



MALMÖ HÖGSKOLA

Fakulteten för
lärande och samhälle

Examensarbete
15 högskolepoäng, grundnivå

Arbetsmiljö och hälsa

- en studie om arbetsmiljöns betydelse för hälsan

Work environment and health

- a study on the importance of the working environment for health

Ylli Mucolli

Studie- och yrkesvägledarexamen 180 hp

Datum för slutseminarium: 2017-05-31

Examinator: Niklas Gustafson

Handledare: Roland Ahlstrand

Sammanfattning

Arbetsmiljön är en av de viktigaste bestämningsfaktorerna för vår hälsa. Olika miljöfaktorer kan ha positiva effekter på vår hälsa, men de kan också bidra till ohälsa. Studie- och yrkesvägledare i gymnasieskolor har en ojämn arbetsbelastning. Det är något som kan orsaka psykisk ohälsa på grund av stressfulla situationer som kan förekomma vid ojämn arbetsbelastning, men också fysisk ohälsa om inte arbetslokalen är ergonomiskt utformad. Syftet med den här studien var att analysera studie- och yrkesvägledares upplevelse av arbetsmiljön. De frågor som ställts är följande: Hur upplever studie- och yrkesvägledare sin arbetsmiljö? Hur upplever studie- och yrkesvägledare att hans eller hennes hälsa påverkas av sin arbetsmiljö? Studien är baserad på kvalitativa intervjuer som genomförts med sex studie- och yrkesvägledare på gymnasieskolor i Skåne. Den teoretiska bas som används för att analysera resultatet består av Antonovskys teori om KASAM och dess begrepp begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet samt Banduras Social Cognitive Career Theory (SCCT). Analysen visar i huvudsak att studie- och yrkesvägledarna upplevde sin arbetsmiljö som meningsfull eftersom de upplever att de har stort inflytande över sitt arbete. De tyckte också att deras arbetsmiljö var begriplig och hanterbar eftersom de upplevde sin arbetsmiljö som ordnad och strukturerad samt att det fanns resurser till deras förfogande.

Nyckelord: Arbetsmiljö, hälsa, ergonomi, studie- och yrkesvägledare

1. Inledning	5
1.1. Syfte.....	6
1.3. Disposition.....	7
2. Tidigare forskning	8
2.1. Psykosocial arbetsmiljö	8
2.3. Fysisk arbetsmiljö	9
2.4. Bildskärmar och ergonomi	10
2.5. Sammanfattning.....	11
3. Teoretiska utgångspunkter	13
3.1. Känsla av sammanhang (KASAM).....	13
3.2. Social Cognitive Career Theory (SCCT)	14
3.3. Sammanfattning.....	15
4. Metod	16
4.1. Metodval.....	16
4.2. Analysmetod.....	16
4.3. Urval och datainsamling	17
4.4. Etiska överväganden.....	18
5. Resultat	20
5.1. Den fysiska arbetsmiljön	20
5.2. Den psykiska arbetsmiljön	22
5.3. Hälsa relaterat till arbetsmiljö	23
5.3.1. Positiva hälsoeffekter.....	23
5.3.2. Negativa hälsoeffekter	24
5.4. Sammanfattning.....	25
6. Analys	26
6.1. Omgivningens betydelse.....	26
6.2. Begriplighet genom lärdom.....	27
6.3. Hanterbarhet genom socialt stöd.....	28
6.4. Upplevelse av medverkan	28
6.5. Sammanfattning.....	29
7. Diskussion	31
7.1. Resultat- och analysdiskussion.....	31
7.2. Metoddiskussion.....	32
7.3. Teoridiskussion.....	33
Källor	35
Bilaga 1 – Intervjuformulär	37

1. Inledning

Många av oss tillbringar en stor del av vårt liv på jobbet. Hur vi mår på jobbet är viktigt och det påverkar oss i vårt dagliga liv (Cronsell, Engvall och Karlsson, 2005 s.39). Hälsan påverkas av att flertal faktorer som på olika sätt samspelar med varandra. Arbetsmiljön är en av de viktigaste bestämningsfaktorerna för vår hälsa eftersom vi tillbringar en stor del av vårt liv på jobbet (ibid s.18). Den fysiska och sociala miljön kan vara en tillgång, men också ett hot för en hälsosam utveckling. Det innebär att miljön man arbetar i påverka vår hälsa. Arbete gör att vi mår bra eftersom det bland annat skapar ekonomisk trygghet och delaktighet i samhällslivet, men påfrestande fysiska och psykosociala förhållanden i arbetsmiljön kan bidra till ökad risk för ohälsa (ibid s.13). Arbetstillfredsställelse och förebyggande åtgärder för att förhindra ohälsa och olycksfall i arbete finns betonad i lagstiftningen under arbetsmiljölagen (Zanderin 2005, s.16).

Arbetsmiljö är ett omfattande område och det kan ha olika betydelse för olika personer (Alfredsson & Petersson 2007, s.12). Frågor som kan dyka upp hos människor när begreppet arbetsmiljö diskuteras kan handla om fysiska förhållanden exempelvis vilka maskiner de anställda jobbar med och om maskinerna är fysiskt farliga för dem som jobbar med dem. Frågor som handlar om hälsa kan dyka upp. Man kanske undrar vilka kemikalier som används på arbetsplatsen och om de kan påverka hälsan eller leda till olika sjukdomar för de anställda. Andra frågor kan handla om relationer mellan anställda, mellan anställda och ledningen och om arbetsklimatet är bra samt om personalen trivs. (Zanderin 2005 s.11).

De olika frågor som dyker upp om arbetsmiljö, visar att begreppet kan ha olika betydelse från person till person. Begreppet arbetsmiljö kan delas upp i fem olika områden: den fysiska, kemisk-biologiska, ergonomiska och psykosociala arbetsmiljön samt IT-arbetsmiljön. Förr talade man bara om den fysiska arbetsmiljön, men idag vet man att arbetsmiljön innehåller mycket mer. Under de olika arbetsmiljöområdena kan man sortera olika arbetsmiljöfaktorer. Det innebär exempelvis att inom den fysiska arbetsmiljön finns faktorer som fysisk-mekaniska faktorer, elektricitet och strålning. (Alfredsson & Petersson 2007, s.12).

Begreppet hälsa kan ha olika betydelse, men begreppet förknippas med livskvalitet och välbefinnande (Jakobsson & Aronsson 2009, s.62). Vem som ansvarar för den enskilde individens hälsa kan i vissa fall vara oklart. Man brukar tala om stödjande miljöer för hälsan, alltså miljöer som man vistas i och som påverkar ens hälsa. Skolan och arbetsplatsen är i

dagens samhälle de två vanligaste stödjande miljöerna, det vill säga de miljöer som vi vanligtvis vistats mest i som kan ha positiv, men också negativ betydelse för vår hälsa. Det flesta människor tillbringar större delen av sin vakna tid i dessa miljöer. Individen har ett eget ansvar att ta när det handlar om hälsa, men eftersom stödjande miljöer har förmåga att gynna individens hälsa, så borde det ställas högre krav på arbetsplatsens miljö. (Cronsell, Engvall och Karlsson, 2005 s.39). En arbetsplats har alltså förmåga att kunna gynna individens livskvalitet och välbefinnande vilket gör det intressant att få reda på hur arbetsmiljön egentligen upplevs.

En av de grupper som arbetar inom skolan är studie- och yrkesvägledare. Arbetets belastning för studie- och yrkesvägledare i gymnasieskolor är ojämn på grund av exempelvis olika valperioder som kan upplevas som stressfulla eftersom arbetsbelastningen ökar, men när olika valperioder är över så minskar arbetsbelastningen igen. Det är denna grupps arbetsmiljö som jag valt att analysera. En arbetsmiljöenkät som genomfördes av Lärarnas Riksförbund 2011 där 177 studie- och yrkesvägledare i gymnasieskolan svarade i enkäten, visade att den ojämna arbetsbelastningen för studie- och yrkesvägledare är något som måste diskuteras och hanteras. 75 procent av de som svarade uppgav att deras arbetsbelastning är ojämn och att någonting behöver göras. (LRF 2011, s.3). Undersökningen visade också att studie- och yrkesvägledare tycks vara mest nöjda med sin professionella frihet och minst nöjda med tilldelade resurser, konflikthanteringen på arbetsplatsen och tydligheten vad gäller ansvar och befogenheter på arbetsplatsen (Ibid s.14).

1.1. Syfte

Syftet med denna studie är att analysera yrkesverksamma studie- och yrkesvägledares arbetsmiljö. I detta syfte och för att få ökad förståelse av studie- och yrkesvägledares arbetsmiljö ställs följande frågor:

- Hur upplever studie- och yrkesvägledare sin arbetsmiljö?
- Hur upplever studie- och yrkesvägledare att hans eller hennes hälsa påverkas av sin arbetsmiljö?

1.3. Disposition

I kapitel två presenteras tidigare forskning om fysisk- och psykosocial arbetsmiljö. I kapitel tre presenterar jag den teoretiska bas som jag använt för att analysera det empiriska materialet. Jag presenterar för Social Cognitiv Career Theory och begreppen inom KASAM. Det fjärde kapitlet utgörs av metodval, analysmetod, urval, datainsamling samt etiska ställningstagande som tagits i anspråk. I kapitel fem presenteras mina intervjuer, vilka jag sedan analyserar i kapitel sex. Arbetet avslutas i kapitel sju med att jag diskuterar resultatet och analysen i förhållande till den tidigare forskningen, samt hur valet av metoden har påverkat resultatet. Kapitel sju avslutas med en diskussion om valet av teorier.

2. Tidigare forskning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning om arbetsmiljö. De studier som jag valt att presentera anser jag vara relevanta för det här arbetets syfte och frågeställningar som handlar om studie- och yrkesvägledares upplevelser av deras arbetsmiljö. De valda artiklarna handlar om den psykosociala- och fysiska arbetsmiljön samt om ergonomi och datorarbete. Kapitlet avslutas med en sammanfattning av den tidigare forskningen.

2.1. Psykosocial arbetsmiljö

Abrahamsson och Johanssons artikel 2013 innehåller en diskussion om olika begrepp, synsätt och användning av kunskaper om arbetsmiljö, och hur arbetsmiljön har förändrats över tid i Sverige. Det gäller exempelvis hur kunskaper om psykosocial arbetsmiljö används för att förstå och diskutera ohälsa, styrning och utveckling – för individer, grupper och organisationer. Syftet med artikeln är att bredda synen på begreppet psykosocial arbetsmiljö (Abrahamsson och Johansson 2013, s.9). Psykosocial arbetsmiljö handlar om människans samspel med omgivningen och det är ett begrepp som omfattar individens interaktion med alla delar i arbetssituationen (ibid s.10). För att bredda synen på begreppet psykosocial arbetsmiljö har man lyft fram följande områden eller perspektiv: hälsa/ohälsa, styrning och utveckling och problematisering. Området hälsa/ohälsa lägger fokus på ohälsoproblem som kan åtgärdas och man diskuterar olika teman som stress, behov och motivation. Under temana behov och motivation diskuteras exempelvis stressorer, coping och känsla av sammanhang. Abrahamsson och Johansson menar att under senare år har intresset för individens hälsa och välbefinnande lett till att man letar efter friskfaktorer i arbetslivet (ibid s.12). Enligt John M. Suttons artikel 1980 om isolerade och icke-isolerade studievägledares upplevelse av deras arbetsmiljö, framkommer det att vissa av deltagarna i studien upplever isolerad arbetsmiljö som ett hinder för bra arbetsprestation eftersom de känner sig ensamma på grund av frånvaron av andra vägledande kollegor och medarbetare. Andra deltagare i studien rapporterade flera positiva aspekter av isolering exempelvis ökad känsla av kontroll, känsla av sammanhang och personligt värde (Sutton 1988, s.17). Under området styrning och utveckling lägger man fokus på möjligheterna som man kan utnyttja för att styra och utveckla exempelvis organisationer,

grupper eller individer. De olika teman som diskuteras under det här området handlar om exempelvis ledarskap, samarbete, gruppprocesser och lärande både individuellt och kollektivt (Abrahamsson och Johansson 2013, s.12). Enligt John M. Suttons är samarbete och regionalisering som innebär att vägledaren ökar sin anknytning till proffs utanför solsystemet, effektiva sätt att öka kvalitén i sitt arbete med elever, men även skapar möjligheter för att minska deras personliga isolering (Sutton 1988, s.21). Det tredje området som de kallar för problematisering handlar bland annat om om ifrågasättande, kritiska analyser och kompletterande förståelse av olika fenomen i den psykosociala arbetsmiljön (Abrahamsson och Johansson 2013, s.12).

Det Abrahamsson och Johansson kom fram till i sin studie var att de sociotekniska tillvägagångsätt där människa, arbetsmiljö och arbetsorganisation inkluderas i verksamhets- och produktionsutveckling är viktiga att fortsätta med, men att de inte är tillräckliga för att stimulera lärande, innovation och god psykosocial arbetsmiljö. För det krävs konkreta förändringar i både teknik och organisation (ibid s.23). Abrahamsson och Johansson vill skapa en ny vision för arbetsmiljön där man fokuserar på hälsa och välbefinnande istället för sjukdom och arbetsmiljöproblem. De menar att människors blir friska av att vara på jobbet, trivs, har inflytande och får utvecklas är en grundläggande del av en hållbar, innovativ, effektiv och lönsam arbetsorganisation (ibid s.24). I John M. Sutton framkommer det att isolerad miljö kan ge vägledaren större kontroll över att utveckla och styra sin arbetsmiljö. Det finns positiva associationer med att vara en av ett slag och fenomenen isolering kan leda till ökad tillhörighet som kan gynna vägledningsprogrammet i det här fallet så väl som vägledaren (Sutton 1988, s.21).

2.3. Fysisk arbetsmiljö

Fysisk arbetsmiljö är den miljö eller omgivning som människor jobbar i. Den fysiska miljön kan bestå av till exempel natur, byggnader, maskiner, människor, nämligen allt utom den enskilde individen. Det mesta av vår omgivning kan vi uppfatta med våra fem sinnen, men det finns visa saker som vi inte uppfattar utan att samla in data genom olika mätinstrument till exempel strålning. Det som vi kan uppfatta dock är information som samlas in av våra sinnen och bearbetas av hjärnan vilket i sin tur leder till exempel till att vi gör något med våra muskler. För att hjärnan ska fungera bra så krävs det att förutsättningar för ett bra liv är uppfyllda (Zanderin 2005, s.91). Ergonomi handlar om människans prestations- och

arbetsförmåga. Det är därför viktigt för hälsan att arbetslokalen man jobbar i är ergonomiskt anpassad efter individens behov (ibid s.92). För att man ska må bra så är det viktigt att belysningen är rätt anpassad efter den arbetslokal man jobbar i och även ljudnivån behöver man ta hänsyn till (ibid s.104, 113). Det är också viktigt att man har rätt temperatur och luftkvalitet i arbetslokalen. Den mentala prestationsförmågan är bäst vid 20 °C. Vid temperaturer under 15 °C och över 25 °C, har man konstaterat att olyckor ökar (ibid s.129). Thatcher och Milner studie som handlar om gröna byggnaders betydelse för hälsa och arbetsprestation visade att gröna byggnader hade stor betydelse för ökade självrapporterad produktivitet och fysiskt välbefinnande. Gröna byggnader definierar övningen att skapa strukturer och använda processer som är miljöansvariga och resurseffektiva under hela byggnadens livscykel vilket uppnås genom att utnyttja resurser som exempelvis energi, vatten och byggmaterial på ett effektivt sätt. Gröna byggnader bidrar till att det ställs högre krav på byggnadskonstruktörer att införliva funktioner som förbättrar passagerarnas välbefinnande och produktivitet genom bättre användning av dagsljus, yttre vyer, förbättrade ventilationssystem, mer frisk luft och mindre återvunnen luft, bättre ljuskvalitet. Bullerreducering, bättre termiska komfortområden, ökad personlig kontroll av miljöförhållanden och reducerade toxiner i luften. Kraven som ställs är baserad på empirisk forskning som undersöker effekterna på hälsa och prestanda som förekommer i stor utsträckning inom miljöhälsan, miljöteknik, miljöpsykologi och miljöergonomi. Baserat på tidigare forskning och litteratur, menar Thatcher och Milner att "gröna" byggnader är mer bekväma, hälsosamma och producerar högre produktivitetsnivå än konventionella byggnader (Thatcher & Milner 2013, s.382). Studien genomfördes på två gröna byggnader och upplevelsen och funktionen i gröna byggnader kan variera beroende på hur de är designad (ibid s.390). Enligt Thatcher och Milners studie hade förbättrad luftkvalitet, särskilt luft- och CO₂-monitorer störst inverkan på arbetstagarnas hälsa, välbefinnande, tillfredsställelse och produktivitet. Andra saker som spelade stor roll var den ergonomiska utformningen av inredningsrummen exempelvis utformningen av kontorets arbetsytor och det användes ergonomiska riktlinjer för design av kontorsutrustningen (ibid s.391).

2.4. Bildskärmar och ergonomi

Vid första tanke kan datorarbete betraktas som optimal till skillnad från industriellt monteringsarbete, men datorarbete kan innebära exponering som orsakar nack- och övre extremitetsmärtor (Edling, Nordberg och Nordberg 2011, s.111). Individuella faktorer som kön

visar att kvinnor rapporterar mer symtom än män trots att man har samma arbetsuppgifter vid bildskärmen. Vanligt vid ökad ålder är att nack-skulder-symtomen ökar (ibid s.112). Det finns olika saker att tänka på för att undvika skador vid användning av bildskärmar. Det man bör tänka på är bl.a. sin arbetsställning, pauser under bildskärmsanvändning kan reducera och förebygga symtom. Det viktigaste är dock att utformningen av datorarbetsplatsen är formad på ett sätt som gör det möjligt för variation i såväl den fysiska belastningen som i den intellektuella belastningen (ibid s.113). Föreskrifter om belastningsergonomi och systematiskt arbetsmiljöarbete av arbetsmiljöverket måste beaktas vid utformning av datorplatsens ergonomi (ibid s.115). God ergonomi på arbetsplatsen förebygger ohälsa men är också bra för arbetsprestation och arbetstrivsel. Det är viktigt med god ergonomi eftersom många tillbringar en stor del av sitt liv framför en dator och det är något vi inte är anatomiskt designad för (Cronsell, Engvall och Karlsson, 2005 s.100).

Juul-Kristensen, Sjøgaard, Strøyer och Jensen genomförde en studie som visar att datorn användning ökar risken för att utveckla axel-, armbågs- och ryggssymtom. Studien byggde på en enkätundersökning om ergonomi, arbetstidsavbrott, arbetsteknik och psykosociala arbetsfaktorer. Enkäten skickades första gången år 1999 till 5033 kontorsarbetare och andra gången år 2000 till 3361 respondenter. Resultat i uppföljningen visade att respondenterna hade 10-, 18- och 23 procent symtom oftare i armbåge, axel och låg rygg. Studien visar också att tidigare symtom var återkommande i alla tre kroppsregioner som undersöktes vilken innebär att man kan dra slutsatsen att muskuloskeletala symptom är beständiga (Juul-Kristensen, Sjøgaard, Strøyer och Jensen 2004, s.390). Tidpunkten för när respondenterna valde att ta paus hade liten inverkan på axelsymtom, men det som hade stor inverkan var bländande eller reflekterande ljus. Enligt författarna kan denna upptäckt förklaras av att en förändrad arbetsställning antas för att undvika eller minska besväret av bländningen eller reflektionen, som också har visat sig förutsäga nacksymtom. Skärmen under ögonhöjd visade sig ha inverkan på armbågssymtom (ibid s.396).

2.5. Sammanfattning

Tidigare forskning visar att begreppet arbetsmiljö är väldigt brett och för att förstå hur arbetsmiljön påverkar människor behöver man bredda synen på de olika begreppen och fördela det i olika områden. Arbetsmiljön kan påverka hur en mår. Det innebär att arbetsmiljön kan

vara hälsobringande genom att man exempelvis känner att de fysiska och psykiska behoven uppfylls på sin arbetsplats. Arbetsmiljön kan också orsaka ohälsoproblem på grund av exempelvis stress, dämpad motivation eller att man kan skada sig fysiskt. Den tidigare forskningen visar också att arbetsmiljön har förändrats genom tiden genom att det exempelvis uppstår en ny arbetsmarknad med nya krav och nytt sätt att jobba. Det kräver i sin tur arbetsplatser som är anpassade efter individers behov och ett effektivt sätt att jobba på för att minska ohälsoproblem.

3. Teoretiska utgångspunkter

Arbetsmiljö är ett begrepp som har olika betydelse från person till person (Alfredsson & Petersson 2007, s.12). Hur studie- och yrkesvägledare upplever sin arbetsmiljö sätter fokus på individens upplevelser, och de kan variera. För att förstå hur studie- och yrkesvägledare upplever sin arbetsmiljö och hur studie- och yrkesvägledaren upplever att hans eller hennes hälsa påverkas av sin arbetsmiljö kommer jag använda mig av nedanstående teoretiska bas.

3.1. Känsla av sammanhang (KASAM)

Aron Antonovsky utvecklade begreppet KASAM. Han utgick från ett salutogent (som inriktar på hälsans ursprung) perspektiv som fokuserar på vilka faktorer som orsakar och upprätthåller hälsa mer än vad som orsakar sjukdom. Motsatsen till salutogen är patogen, vilket är ett synsätt varifrån man försöker förklara varför människor blir sjuka och vad det är som gör att de hamnar i en viss sjukdomskategori (Antonovsky 2009 s.16). Antonovsky var intresserad av att ta reda på vad det var som gjorde att människor förblev friska trots att de hade utsatts för påfrestningar. Det ledde till utvecklingen av begreppet KASAM som består av tre komponenter (ibid s.17).

- *Begriplighet* handlar om i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, som information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydligt snarare än som brus d.v.s. kaotiskt, oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig (ibid s.44).
- *Hanterbarhet* handlar om den grad till vilken man upplever att det står resurser (exempelvis familj, vänner, arbetskolligor) till ens förfogande, vilka man kan använda för att möta, för en, svåra saker i livet. Om man har stark känsla av hanterbarhet så kommer man inte känna sig som ett offer eller att livet på något sätt behandlar en orättvist, utan när svåra saker inträffar så kommer man att kunna reda ut det och inte sörja för alltid (ibid s.45).
- *Meningsfullhet* betraktas av Antonovsky som begreppets motivationskomponent. KASAM-komponenten meningsfullhet syftar på i vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd, att åtminstone en del av de problem och krav som

livet ställer en inför är värda att investera energi i, är värda engagemang och hängivelse, ät utmaningar att ”välkomna” snarare än bördor som man hellre vore utan (ibid s.46).

Antonovsky menar att styrkan i en individs KASAM bestämmer om följderna av en individs upplevelse av livshändelsestressorer, kommer att vara skadliga, neutrala eller hälsobringande (ibid s.59). För att förstå intervjupersonernas upplevelser av deras psykiska arbetsmiljö exempelvis sammanhållning och inflytande kommer jag använda mig av de teoretiska begreppen i KASAM. För att förstå intervjupersonernas upplevelser av deras fysiska arbetsmiljö och på så viss skapa förståelse för hela deras arbetsmiljö så behöver jag mer än de teoretiska begreppen i Antonovskys teori om KASAM. Därför har jag valt Banduras SCCT teori och dess begrepp kontext för att förstå intervjupersonernas upplevelse av objektiva miljöfaktorer i deras arbetsmiljö.

3.2. Social Cognitive Career Theory (SCCT)

Begrepp kontext i Banduras Social Cognitive Career Theory handlar om omgivningens betydelse för individers karriärutveckling både av objektiva och subjektiva miljöfaktorer. Exempel på subjektiva faktorer är kvaliteten på de pedagogiska erfarenheter som man har blivit utsatt för och tillgängligheten av ekonomiska resurser för att genomföra särskilda utvecklingsalternativ. Objektiva faktorer som fysiska och ergonomiska är exempelvis buller, belysning och skrivbord som kan starkt påverka ens karriärutveckling vare sig man är medveten om dem eller inte. Hur stor effekten blir av en viss faktor beror på hur individen utvärderar och svarar på det. Till exempel så har ergonomin på en arbetsplats betydelse för individers utveckling, men även individers upplevelse om hur ergonomiskt anpassad deras arbetsplats är har betydelse för utvecklingen. Därför ses inte individer i SCCT som bara passiva förvar av tidigare eller nuvarande kontextuella betydelse utan hur individen uppfattar arbetsmiljön och hur arbetsmiljön är utformad har betydelse för individers utveckling. Det är möjligt att individer kan gynnas eller missgynnas av händelser som är bortom deras kontroll eller medvetenhet, men hur individer tolkar miljön och sig själva skapar potential för personlig inverkan eller makt att kontrollera sina upplevelser och erfarenheter. Möjligheter, resurser, hinder eller råd som presenteras av en viss miljövariabel kan vara föremål för individuell tolkning (Lent et al., 2000, s. 37).

3.3. Sammanfattning

I detta kapitel har jag redogjort för et centrala inom de valda teorierna. Antonovskys teori handlar om begreppet KASAM som består av tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och mening. Teorin bygger på starka och svaga värden inom de olika komponenterna. En person med stark KASAM har bättre förmåga att lösa problem denne möter och valet av vilka strategier man använder för att lösa olika problem påverkas av tidigare erfarenheter individen haft i sitt liv. I Banduras Social Cognitive Theory (SCCT) har jag val att fokusera på förklaringen av omgivningens betydelse i teorin som är relevant för min analys av studie- och yrkesvägledares upplevelse av deras fysiska arbetsmiljö. Teorin betonar omgivningens betydelse för hur en person gör olika val och handlingar. Hur stor effekten blir av omgivningens betydelse beror på hur individen utvärderar och svarar på objektiva och subjektiva miljöfaktorer.

4. Metod

I följande kapitel behandlas metodval, urval av intervjupersoner, genomförande av studien och redogörelse för etiska ställningstagande.

4.1. Metodval

Då jag är intresserad av att förstå hur verksamma studie- och yrkesvägledare upplever sin arbetsmiljö och deras hälsa kopplade till sin arbetsmiljö så har jag valt att använda mig av kvalitativ metod till min studie. Kvalitativ metod handlar om att få en djupare insikt om människors upplevelser av sin vardag och hur vederbörande förhåller sig till denna (Dalen 2008, s.11). Något som är gemensamt för den kvalitativa forskningens analys av det empiriska materialet är tolkande analyser vilket bygger på att människor skapar eller konturerar sin sociala verklighet och ger mening åt sina erfarenheter (ibid s.14). Fördelarna med kvalitativ metod är bl.a. att man möter intervjupersonerna ansikte mot ansikte och man minskar risken för missförstånd när man ställer frågor och får svar. Det skapas också möjlighet att ställa följdfrågor och gå på djupet när det är nödvändigt (Larsen 2009, s.27). Nackdelarna är att man inte kan generalisera vid kvalitativa studier (ibid), men det är inte tanken heller med det här arbetet utan syftet är att få en djupare insikt i studie- och yrkesvägledares upplevelse av sin arbetsmiljö. En annan nackdel som är en av de mest uppenbara i kvalitativa studier är intervjueffekten som innebär att metoden eller intervjupersonen kan ha betydelse för intervjurens resultat exempelvis att intervjupersonen svarar det denne tror att intervjuaren vill höra, för att göra ett gott intryck (ibid). Risken för intervjueffekten har minimeras genom att formulera och analysera intervjufrågorna utifrån tidigare forskning och teorierna som behandlats i studien.

4.2. Analysmetod

För att bearbeta det empiriska materialet har jag använt mig av analysmetoden meningskoncentrering, vilket innebär att huvudinnebörden av långa uttalande från

intervjupersonernas formuleras till kortare formuleringar. Analysen av en intervju omfattar fem steg. När intervjuerna har transkriberats så är första steget att läsa igenom intervjun för att få en helhetsbild. När man känner att man har fått en helhetsbild så är nästa steg att fastställa de olika meningsenheterna som uttrycks av intervjupersonerna. I det tredje steget formuleras de olika teman i meningsenheterna så enkelt som möjligt utifrån intervjupersonernas perspektiv. Det fjärde steget handlar om att granska de olika meningsenheterna utifrån undersökningens specifika syfte. I det femte och sista steget knyts hela intervjuens centrala, icke överflödiga teman samman i en deskriptiv utsaga (Kvale & Brinkmann 2009, s.221, 222). För att bearbeta det empiriska materialet så har jag följt de fem olika stegen. Jag transkriberade intervjuerna samma dag som de spelats in och efter att ha transkriberat alla intervjuer så läste igenom dem för att få en helhetsbild av det empiriska materialet och fastställde olika meningsenheter som uttrycktes av intervjupersonerna. Jag skrev ut det transkriberade materialet i pappersform för att lättare kunna följa intervjupersonernas svar och skapa en helhetsbild. I det tredje och fjärde steget skapade jag olika teman i meningsenheterna som fångade in intervjupersonernas svar och granskade dem utifrån arbetets syfte. Eftersom jag hade tematiserat intervjuformuläret så blev det lättare att bearbeta det transkriberade materialet och koppla det till arbetets syfte. Det underlättade också i det femte steget när jag skulle binda ihop intervjuernas centrala teman till en beskrivande uttalande utan att ha med material som inte hade någon koppling till det här arbetets syfte.

4.3. Urval och datainsamling

Intervjupersonerna som deltog i studien består av sex personer som är i åldrarna 24 till 65 år. En av intervjupersonerna är man och fem av intervjupersonerna är kvinnor. Alla intervjupersoner är utbildade studie- och yrkesvägledare och de hade jobbat olika länge som studie- och yrkesvägledare i skolmiljö. Längden av deras arbete i skolmiljö varierade från 3 till 34 år.

Eftersom det är inom skolmiljö som studie- och yrkesvägledare upplever sin arbetsbelastning som väldigt ojämn (LRF 2011, s.3) så har jag valt att intervjua verksamma studie- och yrkesvägledare i gymnasieskolor. Intervjuerna genomfördes med sex studie- och yrkesvägledare i fyra olika gymnasieskolor i Skåne län. Urvalet av yrkesverksamma studie- och yrkesvägledare har skett utifrån snöbollsmetoden. Metoden går ut på att jag som författare

tar kontakt med personer som jag anser ha goda kunskaper om det aktuella ämnet. Dessa personer som jag valt kan i sin tur tipsa om andra personer som kan vara värt att prata med (Larsen 2009, s.78). När jag intervjuade första intervjupersonen så fick jag sedan tips av denne om en annan person som skulle kunna tänka sig att ställa upp för intervju och så fortsatte det så till jag intervjuade samtliga intervjupersoner. Jag tog kontakt och bokade träff med intervjupersonerna via mejl. Intervjuerna har jag genomfört med hjälp av ett intervjuformulär som bestod av färdigformulerade frågor. Intervju med intervjuformulär handlar om att formulera frågor på ett sätt som utgör ett bra underlag för att besvara frågeställningen och de teman som ingår. Frågorna ställs sedan till alla informanter i samma ordningsföljd. Fördelen med frågeformulär är att det reducerar informationsmängden och det blir lättare att bearbeta materialet efteråt (Larsen 2009, s.84). Förutom frågorna i intervjuformuläret ställde jag även följdfrågor för att få djupare förståelse av intervjupersonernas svar. Eftersom jag är intresserad av att analysera studie- och yrkesvägledares arbetsmiljö delade jag upp frågorna i olika teman som berör just arbetsmiljö. De olika temana i intervjuformuläret var arbetslokal, fysisk- och psykiskarbetsmiljö (bilaga 1). För att öka reliabiliteten för det här arbetet så har bland annat intervjumaterialet behandlats på ett noggrant sätt (Larsen 2009, s.81). Det innebär att all inspelade material har transkriberats noggrant för att säkerhetsställa att man får med relevant material för det här arbetet. För att underlätta insamlingen och bearbetningen av det empiriska materialet så har jag exempelvis formulerat frågorna i intervjuformuläret utifrån de teoretiska begreppen i teori kapitlet. Sådan precision och exakthet visar enligt Larsen att noggrannhet har präglat arbetsförloppet och det stärker tillförlitligheten för arbetet (Ibid). Under intervjuerna har intervjupersonerna fått god tid att svara på frågorna och vid några tillfällen har de tagit upp saker som de själva anser vara viktiga och varit relevanta för arbetets frågeställning. Att ha ett sådant flexibelt arbetssätt är enklare i kvalitativa undersökningar än i kvantitativa och de stärker arbetets validitet (ibid s.80). Även noggrannheten vid arbetet med formuleringen av frågorna i intervjuformuläret har bidragit till att jag samlat in relevant data för arbetets syfte. Det menar Larsen är också ett sätt att försäkra sig om arbetets validitet (ibid).

4.4. Etiska överväganden

I vetenskapliga studier finns det några etiska riktlinjer som man får ta hänsyn till. Dessa riktlinjer berör följande fyra områden: informerat samtycke, konfidentialitet, konsekvenser och forskarens roll (Kvale & Brinkmann 2009, s.84). Informerat samtycke betyder att man

informerar intervjupersonerna om syftet med undersökningen samt vilka risker och fördelar som kan vara förenade med att delta i forskningsprojektet (ibid s.87). Innan jag bokade möte med intervjupersonerna förklarade jag vad syftet med arbetet var. Konfidentialitet i forskning betyder att privat data som samlats in om deltagarna i undersökningen inte kommer att avslöjas. Om det är så att man ska publicera information i sin undersökning om deltagarna som kan kännas igen av andra så bör undersökningarna godkännas att denna identifierbara information lämnas ut (ibid s.88). Vid första mejlkontakten med intervjupersonerna förklarade jag syftet med arbetet, men också att både intervjupersonerna och organisationen de jobbade för skulle förbli anonyma och inte avslöjas i arbetet, vilket önskades från samtliga intervjupersoner. Jag förklarade också att enbart jag skulle lyssna på det inspelade samtalet och materialet skulle raderas så fort intervjuerna hade transkriberats.

Det är viktigt att kunna bedöma konsekvenserna av en kvalitativ studie både efter den skada som undersökningarna kan lida och efter de vetenskapliga fördelar som deras deltagande i studien ger (ibid s.89). Forskarens roll som person, forskarens integritet, är avgörande för den vetenskapliga kunskapens kvalitet och hållbarheten i de etiska beslut som fattas under undersökningens gång (ibid s.90).

5. Resultat

Detta kapitel innehåller en presentation av innehållet från den empiriska undersökningen som samlats in av sex verksamma studie- och yrkesvägledare i gymnasieskolor i Skåne. Intervjupersonerna kommer att benämnas som intervjuperson ett, två, tre, fyra, fem eller sex. Presentationen görs i tre teman. Det första temat beskriver intervjupersonernas upplevelse av deras fysiska arbetsmiljö följt av det andra temat som beskriver intervjupersonernas psykiska arbetsmiljö. Tredje och sista temat belyser arbetsmiljöns betydelse för intervjupersonernas hälsa. Kapitlet avslutas med en sammanfattning.

5.1. Den fysiska arbetsmiljön

Intervjupersonerna svarade olika på frågan angående deras upplevelse av sin arbetsmiljö. De tycker att den fysiska arbetsmiljön är relativt bra. Arbetslokalen som de tillbringar den mesta tiden i upplever flertalet av dem att den är ergonomisk, till exempel så berättar de att de är nöjda med utrymmet och att de har bra arbetsstol, höj och sänkbart skrivbord och ståmatta. Intervjuperson tre beskriver exempelvis sin fysiska arbetsmiljö som ergonomisk:

Jag har schyst kontorsstol, höj och sänkbart bord. Det finns inte så mycket att klaga på och så mycket jobbar jag inte administrativt så jag behöver inte ha det värsta ergonomiska dator och tangentbord (Intervjuperson 3).

Intervjupersonerna ett och fem upplevde att de behöver bättre skrivbord eftersom de inte upplevde deras nuvarande skrivbord som ergonomiska.

Jag har ett höj och sänkbart bord som inte fungerar... Arbetsstolen är också rätt gammal och obekvämt. Det blir rätt mycket belastning på mina axlar men även ryggen (Intervjuperson 1).

Intervjuperson fem berättar att dennes skrivbord inte är ergonomiskt anpassad eftersom vid möte med elever när intervjupersonen ska kolla igenom olika utbildningar på datorn så sitter både eleven och intervjupersonen på ett sätt som inte är bekvämt. Det leder till att det blir svårare för elever att behålla fokus på det intervjupersonen säger vid längre möten.

Intervjupersonerna upplever ventilationen och temperaturen i sina arbetsrum olika. Intervjuperson fyra är helt nöjd med både ventilation och temperatur då byggnaden är nu och intervjupersonen till och med har en dosa på väggen som hon kan använda för att reglera temperaturen efter eget behag. De andra intervjupersonerna berättar att när det blir för varmt eller dålig luft i arbetsrummet under sommartid så finns det möjlighet att öppna fönstret. Kylan upplever däremot intervjupersonerna ett, två, fem och sex som ett ganska stort problem. Intervjuperson två svarade att vissa perioder exempelvis när elever har skollov så blir det kallare i arbetslokalen:

...men i skolans värld när det är lov och ingen annan är här. Då sparar man nog på värmen här så då drar man ju ner. Så då har vi ju svinkallt här... Det är lite att man kanske inte är en prioriterad grupp alltid (Studie- och yrkesvägledare) alltså att det finns ju de som är kvar på skolan och jobbar på lovet. Så då har vi det lite kallt och då får man ha lite fläktar i rummen och så (Intervjuperson 2).

Intervjupersonernas upplevelse av deras arbetsmiljö är olika och enligt intervjuperson 6 så har upplevelsen av exempelvis kyla på en arbetsplats att göra med hur man är som person.

Jag är frusen av mig, jag fryser jämt, så vintertid tycker jag här är svalt (Intervjuperson 6).

Intervjupersonerna upplever inte att deras hälsa har blivit negativt påverkad av den fysiska miljön. Tvärtom så tycker de att det känns bra att lämna sina arbetsrum för att träffa elever eller annan personal på skolan. Tiden som intervjupersonerna använder sina datorer varierar. Vissa perioder använder de datorerna mer, till exempel när eleverna ska göra olika val. Då använder de datorerna mer än vanligt för att informera, gå igenom olika utbildningar med eleverna och så vidare. Intervjupersonerna ett, tre, fyra, fem och sex svarade att de inte upplevde att tiden som de spenderade framför datorn påverkade dem eller deras hälsa på något sätt förutom intervjuperson två.

Det enda är att jag kan bli lite torr i ögonen, faktiskt och nu har det inte varit så mycket men man blir torr i huden också (intervjuperson 2).

Intervjupersonerna svarade att deras pauser var tillräckliga och att de hade frihet att bestämma över sina pauser, vilket innebar att paustiderna varierade. Ibland kunde det bli längre pauser och ibland hoppar de över vissa pauser på grund av arbetsuppgifter som de själva hade prioriterat före paus.

5.2. Den psykiska arbetsmiljön

Intervjupersonerna beskriver sin arbetsbelastning som varierande. Vissa perioder upplevs som stressiga av några av intervjupersonerna. Perioder som till exempel skolstarter, olika perioder som kräver att eleverna genomför olika utbildningsval eller deadlines som eleverna behöver bli informerad, påminna om som till exempel högskoleprovet. Intervjupersonerna svarar att de upplevt stress i sådana perioder och kan uppleva det än idag, men efter flera år i yrket så känner de flesta att de har lärt sig att upptäcka och hantera stressfulla situationer. Intervjupersonerna svarar att eftersom de lärt sig när det kommer perioder som innebär att deras arbetsbelastning ökar och längden på dessa perioder så kan de förbereda sig att möta dessa perioder både fysiskt och psykiskt för att minimera risken för ohälsa. Intervjupersonerna fyra, fem och sex tillägger att stress inte enbart uppstår på grund av sitt arbete eller arbetsuppgifter utan det har att göra med vilka man jobbar med, men ens privat liv kan påverka också om man blir stressad på jobbet eller inte och tvärtom.

Det behöver inte bara vara jobbet. Alltså i ett helt liv så har man ju bra och dåliga perioder och har man befunnit sig i en period där det inte varit så himla kul så är det klart att du lättare blir stressad på jobbet också ju. Det kan vara så att man kan ha det stressigt på jobbet också och att det påverkar en efter jobbet också, men det är nog vanligare åt andra hållet (Intervjuperson 4).

Intervjupersoner svarade att de trivs på sina arbetsplatser. De känner att de har stor frihet att påverka upplägget av deras arbete och planera hur det ska genomföras förutom när det är utbildningsval och andra perioder som intervjupersonerna inte kan påverka. Då får de istället lära sig att planera och prioritera arbetsuppgifter på bästa sätt för att undvika negativ stress. Intervjupersonerna fyra och sex nämnde negativ och positiv stress. De menade att positiv stress är när man ökar arbetstempot och arbetsuppgifterna blir klara, medan negativ stress är när man känner att det kommer arbetsuppgift efter arbetsuppgift och man hinner aldrig bli klar.

På frågan om vad intervjupersonerna anser om sammanhållning på en arbetsplats så svarar alla att en bra sammanhållning är viktig för trivseln på arbetsplatsen. De upplever att de har bra sammanhållning med framförallt de kollegor som de jobbar med mest till exempel andra studie- och yrkesvägledare och kuratorer. Skolan är en stor organisation med många anställda i olika roller och intervjupersonerna svarar att vissa har man bättre relation med än andra utifrån ett professionellt perspektiv, men även om det finns oenigheter och ibland missförstånd kring ansvarsområde eller arbetsuppgifter så svarar intervjuperson tre att det brukar lösa sig.

Vi är inte alltid överens om allting, men det brukar lösa sig, genom diskussion eller så får man ta och ge. De har inte alltid koll på vad jag gör. Det är på gott och ont att vara en liten yrkesgrupp. Det betyder också att de inte riktigt fattar vad jag pysslar med. Så ibland får man förklara varför man inte kan göra på ett visst sätt... men det brukar funka (Intervjuperson 3).

Någonting annat som intervjupersonerna anser vara viktigt för att öka trivseln på deras arbetsplatser är att få beröm när bra prestationer har utförts och de skulle vilja se mer av det framförallt från ledningen. Några av intervjupersonerna tillägger att det är viktigt att både få och ge beröm. Beröm och feedback svarar intervjupersonerna att de oftast får det av deras kollegor, men inte så mycket av ledningen. De upplever beröm på olika sätt som till exempel om en elev kommer tillbaka fler gånger eller om lärare och andra kollegor ber om råd så skapas det en känsla hos vissa av intervjupersonerna att man behövs och att det dyker folk vid deras arbetsrum ser det som tecken på att de gör ett bra arbete. Intervjuperson två menar att för att berömmet ska ha en positiv effekt så är det viktigt för denne att det upplevs som genuint. Intervjuperson fem svarar att det är viktigt att tänka på att man får både ge och ta beröm och inte bara vänta på att någon annan ska komma in till ens kontor och ge beröm. För intervjuperson sex så är det viktigt med beröm eftersom det har betydelse för hur man löser olika situationer på en arbetsplats och det har betydelse för trivseln samt personlig utveckling.

5.3. Hälsa relaterat till arbetsmiljö

På grund av den ojämna arbetsbelastningen så har intervjupersonerna någon gång upplevt stress i deras arbetsmiljö och kan uppleva det än idag. Skillnaden är att de har lärt sig att upptäcka stressfulla situationer idag, men också blivit bättre på att planera och genomföra deras arbete på ett sätt som minskar risken för problem med hälsan på grund av deras arbetsmiljö.

5.3.1. Positiva hälsoeffekter

Intervjupersonerna upplever det mesta av deras arbetsmiljö som positiv och även om arbetsbelastningen kan vara mycket ojämn så finns det perioder då det är väldigt lugnt och de

upplever att det kan varva ner igen. Intervjupersonerna berättar att de upplever att de har stor frihet på sin arbetsplats vilket de anser vara väldigt positivt. Flera av intervjupersonerna tillägger att anledningen till att de upplever att friheten de har på sin arbetsplats är så bra är att det känns att de klarar av det och att de har förtroende från ledningen att de kan genomföra jobbet. Det tycker de är positivt. Känsla av frihet för intervjuperson fem bygger på att denne får själv bestämma över planeringen och genomförandet av sitt arbete och det skapar en känsla att inte vara styrd vilket denne upplever som positivt. Intervjuperson sex upplever samma som intervjuperson fem och tillägger att denne kan vid behov av hjälp vända sig till sina arbetskamrater och ledning och få den hjälp denne behöver.

Vid frågan om friskvård berättade intervjupersonerna att de har möjlighet att använda friskvårdsbidrag på sina arbetsplatser och intervjuperson ett, fyra, fem och sex använder friskvårdsbidraget då det är aktiva med träning på olika sätt på fritiden. Även intervjuperson två som inte utnyttjar friskvårdsbidraget är aktiv och samtliga känner att aktiviteter på fritiden har positiva effekter på deras hälsa.

5.3.2. Negativa hälsoeffekter

Vid frågan om hur hälsan har påverkats av arbetsmiljön svarade en av intervjupersonerna att dennes hälsa vid ett tillfälle påverkades negativt på grund av stress på jobbet, men att man lärt sig arbeta bättre efter det och upplever att det hjälper.

...för bara några år sen så fick jag magkatarr faktiskt. Då var det väl lite mycket gissar jag, men efter det så försöker man ju tänka efter. A men nu mår jag inte så bra så... då stänger jag dörren om jag har lite väl mycket att göra (Intervjuperson 2).

Intervjuperson fem berättar att dennes hälsa påverkas på grund av dålig ventilation.

...men miljön alltså det som jag nämnde med ventilationen. Jag känner av det att jag har lite allergier och besvär med näsa och jag känner att det blir sämre här (Intervjuperson 5).

Intervjuperson tre svarade att den ojämna arbetsbelastningen inte haft några negativa hälsoeffekter trots att denne känner sig stressad över att ha för mycket att göra ibland. Intervjuperson tre menar att eftersom denne har jobbat i många år på sin arbetsplats så har det lett till att denne ökat sin kunskap om när det kan uppstå perioder som kan vara stressfulla. Intervjupersonen anser detta vara positivt och menar att om den hade börjat på sin arbetsplats som ny under en stressfull period och trots att hela året hade fortsatt på det viset så hade denne

förmodligen inte jobbat kvar på arbetsplatsen. Ökad kunskape om sin arbetsplats har lett till att både intervjuperson tre och de andra personerna upplever att de kan hantera stressfulla situationer på ett bra sätt, men att de är så stressfulla att de kan leda till ohälsa om man inte kan hantera den ökade arbetsbelastningen på ett bra sätt.

5.4. Sammanfattning

Intervjupersoner svarar att den ojämna arbetsbelastningen är en del av deras arbetsmiljö och att alla kan känna sig stressade i de olika perioderna på grund av att de har mycket att göra. Stressen upplevs olika av intervjupersonerna och vilket innebär att de upptäcker och hanterar stressfulla situationer olika. Vid ett tillfälle nämner en av intervjupersonerna att stressen ledde till ohälsa för denne. Intervjupersonerna två, tre, fyra och sex upplever sin arbetsutrustning som ergonomiskt, men vad gäller temperatur och ventilation så är däremot intervjupersonerna ett, tre, fem och sex missnöjda då det påverkar deras arbetsprestation och intervjuperson fem beskrev att dennes allergibesvär blir sämre på dennes arbetsrum på grund av dålig ventilation. Intervjupersonerna trivs bra på sina arbetsplatser och det finns några faktorer som är viktig för den trivseln. En av dem är friheten att kunna planera och styra över sina egna arbetsuppgifter. Sammanhållningen mellan dem och övrig personal är också viktig och då skolan är en organisation med många anställda så innebär det att man inte alltid trivs eller jobbar med alla, men sammanhållningen med den personal som intervjupersonerna jobbar närmast med känner det fungerar bra. Ännu ett område som nämns av intervjupersonerna är deras goda relation till eleverna.

6. Analys

I detta kapitel analyseras resultatet utifrån teorin SCCT samt utifrån de teoretiska begreppen i KASAM: Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Kapitlet inleds med en analys av intervjupersonernas fysiska arbetsmiljö och vidare fortsätter analyseringen av intervjupersonernas upplevelser av den psykiska arbetsmiljön. Kapitlet avslutas med en sammanfattning.

6.1. Omgivningens betydelse

Enligt SCCT styrs människors val och handlingar av deras intresse vilket orienterar dem mot aktiviteter som är stödjande för dem i exempelvis deras arbetsmiljö. Omgivningen kan på olika sätt både stödja, men också misslyckas att stödja individer i deras arbetsmiljö (Lent et al. 2000, s.37). Intervjuperson två, tre, fyra och sex svarade att de var nöjda med arbetslokalens utrustning eftersom de kände att utrustningen var anpassad efter deras behov. Samma intervjupersoner berättade att de hade bra arbetsstolar, höj och sänkbart skrivbord samt stämatta vilket tyder att utrustningen i deras arbetsmiljö var stödjande för dem.

Hur stor den stödjande effekten blir av en viss faktor beror på hur individen utvärderar och svarar på det. Det innebär att individens tolkning av den egna miljön påverkar den stödjande effekten (ibid). Två av de intervjuade personerna upplevde att deras skrivbord inte var ergonomiska och de kunde tydligt berätta vad de var missnöjda med utifrån deras tolkning. Intervjuperson fem kunde berätta utifrån sin upplevelse av värk i ryggen och elever som satt på ett obekvämt sätt när de tillsammans gick igenom olika utbildningar, att dennes miljö var i det här fallet icke stödjande. Intervjuperson ett upplevde sitt skrivbord som icke stödjande för dennes arbetssätt eftersom det innebär att intervjupersonen fick jobba i samma läge hela tiden utan att ha möjlighet att stå upp vid arbete, vilket orsakade mycket belastning på dennes axlar, men även ryggen. De tolkade sin miljö utifrån deras upplevelse kopplad till deras skrivbord.

Vid frågan om hur intervjupersonerna upplevde temperaturen och ventilationen i deras arbetsrum svarade intervjuperson fyra att denne inte hade något att klaga på vad gäller just temperatur och ventilation eftersom byggnaden var nybyggd. Intervjupersonerna ett, två, tre, fem och sex svarade att de var missnöjda då det kunde bli för kallt på vintern och för varmt på sommaren, men sättet de svarade på betydelse av deras omgivning var individuell och utifrån

det vidtog de åtgärder till exempel genom att öppna fönstret eller ta in värme fläkt i arbetsrummet beroende på om de upplevde att det var för kallt eller för varmt i arbetslokalen. Trots att några av intervjupersonerna arbetade i samma organisation och upplevde samma miljö så svarade de olika på miljön och vidtog olika åtgärder. Enligt SCCT kan möjligheter, resurser eller hinder som presenteras av en viss miljövariabel tolkas individuellt och hur individer tolkar sin miljö och sig själva skapar potential för personlig åverkan vilket är viktigt att ta hänsyn till för att förstå individuella skillnader som svar på liknande miljöförhållanden (Lent et al. 2000, s.37). Den individuella tolkningen innebär att individerna agerar- och vidtar individuella åtgärder som de anser för dem ha en positiv effekt i deras exempelvis arbetsprestation och hälsa.

6.2. Begriplighet genom lärdom

Komponenten begriplighet handlar om i vilken utsträckning en person har stabil förmåga att kunna bedöma verkligheten, alltså i vilken utsträckning man upplever information som är ordnad, sammanhängande och strukturerande snarare än kaotiskt, oordnad eller oväntad. För att skapa begriplighet om sin omgivning så behöver man kunskap om sig själv och sin omgivning (Antonovsky 2009 s.44). Intervjupersonerna svarade att de upplevt negativ stress i deras arbetsmiljö på grund av ojämn arbetsbelastning, men de svarade också att de har blivit bättre idag att uppfatta och hantera stressfulla situationer som kan vara negativa för deras hälsa. Ökad kunskap om sig själva och sin omgivning har haft positiv betydelse för känslan av begriplighet vilket har gjort att deras verklighet har blivit mer gripbart. De har blivit bättre på att förstå olika situationer vilket bidragit till att de upplever sin verklighet som ordnad och strukturerad. Den ökade kunskapen om deras arbetsmiljö har alltså bidragit till att stärka deras känsla av begriplighet. Stark känsla av begriplighet innebär att man har stor självinsikt och man förväntar sig att det stimuli som man kommer möta i framtiden är förutsägbar. Man har bättre copingstrategier att ta till när man ska lösa situationer i olika svårighetsgrader och det har en positiv effekt på individens hälsa också (ibid). En av intervjupersonerna (2) hade upplevt ohälsa på grund av negativ stress på sin arbetsmiljö då situationen känts som oordnad eller oväntad och på så sätt varit ogripbar. Intervjupersonen har dock genom ökad kunskap om sig själv och sin omgivning blivit bättre på att hantera stressfulla situationer.

6.3. Hanterbarhet genom socialt stöd

Hanterbarhet handlar om den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, alltså resurser som står under ens egen kontroll eller som kontrolleras av andra som man känner att man kan räkna med eller litar på för att möta omvärldens krav och omständigheter. Exempel på resurser kan vara familj, vänner eller arbetskollegor (ibid s.45). Intervjupersonerna svarade att sammanhållningen på en arbetsplats är viktig för att kunna stötta varandra och för att kunna utbyta tankar och idéer med varandra. Intervjuperson fyra och sex upplevde sammanhållningen mellan denne och övrig personal inklusive ledningen, som väldigt bra vilket innebär att de hade en stark känsla av hanterbarhet. De har resurser i form av arbetskollegor som de har förtroende för och kan använda sig av för att möta utmaningar på deras arbetsplats.

Intervjupersonerna ett, två och fem svarade att sammanhållningen mellan dem och viss personal i organisationen som de arbetade mest med, upplevdes som bra. Vad gäller sammanhållningen mellan dem och viss personal i ledningen så ansåg de att det fanns utrymme för förbättring. Intervjuperson fem svarade också att det hade hänt denne att lärare hade kommit till dennes kontor och haft åsikter om hur denne skulle genomföra sitt jobb. En person med stark känsla av hanterbarhet kan lösa olika situationer genom att denne vet vem eller vilka i ens omgivning som kan vara behjälpliga om så behövs samt att man inte kommer känna sig som ett offer för omständigheterna (ibid).

6.4. Upplevelse av medverkan

Komponenten syftar på i vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd, att man upplever att de utmaningar man möter är värda att engagera sig i (Antonovsky 2009 s.46). Meningsfullhet är enligt Antonovsky den absolut viktigaste komponenten. Han menar att utan den blir varken begriplighet eller hanterbarhet speciellt långvariga. Det blir svårt att för individer att klara av utmaningar i livet utan denna motivationsstyrande komponent (ibid s.48). Att uppleva att man har frihet i sitt arbete exempelvis att bestämma arbetsordning och arbetstakt bidrar till att stärka känslan av meningsfullhet (ibid s.153).

Intervjupersonerna svarade att de upplevde att de hade stor frihet i deras arbetsroll till exempel kunde de påverka upplägget av deras arbete och planera hur och när arbetsuppgifter skulle genomföras. De svarade att de hade frihet att bestämma när och hur länge de skulle ha pauser och de hade även frihet att påverka deras arbetstider om det är så att de behövde gå hem tidigare eller börja arbetsdagen senare någon gång. Intervjuperson fem berättade att denne hade frihet att varje dag kunna påverka i vilken takt denne skulle genomföra sitt jobb och vilken ordning. Intervjupersonen ansåg att det gav enorm frihet och frihetskänsla. Intervjuperson sex svarade att denne upplevde att denne styrde över sitt arbete själv och upplevde det som positivt samt att denne kunde vända sig till lärare, sköterskor, kuratorer och rektorer vid behov av hjälp. Om en arbetare känner att denne har möjlighet att välja uppgifterna, arbetsordningen och arbetstakten upplever sannolikt också arbetet som meningsfullt och har man då inflytande över vad man gör så får det en att vilja investera energi i det. Att kunna påverka det som pågår runt omkring en, bidrar till att höja känslan av meningsfullhet (ibid s.153).

På frågan om vad intervjupersonerna anser om att få vara med och påverka beslut svarade de att när det handlar om elever så var det en del av deras jobb och att de ansåg det vara viktigt. Intervjuperson tre, fyra och sex upplevde att de till och med kunde vara med och påverka beslut i organisationsnivå och inte bara över sitt eget område samt att de hade frihet att bestämma själv om de ville vara med i sådan beslutfattande eller inte. Att ha tillräckligt med inflytande i beslutfattande och upplever den kontrollen som legitimt utövad påverka känslan av meningsfullhet positivt (ibid s.154).

6.5. Sammanfattning

Analysen av det empiriska materialet visar att intervjupersonerna två, tre, fyra och sex har upplevt att deras arbetslokals utrustning är ergonomisk vilket innebär att utrustningen har en stödjande effekt, alltså att de kan genomföra sitt jobb på ett sätt som minskar risken för fysisk ohälsa. Intervjupersonerna ett och fem svarade att deras skrivbord inte var ergonomiska och intervjuperson ett nämnde också att dennes stol inte var bra vilken gjorde att denne kunde känna värk i ryggen eftersom man inte kunde sitta ordentligt och det innebär att utrustningen för intervjupersonerna ett och fem inte är stödjande för deras arbetsmiljö.

Känslan av begriplighet upplevde intervjupersonerna som stor eftersom de hade stor kunskap om sig själva och deras omgivning vilket innebär att de är bra på att uppfatta och

bemötta stressfulla situationer på ett sätt som minskar risken för ohälsa. Det är viktigt för intervjupersonerna att ha en stor känsla av begriplighet då de svarar att deras arbetsmiljö är väldigt ryckig och det finns perioder som är återkommande varje år och höjer arbetsbelastningen. Intervjupersonerna upplever att de kan vända sig till arbetskollegor vid behov av hjälp vilket innebär att de upplever att det står resurser till deras förfogande vid behov. Analysen visar också att intervjupersonerna upplever en stark känsla av meningsfullt eftersom de bland annat har stor frihet att påverka deras arbete och de upplever att de kan vara med och påverka beslut över sitt eget område, men också i organisationsnivå exempelvis hur ett nytt fikarum ska se ut.

7. Diskussion

I det här kapitlet diskuterar jag studiens resultat och analys i förhållande till den tidigare forskning som jag tagit del av. Sedan diskuterar jag metodvalets betydelse på studiens resultat och avslutar kapitlet med diskussion kring valet av teorier och dess begrepp.

7.1. Resultat- och analysdiskussion

Syftet med uppsatsen var att analysera yrkesverksamma studie- och yrkesvägledares arbetsmiljö. Abrahamsson och Johansson, som i sin studie behandlade begreppet psykosocial arbetsmiljö, kom fram till att människor blir friska av att vara på jobbet om de trivs, har inflytande och får utvecklas och lära tillsammans (Abrahamsson och Johansson 2013, s.24). Resultatet av den här studien har visat att intervjupersonerna upplever i det stora hela att de har en arbetsmiljö där de har stort inflytande över sitt arbete, men också i organisationen. I den psykiska arbetsmiljön känner intervjupersonerna att de trivs med sina arbetskollegor och kan stötta varandra i sitt arbete vilket också underlättar arbete i stressfulla situationer. Enligt Zanderin så finns det skillnader när kvinnors nivåer av stresshormoner ökar till skillnad från männens. Kvinnornas nivåer av stresshormoner ökar vid arbetstidens slut eftersom då tankar kring och planering av matinköp, hämtning av barn och andra sysslor ökar till skillnad från männens stresshormoner som börjar minska när arbetstiden lider mot sitt slut (Zanderin 2005, s.68). En av intervjupersonerna är man, men jag kan inte se några sådana mönster eller skillnader i intervjupersonernas svar och det kan bero på att alla svarar att de har frihet att påverka deras arbetstid alltså om de behöver börja senare eller gå hem tidigare när det behöver det. Friheten som de upplever i deras arbete skapar meningsfullhet och genom erfarenhet i deras yrkesroll har de ökat sin kunskap om sig själva och deras omgivning vilket höjt deras känsla av begriplighet. Intervjupersonerna visar på stark känsla av KASAM och det har positiva effekter på deras hälsa och de kan hantera olika situationer i deras arbete på ett ordnad och effektivt sätt.

Den fysiska miljön i arbetslokalen hade i vissa fall negativa effekter på kroppen till exempel värk i ryggen och när det var för varmt eller för kallt i arbetslokalen så påverkades arbetsprestationen på så sätt att den blev sämre. Under kapitlet tidigare forskning så står det om Zanderins studie av den fysiska arbetsmiljön. Zanderin lyfter fram vikten av ergonomi på sin

arbetsplats för att muskler och leder inte ska ta skada, men även vikten av rätt temperatur på sin arbetsplats för att den mentala prestationsförmågan ska vara effektiv (ibid s.129).

Bildskärmar är också en del av ergonomin och den fysiska arbetsmiljön på en arbetsplats. I Edling, Nordberg och Nordgren studie framgår det att ålder påverkar ökningen av nack-skulder-symtomen (Edling, Nordberg och Nordberg 2011, s111). Det framkom inga svar att några av intervjupersonerna upplevde sådana symtom i det här resultatet. Det kan bero på att de flesta upplevde sin arbetsmiljö som ergonomisk vilket innebär att man kanske har rätt arbetsställning när man jobbar och dessutom så styrde de själva över sina pauser. Det menar i alla fall Edling, Nordberg och Nordgren att det är faktorer som kan reducera och förebygga nack-skulder-symtomen i sin studie av bildskärmar och ergonomi (ibid s.113).

7.2. Metoddiskussion

Då syftet med arbetet var att analysera studie- och yrkesvägledares upplevelse av deras arbetsmiljö så valde jag kvalitativ metod. Jag anser att det var rätt metod eftersom jag var intresserad av att få en djupare förståelse av deras upplevelse av arbetsmiljön och den ojämna arbetsbelastningen. Urvalet gjorde jag enligt snöbollsmetoden vilket ledde till att jag inte hade några som helst svårigheter att få tag på intervjupersoner utan det gick jättebra och alla intervjupersoner som jag frågade om de var intresserad av att ställa upp för en intervju tackade ja.

För att öka studiens reliabilitet såg jag till att intervjumaterialet behandlades noggrant och transkriberingen av intervjumaterialet skedde samma dag som intervjun spelades in. Det är en fördel då man minskar risken för minnesfel och material som inte var relevant raderades. Genom att ge intervjupersonerna god tid att svara på frågorna ledde det till att de vid några tillfällen att de själva tog upp saker som de ansåg vara viktiga och var relevanta för arbetets frågeställning. Det flexibla arbetssättet är enklare att ha i kvalitativa studier och det stärker arbetets validitet, men även noggrannheten vid utformningen av intervjuformuläret där frågorna formades bland annat genom att ta hänsyn till de teoretiska begreppen, bidrar till att stärka validiteten i arbetet.

7.3. Teoridiskussion

Att hitta teorier till det här arbetet har varit en utmaning och en teori som jag fick välja bort var Karaseks och Theorells krav- kontroll- och stödmodell eftersom den är riktad till kvantitativa studier. Genom granskning av tidigare forskning och andra studier så lyckades jag hitta två teorier som jag kände var relevanta för min studie. SCCT var relevant teori att behandla den fysiska miljön eftersom den sätter fokus på omgivningen och på vilket sätt omgivningen kan vara stödjande i ens arbetsprocess, men att omgivningen också kan vara icke stödjande och ha negativa effekter på den fysiska hälsan. Genom att analysera intervjupersonernas svar om hur och varför de upplevde den fysiska arbetsmiljön så kunde man förstå om de upplevde den som stödjande eller icke stödjande, alltså om arbetsmiljön hade positiva eller negativa effekter på deras hälsa. Intervjuperson ett och fem kunde tydligt beskriva hur de upplevde arbetet vid sina skrivbord och vilken påverkan de hade på exempelvis värk i rygg och axlar medan intervjupersonerna två, tre, fyra och sex upplevde deras arbetsplats utrustning som ergonomisk anpassad. I frågan om upplevelsen av temperatur och ventilation i intervjupersonernas arbetslokal var svaren varierande, alltså de påverkades olika och hur stor effekten blir av en viss faktor, i det här fallet temperatur och ventilation, beror på hur individen utvärderar och svarar på det. Genom SCCT blev det lättare förstå vilka delar av den fysiska arbetsmiljön som intervjupersonerna uppfattade som stödjande eller icke stödjande.

Antonovskys teori om KASAM var återkommande i flera av de studier och tidigare forskning som jag granskade. Teorin var relevant för det här arbetet och de tre olika begreppen i KASAM begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet bidrog till förståelse av de olika delarna av den psykiska arbetsmiljön. Genom att analysera intervjupersonernas begriplighet i deras miljö fick jag fram i vilken utsträckning de upplevde sin arbetsmiljö som ordnad sammanhängande och strukturerad. Intervjupersonerna visade stark känsla av begriplighet eftersom de svarade att de upplevde ordning och struktur i sin arbetsmiljö och den känslan hade de stärkt genom ökning av kunskapen i deras arbetsmiljö, men även kunskap om sig själv och hur de reagerar vid exempelvis stressfulla situationer. Genom komponenten hanterbarhet framkom det i vilken utsträckning intervjupersonerna upplevde att det stod resurser till ens förfogande exempelvis familj, vänner och arbetskollegor som man kan vända sig till för att möta olika utmaningar man ställs inför. Intervjupersonernas svar visade på stark känsla av hanterbarhet eftersom de upplevde att sammanhållningen mellan dem och viss personal i skolan som de arbetade mycket med (lärare, sköterskor och rektorer) var god. De upplevde att det berömde och stöttade varandra i deras arbete på en bra nivå. Intervjupersonerna ett, två och

sex svarade att det fanns utrymme för förbättring på sammanhållningen mellan intervjupersonerna och ledningen vilket skulle innebära ytterligare förstärkning av intervjupersonernas känsla av hanterbarhet. Meningsfullhet betraktas av Antonovsky som den viktigaste komponenten och utan den så blir verken begriplighet eller hanterbarhet speciellt långvariga. Att uppleva att man har frihet i sitt arbete exempelvis att bestämma arbetsordning och arbetstakt bidrar till att stärka känslan av meningsfullhet. Samtliga intervjupersoner svarade att de upplevde friheten i deras arbetsmiljö som stor. De svarade att de har frihet att påverka exempelvis sina arbetstider när de ansåg att de fanns behov för det. De svarade att de hade frihet att bestämma när de ska ta sina pauser, planera sitt arbete och bestämma arbetstakten. De kunde inte påverka vissa perioder exempelvis skolstarter och olika valperioder för eleverna eftersom de bara fanns där och det var yttre faktorer som bestämde det, men intervjupersonerna svarade att de kunde bestämma hur de skulle genomföra sina arbetsuppgifter under dessa perioder. Friheten förklarade intervjupersonerna som en viktig faktor för deras trivsel på arbetsplatsen och den frihet som intervjupersonerna beskrev tyder på en stark känsla av meningsfullhet och sammantaget så visar de olika begreppen att intervjupersonerna arbetar i en relativt bra arbetsmiljö vilket bidrar till positiva effekter för deras hälsa.

Källor

Abdul Raziq & Raheela Maulabakhsh (2015). *Impact of Working Environment on Job Satisfaction*. *Procedia Economics and Finance* Vol. 23: 717–725.

Abrahamsson L. & Johansson J. (2013). *Hundra år av långsamhet: Exposé över begreppet psykosocial arbetsmiljö*. *Karlstads universitet* Vol. 19 (2): 9–26.

DOI: 10,1016/S2212-5671(15)00524–9

Alfredsson, A. och Petersson, A. (2007) *Arbetsmiljö och säkerhet: serviceyrken*. Natur & Kultur (204 s).

Arbetsmiljöverket

<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/lagar-och-regler-om-arbetsmiljo/arbetsmiljolagen/>

Arbetsmiljölagen (AML). Uppdaterad 2016-11-29. Hämtad 2017-03-30.

Birgit Juul-Kristensen, Karen Sjøgaard, Jesper Støyer & Chris Jensen (2004). *Computer users' risk factors for developing shoulder, elbow and back symptoms*. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* Vol. 30 (5): 390–398.

Cronsell, N. Engvall, J. Karlsson, P. (2005) *Hälsoarbete och hälsobokslut – en handbok för arbetsgivare*. Uddevalla: Media Print (159 s).

Dalen, Monica (2008). *Intervju som metod*. 1. uppl. Malmö: Gleerups utbildning (144 s).

Edling, C. Nordberg, G. Nordberg, N. (2011) *Arbets- och miljömedicin – en lärobok om hälsa och miljö*. Lund: Studentlitteratur (391 s).

Ericson B. & Gustafsson K. (2011) *Arbetsmiljölagen - med kommentar, tolfte upplagan*. Elanders (268 s).

Jakobsson R. & Aronsson G. (2009). *Prevent, Bättre Arbetsmiljö – Handbok Prevent Arbetsmiljö*, svenskt näringsliv, LO & PTK (259 s)

Larsen, A. (2009) *Metod helt enkelt - En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Gleerups (128 s).

Lent, W. Robert. Brown, D. Steven. & Hackett, Gail. (2000). *Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis*. *Journal of Counseling Psychology* Vol. 47 (1): 36 – 49. DOI: 10.1037//0022-0167.47.1.36.

Sutton M. John, JR. (1988). *Work Environment Perspectives of School Guidance Counselors in Isolated Settings*. *Research in Rural Education* Vol. 5 (1): 17-21.

Thatcher A. & Milner K. (2014). *Changes in productivity, psychological wellbeing and physical wellbeing from working in a 'green' building*. *Work* Vol. 49 (3): 381–393.
DOI: 10,3233/WOR- 141 876

Zanderin, L. (2005) *Arbetsmiljö*. Lund: Studentlitteratur (240 s).

Bilaga 1 – Intervjuformulär

Inledande frågor:

- Hur länge har du jobbat som studie- och yrkesvägledare?
- Hur ser din arbetsdag ut?
- Hur ser du på begreppet arbetsmiljö?
- Hur ser arbetsmiljön ut på din arbetsplats?
- Hur ser du på begreppet hälsa?
- Hur ser hälsan ut på din arbetsplats?

Arbetslokal

- Hur ser du på utrymmet på din arbetsplats? Beskriv utrymmet där du spenderar det mesta av din arbetstid.
- Hur ser du på temperatur och ventilation på din arbetsplats?
- Hur ser du på belysningen på din arbetsplats?
- Känner du att din arbetsplats utrustning är ergonomiskt (anpassad efter dina behov) och på vilket sätt då?

Fysisk arbetsmiljö

- Har du upplevt att din hälsa har påverkas p.g.a. dina arbetsuppgifter?
- På vilket sätt anser du att arbete vid dator påverkar dig och din hälsa?
- Hur länge skulle du uppskatta att du sitter vid datorn per dag?
- Hur långa pauser har du och anser du att dessa pauser är tillräckliga?
- Vad anser du om friskvård?
- Har ni friskvård på arbetsplatsen? Om ja, på vilket sätt utnyttjar ni denna? Tycker du att friskvården har förbättrat din hälsa med tank på arbetsrelaterade skador?
- Hur ser du på kraven på din arbetsplats? Höga/låga?

Psykisk arbetsmiljö

- Vad anser du om stress? Hur upplever du faktorn stress på din arbetsplats?
- Hur trivs du på din arbetsplats?
- Vad anser du om sammanhållning på en arbetsplats?
- Hur upplever du sammanhållningen mellan dig och personalen?

- Hur upplever du sammanhållningen mellan dig och ledningen?
- Hur upplever du relationen mellan dig och skolans elever?
- Vad anser du om att få vara med och påverka beslut på din arbetsplats?
- Hur mycket anser du att du får vara med och påverka beslut på din arbetsplats?
- Vad anser du om att få arbeta fritt?
- Hur stor frihet anser du dig ha för att få sköta dina arbetsuppgifter?
- Vad anser du om att få beröm när bra presentationer har utförts?
- Hur mycket anser du att bra presentationer beröms på din arbetsplats?
- Hur ser du på dina arbetstider och hur tycker du att de påverkar dig?
- Har du någon gång upplevt att du blivit mobbad på din arbetsplats? Om ja, hur har det påverkat dig i ditt fortsatta yrkesliv?