



INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK
OCH SPECIALPEDAGOGIK

VARFÖR FINNS DET SÅ MÅNGA LEDIGA LÄRARTJÄNSTER?

- En studie om lärares upplevelse av arbetsvardagen

Bodil Arvidsson Klingvall

Uppsats/Examensarbete:	30 hp
Program och/eller kurs:	Masterprogrammet i utbildningsledarskap
Nivå:	Avancerad nivå
Termin/år:	Vt/Ht/2016
Handledare:	John Löwenadler
Examinator:	xx
Rapport nr:	xx (ifylles av handläggare)

Sammanfattning

Uppsats/Examensarbete:	30 hp
Program och/eller kurs:	Masterprogrammet i utbildningsledarskap
Nivå:	Avancerad nivå
Termin/år:	VT/Ht/2016
Handledare:	John Löwenadler
Examinator:	xx
Rapport nr:	xx (ifylles av handläggare)
Nyckelord:	Hälsa, motivation, förutsättningar, upplevelse

Syfte	Syftet med studien var att ur ett hälso- och meningsskapande perspektiv få förståelse för lärares livsvärld utifrån deras upplevelser som lärare i arbetsvardagen. Syftet var även att genom deras upplevelser och berättelser beskriva vilka förutsättningar lärarna har i arbetsvardagen, för att därigenom få en djupare förståelse för varför det finns så många lediga lärartjänster. För att besvara studiens syfte formulerades följande tre frågeställningar. Hur upplever de undersökta lärarna sin arbetsvardag och under vilka villkor arbetar de? Vad upplever lärarna är meningsskapande och vad motiverar dem i deras arbete? Vilka berättelser och händelser i lärarnas arbetsvardag tycks påverka deras hälsa?
Teori:	Forskning visar att lärares arbete utgör en hälsofara och att allt fler väljer bort läraryrket. Med utgångspunkt från detta så valdes en hälsoteori och en motivationsteori till studiens teoretiska ramverk. Då syftet med studien var att beskriva lärarnas förutsättningar och hur de upplever sin arbetsvardag så har hälso-komponenterna <i>meningsfullhet</i> , <i>hanterbarhet</i> och <i>begriplighet</i> tillsammans med olika motivationsfaktorer används i studien.
Forskningsansats och metod:	För att utforska fenomenet arbetsvardag så vilar studien på en fenomenologisk livsvärldsansats. Genom kvalitativa halvstrukturerade intervjuer och lärares loggböcker så har lärarna berättat om olika upplevelser och händelser som inträffat under arbetsvardagen. Det empiriska materialet har därefter tolkats utifrån en hermeneutisk metod.
Resultat:	Resultatet visar att de undersökta lärarna trivs bra på sina arbetsplatser och de upplever att deras arbete som lärare är meningsfullt. De visar en förståelse och en begriplighet varför olika strukturer ser ut som de gör på skolorna och de har en förmåga att anpassas sig till olika omständigheter. Lärarna har däremot olika förutsättningar beroende på vilken skola de arbetar på och de kontextuella skillnaderna är väldigt varierande. Lärarna upplever framförallt den höga ljudnivån, tidsbristen och yrkets stressiga natur som en stor hälsofara. Den största motivationsfaktorn är relationen till eleverna och att kunna följa deras utveckling. Det inträffar dock allt för många konflikter som gör att hanterbarheten upplevs bristfällig. Resultatet visar att det krävs en djupare diskussion kring lärarnas förutsättningar och att deras hälsofarliga arbetsituation bör tas på allvar.

Förord

Eftersom jag arbetat som lärare under många år så är skolan och läraryrket mycket betydelsefullt för mig. Därför önskar jag rikta ett varmt tack till alla er lärare som ställt upp och bidragit till att jag kunnat skriva denna uppsats. Flera undersökningar visar att många lärare mår dåligt och lämnar sitt yrke och denna utveckling är skrämmande. Det gäller att lyssna på lärarna för att få förståelse för vad arbetsvardagen innebär, så att en förändring kan ske.

Jag vill även rikta ett stort tack till min handledare John Löwenadler som har stöttat mig i min skrivprocess och som bidragit med intressanta diskussioner. Tack även för allt stöd och uppmuntrande ord från alla mina nära och kära.

Halmstad 2016-10-30

Bodil Arvidsson Klingvall

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	3
1.1. Syfte	4
1.2. Frågeställning	4
2. Bakgrund	5
2.1. Lärarnas uppdrag och arbetsvardag.....	5
2.2. Hälsa för arbetstagare.....	7
3. Tidigare forskning	9
3.1. Forskning kring lärarnas hälsa	9
3.2. Forskning kring motivation och hälsa i arbetslivet	10
3.3. Lärarnas arbetsituation i Sverige	11
4. Forskningsansats	13
4.1. Fenomenologi.....	13
4.2. Livsvärlden.....	13
5. Teoretiska utgångspunkter	14
5.1. Känslan av sammanhang.....	14
5.2. Lärarnas motivation.....	15
6. Metod	17
6.1. Metodval.....	17
6.2. Urval.....	17
6.3. Datainsamling.....	18
6.3.1. Loggbok.....	18
6.3.2. Intervju	19
6.4. Analys/Tolkning.....	19
6.5. Tillförlitlighet och giltighet	20
6.6. Etiska aspekter.....	20
6.7. Metoddiskussion.....	20
7. Resultat.....	22
7.1. Intervjuer	23
7.1.1. Meningsfullhet.....	23
7.1.2. Hanterbarhet	25
7.1.3. Begriplighet	29
7.2. Lärarnas loggbok.....	31
7.2.1. Kontextuella förutsättningar.....	31
7.2.2. Upplevd ansträngningsgrad	33
7.2.3. Händelser och pedagogiska utmaningar	34

7.3. Sammanfattande tolkning från intervjuerna och loggboken.....	36
8. Diskussion.....	39
9. Slutord.....	43
Bilagor.....	47
Bilaga 1. Informationsbrev	
Bilaga 2. Intervjufrågor	
Bilaga 3. Loggboksmall	

1. Inledning

Efter ett arbetsamt och ansträngande år som lärare satt jag i ett plan på väg mot ett semestermål. Flygvärdinnan störde mina tankar när hon började läsa upp säkerhetsföreskrifterna inför flygturen. Hon berättade att en syrgastub skulle fällas ned om trycket i kabinen blev för lågt och hon uppmanade oss att det var viktigt att syrgasen sattes på oss själva först och därefter på eventuellt medföljande barn. Denna information gav mig en insikt som jag kunde koppla till min yrkesroll som lärare; för hur kan elever få det stöd och den hjälp som de behöver om läraren tappar av? Händelsen förstärkte min medvetenhet om att lärare behöver kraft och ork för att kunna sätta eleven i centrum. Dessa tankar gav mig en ökad förståelse för att lärarnas hälsa och motivation till arbetet påverkar även elevernas situation i skolan och inte enbart är betydelsefull för läraren själv.

Läraryrket blir alltmer akut och inför läsårets start höstterminen 2016 fanns det över 5000 lediga lärartjänster (Karlsson, 2016). I den fackliga tidskriften *Skolvärlden* skriver Stridsman (2015) att det är 3 av 4 lärare som någon gång har funderat på att sluta sitt yrke som lärare och enligt arbetsförmedlingen så visar Hedman (2016) att 9 av 10 grundskolor har brist på utbildad arbetskraft. Tidigare undersökningar från Lärarnas Riksförbund (LR, 2011; 2013) pekar på att arbetsbelastningen anses vara alltför hög och att utbrändhet och antalet sjukskrivningar har ökat bland lärare. Vad är det som gör att läraryrket upplevs så ansträngande och hur ser förutsättningar ut? Eftersom jag själv är lärare har jag en viss förförståelse för vad arbetet innebär och jag har flertalet kollegor som sökt sig till andra yrken på grund av utbrändhet eller minskad motivation. Det är betydelsefullt att lyssna på lärare och att höra deras berättelser om sin upplevelse av arbetsvardagen för att få en djupare förståelse för vad läraryrket kan innebära.

Utifrån en fenomenologisk ansats är syftet att träda in i lärarnas livsvärld och synliggöra lärarnas upplevelse av fenomenet arbetsvardag. Livsvärlden är ett begrepp som innebär att fånga människors upplevelser och visa vad som erfars eller vad som uppenbarar sig för dem (Bengtsson, 2012). Det intressanta är att få förståelse för hur lärarnas arbetsvardag upplevs bland lärarna själva utifrån ett hälso- och meningskapande perspektiv. Vad upplevs vara en hälsofara och vad motiverar dem i sitt arbete? Det gäller att kliva in bakom kulisserna och se om enskilda berättelser kan skapa en helhet kring lärares livsvärld. Lärarnas hälsa är betydelsefull och hälsa ses i framförhållande studie ur ett salutogent perspektiv med Antonovskys (2007) hälsoteori KASAM som utgångspunkt. Denna teori står för känslan av sammanhang och där begreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* är betydelsefulla komponenter. I framförhållande studie är begreppet motivation det meningskapande perspektivet och utgår från Dörnyeis och Ushioda (2011) teori om lärarnas motivation till undervisning. Studiens teoretiska ramverk bygger på dessa två teorier och med hjälp av intervjuer och lärares loggbokskrivande så kommer lärarnas berättelser att analyseras och tolkas utifrån en hermeneutisk metod.

1.1. Syfte

Syftet med studien är att ur ett hälso- och meningsskapande perspektiv få förståelse för lärares livsvärld utifrån deras upplevelser som lärare i arbetsvardagen. Syftet är även att genom lärares upplevelser och berättelser beskriva vilka förutsättningar de har i arbetsvardagen, för att därigenom få en djupare förståelse för varför det finns så många lediga lärartjänster.

1.2. Frågeställning

- Hur upplever de undersökta lärarna sin arbetsvardag och under vilka förutsättningar arbetar de?
- Vad upplever lärarna är meningsskapande och vad motiverar dem i deras arbete?
- Vilka berättelser och händelser i lärarnas arbetsvardag tycks påverka deras hälsa?

2. Bakgrund

2.1. Lärarnas uppdrag och arbetsvardag

Begreppet arbetsvardag står för den tid då lärarna utför sitt dagliga arbete och innefattar allt inom ramen för deras arbetsuppdrag. Skolans uppdrag är att främja lärandet och att överföra grundläggande värden till eleverna (Skolverket, 2011). Det är betydelsefullt att skolan svarar mot de nationella målen och att resultaten kontinuerligt utvärderas för att pröva och utveckla nya metoder. En stor omorganisation med läroplanen Lgr 11 är ett exempel som har inneburit stora förändringar på skolorna över hela landet. Lärarnas uppdrag är att planera, organisera, dokumentera och genomföra undervisning. Lärarna ska följa läroplanens riktlinjer utifrån skolans värdegrund, centrala innehåll och kunskapskrav för att kunna bedöma elevernas kunskapsbildning. Lärarna ska vara ett stöd för elevernas lärande och undervisningen bör skapa förutsättningar så att alla elever får möjlighet att utvecklas med god självkänsla. Det är betydelsefullt att lärarna skapar goda relationer med eleverna och att de samarbetar med elevernas vårdnadshavare. Detta sker genom att samtala med elever och föräldrar kring elevernas kunskapsutveckling under återkommande utvecklingssamtal. Lärarna ansvarar samtidigt för elevernas trygghet så att ingen far illa under skoldagen och att det skapas förutsättningar för en god känsla av samhörighet. Genom kollegial kunskapsbildning och arbeten i olika arbetslag ska de bidra till skolutveckling (Skolverket, 2011). Samhället förändras ständigt och utvecklingen går mot en mer etablerad mångkulturell skola, vilket innebär språkliga utmaningar och behov av förändrade arbetssätt. Listan över uppdrag är lång och mycket betydelsefull.

Eftersom undersökningen är riktad mot lärare som undervisar i ett hälsoinriktat ämne *idrott och hälsa* kan det vara betydelsefullt att få inblick i vad ämnet innebär. Syftet med ämnet är att eleverna ska utveckla allsidiga rörelseförmågor genom att möta olika slags aktiviteter. Det är också betydelsefullt att eleverna utvecklar goda levnadsvanor och kunskaper om hur de kan påverka sin hälsa genom hela livet. Genom undervisningen ska eleverna utveckla intresse för att vistas i naturen och erhålla kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande. Skolämnet idrott och hälsa har förskjutits från ett fysiskt resultatinriktat ämne till ett tydligare hälsoinriktat bildningsämne. De riktlinjer i läroplanen Lgr 11 (Skolverket, 2011) som lärarna i ämnet idrott och hälsa ska förhålla sig till består av tre huvudrubriker, *Rörelse*, *Hälsa och livsstil* och *Friluftsliv och utevistelse*. Innehållet i alla dessa delar kan relateras till ett bildningsvärde för hälsa utifrån ett fysiskt, psykiskt och existentiellt perspektiv. Eleverna ska inte enbart undervisas i olika aktiviteter utan i riktlinjerna synliggörs ett bildningsvärde med betoning på hälsa och lärande ur ett livsstilsperspektiv. Quennerstedt (2006) som är tidigare lärare i idrott och hälsa har i sin avhandling studerat ämnet idrott och hälsa med fokus på hälsa. Han utgår bland annat från Antonovskys teori KASAM och menar att meningsfullhet är den mest centrala delen i känslan av sammanhang. Situationer i livet kräver engagemang och formar erfarenhet som skapar meningsfullhet. Syftet med avhandlingen var att *”belysa och diskutera institutionella förutsättningar för meningskapande i undervisningen i idrott och hälsa, med ett särskilt fokus på hälsa”* (s. 17).

Det är inte bara ämnet idrott och hälsa som ansvarar för elevernas kunskaper kring hälsa utan begreppet hälsa har även stor betydelse i hela skolans kontext, vilket tydliggörs i läroplanen. Rektorn ansvarar bland annat för elevhälsans verksamhet och att undervisningen utformas så att eleverna får det särskilda stöd och den hjälp som de behöver. Några av skolans uppdrag är bland annat att *hela skolan* ska samverka så att skolan blir en god miljö för utveckling och lärande samt att eleven efter genomgången grundskola ska ha ”... fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan” (Skolverket, s.14). Forskning visar att många lärare mår dåligt och det är kanske tänkvärt att fundera över att lärare som undervisar eller ansvarar för elevernas hälsa själva inte mår så bra?

Skolan är ett omtalat ämnesområde och olika händelser som inträffar i skolans kontext blir oftast heta debatter i både Tv, radio och tidningar. I lokaltidningen Hallandsposten skriver journalisten Tobias Östberg (13 jun, 2011) i en artikel om en kvinnlig lärare som blivit knäad i pannan av en elev. Händelsen inträffade när hon skulle avstyra ett bråk som utspelade sig utanför en idrottshall. Smällen var så kraftig att läraren behövde uppsöka sjukhus och med kollegornas påtryckningar polisanmäldes händelsen, men fallet lades ned. Läraren lade skulden på sig själv och upplevde sig själv som en dålig lärare. Våldet i skolan ökar och massmedia är noga med att publicera händelser som sker både mot lärare men också mot elever. Ett annat exempel på våld i skolan gick att läsa i Nerikes Allehanda där journalisten Erik Marander (16 februari, 2012) skrev i en artikel om en lektion som spårade ur. Här var det läraren som fick en varning från kommunen för ett olämpligt ingripande. Läraren tappade fattningen efter att några pojkar rusat omkring och som trots tillsägelse inte lugnade ner sig under lektionstiden. Eftersom det var en slöjdlektion med maskiner och olika verktyg var läraren orolig för bristande säkerhet för övriga klassen, så läraren greppade tag i en av pojkarnas nacke och förde ut honom i korridoren. Eleven kunde visa röda märken i nacken och enligt artikeln blev han rädd för läraren en lång tid efter händelsen. Olika versioner kring händelsen berättades och ord stod mot ord. En anmälan till Barn- och elevombudsmannen (Beo) gjordes och utlåtandet blev att eleven utsattes för kränkande behandling och Beo begärde att kommunen skulle betala ett skadestånd på 60 000 kronor som skulle delas upp i 10 000 kronor för kränkande behandling och 50 000 kronor för sveda och värk. Skolnämnden i sydost ansåg inte att en kränkning hade ägt rum och beslöt att inte följa Barnombudsnskravet. Skadeståndskravet tillbakavisades och enbart skadestånd för kränkningen var befogat enligt artikel. Händelser likt dessa skapar debatt i samhället och påverkar även vår syn på skolan som institution. Den påverkar även lärarna och deras arbetssituation och deras roll förflyttas från undervisande pedagoger till att mer upprätthålla ordning.

Läraryrket (LF) och Lärarnas Riksförbund (LR) är två fackliga organisationer som stöder lärarna i deras arbete. Läraryrket är ett yrkesförbund som verkar för förskola och upp till högskola och har över 230 000 medlemmar. Lärarnas Riksförbund med 90 000 medlemmar är ett av de största förbunden inom SACO. Medlemmarna i Lärarnas Riksförbund (LR) kommer huvudsakligen från grundskolans åk 1-9, gymnasieskolan, vuxenutbildningen och högskolan. Deras medlemstidning heter *Skolvärlden* och kommer ut med 10 nummer per år. Fackets uppgift är att stödja medlemmarna och att bidra till att yrket inom skolan blir mer attraktiva. Lärarnas Riksförbunds nya vision *Skola 2020- I nationens intresse* innebär en omfattande satsning där förbundet önskar förändra och förbättra skolan till år 2020. En avgörande faktor till denna satsning är just nationens intresse och där målet är att skolans situation och utveckling ska vidtagit betydelsefulla åtgärder;

Denna vision är direkt nödvändig för Sveriges framtid. Ett litet land behöver stora kunskaper (Lärarnas Riksförbund, 2016).

2.2. Hälsa för arbetstagare

Begreppet hälsa utvecklades av WHO på 1940-talet och synsättet på hälsa förändrades. Det blev inte längre bara ett biologiskt perspektiv utan hälsobegreppet ändrades till att även inkludera psykologiska och sociala faktorer. Detta kan exempelvis innebära att individer som har fysisk hälsa men på grund av stressiga arbetsförhållanden upplever sitt välbefinnande som dåligt. Stressande livssituationer kan påverka kroppen negativt och ohälsosamma beteenden kan också bli akuta sjukdomstillstånd. Det kan å andra sidan vara individer som har en fysisk ohälsa men som på grund av olika omständigheter ändå upplever hälsa. Det är inte enbart sjukdomstillståndet som behöver uppmärksammas och åtgärdas utan individens hela livssituation har betydelse. WHO: s definition av hälsa är *“a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease”* (s. 6). Detta innebär att begreppet hälsa innefattar även tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välmående och där hälsa inte enbart kan kopplas till avsaknaden av ett sjukdomstillstånd (WHO, 2010).

Arbetstagares hälsa, säkerhet och välmående har uppmärksammats ur ett globalt perspektiv eftersom ca 2 miljoner människor dör av arbetsrelaterade olyckor eller sjukdomar. WHO (2010) har definierat begreppet hälsosam arbetsplats och illustrerat processen i en modell, *Healthy workplace: a model for action*. Modellen har förbättrats och modifierats över tid och processen att utveckla modellen klargjordes 1998 av WHO. Modellen visar en kontinuerlig förbättringsprocess för en hälsosam arbetsplats. En hälsosam arbetsplats definieras som en plats där arbetare och chefer samarbetar för att i en kontinuerlig process förebygga hälsa, säkerhet och välmående för alla arbetstagare. För att skapa denna hälsosamma arbetsplats visar WHO: s modell fyra olika nyckelarener där åtgärder bör vidtas, vilka är den 1) fysiska arbetsmiljön, den 2) psykosociala arbetsmiljön, de 3) personliga hälsoresurserna och 4) företagets engagemang i samhället. Den *fysiska arbetsmiljön* innebär, ljud och ljus, möblemang, kemikalier mm., och kan påverka arbetarnas fysiska och mentala välmående. Den *psykosociala miljön* inkluderar den organisatoriska miljön så väl som attityder, värderingar och faktorer som kan påverka känslomässig och mental stress. Den *personliga hälsoresursen* innebär sjukvård, information, möjligheter, flexibilitet, stödjande miljöer för att upprätthålla motivation och som möjliggör en hälsosam livsstil. Den sista arenan är *företagets engagemang* i det samhälle där de verkar. Detta innebär att samhällen som grundar sig på mänskliga rättigheter och som följer en hälsoinriktad lagstiftning, har stora möjligheter att göra skillnad och att lyckas. Det är en mänsklig rättighet att arbetsmiljön är säker och hälsosam enligt 2008 års Seoul deklARATION kring säkerhet och hälsa på arbetet (WHO, 2010).

I Sverige finns en medvetenhet om arbetsmiljön betydelse för god hälsa och arbetet för en bra miljö på arbetsplatser har uppmärksammats. Arbetsmiljöverket är en myndighet som har fått i uppdrag från regeringen och riksdagen att arbeta för att arbetsmiljölagen inom företag och organisationer följs, vilket innebär att arbetsmiljön ska vara bra och utvecklande för alla. Genom att inspektera arbetsplatser och sprida information om regler för arbetsmiljön är målet att minska ohälsa och olyckor i arbetslivet (Arbetsmiljöverket, 2015).

Arbetsmiljöverket (AFS: 2015:4) definierar ohälsosam arbetsbelastning som ”När kraven i arbetet mer än tillfälligt överskrider resurserna. Denna obalans blir ohälsosam om den är långvarig och möjligheterna till återhämtning är otillräckliga” (s.6). Arbetsgivaren ska därmed se till att arbetsuppgifterna inte ger upphov till ohälsosam arbetsbelastning.

Åtgärder för att förbättra arbetsmiljön på arbetsplatser är en ny författning från arbetsmiljöverket, som träder ikraft den 31 mars 2016. I arbetsmiljöverkets författningssamling (AFS 2015:4) beskrivs föreskrifter och allmänna råd om organisatorisk och social arbetsmiljö med stöd av 18§ arbetsförordningen (1977:1 166).

1§ Syftet med föreskrifterna är att främja en god arbetsmiljö och förebygga risk för ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön (s. 5)

I dessa föreskrifter är det krav i arbetet, kränkande särbehandling, ohälsosam arbetsbelastning organisatorisk arbetsmiljö samt resurser för arbetet som definieras och behandlas. När det gäller arbetsbelastning så står det bland annat (Arbetsmiljöverket, 2015:4):

§9 Arbetsgivaren ska se till att de arbetsuppgifter och befogenheter som tilldelas arbetstagarna inte ger upphov till ohälsosam arbetsbelastning. Det innebär att resurserna ska anpassas till kraven i arbetet (s. 8).

§11 Arbetsgivaren ska vidta åtgärder för att motverka att arbetsuppgifter och arbetssituationer som är starkt psykiskt påfrestande leder till ohälsa hos arbetstagarna (s.9).

§12 Arbetsgivaren ska vidta åtgärder som behövs för att motverka att arbetstidens förläggning leder till ohälsa hos arbetstagarna (s.10).

§13 Arbetsgivaren ska klargöra att kränkande särbehandling inte accepteras i verksamheten. Arbetsgivaren ska vidta åtgärder för att motverka förhållanden i arbetsmiljön som kan ge upphov till kränkande särbehandling (s.11).

Det är tydligt att arbetstagares hälsa anses betydelsefull och det formuleras uttryckligen att arbetsgivaren ska vidta åtgärder för en rimlig arbetssituation utifrån fysiska, sociala och psykologiska faktorer. I framförliggande studie önskas en tydligare förståelse för lärarnas hälsofara i arbetet, genom att lyssna på deras berättelser och upplevelser av sin arbetsvardag. I nästa kapitel presenteras forskningsresultat som relaterar till lärarnas arbetssituation.

3. Tidigare forskning

3.1. Forskning kring lärarnas hälsa

Lärare anses vara en av de yrkeskategorier som har den högsta nivån av stress på arbetet, vilket undersökningar från flera länder och kulturer visar. Det finns en hel del forskning om lärares utbrändhet och Parker et al. (2012) menar att det är betydelsefullt att försöka behålla kvalificerade och erfarna lärare. Författarna skriver i en artikel om lärares välmående i Australien och där de gör en jämförelse med Amerika som har en omsättning på 46 % av nyanställda lärare under deras första år. Några av de framträdande orsakerna till den stora omsättningen är utbrändhet, den höga stressnivån, och kraven i själva undervisningen. Liknande siffror om lärarnas välbefinnande menar författarna finns även i Storbritannien och kan ofta generaliseras till västerländska sammanhang. Forskningen visar att de främsta orsakerna till bristande välbefinnande är tidsbrist, arbetsbelastning, elevernas motivation, elevers beteende, rollkonflikter, miljö och hantering kring förändringar.

Utbrändhet är ett resultat av långvarig stress och beskrivs oftast som känslomässig utmattning och som ett symptom utifrån hög press. Parker et al (2012) menar att politik och samhällets normer styr lärarna mot en prestations- och tävlingsinriktad struktur i klassrummet. Bristande motivation från eleverna ger lärarna en ökad press och sämre självkänsla. Hepburn och Brown (2001) anser däremot att lärarnas undervisningsproblem ofta förklaras som en fråga om stress, vilket både får politiska och sociala konsekvenser för lärarna. Deras argument är att stress används som en term att rama in problemet och de menar att stress inte bara är en neutral fråga. Lärarnas stress bör också relateras på individnivå och även som ett sätt för lärarna att hantera sitt uppdrag. Skaalvik och Skaalvik (2008) undersökte relationen mellan skolans kontext, lärarnas utbrändhet och arbetstillfredsställelse och i deras analys utgick de från kön, storleken på skolan och hur länge lärarna arbetat som lärare. Resultatet visade inget större samband utifrån kön eller skolans storlek men arbetstillfredsställelsen tenderade att sjunka efter antal år som lärarna arbetat. Fives, et al. (2006) ser ett samband mellan självtillit, utbrändhet och upplevt stöd. De ställer sig frågan om utbrändheten redan startar under utbildningen och menar att studenter visar symptom till utbrändhet redan under sin praktik. De anser att stöd från handledare och universitetslärare kan bidra till att reducera känslor av utbrändhet genom att skapa möjligheter för studenterna att bygga upp sin självkänsla. Hultell, et al. (2013) undersökte 816 nyanställda lärare under deras tre första år för att se om det fanns ett mönster av individuella förändringar över tid. De fann 6 olika spår av utbrändhet och resultatet visade att det därmed är betydelsefullt att se utbrändhet utifrån ett personbaserat perspektiv. Grayson och Alvarez (2008) önskade fördjupad förståelse för utbrändhet utifrån känslomässig utmattning, personlighetsförändring och prestation. De undersökte olika komponenter som ingår i skolmiljön, som administration, föräldrakontakt och elevernas beteenden vilket visade sig vara starka stressorer och som tydligt kunde kopplas till utbrändhet. Om det inte finns ett stöd från samhället eller om relationerna mellan föräldrar och elever inte fungerar så riskerar lärare känslomässig utmattning. Läraren är förbindelsen mellan föräldrar och skola och lärarens uppdrag är att både se över elevens bildningsbehov och elevens välmående.

3.2. Forskning kring motivation och hälsa i arbetslivet

Det finns flera forskare som har undersökt vilka förutsättningar som påverkar individens motivation. Belöningar, självuppfattning och stress är bland annat några faktorer som påverkar motivationen till arbetet. Motivation är ett begrepp som beskrivs som en process som påverkar vårt beteende och behöver vara riktad mot något (Hassmen & Hassmen, 2010; Önnevik, 2013). Pedagogerna Nilsson, Wallo, Rönnqvist och Davidsson (2011) har länge forskat kring arbetslivsfrågor och skriver om utveckling av mänskliga resurser i arbetslivet. De menar att de flesta organisationer hävdar att personalen är den viktigaste resursen men att många organisationer inte lever upp till denna inställning. Human Resource Development (HRD) handlar om utveckling av medarbetare och organisationer utifrån lärande, kompetensutveckling, utbildningsplanering, ledarskap, förändringsprocesser och kompetensförsörjning. HRD är ett begrepp som kommer från Storbritannien och USA och är relativt nytt i Sverige. Författarna ställer sig frågan *”Hur kan man skapa förutsättningar för lärande och utveckling i ett arbetsliv där tempot är högt, utmaningarna många och framtiden osäker?”* (s.27). Det är betydelsefullt att visa vilka verktyg som kan nå utveckling och ge förutsättningar för att organisationer kan leva som de lär. Kompetensutveckling är ett verktyg som är betydelsefullt för att utveckla medarbetarens kompetens men är också en motivationsfaktor för arbetstagaren. Kompetensutveckling kan ske både formellt genom planerad utbildning och informellt, genom att lära av medarbetare eller bara genom det dagliga arbetet. Det är själva handlingsutrymmet som är en viktig faktor för individers arbete, vilket innebär möjligheter att lära nytt och att utvecklas. Interaktionsutrymmet är en annan förutsättning som betyder att utvecklingen sker tillsammans med andra som exempelvis i arbetslagsarbete. Organisationens kultur är också betydelsefull, men det är framförallt individens lust och engagemang som är det viktigaste. Finns ingen lust eller motivation hos medarbetaren har organisationens erbjudande inte så stor betydelse (Nilsson et al. 2011). Att känna glädje är väsentligt och genom att vara emotionellt lyhörd och att handla insiktfullt upplevs arbetsglädje (Bredmar, 2014). Bredmars avhandling kring lärarnas arbetsglädje har en fenomenologisk ansats och forskarens avsikt var att öka förståelsen för läraryrket, genom att vinna kunskap om känslomässiga aspekter i lärares arbete. Fenomenet arbetsglädje är den glädje som upplevs i relation till arbetet och beskrivs utifrån Merleau Pontys begrepp att *”vara-till-världen”*. Arbetsglädjen som erfars är beroende av den situation där känslan uppkommer. Känslan är inte riktad mot sig själv utan mot det omgivande sammanhanget och glädjen påverkar lärarens arbetssituation. För att uppleva arbetsglädje menar Bredmar (2014) att det är betydelsefullt att kunna vara personlig och även professionell vid mötet med eleverna och utan arbetsglädje förlorar lärarna sin trygghet. Glädjen relateras till en förståelse av arbetet gällande elever, arbetsuppgifter, kollegor och utifrån undervisningens innehåll.

Människors arbetssituation är ett betydelsefullt forskningsområde och Hertzbergs (2004) visar att det både finns inre och yttre faktorer som påverkar arbetstillfredsställelsen. De yttre faktorerna kallar Hertzberg för hygienfaktorer, vilka är knutna till förhållanden kring arbetets utförande som exempelvis fysisk arbetsmiljö eller resurser för att uppfylla sina arbetsuppgifter. Dessa faktorer är oftast den vanligaste orsaken till missnöje med arbetet. De inre faktorerna kallas för motivationsfaktorer och är relaterade till själva arbetet, som exempelvis arbetsuppgifternas värde, beröm, delaktighet och utvecklingsmöjligheter. Dessa faktorer är oftast kopplade till arbetstillfredsställelse och motivation. Frånvaron av motivationsfaktorer är dock sällan kopplad till missnöje med arbetet utan motivationsfaktorerna är betydelsefulla för medarbetarnas upplevda trivsel (Hertzberg et al. 2004; Heini, 2012; Önnevik, 2013).

Hälsa och framtid (2012) är ett 3 årigt forskningsprojekt som genomförts av Stockholms läns landsting, Karolinska institutet och Uppsala Universitet, mellan åren 2005-2008. Syftet med projektet var att studera om det fanns faktorer på organisationsnivå som kan förklara varför vissa företag har friska medarbetare. Intresset var att studera vad som utmärkte privata företag som hade friska medarbetare och projektet bestod av fyra delstudier. Delstudie 2 är en kvalitativ studie med rubriken *"Tydliga strategier och delaktiga medarbetare i friska företag"* med relevans för framförallt studie. I undersökningen gjordes 200 intervjuer med chefer och representanter för medarbetarna på 38 olika företag. Företagen hade mellan få långtidssjukfrånvaro upp till genomsnittlig sjukfrånvaro. Studie 2 visade tillvägagångssätt och strategier som är vanligt förekommande i företag med låg sjukfrånvaro och menar att det sker ett tydligare integrerat arbetssätt i förhållande till företag med genomsnittlig långtidssjukfrånvaro. Sjukfrånvaro betraktas i studien som en indikator för ohälsa och faktorer som visar sig ha betydelse är ledarskap, kompetensförsörjning, kommunikation, delaktighet, hälsa och sjukfrånvaro. Tidigare forskning visar att stöd från ledning och arbetskamrater har stor betydelse för att den negativa effekten mellan krav och kontroll ska dämpas. Det gäller då framförallt individuellt stöd för att utföra arbetsuppgiften tillfredställande (Waldenström et al., 2008 ref i Hälsa och framtid, 2008).

3.3. Lärarnas arbetssituation i Sverige

Under valet 2014 var skolfrågan en het debatt och samtliga partier gav löften om att kraftinsatser skulle göras. Lönerna för lärarna skulle förbättras och karriärmöjlighet genom att skapa tjänst som förstälärare skulle verkställas. Förstälärarna skulle bidra till skolutveckling och därmed också erhålla en kraftig löneökning. Trots denna uppmärksamhet och olika löften så visar det sig att många lärare inte söker de lediga lärartjänsterna idag. Samtidigt visas oroande siffror att mer än 65 000 behöriga lärare kommer att saknas år 2025 på grund av pensionsavgångar och där regeringen satsar 450 miljoner kronor till 6000 utbildningsplatser på lärarutbildningen (Regeringskansliet, 2016). Regeringen har också tydliga ambitioner att förbättra resultatet i den svenska skolan eftersom PISA undersökningen visade omfattande kunskapsluckor hos eleverna. Detta ska ske genom att stärka läraryrkets status och ge bättre utbildning till eleverna genom skickliga lärare (Regeringskansliet, 2015). Vad som är intressant är hur förutsättningarna på skolorna ser ut, så att lärarna får möjlighet att utöva sin skicklighet.

I Lärarnas Riksförbunds arbetsmiljöundersökning som genomfördes våren 2011 kartlades lärarnas upplevelse av sin arbetsmiljö och arbetssituation. Undersökningsföretaget Excurio Market Research skickade ut en enkät där totalt 892 lärare deltog. Undersökningen visade att skolan som arbetsplats präglades av olika problem som direkt kunde kopplas till arbetsmiljön. De ökade administrativa uppgifterna påverkade undervisningens kvalitet och lärarnas huvuduppgift att undervisa äventyrades. Det visade sig också att det fanns tydliga brister i ledarskapet och att lärarna upplevde sina möjligheter till kompetensutveckling som bristfälliga. Vad som också framkom i undersökningen var att lärarna upplevde svårigheter att vara hemma vid sjukdom och kollegor fick ofta rycka in och stötta upp verksamheten. Det upplevdes samtidigt stressande att lämna klasser utan undervisning och det blev ofta dubbelarbete efter sjukdomstiden. Det var 47 procent som uppgav att de inte fick tillräckligt med återhämtning under arbetsdagen och 60 procent hade sömnsvårigheter.

Lärarna utsattes även för kränkande behandling, våld, hot och trakasserier av elever och elevgrupper eller vuxen person som förälder, kollega eller arbetsgivare. Andelen lärare som utsattes för hot hade ökat från 3 till 7 procent från år 2003 (LR, 2011).

Lärarnas Riksförbunds (2011) årsrapport har följts upp och i en arbetsmiljörapport från 2013 har liknande resultat synliggjorts. För de första beskriver lärarna sitt arbete som meningsfullt, viktigt, intressant och stimulerande. För de andra beskriver de att arbetsbördan är övermäktig med konstant stress och där bristande löneutveckling och karriärmöjligheter ger yrket en låg status. I 2013 års undersökning deltog 2 300 yrkesaktiva lärare och intressanta jämförelser från 2011 års rapport kan göras. Det var exempelvis 55 procent som uppfattade att de inte får den kompetensutveckling som de behöver och 9 av 10 anser att arbetsbördan har ökat. Detta anses bero på den stora omorganisationen med nytt betygssystem och ökat krav på dokumentation. Fortfarande visar det sig att det inte finns tillräckligt med pauser eller arbetsro under arbetsdagen och möjlighet till planering och förberedelser ryms inte inom den reglerade arbetstiden. Vid undersökningstillfället är det en viss minskning av sjukskrivningarna, men lärarna går fortfarande till jobbet när de är sjuka. Detta förklaras med att arbetsgivaren inte tar in vikarier och att det fortfarande är kollegor och elever som drabbas om någon blir sjuk, vilket också 2011 års undersökning visade. Dessa båda undersökningar visar fortfarande stora brister i arbetsmiljön och att lärarnas arbetssituation fortfarande ser likadan ut. Lärarna upplever att inga stora förändringar har skett över tid (LR, 2013).

I decembernumret av Lärarnas Riksförbunds (2015) fackliga medlemstidskrift ”Skolvärlden” visades i en artikel skriven av Sofia Stidsman, att 3 av 4 lärare funderat på att sluta som lärare. Under höstterminen 2015 lät ”Skolvärlden” göra en granskning av arbetsmiljön på gymnasieskolan och på grundskolans högstadium där 1100 lärare deltog i en enkätundersökning. De tillfrågade lärarna var alla erfarna lärare och 75 procent hade varit aktiva i elva år eller mer. Resultatet visade att 78 procent hade ofta eller ibland funderat på att sluta som lärare medan 19 procent aldrig funderat på att sluta. Orsaken till att så många funderat på att sluta ansågs vara den höga arbetsbelastningen. Det var 46 procent av lärarna som ofta kände sig stressade och 59 procent var inte så nöjda med sin arbetssituation. LR:s ordförande Bo Jansson menar att det har sett ut så här under många år och han betonar att lärarna inte kan göra allt på skolan. Den upplevda arbetsbelastningen påverkar elevernas resultat negativt och det finns inte tillräckligt med tid och resurser för att ge eleverna tillräckligt med stöd. På det personliga planet ansåg 43 procent att de var så trötta efter arbetet att deras sociala liv blev lidande. Det var 34 procent som fått fysiska besvär som magont eller huvudvärk och som de direkt kunde koppla till arbetssituationen. Trots alla dessa alarmerande siffror anser dock 70 procent att deras arbete är meningsfullt. I Stridsmans (2015) artikel har utbildningsministern Gustav Fridolin uttryckt att regeringen framförallt satsat på två huvudområden för att lärarna ska stanna kvar inom yrket och det är höjda löner och en bättre arbetsmiljö. Genom färre nationella prov, en ökad digitalisering och ett ändrat regelverk kring särskilt stöd ska de administrativa arbetsuppgifterna minskas. Lärarna upplever dock inte att de sett någon förändring trots att de politiska åtgärderna anses som goda. Fridolin et al. (2015) menar att lärarkrisen är mycket oroande.

4. Forskningsansats

4.1. Fenomenologi

Fenomenologin försöker fånga människors upplevelser av ett fenomen och att studera upplevelsernas sociala karaktär (Johansson, 2012). Den medvetandefilosofiska utgångspunkten fenomenologi kommer från grekiska *phainomenon*, vilket betyder det som visar sig och ordet *logos* betyder läran om det som visar sig (Åberg, 2002). Den moderna fenomenologins grundare Edmund Husserl är mest känd som grundaren till begreppet livsvärld och denna ontologi och filosofi innebar en tanke om varat och existensen. Framförallt har en livsvärldsfenomenologisk ansats där fenomenet arbetsvardag önskas undersökas. Ett fenomen är det som visar sig med dess mening och innebörd i det sammanhang som de ingår i (Bengtsson, 2012).

4.2. Livsvärlden

Livsvärlden är studiens epistemologiska och ontologiska utgångspunkt. Dessa grundantaganden om vad verklighet och kunskap är vilar på fenomenologin. Bengtsson (2012) skriver att den fenomenologiska ansats med livsvärlden som begrepp innebär ett ömsesidigt beroende av objekt och subjekt, där subjektet är riktat mot något än sig själv. Edmund Husserl argumenterar för att all mening och giltighet och allt som erfars har sin grund i ett transcendentalt medvetande. I denna transcendentala fenomenologi utvecklar Husserl en metod för att bringa erfarenhetsvärlden till ett absolut medvetande kallad epochè. Heidegger vidareutvecklade Husserls livsvärldsbegrepp genom att utveckla begreppet livsvärld till "*vara- i- världen*", vilket innebär en levd värld som både påverkar och påverkas av det levda livet (Bengtsson, 2005). Vi lever våra liv i världen och världen ses inte som ett objekt. Hans efterträdare var bland annat Jürgen Habermas, Martin Heidegger och Maurice Merleau-Ponty (Johansson, 2011). Merleau-Pontys livsvärldsbegrepp har den egna levda kroppen som utgångspunkt och han betonar ambivalensen mellan natur och kultur. Hans teori är både en kroppsteori och en subjektteori där kropp och själ bildar en helhet. Den levda kroppen är inte ett objekt utan den levda kroppen är ett subjekt för individens erfarenheter. Den levda kroppen befinner sig i interaktion med omvärlden och om det sker en förändring av kroppen blir även världen förändrad. Merleaus-Pontys livsvärldsbegrepp är att "*vara-till-världen*" och där han menar att livsvärlden är den plats där människor konstitueras, där upplevelser, erfarenheter och varat utgör en utgångspunkt (Bengtsson, 2005). Utgångspunkten är samtidigt en teori kring kroppen, rummet och tiden och det är med bland annat våra sinnen som vi kan uppleva världen. Dessa upplevelser är förbundna till de sociala och kulturella ramarna utifrån människan som en historisk varelse och där kroppen är knutpunkten för upplevelser. Fenomenologin lämpar sig till att beskriva förändringar, processer eller kriser i livet (Johansson, 2012).

5. Teoretiska utgångspunkter

De teoretiska utgångspunkterna i föreliggande studie handlar om hälsa och motivation och relateras till fenomenet arbetsvardag. Dessa två teorier har relevans för studiens problemformulering och båda har komponenter som handlar om människors meningsskapande utifrån de förutsättningar som finns, både utifrån yttre och inre faktorer. Den första teoretiska utgångspunkten är Antonovskys (2007) teori om känsla av sammanhang (KASAM) där komponenterna *meningsfullhet*, *hanterbarhet* och *begriplighet* har betydelse för hälsan. Kasamteorin kan vara vägledande för att beskriva vilka förutsättningar som finns för att bevara hälsa (Hanson, 2011). Den andra teoretiska utgångspunkten är Dörnyei och Ushiodas (2011) teori om lärarnas motivation till att undervisa och som beskriver fyra motiverande aspekter och fem faktorer som minskar motivation till läraryrket. Denna teori blir en kompletterande teori från det meningsskapande perspektivet.

5.1. Känslan av sammanhang

Hälsobegreppet kan delas in i ett patogent och ett salutogent perspektiv. Det patogena synsättet beskriver oftast hälsa som frånvaro av kroppslig sjukdom och bygger på kunskap om ohälsa. Det förklaras med att det finns en orsak till sjukdom som kan botas genom sjukvård och genom utveckling av exempelvis läkemedel (Hassmen & Hassmen, 2005). Det salutogena perspektivet bygger mer på kunskap om hälsa och kring friskfaktorer. Antonovskys (2007) salutogena infallsvinkel placerar inte människan i ett sjukt eller friskt tillstånd utan människan befinner sig någonstans på ett kontinuum mellan de två polerna hälsa och ohälsa. Människans personliga och totala historia får betydelse och olika faktorer påverkar förflyttning mot den friska polen. Det innebär att sjukdom inte nödvändigtvis behöver vara ett tillstånd som hindrar känslan av upplevd hälsa.

Aron Antonovsky (1923-1994) föddes i USA men emigrerade till Israel under 60-talet där han var professor och forskade i medicinsk sociologi. Antonovsky (2007) utvecklade begreppet KASAM som står för *känslan av sammanhang*. Detta begrepp tydliggör betydelsen för hälsan ur det salutogena perspektivet, vilket innebär att hälsa ses ur ett holistiskt perspektiv och inte enbart utifrån ett sjukdomstillstånd. Begreppet KASAM har vuxit fram genom levnadsbeskrivande intervjuer, där den psykiska hälsan jämfördes mellan israeliska kvinnor som under andra världskriget överlevde olika koncentrationsläger. Resultatet visade att en stor andel av dessa kvinnor behöll en förvånansvärd god hälsa trots olika erfarenheter och otäcka upplevelser från dessa läger. Hans salutogena synsätt fokuserar just på hälsans ursprung och försöker lösa gåtan med stressors påverkan på människan, hur de hanteras och vilka konsekvenser de får. Hur kan det komma sig att vissa människor får god hälsa medan andra får ohälsa? Utifrån dessa funderingar utvecklade Antonovsky begreppet *känslan av sammanhang* som definieras:

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3)

dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang” (Antonovsky, 2007, s. 46).

Utifrån KASAM- begreppets tre komponenter *hanterbarhet*, *meningsfullhet* och *begriplighet* påverkar hälsan människans vardag. *Begriplighet* syftar till hur individen upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässiga och begripliga. Vilken förmåga har människan att bedöma verkligheten genom förståelsen för varför händelser utvecklas som de gör eller varför det blir som det blir? Denna begriplighet ger förutsättningar för att hantera och angripa problem i livet. Komponenten *Hanterbarhet* innebär att individen kan möta de krav som ställs och uppleva kontrollbaserade resurser. Om individen upplever verkligheten som kaotisk blir det också svårare att klara av att hantera situationer. Begreppet hanterbarhet blir en beskrivning av människans egenmakt och möjlighet att styra sitt liv. Hanterbarheten innebär samtidigt att se andra människor som en tillgång och ta hjälp och stöd från omgivningen när det behövs. Det gäller att klara av och reda ut olika problem som inträffar i livet med egen kraft men också med hjälp av andra och det beror på om individen ser ett problem som en belastning eller som en utmaning. *Meningsfullhet* är KASAM:s motivationskomponent där delaktighet och utmaningar skapar engagemang och där livet har en känslomässig innebörd. Det gäller att ställa frågor som, varför händer detta? varför ska jag göra detta? eller exempelvis vad betyder detta? Utav dessa tre komponenter så anser Antonovsky att meningsfullheten är viktigast, även om alla har betydelse för känslan av sammanhang. Om individen är motiverad så är det troligt att individen försöker lösa eventuella problem eller uppgifter. Det finns olika nivåer på känslan av sammanhang och de individer som ansågs ha ett svagt KASAM visade få tecken på områden i livet som var betydelsefulla för dem. De som däremot ansågs ha ett starkt KASAM hade livsområden som de var känslomässigt mycket engagerade i. Utifrån de tre komponenterna så påverkas rörelse mot den friska polen på hälso- kontinuumet för individen som har en stark *känsla av sammanhang* (Antonovsky, 2007; Hanson, 2011).

5.2. Lärarnas motivation

Motivation är ett meningskapande begrepp och Dörnyei och Ushioda (2011) definierar motivation som orsaken till varför människor är villiga att göra något, hur länge de orkar hålla på med en aktivitet och hur intensivt de kan hålla på med aktiviteten. De har uppmärksammat och studerat hur lärares motivation till att undervisa påverkar eleverna. De menar att det finns inte så omfattande publikationer kring lärares motivation, vilket är förvånansvärt eftersom den forskning som finns visar att graden av lärarens entusiasm och engagemang spelar stor roll för elevernas motivation till att lära. Det vill säga om läraren är motiverad till att undervisa så finns det goda chanser att det speglar av sig till elevernas motivation till att lära. Lärarens motivation beror också på om läraren uppfattar att undervisningsämnet är betydelsefullt eller inte, och de menar att denna attityd kommuniceras medvetet eller omedvetet ut till eleverna.

Förståelsen för lärares motivation kan ses ur fyra olika aspekter 1) för det första ska det finnas en framträdande inneboende komponent, en egen vilja. 2) För det andra så är det kontextuella krav och begränsningar på arbetsplatsen liksom den sociala yrkesprofilen som har betydelse. 3) För det tredje är det betoning på karriärmöjligheterna och 4) för det fjärde är det negativa influenser inom professionen som läraryrket utsätts för. Dörnyei och Ushioda (2011) refererar till Dinhamn och Scotts studie där över 2000 lärare från England, Australien och Nya Zeeland deltog. Intresset var att undersöka orsaken till varför lärare valt läraryrket. Studien visade att det fanns just en personlig inre önskan att utbilda, förmedla kunskap och värderingar och att

vara delaktig till att främja samhället. Alla länder i undersökningen betonade att det var de inneboende belöningarna som var de mest tillfredsställande aspekterna inom yrket. Dessa belöningar innebar att undervisa och att följa elevernas utveckling, men också att utveckla ämnet och därigenom underhålla den egna professionella utvecklingen. Dörnyei och Ushioda (2011) menar att eftersom lärarna tillbringar den största delen under arbetsdagen tillsammans med energiska ungdomar utan återhämtning, blir läraryrket ett mycket stressigt arbete och det är inte konstigt att lärarna är en riskgrupp för utbrändhet.

Det finns inte så många studier som ägnat sig åt lärarnas egen motivation att undervisa, utan de flesta undersökningar handlar mer om varför lärare valt läraryrket eller studier om stress och utbrändhet. Därför har Dörnyei och Ushioda (2011) riktat uppmärksamheten mot deras motivation. Forskningen visar att lärarnas roll i klassrummet och den sociala kontakten mellan lärare och elever har stor betydelse för både lärarnas och elevernas motivation. Lärarnas motivation är synonymt med lärarnas motivation för arbetet och denna arbetsmotivation förklaras som en sammansättning av villkor i personens arbete. Dessa villkor är processer som står för upphetsning, riktning, storlek och graden av ansträngning.

Dörnyei och Ushioda (2011) har sammanfattat områden som minskade lärarnas tillfredsställelse och motivation utifrån 5 faktorer;

- Arbetets natur med en hög stressnivå.
- Hämning av lärarnas autonomi (självstyre), genom läroplaner, nationella prov, ålagda undervisningsmetoder, politiska eller andra institutionella begränsningar.
- Otillräcklig self-efficacy (självförtroende) på grund av otillräcklig träning (utbildning).
- Det upprepanade innehållet och begränsade möjligheter till intellektuell utveckling.
- Otillräckliga karriärstrukturer (fri översättning, s. 168).

Dessa faktorer som påverkar lärarnas motivation kommer att användas i studien som ett stöd i tolkningen och för att identifiera olika teman från det empiriska underlaget. Faktorerna kommer att sättas in i en modell och bilda ett samband med Antonovskys (2007) komponenter för *känsla av sammanhang*, för att därigenom försöka skapa en helhetsbild av fenomenet arbetsvardag (modell 1).

6. Metod

6.1. Metodval

Syftet med kvalitativ forskning utifrån en fenomenologisk ansats är att beskriva fenomen utifrån det studerande området och att tolka och förstå det resultat som uppstår (Stukat, 2011). I en livsvärldsforskning finns det en valfrihet att bestämma metod utifrån det område som ska undersökas. Metodvalet ska vara lämpligt och anpassat utifrån problemområdet och den verklighet som ska undersökas. I en livsvärldsansats kan hermeneutiken vara lämplig för att få kunskap om människors livsvärldar eftersom hermeneutiken också har till uppgift att tolka och förmedla mellan olika världar (Bengtsson, 2012). I följande avsnitt kommer en redogörelse av forskningsprocessen och vald metod att presenteras.

6.2. Urval

Målet var att söka lärare som har en bred erfarenhet kring läraryrket och som arbetat heltid i minst 5 år. Syftet med studien var att undersöka lärares upplevelser av sin arbetsvardag och intresset var att finna lärare som arbetat en längre tid. Med anledning av detta så valdes lärare som engagerat sig i handledning för lärarstudenter. Urvalet avgränsades ytterligare genom att välja lärare som undervisade i grundskolans ämne idrott och hälsa. Enligt Bryman (2012) så ökar studiens relevans om deltagarna väljs utifrån ett målinriktat urval. Lärarna i ämnet idrott och hälsa undervisar i och har kunskaper om både hälsa och motivation, vilket också är studiens utgångspunkter. Önskemålet var samtidigt att få lärare från olika skolor till studien för att få en spridning av varierande skolmiljöer. Slutligen identifierades 8 lärare som kunde tillfrågas och ett informationsbrev mailades ut till dem (bil.1.). Utav de tillfrågade lärarna blev det till slut 6 lärare som medgav sitt godkännande till att vara delaktiga i studien. Eftersom koderna 1-8 delades ut till lärarna så är det kod 6 och kod 8 som tagits bort. Lärarna som deltog i studien undervisar på fem olika skolor vilket innebär att två av lärarna kommer från samma skola. Fortsättningsvis så benämns deltagarna i studien för lärare och inte som informanter som är vanligt förekommande i intervjustudier (Kvale & Brinkman, 2014).

Nedan beskrivs undersökningsgruppen efter arbetets omfattning, antal undervisande år och undervisande ämne vid tiden för undersökningen.

Informanter	Omfattning	Antal arbetsår	Ämne
Lärare 1	100 %	30 år	IDH
Lärare 2	100 %	7 år	IDH
Lärare 3	60 %	8 år	IDH, ma, no
Lärare 4	100 %	29 år	IDH, eng
Lärare 5	100 %	10 år	IDH
Lärare 7	100 %	13 år	IDH, So

6.3. Datainsamling

Det empiriska materialet består av underlag från intervjuer och lärares loggböcker. Genom att tolka dessa texter önskas svar på studiens frågeställningar (Ödman, 2007).

6.3.1. Loggbok

Syftet med loggbokskrivandet är att lärarna genom en inre dialog kan reflektera över händelser som inträffar under arbetsdagen (Cato & Björndahl, 2012). Utifrån en strukturerad loggboksmall skrev lärarna sin loggbok under en veckas tid. Genom att låta lärarna beskriva vilka pedagogiska utmaningar som de upplevde, samt olika händelser som inträffade under arbetsdagen är syftet att få en förståelse för deras upplevda arbetsvardag. Ett inledande pilottest genomfördes och en loggboksmall delades ut till en lärare som inte skulle delta i studien. Detta gjordes för att få ett utlåtande om mallen ansågs vara hanterbar och användbar. Utifrån detta förfaringssätt ändrades mallen så att den blev tydligare och något enklare för lärarna att fylla i (bil 2.). Lärarna fick själva välja ut en vecka att skriva loggbok, utifrån en förutbestämd tre veckors period som planerats för studiens datainsamling.

På slutet av 50-talet skapade Gunnar Borg den första skattningsskalan för upplevd ansträngning kallad "Borg-skalan" (Borg, 1990). Den används för att hitta rätt ansträngningsnivå för att uppnå bästa effekt vid fysisk aktivitet. Skalan är indelad i 15 nivåer mellan siffrorna 6 och 20. Den lägsta nivån är nr. 6 och innebär ingen ansträngning alls och den högsta nivån är nr. 20 och innebär maximal ansträngning. Skalan börjar på siffran 6 eftersom det alltid finns en liten grad av ansträngning av att bara vara vaken och uppe. Denna skala används för att mäta fysisk ansträngningsgrad och testas oftast på ergometercykel eller löpband. Skalan kan också till fördel användas som ett praktiskt verktyg för en hälsosam motion, exempelvis under löprundan etc. (Hassmén & Hassmén, 2005). Med inspiration från Borgs RPE skala är syftet att överföra och använda denna skattningsskala för att skatta lärarnas upplevda ansträngningsgrad efter en arbetsdag. Denna skala finns illustrerad i loggboksmallen och där en siffra eller ett kryss ska skrivas på skalan efter arbetsdagens slut.

Skattningsskala/ Ansträngningsskala 6 ingen nämnvärd ansträngning 20 maximal ansträngning

6-----10-----20
Ingen Lätt Maximal

Lärarna ska också uppge varför de skriver den valda siffran för dagen. Genom att analysera Borgskalan utifrån en upplevd ansträngningsgrad är det betydelsefullt att betona att kroppen inte blir ett objekt utan en kropp som upplevs utifrån en livsvärld i tid och rum. Merleau-Pontys levda kropp är ett kroppssubjekt skriver Bengtsson (2005) och därför kommer upplevelsen att utgå från varje enskild individs upplevelser.

6.3.2. Intervju

Lärarna har intervjuats och utifrån studiens fenomenologiska ansats har valet av halvstrukturerade intervjufrågor valts. Kvale och Brinkmann (2014) skriver att den halvstrukturerade intervjun även kallas för livsvärldsintervju och eftersom målet i föreliggande studie är att intervjupersonerna ska beskriva sin livsvärld så valdes denna intervjuform. Den kvalitativa intervjun söker kunskap genom interaktion och samtal mellan intervjuaren och den intervjuade och med valet av halvstrukturerade frågor finns även möjligheten att ställa följdfrågor. I en halvstrukturerad intervjuguide fokuseras det på vissa teman med underliggande förslag på olika frågor (Kvale & Brinkmann, 2014). I utformningen av studiens intervjufrågor användes KASAM:s intervjuguide (Antonovsky, 2007) som inspiration och frågorna ordnades från begreppen *hanterbarhet*, *begriplighet* och *meningsfullhet*, vilka är kasamteorins komponenter (bil. 3). Intervjuerna spelades in på ”Band” och transkriberades i sin helhet. Detta förfaringssätt gav möjlighet att få en exakt återspeglning av samtalet eftersom allt som sades skrevs ned (Kvale & Brinkmann, 2014). Efter transkriberingen lästes texten igenom vid flera tillfällen för att identifiera olika kategorier.

6.4. Analys/Tolkning

Analysen sker genom att tolka lärarnas berättelser från loggboken och texten från den transkriberade intervjun. Tolkningen sker genom en hermeneutisk analys utifrån den hermeneutiska cirkeln. Hermeneutikens huvudtema är att meningen från en del kan förstås utifrån helheten. Berättelserna uppstår ur människornas liv i världen och för att berättelserna ska få mening bevaras berättelseformen (Bengtsson, 2012). Berättelseformen berättar om lärarnas upplevelser och händelser och genom att tolka dessa önskas en förståelse för deras arbetsvardag. Det gäller att förstå teman i den levda vardagsvärlden och att tolka innebörden av det beskrivna fenomenet. Ödman (2007) beskriver att analysförfarandet kan liknas vid att lägga ett pussel, där delarna slutligen bildar en helhet. Sammanhanget har stor betydelse för vår tolkning och förståelse och det finns ett ömsesidigt beroende mellan del och helhet. Helheten kan däremot också förstås utifrån delarna. Genom att alternera mellan del och helhet skapas den hermeneutiska cirkeln som bidrar till en fördjupad förståelse av bådadera. Genom förförståelse och förståelse råder ett dialektiskt samspel. Vi skapar ny mening genom den vidgade förståelsen utifrån tolkningen. Därmed skapas en ny förförståelse genom att omtolka vår verklighet och därmed lär vi oss att förstå den på nytt sätt. Alvesson och Sköldberg (2008) anser att båda dessa hermeneutiska huvudströmningar mellan del-helhet och mellan förförståelse - förståelse bildar två cirklar som mycket väl kan ingå i samma forskningsprocess. Kategoriseringen har skett genom att föra samman Dörnyei och Ushioda (2011) aspekter kring lärarnas motivation med Antonovskys (2007) komponenter *meningsfullhet*, *hanterbarhet* och *begriplighet*. Genom att sätta dessa delar i relation till varandra så har olika teman utifrån inre och yttre förutsättningar skapats. Därefter har empiriskt underlag från lärarnas intervjuer och loggböcker identifierats och texten har därmed reducerats. Intervjuerna har bidragit till en ökad förståelse för lärarnas arbetsvardag och denna förståelse har bidragit till en förförståelse inför bearbetningen av berättelserna i loggböckerna. Lärarnas olika upplevelser av sin arbetsvardag har skapat en förståelse för lärares livsvärld utifrån delar som bildar en helhet. I resultatet illustreras kategoriseringen mer utförligt i form av en modell.

6.5. Tillförlitlighet och giltighet

Vad som är betydelsefullt att beakta är studiens reliabilitet och validitet. Reliabilitet beskrivs i den kvalitativa forskningen som forskningsresultatets *tillförlitlighet* och innebär exempelvis att intervjufrågorna är väl formulerade så att inga ledande frågor ställs. Det är betydelsefullt att intervjuaren genom sina frågor inte inverkar på svaren och att forskaren är noggrann vid tolkningar för att undvika felaktiga resultat. Validitet beskrivs inom den kvalitativa forskningen som *giltighet* vilket betyder att forskaren ska vara noga med att se till att undersökningen med dess metod undersöker det som är tänkt att undersökas. Studiens tillförlitlighet och giltighet har stor betydelse för undersökningens värde (Kvale & Brinkman 2008, Bryman, 2012, Stukát, 2014).

6.6. Etiska aspekter

Enligt Kvale (2014) kan det vara lämpligt i planeringsfasen att utforma ett etiskt protokoll som en förberedelse inför studien. Det är betydelsefullt att förstå att etiska problem kan uppstå under en intervjuforskning och etiska aspekter behöver följas. Vetenskapsrådets (2011) etiska aspekter kring vad god forskningssed innebär har beaktats i framförvarande studie och där fyra betydelsefulla krav tas upp. *Informationskravet* innebär att forskaren informerar deltagarna och tydligt beskriver undersökningens syfte, samt hur resultatet kommer att presenteras. *Samtyckeskravet* innebär att deltagarna själva ska få bestämma om de önskar vara delaktiga i studien. Deltagarna ska också kunna avbryta sin medverkan utan negativa påföljder och inget beroendeförhållande bör finnas mellan forskare och deltagare. *Konfidentialitetskravet* är betydelsefullt för att säkra integriteten och anonymiteten för deltagarna. Uppgifterna bör behandlas konfidentiellt och data som kan identifiera deltagarna bör inte redovisas och det är lämpligt att delge deltagarna studien innan den publiceras. *Nyttjandekravet* innebär att deltagarna ingår i en studie som är ämnat för forskning och inget annat. Det ska inte användas för kommersiella bruk eller andra områden utom vetenskapliga syften (Stukát, 2014, Vetenskapsrådet, 2011). Forskningsetisk information har vidtagits genom att det skickades ut ett informationsbrev till berörda lärare med studiens syfte. Deras underskrift på informationsbrevet visar att de samtyckte till att vara delaktiga i studien (bil. 1.). Informationen angående lärarnas deltagande har lämnats till rektorerna via mail och alla har varit positiva till lärarnas delaktighet. Integriteten har säkrats genom att lärarna har tilldelats en kod så att deras personliga namn inte nämns i studien. Skolornas namn uppges inte heller i studien.

6.7. Metoddiskussion

Utav åtta tillfrågade lärare blev det till slut sex lärare på fem olika skolor som deltog i studien. Det innebar att urvalet blev två lärare på en skola och alla lärarna arbetade 100 % förutom en lärare som arbetade 60 %. Anledningen till att läraren som inte arbetade heltid valdes var att läraren arbetade deltid och åter skulle gå upp i tjänst till hösten. Läraren har stor erfarenhet av läraryrket, vilket vägde tyngre än att inte alls låta läraren vara delaktig. Därför blev urvalet två lärare från en skola. En jämn fördelning mellan antalet manliga och kvinnliga lärare skulle också varit optimalt men målet var att finna lärare som arbetat under en längre tid (minst 5 år) och som visat engagemang genom att handleda studenter. Studiens urval gav därigenom ingen jämn könsfördelning bland de valda lärarna. Syftet med studien var att få en förståelse för

lärares livsvärld och inte att göra en jämförelse mellan upplevelser utifrån kön. Vad som också kan ha påverkat resultatet är valet av loggboksvecka och att det endast var en veckas skrivande. Lärarna visade dock en vilja att delta i undersökningen på grund av att omfattningen inte var alltför stor. Genom att både göra en intervju och att låta lärarna skriva en loggbok upplevdes det som att båda metoderna tillsammans skulle ge en möjlighet att få en fördjupad förståelse av lärarnas arbetsvardag. En lärare lämnade inte in sin loggbok och berättade att loggbokskrivandet blev för mycket arbete. En annan lärare fyllde inte i den upplevda ansträngningsgraden efter arbetsdagen så ansträngningsgraden presenteras från fyra deltagande lärare. Dessa brister visar sig dock inte påverka förståelsen av lärares upplevelse av sin arbetsvardag utan händelser och berättelser från de övriga lärarna var övergripande. Metoden med både intervju och loggbok bidrog till ökad förståelse eftersom lärarnas upplevelser under intervjun fördjupades genom deras mer ingående berättelser från olika händelser. Loggbokskrivandet blev en viktig del i undersökningen och gav en intressant inblick i lärares arbetsvardag.

7. Resultat

I resultatet presenteras lärares livsvärld utifrån deras berättelser från loggboken och intervjuerna. Inledningsvis visas en modell på sambandet mellan hälsa och motivation och vilka kategorier som bygger på tolkningen av empirin. Antonovskys hälsoteori KASAM:s komponenter *hanterbarhet*, *begriplighet* och *meningsfullhet* sätts i relation till Dörnyeis aspekter kring lärares motivation till arbetet. Komponenterna är inte isolerade utan sammanbinds i en känsla av sammanhang. I nedanstående modell syns sambandet mellan hälsa och motivation i relation till lärarnas arbetsvardag;

KASAM/ Antonovsky (2007)	Dörnyei och Ushioda (2011)	Förutsättningar	
Hälsa	Motivation	Tema	Empiriska underkategorier
<i>Meningsfullhet</i>	Inre kraft	Arbetsglädje	<i>Vilja Motivation Yrkesstolthet Intresse</i>
	Karriärmöjligheter	Kompetens- utveckling	<i>Ambition Möjlighet Bildningsvärdet Uppskattning</i>
<i>Hanterbarhet</i>	Stressorer	Arbetsmiljö	<i>Tid Klasstorlek Schemastrukturen Konflikthantering Ljus, ljud</i>
	Kontextuella krav Autonomi	Villkor	<i>Läroplan Moral Struktur</i>
<i>Begriplighet</i>	Självförtroende	Individ	<i>Individuellt Populärhet</i>
	Yrkesprofilen Negativa influenser	Påverkan	<i>Förebilder Debatt Massmedia</i>

Modell 1

7.1. Intervjuer

7.1.1. Meningsfullhet

Meningsfullhet relateras till upplevelsorna kring den inre kraft och de karriärmöjligheter som lärarna berättar om. Den inre kraften kanske inte alltid kan förklaras men den tolkas som arbetsglädje och som en känsla av trivsel, en vilja och ett intresse att engagera sig i något. Relationer är en annan meningsfull utgångspunkt liksom möjlighet till kompetensutveckling. Karriärmöjligheter har identifierats med begreppen ambition, möjlighet och bildningsvärde (modell 1).

Informanterna har arbetat mellan 6 och 30 år som lärare och anledningen till att de utbildat sig till lärare var övervägande möjligheten att möta människor och glädjen av att bidra till människors utveckling.

K1: jag älskar att möta människor och trivs då att förklara att hjälpa och stötta och att få människor att utvecklas och gå framåt.

De flesta lärarna har även ett stort intresse för idrott och önskar att kombinera sitt intresse med sitt yrkesval. Det var också yrkets karaktär som ett aktivt och rörligt yrke som bidragit till yrkesvalet.

K2: Ja, jag ville inte ha ett arbete där jag sitter still allt förmycket, utan har ett arbete där jag kunde undervisa och röra mig, för jag blir ganska rastlös själv och svårt att sitta still så då tog jag något där jag visste att jag fick röra på mig själv också.

Det var endast en informant som inte riktigt visste varför valet just blivit lärare, och förklarade att intresset för skolan kommit först när informanten själv blivit lärare.

K5: ”/... jag var inte speciellt intresserad av skolan själv, men när jag blev lärare så blev det annorlunda.

Vid frågan om vilken känsla lärarna hade när de gick till arbetet så var det övervägande positiva svar. Det fanns dock dagar när lärare upplevde sig stressade eller kände oro beroende på vilka klasser som de skulle möta.

K1: Jag har en rätt så positiv känsla eftersom jag vet oftast vad som väntar mig när jag kommer för jag har planerat min arbetsdag väl. Det som jag upplever fantastisk i mitt yrke är att alltsedan jag började så har vi kollegor jobbat tillsammans med ämnet och vi har ett fokus på att samplanera för det ska inte finnas någon skillnad mellan vilken idrottslärare man har här på skolan.

K3: Jag känner ju ingen klump i magen att gå till arbetet. Vissa dagar är jobbiga när jag vet att jag har en speciell grupp, som det här läsåret så har jag ju ganska så påfrestande grupper. Och då kan jag känna Ouss, för det funkar inte vad man än gör. Vad ska man göra med dem, när planeringen bara bryts sönder och för vissa grupper fungerar inte alls för det är så mycket problem i gruppen i sig och det har ju inte med undervisningen att göra skulle jag påstå. Det har ju mer med gruppdynamik att göra, så där kan jag känna en oro i kroppen inför vissa grupper och dagar.

K4: jag trivs som lärare och jag har en positiv känsla, men ibland kan det vara stressigt när man har så mycket att göra under dagen som man behöver ta tag i.

Trots känslor av stress så uttalade alla lärarna att de trivdes och att det var kul att arbeta som lärare. Det fanns en arbetsglädje som var tydlig bland lärarna.

K7: Ja, jag tycker att det är kul alltså jag trivs med att arbeta, det gör jag, det är klart att man är trött men det är väldigt sällan som man inte trivs med det.

K2: Jag är väl glad och pigg känns det som, men nu i slutet på terminen så är man alltid lite trött och framför allt när det händer lite, mycket olika saker, både med betygsättning och med incidenter som sker, vilket gör att man blir trött.

Känslan när lärarna kommer hem uttalas av en lärare som att all energi har använts under dagen.

K 7: När jag kommer hem, Ja, då kan jag vara rätt tom.

Relationer med elever ansåg alla lärarna vara mycket betydelsefullt och det var den absolut största motivationsfaktorn till att de stannat kvar inom yrket.

K2: Relationen med eleverna tycker jag är oerhört viktigt och det kräver tid.

Mötet med eleverna var mycket viktigt. Lärarna inspirerades av deras möjligheter att vara goda förebilder och att bidra med att ge eleverna förutsättningar inför framtiden. Yrkesstoltheten låg i att se utvecklingen hos eleverna och genom utmaningen att försöka motivera alla elever att klara alla moment. Några av informanterna berättade att de själva haft lärare som de uppskattat och som varit deras förebilder, vilket bidragit till att de valt läraryrket.

K1: jag har många förebilder bland mina tidigare lärare och de har hjälpt mig att forma mig till den som jag är, bland annat en mellanstadielärare. Och min idrottlärare i högstadiet och även min klassförståndare i årkurs 7-9 tycker jag har påverkat mig väldigt mycket.

När det gäller kompetensutveckling för den egna personliga utvecklingen så berättade flera att den möjligheten beror mycket på den egna ambitionen. Det var däremot några som ansåg att det var svårt att få kompetensutveckling från skolledningen och menade att de skulle känna sig mer uppskattade om det fick mer möjligheter till kompetensmedel. Kompetensutveckling anses vara en bidragande orsak till att förbättra motivationen till yrket. De flesta ansåg dock att det inte var några större problem att få kompetensutveckling så länge som det låg inom ramen för skolverksamheten. Det gäller bara att själv ligga på och söka medel.

K 4: När jag önskade kompetensutveckling så fanns det inga pengar, men nu är jag snart 60 år så jag känner att fysiskt så hänger jag inte riktigt med längre, däremot har jag fått mycket bra engelsk utbildning. Det ligger nog mycket på mig själv att visa vad jag önskar gå på. Vi har god relation med rektorn.

En lärare upplevde det tråkigt att det bara rullar på med lektioner i samma hjulspår från år till år och ansåg att kompetensutveckling var betydelsefullt för motivationen och för den personliga utvecklingen.

K7: jag tycker att det är kul när det händer något och det är kul att man kan gå vidare, jag gillar inte att göra samma sak om och om igen, utan jag tycker att det är kul när det händer, när man blir tvungen att utveckla sig själv och det kan man ju göra i ämnet. Jag behöver ofta mer stimuli alltså att man får tänka i andra banor och att förändra och så där. Därför kan det ibland kännas tråkigt om det bara rullar på med lektioner, så då kan jag känna ibland att jag tappar lusten, men det händer så mycket i den här världen så det kan bara förändras över en dag och så får man ta nya tag.

En annan motivationsfaktor som uttalades bland lärarna var framförallt uppmuntran och uppskattning från ledningen och från eleverna. Denna uppskattning har stor betydelse för meningsfullheten.

K3: Jag vill känna att jag är uppskattad bland ledningen och kommunen och att man känner att man gör ett bra jobb.

K2. Det är framförallt den uppskattning man får från eleverna som blir betydelsefullt och som gör att man orkar.

Ämnets bildningsvärde är betydelsefullt och anses mer synligt efter den nya läroplanen. Lärarna menade att även eleverna visar tydligare förståelse för ämnet utifrån de betygskriterier som finns. Hälsa är en av de viktigaste aspekterna som lärarna tar upp när det gäller ämnets kärna och lärarna betonar värdet av kunskap och lärande kring hälsa ur ett livslångt perspektiv. Det är inte enbart hälsa utifrån fysiska aktiviteter som har betydelse utan även hälsa utifrån sociala och psykiska aspekter.

K1: Det är ett oerhört stort bildningsvärde i ämnet och vi får ju aldrig tro att, ämnet enbart är ett aktivitetsämne bara för att det är ett praktiskt ämne, tvärtom så det är mycket kunskap all tyst kunskap och all förkroppsligad kunskap som är jätte viktig och som vi inte får glömma bort i vårt samhälle att vi är människor i rörelse och det är väldigt viktigt att vi förstår varför och hur vi rör oss. Där finns ett bildningsvärde och jag tycker också att vi tar hand om vår egen hälsa och välbefinnande sett ur ett livslångt perspektiv. Vilka nycklar måste jag ha för att klara detta, vi har också all säkerhet, rumslig orientering både stort och smått, förändring av tid och plats.

7.1.2. Hanterbarhet

Hanterbarhet relateras till arbetets stressiga natur och de kontextuella kraven, liksom upplevelsen av arbetsmiljön och de villkor som lärarna upplever. Dessa förutsättningar behöver lärarna hantera och upplevelse av autonomi utifrån olika möjligheter och begränsningar ryms också inom hanterbarheten. Identifierade empiriska begrepp som kopplats till komponenten hanterbarhet är tid, miljö, klasstorlek, schema, konflikthantering, ljus, ljud samt moral, läroplan och struktur (modell 1).

Lärare i ämnet idrott och hälsa undervisar både inomhus och utomhus under årets alla årstider och lärarnas skolmiljöer är väldigt skiftande. Skolorna ligger antingen mitt i ett bostadsområde med sämre utemiljö eller mer fritt med tillgång till både skog och bad. Två skolor är helt nybyggda men där idrottshallarna lämnats kvar utan renoveringar. På en skola väntar en lärare på en helt nybyggd hall och läraren berättar att de har haft mycket ansträngda förhållanden under byggnationen. Eleverna har fått bussas till en annan lokal vilket har varit tidskrävande och inneburit omstruktureringar. Det visar sig att de kontextuella förutsättningarna är väldigt skiftande beroende på vilken skola lärarna arbetar på.

K5: ja eh hallen börjar ju bli gammal, hela skolan är ju nybyggd förutom idrottshallen och här nere i källaren. jag tror inte att pengarna räckte helt enkelt, det var nog inte heller meningen från början de var inte avsett att lägga ner pengar på idrottshallen. Förhoppningsvis kan ju kanske denna stå på tur. Det är ju hemskt trista korridorer o, så här.

Lärarnas förutsättningar utifrån lokaler och utomhusmiljö har stor betydelse för lärare i ämnet idrott och hälsa och hur skolmiljön upplevdes illustreras översiktligt i nedanstående tabell.

Lärare	Skolmiljö	Ute	Inne
Informant K1	Villa- bostadsområde	Mycket bra Gröna ytor, bad, skog	Mycket bra Två hallar, fina omklädningsrum
Informant K2	Bostadsområde	Mindre bra Få gröna ytor, bristfällig utemiljö, biltrafik	Bra Vikvägg, hög ljudnivå, bristande logistik med omklädningsrum
Informant K3	Bostadsområde	Mindre bra Få gröna ytor, bristfällig utemiljö biltrafik	Mindre bra Vikvägg, hög bullernivå, bristande logistik med omklädningsrum
Informant K4	Villa- bostadsområde	Mindre bra Långt till skogsområden, bad	Bra Vikvägg, fina omklädningsrum
Informant K5	Villa- bostadsområde	Mycket bra Gröna ytor, skog	Mindre bra Hög ljudnivå, renoveringsbehov, källarkänsla
Informant K6	Villa- bostadsområde	Bra kan bli bättre. Skogsdunge, få gröna ytor	Väntar på nybyggd hall. Nuvarande situation ansträngd med hög bullernivå. Eleverna bussas.

Lärarnas upplevelse av förutsättningar för undervisning kopplat till miljön.

När det gäller arbetsmiljön så påtalas framförallt ljudnivån som besvärande och lärarna har fått personligt helgjutna öronproppar för att förebygga hörselskador. Det är mycket musik, skrik och studsande bollar som är den bidragande orsaken till det höga ljudet. Vid lektioner utomhus upplevs ljudnivån något lägre, men då kan det vara andra omkringliggande faktorer som orsakar störande moment som exempelvis biltrafik eller mopedåkning. Det finns även upplevelser av att det är eleverna själva som är högljudda under lektionen, så att det är störande.

K3: Ja, det är ju mest ljudet som man tänker på när vi pratar arbetsmiljö och i idrotten är det ju fruktansvärd hög ljudnivå och det är ju både på samlingar och aktiviteter, så det är ju svårt ibland att förklara och instruera för man har en del elevgrupper som är bedrövliga på att sitta still.

K2: Ja jag får formgjutna öronproppar. Så öronproppar är ett måste, sen har vi ju om man tänker arbetsmiljön så är det alltid två lektioner samtidigt vilket gör att ljudet går igenom från vikhäggen så när man har genomgångar och så kan det vara rätt svårt att få det riktigt lugnt.

Lokalens konstruktion kan också vara en orsak till det höga ljudet och vissa skolor behöver bättre ljudisolering i både väggar och tak. Denna problematik gäller inte enbart i idrottshallen.

K7: HM, Jag har en arbetsplats men där är inte så bra luft. I klassrummet som är gjort för 24 är vi 30 elever och studiehandledare. Idrottshallen som vi har nu är ju helt hopplös för där är så hög decibel så det är träväggar och ståltak, så det bara dånar, men när vi får den nya idrottshallen så kommer det att bli bra.

K2: jag tycker det är jobbigt med omklädningsrummen som är direkt in till salen, det är väldigt tunna dörrar så man hör allting som sker i omklädningsrummen, plus om de bankar på dörren så hörs det jättemycket, vilket stör lektionerna.

En lärare berättar entusiastiskt om alla möjligheter och goda förutsättningar som finns på skolan.

K1: ”ja, det måste jag säga och det är också en stor anledning att jag alltid trivs här på skolan. En anledning till det är att jag kan arbeta i två olika salar. Just nu sitter vi här i gymnastiksalen och där vi har en lektioner en gång i veckan och sedan har jag också hela sporthallen till förfogande för en annan klass, vilket är fantastiskt. Vi har oerhört fina ytor omkring oss i form av gräsplaner och grösytor, vi har närliggande skog där vi kan ha friluftsliv och orientering och lekar och allting sådant där. Så på det sättet och vi har nära till friluftsbadet, eh då för att träna simning, den här miljön tycker jag är helt fantastiskt”

Lärarna berättade om sina upplevelser av sin arbetsmiljö och vid frågan om det fanns något i arbetsmiljön som de önskade förbättra så var det framförallt schematekniskt, ansvaret för antal elever, tid och lokaler som borde förbättras.

K3: Det är ju att man ser till schemat så att man inte lägger 5 eller 10 min mellan lektioner som man måste förflytta sig mellan.

Den schematekniska strukturen skapar stressiga arbetsförhållanden och en känsla av att inte rätta till. Det upplevdes stressande att det inte fanns så mycket tid mellan lektionerna med förklaringen att det inträffade många händelser under skoldagen och som inte fanns med in beräkningarna.

K4: Det behövs mer tid mellan lektionerna och inte så många lektioner. Det är framförallt tiden som gör att man inte hinner med.

När det gällde stress och upplevelsen efter en arbetsdag uttryckte alla att de var mycket trötta och framförallt under vissa dagar där undervisningstiden varit omfattande. De påpekade också att det var viktigt att vara vältränad för att orka med en arbetsdag. En lärare upplever en återkommande migränhuvudvärk som kan vara arbetsrelaterad eftersom huvudvärken alltid kommer på måndagar.

K1: Ja det kan jag nog säga att ju mer tränad desto bättre är du som idrottslärare och det är tveklöst.

K3: På måndagar har jag faktiskt börjat få migränhuvudvärk det senaste året.

Det finns inte många återhämtningstillfällen under skoldagen eftersom rasterna oftast uppslukas av andra åtaganden som exempelvis konflikthantering eller förberedelser inför nästa lektion. Det är ofta som eleverna ställer frågor till lärarna när de vandrar i korridorerna och lärarna upplevde det stressande att inte stanna upp och ge eleverna svar, vilket innebär att lärarna inte alltid hinner till lärarrummet under rasterna. Många elever söker kontakt och vill bara småprata och lärarna upplever att dessa moment är värdefulla för att kunna skapa goda relationer med eleverna. Möjligheten för lärarna att ta paus och ladda batterierna uteblir och lärarna upplever att allt går i ett från morgon till sen eftermiddag. Vid frågan om "hur lärarna återhämtar sig" så sker återhämtningen på väg till och från hemmet, de äter lite frukt eller de tar en liten powervila när de kommer hem. Lärare som har småbarn har inte tid till återhämtning efter skoldagens slut utan det blir istället fokus på familjens behov. I ett arbete med hög ljudvolym är det ibland tufft att möta ett litet trött barn som kommer hem från dagis.

K4: Det behövs mer tid mellan lektionerna och inte så många lektioner. Det är framför allt tiden som gör att man inte hinner med. Konflikter som man behöver ta tag i måste göras mitt bland allt annat.

K7: Det optimala för mig är o antingen gör något helt annat alltså bara byta fokus helt eller så är det faktiskt för mig att träna själv för då försvinner stressen.

K1: Ja det kan ju då vara att jag bara lägger mig ner och vilar en kort stund kanske en halvtimme.

K3: jag återhämtar mig på cykeln hem, el-cykel så det fungerar bra, så kommer jag hem till småbarnen, som kräver sitt, så det blir ingen återhämtning.

Vissa dagar är tuffare än andra med många lektioner och få pauser och då krävs extra förberedelser och planering.

K2: Jag tar med lite frukt och får lite energi och dessa dagar planerar jag så att jag gör det enkelt för mig. Jag gör moment där eleverna klarar av mycket själva och där jag inte behöver instruera så mycket, för det skulle helt enkelt inte fungera annars.

En lärare ser skillnad med att ha två olika ämnen och betonar att ljudnivån inte är lika hög i det teoretiska ämnet.

K4: Det blir lite lugnare med olika ämnen för idrotten är ju så högljudd, det finns inte så mycket tid till återhämtning. Jag har tidigare varit intresserad av musik och lyssnade gärna på musik som återhämtning, men nu vill jag bara ha tyst när

jag kommer hem. Nu har jag ju inte längre några småbarn så det är som tur är ganska så lugnt hemma.

En lärare påpekar att schematekniska förändringar sker från år till år och att det ibland blir bättre och ibland blir det sämre år. Varje år ser i alla fall annorlunda ut.

K5: Jag har en bra ingång på dagen och jag behöver inte stressa hemifrån utan jag kan vara här vid 08.20 och liksom starta upp lite lugnt och det är ju helt beroende på schemat, nästa läsår är det kanske något helt annat.

Många av lärarna äter med eleverna i matsalen vilket innebär att de är tillgängliga för eleverna under lunchen. En del benämner det som pedagogisk lunch och en del har valt att äta där av egen fri vilja.

K4: Jag äter i samma matsal som eleverna och det är ett eget val jag gjort för det är bra mat däruppe och då vet jag att jag får i mig det som jag behöver med sallad och som jag kanske inte hade fått med mig hemifrån.

7.1.3. Begriplighet

Begripligheten sätts i ett sammanhang utifrån lärarnas självtillit och yrkesprofil, men även de negativa influenser som lärarna upplever påverkar deras arbete. Lärarens roll har stor betydelse för begripligheten och självtilliten ligger på individnivå och handlar mycket om att bli respekterad och accepterad som lärare (modell 1).

Lärarna upplever att deras roll på skolorna är mycket varierande och betydelsefull. De som undervisar i flera ämnen upplever att de är lärare som vilken som helst och ser ingen större skillnad mellan sig själva och lärare från andra ämnen. Lärarna upplever dock att de har fått en roll att vara handlingskraftiga genom att de exempelvis anordnar gemensamma idrottliga arrangemang. Lärarna får ofta ta tag i konflikter och de upplever att de anses vara bra på att hantera relationer. Eftersom lärarna undervisar en stor del av skolans alla elever och arrangerar flera gemensamma aktiviteter för hela skolan, som friluftsdagar mm, så upplever lärarna i ämnet idrott och hälsa att de oftast får en central roll på skolorna.

K2: det känns som att jag är en lärare som alla andra, men det känns samtidigt som när det inträffar saker på skolan så förväntas det att man som idrott och hälsa lärare ska rycka in och ta tag i saker och ting, men det har jag ingenting emot.

K7: Just nu tycker jag att vi har fått en viktig roll, sen idrottshallen brann ner, för både jag och min kollega får ju lägga mycket tid på annat. Planera och hjälpa till så att allt fungerar och vi får vara delaktiga i hur utemiljön ska vara. Det är ju även egna drivkrafter som skapar olika möjligheter som exempelvis elevens val så att eleverna får mer rörelse, så jag tycker nog att vi har ganska så stor roll i arbetet.

K1: jag har ju många olika roller, dels som lärare i ämnet idrott och hälsa men jag kan ju också säga att jag har ansvaret för rörelse totalt sätt på hela skolan

dvs. vi har idrotts och friluftsdagar och jag är ju också skolidrottsledare där all tävling, utbildnings och breddverksamhet ingår, som att åka skidor med skolidrottsföreningen eller arrangerar skol-joggen och så engagerar jag mig mycket i att eleverna är aktiva på sina raster och i deras rastaktiviteter.

En lärare upplever att rollen mer har blivit en fostrande roll eftersom många elever inte har någon studiekultur med sig.

K3: Min roll på skolan är mer en uppfostrande roll, som lärare och det är ju inte bara jag utan det är fostran i att lära dem att göra det som de ska göra. Många har ingen studiekultur med sig och de kommer oförberedda till läxor eller provtillfällen, ja då blir det ju inte så bra när de inte lämnar in uppgifter.

Däremot upplever lärarna att det fortfarande finns en bild av att själva ämnet inte är ett så betydelsefullt skolämne. Detta upplever lärarna påverkas från den politiska debatten, massmedia, eleverna, föräldrarna och kollegorna.

K5: Folk tycker så mycket om skolan, för alla har ju gått i skolan men ändå så vet ingen vad det innebär, de hakar upp sig på sommarlovet och att vi har en 45 timmars vecka det har de ingen aning om. Det är ingen som vet hur det är, man har varit elev och så tror man att det funkar så fortfarande. Eleverna ändras och det är inte samma status längre.

Några lärare upplever att ämnet idrott och hälsa har fått en felaktig stämpel utifrån att ämnet måste vara roligt. Eleverna måste tycka om innehållet på lektionen, annars så behöver eleven inte vara med. Denna inställning ställer till vissa problem.

K3: De elever som är idrottsintresserade tycker mycket om ämnet och de som inte är intresserade kan var negativa. Det har stor betydelse vilka moment man har och gör man något som de tycker om så brukar de fungera, så man måste på den här skolan måste man känna av klassen mycket mer om vilka moment som man lägger in.

K3: Det är bara hög status bland dem som tränar på fritiden, vi har alldeles för många som inte kommer ombytta, och de gör inte sitt bästa... men av någon anledning så kommer de dit i alla fall.

Kollegornas syn på ämnet har ändrat sig något, men det finns fortfarande upplevelser av att ämnet inte tas riktigt på allvar och att det kan upplevas som att kollegorna ibland tycker lite synd om elever att de behöver vara delaktiga i vissa moment.

K2: Det är nog många som fortfarande ser ämnet som ett "hopp och lek-ämne", där man bara leker och inte gör så mycket nytta, vissa lärare börjar dock lära sig att det är ett kunskapsämne som alla andra.

En lärare upplevde att massmedia målade upp en felaktig och negativ bild av ämnet idrott och hälsa och menade att det finns många goda exempel och bra skolor. Vad som är hemligheten till en god undervisning anses bero på ett enträget arbete med tydliga ramar och med ett tydligt stöd från ledningen. Uppfylls dessa kriterier så fungerar undervisningen mycket bra. Lärarna upplevde dock att det är betydelsefullt att det skapas en debatt kring ämnet idrott och hälsa ute i samhället.

K1: Vi har inte alls den problematiken som den skola som de visar upp i tv utan tvärtom så jobbar vi väldigt hårt för att alla elever ska vara med i ämnet idrott och hälsa och att de ska kunna göra det utifrån sina förutsättningar. Det gör ju också att det blir mycket betydelsefullt för eleverna som då också trivs här.

Det har dock skett en förändring inom skolan som helhet och där själva kärnan i skolverksamheten har försvunnit och behöver återtas.

K1: Det som jag tycker är skillnad idag är ju, eftersom man har jobbat så länge så är det inte alltid givet för eleverna varför de är på skolan. Vi måste bli mycket bättre på att se skolan som en plats för kunskap och lärande. Punkt slut. Det är inte en avancerad form av fritidsverksamhet som vi bedriver där man får bestämma om man vill eller inte vill vara med. Det tycker jag nog är det största, så att vi kommer tillbaka till det som är skolans kärnverksamhet.

Vid frågan om varför det kan ha blivit så här så menar läraren att det är kommunaliseringen och alla organisatoriska förändringar som gjorts över tid, som har skapat att skolans identitet har försvunnit.

K1: Det är vid kommunaliseringen, så någonstans där försvann skolans identitet och vi måste se skolan som en plats för kunskap och lärande. Vi måste återta identiteten och jag tror att det är ytterst vi själva som jobbar i skolan, för just nu är det politiker och en massa andra människor som står utanför skolans värld som debatterar om hur skolan ska vara, men de vet ju inte så speciellt mycket utan de utgår ju bara utifrån deras egen bild. Deras skoltid.

7.2. Lärarnas loggbok

Syftet med lärarnas loggboksskrivande var att få en fördjupad förståelse för lärarnas upplevelse under deras arbetsvardag. Hur ser en arbetsvecka ut och vad är det som kan inträffa under en arbetsdag. Under intervjuerna så berättade lärarna att de upplevde tidsbrist och att de inte hann med att återhämta sig under arbetsdagen. Det talade även om att det inträffade en hel del konflikter och incidenter som de behövde ta tag i. Läraryrkets stressiga natur behöver synliggöras och loggboken kan kanske visa vilka händelser som upplevs stressiga och varför lärarna upplever tidsbrist. Denna inblick i lärarnas arbetsvardag kan bidra till en förståelse för hur det kan upplevas att vara lärare. I denna loggboksdelen presenteras schemats struktur, raster, planeringstid och olika händelser som inträffade under en arbetsvecka. Dessa faktorer samt lärarnas upplevda ansträngningsgrad för arbetsveckan får betydelse för att se helheten av läraryrket. En lärare lämnade inte in sin loggbok, på grund av tidsbrist och en annan lärare skrev inte ned sin ansträngningsgrad i loggboken. Underlaget från de övriga fyra lärarna gav ändå en god bild av hur lärares livsvärld kan upplevas.

7.2.1. Kontextuella förutsättningar

Det finns en hel del likheter i schemastrukturen bland de delaktiga lärarna, vilket innebär att arbetsdagen börjar vid ca 08.00 och slutar någon gång mellan kl. 15.30 och 17.00. En dag i veckan slutar lärarna dock något tidigare. Lärarna arbetar 35 timmar arbetsförlagd tid i skolan och 10 timmars förtroendetid i hemmet (eller annan plats) per vecka. Det finns i genomsnitt 3

raster per dag på mellan 15-30 min/rast och en lunchrast på allt från 30 – 60 min. Lärarna har mellan 18-20 undervisningstimmar i veckan på en 100 % tjänst. Arbetsveckan innehåller även 1-2 möten med hela kollegiet, som informationsmöte eller arbetslagsträffar, och som oftast ligger i början eller i slutet på arbetsdagen. Lärarna undervisar i genomsnitt ca 200 elever som är fördelade på 2 undervisningstillfällen à 50-60 min i veckan. Om läraren undervisar i två ämnen så träffar de eleverna oftast vid 4 undervisningstillfällen i veckan. Alla lärare är mentorer och har extra ansvar för en klass och klasstorlekarna varierar mellan ca 20-30 elever i varje klass. Det finns en utlagd mentorstimma/vecka på schemat, som ingår i undervisningstiden. Mentorskap innebär att de har kontakt med elevernas vårdnadshavare och att de tar hand om eventuella konflikter som berört elever från deras klass. Exempelvis om elever varit frånvarande eller om det uppstått några problem under lektionstid så tar respektive undervisande lärare kontakt med mentorn. Det innebär att arbetsbelastningen för lärare kan variera mycket beroende på hur klassen fungerar.

Under rasterna förbereder och efterarbetar ofta lärarna undervisningen. Förberedelser kan vara att sätta upp anslag, förflytta sig från ett område till ett annat eller att förbereda undervisningens innehåll. Efterarbetet innebär oftast att städa upp, samla ihop material, samtala med elev eller att notera vissa händelser. Några lärare har också möjlighet att vid vissa raster koppla av med en kopp kaffe i ca 10 min. Under lunchen sitter oftast lärarna med eleverna i så kallade pedagogiska luncher, vilket innebär att lärarna ska hålla ordning i matsalen samtidigt som de själva äter sin lunch. På vissa skolor är detta ett fritt val och lunchtiden varierar mellan 30-60 min. Övrig rastvakt fördelas oftast mellan kollegiet och innebär att lärarna har ca 1-2 tillfällen rastvakt i veckan. Det kan vara både utomhus och även inomhus i exempelvis uppehållsrum. Rasten är inte en garanterad återhämtningstid utan används oftast för att vara så effektiv som möjligt. Rasten ger tillfälle till att samtala med kollegor och att planera gemensamma moment (som ex. orienteringsdag) eller att samtala kring händelser med elever. Eftersom ämnelärarna har olika schemastrukturer så behöver de vara flexibla för att finna mötestider eftersom de gemensamma arbetsplatsträffarna har ett mer övergripande innehåll. En stor del av rasttiden läggs också på informella samtal och relationsskapande med eleverna ute i korridorerna. Lärarna i idrott och hälsa undervisar i olika miljöer vilket kan upplevas stressigt med omfattande förberedelser, men miljöbytet kan också vara en chans till återhämtning. Exempelvis så har en av lärarna haft undervisning i skogsmiljö under loggboksveckan där skogen upplevdes rofyllt och avkopplande.

Det finns utsatt planeringstid på totalt 1-2 timmar/dag men den ligger vanligen i samband med sista lektionen eller i början av dagen och försvinner oftast på grund av oförutsägbara händelser eller uppdrag. Lärarna har en förtroendetid på 10 timmar/vecka och den största delen av planeringen ligger under denna förtroendetid. Några lärare väljer att lägga förtroendetiden på skolan och en del fortsätter med arbetet i hemmet. Arbetsplatstidens planering består av administration, dokumentation, undervisningsplanering, materialvård, kommunikation med elever eller vårdnadshavare, mail och städning. Eftersom lärarna upplever en tomhet och är väldigt trötta efter undervisningdagens slut så blir inte planeringstiden i slutet på dagen så effektiv utan lärarna upplever ett starkt behov av återhämtning i slutet på dagen. En av lärarna har en hektisk orienteringsperiod och har mycket förberedelser inför en friluftsdag. Förberedelserna för gemensamma skolarrangemang innebär att undervisa eleverna i planerat moment (orientering), att informera och delge

uppgifter till lärare som ska vara delaktiga, information till föräldrarna, säkerställa säkerheten och granska terrängen, dela in klasserna och utforma ett schema för dagen. Allt detta ska förberedas samtidigt som ordinarie undervisning ska genomföras och förberedande planeringen pågår oftast i flera veckor. Liknande arrangemang är vanligt förekommande för lärare i ämnet idrott och hälsa.

7.2.2. Upplevd ansträngningsgrad

Lärarnas upplevda ansträngningsgrad skrevs ned efter arbetsdagen och i slutet på loggboksmallen. Den upplevda ansträngningsgraden innebär att den lägsta nivån på skalan är 6 och den högsta nivån ligger på 20 efter Borgsskalans direktiv. Det finns alltid en viss ansträngningsgrad av att bara vara vaken så därför startar skalan på nivå 6. En lärare skrev loggbok men fyllde inte in ansträngningsgraden eller berättade någon upplevd känsla, men det är intressant att redovisa de fyra lärare som berättade om sina upplevelser utifrån skalan. Genom att lägga ihop siffrorna för varje dag och dela med antalet arbetsdagar så blev lärarnas genomsnittliga ansträngningsgrad för en vecka:

Loggbok	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Genomsnitt
1	12	14	12	16	10	12,8
2	18	15	ledig	12	ledig	15,0
3	10	8	9	7	15	9,8
4	19	15	18	15	13	16,0

Detta kan tolkas som att det var två lärare som upplevde hög ansträngningsgrad och att det var två lärare som låg på en upplevd medelnivå under arbetsveckan. Lärarna som visat hög ansträngningsgrad skrev att de upplevde hög stressnivå och att de kände sig helt utmattade efter dagens slut. Det fanns olika orsaker som påverkade den högt upplevda ansträngningsgraden och deras skattningsnivå låg som högst på 18-19 vilket är en extremt hög nivå. En av lärarna berättade att de hade hög omsättning på personal och rektorer vilket bidrog till att det saknades en gemensam och tydlig struktur på skolan. Det inträffade också flera konflikter som läraren behövde ta itu med och som var mycket energikrävande. På den andra skolan hade en tidigare oförberedd händelse inträffat som omkullkastade hela verksamheten, vilket innebar att nya arbetssätt fick arrangeras. Här var det framförallt tidsbrist och konflikter som uppstod i samband med omorganisationer. De lärare som låg på en genomsnittlig nivå på 9,8 respektive 12,8 skrev att arbetsdagarna flutit på som vanligt men att de inte hunnit med annat utöver lektionerna. Lärarna uppgav dock att de kände sig trötta efter de dagar som en konflikt inträffat.

En lärare skriver utifrån en av de dagar som läraren upplevde mest intensiv.

”Det var mycket som skulle hinnas med idag. Jag har inte hunnit med någon administration eller dokumentation. Det får bli i kväll. Jag upplever att dagen flutit på bra, men jag har också fått kämpa för att det ska bli så.” Upplevd ansträngningsgrad efter dagen 16 på skalan (vilket innebär mycket ansträngande).

Trots en hög arbetsbelastning så intar läraren ändå en positiv attityd och är medveten om att det krävs väl förberedd struktur och organisation för att det ska fungera. Nedan kommer olika händelser och pedagogiska utmaningar att presenteras utifrån lärarnas berättelser och även ansträngningsgraden för dagen då händelsen inträffade.

7.2.3. Händelser och pedagogiska utmaningar

De händelser och utmaningar som lärarna berättar om i sina loggböcker består av konflikter mellan elever, uppförande och ordningsproblem samt oförberedda händelser. När det uppstår elevrelaterade konflikter är det oftast mentorn som tar det övergripande ansvaret att hantera konflikten vidare. Här presenteras nu några exempel på händelser som lärarna har upplevt som stressande och som bidragit till tidsbrist. Konflikterna är tagna från samtliga loggböcker och syftet är inte att förklara orsaker eller att finna lösningar, utan mer att berätta vad som kan inträffa. Genom dessa konflikter kan yrkets stressande natur synliggöras.

Under en rastvakt i ett uppehållsrum kastade en elev en nyöppnad burk med energidryck i papperskorgen. Eleven vägrade att hälla ut innehållet efter tillsägelse av läraren som var rastvakt vid tillfället. Läraren valde till slut att hälla ut innehållet själv. Ordväxlingar och fostrande konflikter upplever lärarna som stressande.

Elever kom för sent vid ett viktigt informationsmöte angående brandlarm, vilket innebar att eleverna missade viktig information och som läraren behövde återupprepa. När elever kommer sent till lektioner så kan de oftast inte bara hoppa in i undervisningen utan eleverna behöver en tydligare förklaring om lektionens innehåll. Detta kan skapa oro bland övriga elever och stjäla en stor del av tiden på lektionen. Vid olika tillfällen under arbetsveckan kom elever försent till lektioner och elevers bristande respekt för ordning och övriga klasskamrater upplevdes som stressande för lärarna.

Kopiatorn krånglade under en planeringstid och samtidigt kom en lärare för att berätta att det inträffat en incident med en av lärarens mentorselev. Det innebar att läraren fick stanna upp med allt annat och samtala och lyssna på eleven och även kontakta föräldrarna. Det är stressigt att ha många bollar i luften där förberedelsetid får stå tillbaka för elevtid, vilket innebär att nästkommande lektion med andra elever blir lidande. En annan händelse var material som plötsligt hade försvunnit och lånats ut och som läraren skulle använda till kommande lektion. Läraren fick springa runt och fråga kollegor, som inte heller hade sett materialet, vilket innebar att läraren snabbt fick justera om innehållet på lektionen. Oförberedda händelser kan inträffa och där väl planerade och förberedda lektioner plötsligt kan behöva ändras. Ansträngningsgrad 18, vilket innebär extremt ansträngande.

”Kände mig helt tom i huvudet efter lektionen samt med allt extrajobb som det medförde.”

Sju elever kom inte ombytta till lektionen. Läraren lyckades till slut övertala eleverna, men en stor del av lärarens engagemang gick till dessa elever och lärarens upplevde att de andra lämnades i sticket. Planeringen fick även ändras utifrån dessa förändrade förutsättningar. Konflikter med elever som inte vill vara delaktiga är oftast stressigt och lärarna upplever ibland ett misslyckande. Det är samtidigt stressande att aldrig riktigt veta hur många elever som kan vara delaktiga.

En planerad konditionsträning utomhus blev helt förstörd trots att lektionens var väl förberedd. Hela klassen kom sent till lektionen och drygt hälften var ombytta. Det blåste mycket och det var svårt att överhuvudtaget samla gruppen.

”Känner mig matt eftersom eleverna inte lyssnat på att de ska vara ombytta. Stressigt! Det är hårda ord mellan två elever som säger fula saker till varandra.”

Läraren samt en elevassistent går mellan ordväxlingarna men då uppträder en av eleverna hotfullt mot elevassistenten som då ringer till mentorn. Samtidigt blir en elev ledsen för att en annan elev sagt att eleven gjort fel och avviker springande från lektionen. Efter lektionen samtalar läraren med mentorn och skriver en incidentrapport. Det blev en övertimme med samtal och rapportskrivning. Efter denna dag angav läraren ansträngningsgraden 18 på skalan.

”Helt slut i huvudet efter de sista timmarna”

En lärare skrev att eleverna i en klass *”sitter som musslor”* och ställer inga frågor eller svarar på frågeställningar. Därför stannar läraren gärna till vid uppehållsrummet för att försöka skapa relationer med eleverna utanför undervisningstid. Det kan vara stressande om eleverna inte ger respons och inte visar tecken på vilja att vara delaktiga. Behovet av att bygga relationer tar tid och kan vara stressande att inte hinna med.

I en planerad värdegrundslektion med diskussioner för att komma till rätta med ordningen under lektionstid så var det svårt att få eleverna engagerade. De flesta tramsade och ingen lyssnade när de skulle redogöra för vilka förändringar de önskade. Det är stressande för lärarna när det är svårt att hitta verktyg för att få elever att bli motiverade.

En händelse innebar att läraren fick jaga elever som skulle torka upp efter ett vattenkrig som utspelats i en korridor. Läraren förklarade att orsaken till vattenkriget kunde varit det varma vädret och läraren skrev att ansträngningsgraden låg på 16 efter dagens slut.

”Många lektioner, svårjobbade elevgrupper. Mycket stök på raster och i korridorer när det är för varmt ute.”

Tre elever blev sura för att läraren inte planerat in fotboll och eleverna gjorde inte sitt bästa utan bara förstörde för alla andra. Lärare upplever det stressande när elever kräver att de ska få sin vilja igenom och när de lägger tonvikten på att bara ha roligt. Vid ett liknade tillfälle var det ett läxförhör där tre elever vägrade att göra testet. Ansträngningsgrad 15.

Lärare upplever däremot inte att konflikter sker mellan lärare och elev utifrån ett personligt perspektiv utan det är mer konflikter mellan elever.

”Blev avbruten under lektionstid för det var slagsmål på parkeringen, sprang ut för att försöka avstyra bråket.”

En lärare berättar att det är utmanande att få omotiverade och svaga elever som förstör för varandra under lektionstid. Under en lektion i ett teoretiskt ämne fick läraren sätta sig ned och arbeta med dem så att de inte stökade runt. Ansträngningsgrad 18-19.

”Oerhört intensivt som alla andra måndagar, helt tömd då det inte finns tid till återhämtning eller reflektion. Inget annat hinns med, småkonflikter mellan eleverna löses i farten.”

Ibland uppstår stora konflikter som inkräktar på både lunch och vanliga raster. Vid dessa konflikter behöver även föräldrar och rektorer kopplas in och med polisanmälan som följd. Ansträngningsgrad 18.

”Ingen andhämtning och stressen är stor innan alla telefonsamtal var ringda och alla informerade och beslut tagna. Det var en oerhört stressande dag då jag

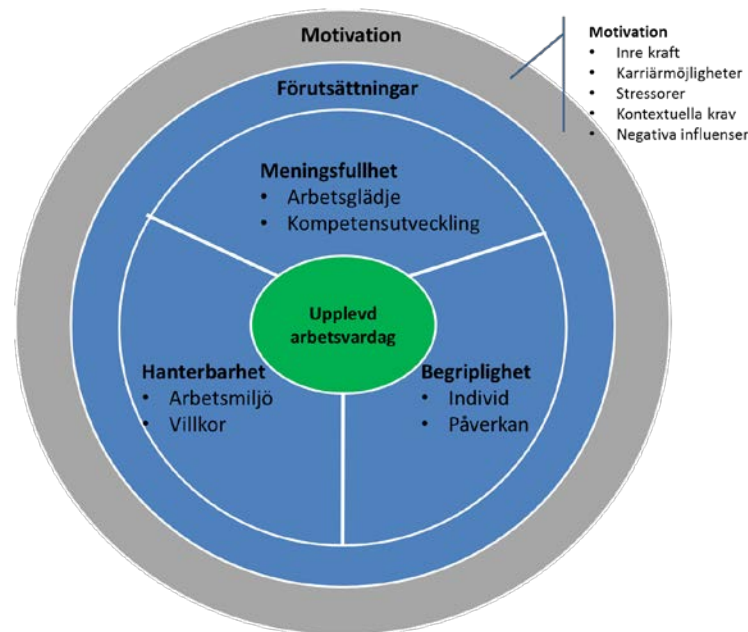
måste åka med elever till annat ställe och ha undervisning samtidigt som mina mentorselever är på skolan och det behöver redas i konflikter. Helt tom efter dagen!

Både intervjuerna och loggböckerna har tillsammans varit betydelsefulla för att få en fördjupad förståelse för lärarnas arbetsvardag och nedan beskrivs en sammanfattande tolkning från det empiriska underlaget.

7.3. Sammanfattande tolkning från intervjuerna och loggboken

Syftet med studien var att utifrån ett hälso- och meningsskapande perspektiv få förståelse för lärares livsvärld utifrån några lärares upplevelse av arbetsvardagen. Syftet var också att utifrån deras berättelser beskriva vilka förutsättningar lärarna har i arbetsvardagen, för att därigenom få en förståelse för varför det finns så många lediga lärartjänster.

Utifrån en hermeneutisk metod så har lärarnas upplevelse av sin arbetsvardag tolkats med stöd av modell 1. på sidan 20. Modellens olika delar har nu bildat en helhet där individens upplevelse av sin arbetsvardag påverkats av de förutsättningar som arbetet erbjuder, vilket i sin tur påverkar lärarnas motivation. Denna helhet illustreras i en ny modell 2.



Modell 2

Modellens innersta kärna är individens upplevda arbetsvardag och genom modellen presenteras helheten genom att visa att lärarnas olika upplevelser ingår i de delar utifrån hälsoteoriernas komponenter och de motivationsfaktorer som diskuterats tidigare i studien. Denna helhet kan bidra till att få förståelse för att lärarnas livsvärld är individuell och komplex. Motivationen blir det skal som omsluter de förutsättningar som lärarna arbetar under och som får betydelse för upplevelsen. Motivationen blir såväl en påverkansfaktor som

en effekt av upplevda förutsättningar. Om upplevelsen är *begriplig* så kanske den också kan bli *hanterbar* och eventuellt bidra till *meningsfullhet*. Uppfylls dessa komponenter så finns möjlighet till meningsskapande och upplevd hälsa för individen. Nedan följer en sammanfattande tolkning av resultatet utifrån studiens frågeställningar.

- Hur upplever de undersökta lärarna sin arbetsvardag och under vilka förutsättningar arbetar de?
- Vad upplever lärarna är meningsskapande och vad motiverar dem i deras arbete?
- Vilka berättelser och händelser i lärarnas arbetsvardag tycks påverka deras hälsa?

Resultatet visar att lärarna trivs bra med att vara lärare och de har en hel del gemensamma förutsättningar. Arbetsuppdraget grundar sig på styrdokument och läroplanens riktlinjer med tydliga mål och värdegrunder. Schematekniska strukturer som antalet undervisande klasser, mentorskap och undervisningstid är också likartade trots att lärarnas schema ser lite olika ut. På schemat finns även mötestider, som kollegiemöten och arbetslagsmöten samt planeringstid och raster. Lärarna visar *begriplighet* gällande strukturen på schemat och en förståelse för att det finns svårigheter att rent schematekniskt lägga ett schema så att alla lärarna på skolan blir nöjda. Schemat ändrades från år till år och det finns en upplevd *hanterbarhet* där lärarna accepterar att schemat ibland blir bättre och vissa år sämre. På en skola kunde läraren även påverka och ansvara för att lägga ut sitt eget schema, men de flesta kunde enbart lämna in sina önskemål till rektorn.

Förutsättningarna är också olika på skolorna, men lärarna visar en förmåga att vilja anpassa sig efter rådande omständigheter på den skola de arbetar på. Eftersom alla har ambitionen att göra det bästa av olika situationer så finns det en tydlig upplevd *hanterbarhet* trots att de har olika förutsättningar gällande exempelvis lokaler och omgivande miljöer. De finns skolor som har idealiska miljöer och skolor som har mycket bristfälliga villkor.

Meningsskapandet finns i ämnets natur och bildningsvärdet upplevs som betydelsefullt bland lärarna. De upplever en möjlighet att påverka eleverna mot ett hälsosamt liv ur ett livslångt perspektiv. Det är inte enbart den fysiska förmågan som har betydelse i ämnet utan även de psykiska och sociala dimensionerna, vilket ger stora möjligheter att bedriva värdegrundsarbete. Det upplevs *meningsfullt* att tala om hur vi människor ska uppträda mot varandra och respektera varandras likheter och olikheter. Lärarna värdesätter även mötet med eleverna som ger dem möjligheter att skapa meningsfulla relationer och de upplever arbetsglädje när de kan följa elevernas utveckling. Detta är starka motivations- och meningsskapande faktorer som gör att yrket upplevs levande och värdefullt. Någon lärare menar att skolans kärna börjar försvinna och att vissa elever inte värdesätter sin skolgång eller visar förståelse för varför de går i skolan. *Meningsskapandet* ligger också i möjligheten att finna gemensamma strukturer och att samarbeta med kollegor. En lärare påpekar att det krävs ett hårt arbete för att uppnå tydliga arbetssätt och denna process kan bidra till att upplevelsen av *hanterbarhet* stärks.

Det finns tydliga händelser som kan påverka hälsan men som också kan förklara varför undersökningens lärare har stannat kvar inom yrket. Framförallt så upplever lärarna en arbetsglädje och en förståelse för läraryrkets natur. Relationerna med eleverna är betydelsefulla och de upplever att de får något tillbaka genom mötet med elever. Detta bidrar

till en förståelse för elevernas situation i skolan och upplevelsen av *begriplighet* kan stärka lärarnas självtillit.

Resultatet visar också olika händelser som kan tolkas som tydliga hälsorisker. Tidsbristen är en hälsofara och eftersom lärarna värdesätter relationsskapande så starkt så påverkas hanterbarheten negativt. Antalet elever upplevs vara allt för stort för både relationsskapandet och för undervisningens kvalitet. En känsla av maktlöshet infinner sig när viljan finns men inte tiden för att möta elever utifrån deras förutsättningar. Eftersom elevantalet är högt innebär det också att antalet undervisningstimmar blir allt för många. Tidsbristen upplevs bland lärarna vara en bidragande orsak till yrkets stressiga natur och skapar en bristande *hanterbarhet*. Elevernas attityder kan också vara stressande inslag men lärarna ser en utmaning i att lösa konflikter. När det däremot inte finns tid till konflikthantering blir lektionerna lidande och då upplever lärarna en bristande *meningsfullhet*. Det fostrande inslaget får inte bli allt för dominerande för att lärarna ska kunna behålla motivationen. Möjligheten att förändra och påverka sin personliga utveckling ligger till stor del i den egna ambitionen och genom att själva ta tag i och lämna önskemål om exempelvis kompetensutveckling. Lärarna visar en *begriplighet* genom att de anser att en stor del av ansvaret ligger på dem själva och på individnivå. Om det däremot inte finns något gehör från ledningen så blir detta en stark negativ påverkan på motivationen.

Andra hälsoaspekter är den höga ljudnivån som finns i idrottsämnets natur men också elevernas bristande uppförande. Lärarna har däremot fått helgjutna öronproppar för att minimera risken för skador vilket gör att *hanterbarheten* för att minska ljudnivån blir bättre. *Meningsfullheten* i åtgärden kan dock diskuteras när det gäller elevernas uppförande. Det finns för lite tid för återhämtning under arbetsdagen och rasterna äts upp av andra åtaganden och det kan ofta vara lärarnas individuella fysiska förutsättningar som avgör om de orkar med den höga stressnivån som yrket kräver. Lärarna berättade att det var betydelsefullt att vara vältränad för att klara av yrket.

Genom att läsa lärarnas loggböcker och se deras upplevda ansträngningsgrad så ökade förståelsen för vad stress kan innebära för lärarna. Lärarnas berättelse kring händelser och pedagogiska utmaningar blev tydligare och bidrog till en djupare förståelse. Framförallt så beskrev lärarna en känsla av tomhet efter arbetsdagens slut. Det var inte den fysiska ansträngningen som fördes på tal utan mer en utmattning på ett psykologiskt plan. I den kompletterande loggboken beskrev lärarna flera händelser och upplevelser med mycket hög upplevd ansträngningsgrad och detta tolkades som att *hanterbarheten* var bristfällig vid olika situationer. Anledningen var framförallt olika stressfaktorer som oförberedda händelser, tidsbrist och brist på återhämtning. Trots dessa ansträngande händelser så kunde lärarna hantera arbetsvardagen och de såg vissa händelser som utmaningar. Genom att skapa relationer med eleverna så kunde de lättare förstå varför vissa händelser inträffade.

8. Diskussion

Syftet med studien är att få förståelse för lärares livsvärld utifrån deras upplevelser som lärare i arbetsvardagen. Syftet är samtidigt att beskriva vilka förutsättningar lärarna har för att få en djupare förståelse för varför det finns så många lediga lärartjänster. Min egen erfarenhet som lärare innebär en förförståelse som kan ha en viss påverkan på mina reflektioner men min intention är att vara opartisk och kritisk i diskussionen kring lärarnas arbetsvardag.

Forskning (LR, 2011; 2013) visar att lärarnas hälsa är i fara på grund av alltför stor arbetsbelastning och situationen har uppmärksammats. En ny författning från arbetsmiljöverket (AFS: 2015) trädde i kraft den 31 mars 2016 för att bland annat främja god arbetsmiljö och förebygga risk för ohälsa på arbetsplatser. WHO (2010) har även globalt uppmärksammat ohälsosamma arbetsplatser och har i en modell visat fyra olika nyckelarenor för att skapa hälsosamma arbetsplatser. Det är intressant att reflektera över Lärarnas Riksförbunds (2015) granskning av lärarnas arbetsmiljö, som visade att 78 % av de intervjuade lärarna funderat på att sluta, trots att 70 % ansåg att deras arbete var meningsfullt. Hur kan det då komma sig att 3 av 4 lärare funderat på att byta yrke och att över 5000 lediga lärartjänster fanns inför skolstarten höstterminen 2016 (Karlsson, 2016; Regeringskansliet, 2015)? Antonovsky (2007) betonar att meningsfullhet är den viktigaste komponenten i känslan av sammanhang, vilket också Quennerstedt (2007) bekräftar i sin avhandling. Resultatet i framförliggande studie visar också att arbetet upplevs meningsfullt och att det är eleverna som är den stora motivationsfaktorn. Vad som däremot synliggörs i studien är att *hanterbarheten* är den komponent som lärarna påverkas mest av och som kan vara en starkt bidragande orsak till en hälsofara för lärarna.

I modell 2 illustreras en helhetsbild av fenomenet arbetsvardag för att visa att upplevelser av arbetet består av flera delar. Modellen har utvecklats med utgångspunkt från Antonovskys (2007) komponenter inom hälsoteorin KASAM och Dörnyeis motivationsfaktorer med avseende på lärares motivation till att undervisa. Resultatet visar precis som tidigare undersökningar från Lärarnas Riksförbund (LR, 2011; 2013; 2015) att lärarna upplever sin arbetssituation som stressande och att arbetsbördan har ökat. Resultatet beskriver händelser som kan stärka denna förståelse och kanske ge en delförklaring till varför så många lärartjänster stått tomma hösten 2016. Vissa händelser som inträffat under arbetsdagen upplevs som mycket stressiga och denna stress kan påverka lärarnas hälsa negativt eftersom de upplever få möjligheter till återhämtning. Lärarna berättade om olika händelser där deras skattade ansträngningsnivå låg på 18-19 på den 20 gradiga Borgskalan (1990), vilket brukar klassas som en mycket hög nivå. Dessa arbetsrelaterade händelser behöver ses ur ett samhällsperspektiv där åtgärder bör vidtas utifrån både lärarnas och elevernas behov. Lärarnas fysiska besvär som magont och huvudvärk kan tydligt kopplas till arbetsbelastningen och bör förstås i relation till händelser som inträffar på skolorna. Tidigare undersökningar visar inte specifikt vad som händer ute på skolorna och vad som utlöser olika besvär (LR, 2011; 2013; 2015). Syftet med framförliggande studie är bland annat att beskriva lärares upplevelser från olika händelser från arbetsvardagen och en lärare berättade exempelvis om en huvudvärk som återkom varje måndag. Läraren skrev i sin loggbok att måndagar var en dag med många lektioner, få pauser och stökiga elever. Huvudvärken kunde sättas i samband med arbetet eftersom upplevelsen av arbetsdagen var mycket ansträngande och efter dagen var läraren helt utmattad.

Flera lärare kände sig ofta ”*helt tomma*” efter dagens slut och denna tomhet berodde ofta på psykologiska faktorer, utifrån konflikter och oförberedda händelser som inträffat under dagen. Det är kanske betydelsefullt att skära ned på undervisningstimmarna och därmed också se över schemastrukturen, så att det finns tid till både relationsskapande och återhämtning för lärarna. Detta har lärarna uttryckligen beskrivit som en önskvärd åtgärd för att förbättra arbetsvardagen och det är viktigt att börja förstå allvaret i lärarnas arbetsituation.

Många forskare är intresserade av att forska kring lärarnas utbrändhet och det finns intressanta samband som sätts i relation till såväl kontextuella som individuella orsaker till utbrändhet. Hepburn och Brown (2001) menar att själva begreppet stress är något som påtalas flitigt och som har blivit det begrepp som i stor utsträckning anses kunna förklara problematiken med undervisningen. Detta skulle man kunna tolka som att yrket kräver en stresstålighet, som ska lösas på individnivå och inte från skolan som institution. Det finns med andra ord en förväntan om att läraren ska kunna hantera den stress som finns i yrkets natur. Detta påstående stämmer inte riktigt eftersom politiker är medvetna om den arbetsrelaterade stressen och förespråkar olika åtgärder för att förbättra arbetsmiljön och lärarnas situation i skolan (Regeringskansliet, 2015).

Andra hälsorelaterade hot som kunde urskiljas i lärarnas berättelser var framförallt upplevelsen av en ansträngande hög ljudvolym. På samtliga skolor hade rektorerna vidtagit åtgärder genom att erbjuda lärarna helgjutna öronproppar. Idrottsämnets natur innehåller olika moment som bidrar till hög ljudnivå, men den höga ljudnivån existerar även inom andra skolämnen. Detta kan tolkas som att det är enklare för ledningen att erbjuda läraren öronproppar än att åtgärda själva problemet, och budskapet blir att det är tillåtet för eleverna att vara högljudda. Det kan bli stora tidningsrubriker när lärare vidtar olika åtgärder för att behålla ordning i klassrummet, vilket exempelvis Erik Marander (2012) skrev om i lokaltidningen Nerikes Allehanda. Lärarna berättade att de påverkades av olika debatter om skolan och de berättade att de upplevde en osäkerhet kring hur de skulle agera vid olika konflikter. Denna osäkerhet kan i sin tur påverka den upplevda *hanterbarheten* negativt.

Resultatet visade att flera oförberedda händelser inträffade under lärarnas arbetsvardag där förberedda lektioner ofta blev omkullkastade. Lärarna berättade att det var ansträngande när de planerat undervisning men istället fått inta en fostrande roll för att upprätthålla ordning. Vid dessa tillfällen upplever lärarna att deras motivation för undervisning minskar och som Dörnyei och Ushioda (2011) menar så speglar lärarnas motivation också elevernas motivation. Det kan betyda att om förutsättningar för lärarna är goda så kan det också lättare motivera eleverna. Om läraren har bristfälliga förutsättningar för planering och kommer inspringande till lektionen med andan i halsen, så blir kanske elevernas reaktion mer högljudd än nödvändigt. Planeringstiden upplever lärarna är mycket betydelsefull men avbryts ofta av oförberedda händelser. En lärare hade under en dag sex lektioner med en knapp 30 minuters lunchrast för att kunna lägga in en sammanhängande planeringstid under en annan arbetsdag. Läraren berättade att ansträngningsgraden efter denna dag var mycket hög. Utan planeringstid påverkas den upplevda *hanterbarheten* och upplevelsen av att inte hinna med sitt arbete blir en tydlig stressfaktor.

Andra stressfaktorer som lärarna upplever är tidsbristen med att skapa relationer med eleverna. Det är därför oroväckande att lärarna under varje vecka ska möta, undervisa och kommunicera med ca 200 elever. Detta är inga förutsättningar som kan visa på lärarskicklighet utan lärarna upplever det snarare som orimliga krav. Det krävs tid och

engagemang att lära känna varje elev för att i sin tur kunna utgå från varje elevs behov och förutsättningar. Om lärarna upplever sig otillräckliga under en längre tid så kanske engagemanget och *hanterbarheten* blir lidande.

Det är betydelsefullt att skapa goda relationer med eleverna och lärarna upplever arbetsglädje av att se dem utvecklas. Tidsbristen kan däremot innebära att relationsskapandet minskar och att *meningsfullheten* avtar, vilket ju var den mest betydelsefulla komponenten i *känslan av sammanhang* (Antonovsky, 2007; Quennerstedt, 2006). Detta kan då påverka arbetsglädjen och Bredmar (2014) menar att det är betydelsefullt för arbetsglädjen att lärarna kan vara personlig vid mötet med eleverna. Dörnyei och Ushioda (2011) betonar att lärares motivation har stor betydelse för elevernas motivation och att denna attityd kommuniceras medvetet eller omedvetet. Minskar *meningsfullheten* för läraren så visas det kanske omedvetet till eleverna. Förutsättningarna för lärarna att skapa relationer med eleverna skulle kanske skapa en mer harmonisk skolgång för eleverna? Jag ser tillbaka på tanken att lärarnas situation i skolan är en betydelsefull utgångspunkt för att förbättra utbildningen för eleverna.

Lärarnas hälsa är i fara (LR, 2011; 2013) och det salutogena perspektivet ser hälsa ur ett individuellt tillstånd av upplevd hälsa. Denna upplevda hälsa kan relateras till och förstås ur ett fenomenologiskt perspektiv ”*vara- till- världen*” utifrån Merleau-Pontys livsvärldsbegrepp (Bengtsson, 2005; Johansson, 2011). Resultatet visar också att lärarna värdesätter samarbetet med sina kollegor och de försöker finna olika möjligheter att mötas. Lärarna konstitueras på sin arbetsplats tillsammans med sina kollegor och sina elever vilket förbinder dem med de kulturella ramar som skolan står för. Det är kanske därför som det är så betydelsefullt för lärarna att behålla värdefulla relationer med både kollegor och elever, men svårare att kunna påverka de förändringar som behöver göras. Skolan är en institution som har upplevts och upplevs som den en gång varit. Det är svårt att inte ta med egna erfarenheter in i en värld som läraren själv tillhört som elev. Det var ju också några lärare som berättade att de just har sett sina egna lärare som förebilder och som bidragit till att de sökt sig till yrket. Dessa förebilder och det arbetssättet existerar kanske inte längre och det kan bli en konflikt att inte leva upp till sina ideal. Kan detta vara orsaker som gör att lärare flyr yrket? Lärarna känner helt enkelt inte igen sig. Däremot så stämmer inte riktigt det resonemanget i relation till det Parker et. al (2012) skriver att omsättningen på nya lärare i Amerika är 46 % och att liknande siffror visas i Australien. Det är alltså inte den ”*nya*” skolan som skrämmer bort lärare från yrket utan en stor del av lärarkåren stannar helt enkelt inte kvar inom yrket efter de tre första yrkesverksamma åren. Här synliggör Hultell et al. (2013) betydelsen av att lärarutbildningen kan bidra till att förbättra studenternas självkänsla och självtillit redan under studietiden. Behövs det kanske ännu mer praktik ute på skolorna för lärarstudenter?

Det är kanske inte så konstigt att så många lärartjänster är lediga för utifrån lärarnas berättelser så finns det en liten förståelse för lärarnas arbetsvardag. Lärarna berättade att de var helt slut efter arbetsdagen vilket exempelvis gjorde att de ofta behövde gå och lägga sig när de kom hem, för att sedan åter arbeta några timmar under kvällen. Lärarna berättade också att de upplevde bristande respekt för läraryrket och att politiker ofta påtalar att det är kompetensen bland lärarna som behöver förbättras, istället för att lyfta problemen i skolan på samhällsnivå (LR, 2015). Lärarna berättade också att de upplevde att de behövde anpassa sig till att förberedelser och lektionsplaneringar ofta blir omkullkastade för att istället bedriva uppfostrande åtgärder. Olika händelser som lärarna berättade om kan tolkas som att det finns en bristande respekt för skolan bland vissa elever och frågor om respekt borde kanske problematiseras? Finns det något ansvar som tydligare borde läggas på eleverna? Dessutom

finns det få tydliga verktyg som lärarna kan använda för att på ett värdigt sätt upprätthålla ordning. Om eleverna har en bristande motivation för sin skolgång eller om deras framtidstro har försvunnit, så är det betydelsefullt att fråga sig varför. Det är därmed viktigt att identifiera och exemplifiera lärarnas livsvärld så att meningsfulla åtgärder vidtas för att vinna tillbaka förtroendet och respekten för skolan.

Förutsättningarna för lärarna tycks i många avseenden vara bristfälligt men det är också betydelsefullt att inse att vi är skilda individer som också upplever olika. Resultatet visar att några lärare upplever att deras skolor fungerar utmärkt och de anser att massmedia ger en felaktig bild av skolan generellt sett. Lärarna har en förmåga att anpassa sig till arbetets rådande omständigheter och trots deras olika förutsättningar så finns det flera positiva faktorer som lärarna berättade om. En lärare visar en tydlig koppling till Hertzberg et al. (2004) inre motivations- och yttre hygienfaktorer för arbetstillfredsställelse utifrån de förutsättningar som läraren berättade fanns på skolan. Läraren visade en trygghet och en trivsel som var enkel att uppfatta och som kanske grundar sig på ett tydligt stöd från ledningen. Enligt Bredmar (2014) är tryggheten betydelsefull för arbetsglädjen och Fives et al. (2006) ser ett intressant samband med brist på självförtroende, upplevt stöd och utbrändhet. Det är betydelsefullt att inse att många lärare brinner för sitt arbete och upplever sitt yrke som mycket meningsfullt och denna glöd behöver uppmuntras och värdesättas. Meningsfullhet är en stark motivationsfaktor enligt Antonovsky (2007) men upplevelsen av meningsfullhet för individen och yrkets meningsfullhet bör nog inte jämföras.

HRD handlar om att utveckla mänskliga resurser på arbetsplatsen och flera organisationer påtalar att personalen är den viktigaste resursen. Enligt Nilsson et al. (2011) är en viktig fråga hur förutsättningar kan skapas för lärande och utveckling i ett stressigt och hektiskt arbetsliv. De anser att det är betydelsefullt att visa vilka verktyg som kan ge utveckling och förutsättningar på individ- grupp- och organisationsnivå. Dessa verktyg kan vara att skapa förutsättningar så att komponenterna *meningsfullhet*, *hanterbarhet* och *begriplighet* uppmärksammas. *Känslan av sammanhang* kan kanske bli en bidragande utgångspunkt och ett verktyg för att se helheten (Antonovsky, 2007). Denna studie kan förhoppningsvis bidra till att fördjupa förståelsen för lärarnas upplevelse av sin arbetssituation och samtidigt belysa hur olika förutsättningar kan bidra till att lärarnas arbetsvardag blir så bra som möjligt. Detta kommer ju i förlängningen också att gynna eleverna.

9. Slutord

Studien visar individuella upplevelser från arbetsvardagen och att det finns olika förutsättningar för lärarna beroende på vilken skola de arbetar på. Nedan kopplas goda förutsättningar för lärare i arbetsvardagen till komponenterna och faktorerna från modell 2. Lärare som visar motivation för arbetet har en **individuell** inre kraft av yrkesstoltet och en vilja av att vara lärare. De arbetar på skolor som har låg omsättning bland personalen och det finns tydliga gemensamma strukturer för hela skolan. **Påverkan** från omgivningen och samarbetet med föräldrarna fungerar också bra och lärarna upplever att det finns en respekt för skolan som institution. De har genom sina berättelser upplevt arbetsvardagen som *begriplig* och de har trots tidsbrist funnit strukturer som underlättar arbetet. Genom ett hårt arbete så har skolans **villkor** kunnat uppnås genom ett gott samarbete mellan kollegor och skolläda. Lärarna upplever *hanterbarhet* under arbetsvardagen vilket också beror på att lärarnas **arbetsmiljö** upplevs positiv. De har trivsamma lokaler och en smidighet att variera undervisningen både inomhus och utomhus. Lärarna får ämnesspecifik **kompetensutveckling** och de upplever att de ofta är inspirerade att söka medel. De upplever arbetet som *meningsfullt* och de uttalar en tydlig **arbetsglädje** genom sina relationer med eleverna.

Förutsättningar som kan bidra till förståelse för varför så många lärare slutar sitt arbete kopplas också till faktorerna i modell 2. Om lärare har bristande **kontextuella förutsättningar** så upplever de arbetsvardagen som mycket ansträngd vilket kan bidra till **stress** och utbrändhet. Om det ständigt kommer ny personal så kan betydelsefulla strukturer försvinna och arbetsmiljön kan upplevas bristfällig. När elevantalet är så stort att lärarna upplever att de inte hinner med att stödja eleverna så kan detta också påverka upplevelsen av stress. Framförallt så blir *meningsfullheten* svag om respekten för det arbete som utförs uteblir. Dessa **negativa influenser** kan påverka den **inre kraften** och lärarnas motivation för arbetet. Detta kan också visas genom att eleverna tappar motivationen och uppträder med bristande respekt mot undervisningen. Denna respektlöshet kan bidra till att upplevelsen av *begriplighet* minskar och läraren kan uppleva sämre **självförtroende**.

Samhällets utveckling går mot en mångkulturell skola där språket blir en viktig utgångspunkt för förståelsen. Det är inte längre självklart att alla elever förstår skolans budskap och undervisningens innehåll och strukturen behöver därför bearbetas. Detta kan bidra till att lärarna upplever en bristande *hanterbarhet* eftersom tidigare arbetsätt behöver anpassas till rådande omständigheter och oförberedda händelser och konflikter uppstår under arbetsvardagen. Denna förändring som skolan genomgår är inspirerande och intressant men lärarnas upplevelse av möjlighet till **karriärutveckling** kanske är svag. Förändringar kräver tid och detta behöver värdesättas för att det ska kunna skapas en hälsosam arbetsplats för lärarna och en hälsosam skola för eleverna. Skolan har kanske inte möjlighet att tillgodose elevernas behov med nuvarande förutsättningar och det är viktigt att skolan bidrar med en framtidstro till eleverna. För att behålla lärarna inom skolan så är det nog betydelsefullt att lyssna på deras behov och att de får tid att hinna med sitt arbete så att de orkar med sin arbetsvardag.

Referenslista

- Alvesson, M & Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion. Vetenskaplig filosofi och kvalitativ metod*. Studentlitteratur: Lund.
- Antonovsky, A. (2007). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Arbetsmiljöverket (AFS: 2015:4). *Organisatorisk och social arbetsmiljö*. Hämtad 2015-11-08 <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-foreskrifter-afs>.
- Bengtsson, J. (2012). En livsvärldsansats för pedagogisk forskning. I: Bengtsson, J (2012) (red). *Med livsvärlden som grund*. Studentlitteratur AB: Lund.
- Borg, G. (1990). Psychophysical scaling with applications in physical work and the perception of exertion. *Scan J Work Environ Health* 1990; 16 (suppl 1): 55-8
- Bredmar, A-C. (2014). *Lärarnas arbetsglädje- Betydelse av emotionell närvaro i det pedagogiska arbetet*. (Doctoral thesis, Goteborg Studies in Educational Science, 351). Göteborg: Acta Universitatis Gothenburgensis. Hämtad 2016-04-10 från <https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/35247>
- Bryman, A. (2012). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Cato, R., & Bjorndal, P. (2012). *Det värderande ögat. Observationer, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning*. Stockholm: Liber AB.
- Dörnyei, Z., & Ushioda, E. (2011). *Teaching and researching Motivation*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Fives, H., Hamman, D., & Olivarez, A. (2006). Does burnout begin with student-teaching? Analyzing efficacy, burnout, and support during the student-teaching semester. *Teaching and Teacher Education* (23) s 916-934. Doi: 10.1016/j.tate.2006.03.0013
- Fridolin, G., Knutsson, H., & Hadzialic, A. (2015). *Lärarkrisen är djupt oroande*. (publicerad från 15 april 2015. uppdaterad 28 april 2015) Hämtad från 2016-09-01 www.regeringen.se/debattartiklar
- Grayson, J., & Alvarez, H. (2008). School climate factors relating to teachers burnout: A mediator model. *Teaching and Teacher Education* (24) s1349-1363. Doi: 10.1016/j.tate.2007.06.005
- Hanson, A. (2011). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hassmen, P., & Hassmen, N (2005). *Hälsosam motion – Lindrar nedstämdhet och depression*. SISU Idrottsböcker: Stockholm.

- Hedman, E. (2016). *Fortsatt lärarbrist inför skolstarten*. (Publicerad 19 juli 2016)
Hämtad från 2016-09-01 www.skolvärlden.se/artiklar
- Hein, H-H., (2012). *Motivation- Motivationsteori & praktisk tillämpning*. Malmö: Liber AB
- Hepburn, A., & Brown, S-D. (2001). *Teacher stress and management of accountability*.
Hämtad från 2016-10-27. hum.sagepub.com Högskolebiblioteket Halmstad.
- Herzber, F., Mauser, B., & Snyderman B. (2004). *The Motivation to Work*. London:
Transaction Publishers (7 uppl.).
- Hultell, D., Melin, B., & Gustavsson, P. (2013). Getting personal with teachers burnout; A
longitudinal study on the development of burnout using a person-based approach.
Teaching and Teacher Education (32) s. 75-86. Doi.org/ 10.1016/j.tate.2013.01.007
- Hälsa och framtid (2008). *Tydliga strategier och delaktiga medarbetare i friska företag*
(Delstudie 2) Hämtad från 2016-08-15
<http://www.vgregion.se/upload/Regionkanslierna>
- Johansson, T. (2012). *Den lärande människan- utveckling lärande och socialisation*.
Malmö: Liber AB.
- Karlsson, G. (2016). Nya siffror: 5000 lärare saknas till skolstarten. Publicerad 5 augusti
2016. <http://skolvärlden.se/artiklar>
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Läraryrket (2016). *Om läraryrket*. Hämtad från 2016-10-11.
<http://www.lararforbundet.se>
- Lärarnas Riksförbund (2016). *Organisation och verksamhet*. Hämtad från 2016-10-11
<http://www.lr.se>
- Lärarnas Riksförbund (2011). *Arbetsmiljöundersökning*. Hämtad 2015-11-28
<http://www.lr.se/opinionpaverkan/undersokningar/arkiv/arbetsmiljoundersokning>
- Lärarnas Riksförbund (2013). *Lärarnas Riksförbunds arbetsmiljörapport. Genomförd bland
lärare 2013*. <http://www.lr.se/arbetsmiljörappport>
- Lärarnas Riksförbund (2016) *Skolvärlden - webbsida*. Hämtad från 2016-09-12
<http://www.skolvärlden.se>
- Marander, E. (16 februari, 2012). *Örebro betalar inte för lärares tjuvnyp*. Nerikes Allehanda
- Nilsson, P., Wallo, A., Rönnqvist, D., & Davidsson B. (2011). *Human Resource Development
– att utveckla medarbetare och organisationer*. Lund: Studentlitteratur.

- Parker, P-D., Martin, J., Colmar, S. & Liem, G-A. (2012). Teacher's workplace well-being: Exploring a process model of goal orientation, coping behavior, engagement, and burnout. *Teaching and Teacher Education* (28) s 503-513. Doi: 10.1016/j.tate.2012.01.001
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. (Doctoral thesis, Örebro Studies in Education 15).
- Regeringskansliet.(2015) *Stor lärarbrist kräver samarbete* Hämtad från 2016-09-01 <http://www.regeringen.se/debattartiklar/2015>
- Regeringskansliet. (2016) *Sverige står inför en stor lärarbrist*. Hämtad från 2016-09-01 <http://www.regeringen.se/debattartiklar/2016>
- Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2008). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education* (25) s 518-524. Doi: 10.1016/j.tate.2008.12.006
- Skolverket (2011). *Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011;* (Lgr 11). Stockholm: Skolverket.
- Stridsman, S. (2015, december). *Stresshotet*. Skolvärlden nr 10. s 23-25
- Stukat, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur
- Vetenskapsrådet (2011) *God forskningssed*. Hämtad från 2015-11-12 www.vr.se
- WHO. (2010). *Healthy workplaces: a model for action. For employers, workers, policymakers and practitioners*. <http://www.who.int>
- Åberg, R. (2000). *Ontologi, Epistemologi och metodologi – En kritisk genomgång av vissa grundläggande vetenskapsteoretiska begrepp och ansatser*. IPD-rapport Nr 2000:1 Göteborgs Universitet.
- Ödman, P- J. (2007) *Tolkning, förståelse, vetande- Hermeneutik i teori och praktik* Lund: Studentlitteratur.
- Östberg, T. (13 juni, 2011). *Lärare knäades i pannan av elev*. Hallandsposten.

Bilagor

Bil.1

Göteborgs Universitet
Masterutbildning i utbildningsledarskap
Bodil Klingvall

2016-04-07

Lärare i ämnet idrott och hälsa

Mitt namn är Bodil Klingvall och jag önskar skriva en Masteruppsats kring lärares upplevelser av sin arbetsvardag. Vad innebär det att vara lärare i ämnet idrott och hälsa och hur kan en arbetsdag se ut? Forskningen visar att arbetsmiljön för lärare är ansträngd och många lärare funderar på att sluta sitt läraryrke (Skolvärlden, 2016). Syftet med studien är att utifrån ett hälsoperspektiv få förståelse för lärare i ämnet idrott och hälsas livsvärld utifrån upplevd arbetsvardag som lärare och pedagogisk ledare.

För att detta ska bli möjligt önskar jag träffa er på er arbetsplats och ställa några frågor i samtalsform. Eftersom syftet är att få förståelse för lärares arbetsvardag vore det betydelsefullt för studien om ni därefter kunde skriva loggbok under en arbetsvecka. Loggboksskrivandet innebär att berätta om de upplevelser och händelser som sker under en arbetsdag genom att fylla i en loggboksmall. Dokumentationen sker under 1 veckas alla dagar (5 arbetsdagar) och efter arbetsdagens slut skickas den ifyllda mallen via mail tillbaka till bodil.klingvall@hh.se. Önskemål är att mallen fylls på under veckorna 18-20. Det bifogas ett förslag på en ifylld mall och en tom mall som visar hur dokumentationen kan se ut. Mallen kan ni bara kopiera, fylla i och skicka om vid varje tillfälle.

Inga namn på skolor eller personer kommer att uppges och studien följer vetenskapsrådets råd kring god forskningssed. Det innebär att ni inte ska uppges namn på kollegor eller elever i er dokumentation. All information sker konfidentiellt vilket innebär att ni kommer att vara helt anonyma. Ni kommer att bli tilldelad en sifferkod istället för att ni uppger ert namn och det är betydelsefullt att sifferkoden presenteras på mallen vid varje inlämningstillfälle.

Jag har tagit del av informationen och deltar gärna i undersökningen.

_____ Datum _____

Med vänlig hälsning

Bodil Klingvall

Bil.2

Intervjufrågor

Bakgrund

1. Hur många år har du arbetat som lärare?
2. Har du arbetat på flera skolor?
3. Varför valde du att utbilda dig till lärare?
4. Vilket/vilka ämnen/årskurser undervisa du i?

Arbetsituation

1. Berätta hur ditt schema ser ut?
1. Hur många klasser undervisar du/antal elever/undervisningstimmar i veckan?
2. Berätta hur du upplever din arbetsmiljö? Ljus, ljud, arbetsplats, raster, lunch.
3. Vilka arbetsuppgifter har du förutom undervisning?
4. Finns det något i din arbetsmiljö som du anser behöver förbättras?
5. Finns det något i din arbetsituation som du upplever har förbättrats?

Meningskapande

1. Vilken känsla har du när du går till arbetet?
2. Vilken roll upplever du att du har på skolan?
3. Berätta hur du upplever din relation med eleverna?
4. Hur upplever du att kollegor och ledningen ser på ämnet idrott och hälsa på din skola?
5. Upplever du att eleverna tycker att ämnet idrott och hälsa är betydelsefullt/eller inte? Hur visar det sig?
6. Har du någon gång funderat på att byta yrke? Varför ja eller nej?

Hanterbarhet

2. På vilket sätt återhämtar du dig under arbetsdagen?
3. På vilket sätt återhämtar du dig efter arbetsdagens slut?
4. Vilket är den stora utmaningen för dig som lärare?
5. Berätta någon konflikter som kan uppstå under din arbetsdag?
6. Finns det något tillfälle där du utsatts för våld?
7. Finns det något som du skulle vilja förändra angående ditt arbete?
8. Berätta vad relationen med elevernas föräldrar innebär?

Begriplighet

1. Berätta vad ämnet idrott och hälsa har för bildningsvärde?
2. Vad är den största utmaningen med att undervisa hälsa?
3. Vilken kompetensutveckling är du mest i behov av?
4. Vilka möjligheter har du till kompetensutveckling?
5. Berätta vad du tycker om den heta politiska debatten kring skolan?
6. Vad anser du är det viktigaste med ditt yrke som lärare?

Bil.3

Loggbok

Bakgrundsinformation.

Här bifogas en mall på loggboksunderlag som du kan använda efter arbetsdagens slut. Du har blivit tilldelade en kod så att jag inte blandar ihop dagarna och underlaget med annan lärare. Innehållet kommer att behandlas konfidentiellt vilket innebär att inga skolor eller namn på lärare kommer att uppges, allt enligt vetenskapsrådets riktlinjer kring god forskningssed (2011).

Mallen för loggboken kan skrivas efter varje dag eller spelas in på mobil och mailas till bodil.klingvall@hh.se

Loggbok

Kod:

Bakgrund

Dag 1	Antal lektioner	Antal raster	Antal möten	Planeringtid

Lektion/rast	Innehåll/ antal elever/tid	Pedagogiska utmaningar	Händelser/upplevelser
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Reflektion över dagen.

Några frågeställningar som kan vara till stöd för din reflektion

1. Uppstod det några konflikter eller glädjeämne under arbetsdagen och hur hanterade du i så fall dessa?
2. Fanns det någon tid till återhämtning (raster) mellan lektionerna och vad gjorde du under denna tid?
3. Inträffade några oväntade händelser under dagen som du inte räknat med?
4. Vad innebar dina administrativa uppgifter under dagen?
5. Upplevde du att det var något som du inte hann med under dagen?
6. Övriga händelser som är värt att berätta och reflektera kring.

Skattningsskala/ Ansträngningsskala 6 ingen nämnvärd ansträngning 20 maximal ansträngning

6-----10-----20

Skriv en siffra på linjen där du anser att din upplevda ansträngningsgrad ligger efter arbetsdagens slut.

Varför skrev du denna siffra?

