



UMEÅ UNIVERSITY

Rektors förutsättningar och välmående

Henrik Strömsöe

2025-10-08 Institutionen för psykologi & Centrum för skollärande, Umeå Universitet

Henrik Strömsöe

- Doktorand vid Institutionen för psykologi och Centrum för skolläda-
rartutveckling
- F.d. lärare och förstelärare på gymnasiet.

Forskningsprojekt

”Rektorers förutsättningar och välmående ur ett longitudinellt perspektiv”

- Institutionen för psykologi, Umeå Universitet
 - Susanne Tafvelin, docent (handledare)
 - Andreas Stenling, docent, (bitr. handledare)
- Centrum för skolläda-
rartutveckling, Umeå
Universitet
 - Elin Stark, lektor i utbildningsledarskap (bitr. handledare)

Denna session

- Kort intro till ämnesområdet
- Lite om forskningsläget
- Mitt forskningsprojekt
- Reflektion, samtal, mentimeter



Vad är så speciellt med rektorer?

... och när jag säger "rektorer" menar jag både rektorer och biträdande rektorer.

Vad är så speciellt med rektorer?

Er betydelse för skolorna - formar akademisk kultur, påverkar välbefinnandet hos barn/elever och personal, samt elevers akademiska prestationer

(Day et al., 2009; Grissom et al., 2013; Leithwood et al., 2020; Leithwood & Sun, 2018).

Er unika position - skiljer sig från andra ledare – fokus på elevernas utveckling & prestationer, arbete med barn, hantering av föräldrar, politisk press och att bygga välbefinnande hos elever, personal, föräldrar och samhällen

(Dicke, Marsh, et al., 2018; Dicke, Stebner, et al., 2018; Hult et al., 2016; Marsh et al., 2023; Persson, et al., 2021)

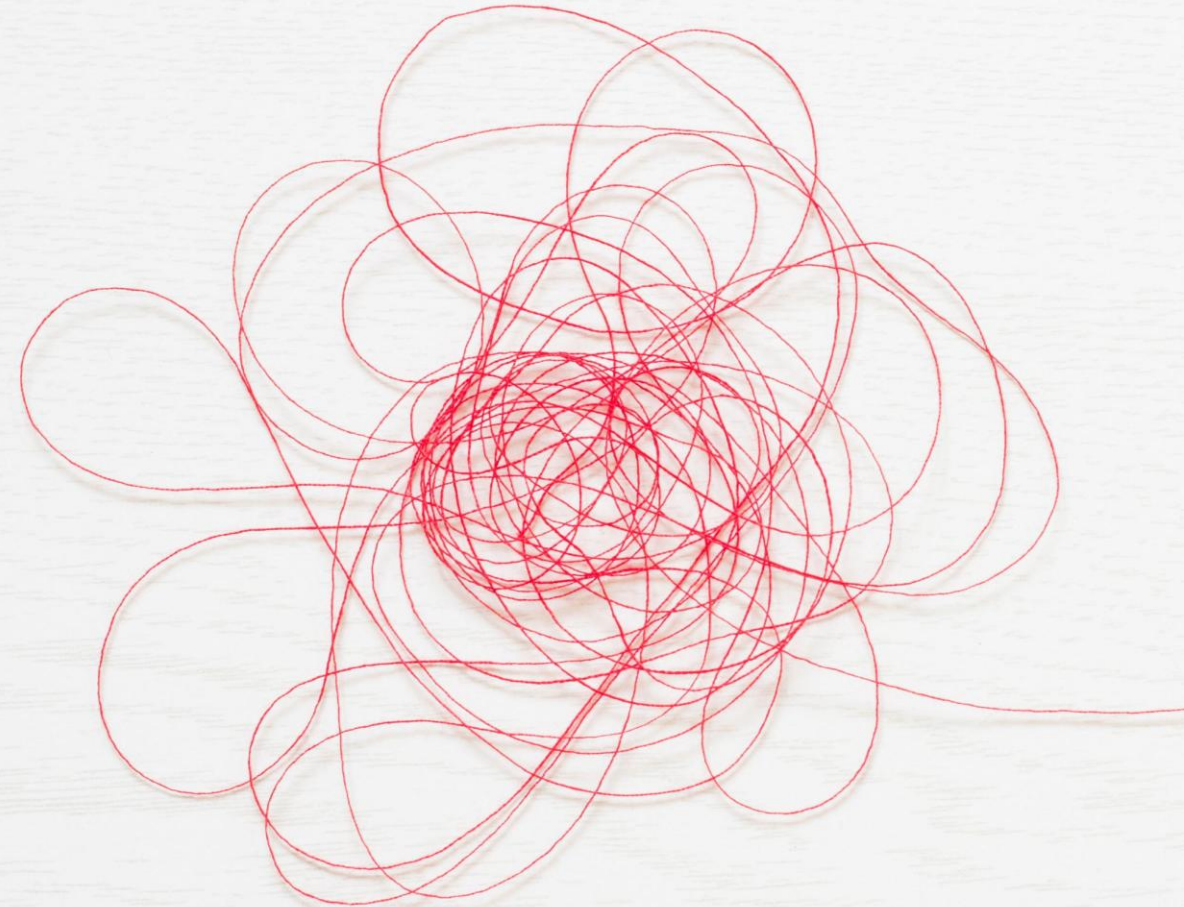
Era arbetsvillkor - har förändrats från tydligt definierade administrativa uppgifter och begränsat ansvar till hög autonomi och stort ansvar, utökade uppgifter, ökad komplexitet och högre krav

(Hult et al., 2016; OECD Pont, Nusche and Moorman, 2008).

Problemet – rektors (bristande) välmående

Många upplever hög stress och riskerar
utbrändhet (Håkansson et al., 2021; Marsh et al.,
2023; Persson et al., 2021)

Detta är relaterat till arbetsvillkor
(Persson et al., 2021, SOU 2024:48)



Varför detta är viktigt

- Situationen utgör ett problem som i sig är viktigt att förstå orsakerna till
- Brist på välmående är kopplat till omsättning (Béteille et al., 2012; Miller, 2013)
- Välmående förutsäger yrkesmässig framgång (Asselmann & Specht, 2023; Keloharju et al., 2023)

Forskningsöversikt

Eller i alla fall en kort genomgång av fyra relevanta studier.



Rektorsers välmående - 1

"Organizational and social work environment factors, occupational balance and no or negligible stress symptoms among Swedish principals – a crosssectional study"

Håkansson, C., Leo, U., Oudin, A., Arvidsson, I., Nilsson, K., Österberg, K., & Persson, R. (2021)

Enkätstudie med 2781 rektorer

- Ca 50 % hade inga eller små stressymptom
- **Starkaste skyddsfaktor:** balans mellan arbete, fritid och återhämtning
- Stöd från privatlivet, kollegor i ledning och chefer minskade stress
- Måttlig övertid (1–2 ggr/vecka) kunde hjälpa mot stress
- Negativa faktorer: höga rollkrav, rollkonflikter, fungera som "buffert/container" för andras problem, och starkt engagemang i personalens arbete

Slutsats

- Rektorsers hälsa påverkas starkt av vardagsbalans och stödjande strukturer
- Arbetsgivare bör skapa rimliga förväntningar, erbjuda stöd och möjliggöra återhämtning
- En god balans i vardagen är nyckeln till långsiktig hälsa och arbetsförmåga

Rektorsers välmående - 2

Prevalence of exhaustion symptoms and associations with school level, length of work experience and gender: A nationwide cross-sectional study of Swedish principals.

Persson, R., Leo, U., Arvidsson, I., Håkansson, C., Nilsson, K., & Österberg, K. (2021)

- **Syfte:** Kartlägga tecken på stress/utmattning bland svenska rektorer.
- **Deltagare:** N = 2 219 rektorer/bitr. rektorer;
- **Mätmetod:** Två validerade skalor (LUCIE, KEDS).
- **Huvudresultat:**
 - LUCIE: 48.8% inga tecken, 25.6% svaga tecken, 15.4% tydliga tecken, 10.2% möjlig utmattningsstörning.
 - KEDS: 29.0% uppfyllde kriteriet för utmattningssymptom
- **Resultat subgrupper:**
 - Kvinnor rapporterade fler symptom än män
 - Ingen robust skillnad mellan skolenivåer
 - Erfarenhet gav inga entydiga samband för hela gruppen, men yrkeserfarenhet tycks ha ett samband med minskad stress hos män
- **Tolkning:**
 - Olika instrument fångar olika aspekter — LUCIE = tidiga → svåra tecken; KEDS = mer diagnosnära. Förebyggande insatser rekommenderas.
 - Förekomsten av stress märkbart högre än i en studie om annan högutbildad grupp (KEDS 13%, LUCIE 5%)

Välmående och intention att sluta - 1

Should I Stay or Should I Go? Associations between Occupational Factors, Signs of Exhaustion, and the Intention to Change Workplace among Swedish Principals

Arvidsson, I., Leo, U., Oudin, A., Nilsson, K., Håkansson, C., Österberg, K., & Persson, R.

- **Deltagare:**

- 1200 rektorer och biträdande rektorer under två år (2018 och 2019)

- De som vill byta jobb visar oftare tecken på utmattning
- Stöd från chefer och kollegor minskar viljan att lämna

- **Resultat**

- 40 % av svenska rektorer överväger att byta jobb inom två år
- Vanliga orsaker:
 - Känsla av att vara klämd mellan ledning och personal (bufferfunktion)
 - Motstridiga arbetskrav (rollkonflikter)
 - Stress från föräldrars förväntningar

- **Slutsats:**

- För att behålla rektorer krävs bättre arbetsvillkor och ledarstöd på alla nivåer

Välmående - prestation och intention att sluta

CEO Health

Keloharju, M., Knüpfer, S., & Tåg, J. (2023)

- **Syfte**

- Undersöka hälsan hos chefer i Sverige

- **Deltagare**

- Registerstudie med 40 000 svenska VD:ar (2006-2015)

- **Resultat**

- VD:ar är friskare än genomsnittet – fysiskt och psykiskt
- God hälsa ökar chansen att bli VD

- Inga negativa hälsoeffekter av att bli VD

- Sämre hälsa ökar risken att avgå, särskilt psykisk ohälsa

- Psykisk ohälsa är kopplat till sämre resultat

- **Slutsats**

- Hälsa påverkar både karriär och ledarskap.
- Viktigt att ta VD:ars välmående på allvar.

Mitt forskningsprojekt: Rektorsers välmående ur ett longitudinellt perspektiv

Kunskapsluckor

- Brist på forskning om orsaker till rektorsers välmående
- De flesta studier fokuserar på ledaren och den omedelbara omgivningen, men orsakerna sträcker sig troligen mycket längre (Oc & Chintakananda, 2024)
- Brist på longitudinella studier (Marsh et al., 2023; Oc & Chintakananda, 2024)
- Forskningen fokuserar främst på psykologiskt välbefinnande, mycket lite på socialt välbefinnande (Oc & Chintakananda, 2024)



linkedin.com

Fokus på två aspekter av välmående – psykiskt och socialt

Psykiskt välmående

- *Hedonic well-being* innefattar en individs känsomässiga värdering av dennes upplevelse (Diener, 2000). Uttrycks genom tillfredsställelse över många livsområden, som t.ex. arbete och familjeliv (Diener et al., 2018).
- *Eudaimonic well-being* är knutet till ens upplevelse av att utvecklas och förverkligande av ens potential. T.ex. känsla av engagemang (Shuck, 2011), och av att lyckas och växa (Spreitzer et al., 2005).
- *Brist på välmående* – stress, utmattning, utbrändhet (Maslach et al. 1996)

Fokus på två aspekter av välmående



Socialt välmående

Beskrivs genom fem dimensioner (Keyes, 1995)

- *Integration* - kvaliteten på ens relation till samhället och gemenskapen; känslan av att vara en del av samhället
- *Acceptans* - hur en tolkar samhället genom andra människors karaktär och egenskaper; litar på andra och tror att människor är kapabla till vänlighet och arbetsamhet
- *Bidrag* - upplevelsen av ens sociala värde; att en är en viktig medlem av samhället; har något värdefullt att bidra med till världen

- *Förverkligande (Actualization)* – hur en bedömer samhällets potential och utvecklingsbana; tron på dess möjligheter, dess institutioner och medborgare
- *Sammanhang (Coherence)* – uppfattningen av kvaliteten, organisationen och funktionen i samhället; att inte bara bry sig om vad som händer i sin värld utan också förstå varför det händer

Socialt välmående

Varför det är viktigt

Vad är det att vara "återhämtad"?

En systematisk review (Leamy et al., 2011) indikerar att sociala aspekter är viktiga för vårt generella välmående:



Connectedness – var en del i en gemenskap

Hope and optimism - om framtiden

Identify – skapande av en positiv identitet

Meaning – upplevelse av mening i livet

Empowerment – personligt ansvar; kontroll över sitt liv

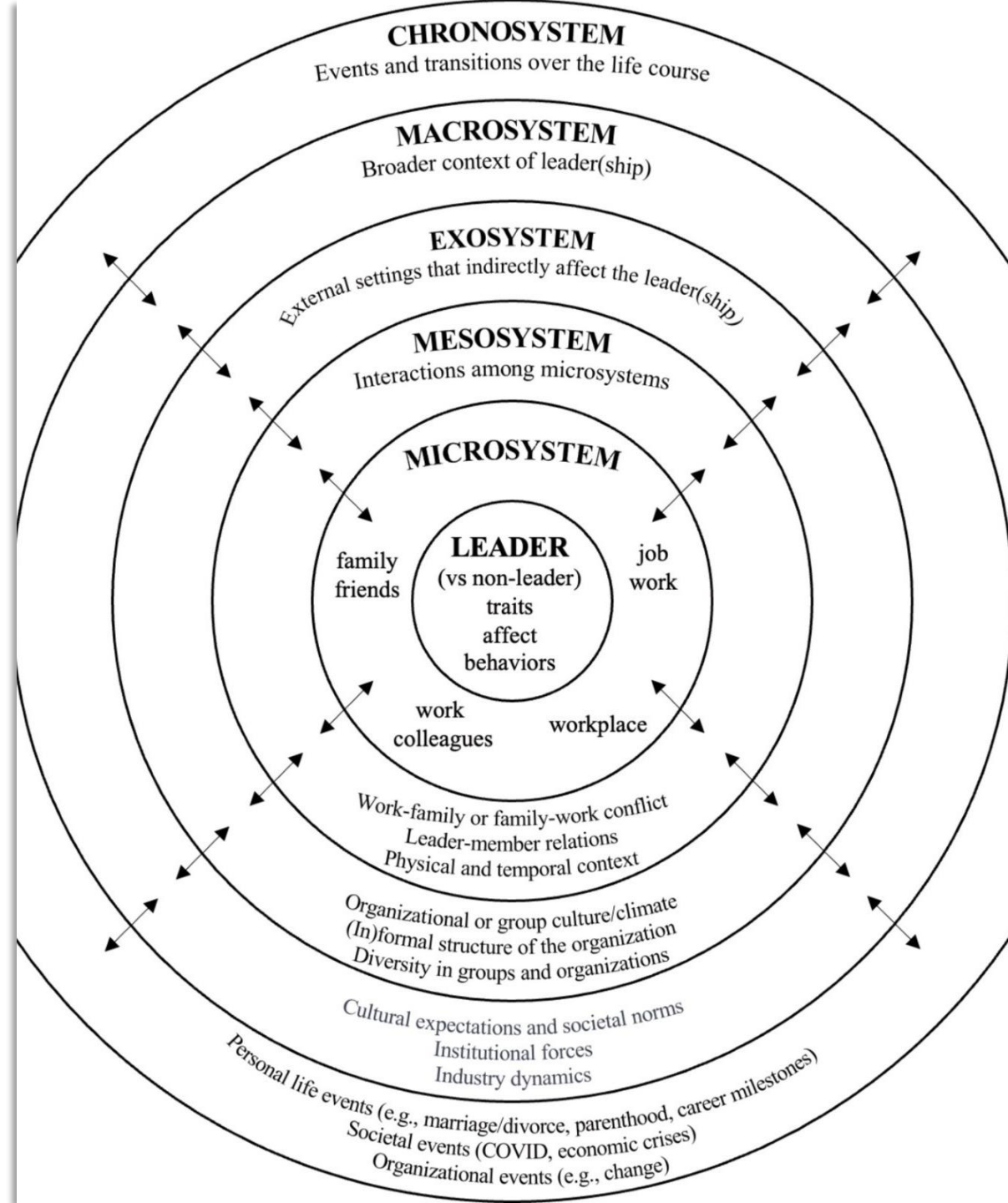
Rektors ekosystem

Hur kan man förstå den kontext som ni rektorer verkar i?

The ecological systems framework

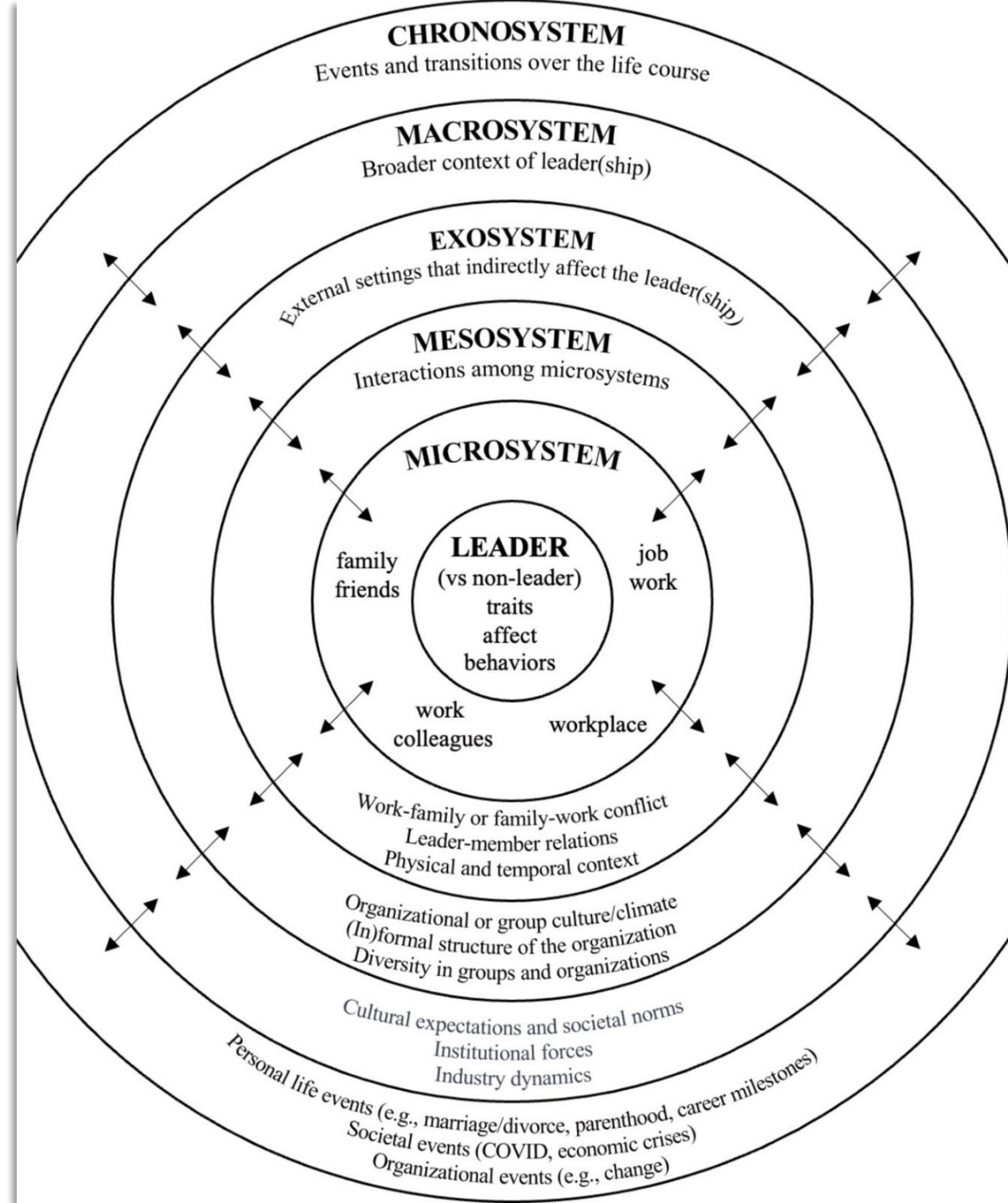
(Bronfenbrenner, 1979)

- Består av fem sammanlänkade system som omger individen (d.v.s. rektorn)
- Mikro-, meso-, exo-, makro & kronosystemen kartlägger de lager som av verkligheten som individen upplever



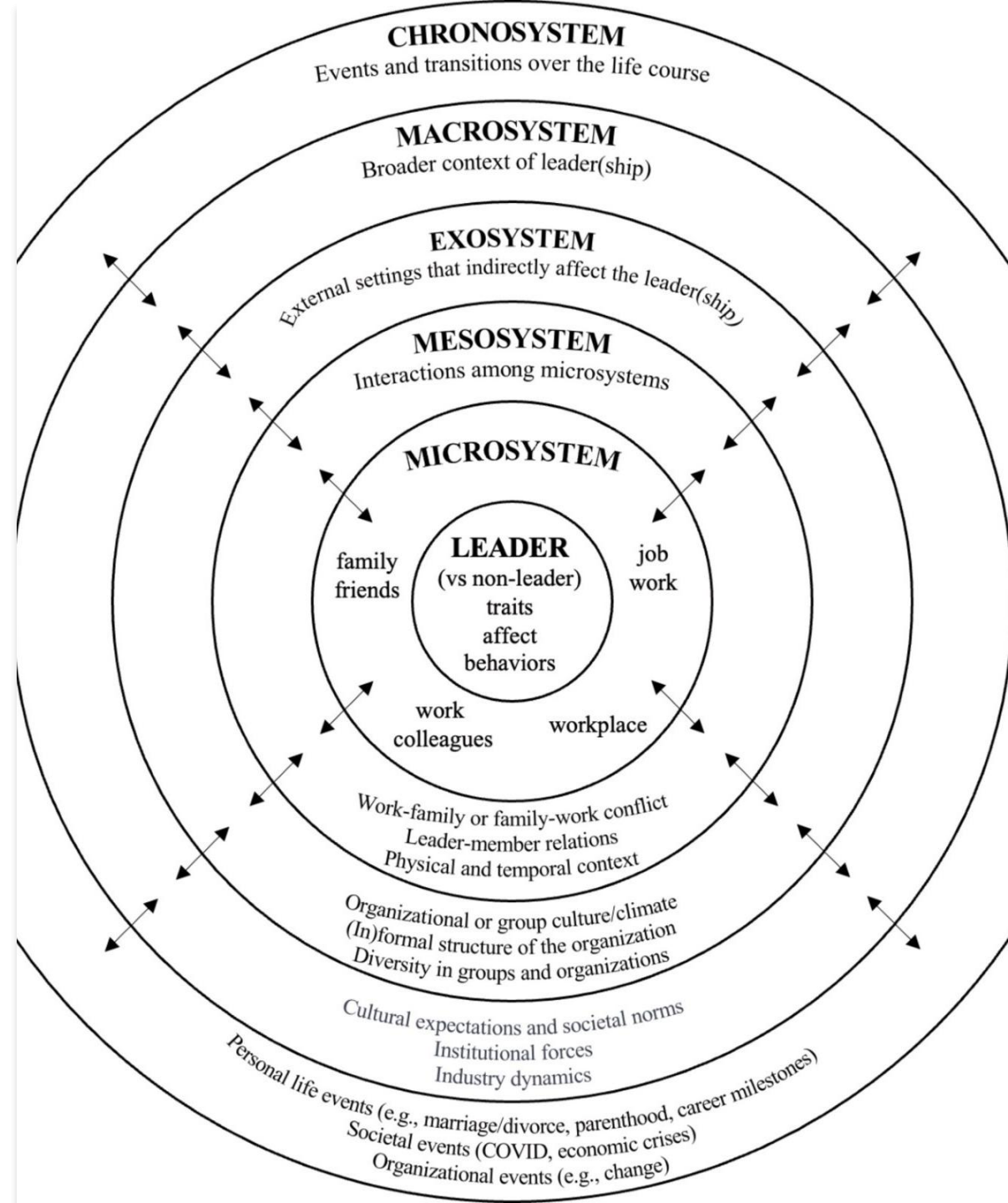
Rektors ekosystem

- Synliggör att välmående kan påverkas av många faktorer på flera nivåer
- Betonar att förhållanden i den omedelbara omgivningen är sammanlänkade med förhållanden bortom denna
- Underlättar kategorisering av orsaker till rektors välbefinnande



Reflektion: samtala om...

- vilka faktorer, i olika nivåer, som påverkar ert välmående.
 - Skriv gärna in i ekosystemet.
- vilka faktorer/nivåer som är mest stödjande resp. belastande.
 - Rangordna gärna med siffror
- i vilken utsträckning ni har möjlighet att påverka dessa faktorer
- Samtal i helgrupp



Studie 2: Enkätstudie (planerad)

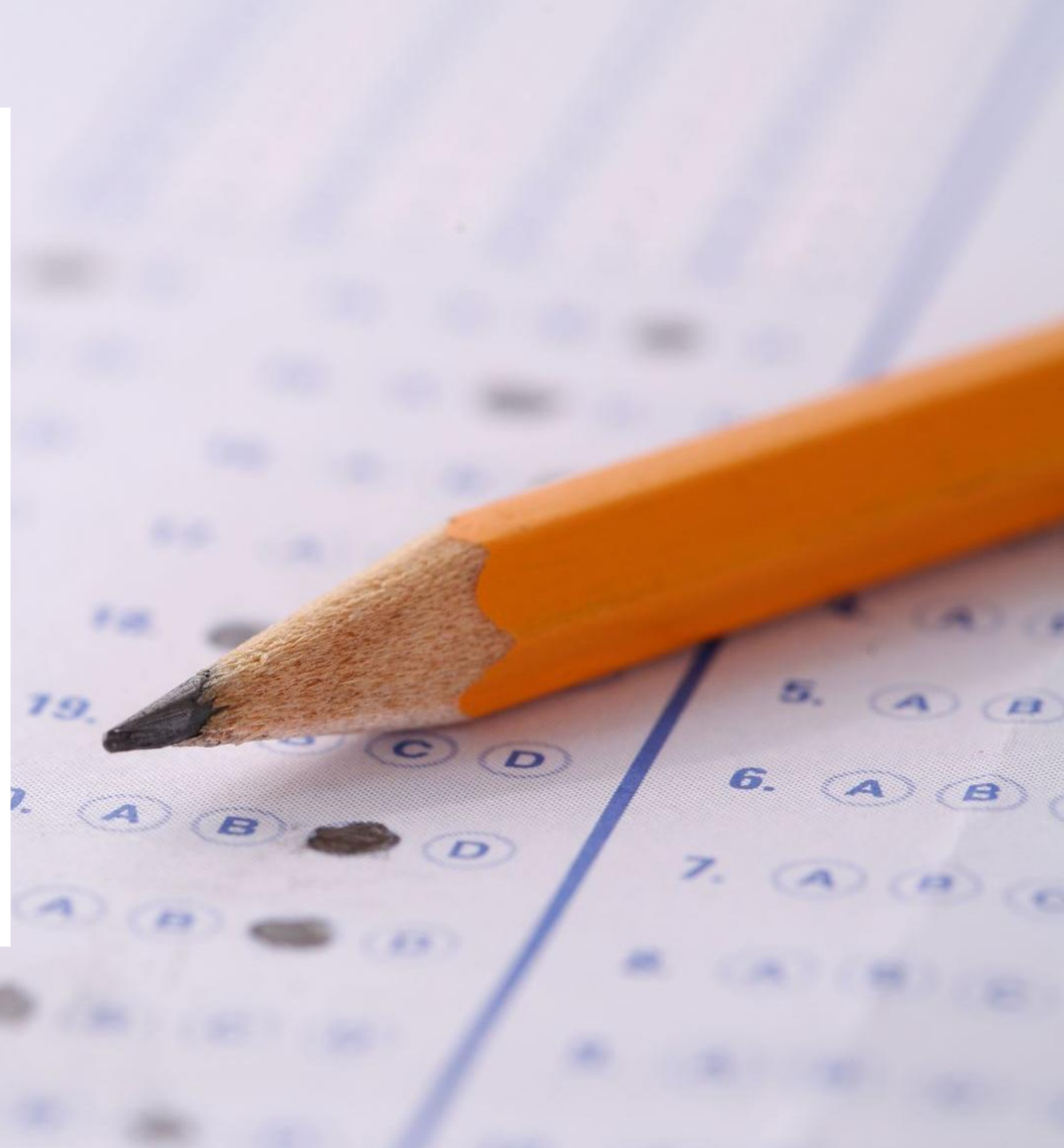
Forskningsfråga:

Vilka förutsättningar i de olika systemen är nödvändiga och tillräckliga för rektorers psykiska och sociala välmående?

Deltagare:

- Praktiserande rektorer och biträdande rektorer i Sverige

Roczniowska et al. (2023)



Studie 3: Longitudinell enkätstudie (planerad)

Forskningsfråga 3:

Hur påverkar faktorer i mikro-, meso-, exo-, makro- and chronosystemen rektorers psykiska och sociala välmående över tid?

Forskningsfråga 4:

Finns reciproka samband mellan faktorer i de olika systemen och rektorers välmående?

Forskningsfråga 5:

Påverkar individuella egenskaper sambanden mellan faktorer i de olika systemin och rektorers välmående?

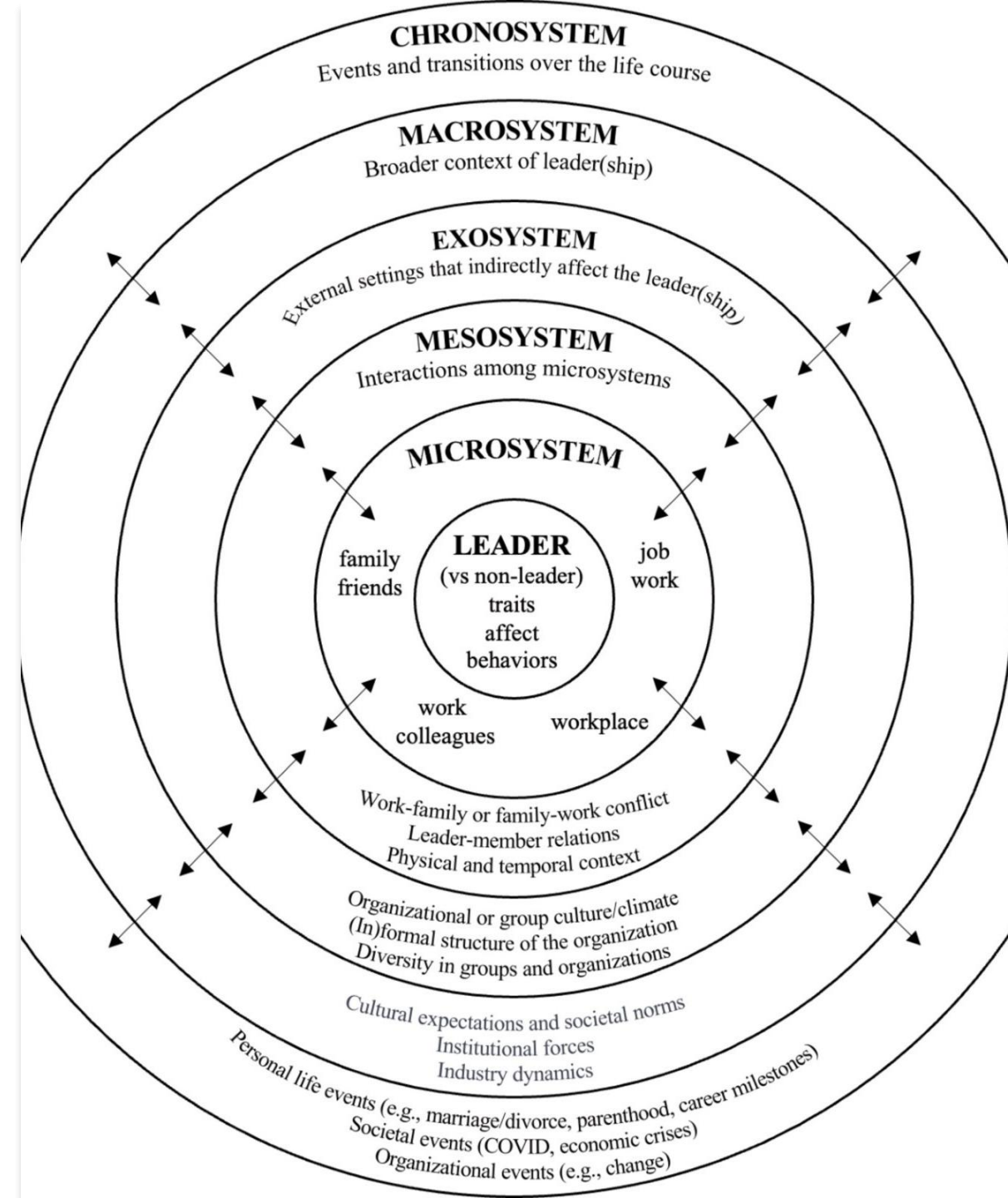
Deltagare:

- Praktiserande rektorer och biträdande rektorer i Sverige

- Fyra datainsamlingar (T1, T2, T3, T4) över en 12 månaders period.
- Digitala enkäter var tredje månad
- Undersökning av förändringar i förutsättningar och välmående över tid

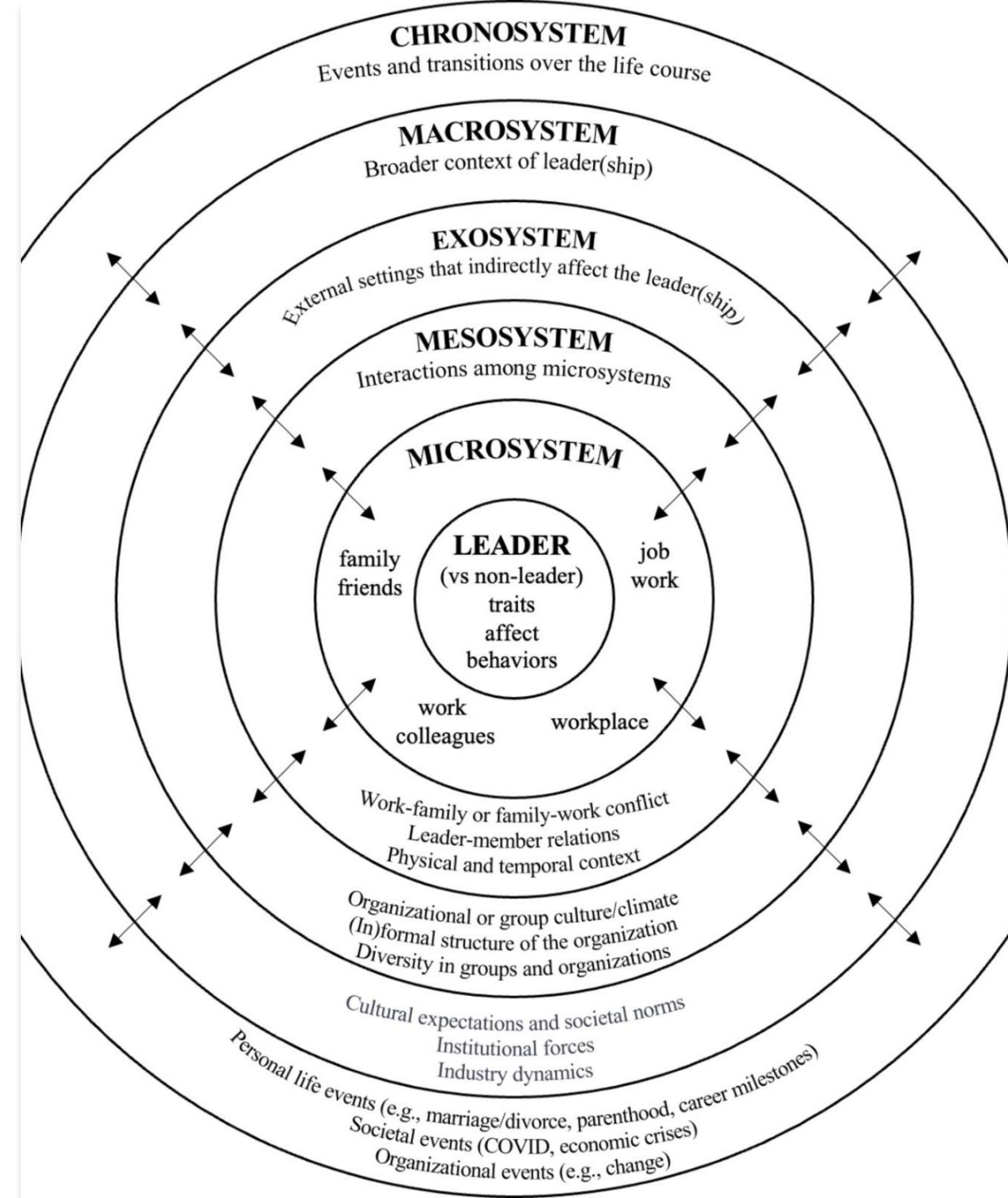
(Mycket) preliminära resultat av studie 1

- Rektor själv
 - Skillnader mellan hur olika individer tolkar situationer och agerar i dessa
- Microsystem
 - Stor mängden olika arbetsuppgifter verkar ha betydelse
- Mesosystem
 - Svåra personalärenden verkar skapa stress och oro
 - Konflikter och bristande stöd med överordnad verkar påverka motivation och stämningsläge



(Mycket) preliminära resultat av studie 1

- Exosystem
 - Stödjande organisationsstruktur/kultur viktig
 - Lokalfrågor, renoveringar, etc. verkar skapa stress
- Macrosystem/Chronosystem
 - Politiska och normativa förskjutningar utmanar
- Chronosystem:
 - Demografiska förändringar skapar osäkerhet och utmaningar



Vill du delta i intervjustudien?

Dina erfarenheter är intressanta för mig.

- Oavsett hur du upplever dina förutsättningar, eller ditt välmående.



Intresseanmälan till studien:

- <https://forms.office.com/e/xyxatHNtir?origin=lpLink>

henrik.stromsoe@umu.se



Tack för att ni har lyssnat!

Frågor?

Kommentarer?

Tankar?

