

# *Självständigt arbete på grundnivå*

## *Independent degree project - first cycle*

*Rehabiliteringsvetenskap 15 hp*

*Rehabilitation Science 15 credits*

*Lärare; den utsatta yrkesgruppen*

- *En undersökning om lärare, återhämtning och välmående*

*Emma Hellberg & Linda Fredriksson*



**Mittuniversitetet**

MID SWEDEN UNIVERSITY

Campus Härnösand Universitetsbacken 1, SE-871 88. Campus Sundsvall Holmgatan 10, SE-851 70 Sundsvall.  
Campus Östersund Kunskapens väg 8, SE-831 25 Östersund.  
Phone: +46 (0)771 97 50 00, Fax: +46 (0)771 97 50 01.

MITTUNIVERSITETET

Avdelningen för hälsovetenskap

Examinator: Mikael Nordenmark, [mikael.nordenmark@miun.se](mailto:mikael.nordenmark@miun.se)

Handledare: John Selander, [john.selander@miun.se](mailto:john.selander@miun.se)

Författare: Emma Hellberg, [emhe1505@student.miun.se](mailto:emhe1505@student.miun.se)

Författare: Linda Fredriksson, [liwi1501@student.miun.se](mailto:liwi1501@student.miun.se)

Utbildningsprogram: Programmet för hälsa och rehabilitering i arbetslivet, 180 hp

Huvudområde: Rehabiliteringsvetenskap

Termin, år: VT, 2018

## ***Abstract***

***Bakgrunden*** visar att lärare idag är en yrkesgrupp med en ansträngd arbetsmiljö som kännetecknas av tidsbrist, stress och hög arbetsbelastning vilket kan resultera i utmattning. För att förhindra stress och utmattning är återhämtning efter arbetet av vikt för att främja individens välmående samt arbetsprestationen dagen därpå. Effort-Recovery modellen (ER-modellen) användes som teoretisk utgångspunkt i uppsatsen, modellen visar att fysisk och psykisk återhämtning är viktigt för hälsan och att avskildhet från arbetet främjar återhämtningen. ***Syftet*** med uppsatsen var att undersöka hur lärare återhämtar sig på fritiden samt om det fanns något samband mellan återhämtning och välmående. ***Metoden*** som användes var pappersenkät samt webbenkät, konstruerade utifrån Recovery Experience Questionnaire (REQ) samt Välmåendeskalan (VS). ***Resultatet*** visar att lärarna i störst utsträckning upplever att de använder sig av kontroll för återhämtning, vilket innebär att de upplever sig ha kontroll över sin fritid. Resultatet visar även att det finns ett positivt samband mellan återhämtning och välmående. ***Diskussionen*** tar bland annat upp att det inte går att generalisera resultatet till lärare överlag på grund av den låga svarsfrekvensen i enkätundersökningen. Vi kan heller inte uttala oss om orsaken till sambandet mellan återhämtning och välmående, då bakomliggande faktorer kan vara orsaken, varpå vi anser att det finns behov av ytterligare studier.

***Keywords:*** Teacher, recovery, worklife, work, control, well-being, Effort-Recovery model.

## *Förord*

Vi vill rikta ett stort tack till de rektorer som tagit emot oss och de lärare som tagit sig tid att svara på vår enkätundersökning och därmed möjliggjort för oss att skriva vår C-uppsats om hur lärare återhämtar sig på fritiden, och om det finns något samband mellan deras återhämtning och välmående.

Den informationen som vi har samlat in från enkäterna har utgjort en central del av uppsatsen och har därmed varit betydelsefull för oss studenter.

Stort tack till vår handledare som stöttat oss genom hela processen och gett oss konstruktiv kritik samt ett värdefullt stöd. Vi vill även rikta ett tack till vår handledargrupp för att ni granskat vår uppsats och gett oss tips och råd för att resultatet skulle bli så bra som möjligt.

Tack till våra familjer som på olika vis stöttat oss under dessa veckor.

*Emma & Linda*

# Innehållsförteckning

Abstract	3
Förord	4
Innehållsförteckning	5
<b>1. Inledning</b>	<b>7</b>
1.1 Bakgrund	7
1.2 Återhämtning	9
1.3 Välmående	10
1.4 Effort-Recovery Model & Recovery Experience Questionnaire	11
<b>2. Problemformulering</b>	<b>12</b>
<b>3. Syfte</b>	<b>13</b>
3.1 Frågeställningar	13
3.2 Hypotes	13
<b>4. Metod</b>	<b>13</b>
4.1 Procedur	14
4.2 Surveymetod	14
4.3 Validitet, reliabilitet & objektivitet	15
4.4 Enkätens utformning	15
4.5 Urval	16
4.6 Datainsamling	16
4.7 Dataanalys	17
4.8 Etiska överväganden	18
<b>5. Resultat</b>	<b>19</b>
<b>6. Resultatdiskussion</b>	<b>26</b>
6.1 Metoddiskussion	30

<b>7. Slutsats</b>	<b>32</b>
7.1 Uppslag till nya studier	33
<b>8. Referenslista</b>	<b>34</b>

## **Figurförteckning**

Figur 5.1: Mental avskildhet	19
Figur 5.2: Avslappning	20
Figur 5.3: Kontroll	21
Figur 5.4: Stimulans/utmaning	22
Figur 5.5: Fördelning mellan kategorierna	23
Figur 5.6: Återhämtning & välmående	24
Tabell 5.7: Samband mellan totalpoäng för återhämtning (REQ) och totalpoäng för Välmåendeskalan (VS)	25
Tabell 5.8: Samband mellan återhämtning & välmående	26

## **Bilagor**

A: Inbjudningsbrev	40
B: Enkätundersökning om återhämtningsstrategier samt välmående	41
C: Länk till webbenkät	52

## **1. Inledning**

Lärare är idag en yrkesgrupp med en ansträngd arbetsmiljö som kännetecknas av tidsbrist, stress och hög arbetsbelastning (Läraryrket, 2017). Detta i kombination med att arbetsuppgifter ska avklaras på kort tid leder till att lärarna blir stressade och utmattade (Sonnentag & Krueger, 2006). Återhämtning är en viktig faktor som främjar välbefinnande och en god arbetsprestation (Sonnentag, Binnewies & Mojza, 2010). I den här uppsatsen undersöks hur lärare återhämtar sig på fritiden samt om det finns något samband mellan återhämtning och välmående. För att undersöka detta ämne har Recovery Experience Questionnaire (REQ) samt Välmåendeskalan (VS) använts i en enkätundersökning bland lärare på en grundskola i Mellansverige. Effort-Recovery Model (ER-modellen) visar på att fysisk och psykisk återhämtning från arbetet är viktigt för att minimera att ohälsa uppstår (Zoupanou et al., 2013), samt att Sonnentag & Fritz, (2007) påtalar att individer använder olika strategier för att hantera och minska stress. Effort-Recovery Model har bildat den teoretiska utgångspunkten för uppsatsen.

### **1.1 Bakgrund**

De förändringar som sker i samhället påverkar skolvärlden, vilket ger uttryck i nya reformer, omfördelning av resurser och omorganisationer, men även genom ökade krav och osäkerhet (Gozzoli, Frascaroli & Angelo, 2014). Gozzoli et al., (2014) menar på att dessa förändringar ställer både interna krav, såsom krav från olika organisatoriska nivåer inom skolan, och externa krav såsom elever och familjeliv vilket kräver mer av lärarna och resulterar i en komplex situation. De anger att dessa krav kan relateras till lärarnas mående och därmed även deras sjukfrånvaro som ofta är relaterad till utmattning. Att lärare utsätts för mer krav påverkar därmed deras hälsa men påverkar i sin tur även eleverna och deras lärandeprocess, då frånvaro av utbildade lärare och omsättning av personal försämrar elevernas prestation i skolan (ibid). Sonnentag & Krueger (2006) skriver att forskning visar på att stressfaktorer som uppstår på arbetet, exempelvis otydlig styrning, hög arbetsbelastning och konflikter har en negativ effekt på de anställdas mentala och fysiska hälsa, men att återhämtning från dessa faktorer kan öka välmåendet. För att öka det individuella välmåendet är det viktigt att på sin fritid, efter arbetet, mentalt "stänga av" tankarna på arbetet men även undvika att ta hem arbetsrelaterade uppgifter, för att återhämtning ska kunna ske (ibid). Den mentala avskildheten som uppstår när arbetstagaren "stänger av" arbetet på sin fritid gör att individen

har lättare att återhämta sig från stress, har ett bättre humör samt ett gott välbefinnande i slutet av dagen (Sonntag & Krueger, 2006). En individ som tror att återhämtning på fritiden är möjlig, har bättre förutsättningar att på sin fritid utföra aktiviteter som främjar återhämtningen enligt Sonntag & Krueger (2006). De stressorer som finns på arbetet har en negativ inverkan på fritiden, speciellt hög arbetsbelastning som innebär att många arbetsuppgifter ska avklaras på kort tid (ibid). Detta kan leda till att arbetstagaren tar med sig arbete hem för att hinna klart i tid, vilket leder till att den mentala avskildheten från arbetet inte uppstår (ibid). Även om arbetstagaren inte tar med sig arbetsuppgifter hem kan hög arbetsbelastning leda till att individen upplever stress, på grund av att individen är medveten om att även nästa arbetsdag medför en hög arbetsbelastning och därmed tänker på arbetet på sin fritid, vilket gör det svårt för individen att mentalt "stänga av" tankarna på arbetet (ibid). Kinnunen, Feldt, Siltaloppi & Sonntag (2011) menar på att ett högt arbetsengagemang även medför ett större behov av paus från arbetet på fritiden, att hitta en god balans mellan arbete och fritid är viktig för individens återhämtning (ibid). Vikten av återhämtningen är enligt Sonntag & Krueger (2006) uppenbar då återhämtningen i sig kan ha en positiv inverkan på arbetet och arbetssituationen. Lärare är idag en yrkesgrupp med en ansträngd arbetsmiljö som kännetecknas av tidsbrist, stress och hög arbetsbelastning vilket har medfört höga sjukskrivningstal (Läraryrket, 2017). En studie har även visat att lärare är en yrkesgrupp där det är vanligt förekommande att uppleva arbetsrelaterad stress (Bermejo-Toro, Prieto-Ursula, Hernández 2015). En av orsakerna till detta har visat sig vara en ökning av arbetsuppgifter samtidigt som arbetstiden är oförändrad (Läraryrket, 2017). Läraryrket (2017) presenterade i sin rapport att 40 procent av lärarna har angett att de inte har den tid som krävs för att hinna med arbetsuppgifterna, i andra yrken där högskoleutbildning är ett krav ligger siffran på 15 procent. Arbetstagare som arbetar minst 48 timmar per vecka rapporterar högre grad av stress, tyngre arbetsbelastning, mer trötthet i kombination med otillräcklig sömn samt brist på återhämtning, än vad arbetstagare som arbetar 42 timmar per vecka gör (Kecklund, Dahlgren & Åkerstedt, 2002). Lärarnas riksförbund (2017) anger i sin rapport hur lärares arbetstid i genomsnitt är upplagt, vilket innebär samma antal arbetade timmar under ett år som övriga arbetstagare i landet. Skillnaden är dock att lärare har färre veckor att dela upp arbetstimmar på, vilket innebär i genomsnitt fler arbetade timmar per vecka, detta för att anpassa arbetstiden till skolans verksamhet som inte är aktiv under perioder av lov.



Läraryrket (2017) påvisar i sin rapport ett samband mellan brist på återhämtning och hög arbetsbelastning, och att resultatet av det är ökade sjukskrivningstal bland lärare (ibid). Shimizu et al., (2011) påtalar att bristande återhämtning bland grundskole- och gymnasielärare påverkar lärarnas hälsa negativt och även kvaliteten på utbildningen. Hög arbetsbelastning, tidspress, arbete hemifrån, dålig kommunikation med arbetskamrater, bristande stöd- och karriärmöjligheter är faktorer som kan leda till långvarig utmattning (ibid) och även ett sämre välbefinnande (Sonntag et al., 2010). Eftersom lärare har en ansträngd arbetsmiljö där kraven som ställs inte går ihop med de resurser som finns, är återhämtning och möjlighet att hålla arbetet utanför den privata tiden viktiga prioriteringar (Läraryrket, 2017; Sonntag et al., 2010), då återhämtning är en viktig faktor för att främja välbefinnande och god arbetsprestation (Sonntag et al., 2010).

## 1.2 Återhämtning

Vad betyder återhämtning och vad innebär det? Återhämtning är ett nyckelbegrepp när det gäller sambandet mellan stress och hälsa (Kecklund et al., 2002), men återhämtning kan även ses som en *process* eller som ett *resultat* (Sonntag, Venz & Casper, 2017). Återhämtning som en *process* innebär de aktiviteter som individen utför samt individens upplevelser av dessa aktiviteter, vilket kan göra skillnad på individens symtom på stress. Återhämtning som ett *resultat* innebär det fysiska eller psykiska tillstånd som återhämtningen medfört (ibid). Zijlstra & Sonntag (2006) beskriver att återhämtning är nödvändig för att fylla på kroppens energiförråd, på grund av att en arbetsdag vanligtvis medför psykiska- och fysiska påfrestningar samt diverse arbetskrav. Efter en arbetsdag är det vanligt att känna både fysisk- och mental trötthet, vilket medför att kroppen behöver återhämta sig ifrån påfrestningen för att kunna ta sig an nästa prövning/utmaning (ibid). Återhämtning behöver nödvändigtvis inte innebära vila, ett avbrott eller byte av arbetsuppgift/aktivitet kan räcka (ibid). Forskning har påvisat att faktorer som rör graden av arbetsbelastning, kontroll och krav på inlärning är avgörande för återhämtningsprocessen (ibid) samt att det finns en ökad risk att individen drabbas av utbrändhet om det inte finns möjlighet till psykisk avlastning från arbetet (Sonntag et al., 2010). Enligt Gluschkoff et al., (2016) är bristande återhämtning grunden för arbetsrelaterad stress, utbrändhet samt kroniska hälsobesvär, vilket visar att återhämtning är en viktig faktor för att förebygga utbrändhet. Stressen i sig är inte den främsta orsaken till utbrändhet, det är otillräcklig återhämtning som orsakar tillståndet enligt Gluschkoff et al.,

(2016). En viktig aspekt av återhämtning är avslappning, på grund av att avslappning minskar den långvariga fysiologiska aktivering som uppstår på arbetet (Blanco, Luis, Garrosa, Demerouti & Morena-Jiménez, 2017). Avslappningen hjälper individen att återfå energi och välmående, framförallt efter en ansträngd arbetsdag. Brist på avslappning kan försämra möjligheten till återhämtning, på grund av att det fysiska eller psykiska välbefinnande inte återställs, vilket kan leda till en påfrestning för individen (ibid). Sonnentag & Bayer (2015) menar på att tiden som en individ får utanför arbetet, på sin fritid, är den tid som framförallt främjar återhämtningen, det är dock viktigt att individen har släppt tankarna på arbetet och inte tar med sig arbetsuppgifter hem för att återhämtning ska vara möjlig (ibid). Ytterligare faktorer som främjar återhämtningen är avkoppling, makt och kontroll (Gluschkoff et al., 2016). Att en individ känner sig återhämtad på morgonen har en betydelse för hur resterande arbetsdag kommer att se ut, exempelvis kan detta visa sig i hur engagerad individen är i sitt arbete (Sonnentag, Venz & Casper, 2017).

### **1.3 Välmående**

Enligt Ryan & Deci (2001) är välmående ett begrepp som handlar om en individs optimala psykologiska upplevelse och funktion. De menar på att välmående är individuellt där varje individ själv bestämmer vad välmående är för något. Välmående kan däremot definieras utifrån två generella grupper/synsätt beroende på vad man som individ anser att välmående är (ibid). Den ena gruppen, som har ett hedoniskt synsätt, menar på att välmående är subjektivt, där välmående kan definieras som nöje eller lycka. Den andra gruppen, som har ett eudaimoniskt synsätt, menar på att välmående är av bredare aspekt där bland annat glädje, meningsfullhet och de mänskliga potentialerna är av vikt (Ryan & Deci, 2001). Hartwell (2013) skriver att välmående idag är ett beforskat område, dock är det inte helt klart hur välmående ska definieras. Men det finns ett samband mellan fritid och återhämtning där dessa faktorer är av vikt för individens välmående (ibid). Välmåendet i sig påverkas av de upplevelser/erfarenheter som en individ dagligen utsätts för, välmåendet kan försämrans om individen dagligen utsätts för stress, men även förbättras om individen upplever en trivsam vardag (Spilt, Koomer & Thijs, 2011). Vidare skriver Ström & Carlbring (2016) att en individs förutsättningar och erfarenheter är bidragande orsaker till att välmående kan skifta mellan olika individer.

#### 1.4 Effort-Recovery Model & Recovery Experience Questionnaire

I vårt arbete har vi utgått från Effort-Recovery Model (ER-modellen), vilket enligt Zoupanou, Cropley & W. Rydstedt (2013) är en återhämningsmodell som visar på att fysisk och psykisk återhämtning från arbetet är av vikt för att minimera risken att ohälsa uppstår. Men enligt Brummelhuis, Lieke & Bakker (2012) kan modellen användas för att förklara hur individer reagerar på stressorer och att det finns olika strategier som individer använder sig av för att hantera och minska den upplevda stressen. Kinnunen et al., (2011) skriver att det finns strategier som har kapacitet att främja återhämtningen, samt att en individs upplevelse av återhämtning är kopplat med fritidsaktiviteter (ibid). Strategierna kallas även för återhämtningsupplevelser, vilka kan delas in i fyra olika kategorier: mental avskildhet, avslappning, kontroll och stimulans/utmaning. *Mental avskildhet* innebär att individen mentalt "stänger av" sina tankar på arbetet på sin fritid. *Avslappning* innebär att individen tar det lugnt och slappnar av, vilket kan ske genom att individen exempelvis tar en promenad, läser en bok eller mediterar. *Kontroll* innebär i vilken bemärkelse individen kan ta kontroll/styra över sig egen tid. *Stimulans/utmaning* innebär att individen på ett framgångsrikt sätt tar sig an påfrestande situationer (ibid) genom att utföra stimulerande eller utmanande aktiviteter (Sonntag & Fritz, 2007). Dessa kategorier kan användas för att bygga upp individens energi och därmed behålla välbefinnandet, trots eventuellt stressiga situationer (ibid). Enligt ER-modellen är det viktigt att individen efter arbetet, på sin fritid, både mentalt och fysiskt "stänger av" det som har med arbetet att göra samt att stressorer inte längre förekommer, för att få en möjlighet återhämtning (Zoupanou et al., 2013; Brummelhuis et al., 2012). Att mentalt få en paus och vara ledig från arbetet och de situationer som arbetet medför har även visat sig vara bra för individens välbefinnande (Brummelhuis et al., 2012). ER-modellen utgår från att alla individer har en viss tillgång av personliga resurser vilket innefattar de *kognitiva resurserna, den fysiska- och emotionella energin samt personliga egenskaper* (Brummelhuis et al., 2012). Brummelhuis, Lieke & Bakker (2012) menar på att dessa resurser tillsammans bidrar till att individen kan klara av de mål som hen har under arbetsdagen. För att kunna möta de arbetskrav som ställs på arbetstagaren bör individen enligt ER-modellen utföra aktiviteter på sin fritid för att återhämta sig och på så vis återställa de resurser som förlorats under arbetsdagen. Att använda olika personliga resurser för att återhämta sig från arbetskraven kan leda till att individen inte bara återhämtar sig från arbetet utan även att engagemanget ökar när individen är på sin arbetsplats (Garrick et al., 2017).

Modellen används för att se vilka faktorer som underlättar respektive hämmar återhämtning, där aktiviteter som socialt engagemang, motion och en känsla av kontroll ökar återhämtningen medan höga krav på arbetet leder till ett lägre socialt engagemang och lägre grad av återhämtning (Sicotests, 2018). Meijman & Mulder (1998) menar på att de belastningar/krav som en individ utsätts för på sitt arbete kan leda till bland annat fysisk och psykisk trötthet samt att förutsättningen för att återhämtning ska kunna ske är att individen inte längre utsätts för dessa belastningar/krav efter avslutad arbetstid. De förklarar även att goda möjligheter och förmågor att fatta beslut reducerar upplevelsen av stress (ibid). Ett instrument för att mäta specifika upplevelser av återhämtning är Recovery Experience Questionnaire (REQ), vilket är ett frågeformulär med sexton frågor som är indelade i fyra kategorier; mental avskildhet, avslappning, kontroll och stimulans/utmaning. Vi har i denna uppsats valt att använda oss av benämningen upplevelse för kategorierna, på grund av att Sonnentag & Fritz, (2007) samt Almèn et al., (2018) har använt denna benämning i sina artiklar/rapporter, trots att Kinnunen et al., (2011) skriver att återhämtningsupplevelser kan ses som personliga strategier. Det som är gemensamt för Effort-Recovery Model och Recovery Experience Questionnaire (REQ) är att båda är inriktade på återhämtning (Meijman & Mulder, 1998; Sonnentag & Fritz, 2007), där Effort-recovery Model visar på att fysisk och psykisk återhämtning från arbetet är viktigt för att återhämtning ska ske (Zoupanou et al., 2013) samt att REQ är ett instrument som mäter individens upplevelse av återhämtning (Sonnentag & Fritz, 2007). Med tanke på att lärare är en yrkesgrupp där det rapporterats att en hög andel av de anställda har arbetsrelaterade besvär på grund av stress och psykisk belastning (Arbetsmiljöverket, 2016) samt att återhämtning är en viktig nyckel för att förebygga risken för utmattning (Gluschkoff et al., 2016) ansåg vi att en undersökning av lärares upplevelser av återhämtning var ett ämne som är relevant och aktuell i dagsläget.

## **2. Problemformulering**

Allt fler lärare blir sjukskrivna på grund av sin arbetsmiljö (Läraryrket, 2017), en angiven orsak till detta är bristande möjlighet till återhämtning i kombination med hög arbetsbelastning (ibid). Utifrån de iakttagelser vi har gjort inom området ansåg vi att ämnet var intressant att fördjupa sig i på grund av att läraryrket är ett omdiskuterat ämne i samhället idag (Läraryrket, 2018), samt att återhämtning har visat sig vara en positiv faktor som bland annat främjar välbefinnande och god arbetsprestation (Sonnentag et al., 2010). Enligt

ER-modellen är fysisk och mental avskildhet från arbetet viktigt för att en individ ska kunna återhämta sig, med detta i åtanke samt att Lärarförbundet (2017) har rapporterat att lärares brist på återhämtning bland annat leder till ökade sjukskrivningar ansåg vi att en undersökning om hur lärare återhämtar sig på fritiden var intressant att genomföra.

### 3. Syfte

*Att undersöka hur lärare återhämtar sig på fritiden samt om det finns något samband mellan återhämtning och välmående.*

#### 3.1 Frågeställningar

- Vilken av de fyra kategorierna (mental avskildhet, avslappning, kontroll och stimulans/utmaning) använder lärarna i störst utsträckning för återhämtning?
- Finns det något samband mellan sammantagen återhämtning och graden av välmående?
- Finns det något samband mellan de fyra återhämtnings kategorierna och graden av välmående?

#### 3.2 Hypotes

Lärare som upplever att de har goda möjligheter till återhämtning på fritiden har ett bättre välmående än de lärare som upplever att de inte får tillräckligt med återhämtning.

### 4. Metod

Syftet med denna C-uppsats var att undersöka hur lärare återhämtar sig på fritiden och om det fanns något samband mellan återhämtning och välmående, detta undersökte vi genom att använda oss av en *kvantitativ design*, där vi använde en *enkätundersökning* (survey) för att samla in material och besvara syftet och frågeställningar (Bryman, 2008). Anledningen till att vi valde att använda oss av en kvantitativ metod för vår undersökning var att vi utgick från ett deduktivt angreppssätt, det vill säga att vi hade en teori samt en hypotes som vi undersökte i verkligheten (ibid). Vi ansåg att en kvantitativ metod var relevant på grund av att vi kunde kvantifiera innehållet i enkäterna och redovisa resultaten från undersökningen genom att använda dataprogrammet *IBM SPSS statistics 24*. Med hjälp av denna metod hade vi

möjlighet att uttala oss om skillnader och samband vad gäller återhämtning och välmående (Nordenmark, 2018).

#### **4.1 Procedur**

För att genomföra enkätundersökningen togs kontakt med samtliga rektorer på vald skola via mail, där frågan ställdes om det fanns intresse bland lärarna att delta i vår undersökning. Via mail fick vi klartecken att intresse fanns och att vi var välkomna, därefter bestämdes datum och tid då undersökningen skulle ske, vilket blev i samband med en lärarkonferens. På grund av att lärarna är indelade i olika arbetslag och därmed har olika dagar för sina konferenser beslutade vi, gemensamt med respektive rektor, vilket datum som passade dem bäst genomföra enkäten på. Via mailkontakt kom vi fram till tre olika datum: 10/4, 12/4 samt 26/4 vilket möjliggjorde att alla lärare skulle ha en chans att delta i undersökningen. Innan konferensen ägde rum skickades ett inbjudningsbrev (Bilaga A) samt en webbenkät (Bilaga C) till rektorernas mail, som de sedan vidarebefordrade till alla lärare på skolan. På grund av att alla lärare inte kunde närvara vid dessa tillfällen skickades en påminnelse ut, via mail, för att öka antalet deltagare i enkäten och därmed öka svarsfrekvensen (Bryman, 2008).

#### **4.2 Surveymetod**

En surveymetod innebär en enkätundersökning eller strukturerade intervjuer (Bryman, 2008). Det är dock inte ovanligt att andra metoder förekommer, såsom strukturerade observationer och innehållsanalyser. Den data som samlas in ska innefatta ett flertal personer, där minst två variabler undersöks för att hitta eventuella samband, samt att datainsamlingen sker vid ett enda tillfälle (ibid). I en surveyundersökning utgår forskaren från en problemställning eller forskningsfråga som ska studeras, innan datainsamlingen sker bör forskaren tydligt förklara enkäten eller intervjufrågornas utformning samt hur de ska användas (ibid). Enligt Bryman (2008) kan strukturerade intervjuer ske genom telefon eller personliga möten, medans en enkätundersökning kan ges ut via mail, post, webbsida eller personligen direkt till respondenten. Vi valde att använda oss av en enkät, en tvärsnittsstudie, för att samla in den data vi behövde. Anledningen till att vi valde denna design är på grund av att datan skulle samlas in under en viss tidpunkt samt att ett flertal respondenter och variabler var inblandade i undersökningen. Efter datainsamlingen skulle datan analyseras för att hitta eventuella samband mellan variablerna, vilket också stämmer in på en tvärsnittsstudie (Bryman, 2008).

### 4.3 Validitet, reliabilitet & objektivitet

Vid skrivandet av denna uppsats har vi tagit hänsyn till tre vetenskapliga begrepp (validitet, reliabilitet samt objektivitet) för att vår undersökning skall anses vara trovärdig (Björklund & Paulsson, 2012). Med *validitet* menas i vilken utsträckning som vi har mätt det vi hade som avsikt att mäta (ibid), vilket vi genom användandet av validerade enkäter/frågeformulär anser oss gjort och då minimerat risken att mäta något annat än det som var tänkt. Med *reliabilitet* menas hur pass tillförlitligt mätinstrumentet är, det vill säga om andra studenter eller forskare skulle komma fram till samma resultat som oss om de upprepar vår studie (ibid). Detta anser vi är möjligt på grund av att alla steg är redovisade i metodavsnittet, vilket förklarar hur vi har gått till väga för att genomföra undersökningen. Det tredje och sista begreppet är *objektivitet*, som står för i vilken omfattning som våra egna värderingar har påverkat undersökningen (ibid). På grund av att vi använt oss av validerade mätinstrument samt endast redovisat vad resultaten visar har vi inte påverkat studien med våra egna värderingar samt att vi har motiverat de val vi har gjort och därmed ökat objektiviteten i uppsatsen (ibid).

### 4.4 Enkätens utformning

Enkäten är grundad utifrån Sonnentag och Fritz *The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work*, Almèn, Lundberg, Sundin & Jansson (2018) översättning av enkäten till svenska, samt Välmåendeskalan (VS) (Fbanken, 2018). The Recovery Experience Questionnaire (REQ) är en enkät där svarsalternativen är indelade i en 5 poängs likert skala, mellan 1 (Instämmer inte alls) och 5 (Instämmer fullständigt), vilket vi även använde i vår enkät (Sonnentag & Fritz, 2007; Almèn et al., 2018). Mätinstrumentet REQ används för att undersöka upplevelser kring återhämtning och består av totalt 16 frågor som är indelade i 4 olika kategorier; mental avskildhet (fråga 9-12), avslappning (fråga 5-8), kontroll (fråga 1-4) och stimulans/utmaning (fråga 13-16) (Sonnentag & Fritz, 2007). För att undersöka välmående användes skattningsskalan som går under namnet Välmåendeskalan (VS), skalan består av 18 frågor med svarsalternativen; aldrig, sällan, ibland, ofta och mycket ofta. I Välmåendeskalan används 0-4 som gradering av välmående (Fbanken, 2018) men vi har valt att använda samma poängskala som REQ 1-5 (Sonnentag & Fritz, 2007), för att få ett så enhetligt utseende som möjligt i enkäten, det är dock fortfarande en 5 poängskala. Vi valde att inte använda 5 av frågorna från VS (2, 3, 11, 12, 13) i vår enkät, på grund av att de inte

kändes relevanta för vår undersökning, men även för att enkäten blev för omfattande och att risken för bortfall eventuellt kunde öka (Bryman, 2008). Sammanlagt innefattade enkäten 29 frågor. En fördel att använda mätinstrument och skalor som forskare har använt i sina undersökningar och rapporter är att de är validerade, vilket innebär att vi studenter säkerställt att vi undersökt det som avsetts att undersökas (Bryman, 2008). Enkätens frågor var enkla att svara på och utformade på ett sådant sätt att respondenternas identitet inte kunde avslöjas, vilket kan ha bidragit till att fler lärare valde att delta i undersökningen och därav angivit uppriktiga svar (ibid).

#### **4.5 Urval**

Urvalet bestod av 70 stycken lärare på en grundskola i Mellansverige, varav 39 respondenter valde att delta i studien, vilket motsvarar ett deltagande på 56 procent. I vår studie valde vi att använda oss av ett bekvämlighetsurval på grund av att en av rektorerna på skolan som undersökningen genomfördes på, fanns tillgänglig för oss studenter. Genom att använda de tillgängliga personer som fanns i vår närhet reducerades kostnader i både tid och pengar för genomförandet av studien, samt att chansen till en god svarsfrekvens ökade då vi fick möjlighet att genomföra enkäten på plats (Bryman, 2008).

#### **4.6 Datainsamling**

Vi använde oss av en webbenkät (Bilaga C), som skapades i google drive, med kryssfrågor på grund av att dessa kan upplevas som enkla för respondenten att svara på (Bryman, 2008). Webbenkäten skickades ut till respondenternas mail via rektorerna på skolan, därefter kunde de använda sig av både mobiltelefon och dator för att svara på frågorna när lärarkonferensen ägde rum. Enkäten togs även med i form av en papperskopia (Bilaga B), detta för att säkerställa att de som inte hade tillgång till sin mail eller föredrog pappersenkät framför en webbenkät, skulle ha möjlighet att delta i undersökningen. Pappersenkäten delades ut av oss studenter och samlades in direkt när den var besvarad för att minimera risken att enkäten glömdes bort, samt att vi fanns till hands för respondenterna (Bryman, 2008). Respondenterna lämnade in enkäten i en insamlingslåda när de ansåg sig vara klara och vi studenter kunde då inte identifiera vem som skrivit vad i enkäten, vilket ökar respondenternas konfidentialitet samt att de lättare hade möjlighet att avstå om de önskade (ibid). På grund av att vi var närvarande när enkäten fylldes i av respondenterna hade de en möjlighet att ställa frågor, om



något i enkäten uppfattades som otydligt (ibid). Vid enkätundersökningar är det vanligt med bortfall, delvis på grund av att respondenterna inte har möjligheten att ställa frågor, men denna risk för bortfall blev lägre då vi fanns till hands för respondenterna under vår undersökning (ibid).

#### **4.7 Dataanalys**

Enkäten (Bilaga C) skickades ut till 70 lärare varav 39 respondenter valde att delta i vår undersökning, en svarsfrekvens på 56 procent. Den statistiska analysen genomfördes i dataprogrammet *IBM SPSS statistics 24*. The Recovery Experience Questionnaire (REQ) består av 16 frågor där svarsalternativen är indelade i en 5 poängs likert skala. Minsta möjliga poäng per fråga är 1 (instämmer inte alls) medans det högsta är 5 (instämmer fullständigt), vilket innebär att respondenten kan få mellan 16 och 80 poäng totalt för frågorna (1-16) som handlar om återhämtning (Sonntag & Fritz, 2007). Då det inte stod angivet i varken REQ formuläret eller i Välmåendeskalan (VS) vad som ansågs vara höga respektive låga poäng räknade vi ut vad som var en låg kvartil respektive hög kvartil i respektive formulär. Därefter kunde vi använda de två översta kvartilerna som höga poäng och de två nedersta som låga för återhämtning och välmående. Låga poäng (16-48) innebär sämre upplevelse av återhämtning medans höga poäng (64-80) innebär en god upplevelse av återhämtning. Frågorna är indelade i fyra olika kategorier; mental avskildhet, avslappning, kontroll och stimulans/utmaning. Respondenten kan få mellan 5 och 20 poäng per kategori vilket gör att vi studenter kan se vilken kategori som respondenten främst använder sig av (Sonntag & Fritz, 2007). Välmåendeskalan (VS) består av 13 frågor där varje svarsalternativ har en poäng; aldrig = 1, sällan = 2, ibland = 3, ofta = 4 och mycket ofta = 5. Minsta möjliga poäng per fråga är 1 medan det högsta är 5, vilket innebär att respondenten kan få mellan 13 och 65 poäng totalt för frågorna som handlar om välmående (17-29). Höga poäng (52-65) indikerar högre grad av upplevt välmående (Fbanken, 2018) medan låga poäng (13- 39) visar det motsatta. Trots att variablerna är på ordinalnivå användes medelvärde som centralmått för att ha möjlighet att rangordna variablerna samt medianvärde för informationens skull, för att undersöka förekomsten av respondenternas användning av REQ:s fyra kategorier. För att undersöka om det fanns ett bivariat samband mellan variablerna återhämtning och välmående användes en enkel linjär regressionsanalys (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2010), därefter kunde vi

även se om sambandet var positivt eller negativt riktat (Wahlgren, 2012). I analysen är *återhämtning* den oberoende variabeln och *välmående* är den beroende variabeln.

Analysen genomfördes i 4 steg:

**Steg 1:** Genom en deskriptiv analys undersöka hur respondenterna har svarat på frågorna om återhämtning (REQ) genom en medelvärdesanalys samt en beräkning av medianen.

**Steg 2:** Genom en deskriptiv analys och medelvärdesanalys undersöka vad respondenterna har fått för poäng på respektive kategori (mental avskildhet, avslappning, kontroll och stimulans/utmaning) i REQ-formuläret för att få svar på vilken kategori som används främst, samt vad respondenterna har fått för poäng angående frågorna om välmående från Välmåendeskalan (VS).

**Steg 3:** Genom en enkel linjär regressionsanalys undersöka om respondenternas totalpoäng på återhämtning (REQ) har något samband med totalpoängen på välmående (VS).

**Steg 4:** Genom en enkel linjär regressionsanalys undersöka om det finns något samband mellan någon av de fyra återhämtnings kategorierna (REQ) samt välmående (VS).

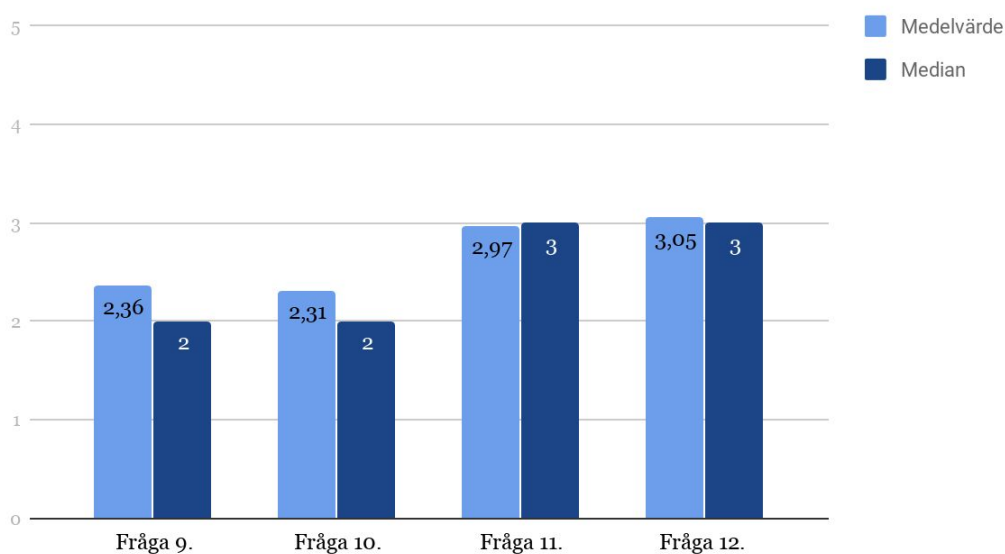
#### 4.8 Etiska överväganden

För att minimera risken för att etiska problem skulle uppstå, skickade vi innan undersökningens start ett inbjudningsbrev (Bilaga A), via rektorerna, till alla lärare på skolan. I formuleringen av inbjudningsbrevet utgick vi från de fyra etiska principerna (*informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet*) vilket innebar att vi i brevet beskrev syftet med vår studie, vilka moment som ingick i undersökningen, att det var frivilligt att delta samt att möjligheten fanns att när som helst avbryta sin medverkan (Bryman, 2008). Vi redogjorde för att de uppgifter som framkom av enkäten endast skulle användas för vår undersökning samt att dessa uppgifter behandlas med konfidentialitet, genom att vi studenter förvarade enkäterna på ett säkert ställe där obehöriga inte kunde komma åt dem. Frågorna var utformade på ett sådant sätt att de inte kunde avslöja respondenternas identitet (ibid) samt att enkäten och respondenternas svar makuleras efter avslutad och godkänd rapport. Genom att utförligt beskriva detta i inbjudningsbrevet har de fyra etiska principerna uppnåtts och risken för att etiska problem skulle uppstå reducerades (ibid).

## 5. Resultat

Inledningsvis i detta avsnitt visas resultatet av analysens *första steg*, hur lärarna svarade på frågorna om återhämtning (REQ), se figur 5.1- 5.4. Därefter visas resultatet av analysens *andra steg*, där lärarnas poäng på respektive kategori i REQ-formuläret redovisas, se figur 5.5. Figur 5.6 visar antal lärare som använder respektive kategori i störst utsträckning samt totalpoäng i Välmåendeskalan (VS). Därefter visas resultatet av det *tredje steget* i analysen, en enkel linjär regressionsanalys, som visar om det finns ett samband mellan totalpoäng på återhämtning (REQ) och totalpoäng på Välmåendeskalan (VS), se tabell 5.7. Till sist visas resultaten av det *fjärde steget* i analysen, en enkel linjär regression, där resultatet visar på om det finns något samband mellan någon av de fyra återhämtnings kategorierna (REQ) samt välmående (VS), se tabell 5.8. Samtliga 39 lärare som deltog i enkätundersökningen har svarat på alla frågor angående återhämtning (REQ-formuläret). Resultatet visade ett relativt jämnt medelvärde mellan frågorna, dock avviker fråga 9 och 10 där medelvärdet är lågt i jämförelse med resterande frågor. I figurerna (5.1- 5.4) nedan redovisas frågorna från REQ-formuläret samt resultatet av svaren, hur lärarna upplever att de återhämtar sig på fritiden.

### *Mental avskildhet*



Figur 5.1

Fråga 9. På fritiden efter arbetet tänker jag inte alls på jobbet.

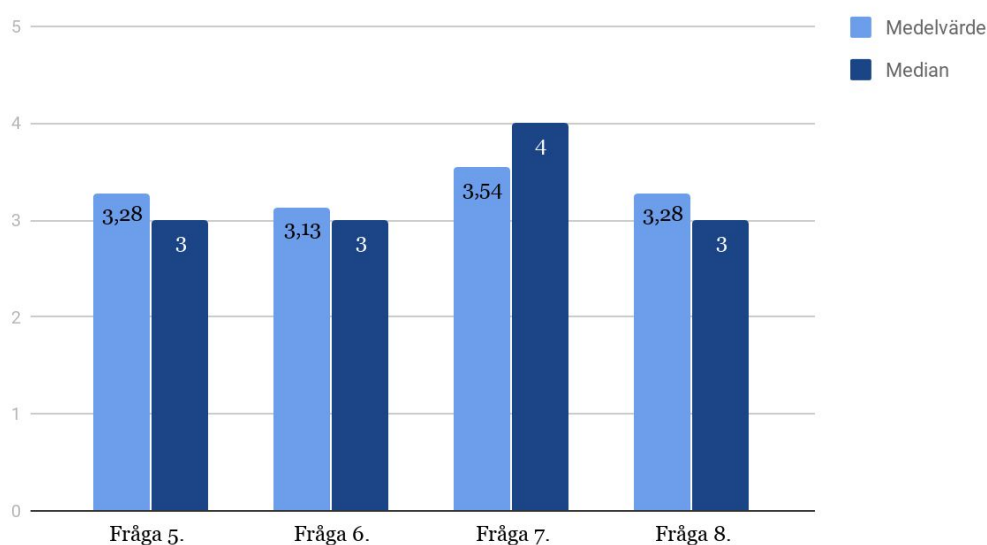
Fråga 10. På fritiden efter arbetet glömmar jag bort jobbet.

Fråga 11. På fritiden efter arbetet kan jag distansera mig från jobbet

Fråga 12. På fritiden efter arbetet får jag en paus från kraven på jobbet.

Resultatet i figur 5.1 visar att lärarna på fritiden, efter arbetet, tänker på jobbet samt har svårt att glömma bort jobbet trots att individen har slutat för dagen. Fråga 11 (2,97) och 12 (3,05) har är högre medelvärde än fråga 9 (2,36) och 10 (2,31) vilket visar att lärarna ändå upplever att de till viss del kan distansera sig från jobbet och få en paus från kraven som ställs, trots att tankar på arbetet finns.

### Avslappning



Figur 5.2

Fråga 5. På fritiden efter arbetet tar jag det lugnt och slappnar jag av.

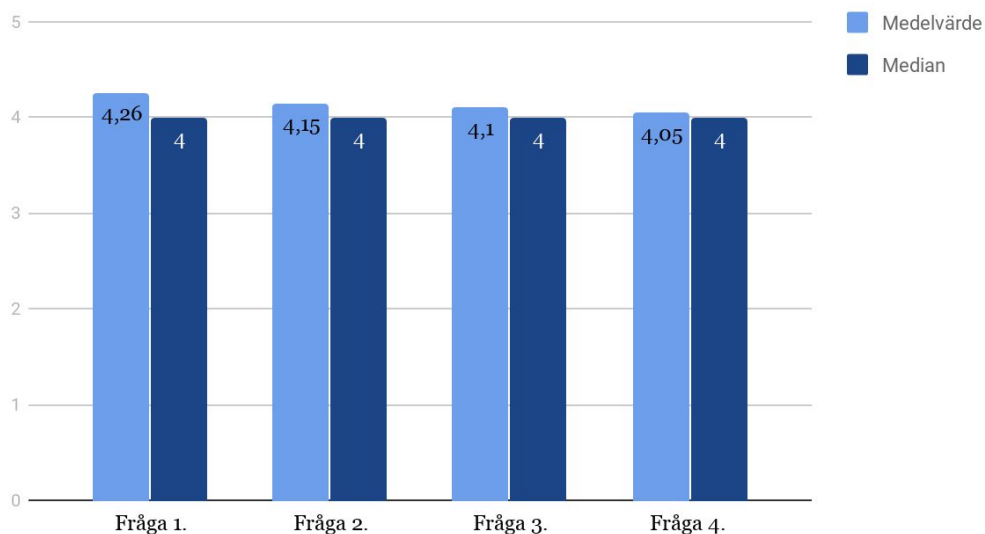
Fråga 6. På fritiden efter arbetet använder jag tiden till att slappna av.

Fråga.7 På fritiden efter arbetet gör jag saker som får mig att varva ner.

Fråga 8. På fritiden efter arbetet tar jag mig tid till avkopplande fritidsaktiviteter.

Resultatet i figur 5.2 visar på att lärarna på fritiden framförallt gör saker som får dem att varva ner då fråga 7 hade det högsta medelvärdet på 3,54. Resultatet visar även att lärarna tar sig tid till avkopplande aktiviteter samt tar det lugnt och slappnar av, då medelvärdet ligger på 3,13 på fråga 6 och 3,28 på fråga 5. För övrigt visar resultatet även på att lärarna tar sig tid till avkopplande fritidsaktiviteter i samma utsträckning som de tar det lugnt och slappnar av då både fråga 8 och fråga 5 har ett medelvärde på 3, 28.

## Kontroll



Figur 5.3

Fråga 1. På fritiden efter arbetet bestämmer jag hur jag ska tillbringa min tid.

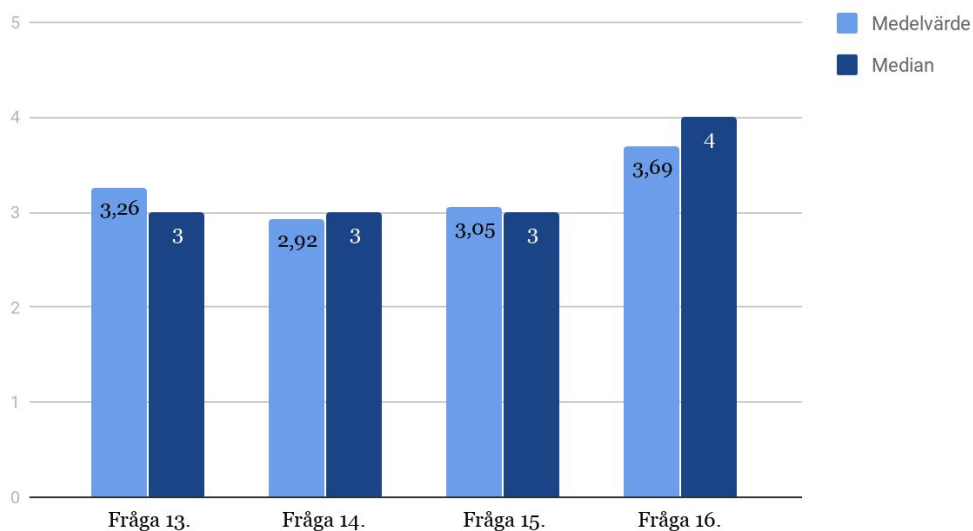
Fråga 2. På fritiden efter arbetet planerar jag själv hur resten av dagen ska se ut.

Fråga 3. På fritiden efter arbetet känns det som jag själv kan bestämma vad jag ska göra.

Fråga 4. På fritiden efter arbetet tar jag itu med saker på det sätt jag själv vill.

Resultatet i figur 5.3 visar på att lärarna främst upplever att de själva bestämmer över hur de ska tillbringa sin tid på fritiden, då medelvärdet ligger på 4,26 vilket är något högre än övriga frågor. Resultatet visar även på att lärarna upplever att de själva kan planera hur resterande dag ska se ut, vad hen skall göra och på vilket sätt hen ska ta itu med saker. Fråga 4 innehar det lägsta medelvärdet på 4,05 medans fråga 3 ligger på 4,1 och fråga 2 på 4,15 , vilket innebär en relativt jämn att fördelningen mellan de fyra frågorna.

## Stimulans/utmaning



Figur 5.4

Fråga 13. På fritiden efter arbetet gör jag något som gör att jag vidgar mina vyer.

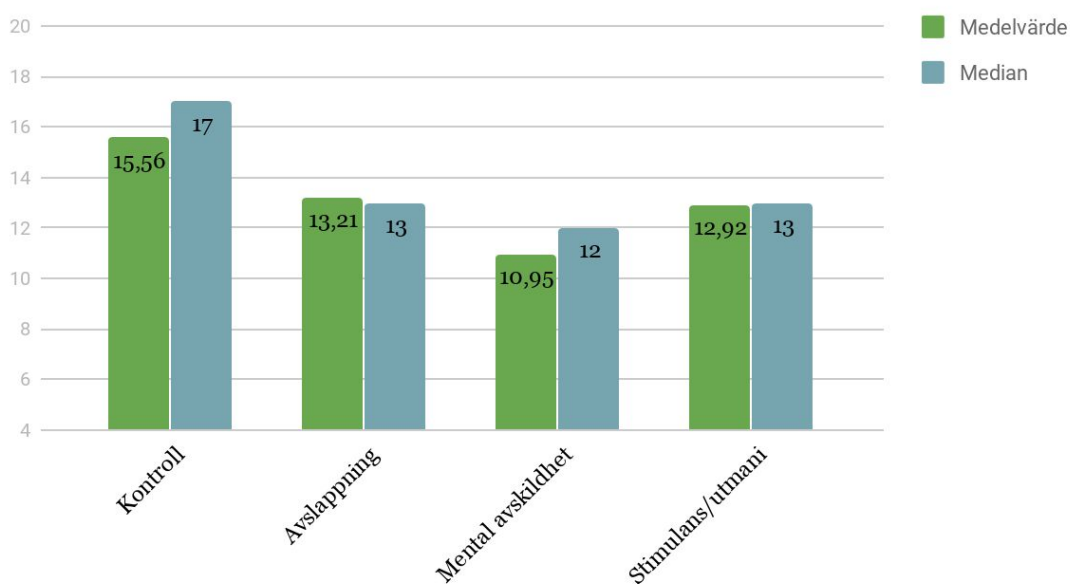
Fråga 14. På fritiden efter arbetet söker jag intellektuella utmaningar.

Fråga 15. På fritiden efter arbetet lär jag mig nya saker.

Fråga 16. På fritiden efter arbetet gör jag saker som stimulerar mig.

Resultatet i figur 5.4 visar på att lärarna främst gör saker på fritiden som de anser är stimulerande, då medelvärdet ligger på 3,69 vilket är ett högre medelvärde än övriga frågor. Därefter visar resultatet på att lärarna gör saker som de anser vidgar deras vyer men även lär sig nya saker på fritiden. Vidare visar resultatet på att lärarna i lägst utsträckning söker intellektuella utmaningar, då medelvärdet är det lägsta och ligger på 2,92.

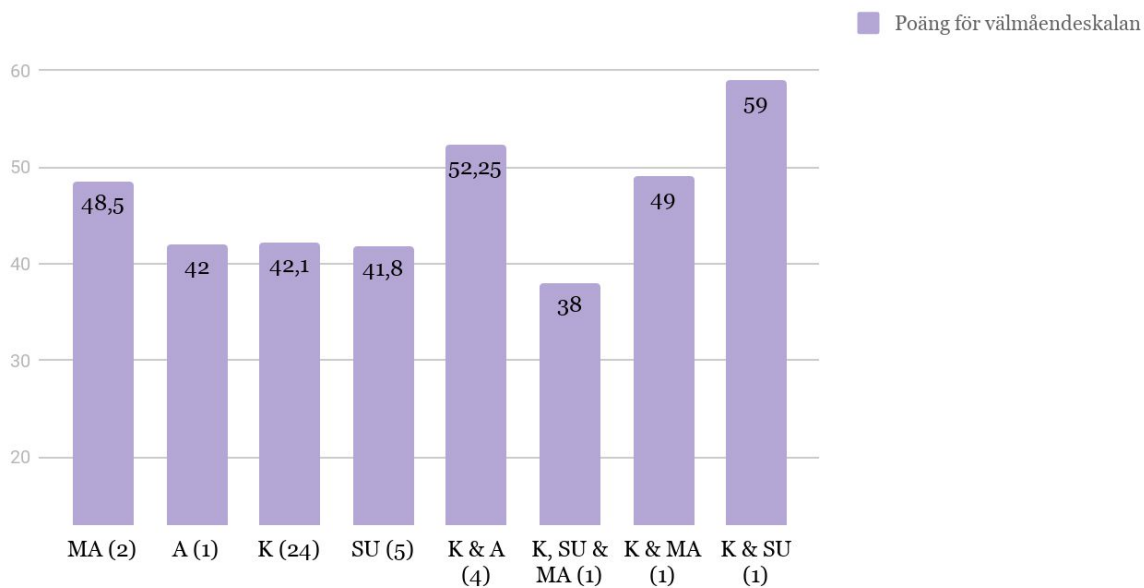
### Fördelning mellan kategorierna



Figur 5.5

Figur 5.5 visar kategoriernas fördelning mellan lärarna i REQ-formuläret, lägsta poäng per kategori är 4 (instämmer inte alls) och det högsta är 20 (instämmer fullständigt). Resultatet visar att kontroll är den kategori som lärarna gett högst poäng och främst upplever att de använder för återhämtning. Mental avskildhet är den kategori som har fått lägst poäng och är den kategori som lärarna upplever att de använder minst i relation till återhämtning. Avslappning och stimulans/utmaning är de kategorier som har fått likvärdiga poäng och har ett något högre medelvärde samt median än upplevelsen av mental avskildhet, vilket visar på att avslappning och stimulans/utmaning används i större utsträckning för återhämtning än mental avskildhet, men inte i lika stor utsträckning som kontroll, då denna kategori dominerar.

## Återhämtning & välmående



Figur 5.6

Kategorierna i x-axeln visar hur många lärare totalt som använde respektive kategori i **störst** utsträckning för återhämtning. Y-axeln visar hur många poäng i snitt lärarna har i välmående i respektive kategori.

MA= Mental avskildhet, A= Avslappning, K= Kontroll, SU= stimulans/utmaning.

I figur 5.6 visar den deskriptiva analysen vilken kategori som lärarna använde sig av i störst utsträckning för återhämtning. Resultatet visar att 2 lärare använde kategori *mental avskildhet* i störst utsträckning för att återhämta sig, samt att dessa lärare i snitt hade 48,5 poäng av totalt 65 i välmående. Analysen visade även att det enbart var 1 lärare som använde kategorin *avslappning* för återhämtning, vilket resulterade i 42 poäng i välmående. 24 lärare använde kategorin *kontroll* i relation till återhämtning, varpå deras snittpoäng för välmående i hamnade på 42,1 poäng. 5 lärare använde kategorin *stimulans/utmaning* i störst utsträckning för återhämtning, deras snittpoäng för välmående var 41,8 poäng. Utöver dessa kombinationer var det ett antal lärare som använde sig av 2 eller 3 kategorier i lika stor utsträckning för återhämtning; 1 lärare använde *kontroll* och *stimulans/utmaning* i lika stor utsträckning för återhämtning, vilket i snitt resulterade i 59 poäng i välmående. 4 lärare använde sig av *kontroll* och *avslappning* vilket i snitt resulterade i 52,25 poäng i välmående. 1 lärare använde sig av *kontroll*, *stimulans/utmaning* samt *mental avskildhet*, vilket i snitt resulterade i 38 poäng i välmående.



Slutligen var det 1 lärare som använde sig av *kontroll och mental avskildhet* i lika stor utsträckning vilket i snitt resulterade i 49 poäng i välmående. Resultatet visar att *mental avskildhet* är den kategori som sammanfaller med högre upplevelse av välmående, samt att en kombination av två kategorier även det ger ett högre poäng i Välmåendeskalan, vilket indikerar en högre grad av välmående. Resultatet i figur 5.6 bör tolkas med stor försiktighet på grund av att ett flertal av staplarna är baserade på 1 respektive 2 individers resultat för återhämtning och välmående.

*Samband mellan totalpoäng för återhämtning (REQ) och totalpoäng för välmåendeskalan (VS).*

Tabell 5.7

Den enkla linjära regressionsanalysen visar att det finns ett positivt samband mellan totalpoäng för återhämtning (REQ) och totalpoäng för välmående (VS). Betavärdet är ett mått som förklarar sambandet mellan återhämtning och välmående, resultatet visar att högre totalpoäng i REQ även ger en högre totalpoäng i VS, vilket innebär en högre grad av upplevt välmående. R Square värdet visar i vilken utsträckning den oberoende variabeln (återhämtning) förklarar variationen i den beroende variabeln (välmående), resultatet visar att 52 procent av välmåendet kan förklaras genom återhämtning.

Resultatet visar ett P-värde (Sign.) på 0.000 vilket innebär att resultatet är signifikant.

	Standardized coefficients Beta.	R Square	Sig.	n = antal responder
Återhämtning (REQ)	0,724	0,524	0,000*	39

Kommentar: \*p <0.05.

Beroende variabel: Välmående

Oberoende variabel: Återhämtning

## *Samband mellan återhämtning och välmående*

Tabell 5.8

Den enkla linjära regressionsanalysen visar att det finns ett positivt samband mellan samtliga kategorier (mental avskildhet, avslappning, kontroll och stimulans/utmaning) och välmående. Betavärdet förklarar sambandet mellan respektive kategori och välmående, vilket här visar att högre grad av återhämtning ger en högre grad av upplevt välmående. Kategorin mental avskildhet visar ett något starkare samband än övriga kategorier då Betavärdet är högre. R Square värdet visar i vilken utsträckning den oberoende variabeln (återhämtning) förklarar variationen i den beroende variabeln (välmående). Resultatet visar att 43,2 procent av välmåendet kan förklaras genom mental avskildhet, 28,3 procent genom avslappning, 24,2 procent genom kontroll samt 19,4 procent genom stimulans/utmaning. Resultatet visar ett P-värde (Sign.) under 0,05 på samtliga kategorier vilket innebär att resultatet är signifikant.

Kategori (Återhämtning)	Standardized coefficients Beta.	R Square	Sig.	n = antal respondenter
Mental avskildhet	0,657	0,432	0,000*	39
Avslappning	0,492	0,283	0,000*	39
Kontroll	0,492	0,242	0,001*	39
Stimulans/utmaning	0,441	0,194	0,005*	39

Kommentar: \*p <0.05.

Beroende variabel: Välmående

Oberoende variabel: Återhämtning

## **6. Resultatdiskussion**

Syftet med C-uppsatsen var att undersöka hur lärare återhämtar sig på fritiden, samt om det fanns något samband mellan återhämtning och lärares välmående. Efter genomförd enkätundersökning visade vårt resultat (figur 5.5) att lärarna i störst utsträckning upplever god

*kontroll* över sin fritid, i den mening att de själva kan bestämma vad de vill göra och hur saker och ting ska genomföras. Att ha kontroll över sin fritid är enligt Sonnentag & Krueel (2006) en viktig faktor för att undvika att individen tar med arbetsuppgifter hem efter arbetet, då detta har visat sig vara en av orsakerna till bristande återhämtning, samt att fritiden har visat sig vara viktig för att återhämtning ska vara möjlig (Sonnentag & Bayer, 2015). Att lärarna upplever god kontroll är positivt i den mening att kontroll är en viktig faktor som främjar återhämtning (Gluschkoff et al., 2016), men även på grund av att de som upplever kontroll över sin fritid i lägre utsträckning är i behov av återhämtning, än de som inte anser sig ha kontroll (Kinnunen et al., 2011). Upplevelsen av kontroll kan i sin tur resultera i att individen inte drabbas av utmattning (Ziljstra & Sonnentag, 2006; Gluschkoff et al., 2016). Trots att lärarna upplever kontroll över sin fritid visar resultatet att de har svårt att släppa tankarna på arbetet. Resultatet (figur 5.5) visar att den *mentala avskildheten* är den kategori som lärarna använder sig av i minst utsträckning för återhämtning, dock tror vi att det är den kategori som är mest väsentlig för återhämtning, dels för att ER-modellen påvisar att det är viktigt att släppa tankarna på arbetet för att undvika att ohälsa uppstår (Zoupanou, Cropley & W. Rydstedt, 2013). Men även för att Sonnentag & Krueel (2006) menar på att en individ både fysiskt och mentalt bör "stänga av" det som rör arbetet för att uppnå god återhämtning och välmående. Orsaken till att lärarna har svårt att släppa tankar på arbetet tror vi eventuellt beror på den tidsbrist som lärarna har (Läraryrket, 2017) och att de inte hinner klart med sina arbetsuppgifter på arbetstiden, vilket kan generera i mentala påfrestningar (Meijman & Mulder, 1998). Att mentalt få en paus och vara ledig från arbetet och de situationer som arbetet medför har visat sig vara bra för individens välbefinnande (Brummelhuis et al., 2012), vilket möjligtvis kan generera en högre grad av välmående hos lärarna. Resultatet visar att två av fyra kategorier för återhämtning, stimulans/utmaning samt avslappning, används av lärarna i lika stor utsträckning för att återhämta sig på fritiden, en fördel med att använda dessa kategorier är att de hjälper individen att ta sig an situationer som är påfrestande och slappna av (Garrick et al., 2017). ER-modellen visar att det är viktigt att utföra aktiviteter på fritiden för att individen ska återfå förlorade resurser, (ibid) där faktorer som kontroll, motion, socialt engagemang främjar återhämtningen (Sicotests, 2018). Kategorierna stimulans/utmaning och avslappning är troligtvis viktiga för lärarnas återhämtning på grund av att Garrick et al., (2017) påvisar att lärare på sin fritid bör ha möjlighet att återhämta sig från de arbetskrav som de ställts inför under dagen, samt möjlighet att återställa förlorade resurser för att främja

återhämtningen (Garrick et al., 2017). Resultatet (figur 5.6) visar på att endast 1 respondent använder *avslappning* i störst utsträckning för återhämtning. En studie där urvalet bestod av sjuksköterskor, som även de är en yrkesgrupp med höga krav såsom lärare, visade att avslappning är en viktig faktor för att minska långvarig fysiologisk reaktion (Blanco et al., 2017). Med tanke på att lärare är en yrkesgrupp med en ansträngd arbetsmiljö (Läraryrket, 2017) tror vi det vore bra om fler respondenter i större utsträckning hade använt kategorin avslappning, då avslappning kan bidra till lägre stressnivå (Blanco et al., 2017), leda till en positiv inverkan på arbetet och arbetssituationen (Sonnetag & Krueger, 2006) samt främja det individuella välmåendet (Sonnetag et al., 2010). I resultatet (figur 5.6) utmärker sig kategorin *mental avskildhet* lite mer än övriga kategorier då endast 2 respondenter i störst utsträckning använder sig av denna kategori, men på grund av att medelvärdet ändå visade sig vara relativt högt indikerar det på en högre upplevelse av välmående enligt Fbanken (2018). Tabell 5.8 visar även att mental avskildhet har ett starkare samband med välmående än övriga kategorier. Att tillämpa kategorin mental avskildhet i större omfattning kan vara en fördel för lärarnas återhämtning, på grund av att studier visat att det är av betydelse att individen mentalt "stänger av" tankarna på arbetet för att möjliggöra återhämtning och reducera stress (Sonnetag et al., 2010). Forskning har även visat att välmåendet, med hjälp av mental avskildhet och återhämtning, kan öka individens optimala upplevelse och funktion, beroende på individens syn på välmående (Ryan & Deci, 2001). Resultatet (figur 5.6) visar att 5 respondenter använde kategorin *stimulans/utmaning* i störst utsträckning för återhämtning, vilket kan tolkas som att de på ett framgångsrikt sätt tar sig an påfrestande situationer (Kinnunen et al., 2011), som kan vara till deras fördel då läraryrket idag är krävande på grund av hög arbetsbelastning, tidsbrist och stress (Läraryrket, 2017). Stimulans/utmaning är enligt Sicotest (2018) en bra kategori att använda då aktiviteter som innebär engagemang, motion och känsla av kontroll främjar återhämtningen. Resultatet visar också att ett fåtal respondenter svarat att de använder en kombination av två eller tre strategier för återhämtning. Kombinationen *kontroll* och *avslappning* använde flest respondenter (4 stycken) sig av i störst utsträckning, vilket kan tolkas som att de, på sin fritid, upplever att de kan styra över sin egen tid samt att de tar det lugnt och slappnar av (Kinnunen et al., 2011). Respondenterna fick högre poäng i Välmåendeskalan, vilket indikerar högre grad av välmående (Fbanken, 2018), vilket eventuellt kan bero på att de använder en kombination av kontroll och avslappning då dessa kategorier används för att återfå energi och behålla

välmåendet (Kinnunen et al., 2011). Kombinationen *kontroll* och *stimulans/utmaning* var det endast 1 respondent som använde sig av i störst utsträckning, dock var poängen den högsta i Välmåendeskalan (59 av 65) i förhållande till övriga kategorier. Eftersom ER-modellen visar att engagemang, motion och kontroll är faktorer som gynnar återhämtningen (Sicotests, 2018), kan det förklara den höga graden av respondentens upplevda välmående (Brummelhuis et al., 2012). Av de respondenter som använder en kombination av flera kategorier för återhämtning var kontroll den kategori som återkom i samtliga kombinationer. Detta tror vi kan vara till fördel på grund av att kontroll anses vara en viktig faktor som främjar både återhämtning och välmående (Ziljstra & Sonnentag, 2006; Gluschkoff et al., 2016). Eftersom en arbetsdag vanligen medför psykiska och fysiska påfrestningar är återhämtning nödvändig för att fylla på kroppens energiförråd (Ziljstra & Sonnentag, 2006), varpå vi tror att individens upplevelse av kontroll kan möjliggöra för individen att återhämta sig efter en arbetsdag och ta sig an kommande utmaningar. De enkla linjära regressionsanalyserna (tabell 5.7 och tabell 5.8) visade båda ett positivt samband mellan återhämtning och välmående, det vill säga en högre grad av återhämtning går att relatera till en högre grad av välmående. Resultatet styrker Lärarförbundets (2017) rapport där det anges att det finns ett samband mellan lärares brist på återhämtning, i kombination med hög arbetsbelastning och sämre välmående. Sambandet som analyserna visar behöver dock inte innebära att det är återhämtningen i sig som genererar ett högre välmående, det kan vara andra bakomliggande orsaker som påverkar, men som inte går att utläsa av analysen (Nordenmark, 2018). Däremot visar tidigare forskning bland annat att återhämtning har en positiv effekt på en individs välmående samt kan ha en positiv inverkan på arbetet och arbetssituationen (Sonnentag & Krueger, 2006). På grund av att återhämtning beskrivs som en viktig nyckel för att förebygga risken för utmattning (Gluschkoff et al., 2016) vore det önskvärt med vidare forskning angående sambandet mellan återhämtning och välmående, för att se om hög grad av återhämtning faktiskt är orsaken till en hög grad av välmående. Eftersom studien har ett lågt antal respondenter anser vi att det är svårt att dra generella slutsatser av resultatet, speciellt av de kategorier/kombinationer där endast 1 respondent är registrerad. Vi anser även att vidare undersökningar krävs för att se om våra slutsatser stämmer (Bryman, 2008).

## 6.1 Metoddiskussion

I detta arbete har vi använt oss av en surveymetod (enkätundersökning), vilket är en kvantitativ metod, för insamling och analys av data (Bryman, 2008). Detta kan uppfattas som en styrka då vi med hjälp av metoden kan mäta skillnader och samband (Nordenmark, 2018), i detta fall samband mellan återhämtning och välmående bland lärare på en grundskola i en kommun i Mellansverige. Valet att använda en survey metod (enkät) anser vi var ett bra val då det inte var allt för tidskrävande för respondenterna att delta (cirka 8 minuter) (Bryman, 2008). Enkäten (Bilaga B; Bilaga C) genomfördes i samband med en lärarkonferens, på grund av att det inte skulle bli ett extra moment utanför arbetstiden som lärarna behövde genomföra, vilket vi tror ökade chansen för att lärarna skulle vilja delta i studien. Hade vi istället valt att använda oss av en kvalitativ metod bestående av intervjuer hade lärarna förmodligen tackat nej till att delta då detta kräver mer tid av respondenten (Bryman, 2008), vilket vi inte tror att de har då läraryrket kännetecknas av tidspress (Läraryrket, 2017), hög arbetsbelastning och att de till stor del utför extra arbete utöver sin arbetstid (Shimizu et al., 2011). Vi valde att använda oss av både webbenkät (Bilaga C) och pappersenkät (Bilaga B) i studien för att alla individer skulle ha möjlighet att välja det alternativ som passade hen bäst, samt om länken till webbenkäten inte fungerade hade vi pappersenkäter i reserv. Detta var en god idé märkte vi efter vårt första besök den 10/4, då en länk inte fungerade samt att en lärare hellre använde sig av en pappersenkät för att besvara frågorna. Ytterligare en fördel med vår enkätundersökning var att vi valde att finnas tillgängliga på plats när respondenterna skulle besvara enkäten i samband med lärarkonferensen, de kunde då vid behov ställa frågor (Bryman, 2008), samt att respondenterna inte behövde avsätta tid efter arbetet för att besvara enkäten. Om vi inte varit tillgängliga och hjälpt dem som hade funderingar eller problem med tekniken, hade det möjligtvis bidragit till att vissa enkäter inte blivit besvarade vilket kunde ha ökat bortfallet (ibid). Ett missförstånd mellan oss studenter och ena rektorn på skolan uppstod, vilket resulterade i ett lägre urval än önskat. När frågan ställdes angående hur många anställda som rektorerna ansvarade för meddelades att det var etthundratrettio stycken individer, vilket vi ansåg var ett tillräckligt stort urval för en C-uppsats då vi hade begränsad tid att genomföra studien på (Bryman, 2008). Vi ansåg att detta urval var ett bra utgångsläge på grund av att enkäter oftast medför ett visst bortfall (ibid). Då rektorn hade räknat med alla anställda (inklusive fritidspedagoger) samt att vi studenter inte hade reflekterat över att det kunde vara andra yrkeskategorier än lärare medräknade i antalet anställda blev urvalet lägre än beräknat,

på grund av att *lärare* endast är av intresse för vår studie. Urvalet minskade därmed från etthundratrettio till sjuttio respondenter. Enligt Bryman (2008) lägger de forskare som använder en kvantitativ metod vikt vid att kunna säga i vilken utsträckning som resultaten går att generalisera till individer som inte deltagit i undersökningen. Vi anser att det är viktigt att påpeka att vårt resultat inte kan generaliseras till lärare överlag då vi hade ett för lågt urval av respondenter och för få undersökningsplatser (ibid). För att det ska vara möjligt att generalisera resultatet till den övriga skolvärlden bör ytterligare undersökningar genomföras med ett betydligt högre deltagande (Bryman, 2008). För att ta reda på hur lärare återhämtar sig på fritiden och om det finns något samband mellan återhämtning och välmående har vi använt oss av befintliga och validerade mätinstrument, på grund av att vi studenter ville försäkra oss om att vi mätte det vi hade för avsikt att mäta (Bryman, 2008). Men om vi istället hade valt att formulera egna frågor hade vi kunnat vara mer specifika och enbart haft med frågor som vi ansett var relevanta. Det ena instrumentet som vi använde oss av var Recovery Experience Questionnaire (REQ), är ett frågeformulär som handlar om återhämtning på fritiden. En nackdel med att vi använde detta formulär är att ett flertal respondenter missförstod att frågorna var inriktade på fritiden och utgick från att frågorna handlade om tiden som de tillbringar på arbetet, trots att varje fråga inleds med; *på fritiden efter arbetet*. De som missuppfattat frågorna fick då börja om från början för att rätta till sina svar vilket bidrog till att enkäten tog längre tid att svara på än tänkt. Trots att enkäten inleddes med instruktioner för hur undersökningen skulle gå till, att respondenten skulle markera endast en siffra som hen anser passar bäst in på påståendet, har ett antal svarat med flera svarsalternativ på vissa frågor. Detta gjorde att vi studenter inte kunde avgöra vilket alternativ som var det rätta och valde därför att inte ta med svaren i resultatet, utan registrerade som *uppgift saknas*. Det verkade som att respondenterna inte läste instruktionerna ordentligt vilket resulterade i att de har använt sig av flera svarsalternativ, vilket inte var tanken. En respondent uppfattade de tre första frågorna som lika och hade därmed svårt att avgöra vad hen skulle välja för svarsalternativ, vilket krävdes en förklaring av oss studenter. Ytterligare en lärare talade om att hen kunde bocka i flera svarsalternativ, varpå vi studenter direkt kunde påtala att endast ett alternativ skulle väljas. Alla frågorna från Välmåendeskalan (VS), började med; *i hur hög grad den senaste veckan*, varpå en respondent missförstod och trodde att det var från och med måndagen den veckan vi var där, eftersom vi var där en tisdag förstod hen inte hur frågorna kunde besvaras då det enbart hade gått två dagar. Dessa olika komplikationer får oss studenter

att fundera på om vi på något vis hade kunnat formulera frågorna tydligare eller ändrat något i utformningen av enkäten, utan att för dens skull ändra för mycket för att det ska vara samma validerade mätinstrument som tänkt. Något som vi studenter funderat på efter dessa undersökningstillfällen är hur det kommer sig att ett flertal av lärarna missuppfattar frågorna trots att de är tydligt formulerade, vi tror att detta kan bero på att lärare är en stressad yrkesgrupp (Läraryrket, 2017) och i detta läge vill bli klar med enkäten så fort som möjligt. Vi studenter har även övervägt om det kan bero på att vi inte varit tillräckligt tydliga i instruktionerna, vilket är värt att tänka på i framtida undersökningar. Vid insamlingen av enkäterna fick vi veta att flera Högskolor/ Universitet under samma tidsfrist som oss hade skickat ut enkäter till lärarna på den skolan som vi genomförde vår undersökning på. Varav vi funderar på om detta möjligtvis kan ha bidragit till en viss motvilja att delta i fler studier, vilket kan ha påverkat bortfallet av respondenter som uppstod i vår undersökning (Bryman, 2008). En nackdel med de två instrumenten som använts, REQ och VS, är att det i dessa två instrument inte stod angivet vad som ansågs vara höga respektive låga poäng vid sammanställning av enkäten. På grund av det har vi valt att räkna ut poängen för respektive kvartil för att få fram vad som kan räknas som låga respektive höga poäng på återhämtning och välmående, därefter användes de två översta kvartilerna som höga poäng och resterande som låga poäng. Vi har under skrivandet av C-uppsatsen uppmärksammat att det inte finns någon entydig definition av återhämtning, återhämtning är ett nyckelbegrepp när det gäller sambandet mellan stress och hälsa enligt Kecklund et al., (2002) men det kan även ses som återhämtning från en sjukdom eller skada (Ekholm, Vahle-Westerhäll, Bergroth & Schöldt-Ekholm, 2015), vilket vi inte hade för avsikt att undersöka, och då fick vara extra uppmärksamma på bemärkelsen av återhämtning i sökandet av artiklar.

## **7. Slutsats**

*Hur återhämtar lärare sig på fritiden och finns det något samband mellan återhämtning och välmående?* Resultatet av enkätundersökningen visar att lärarna upplever att de har kontroll över sin fritid och själva kan bestämma vad de ska göra och hur, att de genomför stimulerande och utmanande aktiviteter som gynnar återhämtningen, samt att de har svårigheter att släppa tankarna på arbetet. Resultatet visar att det finns ett samband mellan återhämtning och välmående men orsaken till sambandet är dock oklart, på grund av att det inte behöver vara återhämtningen i sig som genererar bättre välmående, ytterligare orsaker/omständigheter kan



även påverka individens mående som vi inte kunde avläsa i analysen. En reflektion vi studenter har gjort i samband analysen är att de lärare som har använt sig av en kombination av två kategorier för återhämtning upplever välmående i högre grad än vad de som enbart använt en kategori. Med detta som grund anser vi har fått svar på frågan *hur lärare återhämtar sig på fritiden och om det finns något samband med välmående*. Med tanke på resultatet och den låga svarsfrekvensen tror vi inte att undersökningen kommer leda till en större förändring för lärare inom skolvärlden, däremot kan resultatet göra rektorerna på skolan där undersökningen ägde rum, uppmärksamma på hur det nuvarande läget ser ut för just deras lärare. Att lärarna har svårt att koppla bort tankarna på arbetet, på fritiden, kan påverka deras återhämtningsprocess negativt är troligtvis något som rektorerna redan är medvetna om, men en påminnelse om dagsläget kan ändå vara av betydelse.

### **7.1 Uppslag till nya studier**

Under uppsatsens gång har vi vid litteraturstudier uppmärksammat att forskning kring ämnet återhämtning, i relation till lärare, är bristfällig. Det finns dock omfattande forskning kring ämnet återhämtning där Sabine Sonnentag är den främsta forskaren, vi anser att det i framtiden behövs ytterligare forskning både kring återhämtning generellt men även återhämtning i relation till lärare, på grund av att de flesta artiklar som finns att tillgå är från år 1995-2006. Då vårt resultat visar att lärare som använder två kategorier för återhämtning upplever ett högre välmående anser vi att det vore intressant att se vidare forskning inom ämnet.

## 8. Referenslista

Almèn, N., Lundberg, H., Sundin, Ö., & Jansson, B. (2018). The reliability and factorial validity of the Swedish version of the Recovery Experience Questionnaire. *Nordic Psychology*, , 1–10. doi: 10.1080/19012276.2018.1443280

Arbetsmiljöverket. (2016). *Arbetsorsakade besvär 2016 Work-Related Disorders 2016*. Stockholm: Arbetsmiljöverket.

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bermejo-Toro, L., Prieto-Ursúa, M., & Hernández, V. ( 2015). Towards a model of teacher well-being: personal and job resources involved in teacher burnout and engagement. *Educational Psychology*, 36 (3), 481–501. doi: 10.1080/01443410.2015.1005006

Björklund, M., & Paulsson, U. (2012). *Seminarieboken -att skriva, presentera och opponera*. Lund: Studentlitteratur AB.

Blanco, D., Luis, M., Garrosa, E., Demerouti., E & Morena-Jiménez, B. (2017). Job resources and recovery experiences to face difficulties in emotion regulation at work: A diary study among nurses. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 107-134. doi: 10.1037/str0000023

Brummelhuis, T., Lieke, L & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 445-455. doi: 10.1037/a0029213

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB.

Djurfeldt, G., Larsson, R., & Stjärnhagen, O. (2010). *Statistisk verktygslåda 1-samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.

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

Ekholm, J., Vahle-Westerhäll, L., Bergroth, A., & Schöldt-Ekholm, K. (red.) (2015). *Rehabiliteringsvetenskap: rehabilitering till arbetslivet i ett flerdisciplinärt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.

Fbanken. (2018). *Välmåendeskalan*. Hämtat 2018-04-01, från <http://www.fbanken.se/form/250/valmaendeskalan>

Garrick, A., Mak, A.S., Cathcart, S., Winwood, C.P., Bakker, A.B., & Lushington, K. (2017). Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach. *Australian Psychologist*, 53(3), 1-10.  
doi: 10.1111/ap.12290

Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U., Mullola, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen, L., & Hintsanen, T. (2016). Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine*, 66(7), 564–570. doi: 10.1093/occmed/kqw086

Gozzolia, C., Frascarolia, D., & D'Angelo, C. (2014). Teachers' Wellbeing/Malaise: Which Resources And Efforts At Individual, Group And Organizational Levels? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191(2015), 2241-2245. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.491

Hartwell, H. (2013). Wellbeing. *Perspectives in Public Health*, 133(5), 230-230. doi: 10.1177/1757913913499982

Kecklund, G., Dahlgren, A., & Åkerstedt, T. (2002). *Undersökning av förtroendearbetstid: Vad betyder inflytande över arbetstiden för stress, hälsa och välmående?* (Stressforskningsrapport nr 305). Stockholm: Karolinska institutet.

Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sabine Sonnentag (2011). Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6), 805-832.  
doi: 10.1080/1359432X.2010.524411

Läraryrket. (2017). *Tiden räcker inte till En granskning av lärares arbetsbelastning och sjukskrivningar*. Stockholm: Läraryrket.

Läraryrket. (2018). *Det kan inte ta 40 år att lösa lärarbristen*. Stockholm: Läraryrket.

Lärarnas riksförbund. (2017). *Lärares arbetstid- Så fungerar arbetstidssystemet för lärare med ferievillkor*. Stockholm: Lärarnas riksförbund.

Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth & H. Thierry (Red.), *Handbook of work and organizational psychology*. Hove: Psychology Press Ltd.

Nordenmark, M (2016). *Kvantitativ analys*. [Powerpoint-presentation]. Hämtad från: [https://elearn20.miun.se/moodle/pluginfile.php/481805/mod\\_folder/content/0/Nordenmark%20Kvant%20analys.pdf?forcedownload=1](https://elearn20.miun.se/moodle/pluginfile.php/481805/mod_folder/content/0/Nordenmark%20Kvant%20analys.pdf?forcedownload=1) [2018- 04-12]

Ryan, R.M., & Deci, E.M. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

Shimizu, M., Wada, K., Wang, G., Kawashima, M., Yoshino, Y., Sakaguchi, H., Ohta, H., Miyaoka, H... Aizawa, Y. (2011). Factors of Working Conditions and Prolonged Fatigue among Teachers at Public Elementary and Junior High Schools. *Industrial Health*, 49(4), 434-442. doi: 10.2486/indhealth.MS1206

Sicotests. (2016). *Effort recovery model*. Hämtat 2018-02-26, från <http://www.sicotests.com/psyarticle.asp?id=356>

Sonnentag, S. & Bayer, U.V. (2015). Switching Off Mentally: Predictors and Consequences of Psychological Detachment From Work During Off-Job Time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393–414. doi: 10.1037/1076-8998.10.4.393

Sonnentag, S., Binneweis, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965-976. doi: 10.1037/a0020032

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204- 221. doi: 10.1037/1076-8998.12.3.204

Sonnentag, S., & Krueger, U. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal Of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 197-217.  
doi: 10.1080/13594320500513939

Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365-380. doi: 10.1037/ocp0000079

Spilt, J. L., Koomen, H. M. Y., & Thijs, J. T. (2011). Teacher Wellbeing: The Importance of Teacher- Student Relationships. *Educational Psychology Review*, 23(4), 457-477. doi: 10.1007/s10648-011-9170-y

Ström, L., & Carlbring, P. (2016). *Handbok för oglada Vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och livskvalitet*. Ludvika: Kbt-akademin Sverige AB.

Wahlgren, L. (2012). *SPSS steg för steg*. Lund: Studentlitteratur AB.

Zijlstra, F.R.H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 15(2), 129–138. doi: 10.1080/13594320500513855

Zoupanou, Z., Cropley, M & Rydstedt, L.W. (2013). Recovery after Work: The Role of Work Beliefs in the Unwinding Process. *PLoS ONE*. 8(12), 1-9. doi: 10.1371/journal.pone.0081381

A.



Hej!

Vi är två studenter från Mittuniversitetet som går sista terminen på programmet Hälsa och rehabilitering i arbetslivet, vi ska nu genomföra en undersökning om återhämtning i samband med vår C-uppsats. Du som anställd inom Kumlaby skola inbjuds härmed till att medverka i undersökningen.

Undersökningen kommer att genomföras med hjälp av en enkät, som du kan välja att genomföra via din mobiltelefon eller dator då enkäten kommer finnas tillgänglig via din mail. Det finns även möjlighet att svara på enkäten genom en papperskopia som vi studenter tar med till mötet. Vi kommer genomföra enkätundersökningen den 26:e april på plats i era lokaler i samband med er lärarkonferens, vi räknar med att enkäten kommer att ta cirka 8 minuter.

Vi kommer att följa gängse forskningsetiska riktlinjer i arbetet vilket innebär att ditt deltagande är frivilligt och du kan avstå från att svara på frågor eller när som helst avbryta din medverkan utan att motivera varför. De uppgifter som samlas in behandlas konfidentiellt och förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem samt att uppgifterna makuleras efter godkänd uppsats. Det insamlade materialet kommer endast att användas till vår C-uppsats.

Vid eventuella frågor kring undersökningen får du gärna kontakta oss.

*Emma Hellberg & Linda Fredriksson*

Kontaktuppgifter:

***Student.***

Emma Hellberg

[emhe1505@student.miun.se](mailto:emhe1505@student.miun.se)

073-812 80 75

***Student.***

Linda Fredriksson

[liwi1501@student.miun.se](mailto:liwi1501@student.miun.se)

073-054 32 10

***Handledare.***

John Selander

[john.selander@miun.se](mailto:john.selander@miun.se)

010-142 83 68



## *B. Enkätundersökning om återhämtningsstrategier samt välmående*

**Antal frågor:** 29 st.

**Beräknad tid:** C:a 8 min.

Syftet med undersökningen är att få en bild av hur lärares strategier för återhämtning ser ut och om det finns något samband mellan dessa strategier och välmående.

Frågeformuläret är det enda förekommande momentet i vår undersökning och innehåller olika frågor kring återhämtning.

*Återhämtning ses som en process som är nödvändig för att fylla på kroppens energiförråd. Efter en arbetsdag är det vanligt att känna både fysisk- och mental trötthet, vilket medför att kroppen behöver återhämta sig ifrån påfrestningen för att kunna ta sig an nästa prövning/utmaning. Återhämtning behöver nödvändigtvis inte innebära vila utan ett avbrott eller byte av arbetsuppgift/aktivitet kan räcka.*

### **Observera:**

Genom att svara på detta frågeformulär ger du oss ditt **samtycke** för att använda dessa svar i vår undersökning. Deltagandet är **frivilligt** och du har **rätt att avbryta** ditt deltagande innan enkäten lämnas in, om så önskas. Frågeformuläret kommer behandlas **konfidentiellt**, vilket innebär att personuppgifter inte behöver anges samt att enkätsvaren endast kommer att vara tillgängliga för oss (Emma och Linda), under processen för vårt uppsatsskrivande. Svaren kommer endast användas till den här undersökningen och när vi har fått klartecken att vår uppsats är godkänd kommer enkätsvaren att makuleras.

***Tack för ditt deltagande!***

**Fråga 1-16 handlar om återhämtning:**

Svarsalternativen är utformade på en skala mellan **1** (*Instämmer inte alls*) och **5** (*Instämmer fullständigt*). Sätt ett kryss i den rutan som du anser stämmer bäst in på påståendet.

**Fråga 1.**

*På fritiden efter arbetet* bestämmer jag hur jag ska tillbringa min tid.

1.       2.       3.       4.       5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 2.**

*På fritiden efter arbetet* planerar jag själv hur resten av dagen ska se ut.

1.       2.       3.       4.       5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 3.**

*På fritiden efter arbetet* känns det som jag själv kan bestämma vad jag ska göra.

1.       2.       3.       4.       5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 4.**

*På fritiden efter arbetet* tar jag itu med saker på det sätt jag själv vill.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 5.**

*På fritiden efter arbetet* tar jag det lugnt och slappnar jag av.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 6.**

*På fritiden efter arbetet* använder jag tiden till att slappna av.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 7.**

*På fritiden efter arbetet* gör jag saker som får mig att varva ner.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 8.**

*På fritiden efter arbetet* tar jag mig tid till avkopplande fritidsaktiviteter.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 9.**

*På fritiden efter arbetet* tänker jag inte alls på jobbet.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 10.**

*På fritiden efter arbetet* glömmer jag bort jobbet.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 11.**

*På fritiden efter arbetet* kan jag distansera mig från jobbet.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 12.**

*På fritiden efter arbetet* får jag en paus från kraven på jobbet.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 13.**

*Efter arbetet på fritiden* gör jag något som gör att jag vidgar mina vyer.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 14.**

*Efter arbetet på fritiden* söker jag intellektuella utmaningar.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 15.**

*Efter arbetet på fritiden* lär jag mig nya saker.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 16.**

*Efter arbetet på fritiden* gör jag saker som stimulerar mig.

1.

2.

3.

4.

5.

Instämmer inte alls.

Instämmer fullständigt.

**Fråga 17-29 handlar om välmående:**

Fundera över hur det har varit för dig den senaste veckan (inklusive idag). Gå igenom alla påståenden och sätt ett kryss framför den siffra (1-5) som bäst motsvarar hur det varit för dig under veckan.

**Fråga 17.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan* känt dig lugn och avspänd?

1.

2.

3.

4.

5.

Aldrig

Sällan

Ibland

Ofta

Mycket ofta

**Fråga 18.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan* kunnat vara fokuserad och koncentrerad på dagens göromål?

1.

2.

3.

4.

5.

Aldrig

Sällan

Ibland

Ofta

Mycket ofta

**Fråga 19.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan kunnat ta initiativ och komma igång med sådant du velat göra?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 20.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt intresse för olika aktiviteter och för människor omkring dig?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 21.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig optimistisk och sett saker från den ljusa sidan?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |



**Fråga 22.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig glad och harmonisk?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 23.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig pigg och energifylld?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 24.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig tillfreds med dig själv?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 25.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan kunnat vara närvarande i stunden och släppa problemtankar?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 26.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig nöjd med ditt liv som det ser ut nu?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 27.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan haft kraft att återhämta dig, om något varit stressigt eller besvärligt?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 28.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt att din tillvaro är meningsfull?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

**Fråga 29.**

*I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig frisk och vid god hälsa?*

- |                             |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. | <input type="checkbox"/> 2. | <input type="checkbox"/> 3. | <input type="checkbox"/> 4. | <input type="checkbox"/> 5. |
| Aldrig                      | Sällan                      | Ibland                      | Ofta                        | Mycket ofta                 |

C.

Länk till webbenkät:

<https://goo.gl/forms/TyCIIzFEWTHcioNm1>