



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

**Psykologiska behov
och samband med stress och sömnproblem**
En studie om lärare utifrån Self-Determination Theory

Anna Berg & Klara Schultz
Psykologexamensuppsats. 2018

Handledare: Tomas Jungert
Examinator: Erwin Apitzsch

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till alla som har deltagit i studien, samt till distriktsordförandena och ombud från Lärarnas Riksförbund, som har hjälpt oss med att nå ut till så många lärare. Vi vill även tacka vår handledare Tomas Jungert, som har uppmuntrat och väglett oss i arbetet. Slutligen, tack till Axel och Henrik, som alltid har stöttat oss!

Sammanfattning

Studien undersökte samband mellan förekomst av stress och sömnproblem bland lärare i södra Sverige och tillfredsställelse respektive frustration av de psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet. Studien utgick från Self-determination Theory och dess underteorier Basic Psychological Need Theory. 371 grundskole- och gymnasielärare besvarade en webbaserad enkät. Som mätinstrument användes Perceived Stress Scale (PSS-10) och Insomnia Severity Index (ISI). En svensk översättning av Basic Psychological Need Satisfaction Need Frustration Scale -Work Domain (BPNSFS) skapades, samt validerades inom ramen för studien. Vid dataanalysen undersöktes samband mellan variabler och skillnader mellan grupper. Resultaten visade på signifikanta samband för stress, respektive sömnproblem med frustration och tillfredsställelse av samtliga underliggande behov. Frustration och tillfredsställelse förklarade tillsammans 23% av variansen i sömnproblem och, tillsammans med kön och år som yrkesverksam, 48% av variansen i stress. Autonomi hade störst inverkan på stress och sömnproblem och behovsfrustration hade större förklaringsvärde än tillfredsställelse. Studien ger ökad förståelse för hur grundläggande psykologiska behov samverkar med stress och sömnproblem bland lärare. Därtill bidrar studien med att belysa behovsfrustration i en svensk kontext, vilket breddar forskningsfältet.

Nyckelord: Psykologiska behov, behovstillfredsställelse, behovsfrustration, stress, sömnproblem, lärare, Self-Determination Theory.

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between stress and insomnia respectively, and satisfaction and frustration of the psychological needs for autonomy, competence and relatedness, as defined within Self-determination Theory. 371 elementary and high school teachers in southern Sweden participated in an online survey. A Swedish version of Basic Psychological Need Satisfaction Need Frustration Scale - Work Domain (BPNSFS) was developed and validated. Stress and insomnia were measured with Perceived Stress Scale (PSS-10) and Insomnia Severity Index (ISI). Correlation analysis and hierarchical multiple regressions were used to analyze the data. The results showed significant correlations between satisfaction and frustration of all three needs and stress and insomnia respectively. Frustration and satisfaction of the needs explained 23% of the variance in insomnia and, together with gender and work experience, 48% in stress. Autonomy had the greatest influence on stress and insomnia. Need frustration had greater explanatory value than need satisfaction. The study contributed with new knowledge about the relationships between psychological needs, stress and insomnia. Furthermore it adds to existing research on need frustration with a study in a Swedish context.

Key words: Psychological needs, Need frustration, Need satisfaction, Sleep, Insomnia, Teachers, Self-Determination Theory.

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| Introduktion | 6 |
| Self-Determination Theory (SDT) | 7 |
| SDT som motivationsteori..... | 7 |
| Basic Psychological Need Theory (BPNT)..... | 9 |
| Behovstillfredsställelse och behovsfrustration..... | 10 |
| Stress..... | 12 |
| Sömn | 13 |
| Tidigare forskning..... | 14 |
| Syfte och frågeställningar | 17 |
| Metod | 17 |
| Design | 17 |
| Deltagare | 17 |
| Urval och rekrytering | 18 |
| Instrument | 19 |
| Procedur | 23 |
| Etiska överväganden | 24 |
| Dataanalys | 24 |
| Resultat | 26 |
| Deskriptiv statistik | 27 |
| Korrelationer | 27 |
| Andel varians i stress som förklaras av frustration och tillfredsställelse av psykologiska behov, samt bakgrundsvariabler | 30 |
| Andel varians i sömnproblem som förklaras av frustration och tillfredsställelse av psykologiska behov | 31 |
| Jämförelse mellan grupper för variablerna årskurs och kön | 32 |
| Diskussion | 32 |
| Nivåer av behovstillfredsställelse respektive behovsfrustration | 33 |
| Stress och psykologiska behov | 33 |
| Sömnproblem och psykologiska behov..... | 36 |
| Implikationer | 38 |
| Styrkor och begränsningar..... | 39 |
| Framtida forskning | 41 |
| Slutsats..... | 41 |
| Referenser | 42 |
| Bilaga 1. Rekryteringsbrev | |
| Bilaga 2. Enkät | |

Introduktion

Ett brett motivationsteoretiskt ramverk som har sysselsatt många forskare under de senaste decennierna är Self-Determination Theory (SDT). SDT menar att behoven av *autonomi*, *kompetens* och *samhörighet* är centrala för mänskligt beteende såväl som för hälsa och välmående. Dessa behov kan vara tillfredsställda eller frustrerade (Deci & Ryan, 2000). I en metastudie beskriver Vansteenkiste och Ryan (2013) att *behovstillfredsställelse* huvudsakligen fångar positiva aspekter av välmående, såsom glädje, välbehag och motivation, medan *behovsfrustration* snarare speglar negativa aspekter, såsom ångest, ilska, skuld och press. Då en stor del av forskningen har fokuserat på tillfredsställelse har ramverket fått kritik för att i alltför stor utsträckning inrikta sig på positiva utfall och ”den ljusa sidan” av psykologi och hälsa (Ryan & Deci, 2000). Nyare forskning framhäver därmed vikten av att studera båda tillfredsställelse och frustration tillsammans och därigenom få en helhetsbild av människans förmågor, såväl som sårbarheter (Van den Broeck et al., 2016). Att studera båda koncepten bidrar vidare till att överbrygga gapen mellan forskning och praktik inom positiv hälsofrämjande psykologi och patologifokuserad psykologi.

Stress är ett växande folkhälsoproblem i Sverige. Enligt Socialstyrelsen (2003) skedde det en dramatisk ökning av antalet långtidssjukskrivningar till följd av psykisk ohälsa och stress från 90-talet till början av 2000-talet. Situationen har därefter inte förbättrats nämnvärt. Psykiatriska diagnoser var 2014 den främsta orsaken till sjukskrivning, varav hälften av sjukfallen var stressrelaterade (Försäkringskassan, 2016). Även sömnproblem har ökat kraftigt i Sverige sedan 90-talet. Omkring 25% av befolkningen har idag problem med sin sömn ett flertal gånger varje vecka och 10% uppfyller kriterierna för den vanligaste sömnstörningen insomni (Stressforskningsinstitutet, 2015). Störd sömn bedöms kosta samhället stora summor varje år i arbetsbortfall, samt leda till personligt lidande och nedsatt funktion (Statens beredning för medicinsk utvärdering, [SBU], 2013).

Lärare är en grupp vars arbetsmiljö och välmående har varit högaktuella i den svenska samhällsdebatten under senare år. I en rapport slår Världshälsoorganisationen WHO (2001) fast att lärare har ett ansvar för barn och ungdomars uppväxt. I sitt arbete behöver lärarna vara medvetna om sina förmågor, kunna lösa de problem de stöter på, vara effektiva och samtidigt bidra positivt till sitt sociala sammanhang. I dagens samhälle är detta en utmaning, då lärarna i Sverige mår allt sämre. Sjukskrivningar för stressrelaterade besvär har ökat markant under de senaste åren (Läraryrket, 2017a; Skolvärlden, 2015), samtidigt som det finns en tilltagande lärarbrist (Statistiska centralbyrån, [SCB], 2014). I en arbetsmiljörapport (2015)

från Lärarnas Riksförbund (LR) rapporteras att en stor andel av lärarna, trots upplevd frihet och intresse för arbetet, också upplever stress, sömnbesvär och olika typer av psykosomatiska symptom. Många lärare rapporterar svårigheter att sova pga. arbetsrelaterade tankar (Försäkringskassan, 2014). En tilltagande administrativ belastning med ökad komplexitet, tidsbrist och krav på dokumentation beskrivs som orsaker till lärarnas tunga arbetsbörda (Skolverket, 2015).

I Sverige finns viss forskning på behovstillfredsställelse i en arbetskontext (Jungert et al., i tryck), men det saknas studier på behovsfrustration i en svensk population. Stress och sömn är relativt obeforskade områden inom forskningsfältet SDT och är samtidigt faktorer som speglar mänsklig patologi (Campbell et al., 2015; Campbell et al., 2017). Vidare finns ytterst begränsad forskning på lärares behovstillfredsställelse utifrån ett SDT-perspektiv (Korthagen & Evelein, 2016).

Med utgångspunkt i ovanstående resonemang intresserar sig denna studie för tillfredsställelse och frustration av grundläggande psykologiska behov inom läraryrket, samt kopplingar till självupplevda nivåer av stress och sömnproblem.

Self-Determination Theory (SDT)

Studien har sin teoretiska utgångspunkt i Deci och Ryans (1985) SDT. Denna teori utgör ett brett ramverk för att förklara, förstå och undersöka bakomliggande motiv till mänskligt beteende och personlighet. Teorin menar att motivation bäst kan förstås utifrån ett behovsperspektiv. SDT består av sex underteorier, där denna studie rör Basic Psychological Needs Theory (BPNT). BPNT identifierar tre grundläggande psykologiska behov: *autonomi*, *kompetens* och *samhörighet* (Deci & Ryan, 2000).

SDTs syn på mänskligt beteende utgår från så kallad organismisk dialektisk metateori. Detta innebär att behov anses som medfödda, snarare än inlärd, och ses som essentiella för välmående och optimal funktion. Människan ses som en i grunden aktiv tillväxtinriktad varelse, som dras till intresseväckande aktiviteter för att på så sätt uppleva självständighet, kompetens och samhörighet med sociala grupper. De tre psykologiska behoven fungerar därmed som drivkrafter som stimulerar motivation (Deci & Ryan, 2000).

SDT som motivationsteori

Motivation kan beskrivas som en mer eller mindre medveten benägenhet hos en person att bete sig på ett visst sätt. Motivation handlar om den drivkraft som orsakar mänskligt beteende, dvs. varför vi alls agerar och vad som får oss att agera på olika sätt.

Människors beteende har en riktning och ett mål och influeras av behov, önskningar, impulser och attityder (Fredrikson & Furmark, 2012).

SDT som en motivationsteori föddes ur den kritik som i mitten av 1900-talet riktades mot rådande behavioristiska och driftfokuserade teorier kring mänskligt beteende (Fredrikson & Furmark, 2012). I och med detta väcktes intresset för s.k. *inre motivation*, ett centralt begrepp för SDT (White, 1959). White (1959) menade att människor ofta engagerar sig i aktiviteter helt enkelt för att uppleva kompetens och "efficacy". deCharms (1968) förde fram påståendet att människor har en primär motivationell benägenhet att känna sig som kausala agenter i förhållande till sina egna handlingar. Utifrån detta föreslog Deci (1975) att inre motiverade beteenden baseras i människors behov av att känna sig kompetenta och självbestämmande. Decis hållning var, för det första, att så kallade inre motiverade beteenden inte är beroende av yttre förstärkare, detta som en reaktion på Skinners (1953) påstående att allt inlärt beteende är en funktion av förstärkning. För det andra menade Deci (1975) att inre motiverade beteenden är en funktion av grundläggande psykologiska behov, detta som svar på Hulls (1943) anspråk att alla förvärvade beteenden härleds från tillfredsställelse av grundläggande fysiska behov.

Definition av inre och yttre motivation. I SDT är inre motivation därmed motivation där människor fritt utför en aktivitet för att de finner den intressant och tillfredsställande i sig själv, dvs. oavhängigt påföljande konsekvenser eller belöningar. *Yttre motivation* innebär att engagera sig i en aktivitet pga. dess konsekvenser såsom verbala eller fysiska belöningar, eller för att undvika bestraffning eller förlust. Vid yttre motivation kommer alltså tillfredsställelse inte från aktiviteten i sig, utan snarare från yttre konsekvenser av aktiviteten (Deci & Ryan, 2000).

Inre motivation och psykologiska behov. Inre motivation har i studier visat sig vara förknippat med gynnsamma utfall vad gäller bl.a. inläring, prestation och välmående. Inre motiverade beteenden kräver enligt Deci och Ryan (2000) tillfredsställelse av behoven autonomi och kompetens för att upprätthållas. Människor antas bli mer eller mindre intresserade av aktiviteter, som en funktion av den grad av behovstillfredsställelse aktiviteten inger. Behovstillfredsställelse är alltså essentiellt för att skapa inre motivation och intresse, men behoven är inte *detsamma* som inre motivation. Inre motivation kommer följaktligen att underlättas av miljöer och villkor som främjar behovstillfredsställelse (Deci & Ryan, 2000).

Basic Psychological Need Theory (BPNT)

Den aktuella studien fokuserar på BPNT, den underteori inom SDT som berör de grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet. Konceptet behov refererar här inte till något individen åtrår eller värderar, utan snarare till något som är essentiellt för individens välmående och funktion. De tre behoven antas guida individen mot ett mer vitalt, kompetent och socialt integrerat beteende (Deci & Ryan, 2000). Forskning har därtill visat att behoven är desamma över olika kulturer (Chen et al., 2015; Chirkov et al., 2005; Chirkov et al., 2011). Deci och Ryan (2000) framhäver att behovens uttryck kan variera och värderingar skifta mellan olika kulturer, men att det *under* dessa kulturella och beteendemässiga uttryck finns universella behov som möjliggör välmående och optimal utveckling.

Autonomi. SDT definierar autonomi som individens behov av att uppleva en känsla av självbestämmande (eng. self-determination) över det egna beteendet samt att uppleva psykologisk frihet. Behovet av autonomi involverar att systematisera och integrera omgivningens strukturer, såsom krav och sociala standarder, med individens egna mål och värderingar. Människan anses sträva mot att skapa koherens, dvs. att organisera och reglera det egna beteendet samt undvika yttre kontroll av detsamma. Ett vanligt missförstånd är att behovet av autonomi syftar till inre kontrollfokus, eller självständighet och att vara oberoende av andra. Behovet av autonomi innefattar snarare en önskan om frivillighet och självreglering, dvs. att individen medvetet och utifrån en egen fri vilja ska kunna reglera sitt eget handlande. Behovet av autonomi ses som basalt, då människan historiskt kunnat dra fördel av sin förmåga att på ett effektivt sätt anpassa sig till ständigt föränderliga yttre kontexter. En förutsättning för anpassning är en sammanhängande inre struktur dvs. förmågan till att reglera handlingar i linje med egna behov, viljor och kapacitet (Deci & Ryan, 2000).

Kompetens. Behovet av kompetens, innefattar att uppleva en känsla av skicklighet, bemästrande och effektivitet i förhållande till omgivningen. Kompetens berör alltså upplevelsen av den egna kapaciteten. SDT ser behovet av kompetens som grundad i en medfödd och naturlig strävan mot att söka optimala utmaningar och därigenom utvecklas och bli bättre på något. Redan i barnets lek, en form av upplevelsebaserat lärande, går det att skönja viljan att utveckla nya förmågor för att passa in i omgivningen. Om människan inte funnit tillfredsställelse i att lära för lärandets skull hade hon varit dåligt rustad för nya situationer och krav från omvärlden (Deci & Ryan, 2000). Detta synsätt liknar, men skiljer sig även något från t.ex. self-efficacy inom Banduras (1977) socialkognitiva motivationsteori. Self-efficacy handlar om en *förvärvad* förmåga att ha tilltro till den egna kapaciteten att nå ett

specifikt mål. Kompetensbehovet beskrivs inom SDT som ett *medfött* inneboende behov. Det skiljer sig därtill från self-efficacy, genom att kompetens refererar till en mer *generell* affektiv upplevelse av effektivitet i att kunna hantera omgivningen (Van den Broeck et al., 2010).

Samhörighet. Slutligen, samhörighet innefattar människans behov av att uppleva närhet och tillhörighet till en social grupp. Behovet är nära sammankopplat med koncept såsom socialt stöd och ensamhet. Inom SDT framhävs att sociala kontakter behöver vara nära och meningsfulla för att individen ska kunna utveckla samhörighet med andra personer. Genom upplevelse av ömsesidig omtänksamhet, att ge och få kärlek från andra, kan individen inges en känsla av trygghet och säkerhet. Behovet av samhörighet har sin bakgrund i anknytningen och dess betydelse för människans generella upplevelse av tillit i sociala relationer. Människan som socialt djur behöver känna tillhörighet och närhet till andra för att må bra. Att vistas runt andra människor kan även evolutionärt ha haft fördelar, såsom möjlighet till reproduktion och att dela kunskap för överlevnad (Deci & Ryan, 2000).

Behovstillfredsställelse och behovsfrustration

Grundläggande psykologiska behov kan vara tillfredsställda i olika utsträckning. I vissa kontexter kan behoven vara frustrerade, något som kan få negativa effekter för individen. Nedan presenteras koncepten *behovstillfredsställelse* och *behovsfrustration* var för sig följt av illustrerande exempel kring hur dessa förhåller sig till varandra.

Behovstillfredsställelse. Tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov är enligt Deci och Ryan (2000) den näring som krävs för att få energi att främja och vidare upprätthålla tillväxt, integritet och välmående. Det anses mindre relevant i vilken utsträckning ett visst behov uttrycks. I stället läggs större vikt vid i vilken grad behovet upplevs som tillfredsställt. Graden av tillfredsställelse predicerar i sin tur grad av funktion och välbefinnande (Van den Broeck et al., 2010). Länken mellan behovstillfredsställelse och välmående finns beskriven i ett flertal studier, som visar att personer som rapporterar hög behovstillfredsställelse även rapporterar en bättre självkänsla (Deci et al., 2001) och högre generell livstillfredsställelse (Kasser & Ryan, 1999). Behovet av autonomi, kompetens och samhörighet kan tillgodoses var för sig, men för att individen ska kunna utveckla och vidmakthålla inre motivation, integrera yttre motivation och uppnå självbestämmande över eget agerande krävs att samtliga tre behov är tillfredsställda (Ryan & Deci, 2000).

Behovsfrustration. Forskning inom SDT har nyligen utvidgats till att inte enbart fokusera på behovstillfredsställelse utan även på brist av densamma (Chen et al., 2015). Behov kan också aktivt blockeras eller hindras i miljöer som upplevs kontrollerande, kritiska

eller avvisande. Studier har visat att låg behovstillfredsställelse kan ge upphov till stagnerad utveckling hos individer, och frustration av behoven kan öka sårbarhet för psykopatologi (Bartholomew et al., 2011; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Understrykas bör att behovstillfredsställelse och behovsfrustration inte är två ändar i ett kontinuum (Van den Broeck et al., 2016). Relationen mellan begreppen är snarare asymmetrisk. Låg behovstillfredsställelse innebär inte nödvändigtvis behovsfrustration, men för att behovsfrustration ska föreligga krävs låg behovstillfredsställelse (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Behovsfrustration grundas i kontraproduktiva beteenden som hindrar möjlighet till behovstillfredsställelse. Individens reaktioner på behovsfrustration kan ta sig uttryck i lågt välbefinnande, behovssubstitut och kompensatoriska beteenden. *Lågt välbefinnande* kan exempelvis vara nedstämdhet och ångest. *Behovssubstitut* definieras som de mål individen sätter upp för att kompensera för upplevd behovsfrustration. Detta kan innebära att individen fäster större betydelse vid s.k. yttre mål, såsom ökad popularitet eller perfektionism, i stället för s.k. inre mål, såsom personlig utveckling och att skapa nära relationer. *Kompensatoriska beteenden* kan i sin tur innefatta uttryck för sänkt självkontroll (t.ex. ätstörningar och missbruk), rigida beteendemönster som ger en känsla av kontroll (t.ex. självkritik och perfektionism) och externalisering (t.ex. somatisering, isolering och aggression). Sammanfattningsvis kan låg behovstillfredsställelse vara negativt över tid, men behovsfrustration är desto mer skadligt sett till dess potentiella effekter på individens välmående och funktion (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Illustrerande exempel. De tre grundläggande psykologiska behoven, som tillfredsställda eller frustrerade, beskrivs här generellt och applicerade på en arbetskontext. Samhörighetstillfredsställelse refererar till upplevelsen av närhet och genuin ömsesidig omtanke för andra, medan samhörighetsfrustration innefattar upplevelser av utanförskap och ensamhet (Deci & Ryan, 1985). I en arbetskontext kan tillfredsställelse uppstå då individen känner gemenskap och förtrolighet med kollegor. Frustration av behovet kan uppkomma då anställda upplever kommunikativa brister på arbetsplatsen, eller känner låg samhörighet med kollegor. Kompetenstillfredsställelse i sin tur involverar en känsla av effektivitet och kapacitet att uppnå önskade mål, medan kompetensfrustration refererar till känslor av misslyckande och tvivel på den egna förmågan. I en arbetskontext kan tillfredsställelse innefatta att den anställde känner kapacitet att effektivt hantera sina arbetsuppgifter, medan frustration uppstår då anställda upplever sig misslyckade och/eller oförmögna att genomföra arbetsuppgifter (Vander Elst et al., 2012). Slutligen, autonomitillfredsställelse ser till upplevelsen av självbestämmande och inre vilja att utföra en viss aktivitet. Autonomifrustration innefattar

upplevelsen av att kontrolleras av en extern eller självpåtagen press att tänka, känna eller handla mot sin vilja (Deci & Ryan, 1985). Utifrån en arbetskontext är det viktigt att skilja behovet av autonomi från t.ex. deltagande i beslutsfattande, där det senare konceptet refererar till objektiva omständigheter på arbetsplatsen, medan behovet av autonomi hänvisar till en subjektiv upplevelse. Att uteslutas från deltagande i beslutsfattande och inte få möjlighet att uttrycka sig, kan öka behovsfrustration. Att följa andras beslut behöver dock inte medföra frustration av autonomi, då handlingen kan ha en underliggande rational som skapar meningsfullhet för personen i fråga (Vander Elst et al., 2012).

Stress

Selyes (1936) studier av djurs kroppsliga reaktioner på varierande påfrestningar och utmaningar blev den första beskrivningen av begreppet stress, vars teoretiska modell gavs namnet "General Adaptation Syndrome" (GAS) (Selye, 1936). Modellen beskriver stressreaktionens utveckling i tre faser. När individen möts av ett hot eller påfrestning, s.k. stressor hamnar hon/han först i *alarmfasen*. I detta skede avstannar aktivitet, individen försöker orientera sig, för att sedan mer eller mindre medvetet fatta beslut om reaktionsstrategi. Därefter inleds *motståndsfasen* då individen samlar kraft för att avvärja faran. Då överansträngning från motståndsfasen blivit alltför långvarig och resurserna börjar ta slut, inträder slutligen *utmattningsfasen*. Vanliga symptom förknippade med denna fas är ihållande trötthet, sömnstörningar, olust att påbörja dagens aktiviteter, samt fysiska problem såsom infektioner och mag-tarmproblematik (Selye, 1958). De flesta människor reagerar konstruktivt och tar fasta på kroppens alarmerande signaler att förändra tillvaron. Vissa fortsätter en pressad livssituation och anstränger sig ännu hårdare, vilket kan leda till s.k. utbrändhet (Perski, 2012).

Selye (1958) definierade stress som en fysiologisk reaktion på ett visst stimulus. Stress kan också referera till de förhållanden som framkallar stressreaktionen (stressorer), såsom att förlora arbetet eller under lång tid vistas i bullriga miljöer. Lazarus (1966) definierade i sin tur stress som ett förhållande mellan individen och omgivningen, som av individen bedöms som påfrestande och överskridande den egna copingförmågan. Lazarus definition av stress lade vidare grunden för Lazarus och Folkmans (1984) transaktionella stressmodell, vilken framhäver individens upplevelser och tolkning av potentiella hot i omgivningen. Upplevelsen av stress och reaktionen på densamma ses som ett resultat av samspelet mellan faktorer inom individen och själva stressituationen. Lazarus och Folkman menar att då individen försätts i en stressfylld situation görs först en primär värdering av läget. Situationen skattas som positiv,

negativ eller neutral. Vidare bedömer individen den egna förmågan att hantera situationen, s.k. sekundär värdering. En situation som upplevs negativ ger, kombinerat med tvivel på den egna kapaciteten att hantera densamma, en mindre fördelaktig stressreaktion. Att stressmodellen betecknas som transaktionell, grundas i antagandet om värderingar som icke-statiska dvs. möjliga att revidera då en situation förändras.

Sömn

Sömn är en ytterst viktig hälsofaktor, central för människans funktion och välmående, såväl som för individens möjlighet att hantera stress (Åkerstedt, 2012). Sönnen regleras av ett flertal nätverk i hjärnan och kan delas in i sömnstadier som upprepas i cykler. Sönnen inleds med en övergångsfas mellan vakenhet och sömn, följd av en inledande bassömn. Därefter inträffar djupsömn och slutligen REM-sömn. Framförallt återhämtar kroppen och hjärnan sig maximalt under den viktiga djupsömnen (Fredrikson & Furmark, 2012). Kroppen har en naturlig dygnsrytm på 25 timmar. Sömnens start, cykler och avslut styrs av faktorer såsom tidigare sömnlängd, antal vakna timmar och den s.k. biologiska klockan, som påverkas av dagsljus och t.ex. styr kroppstemperatur och nivåer av stresshormon (Åkerstedt, 2012). Sönnen påverkar hela det centrala nervsystemet. Under sönnen sänks ämnesomsättningen och kortisolnivåer (Fredrikson & Furmark, 2012) och andningsfrekvens, hjärtfrekvens, kroppstemperatur, muskelspänningar och blodtryck i hjärnan blir lägre. Immunförsvaret aktiveras och byggs upp. Genom att sova kan kroppen därmed återhämta sig, vilket gör sönnen till stressens totala motsats (Åkerstedt, 2012).

Insomni. Ungefär en fjärdedel av den svenska befolkningen lider av störd sömn (Stressforskningsinstitutet, 2015). Insomni är den vanligaste formen av sömnstörning (10% av befolkningen; Stressforskningsinstitutet, 2015) och innebär problem med att somna, att vakna under natten eller för tidigt uppvaknande på morgonen. Detta resulterar i för lite sömn och i förlängningen trötthet och sämre fungerande i vaket tillstånd (Fredrikson & Furmark, 2012). Enligt ICD-10 (Socialstyrelsen, u.å.) diagnosticeras insomni utifrån följande kriterier; för det första skall klagomål finnas gällande att inte falla i sömn, att inte kunna bibehålla sömn, eller att sönnen inte ger välbehövlig vila. För det andra ska detta förekomma minst tre gånger per vecka i minst en månad. Slutligen skall sömnlösheten resultera i personliga bekymmer eller interferera med det personliga fungerandet i det dagliga livet. För att ställa diagnos tas även hänsyn till följande tidsgränser: (1) Förlängt insomnande som överstiger 30 minuter, (2) Avbruten sömn (dvs. vakenhet under natten som överstiger 45 minuter, eller fler än tre

uppvaknanden), (3) För tidigt uppvaknande (dvs. total sömntid på mindre än sex timmar, eller mindre än 80% av tidigare sömntid).

Ett normalt sömnbehov för en vuxen ligger på sju till åtta timmar (Stressforskningsinstitutet, 2015). Bristande sömn leder i det kortare perspektivet till stark trötthet, sänkt funktionsförmåga och koncentrationsproblem (SBU, 2013). Den mängd sömn som kan förloras utan akuta effekter på individens förmågor är en till två timmar. Kroppen kan kompensera för viss sömnbrist genom att förkorta och fördjupa sömnen. En natts sömnbortfall är tillräckligt för att påverka mående och funktionsförmåga, medan två till tre natters sömnbortfall sänker prestationsförmågan kraftigt och gör det svårt att fungera på ett bra sätt. Särskilt påverkas monotont arbete, förmågor som beslutsfattande eller att hantera nya situationer, såväl som minne och inläring. Sömnbrist orsakar även ökad känslolabilitet (Åkerstedt, 2012). I ett längre perspektiv kan sömnbrist orsaka allvarliga hälsoproblem och sjukdomar, då immunsystemet försvagas, ämnesomsättningen försämras och kroppens uppbyggnadsförmåga blir otillräcklig. Sjukdomar som i forskning har visat sig samvariera med sömn är t.ex. hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, infektioner och psykiska problem såsom depression (SBU, 2013).

Tidigare forskning

Grundläggande psykologiska behov i en arbetskontext. Tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov har studerats inom flertalet specifika domäner såsom arbete, relationer och livet generellt. Flertalet studier har rapporterat om behovstillfredsställelse som avgörande för optimal funktion, välmående, vitalitet och generell hälsa (t.ex. Baard, et al., 2004; Bartholomew et al, 2011; Chen et al., 2014; Vaansteenkiste & Ryan, 2013). I en arbetskontext har studier visat en positiv relation mellan graden av anställdas behovstillfredsställelse och arbetsrelaterat välmående (t.ex. jobbtillfredsställelse, engagemang och lägre utbrändhet), attityder (t.ex. lägre vilja att säga upp sig och ökad vilja till anpassning) (Gagné & Deci, 2005), självkänsla (Ilardi et al., 1993) samt prestation (Baard et al., 2004). Det har vidare kunnat påvisas att arbetskontexter som möjliggör tillfredsställelse av autonomi, kompetens och samhörighet, utvecklar och stärker människans arbetsmotivation och anpassning till omgivningen. Kontexter som hindrar eller på annat sätt motarbetar tillfredsställelse underminerar motivation och välmående (Ryan, 1995), samt ökar förekomst av hög personalomsättning och låg produktivitet. Behovsfrustration i en arbetskontext har i forskning visat sig resultera i kontraproduktiva negativa beteendemönster som påverkar hälsa (Van den Broeck et al., 2010).

Stress och sömn. Tidigare studier har funnit att upplevd stress kan relateras till störd sömn, ett samband som påvisats genom såväl subjektiva skattningar som objektiva laboriemätningar (polysomnografi) av sömnbesvär (Fuligni & Hardway, 2006; Åkerstedt et al., 2014; Åkerstedt et al., 2015). Såväl longitudinella som omfattande kohortstudier visar att relationen mellan upplevd stress och sömnbesvär bl.a. kan förklaras av överdriven upptagenhet av arbetet, (Åkerstedt et al., 2012) höga arbetskrav, låg grad av upplevd kontroll på arbetet, samt låg grad av socialt stöd (Åkerstedt et al., 2015). Primär insomni (insomni utan koppling till andra sjukdomar) har beskrivits som en konsekvens av just stressrelaterad överbelastning. De som är nöjda med sitt arbete, inte känner sig stressade och har gott stöd på arbetet har rapporterat färre sömnstörningar (Åkerstedt, 2012).

Stress, sömn och grundläggande psykologiska behov. Behovsfrustration har rapporterats utgöra en riskfaktor för psykopatologi såsom negativ affekt (t.ex. depression, ångest) och stress (Campbell et al., 2017; Deci & Ryan, 2000). Forskning på SDT och dess kopplingar till sömn begränsas idag till två nyligen publicerade studier av ett belgiskt forskarlag. Campbell et al. (2015) presenterade att behovstillfredsställelse, i en holländsktalande population av vuxna, bidrog positivt till subjektivt skattad god daglig funktion och sömnkvalitet. Icke tillfredsställda behov beskrevs minska förmågan att hantera svåra situationer, vilket i sin tur ökade kroppens stresspåslag och orostankar som vidare påverkade sömnen. Med hjälp av subjektiva och objektiva sömnparametrar visade Campbell et al. (2017) i en uppföljningsstudie, att behovsfrustration för vart och ett av de tre grundläggande behoven enskilt bidrog till ökad stress. Stress visade sig mediera sambandet mellan sömnproblematik och frustration respektive tillfredsställelse. Frustration av autonomibehovet och samhörighetsbehovet kunde via stress kopplas till orostankar inför sömn och lägre upplevd sömnkvalitet.

Lärare och grundläggande psykologiska behov. Inom skolvärlden har SDT och tillfredsställelse av psykologiska behov främst studerats i förhållande till elever och hur lärare kunnat bidra till deras utveckling. Tillfredsställelse av lärarnas egna behov och dess koppling till mående, har inte studerats i någon större utsträckning. Forskning visar att graden av behovstillfredsställelse påverkar lärarnas interpersonella beteende gentemot eleverna bl.a. gällande vilja och kapacitet att försöka förstå eleverna och anpassa undervisningen efter deras behov (Taylor et al., 2008). Tillfredsställelse av behovet av autonomi visade sig påverka lärarnas autonomistödande beteende gentemot eleverna (Roth et al., 2007). Behovstillfredsställelse har vidare studerats på lärarstudenter i slutet av sin utbildning, där det rapporterades ett negativt samband mellan tillfredsställelse och psykisk ohälsa såsom ökad

depression, ångest och somatisering (Uzman, 2014). Graden av behovstillfredsställelse påverkade vidare lärarstudenternas självbild, ledarskap, vilja och kapacitet att ge frihet åt eleverna (Korthagen & Evelein, 2016).

Lärare och stress. Internationell forskning har undersökt den höga förekomsten av stressrelaterad ohälsa, såväl som utbrändhet bland lärare (Arvidsson et al., 2016; Van Horn et al., 1997; Wang et al., 2015). I Sverige var grundskole- och gymnasielärare år 2016 bland de mest utsatta yrkesgrupperna beträffande arbetsrelaterade besvär orsakade av stress och/eller psykiska påfrestningar (Arbetsmiljöverket, 2016), samt löpte stor risk för sjukskrivning till följd av en psykisk diagnos, såsom anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress (Försäkringskassan, 2014). Upp till 15% av svenska lärare rapporterades uppvisa tecken på utbrändhet (Arvidsson et al., 2016). Vidare har studier på kön och stress bland lärare funnit signifikant högre upplevda stressnivåer för kvinnliga lärare jämfört med manliga (Antoniou et al., 2006; Avci et al., 2017). Även i Sverige rapporterade kvinnliga grundskole- och gymnasielärare mer stressrelaterade arbetsorsakade besvär (23-24%) än manliga lärare (16-18%; Arbetsmiljöverket, 2014). Faktorer som kan påverka lärares stressnivåer har bl.a. befunnits vara arbetsbörda, skolklimat, klassens storlek, beteendestörningar och olika typer av komplexa stödbehov hos elever, känsla av autonomi i klassrummet, samt snabba förändringar i skolans arbetssätt och ramar för undervisningen. Effekterna av stress förmodas kunna mildras genom en stöttande social miljö, utbildning i stresshantering, samt genom handledning av skolpsykologer. Ytterligare forskning behövs dock kring förebyggande interventioner som stärker motståndskraft mot stress bland lärare (Gray et al., 2017).

Lärare och sömn. Beträffande lärares sömnvanor, har forskning visat att en stor del av yrkesgruppen sover så lite som sex timmar per natt (Amschler & McKenzie, 2013; BBC News, 2005), vilket bl.a. lett till trötthet och humörsvängningar som påverkar det dagliga arbetet och i förlängningen gett upphov till hälsoproblem. En arbetsmiljöundersökning visade att upp till 60% av lärarna hade sömnproblem (Skolvärlden, 2016). Forskning på online-KBT som intervention vid sömnproblematik bland lärare, har visat att kognitioner och ruminering i koppling till insomning har en medierande roll för sambandet mellan sömn och stress (Thiart et al., 2015). Effekter av sambandet mellan arbetsrelaterad stress och sömn har vidare studerats på lärare, där resultaten visade att lärare till följd av hög stress upplevde sämre sömnkvalitet, nedsatt kognitiv funktion såsom nedsatt minne och koncentrationsförmåga samt svårigheter att på fritiden koppla bort tankar på arbetet (Petersen et al., 2013).

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka samband mellan förekomst av stress och sömnproblem bland lärare i södra Sverige och tillfredsställelse respektive frustration av de psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet.

Därtill intresserar sig studien för att explorativt undersöka eventuella samband mellan behovstillfredsställelse respektive behovsfrustration, stress, sömnproblem och bakgrundsvariabler, samt att undersöka skillnader i stressnivåer och sömnproblem mellan grupper av lärare.

Frågeställningar.

1. Finns det samband mellan frustration av behoven autonomi, kompetens och samhörighet och förekomst av stress?
2. Finns det samband mellan tillfredsställelse av behoven autonomi, kompetens och samhörighet och förekomst av stress?
3. Finns det samband mellan frustration av behoven autonomi, kompetens och samhörighet och förekomst av sömnproblem?
4. Finns det samband mellan tillfredsställelse av behoven autonomi, kompetens och samhörighet och förekomst av sömnproblem?
5. Hur stor del av variansen i stress förklaras av frustration och tillfredsställelse av psykologiska behov, samt bakgrundsvariabler?
6. Hur stor del av variansen i sömnproblem förklaras av frustration och tillfredsställelse av psykologiska behov, samt bakgrundsvariabler?

Metod

Design

Studien var en tvärsnittsdesign med en kvantitativ forskningsansats, utformad som en enkätstudie. Datainsamlingen genomfördes genom en digital enkät i form av ett självskattningsformulär som spreds via mail till tre distrikt i Lärarnas Riksförbund (LR) i södra Sverige. Valet av design grundades i möjligheten att samla in en stor mängd data under förhållandevis kort tid, samt att det insamlade materialet bedömdes kunna användas för att finna samband mellan olika variabler.

Deltagare

En digital enkät skickades ut till ca 3 000 lärare. Uppskattningen kring antal utskick gjordes utifrån uppgifter från ombud i de deltagande distrikten. 377 personer besvarade

enkäten, vilket gav en svarsfrekvens på 13%. Ytterligare 91 personer påbörjade enkäten, men avbröt i förtid. Av de 377 deltagarna exkluderades tre lärare pga. att de inte för närvarande arbetar som lärare i grundskola eller på gymnasiet. Ytterligare tre lärare exkluderades efter inledande statistiska analyser, då de var extrema outliers. Slutligen inkluderades 371 personer i de statistiska beräkningarna.

Bland de deltagande lärarna var 73% kvinnor och 27% män. 96% av lärarna var legitimerade och 4% ej legitimerade. Åldersfördelningen sträckte sig mellan 24 och 67 år, med en medelålder på 46 år (SD=9,80). Antal år som yrkesverksam sträckte sig mellan mindre än ett år och upp till 44 år, där lärarna i snitt hade varit yrkesverksamma i 16,5 år (SD=9,69). Beträffande årskurs (åk) undervisade 9,4% av lärarna i grundskola åk 1-3, 19,7% i åk 4-6 och 37,2% i åk 7-9. Vidare undervisade 33,7% av lärarna i gymnasiet åk 1-3. Ingen lärare rapporterade att de arbetade mindre än halvtid; 3,5% arbetade "deltid 50-74%" och 16,2% av lärarna arbetade "deltid 75-99%". Därmed arbetade 80,3% "heltid 100%".

Studiens könsfördelning motsvarade den för riksnivå (Skolverket, 2012; SCB, 2015), såväl som för de deltagande distrikten (Johan Runesson, personlig kommunikation, 1 november 2017; Catharina Niwhede, personlig kommunikation, 1 november 2017; Fredrik Andersson, personlig kommunikation, 6 november 2017). Medelåldern i urvalet befanns matcha rikssnittet för grundskolelärare (SCB, 2015). Vidare motsvarade fördelningen mellan stadier, samt mellan grundskola och gymnasiet relativt väl de fördelningar som har framkommit vid tidigare kartläggningar (Lärarnas Riksförbund, 2015), såväl som antal tjänster i landet i stort (Skolverket, 2017). Antal år som yrkesverksam motsvarade fördelningen i tidigare arbetsmiljörapport från LR (2015). Utifrån dessa uppgifter ansågs urvalet vara representativt för gruppen lärare.

Urval och rekrytering

Sverige har två större fackförbund för lärare och yrkesverksamma inom skolvärlden; Lärarnas Riksförbund (LR) och Lärarförbundet. LR är ett yrkesförbund som ingår i SACO (Sveriges akademikers centralorganisation) och som organiserar lärare med behörighet inom ungdomsskola, vuxenutbildning, högskola och universitet, studie- och yrkesvägledare (SYV), samt studerande inom nämnda yrken. Behörighet innefattar bl.a. lärarexamen. (Lärarnas Riksförbund, 2017). Lärarförbundet ingår i TCO (Tjänstemännens centralorganisation) och organiserar lärare från förskola till högskola, fritidspedagoger, skolledare och förvaltningschefer (Lärarförbundet, 2017b). Skillnaden dem emellan ligger bl.a. i att Lärarförbundet inkluderar fler yrkesgrupper, däribland arbetsgivare (Lärarnas Riksförbund, 2017).

I den aktuella studien gjordes en avgränsning till att undersöka populationen grundskole- och gymnasielärare som är medlemmar i LR i södra Sverige. Studiens inklusionskriterium var att lärarna för närvarande skulle vara yrkesverksamma i grundskola eller på gymnasiet, för att lärarna skulle ha relativt lika arbetsvillkor och anställningsavtal. Samtliga medlemmar i LR är utbildade lärare, med undantag för SYV, detta då det är ett krav för medlemskap i förbundet. Valet av deltagande LR-distrikt var ett bekvämlighetsurval. En lista över samtliga LR-distrikt i södra Sverige sammanställdes. Från listan valdes två distrikt, inbegripande lärare verksamma på såväl landsbygd som i storstad, för att öka studiens representativitet och samtidigt ge ett brett underlag för analys. Respektive distrikts ordförande och vice ordförande ställde sig positiva till deltagande i studien efter att via mail ha tagit del av rekryteringsbrev (se bilaga 1). Båda distriktsordförandena granskade, godkände och distribuerade enkäten till sina ombud i kommunföreningar, alternativt på enskilda skolor, som i sin tur skickade ut enkäten till lokala medlemmar. Ett tredje LR-distrikt anslöt till studien vid enkätens distribution, på grund av ett nära samarbete med ett annat deltagande distrikt. Att inkludera ett tredje distrikt bedömdes inte påverka studiens syfte och design. Ansvariga i det tredje distriktet fick samma information som övriga distrikt. Slutligen deltog distrikt Kronoberg, distrikt Malmöhus och distrikt Malmö stad. Sammanlagt hade distrikten ca 9 000 medlemmar. Av dessa skickades enkäten ut till ca 3 000 lärare, varav 1 250 i Kronoberg (100% av distriktets medlemmar), 1 500 i Malmöhus (ca 28% av distriktets medlemmar) och 250 i Malmö stad (ca 10% av distriktets medlemmar). De kommunföreningar/skolor som valde att delta var fördelade mellan storstad, medelstora städer samt mindre samhällen och landsbygd. Det fanns även variationer i geografisk närhet till universitet och högskolor.

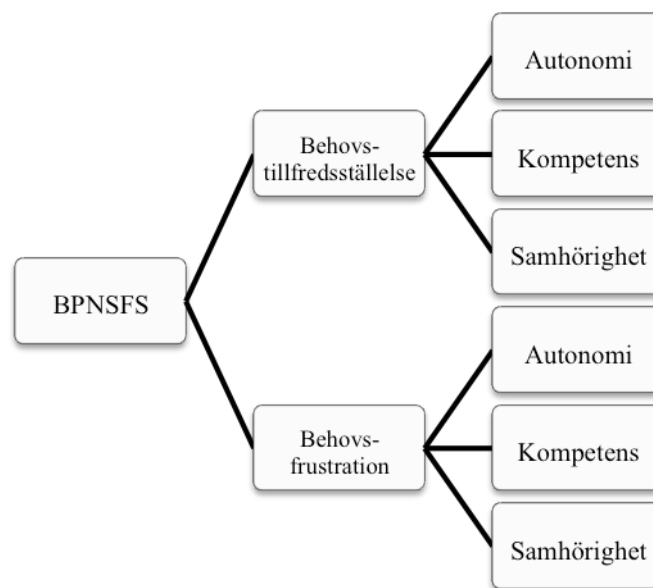
Instrument

Som mätinstrument användes en digital enkät (se bilaga 2). Enkäten bestod av tre sammansatta självskattningsformulär och demografiska data. Sammanlagt bestod enkäten av 48 item: (1) Information och Samtycke, (2) Bakgrundsinformation, (3) Behovs- tillfredsställelse och Behovsfrustration gällande Autonomi, Kompetens och Samhörighet, (4) Stress, (5) Sömnproblem.

Bakgrundsinformation. De demografiska data som efterfrågades var: (a) Innehav av legitimation, (b) Undervisar för närvarande i grundskola och gymnasiet, (c) Årskurs läraren huvudsakligen undervisar i, (d) År som yrkesverksam lärare, (e) Arbetstid, (f) Kön och (g) Ålder. För fråga (a) och (b) bestod svarsalternativen av "ja" och "nej" och för fråga (c), (e) och (f) av kategorier. Svarsalternativet för frågorna om ålder och år som yrkesverksam utgjordes

av en kontinuerlig variabel. Sett till studiens inklusionskriterium innebar svarsalternativet “annat” på (c) att deltagarna ombads att uppge i vilken verksamhet de arbetar, varefter enkäten avslutades.

Behovstillfredsställelse och behovsfrustration. För att mäta graden av tillfredsställelse och frustration av behoven autonomi, kompetens och samhörighet användes skalan ”Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration Scale - Work Domain” (BPNSFS). Skalan utvecklades och validerades av Chen et al. (2015) samt anpassades för en arbetskontext av Schultz et al. (2015). Skalan saknade svensk översättning och normering. Inom ramen för aktuell studie utvecklades därför en svensk översättning, en process som beskrivs närmare nedan. Helskalan på 24 item kan delas upp i två delskalor, behovstillfredsställelse och behovsfrustration (12 item vardera). Dessa två delskalor kan vidare delas upp i sex underskalor (4 item vardera) utifrån tillfredsställelse och frustration av de tre ovan nämnda behoven. Skalans struktur presenteras i figur 1.



Figur 1. Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration Scale och dess uppdelning i underskalor.

Exempel på översatta påståenden från delskalorna: 1. Autonomitillfredsställelse: ” Jag känner att mina beslut på jobbet reflekterar vad jag verkligen vill.”, 2. Autonomifrustration: ”De flesta saker jag gör på jobbet känns som “ett måste”, 3. Kompetentillfredsställelse: ”Jag känner att jag behärskar mina arbetsuppgifter”, 4. Kompetensfrustration: ” Jag tvivlar starkt på min förmåga att göra saker bra nog på jobbet”, 5. Samhörighetstillfredsställelse: ” Jag upplever värme i kontakten med mina kollegor” och 6. Samhörighetsfrustration: ” Mina

arbetsrelationer känns ytliga”. Varje item skattades på en sjugradig Likertskala, där 1 avser “stämmer inte alls” och 7 ”stämmer precis”. Maxpoäng per delskala var 28 poäng. Det fanns inga cut-off värden.

BPNSFS originalskala utvecklades och validerades på 1 051 studenter, jämnt fördelade över universitet belägna i fyra olika länder (USA, Kina, Belgien och Peru). Resultaten visade att tillfredsställelse av de tre behoven unikt bidrog till välbefinnande, medan frustration av de tre behoven unikt bidrog till illabefinnande. Den inre reliabiliteten för helskalan, beräknad med Cronbachs alfa för varje land, var mellan $\alpha = 0,77-0,85$. För de sex delskalorna sträckte sig den inre reliabiliteten mellan $\alpha = 0,64-0,89$ i de olika länderna (Chen et al., 2015). Vidare visade Schultz et al. (2015) i en studie av 259 arbetande personer, att skalan teoretiskt kunde kopplas till en arbetskontext. Studien visade god intern reliabilitet, beräknad med Cronbachs alfa, $\alpha = 0,90$ för behovstillfredsställelse ($M=4,77$ $SD=1,05$) och $\alpha=0,88$ för behovsfrustration ($M=3,19$ $SD=1,11$; Schultz et al., 2015).

För den aktuella studien beräknades Cronbachs alfa för helskalan till $\alpha=0,89$ samt $\alpha = 0,84$ för behovstillfredsställelse och $\alpha=0,82$ för behovsfrustration. Reliabilitetsvärden för de sex delskalorna sträckte sig mellan $\alpha=0,68$ och $\alpha=0,87$ (för detaljer se tabell 1 i Resultat).

Översättning av BPNSFS med Back translation. Back translation är en vedertagen och väl använd översättningsmetod som innefattar sex steg; (1) ”forward translation”, (2) ”use of expert panel”, (3) ”back translation”, (4) ”harmonization”, (5) ”pre-testing” och (6) ”preparation of final version” (University of North Dakota [UND], 2017). I arbetet med att översätta skalan följdes stegen, men med vissa modifikationer. Allmänna riktlinjer följdes genomgående i arbetet, såsom att konceptuell ekvivalens eftersträvades snarare än direkta översättningar, samt målsättningen att hålla frågorna tydliga och koncisa. I första steget översattes skalan till svenska. Detta skedde genom att vi först gjorde varsin översättning. De två översättningarna jämfördes, innan ett slutgiltigt förslag antogs. I valet mellan två alternativ valdes det som innehållsmässigt, såväl som stilmässigt låg närmast ursprungsfrågan. På grund av tidsskäl och att det inte ansågs nödvändigt uteslöts metodens andra steg. I det tredje steget översattes de svenska frågorna tillbaka till engelska, s.k. back translation. Detta utfördes av en person med engelska som modersmål och goda kunskaper i svenska språket, men utan tidigare kännedom om skalan. Därefter jämfördes back translation med den engelska ursprungsskalan, vilket resulterade i vissa korrigeringar gällande val av synonymer i den svenska versionen. I det fjärde steget övervägdes frågornas kulturella känslighet. Frågorna bedömdes inte vara av kulturellt känslig karaktär. Arbetet inriktade sig därför i stor utsträckning på språklig betydelse och innebörd för att i så stor grad som möjligt bevara

innehållet i ursprungsfrågorna, men samtidigt anpassa dem till att låta naturliga på svenska. En fråga (nr. 12) kortades ner jämfört med originalfrågan. Detta berodde på att ursprungsfrågan inte fullvärdigt kunde översättas till svenska samt att innehållet bedömdes fångas upp av delskalans övriga frågor. I det femte steget skedde en pilotstudie där fyra testpersoner fick ge respons på de svenska frågorna. Detta resulterade i ett fåtal språkliga korrigeringar, innan en slutgiltig version av svenska BPNSFS antogs i metodens sista steg (se bilaga 2).

Stress. Variabeln Stress mättes med skalan Perceived Stress Scale 10 (PSS-10). Skalan har sin teoretiska utgångspunkt i Lazarus transaktionella stressteori (1984) och ansågs mäta i vilken grad respondenten upplever sin livssituation som stressande. Skalans originalversion (PSS-14) har visat god intern reliabilitet, $\alpha=0,75$ (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983), men dess kortversion PSS-10 har rekommenderats sett till dess förbättrade faktorstruktur och starkare interna reliabilitet ($\alpha=0,78$; Cohen & Williamson, 1988). PSS-10 består av 10 item där respondenten besvarade frågor om sina upplevelser de senaste fyra veckorna, t.ex. ”Under de senaste fyra veckorna, hur ofta har du känt att saker och ting gått din väg?”. Frågorna skattades på en fyrgradig Likertskala, från 0 ”aldrig” till 4 ”väldigt ofta”. Maxpoäng uppgick till 40 poäng.

Den svenska översättningen av PSS-10 (Eskin & Parr, 1996) validerades av Nordin och Nordin (2013) på 3 406 personer, med medelvärde (M) för kvinnor på 14,56 och standardavvikelse (SD) på 6,59, och för män $M=13,20$, $SD=5,95$ (Helskalan: $M=13,96$, $SD=6,34$). Den interna reliabiliteten för helskalan, beräknad med Cronbachs alfa var $\alpha=0,84$ (Nordin & Nordin, 2013). Cohen et al. (1983) framhåller att PSS-10 inte är ett diagnostiskt instrument, därför saknas cut-off värde för skalan. Cohen och Williamson (1988) visade i en studie på 2 387 personer ett medelvärde för helskalan på 13,02 ($SD=6,35$). Nyare amerikansk normdata på 2 270 personer gav ett medelvärde för män på 15,52 ($SD=7,44$) och för kvinnor 16,14 ($SD=7,56$) (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). De svenska normerna stämmer väl med dem från Cohen et al. (1988) och skiljer sig från de av Cohen och Janicki-Deverts (2012). I aktuell studie användes de svenska normerna. Cronbachs alfa för helskalan beräknades till $\alpha=0,89$.

Sömnproblem. För att mäta graden av självupplevda sömnbesvär användes skalan Insomnia Severity Index (ISI). I studien används termen ”sömnproblem” för att beskriva insomni. Skalan korresponderar med diagnoskriterierna för primär insomni enligt DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fjärde upplagan; American Psychiatric Association, 2002), samt korrelerar signifikant med laboratoriemätningar

(polysomnografi) ($r=0,36$) och data från sömndagböcker ($r=0,37$; Bastien, Vallieres och Morin, 2001). Skalan utvecklades av Morin (1993), validerades av Bastien et al. (2001) och översattes till svenska av Markus Fröjmark-Jansson vid Karolinska Institutet (KI) (personlig kommunikation, 18 september 2017). Skalan har bearbetats av Susanna Jernelöv (Jernelöv, 2017). Helskalan bestod av sju item där respondenten fick ta ställning till upplevda sömnvanor under de senaste två veckorna. Exempel på frågor var: ”Hur nöjd/missnöjd är du med ditt nuvarande sömnmönster?”. Frågorna skattades på en Likertskala från 0-4. Tre frågor berörde sömnsvårigheter, där 0 avsåg ”inga” och 4 ”mycket stora”. Fyra frågor avsåg sömnmönster och livskvalitet där 0 avsåg ”inga alls” och 4 ”väldigt mycket”. Maxpoäng var 28 poäng. Gränsvärden för vuxna enligt Bastien et al. (2001) var: 0-7 poäng ingen klinisk insomni, 8-14 subklinisk insomni, 15-21 måttlig insomni och 22-28 svår insomni. Cut-off värde för klinisk insomni var 14 poäng.

ISI validerades på 145 patienter med sömnbesvär, med ett medelvärde (M) för helskalan på 19,70 (SD=4,10) och interna reliabiliteten, beräknad med Cronbachs alfa på $\alpha=0,74$ (Bastien et al., 2001). Trott (2009) har i sin magisteruppsats validerat och undersökt reliabiliteten för den svenska versionen av ISI på 416 personer (18-65 år: M=18,88, SD=3,92; 66-100 år: M=16,98, SD=4,65), med en intern reliabilitet för helskalan på $\alpha=0,63$. Vidare har den svenska ISI applicerats på 256 tinnituspatienter (M= 18,29, SD= 8,32) med ett Cronbachs alfa på $\alpha=0,93$ (Andersson et al., 2005) samt på 154 tonåringar (M=10,00, SD=6,67) med smärtproblematik med intern reliabilitet på $\alpha=0,83$ (Kanstrup et al., 2014). I aktuell studie användes den svenska reviderade versionen av ISI och de engelska normerna från Bastien et al. (2001). För den aktuella studien beräknades Cronbachs alfa för helskalan till $\alpha=0,89$.

Procedur

Enkätkonstruktion. En webbenkät, med ovan beskrivna delar, konstruerades i Lunds universitets enkätverktyg Sunet Survey (Lunds universitet, 2017). Samtliga item i enkäten var obligatoriska och endast svar från dem som slutförde enkäten inkluderades i dataanalysen. Ofullständiga svar från 91 personer sparades inte av Sunet Survey. Bortfallsanalys kunde därmed inte genomföras.

Pilotstudie. En mindre pilotstudie genomfördes där fyra personer deltog. Syftet var att få återkoppling på enkätens utformning samt översättningen av BPNSFS. Samtliga deltagare var yrkesverksamma, men ingen arbetade som lärare. Urvalet motiverades med att yrkesverksamhet var en förutsättning för att svara på enkätens frågor. Frågorna bedömdes inte vara specifikt riktade till lärare. Syftet med pilotstudien möjliggjorde därmed att personer utan

lärarexamen deltog. I pilottestningen ingick att deltagarna fick läsa det mail som skulle skickas ut till lärarna samt fylla i den digitala enkäten. Två personer fick först separat fylla i enkäten och ge feedback. Efter ett antal korrigeringar fick de två resterande deltagarna fylla i enkäten och dela sina tankar kring förbättringar och oklarheter. Korrigeringarna rörde främst enkätens praktiska utformning och enstaka ord eller fel, t.ex. ordval i översättningen av BPNSFS.

Datainsamling. Datainsamlingen ägde rum under perioden september-oktober 2017. Via lokala LR-ombud skickades ett mail med informationstext samt enkätlänk till lärarna i de tre distrikten. Vi hade därefter mail- eller telefonkontakt med samtliga lokala ombud för att öka svarsfrekvensen, samt få information kring hur många lärare som nåtts. För att höja svarsfrekvensen uppmanades ombuden att skicka ut en till två påminnelser om att delta. Sammanlagt var enkäten öppen i ca fyra veckor. Svarsfristen varierade mellan en till fyra veckor, beroende på distrikt.

Etiska överväganden

För att säkerställa frivillighet i deltagandet inhämtades informerat samtycke med en obligatorisk kryssruta, efter att lärarna fått information kring studiens syfte, anonymitet, samt möjligheten att när som helst avbryta deltagandet. Studien bedömdes inte beröra insamling av känsliga personuppgifter. Särskild försiktighet iakttogs ändå gällande möjligheten att identifiera enskilda individer genom sparsam insamling av demografiska data, samt att studiens resultat presenteras på gruppnivå. Med hänsyn till anonymitet, efterfrågades inte var deltagarna hade sitt lokala LR-medlemskap. Valet att använda Sunet Survey gjorde det därtill mycket svårt att spåra deltagare. Utifrån enkätens karaktär bedömdes risken för skada vid deltagandet som låg. Som blivande psykologer önskade vi bidra till ökad kunskap om lärarnas arbetssituation och hälsa. Nyttan av att få kunskap om studiens variabler ansågs vara större än eventuella negativa konsekvenser.

Dataanalys

Dataanalysen genomfördes med IBM SPSS Statistics version 24.

Intern reliabilitet. I psykologisk forskning är det godtagbart med gränsvärdet Cronbachs alfa (α) 0,60, dock är det alltid eftersträvansvärt med ett högre värde (Aron, Coups & Aron, 2013). Samtliga av studiens skalor och delskalor uppfyllde detta kriterium.

Normalfördelning. För att bedöma variablernas normalfördelning granskades histogram, scatterplot, Normal PP-plot, samt skevhet och kurtosis vid samtliga analyser. Alla

variabler utom en ansågs normalfördelade, med värden för skevhet och kurtosis som följde George och Mallerys (2010) rekommendationer om att inte överstiga +2 eller understiga -2. Variabeln Samhörighetstillfredsställelse avvek dock från rekommenderade värde, med kurtosis på 3,5. I efterföljande regressionsanalyser valdes att göra beräkningar både med och utan denna variabel som prediktor. Då Samhörighetstillfredsställelse inte visade sig påverka resultaten valdes att presentera den tillsammans med de andra skalorna i resultatet, dock med medvetenhet om att resultaten för denna variabel inte är helt tillförlitliga.

Vid regressionsanalyserna gjordes en bedömning av residualernas normalfördelning, samt homoskedasticitet. Det bedömdes att det inte fanns några större avvikelser från normalfördelningen för någon skala. Tabachnick och Fidell (2013) beskriver att normalfördelning av variabler är bra, men inget krav för att genomföra analys. Levenes test för lika varianser var icke-signifikant i samtliga analyser.

Outliers. Boxplot granskades för univariata outliers för samtliga variabler. SPSS identifierade ett antal outliers, varav tre extrema outliers exkluderades, medan de outliers som var moderata behölls, i linje med Pallants (2016) rekommendationer. Vid regressionsanalyserna studerades multivariata outliers genom att kontrollera att standardiserade residualvärden inte översteg $\pm 3,30$ (Tabachnick & Fidell, 2013). Om detta förekom granskades Mahalodobis distans samt, om även detta gränsvärde överskreds, Cooks distans. Enligt Pallant (2016) kan outliers avskrivas som ett problem om alla värden för Cooks distans understiger gränsvärdet 1. I studien förekom inga outliers enligt Cooks distans.

Korrelationer. I studien beräknades korrelationer med Pearsons korrelation. För kön kodades kvinna som 1 och man som 2. Då variabeln "Årskurs" var en ordinalskala undersöktes denna med det icke-parametriska testet Spearman's Rank Order Correlation (Rho).

I de multipla regressionsanalyserna undersöktes om multikolinjaritet förelåg. Enligt Pallant (2016) skall korrelation mellan prediktorer i samma regressionsanalys inte överskrida $>0,90$. I studien var inga korrelationer större än $r=0,71$. VIF (Variance inflation factor) och Toleransvärde överskred inte heller gränsvärdena på 0,1 respektive 10, vilket stärker slutsatsen om att multikolinjaritet inte förelåg. Vidare granskades korrelationer mellan prediktorer och utfallsvariabler, vilka enligt Pallant (2016) bör vara större än $r=0,30$ för att belägga linjära samband, då det i stora sample är lätt att få signifikanta korrelationer även om dessa är små. I studien befanns ett fåtal variabler understiga riktmärket något (se tabell 2), men dessa inkluderades ändå i efterföljande regressionsanalyser för att kunna besvara studiens frågeställningar.

I korrelationsmatrisen (se tabell 2) kan noteras att underskalor inom BPNSFS korrelerar högt med delskalorna Behovstillfredsställelse och Behovsfrustration. Detta beror på att underskalorna innefattas i dessa skalor. Behovstillfredsställelse och Behovsfrustration användes inte i efterföljande regressionsanalyser.

Regressionsanalys. Två hierarkiska multipla regressionsanalyser genomfördes, där samtliga förutsättningar var uppfyllda enligt ovanstående resonemang. Antal deltagare (N) skall enligt Tabachnick och Fidell (2013) vara $N > 50 + 8m$, där m motsvarar antalet prediktorer. Detta uppfylldes i studien, då det högsta antalet prediktorer var åtta. I regressionsanalyserna inkluderades, förutom prediktorer i form av BPNSFS underskalor, endast de bakgrundsvariabler som visat sig korrelera signifikant med de beroende variablerna. Regressionsmodellens första steg innefattade bakgrundsvariabler. I steg två lades behovsfrustration till (tre skalor), följt av behovstillfredsställelse (tre skalor) i steg tre. Resultaten presenteras enligt denna modell. Vid regressionsanalysen angående sömnproblem tillfördes inga bakgrundsvariabler i steg ett, då signifikanta korrelationer med sömnproblem saknades. Valet att lägga in frustration först grundades i att Behovsfrustration korrelerade något starkare med beroende variabler än Behovstillfredsställelse. Därtill är frustration mindre beforskat. Det sågs därför som viktigt att tydliggöra resultaten för denna variabel. För att säkerställa att information inte skulle gå förlorad utfördes även en multipel regressionsanalys med omvänd ordning, vilken gav likvärdiga resultat.

ANOVA och T-test. För att undersöka skillnader mellan grupper på variablerna Stress och Sömnproblem, som eventuellt inte fångats upp i korrelationsanalyserna, användes en envägs oberoende ANOVA för att undersöka Årskurs, samt t-test för oberoende stickprov för att undersöka Kön. Förutsättningarna för analyser var uppfyllda, enligt ovanstående resonemang. Årskurs undersöktes utifrån grupperna Grundskola åk 1-6, Grundskola åk 7-9 och Gymnasiet åk 1-3.

Resultat

Inledningsvis redovisas deskriptiv statistik för studiens skalor, samt nivåer av Stress och Sömnproblem, följt av en korrelationsmatris och beskrivning av samband rörande studiens olika frågeställningar och delsyfte. Därefter presenteras resultaten av två hierarkiska multipla regressionsanalyser kring Stress, respektive Sömnproblem. Slutligen presenteras resultat av jämförelse mellan grupper inom de kategoriserade bakgrundsvariablerna Årskurs och Kön, avseende Stress och Sömnproblem.

Deskriptiv statistik

I tabell 1 redovisas medelvärden (M) och standardavvikelser (SD), samt intern reliabilitet för studiens samtliga prediktorer och utfallsmått, undantaget bakgrundsvariabler.

Tabell 1. Deskriptiv statistik och intern reliabilitet för skalor

| Variabel | M | SD | Item-M | Item-SD | Cronbachs alfa (α) |
|---------------------------------|--------|-------|--------|---------|-----------------------------|
| Stress (PSS-10) | 16,45 | 7,05 | - | - | 0,89 |
| Sömn (ISI) | 10,20 | 6,26 | - | - | 0,89 |
| BPNSFS helskala | 130,67 | 18,08 | 5,44 | 0,91 | 0,89 |
| <i>Behovstillfredsställelse</i> | 68,45 | 8,64 | 5,70 | 0,50 | 0,84 |
| Autonomi | 20,50 | 3,87 | 5,13 | 0,37 | 0,74 |
| Kompetens | 23,73 | 3,40 | 5,93 | 0,24 | 0,78 |
| Samhörighet | 24,22 | 4,13 | 6,06 | 0,21 | 0,87 |
| <i>Behovsfrustration</i> | 33,80 | 11,10 | 2,82 | 1,16 | 0,82 |
| Autonomi | 16,82 | 5,45 | 4,21 | 0,77 | 0,79 |
| Kompetens | 9,09 | 5,00 | 2,27 | 0,27 | 0,78 |
| Samhörighet | 7,88 | 4,15 | 1,97 | 0,56 | 0,68 |

Item-M= itemmedelvärde, Item-SD= standardavvikelse för item, PSS-10= Percieved Stress Scale 10, ISI= Insomnia Severity Index, BPNSFS= Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration Scale.

Nivåer av stress, sömnproblem, behovstillfredsställelse och behovsfrustration. I den aktuella studien skattade 29,9% av lärarna 20 poäng eller mer, av max 40 poäng, på PSS-10. Då det saknades cut-off värde för skalan, gick det inte att uttala sig kring hur många av lärarna som var stressade i klinisk mening. På ISI skattade 21,6% av lärarna 14 poäng och högre, dvs. över cut-off värde för klinisk insomni. 4,3% av lärarna skattade 22-28 poäng, dvs. svår insomni. Då det inte fanns cut-off värde för BPNSFS gick det inte heller här att uttala sig om nivåer. Lärarna skattade dock generellt högt gällande Behovstillfredsställelse jämfört med Behovsfrustration, sett till medelvärden för dessa delskalor, såväl som för enskilda behov. Autonomi var det behov som utifrån medelvärden hade lägst tillfredsställelse och högst frustration.

Korrelationer

I tabell 2 presenteras korrelationer mellan studiens samtliga variabler. Matrisen visar även huruvida korrelationerna var signifikanta, samt att multikolinjaritet inte förelåg mellan variabler som sedan utgjorde prediktorer i påföljande regressionsanalyser.

Tabell 2. Korrelationsmatris över studiens variabler

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Variabel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Ålder | 1 | -0,07 | -0,13 ^{*a} | 0,77 ^{**} | -0,09 | 0,07 | 0,05 |
| 2. Kön | | 1 | 0,17 ^{**a} | -0,07 | -0,12 [*] | -0,10 | -0,16 ^{**} |
| 3. Årskurs ^a | | | 1 | -0,13 ^{*a} | 0,05 ^a | -0,03 ^a | -0,09 ^a |
| 4. År som yrkesverksam | | | | 1 | -0,13 [*] | 0,00 | 0,14 ^{**} |
| 5. Stress | | | | | 1 | 0,58 ^{**} | -0,50 ^{**} |
| 6. Sömn | | | | | | 1 | -0,37 ^{**} |
| 7. Behovstillfredsställelse | | | | | | | 1 |
| Variabel | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1. Ålder | 0,02 | 0,18 ^{**} | -0,07 | -0,06 | -0,03 | -0,17 ^{**} | 0,10 |
| 2. Kön | -0,10 | -0,12 [*] | -0,15 ^{**} | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,10 |
| 3. Årskurs ^a | -0,09 ^a | -0,07 ^a | -0,10 ^a | 0,05 ^a | 0,05 ^a | 0,00 ^a | 0,08 ^a |
| 4. År som yrkesverksam | 0,05 | 0,23 ^{**} | 0,05 | -0,11 [*] | -0,03 | -0,22 ^{**} | 0,00 |
| 5. Stress | -0,52 ^{**} | -0,40 ^{**} | -0,23 ^{**} | 0,60 ^{**} | 0,61 ^{**} | 0,44 ^{**} | 0,28 ^{**} |
| 6. Sömnproblem | -0,37 ^{**} | -0,22 ^{**} | -0,24 ^{**} | 0,45 ^{**} | 0,44 ^{**} | 0,26 ^{**} | 0,30 ^{**} |
| 7. Behovstillfredsställelse | 0,81 ^{**} | 0,73 ^{**} | 0,74 ^{**} | -0,67 ^{**} | -0,49 ^{**} | -0,51 ^{**} | -0,54 ^{**} |
| 8. Autonomi | 1 | 0,47 ^{**} | 0,36 ^{**} | -0,56 ^{**} | -0,55 ^{**} | -0,39 ^{**} | -0,30 ^{**} |
| 9. Kompetens | | 1 | 0,26 ^{**} | -0,49 ^{**} | -0,34 ^{**} | -0,58 ^{**} | -0,16 ^{**} |
| 10. Samhörighet | | | 1 | -0,48 ^{**} | -0,23 ^{**} | -0,23 ^{**} | -0,71 ^{**} |
| 11. Behovsfrustration | | | | 1 | 0,81 ^{**} | 0,78 ^{**} | 0,68 ^{**} |
| 12. Autonomi | | | | | 1 | 0,43 ^{**} | 0,34 ^{**} |
| 13. Kompetens | | | | | | 1 | 0,31 ^{**} |
| 14. Samhörighet | | | | | | | 1 |

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$; ^a= Spearmans Rho.

Samband mellan frustration och tillfredsställelse av behoven autonomi, kompetens och samhörighet och förekomst av stress. Resultaten av korrelationsanalyserna visade signifikanta samband ($p \leq 0,01$) mellan stress och samtliga behovsskalor. Stress uppvisade starka signifikanta samband med Behovstillfredsställelse ($r=-0,50$) såväl som med Behovsfrustration ($r=0,60$). Angående de underliggande skalorna för behoven autonomi, kompetens och samhörighet fanns det starka signifikanta samband mellan Stress och Autonomitillfredsställelse ($r=-0,52$) respektive Autonomifrustration ($r=0,61$), samt moderata signifikanta samband med Kompetenstillfredsställelse ($r=-0,40$) respektive Kompetensfrustration ($r=0,44$). Stress uppvisade även svaga signifikanta samband med Samhörighetstillfredsställelse ($r=-0,23$) respektive Samhörighetsfrustration ($r=0,28$).

Samband mellan frustration och tillfredsställelse av behoven autonomi, kompetens och samhörighet och förekomst av sömnproblem. Resultaten i korrelationsmatrisen visade signifikanta samband ($p \leq 0,01$) mellan Sömnproblem och samtliga behovsskalor. Sömnproblem hade moderata signifikanta samband med Behovstillfredsställelse ($r=-0,37$) och Behovsfrustration ($r=0,45$). Det påvisades även signifikanta moderata samband för Sömnproblem med Autonomitillfredsställelse ($r=-0,37$), Autonomifrustration ($r=0,44$) respektive Samhörighetsfrustration ($r=0,30$). Slutligen uppvisades svaga signifikanta samband för Sömnproblem med Kompetenstillfredsställelse ($r=-0,22$), Kompetensfrustration ($r=0,26$) och Samhörighetstillfredsställelse ($r=-0,24$).

Samband mellan stress, sömnproblem samt bakgrundsvariabler. Resultaten av korrelationsanalysen visade på en stark signifikant korrelation mellan Stress och Sömnproblem ($r=0,58$, $p \leq 0,01$). Vidare undersöktes bakgrundsvariablerna År som yrkesverksam, Årskurs, Arbetstid, Kön och Ålder i relation till Stress, Sömnproblem och behovsskalorna. Resultaten visade på svaga signifikanta samband för År som yrkesverksam ($r=0,18$; $r=-0,17$, $p \leq 0,01$) respektive Ålder ($r=0,23$; $r=-0,22$, $p \leq 0,01$) med de båda kompetensskalorna. Sambanden innebar att de lärare som var äldre och som hade arbetat fler år i yrket tenderade att skatta något högre Kompetenstillfredsställelse och något lägre Kompetensfrustration än de lärare som var yngre och hade färre år som yrkesverksamma. År som yrkesverksam uppvisade också svaga signifikanta korrelationer med Stress ($r=-0,13$, $p \leq 0,05$) såväl som med Behovstillfredsställelse ($r=0,14$, $p \leq 0,01$) och Behovsfrustration ($r=-0,11$, $p \leq 0,05$). Det fanns svaga signifikanta samband mellan Kön och Stress ($r=-0,12$, $p \leq 0,01$) och Behovstillfredsställelse ($r=-0,16$, $p \leq 0,01$), såväl som med underskalorna Kompetenstillfredsställelse ($r=-0,12$, $p \leq 0,05$) och Samhörighetstillfredsställelse ($r=-0,15$, $p \leq 0,01$). Sambanden påvisade därmed att det fanns vissa skillnader i skattningarna mellan

könen, där kvinnor var mer stressade, medan männen var mindre tillfredsställda gällande kompetens och samhörighet. Övriga korrelationer var icke signifikanta.

Andel varians i stress som förklaras av frustration och tillfredsställelse av psykologiska behov, samt bakgrundsvariabler

Den hierarkiska multipla regressionsanalysen visade signifikanta resultat i steg 1 ($F(2,367)=6,28, p \leq 0,05$) och steg 2 ($F(3,264)=56,95, p \leq 0,01$), såväl som i steg 3 ($F(3,361)=42,15, p \leq 0,001$). Resultaten visade att bakgrundsvariablerna Kön och År som yrkesverksam stod för 3% av den förklarade variansen i Stress. Då prediktorerna Autonomifrustration, Kompetensfrustration och Samhörighetsfrustration tillfördes, så ökade den förklarade variansen med 44%. Denna ökning var signifikant ($p \leq 0,001$). I steg tre, då prediktorerna Autonomitillfredsställelse, Kompetenstillfredsställelse och Samhörighetstillfredsställelse tillfördes, så förklarade samtliga variabler tillsammans 48% av variansen i Stress. Ökningen på 4% var signifikant ($p \leq 0,001$).

Tabell 3. Resultat från regressionsanalys avseende stress.

| Variabler | Justerad R^2 | B | $SE\ b$ | β | t | F |
|--|----------------|-------|---------|----------|-------|----------|
| Prediktion av Stress utifrån Kön, År som yrkesverksam och frustration respektive tillfredsställelse av behoven autonomi, kompetens och samhörighet | | | | | | |
| Steg 1 | 0,03 | | | | | 6,28** |
| Kön | | -2,10 | 0,82 | -0,13** | -2,58 | |
| År som yrkesverksam | | -0,10 | 0,04 | -0,13** | -2,60 | |
| Steg 2 | 0,44 | | | | | 56,95*** |
| Kön | | -2,40 | 0,63 | -0,15*** | -3,82 | |
| År som yrkesverksam | | -0,06 | 0,03 | -0,08* | -1,96 | |
| Autonomifrustration | | 0,66 | 0,06 | 0,51*** | 11,35 | |
| Kompetensfrustration | | 0,26 | 0,06 | 0,18*** | 4,04 | |
| Samhörighetsfrustration | | 0,11 | 0,07 | 0,07 | 1,55 | |
| Steg 3 | 0,48 | | | | | 42,15*** |
| Kön | | -2,85 | 0,61 | -0,18*** | -4,64 | |
| År som yrkesverksam | | -0,05 | 0,03 | -0,07 | -1,76 | |
| Autonomifrustration | | 0,52 | 0,06 | 0,40*** | 8,31 | |
| Kompetensfrustration | | 0,13 | 0,07 | 0,09 | 1,75 | |
| Samhörighetsfrustration | | 0,11 | 0,10 | 0,06 | 1,09 | |
| Autonomitillfredsställelse | | -0,37 | 0,09 | -0,20*** | -4,06 | |
| Kompetenstillfredsställelse | | -0,24 | 0,11 | -0,12* | -2,29 | |
| Samhörighetstillfredsställelse | | -0,02 | 0,10 | -0,01 | 0,22 | |

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$.

Den prediktor som hade störst inverkan på resultatet var Autonomifrustration, med ett positivt signifikant betavärde. Detta innebar att ju mer frustrerat behovet av autonomi var

bland lärarna desto högre nivåer av stress. En annan viktig prediktor, men med ett lägre betavärde, var Autonomitillfredsställelse, där ett negativt signifikant betavärde antydde att ju lägre nivåer av Autonomitillfredsställelse desto högre stressnivåer. Även Kompetenstillfredsställelse visade sig vara en signifikant prediktor, som med ett negativt betavärde visade att ju mer tillfredsställt behovet av kompetens var bland lärarna desto lägre nivåer av stress. Kompetensfrustration var en signifikant prediktor i steg två i analysen. Kön visade sig vidare vara en svag, men signifikant, prediktor för stress genom alla de tre stegen. År som yrkesverksam och de båda Samhörighetsskalorna visade sig vara icke-signifikanta prediktorer i den slutgiltiga modellen.

Andel varians i sömnproblem som förklaras av frustration och tillfredsställelse av psykologiska behov

Den hierarkiska multipla regressionsanalysen visade signifikanta resultat i steg 1, ($F(3,367)=35,18, p \leq 0,001$) och steg 2 ($F(6,364)=18,85, p \leq 0,001$). Prediktorerna Autonomifrustration, Kompetensfrustration och Samhörighetsfrustration stod för 22% av variansen i Sömnproblem. I steg 2, då prediktorerna Autonomitillfredsställelse, Kompetenstillfredsställelse och Samhörighetstillfredsställelse tillfördes, så ökade den förklarade variansen med 1%. Ökningen var inte signifikant. Tillsammans stod samtliga variabler för 23% av den förklarade variansen i Sömnproblem.

Tabell 4. Resultat från regressionsanalys avseende sömnproblem.

| Variabler | Justerad R ² | B | SE b | β | t | F |
|--|-------------------------|-------|------|---------|-------|----------|
| Prediktion av Sömnproblem utifrån frustration respektive tillfredsställelse av behoven autonomi, kompetens och samhörighet | | | | | | |
| Steg 1 | 0,22 | | | | | 35,18*** |
| Autonomifrustration | | 0,42 | 0,06 | 0,36*** | 6,92 | |
| Kompetensfrustration | | 0,07 | 0,07 | 0,06 | 1,07 | |
| Samhörighetsfrustration | | 0,24 | 0,08 | 0,16*** | 2,23 | |
| Steg 2 | 0,23 | | | | | 18,85*** |
| Autonomifrustration | | 0,35 | 0,07 | 0,30*** | 5,14 | |
| Kompetensfrustration | | 0,03 | 0,08 | 0,02 | 0,36 | |
| Samhörighetsfrustration | | 0,21 | 0,11 | 0,14* | 1,99 | |
| Autonomitillfredsställelse | | -0,22 | 0,10 | -0,13* | -2,20 | |
| Kompetenstillfredsställelse | | -0,04 | 0,11 | -0,02 | -0,33 | |
| Samhörighetstillfredsställelse | | -0,02 | 0,10 | -0,01 | -0,20 | |

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$.

Variabeln Autonomifrustration stod för den största delen av den förklarade variansen i Sömnproblem. Ett positivt signifikant betavärde visade att ju mer frustrerat lärarnas behov av

autonomi var, desto mer rapporterades sömnproblem. Även Autonomitillfredsställelse och Samhörighetsfrustration visade sig vara signifikanta, dock svagare, prediktorer. Autonomitillfredsställelse uppvisade ett negativt signifikant betavärde, vilket antydde att ju lägre tillfredsställelse av detta behov desto mer sömnproblem bland lärarna. Ett positivt signifikant betavärde för Samhörighetsfrustration visade att högre frustration av detta behov gav mer sömnproblem. Kompetensskalorna och Samhörighetstillfredsställelse visade sig vara icke-signifikanta prediktorer för sömnproblem.

Jämförelser mellan grupper för variablerna årskurs och kön

Tabell 5. Deskriptiv statistik för jämförelse mellan grupper angående stress respektive sömnproblem.

| Variabler | Stress | | Sömnproblem | |
|-------------------|--------|------|-------------|------|
| | M | SD | M | SD |
| <i>Årskurs</i> | | | | |
| Grundskola Åk 1-6 | 16,06 | 6,53 | 10,19 | 6,33 |
| Grundskola Åk 7-9 | 16,14 | 7,18 | 10,59 | 6,13 |
| Gymnasiet Åk 1-3 | 17,13 | 7,33 | 9,77 | 6,35 |
| <i>Kön</i> | | | | |
| Kvinna | 16,98* | 7,12 | 10,56 | 6,28 |
| Man | 15,02* | 6,68 | 9,21 | 6,12 |

* $p \leq 0,05$

Envägs oberoende ANOVA respektive t-test för oberoende stickprov användes för att undersöka skillnader mellan grupper inom bakgrundsvariablerna Årskurs och Kön, angående utfallsvariablerna Stress och Sömnproblem. Resultaten visade att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan lärare som arbetar i olika årskurser angående Stress och Sömnproblem. Det fanns inte heller en signifikant skillnad mellan kvinnor och män angående Sömnproblem. Däremot visade resultaten att kvinnor hade signifikant högre nivåer av stress än män ($t(369) = 2,39, p=0,02, d=0,28$). Effektstorleken visade en liten effekt.

Diskussion

Studien syfte var att undersöka samband mellan förekomst av stress och sömnproblem bland lärare och tillfredsställelse respektive frustration av de psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet. Resultaten visar signifikanta samband mellan samtliga behov och stress respektive sömnproblem. Tillfredsställelse och frustration av behoven kan vidare förklara en stor del av variansen i stress (48%) och sömnproblem (23%), där frustration har störst värde som prediktor. Autonomi är det behov som korrelerar starkast och har störst

inverkan på stress och sömnproblem. Även kompetens är viktigt för stressnivåer, medan samhörighet har en viss roll i sömnproblem. Gällande studiens delsyfte visar resultaten svaga signifikanta samband mellan ett antal bakgrundsvariabler och stress och sömnproblem, respektive behov. I jämförelser mellan grupper konstateras signifikanta skillnader mellan kvinnor och män angående stress.

Nivåer av behovstillfredsställelse respektive behovsfrustration

I aktuell studie visas att lärarna har höga nivåer av behovstillfredsställelse i förhållande till frustration. Därtill är grupperna mer tillfredsställda och mindre frustrerade jämfört med tidigare forskning (Schultz et al., 2015). Resultatet är positivt, då tillfredsställelse har förknippats med högre prestation (Baard et al., 2004) och gynnsamma utfall i en lärarpopulation såsom ökade interpersonella och autonomistödjande beteenden gentemot elever (Roth et al., 2007; Taylor et al., 2008), samt mindre psykisk ohälsa (Uzman, 2014). Lärare som är äldre och hade arbetat längre upplever något högre grad av kompetens-tillfredsställelse och lägre grad av kompetensfrustration än de yngre och mindre erfarna kollegorna. De med lång yrkeslivserfarenhet har också något högre nivåer av behovs-tillfredsställelse och lägre nivåer av behovsfrustration. Sambandet förefaller logiskt då en större erfarenhet bör ge trygghet i yrkesrollen.

Stress och psykologiska behov

Studiens två första frågeställningar besvaras genom påvisade signifikanta samband mellan stress och samtliga behov. Sambanden med stress är negativa för tillfredsställelse och positiva för frustration, vilket innebär att ju mer tillfredsställda lärarna är, desto mindre stress och ju mer frustrerade, desto högre stressnivåer. Genom resultaten från en multipel regressionsanalys besvaras frågeställning fem, då tillfredsställelse och frustration tillsammans med kön och år i yrket förklarar nära hälften av variansen i stress.

Behovstillfredsställelse och behovsfrustration. Utifrån studiens resultat är det intressant att frustration har störst inverkan på den förklarade variansen i stress, trots lärarnas generellt höga behovstillfredsställelse. Våra resultat ligger i linje med att frustration har beskrivits som potentiellt skadligt för hälsa och välmående, då det ökar sårbarhet för psykopatologi såsom stressrelaterad ohälsa (Campbell et al., 2017). Även behovstillfredsställelse korrelerar starkt med stress, men i likhet med Campbell et al. (2017) har inte tillfredsställelse lika stor inverkan på den förklarade variansen som frustration. En tolkning är att positiva effekter av behovstillfredsställelse, såsom ökad självkänsla och

motivation (Deci et al., 2001), fungerar förebyggande eller skyddande mot stress, medan låga tillfredsställelsenivåer skulle öka sårbarheten för stressreaktioner. Sammantaget visar studiens resultat dock att grad av behovstillfredsställelse förefaller påverka utfallet i stress i mindre grad än behovsfrustration, där den senare kan ses som skadlig för individen. Sett till lärarnas kontext är det därmed av yttersta vikt att förebygga behovsfrustration. Resultaten kan därtill styrka det teoretiska påståendet att tillfredsställelse och frustration är skilda begrepp, snarare än två ändar av ett kontinuum (Van den Broeck et al., 2016; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Behov av autonomi, kompetens och samhörighet. Behov av autonomi, kompetens och samhörighet. Resultaten visar att autonomi har en avgörande roll i stress, med starka korrelationer och hög förklarad varians. Även kompetens är viktigt. Samhörighet förefaller däremot inte ha en stor roll i stress. Således skiljer sig resultaten från tidigare forskning, som funnit att alla behov enskilt bidrog till stress (Campbell et al., 2017). Skillnaderna skulle kunna bero på att aktuell studie använder sig av ett icke-kliniskt urval och en specifik yrkesgrupp i en svensk kontext, medan Campbell et al. studerade en klinisk grupp med kronisk trötthet i Belgien. Kanske är resultatet specifikt för gruppen svenska grundskole- och gymnasielärare? Ett annat synsätt är att vår studie funnit ett verkligt förhållande som inte framkommit i den tidigare studien.

Autonomi. Det starka sambandet mellan stress och autonomi skulle kunna tyda på att bristande tillfredsställelse, men framför allt frustration är stressande. Stress handlar om upplevelse och bedömning av interna och externa hot i ett samspel mellan individuella faktorer och stressituationen (Lazarus & Folkman, 1984). Det förefaller rimligt att upplevelse av lågt självbestämmande och krav som är oförenliga med egna värderingar, kan fungera som ett hot. Ett antagande är också att låg koherens kan ha en stressande effekt på individen då känslan av sammanhang minskar och världen blir mindre begriplig. Detta är en förklaringsmodell som förts fram i tidigare forskning (Campbell et al., 2017).

Det kan också vara så att höga stressnivåer leder till autonomifrustration, då stressade individer får en påverkan på sina kognitiva funktioner, vilka är nödvändiga för att kunna integrera yttre krav med inre värderingar. Därtill skulle en tredje faktor kunna förklara sambandet, exempelvis att ett negativt arbetsklimat leder till både stress och autonomifrustration.

Sett utifrån en lärarkontext förefaller det förståeligt om autonomifrustration skulle bidra till stress, med tanke på att lärarna har fått en större arbetsbörda i takt med att skolan snabbt förändrats (Skolverket, 2015). Frågan är om nytillkomna arbetsuppgifter har blivit väl förankrade i lärarkåren, då låg delaktighet i beslutsprocesser visat sig vara centralt vid

uppkomst av autonomifrustration (Vander Elst et al., 2012). Det kan tänkas att lärare upplever stark yttre press, samt att de i strid med egen vilja fått ett minskat utrymme för yrkets kärnverksamhet; undervisning och elevkontakt. Sammantaget kan resultaten peka mot att lärare som är autonomifrustrerade i högre grad ägnar sig åt arbetsuppgifter de inte vill göra eller tror på, vilket får en stressande effekt, medan lärare vars arbetsuppgifter och handlingar ligger i linje med egna värderingar är mindre stressade. Ytterligare en förklaring kan ligga i en ökad styrning och kontroll över lärarna från t.ex. skolledning och rektor. Det kan röra sig om krav på att lärare ska arbeta på skolan, delta i fler möten, eller vara tillgängliga för elever och föräldrar, vilket skulle kunna begränsa lärarnas autonomi att välja var och när de ska arbeta, förbereda lektioner eller rätta uppgifter. Denna kontrollförlust skulle kunna skapa autonomifrustration.

Kompetens. Kompetensbehovets moderata samband med stress kan förstås utifrån att individen i en stressituation gör en värdering av den egna förmågan att hantera krav och hot (Lazarus & Folkman, 1985). En tolkning är att en ihållande känsla av tvivel och misslyckande, gör det troligt att individen i flera situationer kommer att bedöma sin förmåga som otillräcklig och få en ofördelaktig stressreaktion. Kompetensfrustration kan därmed tänkas bidra till långvarig stress, som har visat sig vara farlig (Perski, 2012; Selye, 1958). Vidare skulle en kompetenstillfredsställd individ kunna bedöma sin förmåga som tillräcklig i ett stort antal hotfulla situationer, vilket skulle ha en skyddande effekt mot stress. Kompetenstillfredsställelse har större prediktorvärde, vilket kan tolkas som att även låg tillfredsställelse och inte bara kompetensfrustration, är ogynnsamt ur ett stressperspektiv.

Läraryrket förefaller ha höga krav på självständighet, eget ansvar och effektivitet. Lärare kan tänkas behöva förklara och försvara sitt arbete och sin kompetens inför såväl kollegor som föräldrar. En påvisad ökad arbetsbörda skulle också kunna medföra ökade krav på förmåga och skicklighet. Med tanke på studiens resultat kan denna typ av faktorer tänkas samverka med lärarnas stressnivåer. Sammantaget förefaller det viktigt att lärarna är kompetenstillfredsställda för att minska upplevelse av stress.

Samhörighet. Samhörighetsbehovet förefaller vara mindre viktigt för upplevd stress bland lärare. Svaga samband påvisas i resultatet, men såväl frustration som tillfredsställelse visade sig vara icke-signifikanta prediktorer. Utfallet är förvånande, då forskning visat att varje enskilt behov bidrar till stress (Campbell et al., 2017). Noteras bör att det finns vissa problem med tillförlitligheten gällande Samhörighetstillfredsställelse, då denna variabel uppvisar en takeffekt. Detta kan bero på att urvalet var för litet eller att deltagande lärare upplever hög grad av tillhörighet och gemenskap med kollegor och låg grad av utanförskap.

En möjlig förklaring är att skolmiljön gynnar tillfredsställelse av samhörighetsbehovet. Att skolan erbjuder flera sociala arenor, såsom kollegor, andra yrkesgrupper, elever och föräldrar kan ge större möjlighet att uppleva närhet med någon grupp. Det kan också vara så att resultaten speglar verkligheten på så sätt att samhörighet inte har någon större inverkan på stressnivåer.

Stressnivåer. Studiens medelvärde avseende stress ($M=16,98$) är högre än Nordin och Nordins (2013) normerande medelvärde ($M=13,96$). Även medelvärden för män och kvinnor är högre i aktuell studie jämfört med de svenska normerna. Lärarna i studien är därmed något mer stressade i förhållande till tidigare svensk forskning. Studiens medelvärden ligger mer i linje med amerikansk normdata (Cohen & Janicki-Deverts, 2012), vilket kan förstås utifrån lärarnas allt mer pressade arbetssituation, samt att lärarkollektivet visat sig vara mer stressade än flertalet andra yrkesgrupper (Arbetsmiljöverket, 2016). Sett till stressens psykiska och fysiska konsekvenser är höga stressnivåer, i en för samhället viktig yrkesgrupp, klart negativt.

Resultaten visar inga signifikanta skillnader i stressnivåer avseende ålder eller årskurs, vilket tyder på att andra faktorer styr stress. Möjligen är skillnaden mellan skolor större än den mellan stadier. Lärare som har arbetat fler år hade något lägre stressnivåer än de som arbetat kortare tid. Då år som yrkesverksam även har samband med kompetensbehovet, som i sin tur predicerar stress, är en möjlig förklaring att högre kompetenstillfredsställelse hos erfarna lärare skyddar mot stress. Kvinnor i studien är något mer stressade än män, vilket ligger i linje med tidigare fynd (Antoniou et al., 2006; Arbetsmiljöverket, 2014; Avci et al., 2017).

Sömnproblem och psykologiska behov

Frågeställning tre och fyra besvaras genom påvisade signifikanta moderata respektive svaga samband mellan sömnproblem och samtliga behovsskalor. Sömnproblem har ett negativt samband med tillfredsställelse och ett positivt samband med frustration. Det innebär att hög tillfredsställelse ger mindre sömnproblem, medan hög frustration istället ökar sömnproblem. På frågeställning sex visar den multipla regressionsanalysen att frustration och tillfredsställelse tillsammans förklarade nära en fjärdedel av variansen i sömnproblem. Tillfredsställelse tillför dock ingen signifikant ökning i variansen utöver frustration.

Behovsfrustration och Behovstillfredsställelse. Att behovsfrustration samverkar med sömnproblem ligger i linje med tidigare forskning. Behovsfrustration har befunnits bidra till sänkt sömnkvalitet och oro inför sömn, såväl som stress och ökad arousal (Campbell et al., 2015; Campbell et al., 2017). Behovstillfredsställelse har vidare beskrivits ha en positiv

inverkan på sömnkvalitet (Campbell et al., 2015), något som aktuell studie inte helt kan styrka, även om det finns ett signifikant samband. Grad av tillfredsställelse verkar utifrån resultaten inte spela så stor roll för upplevda sömnproblem. Det kan tänkas att både tillfredsställda och icke tillfredsställda individer har en livssituation som i tillräckligt hög utsträckning stöttar god sömn. Det förefaller desto viktigare att inte uppleva behovsfrustration. Ett antagande är att frustrationens möjliga konsekvenser såsom självkritik, sänkt självkontroll, isolering, perfektionism och nedstämdhet skapar en tärande livssituation med dåliga förutsättningar för god sömn.

Behov av autonomi, kompetens och samhörighet.

Autonomi. Autonomi är den överlägset mest betydelsefulla faktorn för sömnproblem, där framförallt frustration bidrog till den förklarade variansen. De moderata sambanden kan tänkas handla om den inverkan sömnbortfall och nedsatt sömnkvalitet har på individens funktionsnivå. Autonomi, dvs. förmåga att systematisera och integrera yttre krav med inre värderingar, kräver troligen de kognitiva resurser som vid sömnproblem blir nedsatta. Dock erbjuder studiens design inte möjlighet att dra slutsatser om riktning beträffande orsakssamband. Det kan även vara så att negativa konsekvenser av autonomifrustration orsakar sårbarhet för dålig sömn. Aktuell studie påvisar starka samband mellan stress och sömnproblem. Relationen har förklarats med faktorer som i hög grad beskrivs som problematiska i lärarkåren, såsom överbelastning, höga arbetskrav och låg upplevd kontroll (Åkerstedt et al., 2015). Ytterligare en förklaring är därmed att stress fungerar som mediator i sambandet mellan autonomi och sömnproblem, dvs. att autonomi påverkar sömnproblem via stress. Denna modell har tidigare förts fram och bekräftats (Campbell et al., 2017).

Samhörighet. Resultaten visar att även samhörighetsfrustration är en signifikant prediktor för sömnproblem, vilket ligger i linje med tidigare forskning (Campbell et al., 2017). Det kan tänkas att känslan av ensamhet eller social exkludering ger upphov till oro och stress inför morgondagen vid sänggående, vilket inverkar på sömnen. Samhörighetstillfredsställelse har ingen del i den förklarade variansen i sömnproblem, vilket skulle kunna spegla verkligheten. Som tidigare nämnts är resultaten för variabeln dock inte helt tillförlitliga. Därmed kan det inte uteslutas att samband kan förekomma i en population med större variationer gällande tillfredsställelsenivå.

Kompetens. Regressionsanalyserna visar att kompetensbehovet inte har någon inverkan på sömnproblem, även om ett svagt samband påvisas. Tillfredsställelse och frustration av kompetensbehovet verkar således inte starkt relaterat till hur väl lärarna sover. Resultaten liknar tidigare fynd (Campbell et al., 2017), men talar emot möjligheten att stress

fungerar som mediator i sömnproblem. Det är lätt att föreställa sig att kompetensfrustration skulle inverka på sömn genom t.ex. oro och tvivel på den egna förmågan vid sänggående, då en ny arbetsdag är i antågande. Vidare kan det tänkas att sänkt kognitiv förmåga, till följd av sömnproblem, skulle påverka upplevelser förknippade med kompetensbehovet; effektivitet och känsla av bemästrande. Utifrån studiens resultat är dessa resonemang mindre sannolika.

Resultaten kan spegla ett verkligt förhållande, men kan också ha påverkats av andra faktorer. Det valda mätinstrumentet är ett generellt mått på insomni. Att studera fler aspekter av sömnproblem, exempelvis sömnkognitioner, hade kunnat ge större möjlighet att finna samband med kompetensbehovet. Vidare är studiens lärare väldigt tillfredsställda gällande behovet av kompetens. I en grupp med större spridning i tillfredsställelse- och frustrationsnivåer hade resultatet möjligen sett annorlunda ut.

Nivåer av sömnproblem. Av deltagande lärare skattade 21,6% över gränsvärdet för klinisk insomni. Det kan jämföras med att ca 10% av den svenska befolkningen beräknas lida av insomni (Stressforskningsinstitutet, 2015). I populationen skattade 4,6% över gränsvärdet för svår insomni. Resultaten bekräftar att lärare i hög utsträckning är drabbade av sömnproblem. Utfallet bör dock tolkas med försiktighet, då ISI kan ha fångat upp andra sömnproblem än insomni. Frekvensen av sömnproblem bland studiens lärare ligger i linje med att ungefär en fjärdedel av den svenska befolkningen bedöms ha sömnbesvär, med samtliga sömnstörningar inräknade (Stressforskningsinstitutet, 2015). Aktuell studie kontrollerar inte för användning av sömnmedicin, vilken kan innebära att lärare som har sömnproblem, men medicinerar och därför sover bra, inte framträder. Det finns inga signifikanta skillnader i sömnproblem mellan grupper på någon av variablerna ålder, kön, år som yrkesverksam eller årskurs. Det förefaller därmed vara andra faktorer än dessa som påverkar sömn, såsom stressnivåer eller autonomifrustration.

Det är oroande att en stor andel lärare förefaller uppleva sömnbesvär, sett till allvarliga konsekvenser för hälsan. I en skolkontext är det viktigt att lärare är utvilade för att orka med sin tunga arbetsbörda, såväl som att möta varje enskild elev. Känslolabilitet till följd av störd sömn (Åkerstedt, 2012) skapar troligen onödigt belastning i det pedagogiska arbetet.

Implikationer

Resultaten påvisar vikten av att erbjuda stöd till lärare för att främja behovstillfredsställelse och förebygga behovsfrustration. Behovet av autonomi är centralt i både stressnivåer och sömnproblem. Även om studiens design inte tillåter slutsatser gällande kausalitet kan det därför vara viktigt att lyfta hur känsla av autonomi skulle kunna stärkas i

lärarnas vardag. Rektorer och skolledare bör framför allt vara observanta på att lärares arbetsmiljö främjar behovet av autonomi. I praktiken kan det handla om att förankra beslut och minska känslan av yttre press, såväl som att ta vara på lärares egen vilja genom att ge utrymme att påverka arbetets upplägg i enlighet med egna värderingar. Lärarna kan exempelvis ha uppfattningar kring vad god undervisning innebär och ska innehålla.

Skolans mål är att ge goda förutsättningar för varje elevs lärande. I stället för att uppnå detta genom att ställa krav på lärarnas utförande, skulle det kunna åstadkommas genom att lärarnas professionella utveckling främjas. Skolledningen bör ta uppgiften att stödja autonomibehovet på allvar, t.ex. genom att ta lärarnas perspektiv och ge möjligheter att välja var och när de ska utföra för- och efterarbete, i stället för att behöva sitta i skolan. På detta sätt skulle fokus kunna växlas från mer organisatoriska aspekter av skolvärlden, såsom administration, till varje enskild lärares utveckling. Välmående och tillfredsställda lärare som kan presterar väl i sin yrkesroll gynnar troligen elevernas förutsättningar till lärande.

Behov av kompetens och samhörighet kan främjas genom t.ex. kompetensutveckling, handledning och en stöttande social miljö. Utifrån resultaten har dessa behov viss påverkan på stress respektive sömnproblem. Det är viktigt att rektorer såväl som kollegor fångar upp lärare som är självkritiska och missnöjda med sin arbetsprestation, eller känner låg tillit till den egna förmågan.

Skolor bör överväga behovsstödjande interventioner som hjälper lärare att identifiera källor till behovsfrustration, något som potentiellt kan reducera stress och sömnproblem. Att uppnå hög behovstillfredsställelse och låg behovsfrustration kan förebygga ohälsa och sjukskrivningar bland lärare, såväl som att prestation och positiva attityder till arbetet stärks (Gangé & Deci, 2005).

Styrkor och begränsningar

Aktuell studie bidrar i flera avseenden till att fylla en kunskapslucka inom forskningsområdet SDT. Enligt vår kännedom finns endast två tidigare studier som fokuserar på psykologiska behov, stress och sömn (Campbell et al., 2015; Campbell et al., 2017). Därtill förefaller lärargruppen vara underrepresenterad i studier om SDT. Studien bidrar med den första svenska versionen av BPNSFS, vilken uppvisar god intern reliabilitet. Det är även en styrka att studien undersöker såväl behovstillfredsställelse som behovsfrustration och därmed belyser psykologins "mörka sida" inom forskningsfältet.

Studien har begränsningar, som gör att resultaten bör tolkas med viss försiktighet. Då enbart tre LR-distrikt i södra Sverige deltog är det svårt att uttala sig om huruvida resultaten

gäller för lärare i Sverige generellt. Utifrån insamlade bakgrundsvariabler förefaller urvalet dock vara representativt. Vi har vidare försökt nå yrkesverksamma lärare inom olika miljöer; stad såväl som landsbygd. Detta stärker den externa validiteten. Studiens svarsfrekvens på 13% är dock låg, vilket kraftigt begränsar generaliserbarheten av resultaten. Värt att notera är de utmaningar som tillstött vid beräkning av densamma. Frekvensen baseras på en uppskattad siffra av antal utskick. Inaktiva mailadresser kan ha räknats med, såväl som att mail kan ha hamnat i skräppost. En del lärare kan därtill ha valt att inte delta då de inte tillhör studiens målgrupp, utan arbetar inom vuxenutbildning eller som studie- och yrkesvägledare. Dessa grupper kontaktades då studien använde sig av ett bekvämlighetsurval. Att uppskattningsvis 3 000 lärare har nåtts av inbjudan att delta i studien kan i och med ovanstående faktorer vara för högt beräknat. För att stärka svarsfrekvensen hade studiens datainsamling behövt ske på ett annat sätt, t.ex. genom rekrytering av deltagare på plats, i stället för via mellanhänder, samt att utskicket begränsats till endast grundskole- och gymnasielärare.

Valet att använda självskattningsformulär medför risker för felkällor, såsom att personer inte skattar sanningsenligt, har låg självkänedom eller styrs av social önskvärdhet. Ytterligare en svaghet är att enkäten distribuerades via mail. Metoden är fördelaktig, sett till att en stor mängd data kan insamlas på kort tid. Nackdelen är att låg kontroll föreligger. Problematiken har i viss mån förebyggts genom en personlig kontakt med ombuden. Vidare föreligger viss osäkerhet kring vilka lärare som deltagit och av vilken anledning. Det kan tänkas att lärare med höga stressnivåer och svår sömnproblematik varit mer motiverade att delta. Samtidigt visar resultaten att en hög andel lärare inte upplever dessa problem. Därmed är det också möjligt att stressade lärare med sömnbesvär i högre grad inte tog sig tid att svara på enkäten. I ett av LR-distrikten hade lärarna under datainsamlingen nåtts av ett stort antal enkäter, vilket kan ha resulterat i att färre lärare valde att delta.

De statistiska beräkningarna visar att det inte föreligger större avvikelser från normalfördelning, annat än för en av studiens variabler, för vilken resultaten tolkas med försiktighet. Ytterligare en begränsning är att en bortfallsanalys inte kunnat genomföras, då svar från personer som av olika anledningar valt att avbryta enkäten inte fanns tillgängliga i Sunet Survey. Troligt är att en del av dessa personer inte tillhörde studiens målgrupp och att enkätbesvarandet därför avslutades. Slutligen tillåter studiens design och statistiska metoder inte heller slutsatser kring kausalitet eller mediatorer. Troligt är att det finns andra faktorer som har betydelse för stress och sömnproblem, utöver behoven.

Framtida forskning

Då stress och sömnproblem är relativt utforskat inom SDT krävs ytterligare forskning för att validera denna studies resultat. Vidare studier skulle kunna undersöka om påvisade samband gäller för andra grupper, inte minst vad gäller behovet av autonomi som avgörande för stress och sömnproblem. Eftersom aktuell studie inte kan uttala sig om kausalitet, behöver framtida forskning även fastställa riktning i orsakssamband, såväl som eventuella medierande faktorer. För detta krävs studier med annan design, t.ex. experimentella studier och kohortstudier. Då mätinstrumentet avseende sömn, ISI, endast fångar upp insomni på en generell nivå är det viktigt att i framtiden undersöka samband mellan psykologiska behov och specifika delar av sömnproblematik, såsom sömnkognitioner, sömnkvalitet och sömnduration. Aktuell studie undersöker lärare inom grund- och gymnasieskolan. Framtida studier skulle kunna fokusera på lärare i vuxenutbildningen, då forskning på denna grupp är ytterst sparsam.

Slutligen bör forskningen även fortsättningsvis undersöka både behovstillfredsställelse och behovsfrustration för att spegla hela människan. Det är även av vikt att få ytterligare kunskap kring hur frustration kan förebyggas eller hävas, sett till dess potentiellt skadliga effekter.

Slutsats

Studien visar att behovstillfredsställelse, men framför allt behovsfrustration, har en betydande roll i stressnivåer och sömnproblem bland lärare i södra Sverige. Det mest avgörande behovet för både stress och sömnproblem är autonomi. Även kompetensbehovet är viktigt för stressnivåer, medan samhörighetsbehovet har en viss roll i sömnproblem. Resultaten bekräftar delvis tidigare forskning, men för fram nya infallsvinklar inom fältet, då framför allt frustration och autonomi visat sig vara centrala. Dessa aspekter bör beaktas av rektorer och skolledare i arbetet med lärares arbetsmiljö.

Referenser

- American Psychiatric Association. (2002). *MINI-D IV Diagnostiska kriterier enligt DSM-IV-TR*. Danderyd: Pilgrim Press.
- Amschler, D. H., & McKenzie, J. F. (2013). Perceived sleepiness, sleep habits and sleep concerns of public school teachers, administrators and other personnel, *American Journal of Health Education*, 41(2), 102-109. doi:10.1080/19325037.2010.10599134
- Andersson, G., Airikka, M., Buhrman, M., & Kaldø, V. (2005). Dimensions of perfectionism and tinnitus distress. *Psychology, Health and Medicine*, 10(1), 78-87. doi:1080/13548500512331315389
- Antoniou, A.-S., Polychroni, F., & Vlachakis, A.-N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and highschool teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 682–690. doi: 10.1108/02683940610690213
- Arbetsmiljöverket (2014). *Arbetsorsakade besvär 2014*. (Arbetsmiljöstatistik Rapport, 014:4). Hämtad från <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2016/arbetsmiljostatistik-arbetsorsakade-besvar-2016-rapport-2016-3.pdf>
- Arbetsmiljöverket (2016). *Arbetsorsakade besvär 2016*. (Arbetsmiljöstatistik Rapport, 2016:3). Hämtad från <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsmiljostatistik-arbetsorsakade-besvar-rapport-2014.pdf>
- Aron, A., Coups, E., & Aron, E. N. (2013). *Statistics for psychology: Pearson new international edition* (6:e uppl). New Jersey: Pearson Education.
- Arvidsson, I., Håkansson, C., Karlson, B., Björk, J., & Persson, R. (2016). Burnout among Swedish school teachers - a cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 16(1), [823]. doi: 10.1186/s12889-016-3498-7
- Avci, A., Bozgeyikli, H., & Kesici, S. (2017). Psychological needs as the predictor of teachers' perceived stress levels, *Journal of Education and Training Studies*, 5(4), 154-164. doi: 10.1186/1472-6920-10-2
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being Two Work Settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068. doi: 10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473. doi: 10.1177/0146167211413125
- Bastien, C. H., Vallieres A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2 (4), 297-307. doi: 10.1016/S1389-9457(00)00065-4
- BBC News. (2005). *Many politicians sleep deprived*. Hämtad 14 november 2017 från <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4307331.stm>
- Campbell, R., Tობback, E., Delesie, L., Vogelaers, D., Mariman, A., & Vansteeinkiste, M. (2017). Basic psychological need experiences, fatigue, and sleep in individuals with unexplained chronic fatigue, *Stress and Health*, 1-11. doi: 10.1002/smi.2751
- Campbell, R., Vansteeinkiste, M., Delesie, L. M., Mariman, A. N., Soenens, B., Tობback, E., Van der Kaap-Deeder, J., & Vogelaers, D. P. (2015). Examining the role of psychological need satisfaction in sleep: A self-determination theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 77, 199-204. doi:10.1016/j.paid.2015.01.003
- Chen, B., Vansteeinkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E.L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 16–236. doi: 10.1007/s11031-014-9450-1
- Chen, Y., Y, M., & Y, W. (2014). Materialism and well-being among Chinese college students: The mediating role of basic psychological need satisfaction, *Journal of Health Psychology*, 19(10), 1231-1240. doi: 10.1177/1359105313488973
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 423–443. doi: 10.1177/0022022105275960
- Chirkov, V. I., Sheldon, K. M., & Ryan, R. M. (2011). Introduction: The struggle for happiness and autonomy in cultural and personal contexts: An overview. I V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Red.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (pp. 1–32). New York: Springer.

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006 and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320-1334. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. I S. Spacapan & S. Oskamp (Red.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology* (ss. 31–67). Newbury Park: Sage.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227. doi:10.1207/s15327965pli1104_01
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. doi: 10.1177/0146167201278002
- Eskin, M., & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress* (813. uppl.). Stockholms universitet, Institutionen för psykologi.
- Fredrikson, M. & Furmark, T. (2012). Motivation och emotion. I P. Hwang, I. Lundberg, J. Rönnberg & A. -C. Smedler (Red.). (2012), *Grunderna i vår tids psykologi* (ss. 91-132). Stockholm: Natur och Kultur.
- Fulgini, A., & C, Hardway. (2006). Daily variation in adolescents’ sleep, activities, and psychological well-being, *Journal of Research on Adolescence*, 16(3), 352-378. doi: 10.1111/j.1532-7795.2006.00498.x
- Försäkringskassan. (2014). *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser: en studie av Sveriges befolkning 16-64 år*. (Socialförsäkringsrapport, 2014:04). Hämtad från <http://www.forskasverige.se/wp-content/uploads/Sjukfranvaro-Psykiska-Diagnoser-2014.pdf>
- Försäkringskassan. (2016). *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. (Korta analyser, 2016:2). Hämtad från https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dafa6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES

- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362. doi:10.1002/job.322
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston MA: Pearson.
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian psychological association*, 58 (3), 203-210. doi: 10.1037/cap0000117
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Ilardi, B., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. (1993). Employee and Supervisor Ratings of Motivation: Main Effects and Discrepancies Associated with Job Satisfaction and Adjustment in a Factory Setting. *Journal Of Applied Social Psychology*, 23(21), 1789-1805. doi:10.1111/j.1559-1816.1993.tb01066.x
- Jungert, T., Van den Broeck, A., Schreurs, B., & Osterman, U. (in press). How colleagues can support each other's needs and motivation: An intervention on employee work motivation. *Applied Psychology: An International Review*. doi: 10.1111/apps.12110
- Jernelöv, S. (2017). *ISI – Insomnia Severity Index*. Hämtad 18 september 2017 från http://www.fbanken.se/files/61/ISI_svensk_version_2017.pdf
- Kanstrup, M., Holmström, L., Ringström, R., & Wicksell, R. K. (2014). Insomnia in paediatric chronic pain and its impact on depression and functional disability. *European Journal of Pain*, 18, 1094–1102. doi: 10.1002/j.1532-2149.2013.00450.x
- Kasser, V., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935–954. doi: 10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x
- Korthagen, F. A. J., & Evelein, F. G. (2016). Relations between student teachers' basic needs fulfillment and their teaching behavior. *Teaching and Teaching Education*, 60(1), 234-244. doi: 10.1016/j.tate.2016.08.021
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lunds universitet. (2017). *Sunet Survey - enkätverktyg*. Hämtad 7 november 2017 från Lunds universitet: <http://www.medarbetarwebben.lu.se/forska-och-utbilda/stod-till-utbildning/kvalitetsarbete/sunet-survey-enkatverktyg>

- Läraryrket. (2017a). *Lärare överrepresenterade bland sjukskrivna*. Hämtad 7 november 2017 från Läraryrket: <https://www.lararforbundet.se/artiklar/larare-overrepresenterade-bland-sjukskrivna-168ee1ca-fa13-4bd8-9c50-bebc616611b2>
- Läraryrket. (2017b). *Vad är det för skillnad mellan läraryrket och lärarnas riksförbund*. Hämtad 4 oktober 2017 från Läraryrket: <https://www.lararforbundet.se/fragor/vad-ar-skillnaden-mellan-lararforbundet-och-lararnas-riksforbund>
- Lärarnas Riksförbund. (2015). *Betydelsefullt och roligt men alldeles för tungt. En rapport om lärarnas arbetsmiljö 2015*. (Skolvärlden 2015). Hämtad från https://www.lr.se/download/18.2b541e3015174613e8a892b5/1449742225203/betydelsefullt_och_roligt_men_alldeles_for_tungt_201512.pdf
- Lärarnas Riksförbund. (2017). *Vad är skillnaden mellan lärarnas riksförbund och läraryrket*. Hämtad 4 oktober 2017 från Lärarnas Riksförbund: <https://www.lr.se/vanligafragor/vanligafragor/vadarskillnadenmellanlararnasriksforbundetochlararforbundet.5.6aa0743215bf358edab1be82.html>
- Morin, C. M. (1993). *Insomnia: Psychological assessment and management*. New York: Guilford Press.
- Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(6), 502-507. doi: 10.1111/sjop.12071
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual : a step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Maidenhead: McGraw-Hill.
- Perski, A. (2012). Om stress, utbrändhet och vägarna tillbaka till hälsa. I T. Theorell (Red.), *Psykosocial miljö och stress*. (ss. 120-131). Lund: Studentlitteratur.
- Petersen, H., Kecklund, G., D'Onofrio, P., Nilsson, J., & Åkerstadt, Å. (2013). Stress vulnerability and the effects of moderate daily stress on sleep polysomnography and subjective sleepiness. *Journal of Sleep Research*, 22(1), 50-57. doi: 10.1111/j.1365-2869.2012.01034.x
- Roth, G., Assor, A., Kanat-Maymon, Y., & Kaplan, H. (2007). Autonomous motivation for teaching: How self-determined teaching may lead to self-determined learning. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 761-774. doi: 10.1037/0022-0663.99.4.761
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. doi:10.1111/1467-6494.ep9510042298

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_03
- Schultz, P. P., Ryan, R. M., Niemiec, C. P., Legate, N., & Williams, G. C. (2015). Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being. *Mindfulness*, 6(5), 971-985. doi: 10.1007/s12671-014-0338-7
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32-32. doi: 10.1038/138032a0
- Selye, H. (1958). *Stress*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Free Press.
- Skolverket. (2012). *Andelen lärare med lärarexamen ökar*. Hämtad 14 november 2017 från Skolverket <https://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/nyhetsarkiv/nyheter-2012/andel-larare-med-lararexamen-har-okat-1.171964>
- Skolverket. (2015). *Statistik och utvärdering*. Hämtad 15 november 2017 från Skolverket: <https://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/nyhetsarkiv/2015/nyheter-2015-1.229449/sa-paverkades-lararna-av-de-senaste-arens-skolreformer-1.243049>
- Skolverket. (2017). *Snabbfakta*. Hämtad 14 november 2017 från Skolverket: <https://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/statistik-i-tabeller/snabbfakta-1.120821>
- Skolvärlden. (2016). *Fortsatt hög stressnivå i Lund*. Hämtad från Skolvärlden, Lärarnas Riksförbund: <http://skolvarlden.se/artiklar/fortsatt-hog-stressniva-i-lund>
- Socialstyrelsen. (u.å.) *Insomni - G47:0*. Hämtad 4 oktober 2017 från Socialstyrelsen: <http://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod/insomni-g470>
- Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningsyndrom- stressrelaterad psykisk ohälsa (2003-123-18)*. Hämtad från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2003/2003-123-18>
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2013). *Arbetsmiljöns betydelse för sömnstörningar. En systematisk litteraturöversikt*. (Statens beredning för medicinsk utvärdering 2013:216). Hämtad från http://www.sbu.se/contentassets/aaa2cf8e553e4f66a00bf402ed7cf0cc/arbetsmiljo_somn_2013.pdf
- Statistiska centralbyrån. (2014). *Trender och prognoser 2014*. Hämtad från https://www.scb.se/Statistik/_Publikationer/UF0515_2014I35_BR_AM85BR1401.pdf

- Statistiska centralbyrån. (2015). *Större andel kvinnliga lärare i grundskolan*. Hämtat 14 november 2017 från Statistiska centralbyrån: https://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Storre-andel-kvinnliga-larare-i-grundskolan/
- Stressforskningsinstitutet. (2015). *En introduktion till sömn* [Broschyr]. Stockholm: Stressforskningsinstitutet. Hämtad från: <http://www.stressforskning.su.se/press-info/informationsmaterial/temablad>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. London: Pearson Education.
- Taylor, I., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(1), 75-94. doi: 10.1037/t06606-000
- Thiart, H., Lehr, D., Ebert, D., Sieland, B., Berking, M., & Riper, H. (2015). Log in and breathe out: efficacy and cost-effectiveness of an online sleep training for teachers affected by work-related strain - study protocol for a randomized controlled trial, *Scandinavian Journal Work Environment & Health, 41*(2), 164-174. doi: 10.5271/sjweh.3478
- Trott, E. (2009). *En reliabilitets- och validitetsstudie av den svenska versionen av självskattningsformuläret Insomnia Severity Index (ISI)*. (Examensarbete). Stockholms universitet, Psykologiska Institutionen. Hämtad från <http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A224571&dsid=4669>
- University of North Dakota. (2017). *Back-translation Guidelines*. Hämtad 25 september 2017 från University of North Dakota, School of Medicine and Health Science: <http://med.und.edu/genacis/back-translation-guidelines.cfm>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. -H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management, 42*(5), 1195-1229. doi: 10.1177/0149206316632058
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology, 83*(4), 981-1002. doi: 10.1348/096317909X481382
- Vander Elst, T. V., Van den Broeck, A., De Witte, H., & De Cuyper, N. (2012). The mediating role of frustration of psychological needs in the relationship between job insecurity and work-related well-being. *Work & Stress, 26*(3), 252-271. doi: 10.1080/02678373.2012.703900

- Uzman, E. (2014). Basic psychological needs and psychological health in teacher candidates. *Social and Behavioral Sciences*, *116*, 3629-3635.
- Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., Greenglass, E., & Burke, R. J. (1997). A Canadian-Dutch comparison of teachers' burnout, *Psychological Reports*, *81*(2), 371–82. doi: 10.2466/pr0.1997.81.2.371
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R., M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, *23*(3), 263-280. doi:10.1037/a0032359
- Wang, Y., Ramos, A., Wu, H., Liu, L., Yang, X., Wang, J., & Wang, L. (2015). Relationship between occupational stress and burnout among Chinese teachers: a cross-sectional survey in Liaoning, China. *International Archives of Occupational & Environmental Health*, *88*(5), 589–97. doi: 10.1007/s00420-014-0987-9
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, *91*(5), 297-33. doi: 10.1037/h0040934
- World Health Organization. (2001). *Mental health: New understanding, new hope* (The World Health Report, 2001). Hämtad från <http://www.who.int/whr/2001/en/>
- Åkerstedt, T. (2012). Återhämtning och sömn. I T. Theorell (Red.), *Psykosocial miljö och stress*. (s. 120). Lund: Studentlitteratur.
- Åkerstedt, T., Garefelt, J., Richter, A., Westerlund, H., Magnusson Hanson, L. L., Sverke, M., & Kecklund, G. (2015). Work and sleep—A prospective study of psychosocial work factors, physical work factors, and work scheduling, *Sleep*, *38*(7), 1129-1136. doi: 10.5665/sleep.4828
- Åkerstedt, T., Lekander, M., Petersén, H., Kecklund, G., & Axelsson, J. (2014). Sleep polysomnography and reported stress across 6 weeks, *Industrial Health*, *52*(1), 36-42. doi: 10.2486/indhealth.2013-0169
- Åkerstedt, T., Nordin, M., Alfredsson, L., Westerholm, & Kecklund, G. (2012). Predicting changes in sleep complaints from baseline values and changes in work demands, work control, and work preoccupation – The WOLF-project, *Sleep Medicine*, *13*(1), 73-80. doi: 10.1016/j.sleep.2011.04.015

Bilaga 2. Enkät



Enkät: Psykologiska behov, stress och sömnproblem

Denna enkät är en del i ett examensarbete på psykologprogrammet vid Lunds Universitet. Syftet med studien är att undersöka i vilken grad lärare i sitt arbete upplever tillfredsställelse och frustration gällande de psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet. I förhållande till dessa behov undersöks även lärarnas självupplevda stress och sömnproblem. Studien riktar sig till dig som för närvarande arbetar som leg lärare i grundskolan eller på gymnasiet.

Deltagande i studien är frivilligt och du kan avbryta din medverkan när som helst, utan att ange anledning. Enkäten är anonym och svaren presenteras på gruppnivå, vilket innebär att data inte kommer att kunna kopplas till enskilda personer. Den färdiga uppsatsen kommer att publiceras på Lunds Universitets hemsida, (lup.lub.lu.se/search). Enkäten tar ca 10 minuter att fylla i.

Kontakta oss gärna via mail om du har frågor!

Klara Schultz - klara.schultz.903@student.lu.se

Anna Berg - anna.berg.8108@student.lu.se

Tack för att du deltar!

- Jag har läst ovanstående information och samtycker till att delta i studien.

Bakgrundsfrågor

1. Har du lärarlegitimation?

- Ja
 Nej

2. Undervisar du för närvarande i grundskola och/eller på gymnasiet?

- Ja
 Nej

3. Vilken årskurs (Åk) undervisar du huvudsakligen i?

- Åk 1-3
- Åk 4-6
- Åk 7-9
- Gymnasiet Åk 1-3
- Annan verksamhet

4. Hur många år har du varit yrkesverksam som lärare?

5. Vilken är din avtalade arbetstid per vecka?

- Deltid 0-49 %
- Deltid 50-74 %
- Deltid 75-99 %
- Heltid, 100 %

6. Kön

- Kvinna
- Man
- Annat

7. Ålder

Tillfredsställelse och frustration av psykologiska behov

Följande frågor handlar om dina upplevelser angående ditt jobb **de senaste fyra veckorna**. Ange hur väl påståendena stämmer överens med dina subjektiva erfarenheter på jobbet. Svara så sanningsenligt du kan. Din chef eller överordnade kommer inte få tillgång till dina svar. Vänligen använd nedanstående skala med siffror mellan 1 till 7 för att svara på frågorna.

| | Stämmer inte alls 1 | 2 | 3 | Neutral 4 | 5 | 6 | Stämmer precis 7 |
|--|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Jag upplever valfrihet i det jag tar mig an på jobbet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Jag känner mig exkluderad från den grupp jag vill tillhöra på jobbet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Jag känner självförtroende i att utföra mina arbetsuppgifter väl. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Jag upplever att de kollegor jag bryr mig om även bryr sig om mig.

5. De flesta saker jag gör på jobbet känns som "ett måste".

6. Jag tvivlar starkt på min förmåga att göra saker bra nog på jobbet.

7. Jag känner att mina beslut på jobbet reflekterar vad jag verkligen vill.

8. Jag upplever att personer som är viktiga för mig på jobbet är kyliga och avståndstagande mot mig.

9. Jag känner att jag behärskar mina arbetsuppgifter.

10. På jobbet känner jag mig tvingad att göra många saker jag inte själv skulle ha valt.

11. Jag känner mig besviken på min arbetsprestation.

12. Jag känner samhörighet med kollegor som bryr sig om mig.

13. Det känns som att mina val i arbetet speglar vem jag verkligen är.

14. Jag känner mig kompetent nog att uppnå mina mål på jobbet.

15. Jag känner

mig pressad att göra för många saker på jobbet

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

16. Jag känner närhet och samhörighet med kollegor som är viktiga för mig.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

17. På jobbet känner jag mig osäker på mina förmågor.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

18. Mina dagliga arbetssysslor känns som en lång rad av förpliktelser.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

19. Jag känner att det jag gör på jobbet verkligen intresserar mig.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

20. Mitt intryck är att mina arbetskamrater ogillar mig.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

21. Jag känner att jag med framgång kan slutföra svåra arbetsuppgifter.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

22. Mina arbetsrelationer känns ytliga.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

23. Jag känner mig misslyckad på jobbet på grund av mina misstag.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

24. Jag upplever värme i kontakten med mina kollegor.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Självupplevd stress

Frågorna i denna enkät handlar om dina känslor och tankar under **de senaste fyra veckorna**. Du skall fylla i hur ofta du har känt eller tänkt på ett visst sätt.

Under de senaste fyra veckorna, hur ofta har du:

| | Aldrig 0 | Nästan aldrig 1 | Ibland 2 | Ganska ofta 3 | Väldigt ofta 4 |
|--|-----------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. varit upprörd över något som hände helt oväntat? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. känt dig nervös och "stressad"? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. litat på din förmåga att hantera dina personliga problem? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. känt att saker och ting har gått din väg? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. klarat av att kontrollera irritationsmoment i ditt liv? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. känt att du haft kontroll? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. känt att svårigheter hopat sig så att du inte kunnat hantera dem? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Självupplevda sömnproblem

Nedan följer ett formulär där vi ber dig att skatta dina eventuella sömnbesvär **de senaste två veckorna**. Frågorna är formulerade för personer som har sömnsvårigheter; om du inte har det ber vi dig att ändå markera de svar som bäst beskriver hur du har sovit de senaste två veckorna.

Skatta svårighetsgraden av dina nuvarande sömnproblem.

| | Inga 0 | Små 1 | Måttliga 2 | Stora 3 | Mycket stora 4 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Svårigheter att somna in: | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Problem med att vakna under natten: | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Problem med att vakna för tidigt: | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Hur nöjd/missnöjd är du med ditt nuvarande sönmönster?

- Mycket nöjd
- Nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- Missnöjd
- Mycket missnöjd

5. I vilken utsträckning anser du att dina sömnproblem försämrar din dagliga funktionsförmåga (t.ex. trött under dagen, förmåga att fungera på arbetet och med vardagssysslor, koncentration, minne, humör o.s.v.)?

- Inte alls
- Lite
- En del
- Mycket
- Våldigt mycket

6. Hur märkbart är det för andra att dina sömnproblem sänker din livskvalitet?

- Inte alls märkbart
- Lite
- Ganska
- Mycket
- Våldigt märkbart

7. Hur bekymrad är du över dina nuvarande sömnproblem?

- Inte alls bekymrad
- Lite
- En del
- Mycket
- Våldigt bekymrad