

NR 2008;42:5

Att skapa en känsla av sammanhang
-om resultatet av hälsofrämjande strategier
bland lärare

Eva Månsson

ARBETE OCH HÄLSA

|

VETENSKAPLIG SKRIFTSERIE

ISBN 978-91-85971-05-3

ISSN 0346-7821



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Arbete och Hälsa

Skriftserien Arbete och Hälsa ges ut av Arbets- och miljömedicin vid Göteborgs universitet. I serien publiceras vetenskapliga originalarbeten, översiktsartiklar, kriteriedokument, och doktorsavhandlingar. Samtliga publikationer är referegranskade.

Arbete och Hälsa har en bred målgrupp och ser gärna artiklar inom skilda områden.

Instruktioner och mall för utformning av manus finns att hämta på Arbets- och miljömedicins hemsida <http://www.amm.se/aoh>

Där finns också sammanfattningar på svenska och engelska samt rapporter i fulltext tillgängliga från och med 1997 års utgivning.

Arbete och Hälsa

Chefredaktör: Kjell Torén
Redaktion: Maria Albin, Ewa Wigaeus
Tornqvist, Marianne Törner, Wijnand Eduard,
Lotta Dellve och Roger Persson
Teknisk redaktör: Gunilla Rydén
Redaktionsassistent: Anna-Lena Dahlgren

© Göteborgs universitet & författare 2008
Göteborgs universitet, 405 30 Göteborg

ISBN 978-91-85971-05-3
ISSN 0346-7821
<http://www.amm.se/aoh>
Tryckt hos Elanders Gotab, Stockholm

Redaktionsråd:

Tor Aasen, Bergen
Berit Bakke, Oslo
Lars Barregård, Göteborg
Jens Peter Bonde, Århus
Jörgen Eklund, Linköping
Mats Eklöf, Göteborg
Mats Hagberg, Göteborg
Kari Heldal, Oslo
Kristina Jakobsson, Lund
Malin Josephson, Uppsala
Bengt Järvholm, Umeå
Anette Kærgaard, Herning
Ann Kryger, Köpenhamn
Svend Erik Mathiassen, Gävle
Sigurd Mikkelsen, Glostrup
Gunnar D. Nielsen, Köpenhamn
Catarina Nordander, Lund
Karin Ringsberg, Göteborg
Torben Sigsgaard, Århus
Staffan Skerfving, Lund
Kristin Svendsen, Trondheim
Gerd Sällsten, Göteborg
Allan Toomingas, Stockholm
Ewa Wikström, Göteborg
Eva Vingård, Uppsala

Innehållsförteckning

Inledning	3
Teori och begrepp	4
Syfte	9
Metod	9
Tematisk textanalys	10
Intervjuguide	11
Intervjuundersökning	11
Analysarbete	14
Resultat	17
Att vara handlingsberedd	17
Att skapa balans mellan insats och belöning	18
Att minska kraven	18
Att öka belöningen	22
Att skapa sig en känsla av sammanhang	23
Modell för problemlösningsprocessen	24
Diskussion	25
Metoddiskussion	25
Resultatdiskussion	26
Slutsatser	34
Sammanfattning	35
Summary	35
Referenser	36

Inledning

”...oberoende av hurdan floden som vi befinner oss i är, vad är det som för en del befrämjar förmågan att simma bra och med glädje och för andra gör det till en ständig kamp att ens hålla sig flytande?” (Antonovsky, 1991 s 159).

Antalet lärare som lämnade sitt arbete ökade gradvis under 1990-talet. De flesta av dem var gymnasielärare. Även sjukfrånvaron ökade bland lärare under samma period (Månsson & Persson, 2004). Samtidigt drabbades samhället av en global ekonomisk nedgång som tvingade fram en ökad effektivitet och produktivitet inom arbetslivet. Detta förde med sig att arbeten blev mer krävande och att personalstyrkan minskade (Sundin & Wikman, 2004).

Arbetsmiljöverket och SCB genomförde 2001 en arbetsmiljöundersökning i den arbetsföra delen av befolkningen. I rapporten ”Negativ stress i arbetslivet” framkom att lärare, oberoende av kön, skoltyp och skolnivå, var den yrkesgrupp som upplevde sig ha högst krav, minst kontroll och minst stöd. Att de uppräknade faktorerna är stressutlösande är sedan länge känt (Karasek & Theorell, 1990). Resultaten från den rapporten bekräftades i stor utsträckning av den s.k. rektorsundersökningen som utfördes året därpå (Arbetsmiljöverket, 2002).

Under 1990-talet genomfördes ett stort antal reformer inom skolan i syfte att anpassa verksamheten till omvärlden, både lokalt och globalt. Ansvaret för skolorna övergick från staten till kommunerna. Varje kommun hade beslutanderätt över på vilket sätt de från staten tilldelade medlen fördelades mellan de olika förvaltningarna. De förändringar, som blev följden av besluten, ledde till betydande försämringar av den psykosociala arbetsmiljön i skolan (Månsson & Persson, 2004).

En psykosocial arbetsmiljöundersökning för samtliga gymnasielärare i en kommun genomfördes 2002 vid Arbetslivsinstitutet (Månsson, 2002). Studien ingick som ett led i en uppföljning av skolverksamheten två år efter att kommunen tagit över ansvaret. Lärarna rapporterade om en allt för hög arbetsbörda, obefintliga påverkansmöjligheter, bristande feedback och ett minskat samarbete med kolleger. Dessutom verkade lärarna missnöjda med den förändring som skett av deras professionella roll. Många av kommentarerna speglade upplevelser av resignation, maktlöshet, stress och känsla av otillräcklighet.

Trots att kunskap har funnits tillgänglig, om vilka arbetsmässiga förutsättningar som är till gagn för medarbetarnas hälsa på en arbetsplats, har de reformer och lagförändringar som genomförts successivt försämrat lärarnas arbetsmiljö. De har medfört en ökad arbetsbörda, minskad feedback, minskat kollegialt samarbete (Månsson, 2005). Det förefaller därför som andra drivkrafter, varit av överordnad betydelse vid planering av skolverksamheten. Att föreslå mer personal, färre elever per lärare eller minskad arbetsmängd som ett sätt att förbättra lärarnas hälsa uppfattades, under de då rådande ekonomiska förutsättningar, inte som en framkomlig väg.

I stället har överväganden gjorts angående andra tillvägagångssätt för att förbättra lärares arbetshälsa. En fråga som ställts är: Finns möjlighet för lärare att öka sin motståndskraft mot den stress de utsätts för? I denna frågas förlängning har intresse väckts för vilka förhållningssätt som de lärare använder sig av som redan idag klarar sin arbetsituation på ett, för dem själva, hållbart sätt. Finns ett iakttagbart tanke- och handlingsmönster hos lärare som mår bra och som även skulle kunna vara hälsobringande för andra lärare?

Teori och begrepp

Under 1900-talets senare hälft formades arbetshälsorelaterade teorier inom skilda, av varandra oberoende, vetenskapliga discipliner. I denna studie, som fokuserat på hälsofrämjande förhållningssätt, har tre teoretiska begrepp använts som belyser detta område. Begreppen har använts såväl för karakteristik av deltagarna som i kodnings- och analysarbetet. Teorierna är hämtade från sociologiska och psykologiska forskningstraditioner. Sambandet mellan hälsa och specifika begreppsliga dimensioner inom respektive teori är empiriskt välförankrat. Samband har dessutom påvisats mellan de olika teoriernas hälsoanknutna begreppsdimensioner. Effekten av hälsofrämjande interventionsarbete har studerats med hjälp av dessa begrepp.

Begreppen som använts är locus of control (LOC), coping och känslan av sammanhang (KASAM). Locus of control och coping är vedertagna begrepp i svenskspråkiga publikationer inom psykologi och kommer fortsättningsvis även att användas i denna presentation.

Locus of control (LOC)

Ett av de första teoretiska begrepp som förknippades med hälsa var karaktärsdraget locus of control, myntat av Rotter (1966). Begreppet innefattar en persons inställning till på vilket sätt livsödet styrs och har inverkan på personens förhållningssätt. Personer med inre locus of control tror att de själva kan påverka sitt liv medan personer med yttre locus of control tror att livet styrs av ödet, turen eller betydelsefulla andra. Han konstruerade ett mätinstrument med de båda polerna internal och external locus of control, den s.k. I-E-skalan.

Med Rotters mätinstrument kunde Kobasa (1982) visa att inre locus of control var förknippat med förmåga att hantera stress i allmänhet och Spector (1982) att samma sak gällde stress i arbetslivet. Ytterligare andra forskare kunde visa att inre locus of control var relaterat till färre psykosomatiska symtom och bättre coping-strategier mot stress (Lefcourt, 1981; Bandura, 1995; Hall & Abasi, 1997).

Spector utvecklade 1988 ett specifikt instrument för arbetslivet, Work Locus of Control Scale (WLOC), som var korrelerat med Rotters I-E-skala men som visade en starkare relation till arbetsrelaterade variabler än Rotters instrument. Locus of control på arbetsplatsen, en upplevelse av att ha inflytande över sin arbetssituation, har visat sig vara relaterat till hälsa hos arbetstagare inte bara i västliga delar av världen (Spector, 1988; Spector & O'Connell, 1994) utan även globalt (Spector et al., 2001; Spector et al., 2002a; Spector et al., 2002b). Måttet

på hälsa i de omnämnda undersökningarna har utgjorts av andelen fysiska och mentala stressrelaterade symtom.

Coping

Fastän krav och yttre påfrestningar åsamkar stress hos en ansenlig mängd personer finns alltid en individuell skillnad i hur stark reaktionen blir. Människor skiljer sig åt beträffande hur känsliga eller sårbara de är för en specifik händelse liksom på vilket sätt de tolkar denna händelse och hur de reagerar i den situationen. På vilket sätt denna reaktion kommer till uttryck hos en individ beror, enligt Lazarus och Folkman (1984), dels på de överlevnadsinstinkter som utvecklats genom tiderna men hänger också samman med de erfarenheter som livet fört med sig.

Människans känsla av välbefinnande och en lyckad anpassning till rådande livsbetingelser vilar enligt dem på förmågan att kunna varsebli och skilja mellan gynnsamma och farliga situationer.

Vid en inträffad händelse söker individen i en första fas svar på frågan – är jag i fara eller kan jag dra nytta, nu eller i framtiden, av händelsen? Bedömning av händelsen innefattar en värdering av huruvida det inträffade utgör en skada/förlust för en själv, ett hot, en utmaning eller är irrelevant. Till skillnad från skadan som redan uppkommit finns det möjligheter att påverka ett hot om skada. I den mån individer har förmågan att förutse framtiden finns också möjligheter att planera den för att förebygga att hotet verkställs eller att de lider skada om eller när det inträffar.

Om individen har bedömt händelsen som en skada/förlust, ett hot eller en utmaning kommer detta att leda till nästa fråga i den kognitiva processen - Vad, om något, kan jag i så fall göra? Värderingen av med vilka medel händelsen kan bemötas är av avgörande betydelse för utgången av det inträffade. Författarna menade att utvärderingsprocessen är komplex och inbegriper en bedömning av vilka strategier som finns tillgängliga i den specifika situationen, hur tänkbart det är att en viss strategi kommer att ge det förväntade utfallet och vilken sannolikheten är att man kommer att kunna genomföra den valda åtgärden på ett bra sätt. Till vilken grad individen upplever stress beror på en interaktion mellan hur händelsen uppfattas av individen och vilka strategier individen bedömer finns till hands.

En händelse kan upplevas både hotfull och utmanande på samma gång men med hjälp av olika typer av kognitiva ansträngningar kan individen förmås att se mer positivt på den eller förändra omgivningsfaktorerna så att den svåra situationen blir bättre.

Coping beskrevs av Lazarus och Folkman (1984) som en dynamisk process mellan individen och omgivningen vilka påverkade varandra ömsesidigt. Termen definierades som

”pågående ansträngningar av kognitiv och beteendemässig natur för att kunna hantera specifika inre och yttre krav som upplevs som oöverstigliga.” (Lazarus, 1993, s 237)

Att en händelse uppfattas som en utmaning snarare än ett hot inträffar, enligt författarna, oftare hos personer som upplever sig ha kontroll över den uppkomna situationen. Trots att det finns otaliga situationer då det finns mycket små möjligheter till förbättring och personer känner sig hjälplösa kan sådana situationer ändå uppfattas som utmaningar. En utmaning i denna mening kan vara liktydigt med att ha kontroll över sitt eget agerande i motgångar eller till och med att lyckas med att övervinna motgångar.

Antonovsky (1987) menade, vilket framkommer av nästa avsnitt, att förklaringen till en framgångsrik problemhantering är att använda sig av den copingstrategi som i en given problemsituation förefaller vara den som bäst kommer att kunna minska ett uppkommet spänningstillstånd.

Semmer (1996) fann å sin sida att individer som använder sig av problemfokuserade strategier har en tendens att må bättre både kroppsligt och mentalt. Nyligen har flera undersökningar, oberoende av i vilken miljö de har genomförts, kunnat visa att strategier som är att hänföra till kategorin *engagemang* är de som är mest hälsofrämjande (Griffith et al., 1999; Pallant & Lae, 2002; Siu et al., 2002). De hälsorelaterade undersökningarna är baserade på kvantitativa metoder där hälsa har mätts med frågor om fysiska och mentala stressrelaterade symtom.

KASAM

Antonovsky (1979) ställde sig på 1970-talet frågor som: varför behåller somliga människor hälsan trots svåra umbäranden och vilka krafter är det som verkar i riktningen mot hälsa? Att betrakta hälsa från ett salutogenetiskt perspektiv var nytt i förhållande till det allmänt förhärskande patogenetiska synsättet. Hälsa betraktades som liktydigt med avsaknad av sjukdom och forskningen ägnades fram till dess åt att förklara, bota och lindra sjukdomar.

Antonovsky ägnade sin forskning åt att studera vilka faktorer som gör att människor fysiskt och mentalt kan hantera stress. Hans antagande var att det fanns faktorer som pengar, jagstyrka, kulturell stabilitet, socialt stöd och liknande som verkar skyddande i svåra och oväntade situationer. Han kallade dessa faktorer *generella motståndsresurser* och menade att de gav människor kraft att bekämpa svårigheter genom att de bidrog till att göra dem begripliga. Erfarenheterna av att gång på gång lyckas hantera svårigheter skapar, enligt Antonovsky, med tiden en stark känsla av sammanhang som han definierade som

”...en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att 1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, 2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och 3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang” (Antonovsky, 1987 s.19)

Antonovsky (1987) ansåg att de tre dimensionerna i begreppet KASAM, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, var av avgörande betydelse för hur

man kan hantera stress. Han använde sig av samma nomenklatur som Lazarus och Folkman (1984) för att beskriva den kognitiva processen hos människor när de står inför händelser som de inte har någon omedelbar beredskap för. Företeelser som en person tvingas att förhålla sig till, men som denna/-e inte har någon lämplig förutbestämd handlingsarsenal för, kallade han för stressorer. Betecknande för stressorn var att händelsen frestade på eller överskred en persons självupplevda förmåga. Antonovsky använde termen spänning som benämning på det initiala svaret på stressorn.

Antonovsky antog att personer med stark KASAM troligare än personer med svag KASAM tolkar inkommande stimuli som icke stressorer och därför troligen i lägre utsträckning drabbas av ett spänningstillstånd. Tack vare deras tidigare erfarenheter besitter dessa personer tilltro både till sin egen förmåga att lösa uppkomna problem och till att det som uppfattas förvirrande kan komma att bli begripligt.

Personer med en stark KASAM ser på världen som meningsfull och förståelig och detta medför en beredskap att handla. De fokuserar på instrumentella parametrar hos ett problem. Det är naturligt att lägga kraft på att leta efter möjliga utvägar när man ställs inför problem. De använder sig av ett varierat utbud av copingstrategier och väljer den strategin som bäst lämpar sig att neutralisera den aktuella stressorn. Spänningstillstånd som uppstått till följd av problemet kommer att lösas upp genom ett sådant förfaringsätt. Därmed förhindras spänningstillståndet att utvecklas till skadlig stress. Genom att stressen lindras menar Antonovsky att hälsa främjas.

Personer med en svag KASAM ger på förhand upp varje försök att göra problemet begripligt eftersom de är övertygade om att kaos är oundvikligt. De intar en negativ hållning till problem och kommer att känslomässigt försöka bearbeta den ångest och olycka som problemet skapat.

Placeringen som man som vuxen har på KASAM-kontinuet är beroende av den lärdom man fått genom livshändelser, antingen av lyckosamma utfall eller av tillkortakommanden. Den grundläggs enligt Antonovsky (1987) under spädbarnsåren och är färdigutvecklad i trettioårsåldern. Han höll för osannolikt att ens känsla av sammanhang kom att förändras i någon nämnvärd utsträckning efter denna tidpunkt. Interventionsstudier har dock senare kunnat visa att inlärning av mer funktionella copingstrategier leder till en starkare KASAM (Delbar & Benor, 2001).

Empirisk forskning om KASAM som en prediktiv hälsfaktor är i ökande (Pallant & Lae, 2002; Johnson, 2004). Denna forskning bygger på kvantitativa metoder och måttet på hälsa utgörs av frågor om stressrelaterade symtom.

Samband mellan locus of control, coping och KASAM

Flera studier har undersökt hur sambandet ser ut mellan locus of control och coping, mellan locus of control och KASAM och mellan coping och KASAM. Det finns också studier i vilka samband har undersökts mellan alla tre begreppen.

Johnson (2004) beskriver KASAM som ett uttryck för personligheten och hon likställer dimensionen begriplighet med inre locus of control. Andra forskare menar att KASAM representerar självförtroende och upplevelse av att ha kontroll över sitt liv (Kalimo & Vuori, 1990; Underhill Motzer & Stewart, 1996). Antonovsky (1987) beskrev KASAM som ett förhållningssätt snarare än ett personlighetsdrag. Antonovsky (1993) fann signifikanta positiva korrelationer mellan locus of control, KASAM, problemfokuserad coping och upplevd fysisk och psykisk hälsa. Breed (1999) kom fram till att locus of control bidrog till att förklara de underliggande dimensionerna av KASAM. I en studie visade sig locus of control vara associerad med stark KASAM (Johnson, 2004). I en annan sammankopplades KASAM med upplevd kontroll och adaptiva copingstrategier (Pallant & Lae, 2002).

Antonovsky menade att det förelåg större sannolikhet för individer med en stark KASAM att använda sig av för situationen lämpliga copingstrategier. För honom utgjorde de valda strategierna KASAMs stresskyddande effekt. Han fann en signifikant negativ korrelation mellan KASAM och emotionsfokuserad coping (Antonovsky, 1993). Slutligen kunde Delbar & Benor (2001) visa att cancerpatienters copingstrategier förändrades via intervention och att detta i sin tur medförde att patienterna fick en starkare KASAM och ett locus of control som utvecklades åt det inre hållet.

Hälsa

Begreppet hälsa har genom tiderna använts med varierande betydelse. WHO definierade 1947 hälsa som: ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, andligt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet”. Denna formulering har kommit att anses för vid, eftersom varje avvikelse från detta tillstånd därmed måste betraktas som sjukdom. Definitionen har ändå ansetts viktig eftersom den pekar på hälsa som ett flerdimensionellt begrepp innehållande såväl biologiska som psykologiska och sociala komponenter.

Hälsan kan ha en objektiv dimension och en subjektiv dimension (Tibblin, 1983; Eriksson, 1989). Den objektiva dimensionen sträcker sig mellan förekomst av iakttagbara tecken på sjukdom till frånvaron av sådana. Den subjektiva dimensionen går från uttalad sjukdomskänsla till en känsla av välbefinnande

Antonovsky (1987) menade att hälsa inte är någon statisk företeelse utan människan är hela tiden i rörelse längs flera dimensioner mot ökad eller minskad hälsa. Hon kan vara frisk i ett avseende och sjuk i ett annat.

Genom ett humanvetenskapligt synsätt, det socialkonstruktivistiska, är det enda sättet att få tillgång till den innebörd som begreppet hälsa har för en individ att lyssna till hans/hennes berättelse om hälsan som en del av hans/hennes liv (Parker, 1998).

I den aktuella studien har begreppet hälsa använts i dess subjektiva betydelse. Hälsa ska uppfattas i vid bemärkelse, vilket innebär att välbefinnande och förmåga till anpassning till förändrade arbetsvillkor innefattas. Synonymer till

begreppet hälsa som att må bra, att vara psykiskt välmående, tillfreds och nöjd har använts för att göra presentationen mindre monoton.

Definitionen av en lärare som mår bra har utgått från Antonovskys (1987) beskrivning av en person med stark KASAM. Han ansåg att en stark KASAM borgar för välmående och att en person med stark KASAM kan leva och leva gott med stressutlösande omständigheter och till och med vända deras existens till egen fördel.

Definitionen av en psykiskt välmående lärare formulerades i enlighet med detta sålunda: ”Läraren som finner för honom/henne acceptabla lösningar i svåra och oväntade situationer och som inte bara reder ut dem, utan till och med berikas när han/hon ställs inför svårbemästrade hinder.”

Trots att kunskap finns tillgänglig beträffande orsaker till ohälsa och stress på arbetet har arbetsmiljön försämrats på många arbetsplatser. Skolan är en av de värst drabbade. Att argumentera för att restituera tidigare arbetsförhållanden tycks därför vara svårt.

Tidigare undersökningar har visat att det finns ett samband mellan hälsa och det förhållningssätt man har. Däremot är kunskapen mindre om på vilket sätt och varför förhållningssättet är hälsofrämjande. Med avsikten att bidra med kunskap användbar för att på annat sätt minska ohälsan i skolan, har i stället ett salutogenetiskt och individualpsykologiskt perspektiv anlagts i denna studie.

Avsikten är att identifiera och närmare granska förhållningssätt hos lärare som mår bra och med hjälp av hälsorelaterade begrepp analysera lärarnas strategier. För att förstå om förhållningssättet är unikt för den undersökta gruppen eller skulle kunna vara hälsofrämjande även för andra lärare är avsikten också att försöka förstå vilka bakomliggande faktorer som styr handlandet.

Syfte

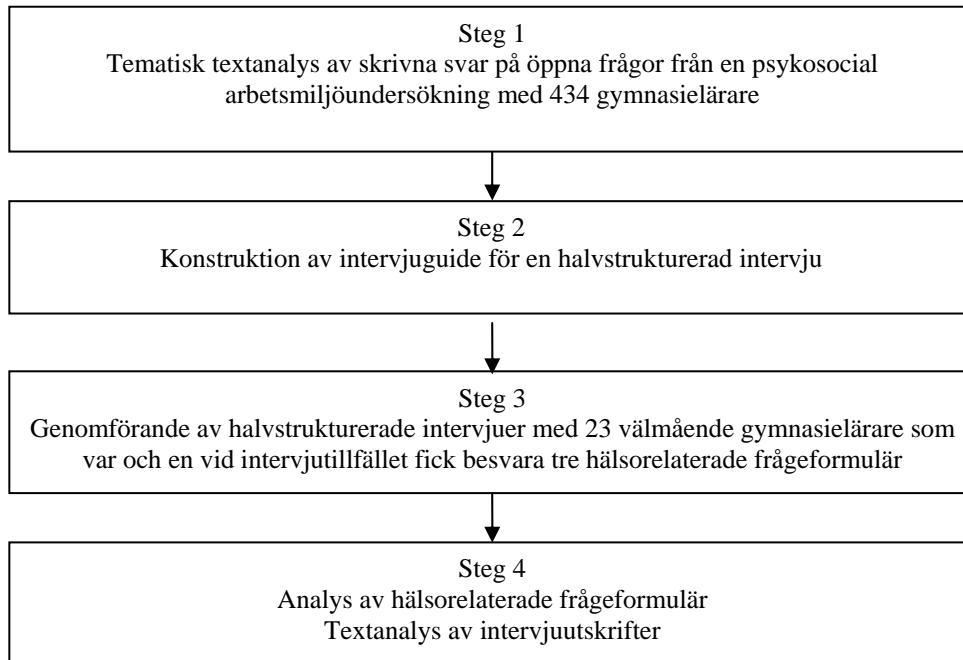
I denna studie är hälsofrämjande förhållningssätt i fokus. Avsikten med studien är att analysera förhållningssätt i problemfyllda situationer hos lärare som upplevde sig må bra. Syftet är att analysera på vilket sätt och varför de beskrivna strategierna är hälsofrämjande. Denna analys har skett med hjälp av tre individualpsykologiska begrepp, locus of control, coping och KASAM.

Metod

En kvalitativ ansats valdes och inom detta fält, den halvstrukturerade intervjun som beskrivits av Silverman (1995). Metoden gav utrymme för var och en av deltagarna att ge sina synpunkter på hur de uppfattade sin hälsa och hur de gjorde för att må bra enligt det sätt som Denzin (1970) beskrivit. Ett annat skäl till valet av metod var att den tillät att gå på djupet inom varje ämnesområde som diskuterades. Genom den valda tekniken kunde följdfrågor ställas rörande motiven bakom

lärarens beskrivna handlande och vilka faktorer som styrde valet av strategi i den enskilda situationen.

Undersökningen genomfördes i fyra steg som illustreras i ett förenklat diagram (se fig 1) och som redovisas mera utförligt nedan.



Figur 1. Proceduren i samband med datainsamling och analys

Tematisk textanalys (steg 1)

Det fanns tillgång till enkätsvar från gymnasielärare som deltagit i en arbetsmiljöundersökning under år 2001 (Månsson, 2002). Enkäten innehöll förutom flervalsfrågor även tre öppna frågor. Undersökningen, som innefattade samtliga lärare i en kommun, hade en svarsfrekvens på 84 % (434 av 519). Som nämnts tidigare visade undersökningen på en, i olika avseenden, upplevd otillfredsställande arbetsituation. Lärarna beskrev i sina svar på de öppna frågorna sin stress, känsla av maktlöshet och otillräcklighet liksom en resignation. Svaren, som i allt väsentligt överensstämde med lärares åsikter i de rikstäckande arbetsmiljöundersökningar som genomförts (Arbetsmiljöverket & SCB, 2001); Arbetsmiljöverket, 2002), bedömdes representera den allmänna meningen bland lärare om skolsituationen som den var vid tidpunkten för undersökningen.

De öppna frågorna hade följande lydelse: "Vad är, enligt din mening, det som ger dig kraft och upplevelse av meningsfullhet i ditt yrke?", "Vad är, enligt din mening, det som är försvårande i din yrkesutövning?" och "Vad skulle, enligt din mening, underlätta för dig i din yrkesutövning?"

En tematisk analys enligt Strauss (1984) genomfördes av svaren på ovanstående tre frågor. Innehållet i svaren berörde 5 olika områden a) arbetsförhållandena, b)

arbetsuppgifterna, c) ledarskapet, d) kollegorna och e) eleverna. Dessa teman låg till grund för frågor i intervjuguiden.

Intervjuguiden (steg 2)

Frågor utformades inom vart och ett av de ämnesområden som framkommit vid textanalysen. Dessutom användes de öppna frågorna från den ovan beskrivna arbetsmiljöundersökningen från 2001. Frågorna i guiden finns återgivna i appendix A.

Om det inte framkom av deltagarens egen berättelse, ställdes följdfrågor om hur han/hon tänkt eller agerat i en specifik situation och varför, för att fånga de strategier som använts, orsakerna bakom och vilka intentionerna varit. Frågor ställdes också om ålder, nuvarande hemförhållanden, uppväxtförhållanden, utbildning, arbetshistorik, anställningstid, fritid och livsinställning.

Intervjuundersökningen (steg 3)

Urval

I denna kvalitativa studie var det inte graden av symtom som efterfrågades, utan istället hur processen som var sammankopplad med välbefinnande såg ut. De som bedömdes kunna ge svar på detta var lärare som själva hade en upplevelse av att må bra.

Urvalsförfarande

En metod valdes, där lärare som upplevde sig psykiskt välmående, enligt definitionen som beskrivits inledningsvis, själva fick anmäla sitt intresse. Egenbedömningen kompletterades med att deltagarna fick fylla i hälsorelaterade frågeformulär som mätte locus of control, coping och KASAM.

Personalchefen för gymnasieskolorna i en kommun informerades om den tilltänkta undersökningen. Vid ett ledningsmöte meddelade han samtliga skolledare om projektet och alla erbjöds möjlighet att delta. Av dem som visade intresse valde ledningsgruppen ut tre skolor. Av dessa hade en teoretisk profil, en var yrkesorienterad och en var Komvux där undervisning bedrevs i svenska för invandrare.

Tillsammans med rektorerna för de utvalda skolorna planerades tillvägagångssättet vid rekryteringen av deltagare till studien. Författaren informerade om undersökningen på ett av skolans ordinarie personalmöten och förutsättningen för ett deltagande – definitionen av den välmående läraren – visades för lärarkollektivet. Informationen tillhandahölls även i skriftlig form som också innehöll uppgifter om ändamålet med studien och sekretesskydd (Appendix B). De lärare, som tyckte att de uppfyllde kriterierna, inbjöds att anmäla sig. Alla skolorna hade informerats inom en månad och skriftliga intresseanmälningar inkommit inom en total tidsrymd av 2 månader från första informationstillfället.

Deltagare

Alla tjugotre lärare som anmälde sitt intresse inkluderades i studien. Av de tjugo kvinnorna och tre männen arbetade en lärare på den teoretiskt orienterade skolan, två på den yrkesorienterade och tjugotvå på Komvux.

Medelåldern bland deltagarna var 51 år, bara tre var yngre än 45 år. Av tjugotre lärare uppgav femton att de vuxit upp i arbetarmiljö. I många fall var intervjupersonen den första i familjen som studerat. Sjutton av deltagarna hade en annan yrkeskarriär bakom sig, flera i ett yrke långt från läraryrket. I åtminstone sex fall hade läraren flyttat från en skolnivå till en annan. Att vara gymnasielärare hade i några fall varit ett aktivt val för att komma bort från en omöjlig undervisningssituation på en högstadieskola. Anställningstiden bland lärarna var i medeltal 18 år.

Deltagarna ombads före intervjun att fylla i 3 välkända och validerade hälsorelaterade frågeformulär; WLOC (Work Locus of Control)-skalan (Spector, 1988) KASAM-skalan (Antonovsky, 1993) och CSI (Coping Strategies Inventory)-skalan (Tobin et al., 1985) för att säkerställa tillförlitligheten av urvalet. Frågeformulären finns återgivna i Appendix C. Alla deltagare fyllde i sina formulär.

WLOC-formuläret

Spector (1988) utarbetade ett specifikt arbetsrelaterat frågeformulär i syfte att mäta hur mycket inflytande anställda upplever att de har över sin arbetssituation. Instrumentet innehåller 16 påståenden och är av Likerttyp med 5 svarsalternativ (1= stämmer inte alls, 5= stämmer helt). Hälften av påståendena har formulerats för att indikera en extern locus of control, till exempel: ”Att få det jobb man vill ha är mest en fråga om tur” och hälften för att indikera en intern locus of control, till exempel: ”Befordringar ges till anställda som presterar bra”. En låg poäng antyder en intern locus of control. Spector (1988) fann att Cronbach's alfa varierade mellan 0,75 och 0,85 i sex undersökta amerikanska grupper.

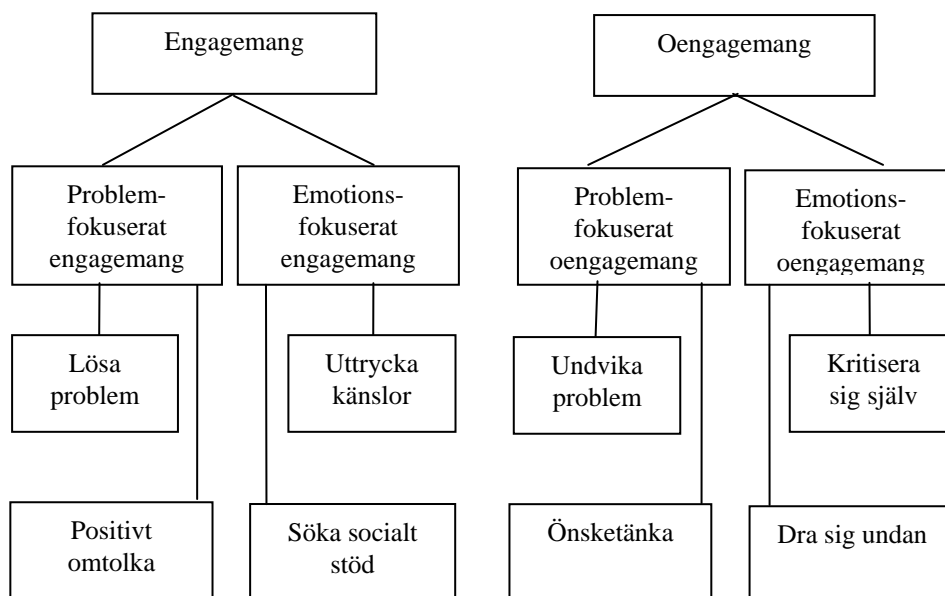
KASAM-formuläret

Utgående från sin teoretiska modell utvecklade Antonovsky (1987) ett frågeformulär med 29 påståenden. Instrumentet har en fasett-design vilket innebär att olika dimensioner har vägts in i påståendena, bland annat begreppet KASAM i form av dess grundkomponenter begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Påståendena besvaras på en 7-gradig skala av Likerttyp, där ytterlägena innebär total överensstämmelse med påståendet respektive ingen överensstämmelse alls. Ju högre poängen är desto starkare är känslan av sammanhang. Tretton av påståendena har formulerats nekande och poängsätts därför i omvänd ordning. Antonovsky (1993) sammanfattar efter genomgång av dittillsvarande studier att reliabiliteten genomgående varit hög i olika typer av undersökningar, Cronbach's alfa = 0,82-0,95.

CSI-formuläret

Forskare har använt olika sätt att klassificera de förhållningssätt individer begagnar sig av i svåra situationer. I denna studie valdes Tobin's (1989) modell. Modellen bygger på en hierarkisk faktoranalys och innehåller tre nivåer (fig. 2). De åtta primära faktorerna återspeglar dimensioner som finns beskrivna i tidigare empirisk forskning och teoretiska resonemang. De fyra sekundära faktorerna stödjer empiriskt begreppen problemfokuserad och emotionsfokuserad coping, som Lazarus föreslagit. De två tertiära faktorerna stödjer en indelning i engagemang och oengagemang, begrepp som flera teoretiker använt sig av. Beteckningen "engagemang" inrymmer tillmötesgående förhållningssätt medan beteckningen "oengagemang" inbegriper undvikande förhållningssätt. Att modellen är förankrad inom empirisk forskning och att teoretiskt välkända termer används utgör anledningen till valet av denna modell.

Tobin's (1985) copingformulär är uppbyggt på så sätt att deltagarna först anmodas att skriftligt redogöra för en händelse eller situation som ägt rum inom den senaste månaden och som upplevts mycket besvärande eller stressande. Därefter uppmanas deltagarna med hjälp av 40 påståenden att värdera hur de hanterade händelsen de beskrivit. Svartalernativet anges på en 5-gradig Likertskala (1= inte alls till 5 = verkligen mycket). Var och en av de 8 primära copingfaktorerna finns representerade med 5 påståenden. För att beräkna de sekundära och tertiära copingfaktorerna summeras poängen för de primära copingfaktorerna som innefattas.



Figur 2. Hierarkisk struktur av coping enligt Tobin et al., 1989 (s 349)

Intervju

Halvstrukturerade intervjuer genomfördes under 2003 enligt den frågeguide som beskrivits i appendix A. Erhållande av skriftligt informerat samtycke, enligt de riktlinjer som HSFR (1991) utarbetat, föregick intervjun. Intervjuerna spelades in på band och varade mellan 1,5 och 2 timmar och fullständiga utskrifter gjordes. De ägde rum på en neutral plats. Intervjuerna hade slutförts inom en period av tre månader. Två av de inspelade intervjuerna saknas på grund av tekniska problem.

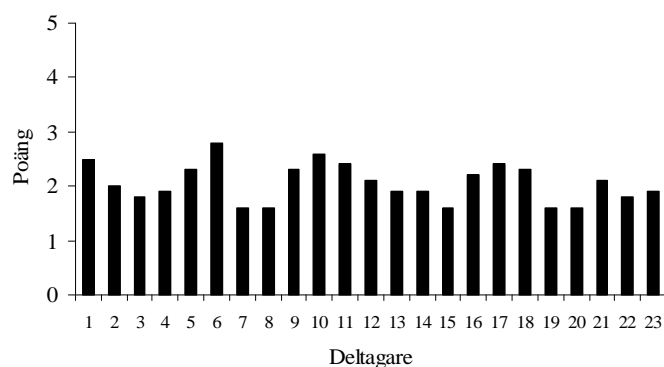
Analysarbete (steg 4)

Analys av frågeformulär

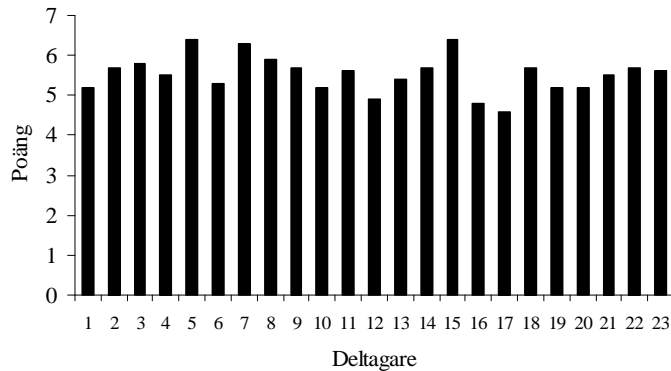
Hur poängen fördelade sig på WLOC- och KASAM-skalan framgår av figurerna 3 och 4. Den inbördes ordningen mellan deltagarna är densamma inom de båda diagrammen.

WLOC-poängen var genomgående låga (MV 2,1; medianvärde 2,0; SD 0,4; Crohnbach's alfa = 0,73) vilket är liktydigt med en inre locus of control. En hög grad av inre locus of control är nära korrelerad till individers välbefinnande (Hill, 1978) .

Deltagarna hade genomgående poäng på KASAM-skalan över medelnivå, (MV 5,5; medianvärde 5,6; SD 0,4; Crohnbach's alfa = 0,78) liktydigt med en stark KASAM. En stark KASAM korrelerar med välbefinnande (Antonovsky, 1993).



Figur 3. Deltagarnas WLOC-poäng



Figur 4. Deltagarnas KASAM-poäng

Bland copingstrategierna dominerade engagemangsstrategier (22 av 23) på den tertiära nivån av Tobins analysmodell (se fig. 1). På den sekundära nivån fördelade sig strategierna någorlunda jämt på problemfokuserat engagemang (12 av 23) och känslfokuserat engagemang (10 av 23). På den primära nivån övervägde problemlösningstrategin (9 av 23) därnäst följt av strategin att söka socialt stöd (6 av 23). Empirisk forskning har visat att just engagemangsstrategier är de som är mest hälsofrämjande (Griffith et al., 1999; Pallant & Lae, 2002; Siu et al., 2002).

Databearbetning och analys av intervjuutskriften

En strukturerad innehållsanalys genomfördes enligt Mayring (1983). Varje intervjuutskrift lästes igenom flera gånger för att få ett allmänt intryck av innehållet. Text som handlade om hur och varför undersökningsdeltagaren tänkte och agerade som han/hon gjorde i olika sammanhang urskiljdes och blev föremål för en innehållsanalys. Aspekter som återkom grupperades. Utsagorna kategoriserades och kvantifierades baserat på begrepp från tre hälsorelaterade teorier, LOC, coping och KASAM.

Utsagor som innehöll beskrivning av ett aktivt agerande kunde klassificeras som tillhörande både LOC-kategorin *inre locus of control* och copingkategorin *lösa problem*. Följdes utsagan dessutom av en förklaring till orsaken bakom eller beskrivning av syftet med agerandet kunde den även klassificeras som hörande till KASAM-kategorin *begriplighet* eller *hanterbarhet*. Följande citat från Ulla är ett exempel på en utsaga som klassificerades både som *inre locus of control*, *lösa problem* och *begriplighet*: ”Nu har jag tänkt från nästa termin att säga att jag hoppar av den gruppen för det gör varken från eller till för mina chanser att vara kvar.” Det var således möjligt för en och samma utsaga att hänföras till mer än ett begrepp.

Utsagor, som tydde på att undersökningsdeltagaren uppfattade sig själv som ansvarig för vad som hände i ett visst sammanhang, klassificerades som hörande till begreppet *inre locus of control*: ”Man ska ju inte vara rädd bara, man måste ju

våga ta tag i det. För jag menar, problem är ju till för att lösas, det är ju bara att våga ju.” (Lisa)

Utsagor som vittnade om att deltagaren inte trodde sig om att kunna påverka en given situation klassificerades tillhörande begreppet *yttre locus of control*: ”Jag borde på något sätt ha fått mandat då av skolledningen.” (Susanne).

Utsagor innehållande beskrivningar av ett specifikt agerande hänfördes till en av Tobin’s åtta copingstrategier.

Lösa problem: ”Ja men, sa jag, nu tar vi det här lugnt och så hämtar vi ett lexikon. Det är inte mer med det.” (Mona)

Positivt omtolka: ”De som slår bakut det är ju barn som egentligen inte mår bra.” (Gunnel)

Söka socialt stöd: ”Vi pratar om personliga saker också. Så man kan lufta sina känslor, man kan gnälla, man kan vara sur, man kan vara lite trött. Och det är jätteviktigt.” (Ulla)

Uttrycka känslor: ”Man kunde gå in i personalrummet och ställa sig och stampa liksom, så var det någon som kom och så fick man skrattat.” (Gunnel)

Undvika problem: ”Jag orkade inte ta fajterna utan jag lämnade det bara därhän”. (Maria)

Önsketänka: ”Det skulle finnas någonting annat än studier för de här som inte är motiverade över huvud taget eller har blivit desillusionerade.” (Märit)

Vara självkritisk: ”Jag lyckades inte, framförallt inte för föräldrarna. Det blev bara ett enda kaos som jag inte kunde bemästra.” (Vanja)

Dra sig undan: Det fanns ingen utsaga som motsvarade denna kategori.

Utsagor vari en händelse beskrevs som begriplig/obegriplig, hanterbar/ohanterlig eller meningsfull/meningslös kodades som tillhörande någon av de tre KASAM-kategorierna.

Begriplighet: ”Du förstår, livet är ju inte alltid likadant. Ibland går det upp, ibland går det ner. Om man aldrig har varit med om att det är nere, vet man ju heller inte när det är uppe. Och du förstår att jag vill ju inte leva mitt liv utan krusningar.” (Viviann)

Obegriplighet: ”För många av dem är det en social grej. De tycker det är kul men är det det vi ska syssla med?” (Märit)

Hanterbarhet: ”Jag tycker verkligen om mitt arbete för om det går dåligt den ena dagen kan jag alltid göra det bättre nästa dag.” (Emma)

Ohanterlighet: ”Jag får ge, alltså det går så mycket energi åt för att hålla de oroliga på plats för att de andra ska få arbetsro (Gunnel)

Meningsfullhet: ”Att vara lärare är det mest fantastiska arbetet av alla. Kunskap och utbildning är det bästa i livet.” (Erik)

Meningslöshet: ”Det känns ganska meningslöst det här blankettfylleriet för det blir ju ingenting av det. Det förändrar ingenting.” (Elsa)

Utsagorna från varje kategori grupperades. Det mönster som därigenom kunde iakttas låg till grund för utformningen av en modell för hur deltagarna hanterade problem. Slutligen gjordes en tolkning av problemhanteringsprocessen utifrån de teoretiska begreppen.

Det urval av intervjuer som presenteras har genomgått en smärre redigering med syfte att öka läsbarheten, dock utan att ändra meningen i det sagda. Markeringen /.../ betyder att viss text utelämnats.

Resultat

De hälsofrämjande strategierna som fokuserades i denna studie var delar av en händelsekedja. Ställningstaganden gjordes och beslut fattades av intervjudeltagarna i en bestämd ordning för att möta svårbemästrade situationer. Strategierna presenteras i samma tidsmässiga följd som de beskrevs ha ägt rum. En eller flera respondenters berättelser illustrerar olika delar av problemhanteringsprocessen. På vilket sätt de teoretiska begreppen fördelade sig redovisas underhand som hanteringsförloppet beskrivs.

Att vara handlingsberedd

Det sätt på vilket respondenterna agerade vid oväntade händelser kännetecknades av överväganden angående på vilket sätt händelsen skulle komma att påverka dem själva. På frågan om Mona kände sig nöjd när hon gick hem efter dagen svarade hon

”Ja, för det mesta gör jag nog det och är jag inte nöjd så får jag ju göra något åt det med en gång faktiskt har jag kommit på.”

I stället för att klaga över sakernas förhållande och lägga skulden till det som inträffat på ett oblikt öde, dåliga myndighetsbeslut, otacksamma elever eller liknande, tydde utsagorna på en handlingsberedskap i problemsituationer. Deltagarna uttryckte förståelse för en chefs trångmål och påtalade att lärarkollegiet hade ett eget ansvar för hur arbetsplatsen utformades. Ett byte av arbetsplats kunde bli följderna av att åsiktsmotsättningar inte kunnat överbryggas och var ingen främmande tanke. Gunnel avslutade en berättelse om en övermäktig arbetssituation inom grundskolan med följande reflexion

”jag tänkte så här att, nej, jag vill alltså inte bli sjuk eller bli sjukskriven eller gå i väggen om jag kan göra ett eget val innan det... sedan är jag väldigt glad att jag, att jag gjorde som jag gjorde, att jag bestämde liksom, nej, nu är det jag som bestämmer, nu lämnar jag detta.”

I de fall relationsproblem kvarstod i förhållande till kollegor, trots försök att överbrygga dem, kunde deltagaren besluta sig för att avsluta kontakten. Ulla beskrev hur hon hanterade umgänget med kolleger som dränerade henne på kraft

”Jag omger mig på jobbet med goda arbetskamrater som inte bara tär utan när väldigt mycket, som jag känner förtroende för och trygghet med. Jag har märkt att jag går

liksom rundor runt sådana människor som jag tycker är tärande och jag ser till att jag slipper ha med dem att göra.”

Utsagor som innefattade den roll respondenterna tilldelade sig själv i samband med att en svårbemästrad situation inträffat återfanns inom begreppet locus of control. Inom detta begrepp dominerade förhållningssätt som klassificerades som *inre locus of control*.

Att skapa balans mellan insats och belöning

Den första frågan vid en oväntad händelse var: Är jag berörd? Om svaret på frågan blev nej släpptes problemet. Om svaret blev ja följde nästa övervägande - vad vinner respektive förlorar jag på att engagera mig? Åtgärderna som bedömningen därefter utmynnade i såg olika ut beroende på respondentens livssituation och problemets art. Att det blev jämvikt mellan insats och utdelning var däremot det gemensamma målet för de överväganden som gjordes.

Ibland var yrkeserfarenheten så stor att problemet inte uppfattades svårbemästrat. Om deltagaren däremot upplevde att arbetskraven överskred de resurser som fanns till hands skedde ett aktivt ställningstagande angående på vilket sätt arbetsbelastningen skulle kunna bli rimlig. Detta kunde ske på två principiellt olika sätt. Antingen såg deltagaren till att minska på de uppfattade kraven eller att öka den önskade belöningen. De strategier som var vanligast förekommande presenteras i det följande.

Att minska kraven

Sätta gränser och säga nej

I de överväganden som gjordes vid oförutsedda händelser, utgjorde gränssättning en avgörande del. Gränssättningen gällde både själsligt och rumsligt. Många av deltagarna hade beslutat sig för att sätta gräns för sin arbetsinsats vid hemmets dörr. När arbetet avslutades så fick det vara färdigt.

Respondenterna använde ett förhållningssätt som innebar att de innan de gav sig in i en problemsituation ställde sig frågan i vad mån de var ansvariga eller ej för att lösa det uppkomna problemet. Ibland resulterade detta i att man helt enkelt avstod från att vara delaktig vilket Ulla beskriver nedan

”Ibland så tänker jag efter på mitt jobb - är det här mitt problem. Är detta någonting jag ska ta i. Så kommer jag fram till ja eller nej. Och jag jobbar med invandrare som har multiproblem, som mår fruktansvärt dåligt. Men där kan jag se skillnad mot när man var ny lärare och skulle rädda alla, liksom fuskade som psykolog och kurator och socialarbetare och mamma och pappa och allt möjligt annat. Där har jag rätt lätt för att sätta gränsen.”

På arbetsplatsen liksom på fritiden anpassade deltagarna sitt engagemang så att inte kraftresurserna helt tömdes. En orsak till att de inte drabbades av utmattning var att de gjorde prioriteringar avseende sina åtaganden både i och utanför skolan.

De tackade nej till erbjudanden eller rättade sitt engagemang efter den kraft de för tillfället kände sig besitta, något som framgår av Elsas förklaring

”För att inte sugas upp av sitt arbete så måste man lära sig att säga nej. Man måste nog någonstans ha en plan och bestämma sig, för man kan faktiskt säga nej. Man måste faktiskt lära sig säga nej och det gäller fritiden också, man kan inte tacka ja till allt man vill och man hinner inte se alla filmer. Man hinner inte gå på alla teaterföreställningar, man hinner inte jogga 7 dagar i veckan eller vad det är, då måste man hela tiden prioritera och väga och komma på vad som är viktigast.”

Delegera arbetsuppgifter

I stället för attoreflekterat vid varje nytt krav se sig som adressat gjordes en bedömning huruvida det fanns skäl att agera. I de fall det fanns en arbetsvinst att engagera sig, så gjorde deltagarna det. Såvida insatsen bedömdes för stor i förhållande till nyttan kunde resultatet bli att problemets hantering delegerades till någon annan.

Upprepade gånger noterades att behov om hjälp eller krav på engagemang returnerades såvida respondenten gjorde bedömningen att individen själv var i stånd att lösa det uppkomna problemet. Värderingen kunde också resultera i en hänvisning till en instans bättre skickad att ta hand om problemet. Detta gällde oavsett problemets art och vem budbäraren var, skolledare, kollega eller elev. Så här beskrev Ulla hur hon hanterar en situation där elever söker hjälp

” När jag lyssnar på någon som berättar om alla sina problem så har jag på något vis en distans till detta, professionell distans. Inte så att jag är okänslig, jag lyssnar verkligen men, jag får tänka, det här är vuxna människor. De har klarat det så här långt. Det är deras liv, deras ansvar. Jag kan peka på en väg de kanske kan gå. Sedan är det upp till dem och det är liksom inte mitt. Så får jag göra så här. Jag kan inte göra någonting åt det. Det tror jag är viktigt när man jobbar med så söndriga människor som jag har.”

Deltagarna hade en tilltro till elevernas inneboende förmåga. De lät eleverna själva ta ett rimligt ansvar för inlärningsprocessen så som Emma beskrev det. Hon tyckte att ansvaret som ålagt läraren ibland liknade överbeskydd

”Alla tar inte sitt ansvar för sina studier men det är inte mitt problem, det är deras, känner jag. /.../ I ungdomsskolan var det mycket sådana där kurativa saker och sådant som att prata med elever och så va, där kunde det bli väldigt mycket sådant så att det pedagogiska arbetet kom i skymundan. Det kan jag tycka att ibland blir det lite mycket dagis över det. Men där måste man ju som lärare också säga nu kan jag inte göra mer här.”

Detta förhållningssätt bottnade i en grundläggande respekt för människor och en föreställning om allas lika värde. Detta synsätt gällde såväl elevernas värde i förhållande till sina lärare, kollegor sinsemellan som den egna personens värde i förhållande till sin överordnade chef.

Organisera och planera

Utsagorna visade på en beredskap att ompröva tidigare arbetsordning och en flexibilitet i oväntade situationer som, när de uppstod, hanterades med samma principiella överväganden som rutinarbetet sköttes på. Ett exempel på detta finns i Gunnels förslag på åtgärd vid ökade krav

”Alltså då måste man lära sig organisera arbetet annars funkar det inte, för om man då har ett pass på 3 timmar så står nästa klass då och väntar kanske 20 minuter efter, allting ska ju vara klart. Allt ska vara undanplockat och sådant. Det är en organisationssak.”

Förhållningssättet utmärktes av ett sakligt problemfokuserat planeringsarbete från deltagarens sida. På arbetsplatsen handlade deltagarna på ett sådant sätt att de fick så optimala betingelser som möjligt i förhållande till tillgängliga resurser.

Använda rutiner

Att använda sig av rutiner var ett förhållningssätt som flera uppgav. Emma hade kommit fram till att hon dög som lärare ändå

”Alltså jag tycker inte det är fel med rutiner faktiskt. Jag tycker det är ganska bra. Jag har några dagar när jag har tre olika grupper. Det är lite svårt att ställa om kan jag tycka. Jag har ju gjort ett mål med varje grupp men ibland tar jag till rutiner. Vissa yngre lärare vill göra allt material själv. Men jag blir inte en bättre lärare för det.”

Deltagarna menade att detta förhållningssätt hade kommit med åren. Tilliten till den egna kapaciteten hade ökat och konsoliderats under tiden de arbetat och efterhand som de fått positiv respons på sitt agerande.

Ha en lagom ambitionsnivå

Att vara nöjd med sin insats var ett synsätt som återkom i utsagorna. Orsaken bakom detta sätt att förhålla sig till arbetet hade, enligt några deltagare, varit lärdomar från att tidigare ha drabbats av stressrelaterade problem i samband med överbelastning. Att förändra sin ambitionsnivå kunde vara en plågsam väg till insikt vilket Ebba vittnade om

”Det har varit en lång, lång process för mig att komma dit, mycket, mycket lång. Men det handlar ju också om kanske att släppa kontrollen där också va. Jag tror det är en grej med lärare. Jag tror det är en lärarsjuka nästan, att man inbillar sig att man ska ha sådan fruktansvärd kontroll. Men vi har ju inte det. Jag har ju inte ens kontroll över min dotter. Jag har inte kontroll över livet. Jag vet inte ens vad som ska hända när jag cyklar hem.”

Andra deltagare hade sett kollegor bli sjuka av en alltför hög ambitionsnivå och tagit lärdom av detta. Ulla hade tagit en arbetskamrats råd på allvar

”Det var en kompis som sa ett uttryck som jag tagit till mig – du behöver inte vara perfekt, jag är annars lite av en perfektionist i vissa...men det jobbar jag på. Good

enough. Alltså om jag skriver någonting på datorn. Och så är jag inte så bra på dator, får inte till det tillräckligt så att det blir dösnyggt. Jamen vadå, good enough tänker jag då.”

För andra hade livet fört med sig erfarenheter som hade gett respondenterna förmåga att värdera konsekvenserna av sitt handlande. De kunde känna sig nöjda med en lagom insats trots att allt inte var perfekt eller att de hade fullständig kontroll, något som Inger gav uttryck för

”Det är ju ingen som, som vinner på att jag jobbar ihjäl mig och går in i väggen och om man inte hinner rätta de här uppsatserna till nästa lektionstillfälle så får eleverna helt enkelt vänta och det är klart att de klagar och gnäller över det men det, ja, då får de göra det.”

Vara realitetsförankrad

Deltagarna uppfattades ha förmåga att kunna bedöma vad som gick att påverka men också att acceptera det som inte gick att förändra. Ingrid gav ett exempel på hur hon tänkte

”Jag tar mig inte av saker som jag inte kan förändra. Alltså, jag kan inte hålla på att älta det för jag tror det drar ner en fruktansvärt att man ska hålla på att älta och älta och älta det som man vet att man inte kan förändra.”

Vidgade perspektiv på tillvaron angavs i många fall som det som gett deltagarna möjlighet att på ett realistiskt sätt anpassa sina ansträngningar vilket framgår av Vivianns sammanfattning av varför hon upplevde sin arbetssituation hanterbar

”Det har betytt mycket att jag inte gick från egen skolgång, universitet, utbildning till katedern, att jag förstår att det finns ett liv utanför skolan också. Det kommer en annan proportion. Skolan är inte det primära målet utan skolan är en del av samhället.”

Byta arbetsplats

Deltagarna accepterade negativa omständigheter om de inte var möjliga att påverka såvida det sammantagna värdet av arbetet utföll till belåtenhet. De bland deltagarna som däremot upplevde att förhållandena blivit övermäktiga såg själva till att förändra sin situation. En av dem var Maria

”Jag kände i första hand att det finns en väg tillbaka när det går snett. Det är inte kört. Men man måste nog ta tjuren vid hornen och verkligen fundera ut vad man vill. /.../ Man måste hitta något annat, någon väg ut. Jag tror inte man får slå sig till ro och tänka, det ordnar de för mig, utan jag menar, är man lärare då borde man ju också på något vis ha förmågan att fatta beslut om sitt liv och inte sitta och vänta på andra.”

Att öka belöningen

De nu nämnda strategierna hade alla det gemensamma syftet att göra belastningsnivån hanterlig. Ett helt annat sätt att gripa sig an en svårbemästrad situation beskrevs också. En arbetsansträngning kunde överbryggas av den kraft och näring som deltagarna upplevde att arbetet tillförde. Ju mer respondenterna uppfattade arbetet som en utmaning desto större kraft var de beredda att lägga ner.

Välja stimulerande arbetsuppgifter

Arbetet innehöll ett varierat utbud av arbetsuppgifter. Såvida administrativa uppgifter kändes lockande tackade deltagaren ja till erbjudande med den inriktningen eller sökte sig aktivt själv till sådana aktiviteter. Låg preferensen på undervisning gjorde deltagaren ett aktivt val och tackade nej till administrativa erbjudanden, även om det lönade sig ekonomiskt.

Öka status/lön

Några av respondenterna med en tidigare yrkeserfarenhet beskrev att de använt sin kompetens därifrån i den nuvarande verksamheten i skolan. Med detta tillvägagångssätt hade de stadfäst sin position i lärarkollegiet. Den tidigare sjuksköterskan åtog sig utbildningsansvar i första hjälpen, den tidigare busschauffören påtog sig ansvaret att transportera eleverna på utflykter. Ett annat sätt att öka värdet av insatsen var att skaffa sig ekonomiska fördelar. Några hade valt att ta sig an ett större ansvarsområde, exempelvis genom att axla ett projektledarskap.

Värna om fritiden

I vissa fall accepterades långa arbetsdagar eftersom det inte inkräktade på fritidens innehåll. Ett gott arbetsmässigt erbjudande kunde emellertid refuseras om värdefull fritid gick förlorad eller om familjerelationer äventyrades, vilket framgår av Evys förklaring till varför hon valt bort ett lönsamt erbjudande på arbetet

”Jag tycker jättemycket om mitt jobb, men jag tycker också jättemycket om min man och han är fyra och ett halvt år äldre och han är pensionär och vi vet inte hur länge vi får gå tillsammans.”

Copingstrategierna som användes tillhörde i huvudsak kategorin *engagemang*. Det gemensamma draget i berättelserna var att handlandet oftast hade en saklig och inte en emotionell grund. Strategierna var problemfokuserade, om problemet ansågs kunna lösas och känslufokuserade för att lätta på den spänning som uppstod, om problemet inte gick att lösa. Deltagarna försökte se positivt på iråkade svårigheter och fattade beslut som var rimliga i proportion till de resurser som fanns tillgängliga. De använde sig av möjligheten till socialt stöd och såg till att lufta sina känslor när så behövdes. Flera av de utsagor som bedömdes tillhöra copingkategorin *lösa problem* klassificerades också som *inre locus of control*.

Att skapa sig en känsla av sammanhang

I utsagor som beskrev varför en specifik copingstrategi hade valts, återkom tre typer av förklaringar

Förståelse

Syftet med de valda strategierna var att deltagarna ville förhindra att de blev överbelastade eller ville förbättra en dålig relation till chef, arbetskamrater eller elever. Genom sitt förhållningssätt skapade de en för dem själva begriplig arbetssituation. Varför man exempelvis ibland måste besinna sig, framgick av Eriks slutsatser efter att ha betraktat resultatet av andras oreflekterade engagemang

”Det är ju de som går in för detta med liv och lust och upptäcker efter två år att projektet är nerlagt, eller att det händer ingenting. Så står de där med det som jag inte vill uppleva. Det där är väldigt frustrerande och de känner att, det här har jag inte fått någonting för, tvärt om, det här har jag jobbat helt i onödan för. Man blir helt desillusionerad till slut. Och då börjar den här mekanismen att man tycker att det är jobbigt och det tar emot och allting. Så jag har sett till att få en situation som jag mår bra av, så jag har inte det problemet.”

Hanterbarhet

Samtidigt refererade respondenterna gång efter annan till att både livs- och arbetslivserfarenhet hjälpte till att nyansera egna och andras behov liksom att våga fatta beslut i en fråga, ibland till och med ett obekvämt sådant. Emma hade fått följande insikt genom att jämföra sin arbetssituation med sin makes

”Gör han ett fel är det fel för alltid. Men om jag gör något dåligt på en lektion så har jag samma grupp nästa dag också. Så tänker jag - det här funkade inte, nu får jag prova något annat sätt. Det kan jag tycka är lite skönt med mitt jobb. Det är liksom aldrig definitivt. Jag kan alltid fixa det på något sätt.”

Meningsfullhet

Respondenternas agerande genererade en känsla hos dem av tillfredsställelse. De såg på sin läraruppgift och mätte sin insats som Elsa när hon tänkte på sina invandrarelever

”Man känner att man faktiskt betyder någonting för ganska många människor, att man kanske kan förändra deras liv kanske, på något sätt. Många av våra elever kan ha det jobbigt socialt eller har varit arbetslösa länge. Man hoppas att man kan ge dem en tändning på något sätt. Om inget annat kan de ha kul i 1 timme och 40 minuter som lektionen varar. Man får mycket tillbaka när man jobbar med människor. Man får ju feedback med detsamma, bara från deras ansiktsuttryck.”

Tack vare de valda copingstrategierna fick de en förståelse för det inträffade, en känsla för att det fanns en mening med vad som hände och att de kunde hantera det uppkomna läget. Utsagor som klassificerades tillhöra KASAM-begreppet

återfanns i respondenternas förklaringar till varför de handlade som de gjorde. De förekom i sammanhang där orsaken till deltagarens välmående eller syftet med de använda copingstrategierna diskuterades. Inom detta begrepp var utsagor som klassificerades som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i majoritet.

Nedan beskrivs fyra helt olika livssituationer exemplifierande samma typ av strategiska förhållningssätt. Deltagarna gjorde prioriteringar i livet och handlade i enlighet med sin övertygelse, ork och förmåga.

Exempel 1. Denna lärare var över 60 år gammal. Barndomen beskrevs som fattig men lycklig. Människor runt hemmet hade varit vidsynta och inte fördömande. Drömmen att bli lärare hade slutligen förverkligats.

Undervisningstiden uppgick nu till mer än 30 år. Under denna tidsperiod hade läraren övervunnit många svårigheter i sitt arbete. Samtalet med eleverna skedde på lika villkor, ett givande och tagande och byggde på ömsesidig respekt. Tiden för lektionsförberedelse var minimal tack vare den långa yrkeserfarenheten. Familjelivet var lyckligt efter umbäranden och genomlevda tragedier. Tid fanns avsatt för flera fritidsintressen.

Exempel 2. Denna lärare var närmare 60 år. Hon hade ingen familj och få vänner. Arbetet gav hennes liv innehåll. Tiden i skolan innebar ett mervärde. Det mesta av hennes fritid gick åt till att förkovra sig yrkesmässigt något som hon upplevde som sporrande.

Exempel 3. Denna deltagare var omkring 45 år gammal. Hemmasituationen var mycket ansträngande. Unga energiska barn och en krävande och tillika sjuk moder var anledning för henne att förlägga sitt arbete till skolan. Genom att göra så gav hon sig själv möjlighet att få feedback och uppskattning av kolleger samtidigt som hon minskade tiden med problem hemma.

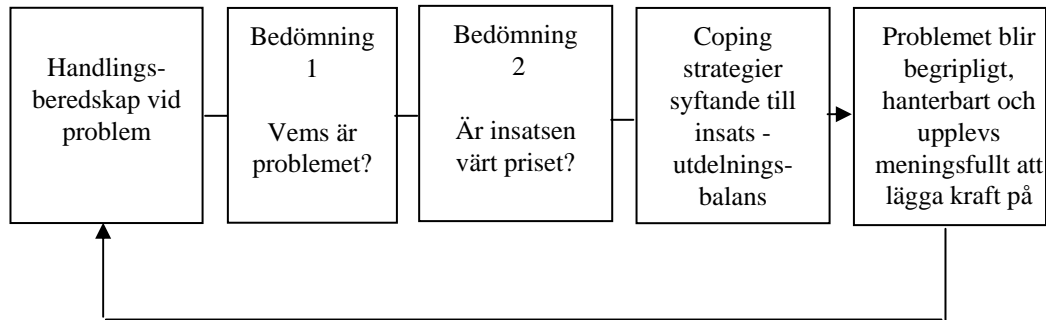
Exempel 4. En lärare runt 50 år gammal, med en tidigare utbrändhetsdiagnos, hade under rehabiliteringsperioden funnit hur hon skulle ta hand om sig själv. Förut var hon en av dessa lärare som beskrev sin arbetssituation som en aldrig sinande historia. Hon ägnade sig helhjärtat åt sina elever och krävde mycket litet för egen del. Hon hade nu påbörjat ett annorlunda liv med nya förtecken. Hon hade skaffat sig fler vänner och fritidsintressen. Arbetsdagen hölls inom normala ramar även om det fanns fler arbetsuppgifter kvar när arbetsdagen var slut. Hon såg också till att hon fick lagom med sömn.

Deras ambitionsnivå och ansträngningsgrad stod i samklang med tillgängliga inre och yttre resurser. I alla exemplen hade deltagaren uppnått en känsla av tillfredsställelse genom att skaffa sig påfyllnad av energi i samma utsträckning som kraft dränerades från dem. Resultatet sammanfattas nedan i en modell av händelseförloppet vid deltagarnas problemlösning.

Modell för problemlösningprocessen

Berättelserna utstrålade en handlingsberedskap när ett problem dök upp men inte till vilket pris som helst. Om deltagaren skulle åta sig ett uppdrag eller ej bestämdes av om han/hon bedömde att uppgiften låg på hans/hennes bord.

Därefter skedde ett överslag angående insatsens värde i förhållande till en möjlig utdelning. Detta gjorde de i beaktande av hela sin livssituation. Analysen av utsagorna tydde på att deltagarna genom egen försorg, återkommande, skapade en stark situationsbetingad känsla av sammanhang i problematiska eller oväntade situationer (se fig 5)



Figur 5. Problemhanteringsprocessen för intervjudeltagarna

Resultatet av deras ansträngningar var det som, enligt deras egen beskrivning gav dem, arbetsglädje, arbetstillfredsställelse och en känsla av välbefinnande.

Diskussion

Metoddiskussion

Denna studie har fokuserat på hälsofrämjande strategier i skolan. Ett begränsat antal lärare som själva upplever sig må bra har ingått i studien. Förhållningssätt i samband med oförutsedda händelser knutna till arbetets innehåll, till samarbetet med överordnad, kollegor och elever har identifierats och analyserats liksom motiven bakom och syftet med valet av strategier.

Största möjliga kvalitativa innehåll har eftersträvat i den information som efterfrågats. Detta har förutsatt ett strategiskt urval av personer som bedömts ha den största kunskapen inom området. Metodvalet har också inneburit, att endast ett begränsat antal personer kunnat lämna information. Detta har medfört att resultatet inte är generaliserbart, något som heller inte varit syftet med undersökningen. Metoden har istället medgett inhämtande av många upplysningar som ökat förståelsen av på vilket sätt och varför förhållningssätten är hälsofrämjande hos en specifik grupp lärare, nämligen de som själva upplever sig må bra. Att denna kunskap skulle kunna äga giltighet för lärare i allmänhet är inte uteslutet.

Intervjupersonerna har inte tvingats in i ett bestämt tänkesätt utan har kunnat fördjupa sina åsikter på ett fritt sätt. Det finns dock skäl att påpeka att respondenterna, genom att fylla i hälsorelaterade enkäter före intervjun, kan ha fått en ny medvetenhet som påverkat deras utsagor.

Ett sannolikhetsurval har inte bedömts som en framkomlig väg på grund av att den teoretiska populationen inte kunnat avgränsas. En enkätundersökning, om den hade varit möjlig att genomföra, skulle dessutom ha varit av alltför ytlig karaktär för syftet med undersökningen.

Några tolkningsbegränsningar är förlagda till urvalet. Om urvalet hade gällt en annan skolform som grundskolan eller högskolan skulle andra strategier ha kunnat vara aktuella. Urvalet har bestått av lärare som själva ansåg sig tillhöra den efterfrågade kategorin, nämligen att vara psykiskt välmående. Detta kan väcka tvivel om resultatens reliabilitet. För att minska en sådan osäkerhet, har deltagarna blivit ombudda att fylla i hälsorelaterade frågeformulär. Resultaten från dessa test har inte motsagt deltagarnas egen uppfattning om att må väl.

Det saknas en jämförelse av data med en grupp lärare som inte mår bra för att det specifika förhållningssättet för välmående lärare ska kunna säkerställas. Emellertid finns beskrivet vanligt förekommande uppfattningar om arbetsförhållanden i en ordinär gymnasielärarpopulation (Månsson 2002). Dessa uppfattningar antyder en helt annan inställning till arbetet och andra copingstrategier.

Eftersom undersökningssvaren var verksamma i en och samma kommun kan det heller inte uteslutas, att styrningen av skolverksamheten kan ha påverkat undersökningssvaren, något som erfarenheter från de tidigare refererade nationella studierna dock kan tala emot.

Urvalets sammansättning utgör ytterligare en begränsning. Att lärare från Komvux var överrepresenterade var en effekt av självselektionen. Det kan inte uteslutas att skälen till dominansen av Komvux-lärare har varit andra än vad tolkningen gör anspråk på. Att valet av skola skulle berott på att förhållandena var mindre belastande där, har dock beskrivits av flera lärare som bytt arbetsplats. Den nu följande diskussionen, får betraktas utifrån dessa begränsningar.

Resultatdiskussion

Inledningsvis kan sägas att respondenterna inte hade annan syn på de förändringar som skett inom skolan än lärare i gemen har gett uttryck för i tidigare enkätstudier (Månsson, 2002; Månsson, 2005). I jämförelse med hur arbetsförhållandena var förr upplevdes det mer betungande att vara lärare idag. Det som intervjupersonerna angav var att de fått en tyngre arbetsbörda och då i form av större arbetsmängd men också i form av förändrade arbetsuppgifter. Från att kunskapsförmedling tidigare varit den primära uppgiften, hade administrativa ålägganden numera fått en ökad omfattning. Dessutom hade lärarna idag ett helhetsansvar för elevernas samlade behov, förutom de utbildningsmässiga, även de allmänmänskliga och sociala.

Till skillnad från de upplevelser av resignation, maktlöshet, stress och känsla av otillräcklighet som lärare beskrivit i ovan refererade undersökningar, var deltagarna nöjda både med sina arbetsuppgifter, sin chef, sina kollegor och

eleverna. Alternativa förklaringar till varför respondenterna var nöjda och varför de använda strategierna var hälsofrämjande kommer att diskuteras nedan.

Förhållningssätten

Den främsta förklaringen till att deltagarna upplevde sig tillfreds med tillvaron har uppfattats utgöras av, för det första, att de trodde sig om att med egen kraft kunna påverka sitt liv och, för det andra, att de faktiskt använde sig av den möjligheten.

På vilket sätt en person uppfattar en oförutsedd händelse får, enligt Lazarus och Folkman (1984), konsekvenser för utfallet. En och samma händelse som inträffar på en arbetsplats kan leda till olika bedömningar hos de anställda. Upplever sig individen som hjälplös och oförmögen att klara av ett ställt krav blir stressen för den individen stor eftersom kraven inte kan övervinnas eller förhindras.

Om individen däremot uppfattar sig som kapabel att angripa problemet minskar risken för stress. Lazarus och Folkman (1984) menade att personer som upplever sig ha kontroll över sin tillvaro oftare uppfattar händelser som utmaningar än som hot. De kan finna utvägar genom att se alternativa handlingsmöjligheter, antingen bottnande i att de har god tilltro till egna resurser eller andras välvilja. Antonovsky (1987) ansåg, å sin sida, att personer med stark KASAM, troligen oftare skulle uppfatta negativa stressorer som gynnsamma eller irrelevanta än personer med svag KASAM.

Deltagarna fann utvägar genom att se alternativa handlingsmöjligheter. Då arbetsförutsättningarna förändrades med ökade krav och minskat stöd, förutsatte de att de själva var delaktiga i händelsernas utgång i stället för att passivt invänta att någon annan skulle lösa det uppkomna problemet eller att det skulle försvinna av sig själv. Deltagarna såg det som en självklarhet att själva skapa de förutsättningar de behövde. De ville personligen inte drabbas av omgivningens ogenomtänkta beslut. De gjorde en saklig värdering av det som inträffat som därefter följdes av noga överlagda handlingsstrategier. En sorterings- och prioriteringsprocess igångsattes för att åstadkomma en tillfredsställande arbetssituation.

Gemensamt för undersökningsdeltagarna var att de hade ett aktivt förhållningssätt närhelst något oförutsett inträffade på eller utanför arbetsplatsen. När problem uppstod, tog de tag i dessa och ryggade inte för oväntade situationer. Intervjudeltagarna agerade som om de uppfattade att de hade en inverkan på sitt liv, vilket Rotter (1966) beskrev som att ha inre locus of control. Att ha handlingsvilja borgar, enligt Antonovsky (1987), för att personen besitter en tillförsikt att svårigheter kan övervinnas och därför är beredd att ta sig an ett uppkommet problem, något som Antonovsky (1987) beskrivit gäller för personer med stark KASAM. Den ena förklaringen behöver inte utesluta den andra om man som Breed (1999) menade, att locus of control är en del i de underliggande dimensionerna till KASAM och som Johnson (2004) ansåg, som likställde KASAM-dimensionen *begriplighet* med *inre locus of control*.

Resultatet av den begreppsbaseade textanalysen visade att utsagor som kategoriserades som hörande till begreppet locus of control återfanns i störst

utsträckning i inledningsskedet av problemhanteringsprocessen. Flertalet av dessa klassificerades tillhöra *inre locus of control*.

Handlingsberedskap tycks utgöra en grundläggande förutsättning för välbefinnande. Detta styrks av tidigare kvantitativa studier som visat att hälsa är förknippat med att besitta en *inre locus of control* (Rotter, 1966; Lefcourt, 1981; Bandura, 1995; Hall, 1997; Kobasa, 1982; Spector 2002) eller en stark KASAM (Pallant & Lae, 2002; Johnson 2004).

Syftet med de valda strategierna

Värderingen av med vilka medel en oförutsedd händelse kan bemötas är, enligt Lazarus och Folkman (1984), av avgörande betydelse för utgången av det som inträffat.

I denna studie fann vi bland deltagarna ett antal copingstrategier vars syfte var att skapa balans mellan kraftansträngning och energipåfyllnad. Om priset bedömdes för högt för insatsen, förändrade deltagarna sina arbetsförhållanden. Rimligheten i aktuella arbetskrav skärskådades i ljuset av hela livssituationen. De minskade ansträngningen och/eller höjde belöningen för att uppnå balans mellan de båda.

En minskning av de ställda kraven, de egna eller utifrån kommande, åstadkom deltagarna genom att åtaganden begränsades, arbetssättet förenklades eller prestationsnivån sänktes. Beredskapen att förändra aktuella otillfredsställande arbetsförhållanden till någonting bättre beskrevs av deltagarna i flera sammanhang. Om alla möjligheter var uttömda på den aktuella arbetsplatsen sågs det till och med som möjligt att byta arbete eller arbetsplats. Av respondenterna hade 17 av 23 ändrat yrkesinriktning. Skolarbetsplatser med få positiva förtecken hade bytts ut mot mera tilltalande förhållanden i 6 fall. Ett arbetsbyte betraktades dessutom av flera som en positiv lösning såvida deras arbete skulle komma att försämrats i framtiden.

De lärare som hade förändrat sitt lärararbete arbetade samtliga på Komvux. En förklaring till att det var en dominans av Komvuxlärare bland respondenterna skulle kunna vara att förhållandena där jämförelsevis upplevdes mindre belastande alternativt upplevdes som mer belönande. Att lärarna som valt att arbeta på Komvux hade vissa egenskaper som passade för den verksamheten är naturligtvis en annan tänkbar anledning.

De som tror sig om att ha ett inflytande över tillvaron har förmodligen större benägenhet att aktivt söka sig till mindre krävande arbetsförhållande när arbetsbelastningen är allt för hög, såsom deltagarna hade gjort i denna studie. Att strategin är hälsofrämjande får stöd i Sectors (1982) antagande att personer med *inre locus of control* i högre utsträckning är beredda att lämna sitt arbete om det inte är bra jämfört personer med *yttre locus of control* eftersom de uppfattar sig kunna påverka sin situation och att de har en förmåga att göra så.

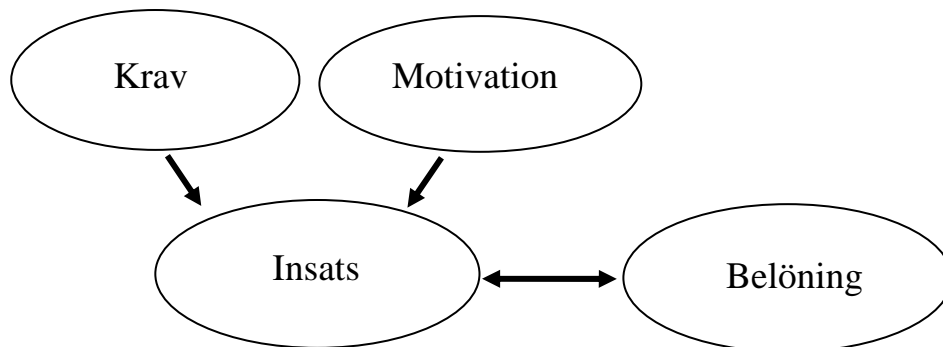
Att ett arbetsbyte inte behöver betraktas som en flykt från en omöjlighet utan som en möjlighet till hälsa, får också stöd i Antonovskys (1987) syn på hur personer med stark KASAM förhåller sig till övermäktiga situationer. Hur

smärtsam en stressor än må vara känner de sig motiverade att förstå och hantera den.

Ett annat förhållningssätt för respondenterna var att öka den upplevda belöningsgraden. Att klättra uppåt på samhällsstegen, vilket många hade gjort, var ett exempel på detta. Andra exempel var att de åtog sig för dem själva mer stimulerande arbetsuppgifter för att på så sätt undvika mer betungande uppdrag. I några fall betydde det att kontakten med elever minskade och uppgifter av administrativ art ökade. I andra fall innebar valet det motsatta, att kontakten med elever ökade och att administrativa uppgifter minskade. Några hade på den aktuella arbetsplatsen åtagit sig uppdrag genom att använda sin kompetens från sitt tidigare yrke.

Antonovsky (1987) menade att skadlig stress skulle kunna förhindras hos en person genom att denna/-e letar efter och finner lösningar på svårartade problem, ett sätt som personer med stark KASAM agerar på. Av de utsagor som klassificerades höra till copingbegreppet dominerade strategier av engagemangskaraktär. Strategier som klassificerades som lösa problem blev samtidigt i vissa fall och beroende på sammanhanget, bedömda som hörande till kategorin inre locus of control. I båda fallen tydde strategin på ett aktivt förhållningssätt.

Beredskapen att agera förefaller gälla såväl värderingen av innebörden av ett problem som, i lika hög grad, ställningstagandet till vilken aktiv åtgärd som ska vidtas. Att det senare kan vara hälsofrämjande styrks av studier som har visat att hälsa har korrelerat till copingstrategier av engagemangsnatur (lösa problem, positivt omtolka, uttrycka känslor och söka socialt stöd) (Antonovsky 1993; Semmer, 1996; Griffith et al., 1999; Pallant & Lae, 2002; Siu et al., 2002).



Figur 6. Modell för problemhantering bland lärare som upplever sig mår bra

Deltagarna handlade utifrån sin ork och förmåga. Resultatet blev att deras ambitionsnivå och ansträngningsgrad stod i samklang med tillgängliga inre och yttre resurser. Den eftersträlvade balansen var resultatet av omsorgsfulla överväganden angående vilket pris insatsen var värd. Respondenterna ställde sig

frågan vad ett engagemang skulle komma att kosta i form av uppoffring och vilken vinsten skulle bli. Arbetet organiserades därefter så att så lite ”kraftspill” som möjligt uppstod. Faktorer som styrde respondenternas handlande i arbetsbelastande situationer kan illustreras med hjälp av modellen presenterad på föregående sida (se fig 6).

Ett tanke- och handlingsmönster har iakttagits innefattande några väsentliga delar. Deltagarna gjorde överväganden angående hur mycket energi som skulle komma att konsumeras i en viss given situation och till vilken nytta. Detta låg i sin tur till grund för en bedömning av graden av engagemang och formen för ett sådant. Förhållningssättet innebar att respondenterna själva skapade sig de positiva arbetsförutsättningarna.

För att det beskrivna förhållningssättet är hälsofrämjande talar Antonovskys (1987) uppfattning att en situation är hanterbar såvida det råder balans mellan över- och underbelastning. Siegrist (2002) har visat att en obalans mellan en persons arbetsinsats och den därmed sammanhängande belöningen är förbunden med en ökad stressrelaterad ohälsa, vilket ytterligare talar för att respondenternas förhållningssätt kan vara hälsofrämjande.

Enligt Schönpflug och Batman (1989) förblir vanligtvis inte människor passiva i situationer som kännetecknas av hög belastning-låg belöning utan kommer att kognitivt och beteendemässigt försöka minska belastningen och höja belöningen. Den situation där en obalans kan bibehållas på en arbetsplats är, enligt Siegrist (2002), när den anställde kännetecknas av att ha en allt för hög ambitionsnivå. Han menade att detta inträffar när personen har ett samtidigt behov av gillande och av att ha kontroll.

De valda copingstrategierna hade inte bara som syfte att hantera den aktuella händelsen, utan medförde att arbetsinsatsen blev anpassad till hela livssituationen. Det föreföll som om deltagarna var nöjda med sin arbetssituation, trots de påvisat påfrestande arbetsförhållanden som rådde och trots att sjukfrånvaron hade ökat bland lärare därför att de höll sin ambitionsnivå på arbetet på en rimlig nivå och lämnade plats för en kraftpåfyllnad på fritiden. Det som framkommit i denna studie är, att förhållningssättet hos deltagarna medverkade till att en situationsbetingad känsla av sammanhang återskapades hos dem gång på gång. Det som talar för att detta är hälsofrämjande är Antonovskys (1987) antagande om att positiva erfarenheter hjälper till att utveckla en stark KASAM.

Orsaken bakom förhållningssättet

Ofta angav respondenterna en förståelse för oväntade beslut eller reaktioner i omgivningen. De beskrev sällan oförutsedda situationer som hotfulla. Som skäl för detta fanns i berättelserna ett antal återkommande anledningar. Den kanske mest frekvent förekommande, var att de drabbats av en svår livshändelse. Denna händelse gjorde att problem som inträffade på arbetsplatsen fick rimliga proportioner och upplevdes hanterbara.

Svårigheterna som genomlevts hade förändrat deras syn på livet och vad som var betydelsefullt att lägga kraft på. Händelser som nya påbud, konflikter eller

tillkortakommanden fick inte längre samma dramatiska betydelse som de tidigare haft. De hade blivit ödmjukare inför livet och uttryckte en respekt och förståelse för olik tänkande. Erfarenheten hade medfört att en vidsynthet hade utvecklats hos respondenten. Att ha genomgått svårigheter i livet var något som Antonovsky (1987) ansåg tillhöra de generella motståndsresurserna och därmed vara hälsofrämjande.

Uppväxtmiljön beskrevs som tillåtande och uppmuntrande. Flera deltagare berättade att de blivit uppbackade hemifrån och fått med sig en känsla av att kunna klara sig i livet. De hade fått en tilltro till den egna förmågan att kunna reda ut svårigheter.

Många angav att de kom från fattiga och usla omständigheter och att deras bakgrund gett dem en förståelse för andras svårigheter. Den tacksamhet de kände inför den situation de nu befann sig i medverkade också till att de hade kraft att investera i sitt arbete. Deltagarna tycktes vara villiga att acceptera ett högre pris för sina insatser än den genomsnittlige läraren.

En faktor, som föreföll kunna spela roll för hur de upplevde och agerade i sin yrkesroll, var vilka förväntningar de haft på yrket och på vilka villkor de gått in i rollen. Skälet till varför deltagarna hade blivit lärare skilde sig mellan de som hade lång yrkeskarriär och de som bestämt sig för läraryrket sent i livet.

För den förra kategorin framkom två olika orsaker. Antingen hade yrkesvalet varit förknippat med en länge närd dröm att få bli lärare, i vissa fall med en övertygelse redan i tidig ålder. Eller också, och det gällde för de flesta bland dem med lång lärargärning, hade det mer eller mindre varit en slump att de kommit in på lärarbanan. Att de stannat kvar som lärare hade däremot varit ett aktivt val för samtliga. Det hade berott på att yrket haft något att tillföra var och en i form av bekräftelse från elever, ett gott kamratskap eller att man upplevt att arbetet varit utvecklande både på ett individuellt plan och ämnesmässigt.

I de fall då deltagaren hade valt läraryrket efter en annan yrkeskarriär hade detta val gjorts sent i livet och inte utan upppoffringar. Hur arbetet faktiskt uppfattades tycktes överensstämma med de förväntningar som deltagaren haft på yrket. Det hade skapat en hög toleransnivå för påfrestningar. Bara att vara lärare var belöning nog och värt ett stort engagemang.

Erfarenheter från ett helt annat yrkesområde var något som också tycktes bidra till att nyansera deltagarnas bild av iråkade svårigheter. Det fanns en medvetenhet hos dem om problematiska situationer i andra arbetsmiljöer som jämförelsevis kunde vara av mer djupgående karaktär, en kunskap som också hjälpte till att avdramatisera arbetsvardagen.

Yrkeserfarenheten bidrog i många fall säkert till att respondenterna inte överengagerade sig. De kunde skydda sig mot överbelastning och hålla stressnivån nere. Den hade gett deltagarna en medvetenhet om att de dög som lärare. De hade rutiner att falla tillbaka på och förberedelsearbetet kunde hållas nere. Samtidigt gav kunskapen dem möjlighet att prioritera och sovra både bland arbetsuppgifter och beträffande umgänget med kollegor och elever.

Slutligen angav många åldern som skäl till att de handlade som de gjorde. Av avgörande betydelse för denna uppfattning var rimligtvis de ovan redovisade erfarenheterna som livet och arbetet gett dem. Allt sammantaget medförde att de hade ett överseende med triviala problem och att svårigheter à priori inte bedömdes som oöverstigliga. Det innefattade också en öppenhet för förändringar.

Något som talar för att de ovan beskrivna faktorerna är hälsofrämjande är att äldre personer i arbetslivet tenderar att ha inre locus of control (White & Spector, 1987; Neupert et al., 2007). Enligt Lachman & Weaver (1998) skulle detta kunna vara en följd av mer lyckosamma copingstrategier som utvecklats tack vare den erfarenhet som kommit med åren.

Att deltagarna upplevde sig nöjda kan naturligtvis även ha andra förklaringar. Förutom att livet hade lärt dem ödmjukhet och att de själva bidrog till att deras tillvaro blev tillfredsställande kan en positiv disposition ha bidragit till känslan. Det kan naturligtvis också vara så att deltagarna försökte framställa sig i en bra dager. De beskrev sig dock inte som felfria. Det förekom omdömen om dem själva som både lata och kontrollerande.

Problemlösningsprocessen

Deltagarnas sätt att hantera problem liknade den beskrivning som Lazarus och Folkman (1984) gjorde av copingprocessen och som Antonovsky (1987) vidareutvecklade.

Ett hälsofrämjande förhållningssätt tycktes förutsätta, enligt de erhållna resultaten, ett aktivt förhållningssätt till problem, både beträffande värderingen av problemets karaktär och med vilka medel problemet skulle kunna bemästras. Den strategi som personen valde syntes syfta till att få balans mellan den vinst insatsen innebar och den förlust den medförde. Genom eget agerande föreföll arbetet få rimliga proportioner utan att inkräkta för mycket på fritidens aktiviteter. Resultatet av agerandet verkade leda till att hela livssituationen blev hanterlig och begriplig och därigenom också meningsfull.

Resultatet i studien talar för att det sätt som deltagarna använde sig av i problemsituationer, kan läras. Detta framgår av exempel 4 (sid 26) och stöds av resultaten av de studier som Delbar och Benor (2001) genomfört. De fann att copingstrategier var överförbara genom intervention. De undersökningar som Lachman och Weaver (1998) genomfört och som visat att copingstrategier förändras med åren bekräftar också möjligheten för inläring av ett annat förhållningssätt.

Antonovsky menade att hälsobringande förhållningssätt är alla de tänkbara strategier som leder till minskad spänning hos en individ. En spänning lindras enligt honom när yttre krav står i samklang med den självupplevda förmågan hos individen. Till sin hjälp har individen generella motståndsresurser som leder till att tillvaron blir begriplig, hanterbar och upplevs meningsfull. Den aktuella studien har på en specifik arena försökt besvara frågor mer i detalj om varför spänningslindring kan uppnås och med vilka medel detta kan ske liksom vilka

praktiska strategier som leder till att man kan må bra inom den undersökta miljön. Det tanke- och handlingsmönster som framkommit vid analysen har antytt att syftet med de valda strategierna har varit att få livsekvationen att gå ihop. Skapandet av balans mellan energidränning och krafttillskott tycks ha varit av avgörande betydelse för upplevelsen av det välbefinnande som respondenterna har gett uttryck för.

Slutsatser

Undersökningar finns i mångfald rörande de psykosociala faktorerna som har betydelse för hälsa och välbefinnande hos människan. Trots detta, finns det inte mycket rapporterat om hur välmående personer övervinner svårigheter.

Med en kvalitativ metod har försök gjorts att fördjupa förståelsen för på vilket sätt lärare som upplever sig må bra förhåller sig till oväntade och problematiska situationer och vilka bevekelsegrunderna är för dessa förhållningssätt. Studiens resultat tyder på att eget agerande för att få balans i livet är ett hälsofrämjande tillvägagångssätt. Det förefaller som ambitionsnivån på arbetet på detta sätt kan hållas på en rimlig nivå. De copingstrategier som deltagarna valde i problematiska situationer verkade resultera i att de fick förståelse för vad som inträffat och att det gjorde det möjligt för dem att kunna hantera situationen. De såg själva till att arbetsuppgiften, umgänget med kollegorna och elevsituationen blev meningsfull. Även om arbetsförhållandena inte var optimala, tycktes de uppfattas som acceptabla och begripliga, just därför att lärarna själva varit delaktiga i hur de utformats. Förhållningssättet beskrevs medföra en ökad livskvalitet och bidra till det välbefinnande som respondenterna upplevde sig ha. Mera generaliserbara resultat kräver en kompletterande kvantitativ undersökning med ett annat urvalsförfarande.

Tidigare forskning talar för att förhållningssätt är påverkbara. Med reservation för att studien endast gällt problemhanteringsättet hos lärare som mår bra, skulle resultaten ändå kunna vara användbara som grund för en utveckling av hälsofrämjande strategier bland lärare. På ett individuellt plan skulle inläring av hälsofrämjande copingstrategier kunna åstadkommas genom handledning. Insatser skulle också kunna riktas mot arbetsmiljön genom att organisera arbetet på ett sådant sätt att anställda skulle kunna ha möjlighet att uppnå en balans mellan krav och belöning och därigenom också få möjlighet att påverka sitt liv så att det blir hanterligt, begripligt och meningsfullt. Ett förändringsarbete avseende föreställningar och bemästringsstrategier hos personalen skulle kunna skapa förutsättningar för en hälsosam organisation med medarbetare som upplever sig må bra.

Sammanfattning

Månsson E (2008) *Att skapa sig en känsla av sammanhang – om hälsofrämjande strategier bland lärare*. *Arbete och Hälsa* 2008;42:5

Avsikten med denna studie var att analysera förhållningssätt i problemfyllda situationer hos lärare som upplevde sig må bra. Syftet var att undersöka på vilket sätt och varför strategierna var hälsofrämjande. Intervjuer genomfördes med tjugotre psykiskt välmående lärare om deras arbetsförhållanden, arbetsinnehåll, uppfattning om ledarskapet, kollegorna och eleverna. Intervjuerna bandinspelades, transkriberades och kodades. Kodningen utgick från tre hälsorelaterade teorier, locus of control, KASAM och coping. I problemsituationer utgjorde alla tre begreppen delar i en process som medförde att en känsla av sammanhang återskapades gång på gång. Upplevelsen av att kunna påverka sin livssituation tycks generera aktiva copingstrategier vars syfte är att uppnå balans mellan energiförluster och krafttillskott. Med detta förhållningssätt förefaller en situationsbetingad känsla av sammanhang och ett välbefinnande kunna uppnås.

Summary

Månsson E (2008) *Creating a sense of coherence – about coping strategies among healthy teachers*. *Arbete och Hälsa* 2008;42:5

The aim of this study was to analyse coping strategies at work among healthy teachers. The investigation focused on how and why the chosen strategies were salutary. Twenty-three healthy teachers were interviewed about their work conditions, the content of work and their apprehension of the leadership, the colleagues and the students. The interviews were tape recorded, transcribed and coded according to a classification emanating from three health-related theories, locus of control, sense of coherence and coping. All three concepts seemed to be intertwined in problematic situations recreating a sense of coherence time after time. The apprehension of being in control of one's life appears to involve the use of active coping strategies aiming at balancing efforts and rewards at work as well as in life as a whole. The coping strategies chosen seem to create a situational sense of coherence and a feeling of well-being.

Referenser

- Antonovsky A (1979) *Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A (1987) *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A (1991) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Antonovsky A (1993) The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine* 36 (6):725–733.
- Arbetsmiljöverket (2002) *Skolans arbetsmiljö - resultat av enkätundersökning våren 2002*. Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Arbetsmiljöverket & centralbyrån S (2001) *Negativ stress och ohälsa. Inverkan av höga krav, låg egenkontroll och bristande stöd i arbetet*. Information om utbildning och arbetsmarknad nr 2 2001. Stockholm: Arbetsmiljöverket och Statistiska centralbyrån.
- Bandura A (1995) Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. I: Bandura A red. *Self-efficacy in Changing Societies*. S 1–39. Cambridge: Cambridge University Press.
- Breed M (1999) Determining personality characteristics in the salutogenic paradigm. (resourcefulness, locus of control, self-efficacy). *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* 59 (11 B):6099.
- Delbar V & Benor D (2001) Impact of a nursing intervention on cancer patients' ability to cope. *Journal of Psychosocial Oncology* 19 (2):57–75.
- Denzin N (1970) *The Research Act in Sociology*. London: Butterworth.
- Eriksson K (1989) *Hälsans idé*. Solna: Almqvist & Wiksell.
- Feldt T (2000) Longitudinal factor analysis models in the assessment of the stability of sense of coherence. *Personality and Individual Differences* 28:239–257.
- Griffith J, Steptoe A & Cropley M (1999) An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology* 69 (4):517–531.
- Hall E, Hall C & Abaci R (1997) The effects of human relations training on reported teacher stress, pupil control ideology and locus of control. *British Journal of Educational Psychology* 67:483–496.
- Hill R (1978) Internality: An educational imperative. *Journal of Humanistic Psychology* 18 (3):43–57.
- HSFR (1991) *Etik. Forskningsetiska principer för humaniora och samhällsvetenskap*. Uppsala: Ord & Form.
- Johnson M (2004) Approaching the salutogenesis of sense of coherence: The role of "active" self-esteem and coping. *British Journal of Health Psychology* 9:419–432.
- Kalimo R & Vuori J (1990) Work and sense of coherence: Resources for competence and life-satisfaction. *Behavioral Medicine* 16:76–89.
- Karasek R & Theorell T (1990) *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kobasa S (1982) The Hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. I: Sanders GS & Suls J red. *Social Psychology of Health and Illness*. S 3–32. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lachman M & Weaver S (1998) Sociodemographic variations in the sense of control by domain: Findings from the MacArthur studies of midlife. *Psychology and Aging* 13:553–562.
- Lazarus R (1993) Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine* 55:234–247.
- Lazarus R & Folkman S (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lefcourt H (1981) *Research with the locus of control construct*. New York: Academic Press.

- Mayring P (1983) *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim: Deutscher Student Verlag.
- Månsson E (2002) *Hinder och möjligheter för lärare i dagens skola*. Malmö: Arbetslivsinstitutet.
- Månsson E & Persson A (2004) Meningsfullt arbete i krävande arbetsmiljö - lärare i skolan. I: Gustafsson RÅ & Lundberg I red. *Arbetsliv och hälsa 2004*. S 319–340. Stockholm: Elanders Gotab.
- Månsson E (2005) Förändringarnas skola – på gott och ont. I: Menckel E & Lundkvist I red. *Att utveckla en god arbetsmiljö i skolan*. S 13–22. Halmstad: Halmstad Tryckeri.
- Neupert S, Almeida D & Charles S (2007) Age differences in reactivity to daily stressors: the role of personal control. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 62 (4): 216-225.
- Pallant J & Lae L (2002) Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: further evaluation of the Sense of Coherence Scale. *Personality and Individual Difference* 33 (1):39–48.
- Parker I (1998) *Social Constructionism, Discourse and Realism*. London: Sage.
- Rotter J (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80 (1): Whole no. 609.
- Schönpflug W & Batman W (1989) The costs and benefit of coping. I: Fisher S & Reason J red. *Handbook of stress, cognition and health*. S 699 – 714. Chichester, England: Wiley.
- Semmer N (1996) Individual differences, work, stress and health. I: Schabracq M, Winnubst J & Cooper C red. *Handbook of Work and Health Psychology*. S 51–86. Chichester, England: Wiley.
- Siegrist J (2002) Effort-Reward imbalance at work and health. I: Perrewe P & Ganster D red. *Research in Occupational Stress and Well being, Vol. 2: Historical and Current Perspectives on Stress and Health*. S 261-291. New York: Elsevier Science Ltd.
- Silverman D (1995) *Interpreting qualitative data: Methods for analysing talk, text and interaction*. London: Sage.
- Siu O, Spector P, Cooper C, Luo L & Yu S (2002) Managerial stress in Greater China: The direct and moderator effects of coping strategies and work locus of control. *Applied Psychology: An International Review* 51 (4):608–632.
- Spector P (1982) Behavior in organizations as a function of employees' locus of control. *Psychological Bulletin* 91:482–497.
- Spector P (1988) Development of the Work Locus of Control Scale. *Journal of Occupational Psychology* 61:335–340.
- Spector P, Cooper C & Aguilar-Vafaie M (2002a) A comparative study of perceived job stressors sources and job strain in American and Iranian Managers. *Applied Psychology: An International Review* 51 (3):446–457.
- Spector P, Cooper C, Sanchez J, O'Driscoll M, Sparks K, Bernin P, Buessing A, Dewe P, Hart P, Lu L, Miller K, De Moraes L, Ostrognay G, Pagon M, Pitariu H, Poelmans S, Radhakrishnan P, Russinova V, Salamatov V, Salgado J, Shima S, Siu O, Stora J, Teichmann M, Theorell T, Vlerick P, Westman M, Wiederszal B, Wong P & Yu S (2001) Do national levels of individualism and internal locus of control relate to well-being? An ecological level international study. *Journal of Organizational Behavior* 22 (8):815–832.
- Spector P, Cooper C, Sanchez J, O'Driscoll M, Sparks K, Bernin , Buessing A, Dewe P, Hart P, Lu L, Miller K, De Moraes L, Ostrognay G, Pagon M, Pitariu H, Poelmans S, Radhakrishnan P, Russinova V, Salamatov V, Salgado J, Shima S, Siu O, Stora J, Teichmann M, Theorell T, Vlerick P, Westman M, Wiederszal B, Wong P & Yu S (2002b) Locus of control and well-being at work: How generalizable are Western findings? *Academy of Management Journal* 45 (2):453–466.
- Spector P & O'Connell B (1994) The contribution of personality traits, negative affectivity, locus of control and Type A to the subsequent reports of job strains. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 67:1–11.

- Strauss A (1987) *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sundin E & Wikman A (2004) Arbetsförändringar och nya produktionsformer. I: Gustafsson RÅ & Lundberg I red. *Arbetsliv och hälsa 2004*. S 11–36. Stockholm: Elanders Gotab.
- Tibblin G (1983) *Din nyckel till sjukvården*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Tobin, D (1985) *Coping Strategies Inventory. Short form*. Department of Psychology, Ohio University.
- Tobin D, Holroyd K, Reynolds R & Wigal J (1989) The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research* 13 (4):343–361.
- Underhill Motzer S & Stewart B (1996) Sense of coherence as a predictor of quality of life in persons with coronary heart disease surviving cardiac arrest. *Research in Nursing and Health* 19:287–298.
- White T & Spector P (1987) An investigation of age-related factors in the age-job-satisfaction relationship. *Psychology and Aging* 2:261–265.

Intervjuguide

”Hur är det att vara lärare idag?”

”Vilka skäl hade du för ditt yrkesval?”

”Vad är, enligt din mening, det som ger dig kraft och upplevelse av meningsfullhet i ditt yrke?”

”Vad är, enligt din mening, det som är försvårande i din yrkesutövning?”

”Beskriv hur dina arbetsförhållanden är.”

”Hur hanterar du ditt arbete?”

”Beskriv hur ledarskapet ser ut.”

”Beskriv hur kontakten med kollegor ser ut.”

”Beskriv hur kontakten med elever ser ut.”

”Vad skulle, enligt din mening, underlätta för dig i din yrkesutövning?”

”Hur hanterar du din hemmasituation?”

”Vad får dig att må bra?”

”Var hämtar du kraft ifrån?”

Appendix B

Till Dig som vill bidra med dina erfarenheter om ett hälsofrämjande arbetssätt

ALI Syd, som har till uppgift att bedriva forskning om villkor i arbete med människor, planerar genomföra en studie om hälsofrämjande arbetssätt. Initiativtagare till detta är undertecknad som under en lång rad av år har följt lärares arbetsrelaterade besvär som företagsläkare. Jag har kunnat konstatera att stressrelaterade besvär blivit allt vanligare, i vissa fall så svåra, att det medfört arbetsoförmåga hos en del lärare. Att hitta möjliga lösningar att återvända i arbete för dessa personer har stött på svårigheter. Stressutlösande faktorer finns mitt ibland oss och går inte helt att utestänga. Samtidigt har det endast funnits begränsade ekonomiska resurser att minska stressen genom att förbättra arbetsmiljön.

Syftet med denna undersökning är ytterst att finna ”verktyg” som ger möjlighet för läraren att öka sin motståndskraft mot stress. Motståndsresurser mot stress finns inom varje människa men ser olika ut både till form och grad hos oss som individer. En av de viktigaste motståndsresurserna är personens förhållningssätt. Ett hälsofrämjande arbetssätt är önskvärt för alla och skulle även gagna verksamheten i sin helhet.

För att fördjupa kunskapen om hur lärare handskas med olika situationer som uppstår i den praktiska verkligheten är det nödvändigt att inte bara samla in enkäter. Därför ber vi Dig att delta i en intervjuundersökning som beräknas ta mellan 1,5 – 2 timmar i anspråk. Undersökningen genomförs av undertecknad som nu bedriver skolforskning inom ALI Syd.

Uppgifterna som Du lämnar är självklart helt konfidentiella och i all bearbetning tas full hänsyn till detta. Förhoppningen är att undersökningen ska kunna visa på arbetssätt som är hälsofrämjande och att denna kunskap ska kunna utgöra ett nytt stressförebyggande ”verktyg” i skolans praktiska vardag. Resultatet, i form av hälsofrämjande arbetssätt, kommer att återföras till samtliga gymnasieskolor i Malmö och presenteras för Utbildningsförvaltningen i form av ett strategidokument och är tänkt att publiceras vetenskapligt.

Beslut att genomföra undersökningen har fattats i samråd med Utbildningsförvaltningen i Malmö och kommer att genomföras på tre skolor.

Om Du vill delta i undersökningen eller har frågor om intervjun är Du välkommen att kontakta Eva Månsson på tel: xxx-xxxxxx eller via e-post: eva.mansson@nmmn.se

Välkommen med Ditt bidrag!

Till Dig som valt att delta i studien
om ett hälsofrämjande arbetssätt

Undersökningen

Undersökningen, vars syfte är att öka kunskapen om förhållningssätt som värnar om fortsatt hälsa hos dagens lärare, bygger på kvalitativ intervjueteknik och befintliga enkäter. Innehållet i såväl intervju som enkäter är inriktat på förhållningssätt i svårbemästrade situationer. Intervjun bandinspelas och utskriften analyseras med avseende på hälsofrämjande arbetssätt.

Sekretess och frivillighet

Alla uppgifter som lämnas är sekretessbelagda. Analysresultaten bearbetas endast av forskargruppen och ingen information om individer delges Utbildningsförvaltningen. Resultatet, i form av hälsofrämjande arbetssätt, kommer att återföras till samtliga gymnasieskolor i Malmö och presenteras för Utbildningsförvaltningen i form av ett strategidokument. Det kommer i dessa sammanhang aldrig att bli möjligt att identifiera en enskild individ.

Deltagande i undersökningen är helt frivillig och man kan när som helst, även under undersökningens gång, avbryta deltagandet utan att närmare motivera varför.

Har här av tagit del och samtyckt

.....

Appendix C

WLOC-formuläret

Här nedan följer ett antal påståenden som rör arbetslivet. Det finns fem svarsalternativ till varje fråga. Markera med kryss i den ruta som passar bäst med din åsikt.

	stämmer inte alls			stämmer helt	
1. Ett jobb är vad man själv gör det till	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I de flesta arbeten kan folk uträtta vad de föresätter sig att uträtta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Om man bara vet vad man vill få ut av ett arbete, kan man hitta ett jobb som ger en vad man vill ha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Om de anställda är missnöjda med ett beslut som fattats av deras chef, ska de göra något åt detta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Att få det jobb man vill ha är mest en fråga om tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Att få en bra lön beror framförallt på tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. De flesta kan utföra sitt arbete väl, bara de anstränger sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. För att få ett riktigt bra jobb måste man ha kontakter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Om man blir befordrad beror oftast på tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bra kontakter är viktigare än kompetens när det avgörs om man ska få ett bra arbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Befordringar ges till anställda som presterar bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. För att tjäna bra med pengar måste man ha de rätta kontakterna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. I de flesta arbeten krävs det mycket tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

för att framstå som duktig

14. De som utför sitt arbete väl blir normalt också belönade för det

stämmer
inte alls

stämmer
helt

15. De flesta anställda har ett större inflytande över sina chefer än vad de tror

16. Om man tjänar bra eller inte beror huvudsakligen på tur

Work locus of control. Spector (1988)

KASAM-skalan

Nedan följer några frågor som berör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera med kryss den ruta som bäst passar in på ditt svar. Ge endast ett svar på varje fråga.

1 När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

Har aldrig
den känslan

Har alltid
den känslan

2 När du har varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det

Kommer säkert
inte att bli gjort

Kommer säkert
att bli gjort

3 Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?

Tycker att de
är främlingar

Känner dem
mycket väl

4 Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

Mycket sällan
eller aldrig

Mycket
ofta

5 Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?

Har aldrig hänt

Har ofta hänt

6 Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?

Har aldrig hänt

Har ofta hänt

7 Livet är:

Alltigenom
intressant

Fullständigt
enahanda

8 Hittills har ditt liv:

Helt saknat
mål och mening

Genomgående
haft mål och mening

9 Känner du dig orättvist behandlad?

Mycket
ofta

Mycket sällan/
aldrig

10 De senaste tio åren har ditt liv varit:

Fullt av förändringar
utan att du visste vad
som skulle hända härnäst

Helt förutsägbart
utan överraskande
förändringar

11 De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

Helt

Fullkomligt

fascinerande

urtråkiga

12 Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?

Mycket
ofta

Mycket sällan/
aldrig

13 Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

Det går alltid att
finna en lösning
på livets svårigheter

Det finns ingen
lösning på livets
svårigheter

14 När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

Känner hur
härligt det är
att leva

Frågar dig själv
varför du överhuvud
taget finns till

15 När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

Alltid förvirrande
och svår att finna

Fullständigt
solklar

16 Är dina dagliga sysslor en källa till:

Glädje och djup
tillfredsställelse

Smärta och
leda

17 I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

Fullt av förändringar
utan att du vet vad
som händer härnäst

Helt förutsägbart
och utan överraskande
förändringar

18 När något otrevligt hände tidigare brukade du:

Älta det om
och om igen

Säga ”Det var det”
och sedan gå vidare

19 Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

Mycket
ofta

Mycket sällan/
aldrig

20 När du gör något som får dig att känna dig väl till mods:

Kommer du säkert
att fortsätta att känna
dig väl till mods

Kommer det säkert
att hända något som förstör
den goda känslan

21 Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

Mycket
ofta

Mycket sällan/
aldrig

22 Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

Helt utan mål
och mening

Fyllt av mål
och mening

23 Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med?

Det är du
säker på

Det tvivlar
du på

24 Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?

Mycket
ofta

Mycket sällan/
aldrig

25 Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en ”olycksfågel”. Hur ofta har du känt det så?

Aldrig

Mycket ofta

26 När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

du över- eller
undervärderade
dess betydelse

du såg saken i
dess rätta
proportion

27 När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden av ditt liv, har du då en känsla av att:

du alltid kommer
att lyckas över-
vinna svårigheterna

du inte kommer
att lyckas över-
vinna svårigheterna

28 Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

Mycket
ofta

Mycket sällan/
aldrig

29 Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

Mycket
ofta

Mycket sällan/
aldrig

Antonovsky (1987)

CSI

Syftet med det här frågeformuläret är att hitta situationer som känns besvärande för människor i det dagliga livet och att ta reda på hur man hanterar dessa situationer.

Tänk, under några minuter, på en händelse eller en situation under den senaste månaden, som du upplevde mycket besvärande eller stressande. En sådan situation kan vara någonting som ställde

till problem för dig, antingen genom att du inte mådde så bra psykiskt eller att det var ansträngande att hantera den. Det kan ha varit tillsammans med din familj, i skolan, på ditt jobb eller tillsammans med dina vänner.

Beskriv situationen här nedan. Skriv ned vad som hände och ta med sådana detaljer som platsen det hände på, vilka som var inblandade, vad som gjorde det viktigt för dig och vad du själv gjorde. Situationen kan vara någonting som fortfarande pågår eller någonting som har hänt. Bry dig inte om att försöka skriva en uppsats. Skriv bara ned det som dyker upp i dina tankar. Om du behöver mer plats, skriv på baksidan av pappret.

(Plats för anteckningar)

Tänk ännu en stund på den situation du valde och som du just skrev ned. Besvara sedan nedanstående frågor utifrån hur du hanterade den beskrivna situationen.

Läs varje påstående och bestäm sedan i vilken utsträckning du använde dig av det handlingsätt som beskrivs i just det påståendet. Sätt ett kryss i lämplig ruta.

	Påståendet stämmer				
	inte alls	en aning	till viss del	ganska mycket	verkligen mycket
1 Jag stod på mig och kämpade för vad jag ville	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Jag försökte vara optimistisk och Se saken från dess ljusa sida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Jag lät alla mina känslor komma upp till ytan för att minska spänningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Jag letade reda på någon som var en god lyssnare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Jag försökte leva vidare som om ingenting hade hänt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Jag hoppades på att ett mirakel skulle inträffa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Jag insåg att jag själv var skuld till problemet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Jag tillbringade mer tid ensam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Jag gjorde upp en plan över vad jag skulle göra och sedan följde jag den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10 Jag vred och vände på saken tills jag hittade något som var bra med den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 På något vis hittade jag ett sätt att släppa fram mina känslor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Jag talade med någon om hur jag kände mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Jag försökte glömma alltihop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Påståendet stämmer			
	inte alls	en aning	till viss del	ganska mycket	verkligen mycket
14 Jag önskade att situationen skulle försvinna eller på något sätt sluta att finnas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Jag klandrade mig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Jag undvek mina vänner och min familj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Jag "gick rakt på" problemet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Jag frågade mig själv vad som verkligen var viktigt och fann att det hela inte var så dåligt i alla fall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Jag släppte fram alla mina känslor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Jag pratade med någon som stod mig verkligen nära	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Jag tog det inte till mig. Jag vägrade att tänka för mycket på det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Jag önskade att situationen aldrig hade uppstått	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Jag kritiserade mig själv för vad som hade hänt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24 Jag undvek att vara tillsammans med människor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Jag visste vad som måste göras, så jag ansträngde mig ännu mer för att det hela verkligen skulle fungera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 Jag övertygade mig själv om att det hela inte var så dåligt som det såg ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 Mina känslor blev överväldigande och de bara exploderade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Påståendet stämmer			
	inte alls	en aning	till viss del	ganska mycket	verkligen mycket
28 Jag lät mina vänner hjälpa mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 Jag undvek den person som var orsak till problemet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Jag fantiserade om hur jag ändrade saker och ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 Eftersom det som hände var mitt fel, så grälade jag ordentligt på mig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 Jag höll mig för mig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 Jag arbetade med att lösa problemen i situationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 Jag förändrade mitt sätt att se på situationen, så att det hela inte skulle verka så besvärligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 Jag letade mig fram till mina känslor så att jag kunde göra mig av med dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 Jag bad en vän eller anhörig, som jag respekterade, om råd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 Jag lät bli både att tänka på det hela och att göra något åt situationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38 Jag hoppades på att om jag väntade tillräckligt länge, så skulle saker och ting lösa sig

39 Jag insåg att jag personligen bar skulden för mina svårigheter och "läxade upp" mig själv

40 Jag lät inte andra få veta vad jag kände

Tobin, D. L. (1985)

Senaste utgåvorna i vetenskapliga skriftserien ARBETE OCH HÄLSA

2006

1. **P-O Börnfelt.** Förändringskompetens på industrigolvet. Kontinuerligt förändringsarbete i gränslandet mellan lean production och socioteknisk arbetsorganisation.

2. **P Larsman.** On the relation between psychosocial work environment and musculoskeletal symptoms. A structural equation modeling approach.

3. **W Astvik, C Mellner och G Aronsson.** På väg. En kvalitativ studie av arbete, långtidssjukskrivning och rörlighet.

4. **A Härenstam, S Marklund, E Berntson, M Bolin and J Ylander.** Understanding the organisational impact on working conditions and health.

5. **I-M Andersson, G Rosén och L Klusell.** FöretagSAM. En jämförelse av två modeller för implementering av systematiskt arbetsmiljöarbete på mindre tillverkningsföretag.

6. **I-M Andersson, GM Hägg och G Rosén (red)** Arbetsmiljöarbete i Sverige 2004. En kunskapssammanställning över strategier, metoder och arbetssätt för arbetsmiljöarbete.

7. **K Gustafsson, P Lindfors, G Aronsson och U Lundberg.** Validering av frågor avseende nedvarvning och återhämtning. Samband mellan salivkortisol och subjektiva skattningar.

8. **M Ludvigsson, T Svensson och K Alexanderson.** Begreppet arbetsförmåga – en litteraturgenomgång.

9. **J Montelius (red)** Vetenskapligt underlag för hygieniska gränsvärden. 27

10. **M C Nelson (Ed)** Occupational Health and Public Health. Lessons from the Past – Challenges for the Future.

11. **J Montelius (ed)** Scientific Basis for Swedish Occupational Standards. XXVII

12. **M Barnekow Bergkvist.** Arbetslivsinstitutets expertgrupp för ergonomisk dokumentation - Dokument 5. Kan fysisk träning i arbetslivet förbättra muskuloskeletal hälsa? En kunskapsöversikt.

13. **A Korpi, J Järnberg and A-L Pasanen.** The Nordic Expert Group for Criteria Documentation of Health Risks from Chemicals 138. Microbial volatile organic compounds (MVOCs).

14. **M Oudhuis och A Olsson.** Spelar värderingar någon roll för arbetsmiljön? En studie om konsekvenser vid övergång till utländskt ägande och vid generationsskiften i företag.

15. **A Hedlund och B Pontén.** Införande av systematiskt arbetsmiljöarbete på träföretag – utvärdering av en metod, dess resultat och påverkan på arbetets attraktivitet.

16. **K Håkansson och T Isidorsson.** Arbetsmiljöarbete och långsiktigt hållbara arbetsorganisationer. Ett delprojekt inom Arbetslivsinstitutets tema Strategier, metoder och arbetssätt för fungerande arbetsmiljöarbete SMARTA.

17. **J Eklund, B Hansson, L Karlqvist, L Lindbeck och W P Neumann.** Arbetsmiljöarbete och effekter – en kunskapsöversikt.

18. **L Rose och U Orrenius.** Arbetslivsinstitutets expertgrupp för ergonomisk dokumentation - Dokument 6. Beräkning av arbetsmiljöns ekonomiska effekter på företag och organisationer. En översikt av ett urval modeller och metoder.

19. **C Stenlund och M Torgén.** Arbetsledare i processindustrin. Arbetsuppgifter, förutsättningar, psykosocial arbetsmiljö och självskattad hälsa.

20. **I-M Andersson, J Laring, M Åteg och G Rosén.** Arbetsmiljöfrågans väg. Samverkan mellan kundföretag och företagshälsovård.

2007 (41)

1. **A Lindegård Andersson.** Working technique during computerwork. Associations with biomechanical and psychological strain, neck and upper extremity musculoskeletal symptoms.

2008 (42)

1. **P Westerholm (red.)** Psyisk arbetsskada

2. **G Johanson, M Rauma.** Basis for skin notation. Part 1. Dermal penetration data for substances on the Swedish OEL list.

3. **J Montelius (Ed.)** Vetenskapligt Underlag för Hygieniska Gränsvärden 28. Kriteriegruppen för hygieniska gränsvärden.

4. **P Wiebert.** The impact of airway-irritating exposure and wet work on subjects with allergy or other sensitivity – epidemiology and mechanisms.

5. **E Månsson.** Att skapa en känsla av sammanhang – om resultatet av hälsofrämjande strategier bland lärare.