



Psykosocial arbetsmiljö och lärarens vardag

Maria Åkerwall

Morgan Johansson

**Psykologi 61- 90 hp, Uppsatsarbete 15 hp
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
Vårterminen 2015
Handledare: Linda Lundin, Soly Erlandsson
Examinator: Anders Persson**

Psykosocial arbetsmiljö och lärarens vardag

Under de senaste åren har det diskuterats mycket i valdebatter och press om skolan och lärares arbetssituation. Resultaten för svensk skola har sjunkit i internationella undersökningar och brist på behöriga lärare har blivit vanligare (OECD, 2015). Hur påverkas den psykosociala arbetsmiljön och klarar lärarna kraven de ställs inför med bibehållen hälsa? Är utmaningarna realistiska och finns det medvetenhet om hur riskerna påverkar hälsan? Denna kvalitativa studie består av intervjuer med sju lärare i varierande ålder från trettiofyra till femtiofyra år i olika västsvenska kommuner. Tre män och fyra kvinnor deltog i semistrukturerade intervjuer, vilka utgick från en intervjuguide och därefter analyserades tematiskt. Det viktigaste resultatet var att lärare uppfattade att arbetsbelastningen var för hög i många fall. Hälsan påverkas för många lärare av stress och därtill relaterade besvär. Stöd från kollegor är nödvändigt för att fungera väl och orka med. Ekonomiska neddragningar minskar mängden resurspersonal och ökar belastningarna ytterligare. Undersökningen visar att det finns en uppfattning bland lärare att om de administrativa uppgifter de fått minskade skulle de kunna utföra sitt arbete bättre. Undersökningens resultat ligger i linje med vad OECD (2015) kom fram till.

Nyckelord: lärare, arbetsbelastning, krav, risker, stress, kvalitativ metod, hälsa, psykosocial arbetsmiljö.

Teacher's workdays and psycho-social environments

During the last years there have been many discussions in election debates and in the press about school and teachers work situation. The result in the Swedish school has been decreasing in international studies and a lack of competent teachers has become more common according to the OECD (2015). In what way is the psychosocial work environments affected and are the teachers able to meet the demands without loss of health? Are the challenges realistic and is there an awareness of how this influences the health? This qualitative study consists of interviews with seven teachers in different ages between thirty-three and fifty-two years old in different counties in western Sweden. Three men and four women participated in semi-structured interviews that was based on an interview guide and thematically analyzed. The most important result was that the teachers perceived that their work strain was too high in many cases. The health was affected for many teachers due to stress and pains. Support from the colleagues is necessary to function well and have the strength to go on. Economic cut backs decrease the amount of support personnel and increase the demands further. The study shows that there is an opinion among teachers that if the administrative chores would be decreased their ability to do their work would increase. The results of the study are well in line with the OECD report (2015).

Keywords: teachers, work strain, demands, risks, stress, qualitative method, health, psychosocial work environment.

Vi tackar våra respondenter för deras deltagande i studien. Deras bidrag har varit viktigt för vår förståelse för lärares situation idag. Vi tackar också våra handledare Linda Lundin och Soly Erlandsson för tålamod och god vägledning samt värdefulla kommentarer.

Skolan och lärare har den senaste tiden varit ett aktuellt ämne att debattera. Dels inför riksdagsvalet 2014 och i efterdyningarna av PISA undersökningen där svenska elevers resultat sjönk. Det har diskuterats och skrivits om försämrade resultat, betygens vara eller inte vara och lärares löner och arbetets sociala status. Inte bara i Sverige utan också internationellt så har lärarjobbet blivit allt mer pressande och ansträngande för lärare enligt Tang, Leka och MacLennan (2012). Den psykosociala arbetsmiljön blir allt mer ansträngande och sjukfrånvaro av psykiska skäl ökar. Arbetsmiljöverket (2014) redovisar i sin rapport om arbetsorsakade besvär att andelen sjukdomsfall med stress och andra psykiska orsaker ökar för varje år och har gjort så under några år, de hör nu till de vanligaste orsakerna till sjukfrånvaro både bland män och kvinnor. Försäkringskassan (2014) beskriver dessutom i en rapport att andelen sjukdomsfall med psykiska diagnoser bland lärare är högre än genomsnittet. Detta gör att en ansträngning för att skapa en bra psykosocial arbetsmiljö i skolan kan ge goda resultat om den lyckas. Skolans personal måste vara medveten om den påverkan de utsätts för både fysiskt och psykiskt för att kunna motverka ohälsa på bästa sätt. Detta gäller såväl ledning som lärare, fungerande rutiner för exempelvis kommunikation och fortbildning är enkla verktyg som gör nytta på flera sätt. Stresshantering är ett annat verktyg som kan användas och som personalen bör ha kunskaper i. Ökade avhopp från arbetet och fler sjukskrivna lärare på grund av undermålig psykosocial arbetsmiljö kan leda oss in i en ond cirkel som blir svår att ta sig ur. Förbättras inte läraryrkets status bland annat då genom bättre arbetsmiljö, finns risk för att det även i fortsättningen blir svårt att fylla platserna på lärarutbildningen enligt OECD (2015). Detta kan leda till sänkta intagningskrav och att lärarutbildningen blir något studerande går om de inte kommer in på någon annan utbildning. Vidare konsekvenser kan i sin tur både bli sämre arbetsmiljö för lärare och sämre skola för eleverna, då inte de personer som passar för lärarjobbet vill undervisa.

Det är flera orsaker till att lärarjobbet är så utsatt för stress enligt Lärarnas riksförbunds arbetsmiljöundersökning (2013). Nya krav har exempelvis ställts om dokumentation av elevers framgång eller misslyckande som ökat belastningen (Månsson 2002, 2005). Samtidigt har ekonomiska besparingar gjort att mycket av det administrativa arbete som tidigare sköttes av andra har hamnat hos lärarna själva (OECD, 2015). Lärare är ständigt påpassade och krav ställs från såväl ledning som kollegor, elever och föräldrar. Samhället i stort ställer givetvis också krav, verksamheten bekostas med skattemedel och alla har ju någon anknytning till skolan även om den så bara är att de gått där som barn. Detta gör att många tycks tro att de vet vad som skulle göras för att det ska bli riktigt gjort. En vanlig uppfattning hos gemene man är att lärare har ett lugnt jobb med sommarlov och en massa annan ledighet. Detta gör inte heller att det förbättrar känslan av att vara uppskattad när lärarna själva vet att de jobbar hårt. Känner inte individen själv att arbetet uppskattas och att yrket är viktigt även ur en social aspekt minskar uppfattningen av meningsfullhet påpekar Antonovsky (1987/1991). Aronsson och Svensson (1997) menar att dessutom ställer ofta lärarna höga krav på sig själva, de vill göra att eleverna får bästa möjliga utbildning och när då arbetstiden inte räcker till får fritiden som behövs för återhämtning tas i anspråk för arbetsuppgifter. Lärare är ofta sådana som personer att de är engagerade och kan ha svårt att släppa arbetet när de är lediga. Rektorer och andra i skolledningen har också fått fler arbetsuppgifter att utföra vilket leder till att tidigare uppgifter blir lagda i lärarnas hand att utföra och att kraven ökar. Oftast får de betalt eller tid för uppgiften men inte alltid nog med tid i ett redan ansträngt arbete. Utifrån arbetsmiljöundersökningar hävdar Månsson och Persson (2004) att lärare dubbelt så ofta som genomsnittet på arbetsmarknaden menar att arbetsmängden är så stor att de tvingas dra in på luncher, arbeta över eller ta med arbete hem. Att rektorer blir mer upptagna leder till att de inte kan vara ute i verksamheten och se och stödja sina anställda lika mycket, vilket Hogstedt, Bjurvall, Marklund, Palmer och Theorell (2004) beskriver som en sak som påverkar negativt. Ett alltmer hårdnande klimat i samhället har också påverkat skolan och hot och våld samt olika former av kränkningar

är alltmer vanligt även om det minskat något senaste åren enligt Lärarnas riksförbunds arbetsmiljöundersökning (2013). Problem med sömnen på grund av att inte kunna släppa tankar på jobbet på fritiden är vanligare bland lärare än i många andra yrkesgrupper enligt socialförsäkringsrapporten från Försäkringskassan (2014). Detta kan orsaka ytterligare problem med bristande återhämtning och ackumulerad stress.

Det har skrivits en del om hur elever upplever skolans arbetsmiljö men inte lika mycket ansträngning har lagts på att undersöka lärarnas syn och kunskap på vikten av en bra arbetsmiljö och hur den skapas. Mestadels har det i lärarnas fall handlat om artiklar i pressen om att de är underbetalda även om så mycket mer har inverkan på den psykosociala arbetsmiljön och förmågan att på ett bra och hälsosamt sätt utföra sitt arbete. Vetenskapliga artiklar som berör deras arbetssituation är mer sällsynta. Med tanke på att det talas om eventuell lärarbrist i framtiden så gör ju det att det är extra viktigt att planera för en bra arbetsmiljö. Detta för att inte bristen ska bli större på grund av att lärare blir sjuka eller slutar i förtid. Det har arbetats med den fysiska arbetsmiljön men möjligen har den psykosociala släpat efter.

Psykosocial arbetsmiljö innefattar de faktorer som påverkar arbetsmiljön bortsett från de flesta av de rent fysiska som arbetsställningar och liknande. Weman-Josefsson och Berggren (2013) beskriver att "ett förhållande som är specifikt för psykosociala arbetsmiljöfaktorer är att de till stor del förmedlas via den arbetande individens upplevelse och värdering av sin arbetssituation, till exempel med avseende på hur tillfredsställande variationen, hanterbarheten, säkerheten och rättvisan är" (s.77). Faktorer som påverkar är såväl stor arbetsmängd och högt tempo som oklara förväntningar, konflikter, otrygg anställning, ensamarbete och arbete med människor. Det sistnämnda kommer sig av att personer som jobbar med människor som lärare eller vårdare och dylikt ofta går in väldigt mycket i sitt arbete och blir på så sätt djupt påverkade. Den fysiska miljön har påverkan i så mån att oljud, värme/kyla, belysning och annat kan verka tröttande och på så sätt höja stresspåverkan. Vahtera, Kivimäki, Pentti och Theorell (2000) har visat att försämrade psykosocial arbetsmiljö höjer sjukfrånvaron och förbättrad miljö är positivt.

Det finns flera olika teorier om hur bra psykosocial arbetsmiljö skapas, de varierar lite beroende på ursprunget men kan i stora delar relatera till varandra. Begriplighet om varför något sker är en grundläggande detalj som Antonovsky (1987/1991) tar upp i sin teori om känsla av sammanhang (KASAM). Finns begriplighet skapas en struktur som underlättar för individen att ta till sig det som sker på ett bra sätt i motsats till om begripligheten saknas då kaos råder. Faktorer som socialt stöd, rimliga krav, kontroll över hur och när arbete ska utföras är saker som Karasek (1979) och Johnson och Hall (1988) tar upp.

Syfte och frågeställningar

Att undersöka lärares upplevelse av den psykosociala arbetsmiljöns påverkan och uppfattad risk för ohälsa.

Forskningsfrågor

- Upplever lärare att de kan hantera de krav som ställs på dem?
- Upplever lärare att de utmaningar de ställs inför är realistiska?
- Upplever lärare att skolmiljön är hälsosam?
- Är lärare medvetna om de risker arbetet innebär?

Metod

Metodval

Kvalitativ metod har valts för att besvara syfte och forskningsfrågor. Detta för att få en tydligare uppfattning om hur högstadielärare upplevde sin psykosociala arbetsmiljö samt riskmedvetenhet. Med riskmedvetenhet avsågs att lärare var medvetna om att det dels fanns risk för att utsättas för våld och även att det fanns risk för sjukdom på grund av exempelvis stress. Bryman (2011) redogör för att metoden är tolkande och det var individens sociala verklighet som skulle förstås.

Semistrukturerad intervju valdes för att få respondenten att själv reflektera och utveckla sina svar. Detta gav en möjlighet att anpassa frågorna men ändå hålla ramarna genom att ha en mall att utgå ifrån. Enligt Bryman (2011) är en semistrukturerad intervju flexibel och fokus ligger på respondentens upplevelser och egna formuleringar. Intervjun kan ta olika riktningar beroende på respondentens svar och nya frågor kan ställas som följd av dem. Det som eftersöks i intervjun är rika svar, vilka säger mycket om individens uppfattning.

Tematisk analys valdes eftersom det är en vanlig metod inom psykologisk forskning då den är flexibel och erbjuder olika möjligheter att närma sig forskningsfrågan (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analys handlar om att hitta mönster i data som samlas in. De olika temana består av meningsfulla faktorer kopplade till forskningsfrågorna som tas upp av respondenterna. Det är inte nödvändigtvis så att det som nämns av flest respondenter eller får störst utrymme i en enskild intervju är viktigast även om det kan vara så. Därför krävs det omdöme av forskaren för att besluta vilka teman som är relevanta och att vara konsekvent med att analysera på likvärdigt sätt genom hela processen.

Respondenter

Respondenter rekryterades för att få kunskap om lärarens upplevelse. Inklusionskriteriet var att respondenterna skulle vara utbildade högstadielärare och ha arbetat som det i några år. Respondenterna hade arbetat som lärare mellan 5 och 24 år och åldern varierade mellan 33 och 52 år. Åtta personer tillfrågades om att delta i studien och samtliga svarade ja. En av respondenterna var sedan tvungen att lämna återbud. Av det totala antalet deltagande respondenter var fyra kvinnor och tre män. De var verksamma inom olika västsvenska kommuner men flera av dem hade erfarenheter av att ha arbetat i andra delar av Sverige. Bland respondenterna så fanns det de som arbetade inom den kommunala skolan såväl som inom friskola. Fem av respondenterna levde i förhållande och två var ensamstående, flertalet hade hemmaboende barn i åldrar från tre till tjugo år.

Semistrukturerad intervju

Den semistrukturerade intervjun kallas även ibland djupgående intervju enligt Howitt och Cramer (2011). De menar att den är som ett ganska ensidigt samtal där respondenten får tala mycket om sig själv och sina tankar medan intervjuaren uppmuntrar respondenten att fortsätta prata.

Författarna skapade en intervjuguide (se appendix 1) tillsammans med utgångspunkt i de forskningsfrågor och det syfte som ställts upp för uppsatsen. Frågorna grundades i den förförståelse författarna hade angående skolan genom egna erfarenheter, barn i skolåldern samt bekanta som arbetade som lärare. Vidare togs hänsyn till de problem som debatterats i press och media bland annat inför riksdagsvalet 2014 vid konstruktionen av frågor. Dessutom studerades rapporter från Arbetsmiljöverket (2014) om arbetsmiljöproblem, Försäkringskassans socialförsäkringsrapport (2014) samt Lärarnas riksförbunds arbetsmiljöundersökning (2013) för att få en ökad förståelse för vilka problem och annat som

fanns att ta ställning till. Dessutom studerades artiklar där Månsson (2002, 2005) beskrev mängden ökade krav i skolan och Aronsson och Svensson (1997) om höga egenkrav hos lärare. I takt med att intervjuerna genomfördes ändrades vissa frågor för att bli tydligare och bättre besvara frågeställningarna.

Intervjuguiden berörde fyra olika områden som författarna ville ha svar på. Det första område som togs upp var personrelaterat, detta för att få en bakgrund om utbildning, anställningsår, familjeliv, hobbies och så vidare. Området arbetsmiljö berörde både den fysiska och psykosociala miljön. Det frågades om risker för att få kunskap om riskmedvetenhet och kända problem. Utmaningar var det sista området, där mycket kunde tas upp som låg respondenten nära. Målet var att respondenten skulle täcka så mycket som möjligt med sin berättelse. Det som intervjuaren tyckte saknades kunde hen gå in och ställa följdfrågor eller om det var något som behövde utvecklas fråga igen. Intervjun hjälpte författarna att bilda en förståelse av vad de fick berättat för sig. Frågor som intervjuerna skapat eller skapade under intervjun hjälpte till att tydliggöra det som respondenten berättade. Flera intervjuer utfördes med olika respondenter, så nya frågor kunde skapas utifrån den ökade förståelsen för ämnet som intervjuerna fick både under intervjun och inför nästa intervju. Detta i kontrast till en kvantitativ intervju där det är viktigt att frågorna är likadana till alla deltagare. Data analysen startade på sätt och vis i och med intervjun, då ny förståelse uppstod under intervjuandets gång och nya frågor skapades. Frågor som fyllde mindre funktion togs bort.

Procedur

Rekryteringen av respondenter skedde via privata kontakter inom bekantskapskretsen och via förfrågan genom sociala medier om någon kände en högstadielärare. Detta gjordes utan att nämna syftet med förfrågan för de personer som tipsade om en presumtiv deltagare. När vi fått kontaktuppgifter till en eventuell deltagare kontaktades den personen och tillfrågades om hen ville delta i en intervju samt informerade om syftet med vår intervju. Intervjun nämndes inte för andra personer än deltagaren då deltagandet skulle vara konfidentiellt. Endast en av intervjuerna var på plats vid varje intervju, detta av effektivitets skäl och för att främja ett avslappnat samtal. Tidpunkt för intervjun var den tid som passade respondenten bäst. Plats för intervjun var på ett ställe som respondenten och intervjuaren kommit överens om. Fyra av intervjuerna skedde på respondentens arbetsplats, två i respondents hem och en i intervjuarens hem. Intervjuerna spelades in på mobiltelefon för att senare transkriberas av intervjuaren. Intervjuerna varade mellan ca 35 minuter till ca 60 minuter.

Analys

Som i de flesta metoder är det viktigt att som ett första steg väl sätta sig in i det insamlade materialet, Braun och Clarke (2006) har det som ett grundläggande steg i sin beskrivning av tematisk analys. Detta skedde initialt genom transkriberingen, vilket gav tillfälle att noga lyssna igenom intervjuerna. Vidare så skedde det en mängd genomläsningar av transkripten och varandras intervjuer samt diskussioner mellan författarna regelbundet under arbetets gång. Detaljer som upprepningar inom och mellan de olika intervjuerna och likartade men även differentierade beskrivningar av läraryrket var bitar som väckte intresse och markerades. Vidare så förekom det olika former av liknelser eller analogier, vilka var viktiga i försöken att tolka vad som respondenten avsåg med sin berättelse. Nästa steg var den första kodningen av materialet. Intressanta delar av intervjuerna i förhållande till syftet med undersökningen valdes ut och sammanfördes i grupper som benämndes med ett samlingsord, en kod. Därefter samlades de olika koderna ihop i grupper som hörde samman, de tematiserades. De olika teman som upptäcktes ombildades löpande, de slogs samman eller delades upp i olika teman för att bilda

ett meningsfullt mönster av intervju materialet. Det var viktigt att hela tiden gå tillbaka till rådata och kontrollera så att de teman som bildats verkligen utgick ifrån den. Var så inte fallet fick teman revideras och eventuellt nya teman bildades. Syftet var att undersöka lärares upplevelse av den psykosociala arbetsmiljöns påverkan och uppfattad risk för ohälsa. Dessutom var det fyra forskningsfrågor som skulle besvaras. När intervjumaterialet granskades ur den synvinkeln framträdde teman som var lämpliga att använda. De teman som slutligen blev kvar var fyra till antalet och bestod av meningsfullhet, organisation, hälsa och hanterbarhet. För att förenkla fortsatt arbete med intervjumaterialet skapades en kodningstabell för varje intervju (se tabell 1) där meningsenheter, förenklingar, koder/värde, subteman och teman fördes in.

Tabell 1

Exempel på utdrag ur kodningstabell

| Meningsenhet | Förenklad meningsenhet | Koder/värde | Subtema | Tema |
|--|---|--------------------|-------------------------|----------------|
| Mina kickar får jag i det dagliga arbetet med kontakten med mina elever. | Energigivande elevkontakt | Positivt | Drivkrafter | Meningsfullhet |
| Sen om man tittar på negativa grejer så är det ju såklart ekonomin | Lite pengar till skolan | Negativt | Resursfördelning | Organisation |
| Sen kan arbetsbelastning vara tuff i perioder så är det, det är ju ett lärarproblem | Periodvis tuff arbetsbelastning | Negativt | Hög arbetsbelastning | Hälsa |
| Man har ju liksom påtryckningar från olika, rektorn har ju en bild av hur han vill ha det, elever och föräldrar har en bild och så där | Olika krav och förväntningar, rektor, elever, föräldrar | Negativt | Psykosocial arbetsmiljö | Hanterbarhet |

På så sätt var det enklare att få en överblick över eventuella citat och om just den fristående meningsenheten var positivt eller negativt laddad i intervjun. Därefter sammanställdes allt analyserat material och ett eller flera teman användes för att besvara forskningsfrågorna individuellt och resultatdelen skrevs.

Etiska överväganden

Innan intervjun fick respondenterna tillgång till ett respondentbrev (se appendix 2) antingen personligt eller via mail. Det innehöll upplysningar om att deltagande i studien var frivilligt, att de kunde dra sig ur om de ville samt att materialet som samlades in endast skulle användas för genomförande och sammanställande av studien och att det hela var konfidentiellt. Det informerades även om att insamlat material och transkript skulle förstöras efter att uppsatsen var godkänd och att endast författarna och vid behov examinator och handledare hade tillgång till materialet. De instruktioner som gavs innan intervjun var att respondenterna skulle avbryta och fråga om de ansåg något vara oklart och att intervjun i huvudsak handlade om deras arbetsmiljö. I de fall namn nämndes i intervjun anonymiserades de i transkriberingen och de utskrifter som gjordes kopplades bara till respondent 1.2.3 och så vidare. Det inspelade materialet döptes med respondentens initialer och ordningsnummer endast och raderades från mobilen efter transkribering. De kopior som då fanns kvar av inspelningarna förvarades på intervjuarnas egna datorer endast. I de fall som kontakt mellan intervjuare och respondent hade skapats genom en tredje persons försorg, så nämndes inget om att det skulle bli en intervju till den som förmedlade kontakten.

Resultat

Under arbetet med att tematisera materialet framträdde ett stort antal subtema vilka succesivt genom diskussioner reducerades till tjugofem. Dessa lades samman och bildade större teman efter de betydelser respondenterna uttryckte oavsett om det var positiva eller negativa värden. Slutligen framstod fyra teman som på ett övergripande sätt beskriver och fångar respondenternas uppfattningar (se tabell 2).

Tabell 2
Teman (4) samt subteman (25)

Subtema

Tema

| | |
|----------------------|----------------|
| Drivkrafter | Meningsfullhet |
| Samarbete | |
| Arbetsstrivsel | |
| Självstyrande | |
| Status | |
| Bra arbete | |
| <hr/> | |
| Ledarskap | Organisation |
| Rutiner | |
| Nya arbetssätt | |
| Kommunikation | |
| Kollegium | |
| Resursfördelning | |
| Förändringsbehov | |
| <hr/> | |
| Hög arbetsbelastning | Hälsa |
| Hot och våld | |
| Stress | |
| Hälsopåverkan | |
| Riskmedvetenhet | |
| Preventivt arbete | |
| Underhållsbehov | |
| <hr/> | |
| Struktur | Hanterbarhet |
| Elevunderlag | |
| Kompetensbrist | |
| Krav | |
| Stöd | |

Meningsfullhet

Flertalet respondenter i undersökningen uppfattade att de utmaningar de ställdes inför i yrkeslivet var realistiska. Det kunde förekomma olika problem som var svårare att klara av men än så länge gick det. Flera uttryckte dock att de såg försämringar och att åtgärder behövde sättas in. Det som underlättade var att läraryrket hade många drag som visade att det upplevdes som meningsfullt enligt respondenterna. En av de starkaste drivkrafterna vi fann var viljan att lära ut och se barnen göra framsteg. En av respondenterna uttryckte angående vad som var meningsfullt ” när man känner att man lyckas. När man ser att det man försöker lära ut har gått in, när man för 238:e gången faktiskt inte behöver tjata för att eleven ska komma in i klassrummet ... När eleven som man har suttit med i ett halvår faktiskt kommer in på gymnasiet eller klarar de nationella proven”. Något som ansågs vara väsentligt av de intervjuade var samarbetet mellan kollegor. Främst var det kollegor inom det egna ämnet som hade stor betydelse. När det var fler lärare som hade samma ämne att undervisa i så gick det enligt en respondent till som så att ”vi diskuterar och stöttar och hjälper och kollegialt jobbar tillsammans”. Detta kunde också vara ett problem på mindre skolor där det inte fanns så många lärare i vissa ämnen. Ibland var respondenten den enda läraren vilket resulterade i att utbytet blev lidande, åtminstone vad det gäller mer ämnesspecifika frågor. Samarbete kunde också ske över ämnesgränserna även om det inte var helt fungerande, så gjordes det försök enligt vad respondenten ifråga berättade.

Däremot skulle man kollegialt sett ta ett steg och jobba mer tillsammans. Jobba ämnesövergripande och det gör man på olika skolor och vi har provat olika vägar här

men som det är nu så blir vi rätt så fast i våra ämnen. Det tror jag skulle kunna vara en utveckling att man blev bättre på det att man jobbar mer ämnesövergripande.

Möjligheten att själva bestämma hur undervisningen skulle gå till i det egna klassrummet var viktig för respondenterna och något som ledde till arbetstrivsel. Givetvis var lärarna tvungna att hålla sig till de förmågor och mål som skulle uppnås, men ändå gavs det en frihet. ”Så länge som jag håller mig till vilka förmågor som barnen ska visa och vad dom ska träna så har jag ju fria händer att egentligen göra vad jag vill. Alltså i mitt klassrum i mitt ämne” var något en respondent beskrev som positivt. Det som var mindre positivt var den uppfattade statusförsämringen av läraryrket som flera respondenter uttryckte. Detta visade sig på flera sätt, ett som flera tog upp var föräldrars ändrade attityd till lärare. En respondent beskrev,

men samtidigt så vet man ju det att föräldrar idag det är ju ett helt annat från när vi gick i skolan, då var det ju mera att skolan dom, dom visste. Föräldrarna var mer att skolan dom vet vad dom gör, lite så. I dag är ju föräldrarna mer på och det är ju, och det är ju naturligt att dom har sitt eget barns perspektiv men det är ibland lite svårt att hantera den där balansen och det kan vara stressande det kan det vara ibland. Det är väl den biten som jag upplever är tuffast som lärare, det är den där föräldrabitén att man ständigt är, det känns lite som man ständigt är, inte granskad men ändå. En del föräldrar drar sig inte för att ifrågasätta det man gör. Att anse sig veta usch det här kommer att låta hemskt, veta lika bra som, som en lärare även om dom inte har den utbildningen, och det kan vara lite jobbigt ibland.

Lönen var också något som nämndes av flera respondenter, den var för låg enligt lärarna och en höjning kunde ge ökad status åt läraryrket. En av respondenterna sa ” för lärare har ju blivit ett lågstatusjobb, tjänar förhållandevis låg inkomst”. Det uttrycktes också oro från flera respondenter om tillväxten i lärarkåren. Något som samtliga respondenter var överens om var att läraryrket var ett bra arbete. Däremot skulle två av respondenterna inte välja det igen om de fick chansen att välja om. En av de intervjuade förklarade det med att det berodde på ” med den synen som samhället har på vårt yrke idag så blir jag väldigt ledsen å beklämd. Så kan jag säga. För det är världens bästa jobb”.

Organisation

De krav som ställdes på lärare gick att hantera enligt respondenterna, även om det blivit besvärligare. Enligt lärarna själva var organisationen en av de viktigaste variablerna för hur det fungerade på skolan de arbetade på. Organisationen påverkade också hur stor utmaningen upplevdes vara för respektive respondent. Ledarskap inom skolan har över tid förändrats enligt flera respondenter. Rektorn har fått mycket fler administrativa uppgifter så det pedagogiska ledarskapet har blivit lidande. En respondent uttryckte,

dom drunknar nog rätt så mycket i administration och ja sitt jobb helt enkelt. Så just det här att rektorn ska vara en pedagogisk ledare, det får oftast stryka på foten för administration och ekonomi och såna grejer. Det är något jag saknar om man tittar på ledningen att man skulle få tydligare pedagogiska ledare och vara mer med ute i verksamheten, skapa sig en tydligare bild av våra behov och ja hur det fungerar helt enkelt.

Rutiner som ett hjälpmedel för att förenkla vardagen för lärarna gavs det exempel på i intervjuerna. Det kunde vara att en speciell lärare var ansvarig för allt som rörde ett visst ämne, så alla visste vem de skulle vända sig till. Bestämda rutiner för vad som alltid togs upp på

arbetsplatsträffar och liknande, vilket innebar att personalen visste var och av vem de kunde få svar om de undrade över något. En respondent beskrev,

jo, vi har ju, som sagt tidigare åter igen, en ganska tydlig struktur. Så att det är ganska tydligt alltså olika roller, vilket gör det att de blir ganska smidigt som lärare har man ju i och med att vi har dom här olika rollerna och olika positionerna så vet man ganska lätt vem man ska gå till och så där, så att de funkar, funkar ganska bra.

Det fanns även exempel från en annan respondent där rutiner inte fungerade bra vilket var negativt, enligt respondenten berodde det på hög personalomsättning. Med ny personal hann inte rutiner sätta sig inom organisationen och den hjälp det annars kunde gett uteblev.

Det påpekas av respondenterna att samhället förändrats med bland annat fler elever som inte kommer från Sverige. Då står undervisningen inför ett förändringsbehov som för att lyckas måste innefatta även organisationen. En respondent menade att,

skolan är inte anpassad efter de förändringarna när det gäller elevunderlaget som har skett på senare år. Vi har idag elever med ett en mycket mer brokig bakgrund. Vi har många elever som kommer till Sverige som aldrig har gått i skolan. Som man aldrig, som aldrig har lärt sig läsa på sitt, sitt eget språk och plötsligt ska man sättas in i en skola där man ska lära sig läsa på ett helt nytt språk. Det är klart att det kräver extra resurser och det känns som att i svenska skolan inte riktigt är redo, man har inte riktigt pushat in dom resurserna som behövs, vilket är jättesynd. Vilket är riktigt synd för då ges inte dom eleverna riktigt chansen att få dom förkunskaperna man behöver för att ta sig vidare sen.

För att ta sig an den utmaningen som beskrevs ovan menade flera respondenter att fler specialpedagoger och liknande behövde föras in i organisationen. En ensam lärare som ansvarar för ett stort antal elever räcker inte alltid för bästa resultat. I detta område var resursfördelningen inom och till skolan också en stor del. Det hade varit en del stora förändringar inom skolan på senare år. Ny läroplan och nya krav på eleven för att komma in på gymnasiet samt ett nytt betygssystem. Det tog en stor del av lärarnas tid enligt respondenterna att sköta kommunikationen med föräldrar och förklara exempelvis hur det nya betygssystemet fungerade. Föräldrakontakten var inte bara tidskrävande den var även en besvärlig uppgift som kunde skapa problem.

Det handlar om bemötande och att människor får känna sig lyssnade på, så pratar du med en kollega här som kanske inte är lika erfaren i att hantera och arbeta med samtalsmetodik. Så sitter hon och gråter när hon har pratat med sina mentorselevs föräldrar men det gör inte jag, jag har folk som är jättetacksamma även om det handlar om jättesvåra saker, just för att jag har fått utbildning i hur man har en samtalsmetodik.

Bra medarbetare togs upp av flera respondenter på ungefär likartade sätt, ”vi har ett väl fungerande kollegium här som hjälper och stöttar varandra” var en typisk kommentar. På någon skola var det problem med hög personalomsättning och där fanns inte stödet lika tydligt.

Hälsa

Skolmiljön innebar enligt undersökningen flera potentiella hälsoproblem. Samtliga respondenter ansåg att stress var den största risken för hälsan och de hade erfarenheter av att hälsoproblem uppstått på grund av stress. Dessutom fanns det andra risker i skolan. Våld och hot förekom och bristande underhåll av lokaler kunde orsaka problem. Respondenterna ansåg inte att skolmiljön alltid var hälsosam och var medvetna om de risker de utsattes för. Alla

respondenter var tydliga med att läraryrket tidvis innebar hög arbetsbelastning. Detta var särskilt tydligt vid terminsslut och under de perioder som det var nationella prov. Även administration var en bidragande faktor till ansträngningen. En lärare beskrev arbetsdagen.

Ja när man sätter sig ner och benar i vad det är jag ska hinna med på en dag och vad det är jag ska hinna göra, så förstår man inte hur man hinner allting. Det är det alla elevers arbete efter varje lektion ska dokumenteras, förmågor ska dokumenteras så man hela tiden har det med sig. Alla småsaker ska dokumenteras, om en unge behöver ett plåster ska det dokumenteras, säkerhetsanalyser och riskanalyser ska skrivas inför varje nytt arbetsmoment, alltså listan kan göras precis hur lång som helst som handlar om dokumentation på allt. Det kanske är likadant i andra yrken men jag känner att det är väldigt mycket dokumentation.

Detta kombinerat med allt annat som skulle göras, planeras och följas upp upplevdes som ett problem av flera respondenter. En närmare förklaring gavs av en respondent.

Att jobba i högstadiet i dag är ett väldigt högt arbetstempo. Du väntas vara tillgänglig dygnet runt, svara på frågor. Spelar ingen roll om det är en lördagkväll klockan tio. Då kan en förälder ringa och fråga varför man gav den och den nivån på ett prov eller någonting. Du förväntas jobba övertid vilken tid som helst eftersom jag har förtroendetiden så betyder de att jag har tio timmar som är oregerad arbetstid som lätt blir femtio, sextio timmar.

Den höga arbetsbelastningen var något som respondenterna i flera fall kopplade till stress. En lärare uttryckte sig angående perioden med nationella prov. ”Det är väl den här perioden som jag känner att den är den är allra tuffast, då känner jag en stress. Vanligtvis så går de ganska bra under året men den här perioden är man faktiskt stressad”. Flertalet av respondenterna som intervjuats uppgav sig klara stressen väl men de hade exempel på kollegor som blivit utbrända. Det förekom även andra symptom som respondenterna ansåg berodde på stress. ”Svårt att sova, svårt att släppa jobbet rent generellt, jag drömmer ganska ofta om jobbet, så det är ett tecken på att det är lite för mycket ibland”. Respondenternas uppfattning var att stress var det som påverkade hälsan mest. En uttryckte ”så att jag tror för min del så skulle jag vilja säga att det är den enskilt största faktorn för att det uppstår ohälsa, stressen i jobbet”. Det förekom även hot och våld inom skolan. Det uppfattades av de flesta lärarna som om det hade minskat men inte var helt borta. En respondent beskrev,

vi har haft en hel del såna incidenter tidigare på skolan här, men ofta rätt så isolerade händelser som rör ett fåtal elever. Så just den här skolan tror jag är rätt så förskonad från hot och våld, även fast jag ska inte säga att det inte finns för det gör det. Det har varit en del incidenter genom åren. Men som sagt det här året tycker jag polisrollen blir mindre och mindre.

Respondenterna var medvetna om riskerna de mötte i skolan, både vad det gäller stress och liknande problem och våld. Däremot så angav ingen av respondenterna i vår studie att de aktivt gjorde något åt problemet, snarare tvärtom. De var alla mer eller mindre överens om att det var en del av läraryrket med stress.

Det måste ju göras, det måste fungera för barnen. Jag kan ju inte sluta rätta prov jag kan inte sluta se till så dom har material i klassrummet, eller inte meddela föräldrar när det inte fungerar. Jag kan inte sluta med det, utan det måste fungera. Och då får man hålla på, på jobbet tills det fungerar. Så arbetstiden den överskrider ju många gånger om.

Från flera av lärarna uttrycktes det att de egentligen arbetade mer än vad som kunde krävas. En respondent beskrev situationen och varför hen arbetade så hårt.

Det är ju tyvärr det som hänt i svensk skola, att man hålls gisslan av sin lojalitet mot dom här eleverna och dom här elevernas framtid, så att man drar ett evigt stort lass med sin egen hälsa som betalar priset, så kan jag säga.

Det förekom heller inget preventivt arbete vad det gällde utbildning i stresshantering på någon skola enligt respondenterna. Underhåll av skollokalerna var eftersatt enligt de intervjuade. De beskrev exempel på mögelangrepp, dålig ventilation och annat som påverkade hälsan.

Skolorna är byggda på sextiotalet, dom flesta högstadieskolorna. De regnar in, vattenskador, mögel. Jag vet att jag hade teater med niorna i aulan då var det håll och så var det elsladdar innanför som inte var förtäckta, då kom vaktmästaren och satte upp en tejp över knappen som saknades med starkström bakom.

Hanterbarhet

Stöd och väl fungerande samarbete var nästa viktiga faktor för att kunna hantera kraven som lärare, enligt undersökningen. Med gott samarbete gick det att klara av de krav som ställdes på lärarna. Respondenterna ansåg dock i flera fall att det blivit svårare och svårare då nya krav lagts på gamla utan att mer tid för uppgiften tillförts i tillräcklig mängd. Det förekommer en mängd krav på dagens lärare enligt studien. Ledning, elever, föräldrar och samhället i stort samt inte minst lärarna själva ställde alla krav. Detta uppgav respondenterna hade ökat på senare år. Det ökade pressen på lärarna, en respondent förklarade.

Som lärare har man pressen från eleverna, föräldrar, uppifrån kanske till och med kollegor. För att man, vi är ju ändå, det är ju ett teamjobb. Så att jag tror att det finns många lärare som har svårt att hantera den.

En respondent beskrev hur hen kände vad det gäller krav som ställdes på hen och även krav som hen ställde på sig själv.

Höga, mycket höga, framför allt så är de en otroligt ansträngande känsla att alltid komma till korta, aldrig vara helt och hållet färdig. För allting kan alltid bli lite bättre, allting kan alltid utvecklas mer och ingenting är någonsin klart. Och det är ju en känsla man måste leva med och lära sig hantera som lärare annars orkar man inte.

Den viktigaste faktorn för att bemästra kraven enligt deltagarna i undersökningen var stöd som de kunde få från sina kollegor, det uttrycktes exempelvis genom följande citat.

Jag känner alltid att det om det är nåt att man kan gå till nån annan, hur gör du här? eller kan du? Eller att man peppar varandra eller så. Nej, men jag kan gå in till min chef och gråta ut höll jag på att säga men om det är så att man behöver det och jag känner det att jag behöver inte axla det själv.

Ytterligare faktorer som förenklar hanterandet av krav exemplifierades av från en av respondenterna när hen uppgav att den skola hen arbetade på hade en klar struktur med tydliga regler. Det tog bort tveksamheter och gjorde eventuella situationer enklare att hantera.

Det är en skola som har en ganska tydlig struktur, med ganska tydliga regler för eleverna alltså, och även för föräldrarna, när dom börjar här så vet dom att det är vissa typer av

regler som gäller. Vi har mobilförbud, vi har ett "closed campus" som de heter så dom får inte lämna skolområdet under skoltid... Så att det är tydligt för elever och tydligt för föräldrar och lärare.

Något som varierade mellan de olika skolor och kommuner som respondenterna arbetade på var elevunderlaget. Det förekom enligt respondenter att läraren var tvungen att ha flera parallella planeringar eftersom eleverna var på så olika nivå kunskapsmässigt. En önskan var enligt respondenten "att alla ligger på, inte samma nivå men ligger på en nivå så att de klarar sig när de kommer till oss. Att inte vi ska behöva göra årskurs fyra uppgifter till en elev som går i sjuan. För det är vi inte utbildade för". Det som slutligen togs upp som ett problem att hantera var kompetensbristen i skolan. Inte att de behöriga lärarna var inkompetenta men all utbildad personal som fanns på vissa skolor, fick efter de nya regler som införts inte sätta betyg själva. En respondent uppgav att på hans skola ökade kraven eftersom.

Det är så många utbildade, så dom som är kvar som är utbildade får dra ett sånt otroligt lass i och med att de måste vara medbedömare och sätta betyg i massa ämnen. I klasser som de aldrig satt sin fot i för att det är obehöriga lärare som står där.

Diskussion

Syftet med den föreliggande studien var att undersöka lärares upplevelse av den psykosociala arbetsmiljöns påverkan på individen, och uppfattad risk för ohälsa.

Studien visade att lärarna med svårighet kunde hantera de krav som ställdes på dem. Administrativa uppgifter som ökad dokumentation av elevers utveckling, behov och förmågor med mera lade extra börda på läraren. Respondenterna upplevde även att föräldrars förväntningar på skolan och lärarna hade blivit större. Respondenterna uttryckte åsikten att det inte alltid var realistiskt att förvänta sig att lärare skulle kunna hantera de utmaningar som de ställdes inför i skolan. Främst var det svårt att få tiden att räcka till och att ha förmågan att anpassa sig till elevers olika behov och kunskaper. Allt detta skulle anpassas till de strama ekonomiska ramarna som skolan hade och inom arbetstiden. Flertalet respondenter uppgav att arbetstiden överskreds med flera timmars gratisarbete hemma varje vecka för att planera och följa upp lektioner, rätta prov och annat.

Lärarna upplevde att hälsan kunde påverkas negativt av skolmiljön även om det varierade mellan respondenterna. Samtliga redogjorde för att de själva eller kollegor drabbats av hälsoproblem kopplade till arbetsmiljön. Stress var det som respondenterna upplevde var den faktorn som påverkade hälsan mest negativt. Sjukskrivningarna och arbetsmiljöproblem av psykosociala skäl har ökat för lärare enligt Försäkringskassan (2014) och Arbetsmiljöverket (2014). Riskmedvetenheten hos respondenterna varierade. Samtliga respondenter tog upp stress som en risk. Endast en av respondenterna redogjorde för att hen hade varit tvungen att vidta åtgärder genom att avsluta sin dåvarande anställning för att inte bli sjuk. Övriga respondenter har känt av olika problem som de kopplade till stress. Ingen utbildning i stresshantering förekom enligt respondenterna. Hot och våld var även något som existerade i varierande grad i skolmiljön. Medvetenheten om de risker som respondenterna kunde utsättas för var god om man ska utgå från det som de säger. Agerandet de hade i sin yrkesutövning talade bitvis ett annat språk, då de utsatte sig för risker genom att pressa sig själva på ett sätt de tidigare sagt var skadligt. Liknande observationer har Kinnunen (1987) gjort. Hot och våld var andra risker som varierade stort mellan olika skolor och över tid, det var också skillnad i vad lärarna uppfattar som hotfullt. Lärarnas riksförbunds arbetsmiljöundersökning (2013) presenterade mängden hot och våld som förekom i skolmiljön. Det beskrevs att 2013 hade 4 procent av de tillfrågade blivit utsatta för våld och 10 procent utsatta för hot.

Författarna upplevde tydligast att respondenterna bedömde att de hade en anmärkningsvärt hög arbetsbelastning. Det är en uppfattning som får stöd i Lärarnas riksförbunds arbetsmiljöundersökning (2013) och av OECD (2015). Arbetsbelastningen varierade över terminen och beroende på vilket ämne som läraren undervisade i, då vissa även hade nationella prov. Oavsett ämne var samtliga lärare belastade av många uppgifter förutom undervisning såsom dokumentation, mentorskap och föräldrakontakt. Månssons studie (2005) redogjorde för ökad dokumentation och administrativa uppgifter inom skolan. Mängden av arbetsuppgifter och den höga arbetsbelastningen kombinerat med den ekonomiska situationen för skolan samt varierande behov hos elever påverkade arbetssituationen för lärarna negativt.

Ett annat resultat var att de krav som respondenterna utsatts för blivit fler och nya krav hade kommit från samhället angående ökad dokumentation, vilket tog tid och kraft. Kraven var även förändrade från elever och föräldrar bland annat då föräldrar ifrågasatte undervisningen mer än tidigare. Kvarstod gjorde även krav ifrån ledning och kollegor som tidigare. I en studie för Arbetslivsinstitutet av Månsson (2002) beskrevs mängden av ökade krav på lärarna. Det var ökade krav på dokumentation, kompetens, fortbildning och nya arbetsmetoder. Respondenterna upplevde att stress var det största problemet för deras hälsa. Respondenterna uppgav att återkommande perioder med extra hög arbetsbelastning kombinerat med bristande återhämtning kunde leda till att hälsan påverkades negativt. Detta är i linje med Lazarus (1999) där han förklarar att det är brist på återhämtning mellan stresstillfällena som är riskabelt för individen inte enstaka höga arbetstoppar. Dessutom saknades helt utbildning i stresshantering enligt respondenterna.

Positiva aspekter som togs upp i undersökningen var kontakten med eleverna. Känslan av att lyckas förmedla kunskap och se individer utvecklas var en av de största drivkrafterna enligt flera av respondenterna. Stödet och samarbetet med kollegor var ytterligare en faktor som var viktig och utvecklande. Gray-Stanley et al. (2010) menar att stöd av kollegor lindrar effekten av stress. Diskussioner om elever, situationer och undervisning var en källa till ökad hanterbarhet då kraft hämtades från varandra enligt respondenterna. Samtliga respondenter var överens om att yrket var något av det bästa de kunde ha. Två av dem skulle dock inte välja det igen så som situationen var med ökade krav och hög belastning. Oro uttrycktes av flera för den minskade status som läraryrket fått på senare år. Yrkesstatus nämner Antonovsky (1987/1991) som en bidragande del i meningsfullheten i teorin om KASAM.

De resultat som framträtt i undersökningen var i linje med tidigare forskning som utförts av Karasek (1979), Johnsson och Hall (1988) som beskrivit effekten av kontroll, krav och stöd, Lazarus (1999) som har skrivit om stress samt Antonovskys (1987/1991) modell om KASAM. Det visade sig att mycket krav ställdes på lärarna och att mängden krav ökat på senare år. Att krav ställdes var naturligt, men många av dessa krav gjorde att kontrollen över situationen började försvinna från lärarna. Tolkningen av studien var att de ökade kraven utan möjlighet till ökad kontroll påverkade respondenterna negativt, detta var i linje med Karasek (1979). Beskrivningen stod även att finna hos Jensen, Patell och Messersmith (2013) angående att sänkt kontroll i arbetet kunde leda till ohälsa och att arbetstagaren slutade i förtid. Det främsta skälet till minskande kontroll för respondenterna angavs vara ett ökat antal elever med nya behov. Dessa behov var något som lärarna inte alltid var utbildade att klara av eller i varje fall inte egentligen hade tid att möta. Den uppfattade diskrepansen mellan arbetsuppgift och förmågan att klara av denna tolkade författarna som besvärande för vissa respondenter, då de ej kände att de hade kontroll över situationen. Detta stöddes av Antonovsky (1987/1991) när han tog upp hanterbarhet och även i viss mån i Kushnir och Melamed (1991) som beskrev att den sämsta kombinationen för individen var hög arbetsbelastning och låg kontroll. Exempel på detta extraarbete kunde vara att behöva ha skilda planeringar för olika elever då de var på olika nivåer i sin färdighet, men ändå flyttades de alla upp till nästa årskurs. Dessutom hade kraven på eleverna ökat för att de skulle bli behöriga till gymnasiet, vilket i sin tur ställde högre krav på

lärarna att få dem godkända i fler ämnen. Tillsammans med nya läroplaner, nytt betygssystem och den vanliga undervisningen samt utökad kommunikation till föräldrar blev tiden knapp för lärarna och den belastning de utsatts för blev i många fall besvärande. Tolkningen författarna gjorde av hur dessa förändringar påverkade den psykosociala arbetsmiljön för respondenterna var att de kände en osäkerhet i sin arbetsroll då nya arbetsmetoder krävdes. Ständiga förändringar i arbetssättet tog tid och ökade arbetsbelastningen. Författarna tolkade att samarbetet med kollegor hade betydelse för förmågan att hantera kraven i arbetet då respondenterna talade om vikten av att ha ett gott stöd i sina medarbetare. Flera nämnde att det var från dem som de hämtade energi och att det var en trygghet att veta att de förstod vad de var utsatta för då de hade varit med om det själva. Stödet från exempelvis kollegor eller ledning kunde verka modererande på belastningen i så mån att ökat stöd hjälpte till att öka förmågan att klara höga krav och i viss mån lägre kontroll, vilket har tagits upp av Johnson och Hall (1988). I flera av intervjuerna tolkade författarna att respondenterna upplevde en obalans mellan krav och kontroll, vilket i förlängningen kunde leda till ohälsa.

En modell för att bedöma hur bra den psykosociala arbetsmiljön var skapades av Karasek (1979) under namnet krav - kontroll modellen. Den vidareutvecklades senare av Johnson och Hall (1988) till krav- kontroll- stödmodellen. Originalmodellen beskrivs enklast så att det skulle vara balans mellan de krav som ställdes på individen och den kontroll som personen hade över sitt arbete och hur det utfördes. Vid för låg kontroll och för höga krav så ökade påfrestningen vad gällde stress. Hade personen tillräckligt hög kontroll kunde den klara av högre krav utan att må dåligt av det. Även för låga krav orsakade problem. Vidareutveckling av modellen lade till socialt stöd från familj, medarbetare och chefer i ekvationen. Innebörden var att med högt socialt stöd blev den psykosociala arbetsmiljön bättre och högre krav och minskad kontroll var möjligt utan att hälsan påverkades. Givetvis var fortfarande idealet att det skulle vara balans mellan krav och kontroll, men starkt socialt stöd kunde fungera som en buffert och minska risken för skadlig stress.

De problem som respondenterna uppgav sig ha erfarenhet av antingen själva eller genom kollegor sammanfattades ofta i ordet stress. Författarnas tolkning var att det inte var säkert att allt som påfrestade kom från arbetet, men stress var besvärligt på så sätt då den kunde ackumuleras och dessutom skiljde det sig från person till person hur stor känsligheten för stress var. Det var alltså inte så enkelt att när arbetsdagen var slut och personen gick hem försvann stressen, detta är i linje med Lazarus forskning (1999). Stress var ett något svårdefinierat ord som hade olika betydelser i olika situationer för respondenterna. En beskrivning av ordet stress är mental överansträngning. Det handlar om att det ursprungligen är kroppens sätt att reagera på fara genom utsöndring av olika hormoner. Individer utsätts för stressorer hela tiden i alla olika situationer. De som var aktuella i en arbetssituation kunde vara sådant som saknat stöd, för hög eller låg arbetsbelastning, låg kontroll över arbetsuppgifter, buller eller temperaturer extrema åt ena eller andra hållet.

En annan etablerad teori som undersökningen funnit stöd för var KASAM av Antonovsky (1987/1991). Ursprungligen användes teorin av till att förklara varför vissa människor klarade av stress, sjukdomar och andra påfrestningar bättre än andra men den gick även att använda på arbetsplatser. Individen kunde genom att förstå omgivande faktorer som organisationskultur, kommunikation, fortbildning och mycket annat skapa kontroll över situationen och därigenom hanterbarhet av de krav som ställdes och uppnå meningsfullhet i arbetet. Antonovsky hävdade att detta tillsammans skapade hälsa.

Den del som främst passade in var meningsfullhet, vilket också beskrevs som den viktigaste. Positiva faktorer för meningsfullheten var känslan av att göra ett meningsfullt arbete genom att vara delaktig i barns lärande och utveckling. Samarbetet inom arbetsgruppen var en faktor som stärkte meningsfullheten genom att det skapade tillhörighet. Faktorer som påverkade meningsfullheten negativt nämndes av flera respondenter i undersökningen. De tog upp att

föräldrar ifrågasatte deras metoder och i förlängningen kompetens, detta var också den tolkningen författarna gjorde. Författarnas tolkning var att när blev de ifrågasatta av elevernas föräldrar fanns en möjlighet att de började tveka på sin egen uppfattning om sin kompetens och detta kunde leda till att de inte mätte bra. Lades sedan de diskussioner som förekommit i press och politiska debatter om skolans förmåga att utföra sitt arbete rätt i vågskålen också så uppstod ytterligare tvivel.

Hanterbarhet var nästa del i KASAM som tydligt syntes påverka lärarnas vardag. Fler och fler elever hade enligt uppgift från respondenterna någon form av diagnos huruvida den var relevant eller inte för elevens förmåga att lära sig och fungera i klassen var egentligen oviktigt. Det som spelade roll var att läraren måste förhålla sig till diagnosen och planera extra för den. Detta och många andra problem som respondenterna tog upp gjorde att arbetet som sådant var svårt att hantera på ett riktigt bra sätt. Känslan av att aldrig riktigt bli klar med allt som läraren förutsatt sig klara av blev ansträngande. Den här pressen kom enligt vad respondenterna tog upp främst från dem själva, men inget utesluter att i en icke fullt fungerande organisation den även kunde komma från ledning eller kollegor. I viss mån kom den även från samhället där ideliga artiklar skrevs om att skolan inte klarar sin uppgift.

Författarna upplevde att respondenterna hade en väl utvecklad känsla för ansvar och engagemang, vilket kunde vara en del av orsakerna till de hälsoproblem som förekommer inom yrket. Tolkningen var att lojaliteten och ansvarskänslan för eleverna kunde leda till att arbetet blev bättre utfört trots begränsningar i de förutsättningar som fanns. Mycket arbete lades ner på fritiden av respondenterna, vilket kunde minska möjligheten för återhämtning. Detta stöds även av Aronsson och Svensson (1997) då de hävdade att lärares höga krav på sig själva att göra det bästa för eleverna gjorde att fritiden offrades och att återhämtning uteblev.

Vidare tolkade författarna att det fanns en oro bland respondenterna för bristande återväxt bland lärare. Som situationen såg ut fanns det mycket utbildad personal, detta bekräftades av OECD (2015). Respondenterna efterlyste en statushöjning av läraryrket, vilket författarna tolkade som en möjlig förbättring av deras psykosociala arbetsmiljö.

Studien gav inblick i lärares upplevelse av skolan som arbetsplats. Hur de påverkades av den psykosociala arbetsmiljön och hur den i sin tur berördes av samhällsförändringar. Den totala avsaknaden av utbildning i stresshantering var förvånande, då stress var känt som ett av läraryrkets stora problem som både Lärarnas riksförbund (2013) tog upp i sin arbetsplatsundersökning och Försäkringskassan (2014) lade vikt vid. Det kan sägas att då läraryrket är komplext så krävs det rätt person på rätt plats i organisationen. Författarnas mening var också att den personen måste arbeta på rätt sätt. Då det är svårt att anpassa personen bör kraft läggas på att på bästa sättet anpassa arbetet till att passa individen. Lärare är viktiga för framtiden, skapas inte rätt förutsättningar tidigt är det både kostsamt och tidskrävande att rätta till i efterhand. En respondent uttrycker ”Om man var bättre på att ta hand om sina lärare. Så tror jag inte att du skulle behöva ha så många lärare som lämnar yrket inom första året. För det är ganska stor andel som gör det. Tittar man på de samhällsekonomiska förlusterna i att en människa skaffar sin utbildning som kostar x antal miljoner för det är ju samhället som betalar den”. Det har förekommit och förekommer nya akademiska metoder i skolan i Sverige idag. Steget att ändra även förutsättningarna måste också tas annars är arbetet bortkastat när lärare bränns ut och kunskapsnivån sjunker.

Studiens begränsningar

De begränsningar som framkom efter studiens sammanställning var att vissa frågor inte var riktigt klart utformade. Det fanns möjlighet att missförstå vad som menades med ordet resurser, då det allmänt användes om en extra lärare eller dylikt i skolans värld. I frågeställningen som användes var det menat i ett bredare perspektiv och syftade närmast på ett ekonomiskt synsätt.

En annan fråga var allt för bred och frågade om förståelsen för tre saker i samma fråga mål, metoder och beslut. Detta krånglade till det i onödan och respondenterna var tvungna att fråga om betydelsen. Det hade även varit önskvärt att genomföra två intervjuer med varje respondent. Detta för att kunna bygga mer på de andras svar i andra intervjuomgången och lära av olika kommuners metoder, men den begränsade tiden hindrade sådant. Antalet respondenter i undersökningen var lågt så reliabiliteten av undersökningen blev begränsad, vilket skulle kunna motverkas genom en bredare studie. En sådan studie borde utföras över en större del av landet så fler kommuner blir undersökta då författarna märkte skillnad mellan de som undersöktes. Den borde även innefatta fler typer av friskolor. En av respondenterna efterfrågade en nationell studie om lärares upplevelse av arbetet. Validiteten begränsades av författarnas bristande erfarenhet av att utforma en intervjuguide och att denna inte testades i förhand på oberoende individer.

Framtida forskning

Förslag på vidare forskning är kartläggning av lärares obetalda arbete och påverkan av att alltid vara nåbar. Det har också framkommit att det uppfattas att statusen på läraryrket sjunkit. Hur den kan förbättras är ett lämpligt studieområde. Är det så enkelt som att höja lönen, vilket är det förslag som är vanligast? Vilken vikt har egentligen all administration som lagts på lärarna på senare tid? Är deras tid bäst använd som administratörer eller lärare? Rektorer var ofta för upptagna för att vara ute bland sina medarbetare. Hur påverkar en frånvarande rektor det pedagogiska arbetet? Avslutningsvis tycker vi oss ha märkt en önskan om att bli hörda av de flesta av respondenterna. De flesta undersökningar vi fann var ur elevernas synvinkel, få behandlade lärarnas uppfattning.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991) *Hälsans mysterium*. (Elfstadius, M., Cederblad. M., & Lundh. L-G. övers.) Stockholm: Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1987).
- Arbetsmiljöverket. (2014). *Arbetsorsakade besvär 2014. Sveriges officiella statistik Statistiska meddelande*. Stockholm: Arbetsmiljöverket & statistiska centralbyrån.
- Aronsson, G. & Svensson, L. (1997). Nedvarvning, återhämtning och hälsa bland lärare i grund- och gymnasieskolan. *Arbete och hälsa vetenskaplig skriftserie*. Arbetslivsinstitutet.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder (2:a upplagan)*. Stockholm: Liber.
- Försäkringskassan. (2014) *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser En studie av Sveriges befolkning 16–64 år*. Stockholm: Försäkringskassan.
- Gray-Stanley, J.A., Muramatsu, N., Heller, T., Hughes, S., Johnson, T.P., & Ramirez-Valles, J. (2010). Work stress and depression among direct support professionals: the role of work support and locus of control *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 749-761.

- Hogstedt, C., Bjurvald, M., Marklund, S., Palmer, E., & Theorell, T. (red). (2004). *Den höga sjukfrånvaron – Sanning och konsekvens*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology (3:e upplagan)*. London: Pearson.
- Jensen, J.M., Patel, P.C. & Messersmith, J.G. (2013). High-performance work systems and Job Control: consequences for anxiety, role overload, and turnover intentions. *Journal of Management*, 39, 1699-1724.
- Johnson, J.V. & Hall, E.M. (1988). Jobstrain, workplace social support, and cardiovascular disease: A Cross sectional study of a random sample of the Swedish working population. *American Journal of Public Health*, 78, 1336-1342.
- Karasek, R.A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
- Kinnunen, U. (1987). Teacher stress over an autumn term: relationships between subjective stress and catecholamine excretion during night. *Scandinavian Journal of Psychology*, 28, 293-303.
- Kushnir, T. & Melamed, S. (1991). Work-Load, perceived control and psychological distress in type A/B industrial workers. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 155-168.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion a new synthesis*. London: Free association books.
- Lärarnas riksförbund. (2013) Lärarnas riksförbund arbetsmiljörapport. Stockholm: Lärarnas riksförbund.
- Månsson, E. (2002) *Hinder och möjligheter för lärare i dagens skola*. Malmö: Arbetslivsinstitutet.
- Månsson, E. (2005). Förändringarnas skola - på gott och ont. *Att utveckla en god arbetsmiljö i skolan*. (s. 13-22, 8 ref.)
- Månsson, E. & Persson, A. (2004) Meningsfullt arbete i krävande arbetsmiljö - lärare i skolan Gustafsson, R.Å., & Lundberg, I. (red:er). *Arbetsliv och hälsa 2004* (ss. 301-319). Stockholm : Arbetslivsinstitutet/Arbetsmiljöverket/Liber.
- OECD (2015), *Improving Schools in Sweden: An OECD Perspective*, OECD Publishing, Paris.
- Tang, J.J. , Leka, S. & MacLennan, S. (2012). The psychosocial work environment and mental health of teachers: a comparative study between the United Kingdom and Hong Kong. *International archives of occupational and environmental health*, 86, 657-666.
- Vahtera, J., Kivimäki, M., Pentti, J., & Theorell, T. (2000). Effect of change in the psychosocial work environment on sickness absence: a seven year follow up on initially healthy employees. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54, 484-493.
- Weman-Josefsson, K. & Berggren, T. (2013). *Psykosocial arbetsmiljö och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Intervjufrågor

Område personligt/bakgrund.

Kan du berätta lite om dig själv?

Uppföljningsfrågor Hur länge har du jobbat som lärare?
Har du jobbat inom skolan i andra kommuner?
Hur gammal är du?
Hur ser din familjesituation ut?
Har du någon hobby?
Vilka ämnen undervisar du i?
Har du erfarenheter från andra yrken?
Varför blev du lärare?

Område arbetsmiljö

Kan du beskriva hur det är att jobba som lärare idag?

Hur uppfattar du din fysiska arbetsmiljö?

Uppföljningsfrågor. Hur uppfattar du ljudnivån?
Hur uppfattar du luftkvaliten?
Hur uppfattar du belysningen?
Hur uppfattar du att lokalerna är i stort?
Hur är temperaturen?

Hur uppfattar du din psykiska arbetsmiljö?

Uppföljningsfrågor. Hur uppfattar du kraven som ställs på dig?
Från ledning?
Från kollegor?
Från föräldrar?
Från elever?
Från dig själv?
Från samhället?

Hur upplever du att organisationen fungerar?

Uppföljningsfrågor. Hur ser samarbetet med ledningen ut?
Hur ser samarbetet med kollegor ut?
Vilket stöd känner du att du får?
Hur kommunicerar ni?
Vilka fördelar ser du med organisationen?
Vilka problem ser du i organisationen?

Hur upplever du att förståelsen för beslut och mål och förespråkade metoder är ?

Uppföljningsfrågor Hos dig själv?
Hos andra?

Kan du beskriva i vilken mån och på vilket sätt du kan påverka ditt arbete?

Uppföljningsfrågor Är det nog för att du ska vara nöjd?

Hur upplever du att din hälsa påverkas av jobbet?

Uppföljningsfrågor. Vad får dig att må bra?
Vad får dig att må dåligt?
Vilka hälsorisker ser du?
Vad skulle kunna förbättras?
Vad är din upplevelse av stress?
Får ni någon utbildning i stresshantering?
Kan du koppla av på fritiden?
Hur återhämtar du dig?

Hur har arbetet som lärare ändrats under din tid som lärare?
Positivt/negativt?

Området risk

Vilka risker ser du med arbetet?

Uppföljningsfrågor. Finns det risk för hot/våld?
Vilka arbetsskador riskerar du?
Har du drabbats av några problem?
Har du kollegor som drabbats av problem?
Uppllever du att organisationen tar problem på allvar?

Uppllever du att organisationen arbetar förebyggande?

Området utmaning

Hur ser du på de utmaningar du ställs inför?

Uppföljningsfrågor. Hur fördelas resurser?
Hur upplever du arbetsbelastningen?
Finns förutsättningarna för att göra ett bra jobb?
Hur fungerar skolan idag?

Uppllever du att rätt kompetens finns i skolan?

Tas lärarnas kompetens tillvara på bästa sätt?
Om inte varför?

Uppllever du att eleverna har rätt förkunskaper för att klara högstadiet?

Skulle du med vad du vet nu välja samma jobb igen?
Varför/varför inte?

Finns det något du vill tillägga?



Appendix 2

Hejsan.

Vi heter Maria Åkerwall och Morgan Johansson och vi läser personalvetarprogramet på Högskolan Väst i Trollhättan. Maria läser inriktning mot risk och säkerhet och Morgan inriktning mot arbets- och organisationspsykologi. Vi ska nu göra vårt examensarbete vilket ska handla om högstadielärares upplevelse av den psykosociala arbetsmiljön.

En av oss skulle därför vilja intervjua dig kring dessa frågor, intervjun beräknas ta ca 45 -60 minuter. Intervjun kommer att med din tillåtelse spelas in och därefter transkriberas av oss. Under intervjun kommer inte ditt namn nämnas. Såväl inspelningar som transkript kommer att raderas/förstöras när examensarbetet är färdigt. Endast vi som skriver uppsatsen, vår handledare samt examinator kommer att ha tillgång till intervjumaterialet. Inga namn eller uppgifter som gör att personer kan identifieras kommer att användas i examensarbetet. Det material vi samlar in genom intervjun kommer endast användas för detta examensarbete och inte i något annat syfte. När arbetet har godkänts kommer det att publiceras i fulltext i databasen DIVA. Deltagandet är självfallet frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta din medverkan om du väljer att delta.

Har du lust att hjälpa till så kan vi tillsammans boka en tid och plats för intervjun. Kontakta gärna någon av oss så snart som möjligt alternativt så kontakter vi dig senast 13/4. Hoppas vi ses snart, din medverkan är viktig för vårt arbete.

Med vänliga hälsningar

Morgan Johansson

Maria Åkerwall

morgan.johansson.2@student.hv.se

maria.akerwall@gmail.com

073-9822677

073-0240621

Vår handledare heter Linda Lundin.

linda.lundin@hv.se

Högskolan Väst
Institutionen för individ och samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99
www.hv.se