

Psykologi C
Examensarbete 10p
HT-2004

Mår kvinnliga lärare sämre än manliga?

Nr C4/05

Examinator:
Lars Åberg

Författare:
Malin Bodin Hansen

Högskolan Dalarna
781 88 Borlänge
Tel vx 023-778000

Handledare:
Gunilla Björklund

Om knappt ett år är jag utbildad gymnasielärare. Det är därför inte långsökt att jag ställer mig frågan – hur mår lärarna egentligen? Vad kan jag förvänta mig? Lärarna har visserligen många lov, men för att kompensera detta är arbetsveckan längre. Skolans värld får mycket utrymme i media och det är sällan några solskenshistorier. Arbetsbelastningen ökar och lärarna får agera både föräldrar, poliser och kuratorer, eller är det inte så? Under mina besök i verkligheten har jag tyckt att lärarna har verkat relativt harmoniska och välmående. Min syn på läraryrket är att det är ett givande och stimulerande yrke. Att varje dag få möta unga människor och hjälpa dem i en lärandeprocess, att se dem utvecklas i sina åstadkommanden, få nya idéer och tankar och se dem växa som människor, samtidigt som man gör detsamma själv. Det måste vara världens bästa jobb.

Samtidigt läser jag om att kvinnor mår dåligt och är sjukare än män. Kvinnor blir oftare utbrända och sjukskrivna. Kvinnor tar på sig för mycket ansvar i jobb såväl som hem. Jämställdheten i Sverige har kommit långt, men tydligen inte tillräckligt långt. Lärarrummet är ändå en av de mest jämställda arbetsplatserna, sett till fördelningen mellan män och kvinnor. Jag vägrar se mig själv som ett offer. Varför skulle jag löpa större risk att drabbas av psykisk ohälsa än mina manliga kollegor? Jag undrar vad det är jag ger mig in på, både som kvinna och som lärare.

Jag vill ta tillfället i akt och tacka alla lärare som valde att medverka i min undersökning och besvarade enkäten. Utan er hade det blivit pannkaka av alltihop. Jag vill också tacka min handledare Gunilla Björklund som bistått mig med mycket kunskap och goda råd under hela processen, utan dig vette gudarna hur detta blivit. Tack så mycket!

Malin Bodin Hansen

MÅR KVINNLIGA LÄRARE SÄMRE ÄN MANLIGA?

Malin Bodin Hansen

Stress på jobbet har väckt stor uppmärksamhet de senaste åren. Generellt kan man säga att den psykiska ohälsan ökar. Kvinnor och lärare är överrepresenterade bland de utbrända. Syftet med undersökningen var att genom en enkätstudie ta reda på om det fanns några könsskillnader gällande mäns och kvinnors psykiska ohälsa på två gymnasier i Dalarna. Undersökningen bestod av ett frågeformulär bestående av 18 frågor. Sammanlagt 78 personer valde att delta i studien. Resultatet visade inga signifikanta könsskillnader. Man kan däremot utläsa en tendens till att kvinnorna mår sämre än männen. Då tidigare forskning pekar mot att kvinnor mår sämre än män, kan undersökningens utslag bero på för få deltagare eller på undersökningens låga svarsfrekvens.

Nyckelord: Kvinnor, män, lärare, psykisk ohälsa.

Stress at work has attracted a lot of attention lately. The mental unhealth seems to increase. Women and teachers are over represented among the burned out. The purpose of this study was that through a survey find out if there were any differences between men's and women's mental health, on two upper secondary schools in Dalarna. The investigation consisted of a questionnaire with eighteen questions. Totally 78 persons took part in the study. The result showed no significant differences between women and men. However there was a tendency that women feel worse than men. Because earlier research shows that women feel worse than men, the result of this study can be a result of too few participants or the low response rate.

Keywords: Women, men, teachers, mental unhealth

Inledning

Psykisk ohälsa är ett vitt begrepp som innefattar allt från psykisk sjukdom till minskat nedsatt välbefinnande (Theorell, 2003). Statistiska centralbyrån har genomfört en folkhälsoundersökning som visade att en femtedel av den vuxna befolkningen i Sverige och i vissa områden i landet så mycket som 40% har varit drabbade av ångestkänslor, trötthet, sömnbesvär eller oro (Theorell, 2003). Cassidy (1999) menar att människor som yrkesarbetar ofta har en stor arbetsbörda att bära och måste hantera de krav som ställs både på arbetet och i familjelivet. Stress på jobbet har väckt stor uppmärksamhet de senaste åren. Hur vi mår på vårt arbete påverkar vår hälsa och den vanligaste orsaken till att människor drabbas av dålig hälsa har varit stress (Cassidy, 1999). Arbetsbelastningen har ökat under 1990-talet. Över 80% av grundskolelärarna angav 1997/99 att de hade alldeles för mycket att göra (Hallsten, Bellaagh & Gustafsson, 2002). Generellt kan man säga att den psykiska ohälsan ökar. Detta innebär bland annat en ökning hos befolkningen av trötthet och oro. Andelen svenskar som lider av psykiska besvär har ökat med 40% sedan 1995 (Hallsten et al., 2002). Det nya seklet

inleddes med en dramatisk ökning av sjukskrivningar, vilka också tenderar att bli längre och antal fall som orsakats av psykisk ohälsa och stress blir fler och fler (Theorell, 2003).

Förr var understimulering ett vanligt fenomen som ledde till psykisk ohälsa, enligt Hallsten et al. (2002) I dag ser mycket annorlunda ut menar de, och det är snarare en överstimulering som leder till problem med trötthet, utmattning, nedstämdhet och otillräcklighet. Dessa är symptom som enligt ovan nämnda forskare kommit att samlas under begreppet utbrändhet. Det var först på 80-talet som begreppet utbrändhet (burnout) aktualiserades. Begreppet möttes till en början med skepsis, men efter införandet av standardiserade mätinstrument, blev det accepterat även i akademiska kretsar. Enligt Hallsten med kollegor råder en konflikt i forskarvärlden om huruvida man ska se utbrändhet som en arbetsrelaterad stress- och krisreaktion eller om man kan bli utbränd även som långtidssjukskriven, student, arbetslös och inom familjelivet. Den använda definitionen i Sverige i dagsläget är att utbrändhet har en stressrelaterad diagnos (utmattningsdepression, utbrändhet, stressutlöst utmattning) (Hallsten et al., 2002). Typfallet är enligt Hallsten och hans kollegor en person med en trötthet som inte går att vila bort och nedstämdhet, som leder till nedsatt arbetsförmåga. Några svenska forskare (Rylander, Nygren & Åsberg, 2001; ref. i Hallsten et al.) har velat ersätta begreppet utbrändhet med utmattningsdepression, de hävdar att 80% av de utbrända har de symptom som definierar en egentlig depression (enligt DSM IV – systemet). En del menar att utmattningsdepression och utbrändhet är två skilda saker och att man kan vara utbränd utan att vara deprimerad (Granvik, 2000).

Hallsten, Bellaagh och Gustafsson (2002) har lett en undersökning som syftade till att kartlägga svenskarnas utbrändhet i åldrarna 18-64 år. Studien kom fram till att 7,1% av hela gruppen och 5,7% av de förvärvsarbetande visade tecken på utbrändhet. Den sektor på arbetsmarkanden som hade störst andel i utbrändhet var den statliga, och den dominerande yrkesgruppen var lärare. Black (2003) menar att stress har blivit ett sätt att leva för lärare. Hon påpekar vidare att effekterna av stressen kan vara både fysiska och psykiska och påverkar lärarna lika mycket i klassrummet som utanför. En amerikansk undersökning (Attridge, 2000; ref. i Black, 2003) visade att 40% av lärarna rapporterade hög jobbstress och uppgav samtidigt att det påverkade deras familjeliv. Lärarnas jobbstress påverkade deras fysiska hälsa, deras prestationer på arbetet, deras mentala hälsa och även deras studenters prestationer. Endast tolv procent av lärarna uppskattade sin stressnivå som låg.

I en studie i Örebro ledd av Aronsson och Svensson (1997) där återhämtning och nedvarvning hos grund- och gymnasielärare mättes, befann sig 20% av lärarna i en påtaglig risksituation för negativa hälsokonsekvenser. Detta eftersom de under ett dygn inte kom ner i den vilonivå, som krävs för att återskapa kroppslig och psykisk energi inför nästa dag. Aronsson och Svensson menar att läraryrket är speciellt såtillvida att det inte låter sig inordnas i tidsscheman. Lärare ställs inför situationer som kan vara svåra att frigöra sig från efter arbetsdagens slut, samt en anspänning inför nästa dag. Yrket kännetecknas av en förmåga att improvisera vid spontant uppkomna problem och ständig planering. Alla arbetsuppgifter kan utföras bättre än bra och ingen klar gräns finns för när en uppgift är färdig och inte längre kan förbättras. (Aronsson & Svensson, 1997)

I Hallsten, Bellaagh och Gustafssons (2002) undersökning visade det sig att kvinnorna var överrepresenterade bland de utbrända, i synnerhet bland de arbetande. Även en rapport om dalfolkets utbrändhet (Granvik, 2000) visar att kvinnorna är utbrända i högre grad än män. Färsk statistik från Länsstyrelsen Dalarna (Ohlin, Pettersson & Björkengren, 2004) visar att

kvinnor har betydligt fler ohälsodagar än män, både i Dalarna och i Sverige i övrigt. Samtidigt visar statistiken att kvinnorna i Dalarna ägnar dubbelt så mycket tid åt hushållsarbete som männen. Flera oberoende källor (Cassidy, 1999, Hallsten et al., 2002, Theorell, 2003) vittnar om samma sak – kvinnor mår sämre än män. Ångest, vilket är ett typiskt symptom vid depression, drabbar också oftare kvinnor än män (Theorell, 2003).

Enligt forskning från arbetslivsinstitutet riskerar 20% av de svenska lärarna att drabbas av allvarliga hälsoproblem och långtidssjukskrivningar. Mest drabbade tycks de kvinnliga lärarna vara. Andelen kvinnor som känner ett motstånd att gå till jobbet har ökat från 16% till 30% från år 1993 till -97. Det är en ökning till det dubbla. Både kvinnor som grupp och lärare som yrkesgrupp löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa och utbrändhet än genomsnittet. (Skiöld, 2000)

Syftet med denna undersökning är att jämföra om det är någon skillnad på hur manliga och kvinnliga lärare mår, på två mellanstora gymnasier i Dalarnas län. Undersökningen ämnar mäta den psykiska ohälsan bland lärarna. Problem som beaktas är bland andra trötthet, nedstämdhet, oro och fysisk- och känslomässig utmattning. Frågeställningen som undersökningen önskar svara på är – Mår kvinnliga lärare sämre än manliga?

Metod

Undersökningsdeltagare

Undersökningens deltagare var samtliga lärare på två gymnasieskolor i Dalarna. Det var inte relevant för studiens syfte huruvida deltagarna hade gymnasielärodbildning eller ej och därför tillfrågades de inte om detta. Sammanlagt delades enkäter ut till 149 stycken lärare. Av dessa valde 78 stycken att besvara enkäten, 36 kvinnor och 39 män (3 stycken angav inte sitt kön). Av deltagarna jobbade 59 stycken heltid och 16 deltid (3 enkäter saknar uppgift). Av lärarna var det 13 stycken som uppgav att de jobbat 0-4 år, 21 stycken att de jobbat 5-9 år och hela 43 lärare hade jobbat 10 år eller mer (1 enkät saknar uppgift). Medverkan var helt igenom frivillig och anonym och de medverkande lärarna fick heller ingen ersättning.

Material

Den psykiska ohälsan mättes med en enkät, vilken bestod av 18 frågor (se bilaga 2). Inledningsvis ombads undersökningsdeltagarna besvara tre bakgrundsfrågor rörande deras kön, antal år i yrket och deras tjänstgöringsgrad (hel/deltid). På de huvudsakliga frågorna som handlade om den psykiska hälsan, gällde det för undersökningsdeltagarna att skatta hur ofta de känner på ett visst sätt (stressad, trött, lycklig etc.) Den femgradiga svarsskalan innehöll alternativen ”aldrig” (1), ”sällan” (2), ”ibland” (3), ”ofta” (4), och ”alltid” (5) och uppgiften för undersökningsdeltagarna var att kryssa i det alternativ som stämde bäst överens med hur de känt sig ”det senaste halvåret”.

Frågeformuläret var en kombination av två redan vedertagna undersökningsformulär. Dels har Karolinska Institutets utbrändhetsformulär (Theorell, 2003) använts, varifrån den femgradiga skalan har lånats. De flesta av frågorna har däremot hämtats från Pines och Aronssons ”Burnout Measure” (Hallsten et al., 2002) mätskala för utbrändhet, undantaget frågorna ”lättirriterad”, ”huvudvärk” och ”stressad” som är tillägg. I det ursprungliga utförandet frågas

också: ”Hur ofta under det senaste året har du haft nedanstående upplevelse?”, vilket har ändrats till: ”Hur ofta under det senaste halvåret har du känt dig på följande sätt?”. Detta eftersom frågorna skulle passa ihop med svarsalternativen. Den allra sista frågan: ”Har du någon gång under det senaste halvåret funderat på att byta yrke?”, där svarsalternativen bara är ”ja eller ”nej” är även den egenkomponerad.

Procedur

Frågeformulären delades ut i varje lärares personliga postfack på respektive skola. Alla lärare som vid tiden för undersökningens genomförande undervisade på respektive skolor erhöll en enkät i sitt fack. Undersökningsdeltagarna fick en skriftlig instruktion i det till enkäten bifogade missivbrevet (se bilaga 1). Där upplystes alla undersökningsdeltagare om allt de behövde veta angående undersökningsledaren, undersökningens syfte, anonymitet, frivillighet och hur de praktiskt skulle gå till väga. I instruktionerna nämndes dock inget om syftet att jämföra män och kvinnor, detta för att eliminera riskerna för påverkan av deltagarna. De besvarade enkäterna fick undersökningsdeltagarna sedan lägga i en utplacerad låda med lock som stod väl synlig vid postfacken. Efter ca en vecka hämtades lådan.

R e s u l t a t

I tabell 1 redovisas mäns respektive kvinnor medelvärden och standardavvikelser för varje enskild fråga. Männens medelvärden var lägre än kvinnornas på alla frågor utom ”upprörd” och ”åsidosat”, där männen skattade sig något högre än kvinnorna. Samtidigt skattade sig männen något högre på de tre sista frågor som mätte positiva känslor. Syftet med studien var att se till den generella psykiska ohälsan, men för att kunna avläsa eventuella tendenser gjordes också ett dubbelsidigt t-test för varje enskild fråga (se tabell 1), med signifikanta skillnader på frågorna rörande ”ängslig, oroad” och ”stressad”, där kvinnorna skattade sig betydligt högre än männen.

En faktoranalys (principal component analys) genomfördes som visade att alla frågorna utom ”huvudvärk”, ”åsidosat” och ”upprörd” mätte en och samma faktor, vilken förklarade 52% av variansen. Alla frågor, utom dessa tre, slogs således samman till en ny variabel som döptes till ”Psykisk ohälsa” (Cronbach Alpha = 0,90), vid sammanslagningen vändes de tre sista frågorna, ”lycklig”, ”optimistisk” och ”fylld av energi”, så att alla frågor ”gick åt samma håll”. Ett dubbelsidigt t-test genomfördes sedan på variabeln ”psykisk ohälsa” för att se om det förelåg några skillnader i mäns och kvinnors självskattade psykiska ohälsa. Männens medelvärde i den sammanslagna variabel var 2,33 (s = 0,65) och kvinnornas 2,63 (s = 0,64), $t(69) = 1,90$, $p = 0,062$.

Tabell 1: Medelvärde, (standardavvikelse) och t-värde för skattade känslor av psykisk ohälsa hos män respektive kvinnor.

	Män, M (s)	Kvinnor, M (s)	t-värde
Trött	3,03 (0,90)	3,36 (0,87)	1,64
Nedstämd	2,29 (0,73)	2,42 (0,84)	0,70
Fysiskt utmattad	2,15 (1,04)	2,25 (0,96)	0,41
Olycklig	1,72 (0,82)	1,97 (0,81)	1,34
Lättirriterad	2,41 (0,85)	2,69 (0,79)	1,43
Ängslig/oroad	2,05 (0,94)	2,58 (0,99)	2,37*
Upprörd	2,49 (0,72)	2,47 (0,65)	-0,09
Känslomässigt utmattad	2,23 (1,01)	2,63 (1,11)	1,61
Åsidosatt	2,13 (1,00)	2,08 (1,02)	-0,19
Huvudvärk	1,82 (0,79)	2,22 (1,07)	1,85
Stressad	2,90 (0,99)	3,44 (0,99)	2,37*
Lycklig	3,67 (0,73)	3,33 (0,89)	-1,76
Optimistisk	3,89 (0,83)	3,83 (0,81)	-0,32
Fylld av energi	3,51 (0,97)	3,11 (1,00)	-1,75

* $p < 0,05$

På den sista frågan, som gällde huruvida lärarna funderat på att byta jobb under det senaste halvåret, svarade 27 stycken ”Ja” och 45 stycken ”Nej” (6 svarade inte på frågan). Denna fråga testades med ett chi-två test, men inte heller på denna fråga uppmättes någon skillnad på män och kvinnor. Kvinnorna hade inte i högre grad funderat på att byta jobb än männen, eller vice versa, det var tvärtom ytterst jämnt fördelat. Ett dubbelsidigt t-test visade däremot att det fanns en signifikant skillnad på den skattade psykiska ohälsan bland dem som funderat på att byta jobb och de som inte gjort det, $t(66) = 4,01$, $p < 0,001$. De som funderat på att byta jobb hade ett medelvärde på 2,87 ($s = 0,55$) och de som inte funderat på att byta jobb hade det lägre medelvärdet, 2,27 ($s = 0,62$).

D i s k u s s i o n

Alla källor vittnar om samma sak - lärare i allmänhet och kvinnorna i synnerhet mår inte bra. Både kvinnor som grupp och lärare som yrkesgrupp löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa och utbrändhet än genomsnittet (Skiöld, 2000). Det är nedslående läsning om man snart står på tröskeln redo att bli en del av lärarkåren. Denna undersökning hade till syfte att se om det fanns några skillnader på hur män respektive kvinnor mår på två gymnasieskolor i Dalarna. Resultaten visade att så inte är fallet. Det finns ingen signifikant skillnad på hur män och kvinnor skattar sin psykiska ohälsa, åtminstone inte på dessa skolor. Detta kan naturligtvis tolkas positivt, men det kan också, med bakgrund av tidigare forskning tolkas som att undersökningen inte lyckas mäta ett förekommande fenomen. Det faktum att männen medelvärden (se tabell 1) på frågorna nästan uteslutande var lägre än kvinnornas, och att p-värdet för variabeln ”Psykisk ohälsa” (0,062) var väldigt nära 5% gränsen (0,05), tycks tyda

på att det ändå finns en tendens till att kvinnorna mår lite sämre än männen. Kvinnorna visade sig också vara betydligt mer stressade och ängsliga/oroliga än männen ($p < 0,05$, se tabell 1). Man måste dock vara lite försiktig med att dra slutsatser av detta eftersom det innebär risk för masssignifikansproblem, då man gör ett enskilt t-test på varje fråga. Det är rimligt att anta, att denna studie skulle ha fått resultat som pekade i samma riktning som tidigare studier, om den genomförts på ett annat sätt. Framförallt hade antalet deltagare kunnat var fler och förändrat utgången. Enkätens uppbyggnad lutade sig dock på tidigare forskning och bestod till stor del av redan vedertagna mätskalor (Hallsten et al., 2002 & Theorell, 2003), det är därför rimligt att anta att enkäten mätte vad den syftade till.

Vid ett t-test erhöles en signifikant skillnad gällande den skattade psykiska ohälsan, bland dem som funderat på att byta yrke det senaste halvåret och de som inte funderat på att byta yrke. De som funderat på att byta yrke, mår signifikant sämre än de som inte funderat på att byta. Detta resultat var föga överraskande, det är realistiskt att man funderar mer på hur man kan förändra sin vardag om man känner sig missnöjd eller mår dåligt. Tror man att arbetssituationen är en orsak till en ens mående, vill man naturligtvis ändra på detta förhållande. Något som denna studie inte uppehöll sig vid, men som vore av vikt för vidare forskning, är ta reda på exakt vilka symptom som genererar en önskan om att byta yrke.

Svarsfrekvensen var inte den bästa, av 149 utdelade enkäter var det 78 personer som valde att besvara den, 71 stycken lärare valde av okända anledningar att inte medverka. Gissningsvis hör många av dem som inte svarade till de mest stressade, och fann inte tid och lust till att engagera sig i enkäten. Även de som mår dåligt psykiskt har nog svårare att hitta motivation för att besvara en enkätundersökning. Det kan också förefalla sig så, att de som svarade hör till dem som mår sämst och därmed fann det extra angeläget att besvara enkäten. Det är dock omöjligt att säkert veta av vilken anledning 71 stycken inte deltog i undersökningen, orsakerna kan vara lika många som antalet personer. Undersökningens stora bortfall antas ha påverkat undersökningens utfall.

Reliabiliteten och validiteten i studien bedöms som relativt hög. Inga systematiska eller slumpmässiga fel torde förekomma i denna studie. Avsaknaden av signifikanta resultat borde ha sin förklaring antingen i det låga deltagarantalet, det stora bortfallet, eller att det inte förekommer några könsskillnader vad det gäller den psykiska ohälsan på de aktuella skolorna. Det sistnämnda är naturligtvis att föredra. Tilläggas bör dock att resultaten var väldigt nära att vara signifikanta ($p = 0,062$).

Vad gäller undersökningens generaliserbarhet bedöms den som relativt hög. De tendenser som kunde utläsas torde vara generaliserbara på övriga landet, med tanke på den betydligt mer omfattande forskning (Granvik, 2000, Hallsten et al., 2002, Ohlin et al., 2004, Skiöld, 2000) som genomförts tidigare och som visat samma tendenser. Kvinnor tenderar att må sämre än män och även denna studie antyder detta, trots att det inte går att dra några slutsatser.

En teori till att kvinnor tenderar att må sämre än män, kan finnas i den statistik från Länsstyrelsen Dalarna (2004) som visar att kvinnorna ägnar dubbelt så mycket tid åt hushållsarbete som männen. Kvinnor som både jobbar och tar mest ansvar för sysslorna i hemmet jobbar en slags dubbelskift. Kanske är det, om inte hela förklaringen, så i alla fall en bidragande faktor till att kvinnor är mer stressade än män, har större risk att drabbas av utbrändhet och har fler ohälsodagar än män.

Att tidigare undersökningar visar att kvinnor har sämre psykisk hälsa än män, ger anledning att tro att så även är fallet på dessa skolor. Men inget kan tas för givet. Det kan också vara så att dessa skolor är undantag. De medverkande skolorna ligger båda på mindre orter, där sociala problem inte förekommer i samma uträkning som på större skolor, på större orter. Kanske är den psykiska ohälsan bland lärare generellt mindre på dessa två skolor. Om så är fallet, skulle det kunna vara en förklaring till att det inte finns några könsskillnader bland lärarna på dessa skolor.

Som synes i tabell 1 är många av medelvärdena överraskande låga för både män och kvinnor, de flesta värdena ligger någonstans mellan ”sällan” (2) och ”ibland” (3). Exempelvis skattar både män och kvinnor frågan gällande hur ofta de känt sig olyckliga det senaste halvåret mycket lågt (1,72 respektive 1,92). Samtidigt skattar lärarna sig väldigt högt på frågan om hur ofta de känt sig lyckliga (3,67 respektive 3,33), vilket får tolkas ytterst positivt. Frågorna ”fysisk utmattad”, ”åsidosat” och ”huvudvärk” mäter lågt hos både män och kvinnor. På de tre sista frågor som mäter de positiva känslorna och där ett högt medelvärde är att föredra, ligger samtliga medelvärden över 3, (3 = ibland, 4 = ofta). Sammanfattningsvis kan man säga att lärarna på de aktuella skolorna överlag, inte ser ut att befinna sig i något akut tillstånd av psykisk ohälsa. Utan tvärtom, de verkar må relativt bra.

Lärarna som medverkat i denna undersökning verkar som sagt må bra, vilket är mycket glädjande. Man ska dock inte glömma att kvinnorna var anmärkningsvärt nära att må signifikant sämre än männen i undersökningen, vilket är ett tråkigt och icke önskvärt fenomen. Det naturliga borde nu vara att gå vidare och råda bot på detta jämställdhetsproblem. Det går att generera många nya frågeställningar utifrån resultaten. Exakt vilka psykiska ohälsoproblem lider kvinnor mer av än männen? Vad beror detta på? Och framförallt hur kan man minska denna klyfta? Med dessa ord och med hopp om en snar förändring avslutas denna rapport.

Referenslista

- Aronsson, G. & Svensson, L. (1997). *Nedvarvning, återhämtning och hälsa bland lärare i grund- och gymnasieskola*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.
- Attridge, M. (2000). *Trouble at the Head of the Class: Teachers Say Job Stress Impacts Their Students' Academic Performance, But It's a Condition That Can Be Reversed*. EAP Digest: ref. i Black, 2003.
- Black, S. (2003). Stressed out in the classroom. *American Schoolboard Journal*. Vol 190, No.10.
- Cassidy, T. (1999). *Stress, kognition och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Granvik, M. (2001). *Dalfolkets rapportering av utbrändhet*. Rapport från landstingskansliets epidemiologiska utredningsarbete. Landstinget Dalarna.
- Hallsten, L., Bellaagh, K. & Gustafsson, K. (2002). *Utbränning i Sverige – en populationsstudie*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.

- Ohlin, P., Pettersson, L. & Björkengren, J. (2004). *Kvinnor och män i Dalarna 2004*. Faktasammanställning på uppdrag av Länsstyrelsen Dalarna och Region Dalarna.
- Rylander, G., Nygren, Å. & Åsberg, M. (2001), *Utmattningsdepression*, i Svensk Rehabilitering (3), s 4-7, ref. i Hallsten et al., 2003.
- Skiöld, L. (2000). *Health problems and stress on the increase among teachers*, artikel hämtad januari 2005 från Arbetslivsinstitutets hemsida;
http://www.arbetslivsinstitutet.se/workinglife/00-2/health_problems.asp
- Theorell, T. (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Höstterminen 2004
Psykologi C

Hur mår lärarna egentligen?

Malin Bodin Hansen heter jag och studerar till lärare på Högskolan Dalarna. För tillfället läser jag psykologi C och håller på med en undersökning rörande lärares psykiska hälsa.

Skolan idag kämpar med bristande resurser och därmed ökade krav på både lärare och elev. Det fokuseras mycket på eleverna, men jag tycker det är viktigt att även se till lärarna och hur de upplever sin livssituation och hur de mår. Jag tror att lärarnas psykiska hälsa inte bara påverkar dem själva utan även eleverna.

Syftet med min undersökning är att försöka ta reda på hur gymnasielärarna på Leksands- och Rättviks gymnasieskolor mår. Det är här du kommer in i bilden. På nästa sida hittar du ett frågeformulär bestående av 18 frågor. Jag skulle vilja att du, i egenskap av lärare, besvarar dem så sanningsenligt som möjligt. Det är naturligtvis frivilligt att delta, men jag skulle bli väldigt tacksam om du ställde upp. De besvarade enkäterna stoppas i den röda kartongen som står placerad vid lärarfacken intill receptionen. Kartongen står kvar i ca fem dagar från det att du fått enkäten, så vänta inte för länge.

Undersökningen är helt igenom anonym och svaren kommer att sammanställas så att inga enskilda personer kommer att kännas igen. Resultaten skall presenteras i en C-uppsats inom ämnet psykologi på Högskolan Dalarna. Jag kommer naturligtvis även att delge er hur undersökningen föll ut (på First Class) i början av nästa år. Tack för din hjälp!

Vänliga Hälsningar,

Malin Bodin Hansen

Om du har några frågor, hör gärna av dig:

0247/153 50
mbodinhansen@yahoo.com

Handledare:
Gunilla Björklund
gbj@du.se

Jag är Kvinna _ Man _ **Bilaga 2**

Antal år som lärare 0-4 _ 5-9 _ 10 _ _

Jag jobbar Heltid _ Deltid _ ____%

Hur ofta under det senaste halvåret har du känt dig på följande sätt? (Sätt kryss)

	<i>Aldrig</i>	<i>Sällan</i>	<i>Ibland</i>	<i>Ofta</i>	<i>Alltid</i>
Trött	—	—	—	—	—
Nedstämd	—	—	—	—	—
Fysiskt utmattad	—	—	—	—	—
Olycklig	—	—	—	—	—
Lättirriterad	—	—	—	—	—
Ängslig, oroad	—	—	—	—	—
Upprörd	—	—	—	—	—
Känslomässigt utmattad	—	—	—	—	—
Åsidosatt	—	—	—	—	—
Huvudvärk	—	—	—	—	—
Stressad	—	—	—	—	—
Lycklig	—	—	—	—	—
Optimistisk	—	—	—	—	—
Fylld av energi	—	—	—	—	—

Har du någon gång under det senaste halvåret funderat på att byta yrke? Ja _ Nej _

**Om du vill tillägga något, så får du gärna göra det på baksidan av papperet.
Tack för din medverkan!**

