samtidigt beskrivs genom lärarna vara svårt att hantera, eftersom fokus hamnar på allt som måste göras. Det uttrycks finnas en känsla av att arbetet växer, vilket leder till kompromiss och att lösa saker för stunden, med vetskapen om att det kommer resultera i ett större problem senare. Detta är något som genom lärarna upplevs betungande. Det är den enorma mängden av såväl utvecklingssamtal, rättningar, uppsatser som genom lärarna nämns inverka på att arbetsmiljön upplevs som stressig. Även allt som ska fyllas i form av betyg och omdömen beskrivs spela in, då det är frågan om flera ämnen och många elever. Oförutsedda arbetsuppgifter genom avbrott i moment eller att bli tilldelad nya uppgifter av rektorn, nämndes genom lärarna belasta den redan befintliga arbetsbördan. Även att ha stora arbetsprojekt framför sig som inte går att förbereda utan ett arbete som växer och byggs på nämner av lärarna orsaka upplevelse av stress. Till detta kan det vara frågan om nya arbetsmoment som till exempel nationella prov. Det framgår genom lärarna att det finns en upplevelse av stora skillnader mellan kollegor trots samma lön, då arbetsbördan beskrivs vara olika. Det beskrivs vara frågan om dubbel så många ämnen och elever som det ansvaras för, och ändå räknas båda som hundra procentiga lärare.

Det framgår att lärarna har fått en ökad arbetsbörda socialt sett, då det genom lärarna beskrivs finnas en upplevelse av att både elever samt föräldrar har krav. Detta nämns yttra sig genom att föräldrar jagar lärarna per telefon och mail, men även kan braka in i ett klassrum och därmed anser sig ha rättigheter att styra. Till detta beskriver lärarna att det tillkommer att ta hand om elever med jobbiga familjesituationer eller som mår dåligt och far illa, vilket är något som upplevs stressande, då det i många fall finns en relation till eleverna. Detta beskrivs av lärarna vara någon som inte går att släppa vid till exempel lov.

”Massa bitar å.. sen så ska man prata med sin chef, och så kanske man får en, helt plötsligt en till uppgift som man inte hade förutsatt.” Informant 1

”Arbetet växer så att det tycker jag är viktigt att ta upp, för att den, det är ju det, som har fått mig att känna mig så jäkla stressad det här året” Informant 2

”När man har elever som man vet.. far illa på något sätt... mår dåligt, å man känner inte riktigt att även om man kopplar dom till rätt ställe i elevhälsa och så”. Informant 2

Brist på trygghet

Lärarna beskrev att det fanns en upplevelse att otryggheten då dessa var nya i sina yrkesroller och inte hade erfarenheten av hur problem skulle hanteras. Denna brist på trygghet framkom

även när det gäller att bli tilldelad uppgift som ligger utanför deras kunskaper, att inte veta vad saker betyder eller hur det ska utföras. Det beskrivs även genom lärarna att det om kännas svårt kan därmed upplevas som stressigt.

En oro och rädsla för att inte räcka till nämns, inte jämtemot eleverna utan snarare föräldrar som kan bete sig oförskämt. Det framkommer genom lärarna att det finns en upplevelse av att det saknas utrymme för att säga ifrån till exempel föräldrar och rektorer när dessa ställer krav.

Det nämns genom lärarna att dåliga dagar i arbetet som gör att arbetet följer med hem, vilket skapar oro genom att det ligger och gnager. Även att inte ha möjlighet att jobba nära kollegorna beskrivs genom lärarna bidra till att kontrollen i arbetsituationen försämras.

”Å är man då i väldigt behov av trygghet och så, så.. kan det generera ganska mycket stress”.
Informant 1

”För att det ingår ju... alltså man får ju en relation till många av sina elever och ...den kan faktiskt va stressande.. det släpper man liksom inte för att man går på påsklov.” Informant 2

Tidsbrist och kontroll

Samtliga lärare ger uttryck för att de inte har utrymme att bestämma schemat helt och hållet. Vidare beskrivs att bristande kontroll över såväl schema som planeringstid stressar, då det kan bli svårt att förutse hur en arbetsvecka kommer att se ut.

Upplevelse av tidsbrist är något som det ges uttryck för. Bland annat framkommer det genom lärarna att det inte finns tillräcklig med tid för att prata igenom och bolla saker med kollegor, och att det saknas tid för att jobba igenom ordentligt det som förväntas. Förutsättningarna i arbetet i form av både mängd och elever nämns spela in som orsak till att det upplevs stressigt.

Det finns en vilja att arbeta närmare sina kollegor, men när det inte finns tillräckligt med tid är det något som upplevs stressande av lärarna. Inför att inte kunna och att inte hinna med uttrycks det även en känsla för stress.

”Visst hade jag kunnat.. lära mina elever mycket, mycket mer, om jag hade haft mer lugn å ro och tid och så där”. Informant 1

”Ja, de är väl lite, det kommer väl in där lite de som jag sa just att kraven, kan ibland va liksom lite orimligt ställda vad gäller... tiden.” Informant 2

”Ja, schematekniska förutsättningar som gör att det har blivit stressigt, jag tror inte att det skulle behöva vara det”. Informant 4

Orsak till minskad stress

Möjliggörande av tid

Möjliggörande av tid var något som genom lärarna beskrev i olika former, vilket även beskrevs minska upplevelsen av stress. Genom lärarna nämns att konkreta förslag från kollegor kan underlätta, till exempel nämns att visa en långfilm kan ge utrymme för mindre tidsplanerande. Vilket därigenom underlättar för att hinna med arbetsuppgifterna. Även omfördelning av klasser som skulle bemannas beskrevs resulterade i att det gav en kollega tid över, vilket därmed kunde avlasta för den arbetsbördan som fanns.

För att inte uppleva stress ger lärarna uttryck för att det är viktigt att känna att det går att ta sig igenom arbetsmoment samt att klara av arbetsuppgifter. Det är även viktigt att arbetsbördan är rimlig och att kraven känns relevanta. Genom lärarna nämns att vara välplanerad och hinner mer än vad som ska, gör att stress inte upplevs som en tidsbegränsning. Det framgår även genom lärarna, att inte uppleva sig själv som en stressig person, och att anser sig vara stresstålig, hjälper till vid handerandet av arbetssituationer. Lärarna beskriver att möjligheten att få göra något nytt, i form av att få undervisa inom ett nytt ämne med äldre elever upplevs som både roligt och stimulerande.

”Nu tycker jag nog att jag har.. en rimlig arbetsbörda.” Informant 1

”Från folk som faktiskt är i samma sits, som kan säga att, jamen sätt på en långfilm nu, så behöver du inte planera för tre lektioner.” Informant 2

Självkänsla och eget bestämmande

Genom lärarna nämns att kunna påverka genom schemahandläggare, men även att få ett ändrat schema, var något som bidrog till att det upplevs mindre stressande. Vidare beskrivs att möjligheten till att själv bestämma vad som ska göras och vilket material som behövs, är något som stimulerar. Även möjligheten till att få hjälp genom andra i form av familjemedlemmar, elever eller kollegor, beskrivs som en resurs som gör tillvaron mer haterbar. Det nämns även att vid stressade situationer upplevs det genom lärarna finnas möjligheter att vändas sig till elever och kollegor för hjälp.

Att få gehör beskrivs genom två av informanterna som en viktig komponent för mindre stress. Det nämns genom informanterna att det finns en upplevelse att chefer lyssnar när det går för långt. Lärarna beskriver att när dem får gehör från chefer så gav det stora skillnader, i såväl schema som arbetsstruktur. Genom lärarna beskrivs att utrymme till att välja bort saker, var något som upplevdes ger dem mer kontroll. Denna kontroll upplevdes genom lärarna även komma genom ett lugn som utvecklas med ålder och vana vid utövandet av deras yrke.

Lärarna beskriver att det finnas en upplevelse av att arbete är roligt och givande, och att det är stimulerande att arbeta med såpass vuxna elever. Det nämns även finnas en stor glädje i möjligheten att få var lärare, och att få utöva sitt yrke.

”Faktiskt, ju äldre jag blivit desto lugnare har jag blivit, ju ... jag får kontroll för att jag vet att, det här väljer jag att göra”. Informant 2

”Planera nu tillsammans med schemaläggare och sånt där. Så då tycker jag att, jag har stora möjligheter att påverka min situation.” Informant 3

Arbetets påverkan på fysisk aktivitet

Låst arbetssituation och brist på motivation

Två av lärarna tar upp hinder gällande arbetssituationen och möjligheten till att vara fysiskt aktiv. Den ena informanten nämnde att när det är mycket arbete uppstår trötthet, vilket påverkar motivationen och gör att träningspasset istället ses som ett hinder, då suget för att träna inte finns vid hemkomst. Vidare beskrivs detta leder till att valet faller på att inte röra sig.

Arbetssituationen upplevs som låst av den andra av informanterna, och tid saknas då det inte finns något utrymme till rast och schemat ser olika ut. Även att det kan finnas akut arbete som behöver utföras vid hemkomst beskrivs inverkar. Vidare nämns att avstånd till arbetet är något som påverkar då det finns mindre tid till att utöva fritidsaktiviteter.

”Sen är det också så att, vissa perioder så, e man ve, alltså man har jobbat hårt och man är trött när man kommer hem, å då är man inte sugen” Informant 1

”Man tänker att arbetssituationen dels att vi är så att säga låsta här. Jag tar aldrig ut nå raster.. för schemat ser så olika ut.” Informant 2

Bra arbetstider och att inte jobba hemifrån

Två av informanterna tar upp att lärare har bra arbetstider, vilket därmed beskrevs ge dem tid och möjlighet till att vara fysisk aktiv. Lärarna tog upp att genom att stannat efter arbetstid för att slutföra arbetsuppgifter, fanns det inte något behov av att vara hemma och utföra exempelvis rättningar. Detta upplevdes av lärarna som något som möjliggjorde tid, och att det därigenom fanns utrymme till att vara fysiskt aktiv.

”Jag menar, det är efter skolan slut är jag ju ofta kvar .. så jag måste ser till så jag blir klar med mina arbeten här, och jag har inte så mycket, nu, när jag arbetar med, det här ämnet så behöver jag ju inte vara hemma och rätta en massa och sånt där”. Informant 3

”Så att, att vi har ja ramschema på 35 timmar.. det som gör att man hinner vara lite mer fysiskt aktiv”. Informant 4

Lärarnas fysiska aktivitet

Gym och gympa

Friskvårdstillägg beskrivs vara något som används för olika fysiska aktiviteter. Samtliga informanter beskriver att de köpt gymkort och tränade på gym. Vidare framgår att det finns fri tillgång till gym genom kommunhuset, vilket är en tillgång som används. Gruppas och Friskis och Svettis är en aktivitet som beskrivs tillämpas just nu bland lärarna. Även fysiska aktiviteter som motionscykel, olika övningar och simning framkommer genom lärarnas

beskrivningar. En av informanten beskriver att denna har haft klippkort på badminton och nu var danskurs den fysiska aktiviteten som utfördes.

”Ja de, alltså det är att köpa såna här, olika gymkort, gå och simma, och såna här saker, som man kan använda dom här sexton hundra kronorna till liksom.” Informant 3

”Det finns det ett gym som vi fått fri tillgång till i kommunhuset”. Informant 4

Promenader

Genom lärarna framkom att promenader var en fysisk aktivitet som tillämpades. Det uppgavs att detta var något som två av lärarna försökte utföra dagligen. Två av informanterna beskriver att de går promenader. Även att cykling till skolan var en fysisk aktivitet som nämndes genomföras.

”Alltså det blir ju dom gångerna jag går på gymmet, men sen så försöker jag ta så här promenader också” Informant 2

”Nu är det ju bara promenader, och så sen så.. hälsogym eller vad man ska säga.. eller, eller gymnastiserar hemma och cyklar på sån här cykel å försöker cykla till skolan och sånt där”. Informant 3

”Varje dag håller jag ju på i alla fall, promenerar och har mig.” Informant 3

Springa och löptävlingar

Tre av lärarna beskrev att de springer. Det framkom genom en av lärarna, att denna har joggar i skogen som ligger nära hemmet. En annan tar upp att ibland finns möjligheten att hinna med att springa när denna kommer hem från arbetet. Vidare beskrivs att även genomförande av styrketräning sker i perioder.

Det beskrivs av två av lärarna att de har ställt upp i löpartävlingar. Bland annat framgår det att midnattsloppet har sprungits av en av informanterna, och det kommer även springas igen till hösten. Vidare nämns att detta var något som genomfördes tillsammans med fyra- fem andra genom initiativ från arbetsplatsen.

”September nu så var det liksom lite.. på arbetsplatsen då, att.. Ja nu ska vi springa midnattsloppet.” Informant 1

”Jag springer, försöker kanske springa 1-2 gånger i veckan, ibland mer, ibland mindre.. styrketränar i perioder”. Informant 4

Diskussion

Resultatdiskussion

Studiens resultat visar att det finns en upplevelse av att det är vanligt förekommande med stress i arbetssituationen för lärare. Det var framför allt mängden på arbetsbörda och tidsbrist i olika former som tar sig uttryck i stress. Vid de tillfällen då, det finns tid och utrymme till

egen bestämmande beskrivs genom lärarna även stressen som mindre eller inte upplevd. Lärarna beskriver att arbetssituationen inverkar både positivt och negativt på deras möjligheter till att vara fysiskt aktiva. Negativt genom att arbetet upplevs låst och att lärarna känner trötthet och brist på motivation efter en lång arbetsdag. Även positivt i form av att arbetstiderna anses vara bra och att det inte behövs jobba hemifrån. Lärarna utövar en hel rad olika fysiska aktiviteter på sin fritid.

Upplevelse av stress i arbetet

Det är tydligt att arbetslivet har genomgått en drastisk förändring under de senaste åren, med en ökning av stress, då ungefär en fjärde del av 235 miljoner arbetstagarna i Europa uppgav att stress var vanligt förekommande i deras arbetsliv (Levi, 2012). Det framkommer att i synnerlighet så är yrket grundskolelärare, bland såväl män och kvinnor den yrkeskategori där det förekommer mest stress (Danielsson et al. 2009; Antoniou, Ploumpi & Ntalla, 2013). Något som även lärarna i denna studie gav uttryck för, då de deltagande var lika stor andel kvinnor som män, och stress upplevdes var vanlig förekommande bland lärare. Det nämns genom lärarna en upplevelse av att risker som att drabbas av utbrändhet och att gå i väggen är något som ökat inom yrkesgruppen lärare. Detta skulle kunna ha att göra med, en upplevelse av att kraven inom arbetet har ökat, vilket därmed visat sig leda till större risk för utbrändhet (Hultell & Gustavsson, 2011). Även en upplevelse av obalans gällande arbete i förhållande till privat visade en större tendens till att utbrändhet utvecklades samt mindre engagemang (ibid). Lärarna upplevde trötthet och svårighet att varva ner efter långa arbetsdagar. Detta kan kopplas till det som beskrivs genom Johansson (2005), att gränsen mellan arbetstid och fritid har suddats ut, vilket därmed ger mindre möjligheter till rekreation samt återhämtning i hemmet.

Gällande stressens omfattning, beskrev lärarna att det inte var ovanligt att stress kunde hänga över hela tiden, varje dag. Det nämndes även att mildare former av stress kunde yttrade sig veckovis. Ses detta i relation till det som har visats bland svenska män, att det fanns en förhöjd risk att drabbas av diabetes vid ihållande stress i jämförelse med de som inte upplevde stress (Novak et al. 2013). Så finns det därigenom en indikation på att det skulle finnas en förhöjd risk för sjukdom bland de manliga lärarna som deltog i intervjuerna.

Orsaker till upplevd stress

Johansson (2005) tar upp att det finns en fortlöpande utveckling av stress i arbetslivet, vilket hänger ihop med ny teknik, ökad flexibilitet och att arbete även kan utföras utanför arbetsplatsen (Johansson, 2005). Detta skulle kunna relateras till de lärarna beskriver om att arbetet har ändrat karaktär och att arbetsbördan upplevs ha ökat, något som dessutom nämns har pågått fortlöpande och på lång sikt. Lärarna gav även uttryck för, att stora delar av stressen som upplevdes i arbetet, kommer från arbetssituationer genom den enorma mängden av till exempel utvecklingssamtal och administrativa uppgifter, som därmed resulterade i en upplevd arbetsbörda. Just denna mängdens inverkan var inget som forskningen i bakgrunden belyste, däremot beskrev Ahlgren och Gådin (2011) att det finns krav på lärare och att det finns tilltagande arbetsuppgifter i form sociala uppgifter, exempelvis; situationer som uppstår med elever, lärarmöten som tar tid och inverkar på lektionerna, planering och rast. Detta kan relateras till det lärarna i denna studie ger uttryck för genom tilltagande sociala arbetsmoment, då både elever och föräldrarna ställer krav, och att föräldrarna kan jaga lärarna per mail och telefon och till och med gå in i klassrummet och anser sig har rätt till att styra och ställa. Dessutom så nämnde lärarna att de kan få ta hand om elever som har en jobbig

familjesituation eller som mår dåligt och far illa. Då det ofta som finns en närmare relation till eleverna kan det upplevas som stressigt och att detta kan inte lärarna släppa vid till exempel lov. Antoniou, Ploumpi och Ntalla (2013) beskriver att kvinnliga lärare har hög emotionell utmattning till följd av arbetsrelaterad stress. Detta skulle kunna relateras till denna studie då det finns det en indikation på emotionell utmattning bland lärarna, då lärarna uttrycker att de känner med elever som mår dåligt och tar med detta hem. Vilket skulle kunna vara en orsak till den upplevda tröttheten som lärarna gav uttryck för. Dock går det i denna studie inte att särskilja kvinnorna från männen, då båda könen gav uttryck för att denna utmattning upplevdes.

Det framgår att det är framförallt sämre arbetsförhållanden som inverkar negativt på lärare, bland annat i form av arbetsbörda (Danielsson et al. 2009; Antoniou, Ploumpi & Ntalla, 2013). Detta kan ses i relation till det som beskrevs av lärarna i denna studie, då det fanns en uttryckt upplevelse av stora skillnader gällande arbetsbördan kollegor emellan. Då det kunde handla om dubbelt så många ämnen som elever som det ansvarades för, trots att båda lärarna räknades som hundra procentiga lärare med samma lön. Detta skulle kunna ge en upplevelse av större arbetsbörda som därmed påverkar negativt på de lärarna som har fler elever och ämnen.

Larsson (2012) beskriver att i lärarens arbete ingår många möten men brist på fördjupade samtal. Detta var även något som framgick av intervjuerna, då det uttrycktes finnas tidsbrister och begränsningar gällande möjligheterna till att prata igenom saker ordentligt med kollegor. Detta kan relateras till det Folkhälsoinstitutet beskrev, att det är många inom yrkeslivet som anser sig ha bristande möjligheter att påverka arbetets situation, och till detta tillkom krav och otillräckligt socialt stöd (FHI, 2010). Detta har även koppling till lärarnas beskrivning, att bristande kontroll av schema och planeringstid upplevdes stressande, eftersom det ledde till svårighet att förutse arbetsveckan. Det framgick även att det fanns en vilja att arbeta nära kollegor, men att det inte finns tillräckligt med tid för detta. Något som ger en indikation på att lärarna i denna studie kan upplevt brister i det sociala stödet. Det socialt stöd är en viktig grund för hälsa och brister i det detta ger ökad sårbarhet vid upplevelse av stress och kan utifrån det resultera i sjukdom (Leka & Jain, 2010).

Då det finns lärare i denna studie som uppger att det ställs krav på dem som i vissa fall upplevs för högt ställda, i förhållande till arbetsbördans mängd, samt den tid som finns att tillgå och de krav som föräldrar och chefer ställer. Finns det tendenser som tyder på att en del av lärarna skulle kunna befinna sig i det spända läget inom krav- och kontrollmodellen, genom litet utrymme till eget bestämmande och upplevelse av höga krav (Levi, 2005; Theorell, 2012). Något som även nämns skulle kunna resultera i en förhöjd risk för sjukdom, och i detta fall bland lärarna som ingick i denna studie.

Orsaker till minskad stress

Lärarna uppgav att möjliggörande av tid i olika former minska upplevelsen av stress. Bland annat kollegors konkreta förslag som att visa en långfilm nämndes ge utrymme för mindre tidsplanerande och underlätta för att hinna med arbetsuppgifterna. Detta skulle kunna ses som en resurs i arbetet vilket Hultell och Gustavsson (2011) beskriver möjliggör för ett större engagemang i arbetet. Denna tillgång av resurs kan kopplas till det som beskrivs gällande krav- och kontrollmodellens avspända läge, då tillgång till resurser gör att individen upplever kraven hanterbara, då det finns utrymme till eget bestämmande, iförhållande till kraven som ställs (Theorell, 2012). Denna hanterbarhet var något som tog sig uttryck genom lärarna,

genom att det var viktigt att kraven var relevanta. Även upplevelsen och känslan av att klara av arbetsmoment beskrevs som en viktig komponent för minskad stress, tillsammans med utrymme till eget bestämmande. Genom att kunna påverka schemahandläggning, men även att lärarna har möjligheten till att själv få bestämma vad som ska göras och vilket material som behövs, var något som upplevs stimulerande. Detta utrymme för större inflytande gällande läroplan eller undervisade i mindre klasser var något som även genom forskning visade lägre stressnivå bland lärare (Kalyva, 2013). Detta visar på att den upplevda stressen minskar när det finns utrymme till eget bestämmande och inflytande över arbetssituationen. Även vana och erfarenhet beskrevs genom lärarna göra att det upplevde kontroll över sin arbetssituation. Erfarenheten i form av yrkesverksamma år som lärare beskrivs som en viktig komponent vid hanterandet av arbetsrelaterad stress, då lärare med längst erfarenhet upplevde minst stress (Antonioni, Ploumpi & Ntalla, 2013)

Genom lärarna beskrivs möjligheter som att till exempel få göra något nytt, som både roligt och stimulerande. Vilket kan relateras till det som Antonovsky (2005) beskriver gällande starkt KASAM, att individen med detta i större utsträckning ser positivt samt resurser i olika situationer. Vilket gör att det upplevs meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet, och har därigenom en större förmåga att hantera när stressade situationer uppkommer. Detta kan vara ett uttryck för att lärarna i denna studie som har resurser i form av nya möjligheter, upplever arbetet i större utsträckning som meningsfullt och hanterbart, vilket även ger dem en känsla av begriplighet inför sitt arbete och därmed mindre arbetsrelaterad stress.

Arbetets påverkan på fysisk aktivitet

Det finns uttryckt att arbetstagare upplevde trötthet samt svårighet till avkoppling och återhämtning mellan arbetstillfällena (FHI,2010). Vilket även var något som tydligt framgick genom lärarnas beskrivningar i denna studie, då det fanns en trötthet efter en lång arbetsdag som inverkar på möjligheten till att varva ner. Denna upplevda trötthet nämndes genom lärarna även inverka på viljan, orken och motivationen till att utöva fysisk aktivitet på fritiden. Det beskrevs även genom lärarna att det kunde finnas akut arbete som behövde genomföras vid hemkomst och att detta även inverkar på tiden som fanns att tillgå till fysisk aktivitet. Denna brist på tid gör att gränsen mellan arbetstid och fritid suddas ut, leder till övertid och att arbetet tas med hem, vilket därmed inverkar på fritiden (Johansson, 2005; Ahlgren & Gådin, 2011). Vidare nämns att detta hänger ihop med att lärarna har en upplevelse av att arbetet skulle kunna genomföras bättre om mer tid fanns (Ahlgren & Gådin, 2011). Vilket kan kopplas till denna studie då lärarna beskrev, att kraven kunde upplevas för högt ställda gällande arbetsbördan iförhållande till den tid som fanns att tillgå, samt bristande kontroll över till exempel schema och planeringstid för det egna arbetet. Vilket skulle kunna resultera i en upplevelse av litet utrymme för eget bestämmande, då det till exempel är andra som planerar tiden i form av schema. Detta kan indikera på en koppling till det som Choi et al (2010) beskriver att det fanns en relation mellan individers fysiska aktivitet på fritiden som påverkas negativt, om kraven var för höga eller för låga och det fanns ett beslutsutrymme som var för litet. Även att långa arbetsveckor som översteg 40 timmar nämndes inverka och resultera i minskad fysisk aktivitet på fritiden.

Det fanns även lärare som tog upp att bra arbetstider gav tid och möjlighet till att utöva fysiska aktiviteter. Att stannat efter arbetstid och slutföra arbetsuppgifter, upplevdes minska behovet att utföra rättningar hemma, något som beskrevs möjliggör tid och utrymme till att vara fysiskt aktivitet. Detta skulle kunna relateras till Choi et al. (2010) som beskriver att det finns en koppling mellan att arbetstagare som upplevde hög kontroll i arbetet även utövade

fysisk aktivitet i högre grad på fritiden, i jämförelse med de som hade låg kontroll och krav. Det egna bestämmandet över arbetsuppgifter var något som uppmärksammades ge ökad fysiska aktiviteten på fritiden (ibid.).

Lärarnas fysiska aktivitet

Genom studier framgick att en positiv inställning bland lärare låg till grund för att utöva fysisk aktivitet (Grigoniene, Skyriene, & Margeliene, 2013; Ahlgren & Gådin, 2011). Vidare nämndes att det utövades en hel rad olika aktiviteter som till exempel simning, dagliga promenader och cykling. Lärarna beskrevs tillämpa den fysiska aktivitet för att behålla hälsa och för att hantera arbetet (Ahlgren & Gådin, 2011). Ses detta i förhållande till denna studie var dessa aktiviteter även tillämpade av lärarna som ingick i intervjuerna. Däremot så uppgav inte lärarna att de utövade fysisk aktivitet för att minska eller hantera stressen i arbetet.

Tillgänglighet och närhet till utomhusmiljöer i form av promenadstråk, cykelvägar, men även inomhusanläggningar var något som beskrevs inverka på i vilken omfattning individen var fysiskt aktiv (Statens folkhälsoinstitut, 2011b). Denna närhet till anläggningar och promenad- och löparspår skulle kunna vara något som även spelar in för lärarna i denna studie gällande att vara fysiskt aktiva. Då det till exempel beskrivs att aktiviteter genomförs i närmiljön genom: jogging i skogen nära hemmet, cykling till skolan, fri tillgång till gym genom kommunhuset och att det ibland finns möjligheten att hinna med att springa vid hemkomst från arbetet.

Lärarna förmedlade en känsla av att fysisk aktivitet utövades regelbundet, då alla lärarna uppgav att de köpt gymkort och tränade på gym. Dock var det bara en av lärarna som nämnde att denne genomfördes styrketräning i perioder. Dock är det svårt att skapa en uppfattning hur omfattande lärarnas träning är, och om den uppfyller de svenska rekommendationerna om minst trettio minuters promenad i högre tempo och WHO:s rekommendationer om pulshöjande aktivitet i 150 minuter måttlig intensitet samt muskelträning minst 2 gånger i veckan (WHO, 2010; Statens folkhälsoinstitut, 2011b).

Lärarna beskrev att de tillämpade promenader, och att dem även försöktes genomföra dessa dagligen. Detta kan kopplas till det Huerta et al. (2013) beskriver, att promenader motsvarade 3,5 timmar eller mer per vecka var den fritidsaktivitet som gav minskad risk för stroke bland kvinnorna. Då lärarna i denna studie inte uppgav hur lång tid som spenderades på promenader, är det svårt att tydliggöra om det finns en minskad risk för stroke bland de kvinnliga lärarna som promenerade. Genom lärarnas beskrivning ges en indikation på att den fysiska aktiviteten inte är så omfattande som det skulle önskas då det framgår att just nu är det ”bara” promenader.

Metoddiskussionen

För att besvara undersökningens syfte samt frågeställningar var kvalitativ undersökningsmetod lämplig, då det framför allt handlade om att ta reda på informanternas upplevelser och känslor. Då styrkor med att genomföra intervju och en kvalitativ innehållsanalys är att det ger en djupare uppfattning om informanternas egna upplevelser, i denna undersökning gällande både stress och fysisk aktivitet. Det finns även utrymme för att ställa följdfrågor som därigenom kan reda ut eventuella frågetecken, vilket inte hade varit möjligt vid en kvantitativ undersökning, enkäter (Gillham, 2008, Andersson, 2006). Det

genomfördes en förpilotstudie/testningen av intervjuguiden, vilket därmed även stärker trovärdigheten av frågornas upplägg och informanternas uppfattningar av frågeställningarna (Gillham, 2008).

Svagheter med den valda metoden är att interjuver är en tidskrävande metod vilket därmed inverkar på att antalet deltagare (Andersson, 2006). Detta leder även till en begränsning gällande generaliserbarhet, då studien genomförts i en mindre skala. Då en jämförelse mellan så få lärare inte skulle kunna säkerställa lärarnas rätt till anonymitet.

En annan svaghet som även finns genom metoden interjuver är genom det personliga mötet mellan undersökningens ansvarige (intervjuaren) och informanterna att det kan upplevas känsligt att dela med sig av all information (Andersson, 2006). Detta kan därmed ha påverkat den information som lämnades under intervjuerna.

Slutsats

Slutsatsen är att det finns lärare som inte upplever stress och anser sig ha resurserna för att hantera arbetssituationen, och var fysiskt aktiva på fritiden. Dock fanns det lärare som beskrev en överhängande upplevelse av stress, vilket till stor del beror på brister i tid och stor arbetsbörda, vilket även inverkar på deras möjligheter till att vara fysiskt aktiva. Då forskning visar att det finns ett samband mellan brister i den fysiska aktiviteten och stress. Vilket skulle kunna leda till en ökad sjukdomsrisk bland de som upplever stress ihållande och fysiskt inaktiva inom yrkesgruppen lärare. Därför behövs fortsatt forskning runt lärarnas arbetssituation, genom en betydligt djupare och ingående undersökning, först genom enkäter för att på så sätt ta reda på hur omfattande stressen är bland lärare samt hur ofta dem är fysiskt aktiva i förhållande till intensitet och varaktighet. Som följd på den kvantitativa studien skulle större kvalitativ undersökning med fler informanter ge en större förståelse och säkrare bild av hur det ser ut på ett större urval av skolor och hur spridningen ser ut geografiskt. För att därigenom ge förslag på åtgärder för att förbättra lärarnas arbetssituation.

Referenslista

- Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare-en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ahlgren, C. & Gådin, K. (2011). Struggle for time to teach: Teachers 'experiences of their work situation. *Work- A Journal Of Prevention Assessment & Rehabilitation*, 40 s. pp.111-118.
- Antoniou, A. Ploumpi, A. & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4, 3A, pp. 349-355.
- Axelsen, M, Danielsson, M, Norberg, M & Sjöberg, A. (2009). *Matvanor och fysisk aktivitet*. I Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009. ss.181-199. Västerås: Edita Västra Aros.
- Berne, C. & Björntorp, P. (2005). *Det metabola syndromet*. I R. Ekman & B. Arnetz (Red.) *Stress- Individ, Samhället, organisationen, molekylerna*. ss.160-171. Stockholm: Liber.
- Carton, A. & Fruchart, E. (2013). Sources of stress, coping strategies, emotional experience: effects of the level of experience in primary school teachers in France. *Educational Review*. 66 (2), pp. 245–262.
- Choi, B., Schnall, P., Yang, H., Dobson, M., Landsbergis, P., Israel, L., Karasek, R. & Baker, D. (2010). Psychosocial working conditions and active leisure-time physical activity in middle-aged US workers. *International Journal Of Occupational Medicine And Environmental Health*, 23, 3, pp. 239-253.
- Clays, E., Lidegaard, M., De Bacquer, D., Van Herck, K., De Backer, G., Kittel, F., De Smet, P., & Holtermann, A. (2014). The combined relationship of occupational and leisure-time physical activity with all-cause mortality among men, accounting for physical fitness. *American Journal Of Epidemiology*, 179, 5, pp. 559-566.
- Conley, S, & You, S (2014), Role stress revisited: Job structuring antecedents, work outcomes, and moderating effects of locus of control. *Educational Management Administration and Leadership*, 42, 2, pp. 184-206.
- Danielsson, M. Heimerson, I. Lundberg, U. Perski, A. Stefansson, C-G. & Åkerstedt, T. (2009). *Psykosociala påfrestningar och stressrelaterade besvär*. I Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009. pp.181-199. Västerås: Edita Västra Aros.
- Eriksen, H.R. & Ursin, H. (2005). *Kognitiv stressteori*. I R. Ekman & B. Arnetz (Red.) *Stress-Individ, Samhället, organisationen, molekylerna*. ss.46-55. Stockholm: Liber.
- Gillham, Bill. (2008). *Forskningsintervju-tekniker och genomförande*. Malmö: Studentlitteratur.

Huerta, J.M., Chirlaque, M-D., Tormo, M-J., Gavrilu, D., Arriola, L., Moreno-Iribas, C., Amiano, P., Ardanaz, E., Barricarte, A., Dorronsoro, M., Egüés, N., Larrañaga, N., Molina-Montes, E., Quirós, J.R, Sánchez, M-J., González, C. & Navarro, C. (2013). Physical activity and risk of cerebrovascular disease in the European prospective investigation into cancer and nutrition-Spain study. *Stroke (00392499)*, 44, 1, pp. 111-118.

Hultell, D. & Gustavsson, J. (2011). Factors affecting burnout and work engagement in teachers when entering employment. *Work*, 40, 1, pp. 85-98.

Johansson, G. (2005). *Stresslandskapets förändrade karaktär*. I R. Ekman & B. Arnetz (Red.) Stress- Individ, Samhället, organisationen, molekylerna. ss.72-76. Stockholm: Liber.

Jonsdottir, I.H. & Börjesson, M. (2005). *Stress och fysisk aktivitet*. I R. Ekman & B. Arnetz (Red.) Stress- Individ, Samhället, organisationen, molekylerna. ss. 240-243. Stockholm: Liber.

Kalyva, E. E. (2013). Stress in Greek primary schoolteachers working under conditions of financial crisis. *Europe's Journal Of Psychology*, 9 (1), pp.104-112.

Larsson, E. (2012). *Ordning i klassen- om fostran, arbetsro och trivsel*. Stockholm: Lectura Utbildning & förlag.

Leka, S., & Jain, A. (2010). *Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview* Geneva: World Health Organization.

Levi, L. (2012). *Stress och hälsa i ett internationellt perspektiv*. I T. Theorell (Red.) Psykosocial miljö och stress ss. 279-300. Lund: Studentlitteratur.

Levi, L. (2005). Stress- en översikt. Internationella och folkhälsoperspektiv. I R. Ekman & B. Arnetz (Red.) Stress- Individ, Samhället, organisationen, molekylerna. ss.56-71. Stockholm: Liber.

Novak, M., Björck, L., Giang, K., Heden-Ståhl, C., Rosengren, A. & Wilhelmsen, L. (2013). Perceived stress and incidence of Type 2 diabetes: A 35-year follow-up study of middle-aged Swedish men. *Diabetic Medicine*, 30, 1, pp. 8-16.

Vetenskapsrådet (2002). *Etiska övervägande -inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E., & Bjålie, J. G. (2006). *Människokroppen – fysiologi och anatomi*. Stockholm: Liber.

Seibt, R., Matz, A., Hegewald, J., & Spitzer, S. (2012). Working conditions of female part-time and full-time teachers in relations to health status. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 85 (6), pp. 675-687.

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Folkhälsopolitisk rapport 2010. Framtidens folkhälsa- allas ansvar*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2011a). *Målområde 4 Hälsa i arbetslivet Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Grigoniene, J, Skyriene, V, & Margeliene, N. (2013). Analysis of the physical activity of primary school teachers. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*, pp. 20-24. DOI:10.6084/m9.figshare.749692

Statens folkhälsoinstitut. (2011b). *Målområde 9 Fysisk aktivitet Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Theorell, T. (2012). *Psykosociala faktorer- vad är det?*. I T. Theorell (Red.) Psykosocial miljö och stress (s.15-75). Lund: Studentlitteratur.

Vähäsarja, K., Salmela, S., Villberg, J., Rintala, P., Vanhala, M., Saaristo, T., Peltonen, M., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Korpi-Hyövälti, E., Moilanen, L., Niskanen, L., Oksa, H. & Poskiparta, M. (2014). Perceived Sufficiency of Physical Activity Levels Among Adults at High Risk of Type 2 Diabetes: The FIN-D2D Study. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 21, 1, pp. 99-108.

World Health Organization. (2009). *Global Health Risks – Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

Informationsbrev om att delta i en undersökning om upplevelser av stress och fysisk aktivitet

Jag heter Karin Andersson och är studerande på Högskolan i Gävle. Under våren skriver jag mitt examensarbete i ämnet folkhälsovetenskap, och jag har valt att skriva om arbetsrelaterad stress hos grundskolelärare.

Syftet med min undersökning är att undersöka upplevelsen av arbetsrelaterad stress och dess inverkan på möjligheten till att vara fysiskt aktiv, hos ett urval av grundskolelärare

För att besvara mitt syfte vill jag genomföra intervjuer med grundskolelärare och därför behöver jag Din hjälp. Deltagandet i undersökningen kommer att bidra med ökad kunskap om lärares upplevelser av stress relaterad till arbetet och hur de ser på möjligheten till fysisk aktivitet. Detta kan bidra med en ökad förståelse för lärares arbetssituation och Din medverkan är därmed en viktig del i undersökningen. Det är Dina åsikter och upplevelser som är intressanta.

Intervjun kommer att spelas in, för att underlätta dokumentation och analys av intervjun. Bandupptagningen kommer att raderas när arbetet är klart.

Det är frivilligt att medverka och Du har närsomhelst möjligheten att avbryta Ditt deltagande. Allt material kommer att behandlas konfidentiellt och anonymt. Vilket innebär att svar vid intervjun inte kommer att kunna kopplas till enskilda individer. Ditt namn kommer inte finnas med i vare sig intervjumaterialet eller färdigställd rapport, utan kodning kommer användas för att skydda Din identitet. Intervjuerna kommer inte att användas utanför studien och efter en analys är gjord kommer intervjumaterialet att förstöras. Jag kommer gärna att göra en återkoppling av resultatet när arbetet är slutfört om det finns intresse av detta.

Genom deltagande samtycker Du till deltagande i denna undersökning.

Tack för Din medverkan!

Vid eventuella frågor eller mer information kan Du kontakta mig per mail:
hhp12kan@student.hig.se eller per telefon 070-638 96 26.

Karin Andersson
Högskolan i Gävle

Bilaga 2

Intervjuguide: Upplevelser av stress bland lärare i Stockholms Län: En kvalitativ studie

Bakgrundsfrågor

- Ålder
- Kön
- Antal år som du arbetat som lärare?
- Vilken typ av lärare (1-7, 4-9, eller ämneslärare (vilket ämnen)?

Stress

- Berätta, vad är dina upplevelser av stress?
- Beskriv hur ofta upplever du stress?
- Upplever du ditt arbete som stressigt?
Följdfråga:
På vilket sätt, kan du ge exempel på en situation som du upplevt som stressig?
Om nej vad bidrar till att du inte upplever det stressigt?
- I vilken omfattning upplever du att du kan påverka din arbetssituation?
Följdfråga:
Hinner du med dina arbetsuppgifter? Hur upplever du kraven som ställs på dig?
Känner du att du har kontroll?
- Vem vänder du dig till i stressade situationer?
Följdfråga:
Varför vänder du dig till just den personen/de personerna?
- Enligt din åsikt, hur vanligt tror du att det är med stress bland lärare?

Fysisk Aktivitet

- Berätta, hur ser din fysiska aktivitet ut på din fritid?
Följdfråga:
På vilket/ vilka sätt är du fysiskt aktiv?
Varför ser den fysiska aktiviteten ut som den gör?
- Hur ofta är du fysiskt aktiv?
- Känner du att du har tillräckligt med tid till att vara fysiskt aktiv?
- Vilka faktorer upplever du som kan påverka dina möjligheter till att vara fysiskt aktiv?
- Upplever du att din arbetssituation hindrar dig från att vara fysiskt aktiv?
Följdfråga:
På vilket sätt hindrar arbetssituationen dig?
Om nej: Vad möjliggör till fysisk aktivitet?
- Vilka förmåner finns genom din arbetsplats för fysisk aktivitet?
Följdfråga:
Använder du dem eller inte? Till vilka aktiviteter?

Avslutningsfråga:

Är det något mer du vill tillägga eller som du inte tycker att jag har tagit upp?

Tack för att du tog dig tid att delta i denna intervju!