

**UTMATTNINGSTILLSTÅND BLAND DOKTORANDER  
OCH LÄRARE PÅ HÖGSKOLAN I SKÖVDE  
ÄR HUVUDORSAKEN VERKLIGEN FÖR HÖG  
ARBETSBELASTNING?**

**Antonio Alonso-Villaverde**  
Previa AB Skövde, Gesällgatan 5, 541 50 Skövde  
Tel: 0500-447565, fax: 0500-418897

**Handledare Lars Gerhardsson**  
Docent, överläkare  
Arbets- och Miljömedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.  
Projektarbete vid Företagsläkarkursen, Sahlgrenska Akademin  
vid Göteborgs Universitet 2007/2008

## Innehållsförteckning

Sammanfattning .....	3
Inledning .....	4
Syfte .....	5
Metod .....	5
Resultat .....	6
Diskussion.....	9
Litteraturförteckning .....	10

# UTMATTNINGSTILLSTÅND BLAND LÄRARE OCH DOKTORANDER PÅ HÖGSKOLAN I SKÖVDE.

## Är huvudorsaken verkligen för hög arbetsbelastning?

### Sammanfattning

Högskolan har en krävande arbetsmiljö. Doktorander och lärare är utsatta för stora krav från olika håll. Ledningen, studenter, relationer, interindividuell stresskänslighet och privatlivet kan ställa olika typer av krav och kan även utgöra stressfaktorer.

Fjorton individer, doktorander och lärare, kontaktade under 2007 dr AAV på företagshälsovården i Skövde på grund av stressrelaterade symptom. De flesta angav för hög arbetsbelastning som huvudorsak. Behandlande läkare (AAV) uppfattade emellertid, vid anamnesupptagandet samt vid uppföljningsträffar, den höga arbetsbelastningen som en av flera orsaker till insjuknandet, men inte alltid den huvudsakliga.

Syftet med undersökningen var att via en uppföljande enkät ytterligare identifiera grundorsaken till ohälsan samt belysa eventuella skillnader i uppfattning mellan behandlande läkare och deltagarna när det gällde orsaken till besvären. Kunskapen om detta kan sedan ligga till grund för en rehabiliteringsplan och för att förebygga återfall.

Enkäterna skickades ut till de 14 doktoranderna och lärarna. Sex av dessa besvarade frågorna och deltog i undersökningen. Med hjälp av deskriptiv analys av svaren på elva frågor som speglade olika typer av stressorer klarades huvudorsakerna till utmattningsbesvären hos doktorander och lärare på Högskolan i Skövde.

Från enkätsvaren framkom att huvudorsaken till utmattningstillstånden ansågs vara överbelastning på arbetet. En del andra faktorer som rörde arbetet och relationer på och utanför arbetet pekades ut som bidragande orsaksfaktorer. Någon större skillnad i uppfattning mellan doktorander och lärare observerades ej. Doktoranderna angav dock att de ibland kände sig utnyttjade som en allmän resurs för allt och alla, vilket innebar minskad tid för doktorandarbetet.

Tolkningen av resultaten försvåras av den begränsade svarsfrekvensen. En önskan att värna om den personliga integriteten liksom allmän försiktighet har sannolikt varit bidragande faktorer till den låga svarsfrekvensen, trots utlovad anonymitet. Behandlande läkare hade inte alltid samma uppfattning som deltagarna om orsaken till besvären.

Ett gott socialt stöd från familj, vänner och arbetskamrater visade sig vara viktiga faktorer för en återgång till arbetet efter en sjukskrivningsperiod.

## Inledning

Doktorander och lärare på högskolor är utsatta för hög stress som enligt olika studier (1, 2, 3) är orsakade av höga och ofta otydliga krav, tidspress och oklart definierad arbetsbeskrivning. Högskolan i Skövde skiljer sig i det avseendet inte från andra högskolor (1). Dock visade en lokal studie av doktorander i Skövde (3) att 55 % av de undersökta drabbats av stressrelaterade symtom jämfört med 30 % i en undersökning av Högskoleverket 2008 (1).

Doktorander har vanligen en anställning som till 80 % innebär forskningsarbete och som till 20 % innebär arbete som lärare. Undervisningsdelen överskrider dock vanligen de 20 procenten i betydande grad, vilket inkräktar på forskningstiden. Lärardelen upplevs ofta som stressig och kan omfatta relativt många timmar i följd. Lärare drabbas också av hög arbetsbelastning (2) som verkar ha sitt ursprung i ökade krav men också i ökad frihet. Den ökade friheten verkar kunna bidra till en bristande egenkontroll (6).

Både lärare och doktorander som har haft kontakt med läkare på Previa i Skövde under det senaste året (14 personer) har pekat ut den höga arbetsbelastningen som huvudorsak till psykisk påverkan i form av stress och utmattning. Den har också varit orsaken till kontakten med Previa. I litteraturen är hög arbetsbelastning en viktig faktor för utveckling av obalans (4, 5, 6), med bl.a. bristande resurser och påverkad anpassningsförmåga som bidragande faktorer (9, 10, 12).

Några av deltagarna i undersökningen har på grund av besvären varit långtidssjukskrivna.Handledarens stöd har varierat. I vissa fall har handledaren varit ett gott stöd för doktoranden. I andra fall har de höga kraven från handledaren orsakat problem.

Olika undersökningar visar att en del doktorander och lärare blir sjukskrivna under kortare perioder för stress och utmattning, medan en mindre grupp blir långtidssjukskrivna (1, 2, 3). I den senare gruppen är kvinnor överrepresenterade (1,2, 3). Vanliga diagnoser är utbrändhet, utmattning och stressreaktioner. Ett problem är att endast en del av de drabbade söker professionell hjälp (1, 3). Forskaren Alexander Perski har diskuterat begreppet individuell stresskänslighet (4), som påverkas av våra egna resurser att hantera livets påfrestningar (copingförmåga; 5, 8).

Stressorererna är många och av olika karaktär. Några förekommer inom yrkeslivet (5, 6), och andra på det privata planet (3, 4, 5, 13). På jobbet är det framför allt kraven och beslutsutrymmet (5, 10) som definierar arbetsbelastningen, vilket förklaras av Karaseks krav-kontroll modell. Men det finns också andra faktorer som relationer, kommunikationssvårigheter, brist på belöning och uppskattning enligt Siegrists belöningsmodell (10), livssituation, livsstil, samt sociala faktorer som kan bidra till insjuknandet (4).

## Syfte

Studien målsättning var att identifiera huvudorsakerna till utmattningstillstånd bland doktorander och lärare på Högskolan i Skövde och studera ev. skillnader mellan grupperna. Studien ville också belysa ev. skillnader i uppfattning mellan behandlande läkare och deltagarna när det gällde orsaken till besvären.

## Metod

Studiegruppen utgjordes av tio lärare (5 män och 5 kvinnor) och fyra doktorander (1 man och 3 kvinnor). Åldern varierade mellan 29 och 62 år, med en medelålder på 46 år. Fyra av deltagarna hade barn i skolåldern. Alla hade tidigare sökt undersökande läkare (AAV) på företagshälsovården i Skövde under 2007 på grund av stressrelaterade symtom. De flesta angav vid besöket alltför hög arbetsbelastning som huvudorsak till besvären. Undersökande läkare uppfattade vid utredningen på företagshälsovården den höga arbetsbelastningen som en av flera orsaker till insjuknandet, dock inte alltid den huvudsakliga.

Försöksgruppen studerades genom en uppföljande, kvalitativ, deskriptiv enkätundersökning, som innehöll en blandning av slutna och öppna frågor för att belysa individernas stressorer i och utanför arbetet (bilaga 1)

Enkäten bestod av 11 frågor (bilaga 1):

- Frågorna 1-4 var inriktade på arbetet och arbetslivet
- 5 och 6 på familjen och hemmiljön
- 7 och 8 på livsstil och hälsa
- 9 på fritid och övriga aktiviteter,
- 10 på övriga faktorer
- 11 på allmänna synpunkter

Enkäten med ett påminnelsebrev skickades till doktorander och lärare som varit i kontakt med läkare på företagshälsovården Previa under 2007 och som efter utredning där erhållit diagnoserna stressreaktion eller utmattningstillstånd. Personalen på resp. avdelning på Högskolan i Skövde hjälpte till att lista de personer som varit sjukskrivna på grund av de nämnda diagnoserna. Samtliga hade haft en långvarig insjuknandeprocess med symptom av såväl fysisk som psykisk natur, innan de tog kontakt med Previa.

Enkäten skickades tillsammans med ett följebrev till deltagarna där man informerade om enkätens syfte, om varför de blivit utvalda, och om att alla uppgifter skulle behandlas konfidentiellt. Med enkäten skickades även ett frankerat svarskuvert.

6 personer besvarade enkäten, 6 valde att inte svara och 2 (båda lärare) fick inte möjlighet att besvara enkäten på grund av att det inte gick att spåra dem på grund av adressbyte.

## Resultat

Sex personer av 14 besvarade enkäten (43 %). Endast en av de sex deltagarna fyllde i enkäten medan de övriga fem svarade på ett separat papper. Alla deltagarna utom en besvarade frågorna för hand. Därigenom blev det svårt att identifiera huruvida svaren kom från en lärare eller en doktorand.

Alla deltagare angav hög arbetsbelastning som en huvudorsak till besvaren men endast en av dem uteslöt förekomsten av andra bidragande faktorer. Även relationer på och utanför arbetet samt yrkesrollen angavs av många som bidragande faktorer. Alltför höga egenkrav, en känsla av gränslöshet, en otydlig arbetsbeskrivning och brist på respekt från ledningens sida ansågs vara andra bidragande faktorer. En obalans mellan arbetets krav och de egna resurserna påvisades hos samtliga deltagare, men i nästan samtliga fall förelåg också en obalans på det privata planet.

Samtliga deltagare hade periodvis besvärats av sömnsvårigheter och tre av spänningshuvudvärk.

Analysen av enkäterna redovisas nedan:

### Fråga 1, arbetsbelastning kontra andra faktorer

Alla angav den höga arbetsbelastningen som huvudorsak till insjuknandet i stress och utmattning, men bara en uteslöt förekomsten av andra bidragande faktorer: *”Ja, det är utan tvekan den huvudsakliga anledningen”*

Två andra gav kompletterande svar som berörde relationer, yrkesrollen och kommunikationer:

*”Att inte bli lyssnad på, tagen på allvar och bli respekterad när man säger nej till arbetsuppgifter på grund av att det inte finns någon tid eller kraft...”*

*”Det är inte lätt när man känner sig ensam...”*

*”... samt många arbetsuppgifter i min roll”*

### Fråga 2, relationer på jobbet.

Respondenterna ansåg i allmänt att det inte fanns några relationsproblem men en av deltagarna tyckte annorlunda:

*”... relationen till biträdande handledare kunde ha varit bättre, på det professionella planet...”*

En annan deltagare hade en annan mening och svarade:

*”Mina relationer till några medarbetare var sämre. Jag var känsligare. Nu mår jag dock bättre och kan strunta i om någon är otrevlig, sur eller ohövlig”*

### **Fråga 3, konflikter på arbetsplatsen**

Alla, utom en, hade upplevt konflikter på arbetsplatsen, men ingen ansåg att detta hade varit en bidragande faktor till insjuknandet.

*” Ja, återkommande konflikter med ett par medarbetare på grund av att personkemin inte stämde”*

*” Ja, revirtänkande i ett ämne, vilket drabbat mig som lärare i ett program. Inget stöd från prefekten”*

*”Inga speciella konflikter utöver de vanliga som följer med omorganisationer och tveksamt ledarskap”*

### **Fråga 4. Krav och socialt stöd på arbetsplatsen och hemma.**

Alla upplevde de yttre kraven som höga, men även de egna, inre kraven ansågs vara för höga. En deltagare ansåg att *”höga krav hör till doktorandrollen”*. I motsats till vad behandlande läkare upplevde vid anamnesupptagandet tyckte alla deltagare att de hade bra eller mycket bra stöd från hemmet. Endast en av de sex deltagarna tyckte sig ha bra stöd på arbetet. En annan upplevde en förbättring av stödet på arbetsplatsen när hon kom tillbaka igen efter en lång sjukskrivning.

En deltagare upplevde ökade krav och minskad kontroll på grund av otydlig roll på arbetsplatsen och otydligt definierade arbetsuppgifter.

*”... Hade inte stor kontroll över arbetsbelastningen, då flera olika arbetsuppgifter förutom de ordinarie hamnade på mitt bord. Vissa krav från mellancheferna, ledde till intressekonflikter när det gäller mina arbetsuppgifter”.*

En deltagare gjorde en djupare analys av relationen mellan kraven och arbetssituationen:

*”Ja, chefer har höga krav. De ställer krav som inte är förenliga med den tid och de resurser som finns att tillgå, vilket innebär att jag arbetar på fritiden. Jag har kontroll över var jag befinner mig i mitt forskningsarbete men inte över min arbetssituation på högskolan...”*

### **Fråga 5. Andra bidragande faktorer i hemmiljön**

Tre besvarade inte frågan. Av de övriga tre angavs otillräcklighetskänslor i relation till familjen trots bra stöd. En annan deltagare pekade på personlighetens betydelse och den tredje ansåg inte att faktorer i hemmiljön påverkat insjuknandet.

*”Nej, jag har en mycket förstående man och barn, men jag som maka och mamma kände mig naturligtvis otillräcklig när jag fick arbeta under mannens semester och barnens skollov”*

### **Fråga 6. Ekonomisk press**

Vid anamnesen framkom det flera gånger att privatekonomin var en bidragande faktor till stressen, men detta angavs över huvud taget inte i enkätsvaren. Bara två skriver om ekonomin. En deltagare uppger att det är pressande att leva på sjukpenning, medan den andra skriver: *”det är klart att det periodvis känns pressande rent ekonomiskt, men det går ganska bra”*.

### **Fråga 7, 8, 9. Hälsa, livsstil och extraaktiviteter**

Alla deltagare uppgav sömnproblem i perioder. Tre klagade över fysiska besvär i form av muskelsmär, och huvudvärk, och två även över psykiska besvär, framför allt av kognitiv och depressiv natur.

*"... problem med sömn, koncentration, fysiska symptom såsom yrsel, hjärtklappning m.m. Känner mig väldigt trött och sover mycket..."*

Angående motion hade tre deltagare en relativ konstant fysisk aktivitet, framför allt i form av promenader. Två berättar om motionens betydelse för återhämtningen:

*"jag motionerar regelbundet flera gånger i veckan, och detta tror jag, har varit avgörande för att jag mår så pass skapligt som jag gör idag..."*

*"... det är det mest avstressande och avkopplande jag kan göra, skönt att komma ut i naturen och bara vara..."*

Två svarade på frågan om aktiviteter på arbetsplatsen och fritiden med att upprepa svaren från fråga 1. Två svarade bara "nej", och två tog upp doktoranders allt i allo roll. En deltagare beskrev detta på följande vis. *"... starkt bidragande var nog allt som ofta uppgifter som tillkom med kort varsel, detta tar oerhört mycket energi och tid. Hela inställningen är att doktorander är något slags extraresurs..."*

### **Fråga 10. Finns det något mer som kan ha bidragit till ditt insjuknande...**

Den här frågan försökte fånga det som man missade med de andra frågorna. Tre svarade "nej", en svarade "nej" och bekräftade det som kom fram på frågorna 1-4. Och ytterligare en person lyfte upp *"egna bristen på kontroll... jag ville vara alla till lags..."* och *"... en litet otydlig organisation med höga egna förväntningar har bidragit"*.

### **Fråga 11. Andra synpunkter av betydelse**

Här framkom framför allt synpunkter om rehabiliteringsprocessen, samt vikten av samtalsstöd, familje- och -socialt stöd, motion och aktivt samarbete i kombination med åtgärder för att få tillbaka tryggheten på arbetsplatsen:

*"Jag tror att vägen tillbaka till en "normal" tillvaro är mycket hjälpt av samtal med en fungerande samtalspartner och regelbundna möten med arbetsgivare, för att skapa trygghet kring arbetsituationen. Denna trygghet är vital för att inte ytterligare öka på den stress man redan känner..."*

*"... och man skulle behöva sätta in aktiva åtgärder för att ge kunskap om hur man ska förhålla sig för att undvika insjuknanden."*



## Diskussion

Syfte med denna studie var att identifiera huvudorsaken till insjuknanden i utmattningstillstånd hos doktorander och lärare på högskolan i Skövde. En annan målsättning var att jämföra behandlande läkares och deltagarnas uppfattning om orsaken till besvären.

De som svarade markerade tydligt att det var den höga arbetsbelastningen som var den viktigaste orsaken till insjuknandet. Bidragande faktorer fanns dock vanligen på det privata planet, innefattande relationer såväl på som utanför arbetet. I de flesta fall framkom en tydlig obalans mellan krav, resurser och anpassningsmekanismer samt bristande egen tid. Kraven fanns emellertid inte bara på arbetet utan också inom familjen samt socialt. Ej sällan förekom relationsproblem till rektorer, prorektorerna och lektorer. Deltagarna var i de flesta fall klart medvetna om att även andra stressorer än de på arbetsplatsen kunde spela roll för insjuknandet.

Studiens utformning gjorde det svårt att skilja mellan svar från doktorander och lärare. Några synbara skillnader mellan grupperna framkom ej. Doktoranderna uppgav emellertid att de utnyttjades som en extraresurs för allt möjligt på avdelningen, vilket innebar minskad tid för doktorandarbetet.

Enkäten besvarades av 6 av 14 personer (43 %). Den begränsade gruppstorleken gör att resultaten från studien måste tolkas med viss försiktighet. Sannolikt har integritets- och anonymitetsfrågor haft betydelse för svarsdeltagandet.

Sammanfattningsvis finns det en majoritet bland deltagarna som anger hög arbetsbelastning som en huvudorsak till utmattningstillståndet. Detta stämmer väl överens med resultaten från tidigare studier (1, 2, 3). Andra bidragande faktorer till besvärsutvecklingen är en oklar rollssituation på arbetsplatsen, otydligt avgränsade arbetsuppgifter, brist på respekt från handledare och överordnade samt en sviktande självkänsla, något som också framkommer i tidigare studier (1,2, 3). En intervention på högre nivå skulle sannolikt kunna hjälpa doktorander och lärare att hitta de egna gränserna, att positivt påverka den allmänna arbetsmiljön samt ha betydelse för såväl prevention som rehabilitering. Psykologstödsamtal kan vara en viktig del av rehabiliteringsprocessen liksom familjerådgivning och privatekonomisk rådgivning m.m.

## Litteraturförteckning

1. Högskoleverket. Doktorandspegeln 2008. Stockholm: Högskoleverket; 2008: 23R
2. Högskoleverket. Frihetens pris - ett gränslöst arbete. En tematisk studie av de akademiska lärarnas och institutionsledarnas arbetssituation. Stockholm: Högskoleverket; 2008: 22R
3. Doktorandundersökning, studenter i Högskolan i Skövde. Högskolan i Skövde. Skövde; 2006
3. Perski A. Ur balans. 2nd e.d. Uddevalla: Bonnier Fakta; 2002 och 2006.
4. Ekstam K, Löfkvist A, Olsson-Nordgren I, Stenqvist A, Sturesson U. Utbränning och mental utmattning – en motbok. Upplaga 1:1. Bäcklunds (Malmö) Sweden: Liber; 2001
5. Theorell T, redaktör. Psykosocial miljö och stress. Lund: Studentlitteratur; 2003
6. Maslach C, Leiter M P. Sanningen om Utbrändhet. 2<sup>nd</sup> e.d. Stockholm: Natur och kultur; 1999
7. Levi L. Stress och Hälsa. Stockholm: Skandias serie VÅR HÄLSA; 2001
8. Edling C, Nordberg G, Nordberg M, editors. Arbets – och miljömedicin. 2:a uppl. Stockholm: Studentlitteratur; 2003.
9. Perski A, redaktör. Stress och Sjukdom. Västervik: Gabor & co; 2001.
10. Leander G, redaktör. Jäktad, pressad – utbränd. Forskningsrådet; 2000.
11. Malt U, redaktör. Stressad och pressad. Göteborg: organon AB; 1999.
12. Olsson G. Brinnade eldsjäl eller utbränd?. 1 upplaga. Högenäs: Kommunlitteratur; 1999.
13. [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se); utmattnings syndrom.
14. [www.stressmedicin.se](http://www.stressmedicin.se)

## Bilaga 1

1. Tror Du att arbetsbelastningen under Ditt doktorandarbete har varit den huvudsakliga anledningen till att Du drabbats av utmattningsbesvär eller finns det andra faktorer som kan ha bidragit?
2. Hur har Dina relationer varit till Din handledare och biträdande handledare under avhandlingstiden och hur har Dina kontakter varit med övriga doktorander och andra anställda vid avdelningen?
3. Har Du råkat ut för några konflikter på arbetsplatsen som varit belastande?
4. Upplever Du höga krav från Din handledare? Har Du god kontroll över Din arbetssituation? Hur är det sociala stödet hemma och på arbetsplatsen?
5. Tror Du att det kan finnas andra bidragande faktorer i hemmiljön (sambo, hustru, barn, hem) som kan ha bidragit till stressen och Ditt insjuknande?
6. Känner Du Dig pressad av Din/familjens ekonomiska situation?
7. Är Din hälsa tillfredställande? Har Du problem med smärtor, sömn, alkohol, spel eller något annat?
8. Motionerar du? Vad tycker du om motion i relation med stress?
9. Har Du någon/några andra aktiviteter på arbetsplatsen eller på fritiden som Du upplever som hindrande eller belastande?
10. Finns det något mer som kan ha bidragit till Ditt insjuknande och som jag inte har frågat om?
11. Har du några andra synpunkter som du tycker är av betydelse iden här processen?