



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Idrottslärares arbetssituation som ett- respektive tvåämneslärare:**

**En kvalitativ studie baserad på erfarna lärares uppfattningar**

**Martin Karlsson & Lars Lindstein**

Rapportnummer:	VT-13.14
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	IDG 350
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2013
Handledare:	Dean Barker & Göran Patriksson
Examinator:	Karin Grahn



# GÖTEBORGS UNIVERSITET

## INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT-13.14
Titel:	Idrottslärares arbetssituation som ett- respektive tvåämneslärare: En kvalitativ studie baserad på erfarna lärares uppfattningar
Författare:	Martin Karlsson & Lars Lindstein
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	IDG 350
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Dean Barker & Göran Patriksson
Examinator:	Karin Grahn
Antal sidor:	34
Termin/år:	Vt 2013
Nyckelord:	Arbetssituation, ettämneslärare, idrottslärare, stress, tvåämneslärare

## Sammanfattning

Att arbeta som lärare i idrott och hälsa innebär en risk att utsättas för stress och fysisk belastning. Denna studie syftar till att uppmärksamma de faktorer som kan påverka idrottslärares arbetssituation. Extra fokus läggs vid frågan om hur arbetssituationen påverkas av att undervisa i ett- respektive två ämnen. Studien är kvalitativ och bygger på intervjuer med fyra erfarna lärare i Göteborgsområdet. Genom ett fenomenologiskt tillvägagångssätt syftar studien till att ta vara på deras kunskap och erfarenhet om idrottslärares arbetssituation. Under samtalen med lärarna framkom en bild av ett tufft men givande yrke. Stressen verkar vara ständigt förekommande och ses på som ett normaltillstånd snarare än ett problem. Det är inte en hållbar arbetssituation, stressen bör ses som ett problem som målet är att minimera. Studien visar att olika idrottslärare själva är olika fysiskt aktiva i sin undervisning och att detta snarare har att göra med personlighet än fysisk förmåga. För att det i längden skall vara hållbart att arbeta som idrottslärare måste lärare lära sig att anpassa sin undervisningsstil efter sin fysiska förmåga. Överlag anses att det är att föredra att jobba som tvåämneslärare då den fysiska belastningen blir mindre, möjligheten till samarbete blir större och risken för isolering minskar. Samtidigt menar lärarna i studien att det måste finnas ettämneslärare i Idrott och hälsa. De lärare som enbart är intresserade av Idrott och hälsa och brinner för ämnet är viktiga för att Idrott och hälsa skall få högre prioritet och status. För att tvåämneslärare fullt ut skall kunna dra nytta av fördelen med ökad möjlighet till samarbete så krävs bättre schemaläggning. Lärarna beskriver en arbetssituation för tvåämneslärare där miljöombytet snarare blir till en stressfaktor då planeringen brister. Sammantaget framkommer en bild av ett yrke med stor potential för förbättringar där tvåämneslärare oftast är att föredra men där ettämneslärare också behövs.



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP**

## Abstract

Working as a teacher in physical education and health means being subjected to stress and physical strain. This study aims to highlight the factors that may affect the PE teachers' work situation. Special focus is given to the question of how the labor situation is influenced by teaching one or two subjects. The study is qualitative and based on interviews with four experienced teachers in the Gothenburg area. Through a phenomenological approach, the study aims to take advantage of their knowledge and experience of PE teachers' work situation. The interviews with the teachers showed a picture of a tough but rewarding profession. Stress seems to be constantly occurring, and looked upon as a normal state rather than a problem. The study suggests that PE teachers are physically active to different degrees in their teaching, and that this has more to do with personal teaching style than physical ability. To achieve a sustainable career in PE, teachers must learn to adapt their teaching style to their physical abilities. Generally, it is considered preferable to work with a second subject teacher rather than focus only on PE. Then the physical load is less, the possibility of cooperation becomes larger and the risk of isolation decreases. The teachers in the study claim however, that there must be one-subject teachers in Physical Education and Health. Those teachers who are primarily interested in Physical Education and Health and are more committed to increasing the priority and status of sports and health within schools. For two-subject teachers to fully benefit from greater opportunities for cooperation, better scheduling is required. The teachers describe a work situation for two-subject teachers where the change of scenery becomes a stressor rather than a de-stressor due to extra planning that is required. Overall, a picture emerges of a profession with great potential for improvement where two-subject teachers usually is preferable but where one-subject teachers also play an important role.

# Innehållsförteckning

<b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING.....</b>	<b>4</b>
<b>FÖRORD .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>5</b>
FRÅGESTÄLLNINGAR .....	5
DEFINITION AV BEGREPP .....	6
<b>BAKGRUND .....</b>	<b>6</b>
HISTORIK .....	6
TRIVSEL PÅ JOBBET .....	7
STRESS .....	8
FYSISK BELASTNING .....	9
TEORI .....	10
<b>METOD .....</b>	<b>12</b>
ETISKA RIKTLINJER .....	13
URVAL .....	14
BEARBETNING AV DATA .....	14
<b>RESULTAT .....</b>	<b>14</b>
UPPFATTNINGAR OM YRKET OCH BELASTNINGAR .....	15
UPPFATTNINGAR OM ANDRAS SYN PÅ IDROTTSÄMNET .....	16
UPPFATTNINGAR OM SKILLNADER MELLAN ETT- OCH TVÅÄMNESLÄRARE I IDROTT OCH HÄLSA .....	16
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>18</b>
IDROTTSLÄRARENS ARBETSSITUATION.....	18
<i>Påfrestande men givande</i> .....	18
<i>Två strategier för hantering av arbetssituationen</i> .....	19
<i>Risken för isolering</i> .....	20
<i>Stressen som normaltillstånd</i> .....	21
<i>Sammanfattning av arbetssituationen</i> .....	21
SKILLNADER MELLAN ETT- OCH TVÅÄMNESLÄRARE I IDROTT OCH HÄLSA .....	22
<i>Högre fysisk belastning för ettämneslärare</i> .....	22
<i>Är miljöombytet för en tvåämneslärare något positivt?</i> .....	22
<i>Tvåämneslärare har större möjlighet att samarbeta</i> .....	23
<i>Det måste finnas plats för eldsjälarna</i> .....	23
METODDISKUSSION .....	24
<b>SLUTSATSER OCH IMPLIKATIONER.....</b>	<b>25</b>
ARBETSSÄTT MÅSTE ANPASSAS EFTER FYSISK FÖRMÅGA .....	25
TVÅÄMNESLÄRARE ÄR ATT FÖREDRA MEN ELDSJÄLAR BEHÖVS .....	26
BÄTTRE SCHEMALÄGGNING KRÄVS FÖR TVÅÄMNESLÄRARE.....	26
STRESS BÖR INTE ACCEPTERAS .....	26
FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING.....	26
<b>REFERENSER.....</b>	<b>28</b>
<b>APPENDIX .....</b>	<b>33</b>
INTERVJUGUIDE .....	33

# Förord

Vi vill tacka våra handledare Dean Barker och Göran Patriksson samt de fyra lärare som ställde upp och delade med sig av sina tankar och erfarenheter kring idrottsläraryrket. Vi har arbetat tillsammans och bidragit lika mycket i samtliga delar av denna uppsats.

## Introduktion

När det gäller risk för yrkesrelaterad stress och hög mental och fysisk påfrestning är lärare högrisktagare (Johansson, 2008). Det är därför viktigt att kartlägga vilka faktorer som påverkar stress och liknande påfrestningar i yrket. Frågan om idrottslärarna skulle undervisa även i ett annat ämne för att komma in i kollegiet och höja sin status har diskuterats enda sedan tidigt 1900-tal (Karlefors, 2002). Trots detta så arbetar det idag både ett- och tvåämneslärare på skolorna. Sjöbom Foogerbrant (2011) samt Karlefors (2002) pekar båda på att stressnivå och trivsel påverkas av dessa kategorier. Vår studie tillför erfarna lärares egna tankar kring denna koppling.

Vi vill fånga upp och försöka belysa positiva och negativa faktorer med att vara ett- respektive tvåämneslärare och utreda dessa ytterligare. Således är **syftet** med den här studien att utforska lärares upplevda koppling mellan arbetsrelaterade fysiska och mentala påfrestningar hos ett- respektive tvåämneslärare i Idrott och hälsa. I detta ingår att ta reda på hur olika lärare upplever idrottslärarens livs - och arbetssituation samt vilka faktorer de tror är viktiga när det gäller att nå en bra yrkessituation. Vår utgångspunkt är att ta reda på hur arbetssituationen kan påverkas av om läraren undervisar i ett- respektive två ämnen. Ett annat mål med studien är att komma med förslag till områden som behöver undersökas djupare för att förbättra idrottslärares arbetssituation.

## Frågeställningar

Med denna bakgrund undersöks idrottslärares arbetssituation och hur den påverkas av att undervisa i ett respektive två ämnen. Studien utgår ifrån följande frågeställningar:

1. Hur upplever den erfarna idrottsläraren idrottsläraryrkets arbetssituation och vad som påverkar den?

2. Hur upplever den erfarna idrottsläraren att arbetssituationen kan påverkas av att undervisa i ett respektive två ämnen?

## Definition av begrepp

Två centrala begrepp som används i denna uppsats är *ettämneslärare* samt *tvåämneslärare*. I uppsatsen syftar det på om läraren undervisar i endast Idrott och hälsa eller Idrott och hälsa samt ett annat ämne. En tvåämneslärare undervisar exempelvis i Idrott och hälsa samt Engelska och en ettämneslärare endast i Idrott och hälsa. Begreppen tar inte hänsyn till vilka ämnen läraren är utbildad att undervisa i, utan bara vilka den faktiskt undervisar i.

Ett annat begrepp som används i arbetet är *stress* vilket här syftar till lärarstress. Kyriacou har i flera artiklar utrett stress inom läraryrket (Kyriacou, 1977, 1978a, 1978b, 1987, 2001). Vi finner det lämpligt att använda Kyriacous definition av lärarstress snarare än en definition av stress i allmänhet då denna definition är mer specifik för vår målgrupp. Lärarstress definieras som ”upplevelsen av obehagliga känslor så som anspänning, frustration, ångest, ilska och depression som är orsakade av arbetet som lärare.” (Kyriacou, 1987, s. 146).

## Bakgrund

### Historik

Idrottslärarnas isolerade situation på skolan har diskuterats i över 100 år. Redan 1900 konstaterade Lars Mauritz Törngren problemet med idrottslärarnas isolering ifrån resten av kollegiet. Då ansågs de övriga lärarnas ointresse för ämnet och dess lägre status som en stor anledning till problemet med isolering. År 1911 kom Louise von Bahr med förslag om att gymnastikhallarna skulle byggas inom skolområdet och att idrottslärarna skulle vara med i kollegiet. Hon ansåg att idrottslärarnas isolering skapades av att de undervisade i avskilda lokaler och inte deltog i kollegiet (Karlefors, 2002). Gymnastikkommittén framförde år 1918 klagomål på yrkets låga status (Annerstedt, Peitersen & Rønholt, 2005). Sandahl (2005) förklarar detta med att yrket historiskt kategoriserats fel då det inte enbart är ett praktisk-estetiskt ämne vilket resulterat i lägre status. Under samma tidsperiod fanns också andra förslag om hur idrottslärarnas status och legitimitet kunde förbättras, ett var att de skulle undervisa i andra ämnen också: “Att gymnastikläraren också undervisade i andra ämnen skulle föra in ämnet i skolan varvid statusen och lönen skulle höjas och isoleringen brytas” (Karlefors, 2002, s. 40). Ett sådant förslag innebär således att lärarens status höjs däremot påverkas inte idrottsämnet status. Det dröjde sedan 30 år innan förslaget om idrottsläraren

som flerämneslärare blev aktuellt igen. 1945 tillsattes en utredning om hur idrottslärarutbildningen skulle organiseras. Tongångarna var mest positiva till en flerämnesutbildning men problem som till exempel lönen fanns. Idrottsläraren ansågs inte kunna få samma lön för gymnastikämnet som för läroämnet vilket gjorde det svårt med en flerämnestjänst (Karlefors, 2002).

På 1960- och 70 talet började det även talas om flerämnesundervisningens positiva effekt på ämnesintegrering och samarbete i skolan (Karlefors, 2002). I början av sjuttioalet kom det från lärarutbildningskommittén ett förslag på en tvåämneslärarutbildning som 1977 startades på prov i regi av GIH i Örebro (Larsson & Meckbach, 2007). Förslaget prövades fram till 1988 och efter det så infördes möjligheten att utbilda sig till tvåämneslärare även för idrottslärare (Annerstedt et al., 2005). Diskussionen om vad som var bäst fortsatte under 1980- och 90 talet. Ett skäl som angavs för tvåämneslärarutbildningen var att belastningen på lärarna skulle bli mindre och andelen belastningsskador förväntades minska (Karlefors, 2002). Diskussionen avslutades 1999 med att Svenska Gymnastiklärarsällskapet rekommenderade en tvåämnesutbildning: "Skälet är att tvåämnesläraren löper mindre risk att drabbas av belastningsskador" (Karlefors, 2002, s. 48).

## Trivsel på jobbet

Med historien som bakgrund följer en redogörelse av tidigare forskning om lärares och framför allt idrottslärares arbetssituation.

Flera undersökningar visar att den största andelen lärare i Sverige är nöjda med sin arbetssituation. I sin studie visar Marklund (1998) att 89 % av de tillfrågade lärarna trivs på jobbet. En liknande undersökning utförd av lärarnas riksförbund (2003) visar på samma resultat. Endast 2 % av de tillfrågade lärarna känner olust inför arbetet (Lärarnas riksförbund, 2003). Samma trivselgrad verkar vara gällande även för idrottslärarna specifikt, då Karlefors (2002) i sin studie gör gällande att 88 % av idrottslärarna trivs med sitt arbete. Dock visar nyare undersökningar att lärarnas arbetsbelastning har ökat kraftigt på senare år (Lärarnas riksförbund, 2011; Lärarförbundet 2013).

Anledningar som uppges av lärarna själva till att de trivs på jobbet är att yrket är skapande där de får vara kreativa och att arbetsmiljön oftast är lugn (Marklund, 1998). Idrottslärarna anser att eleverna och friheten med yrket är starka trivselfaktorer (Karlefors, 2002). Intressant att notera är att Karlefors (2002) i sin studie där hon jämför ettämneslärare och flerämneslärares uppfattningar om arbetsmiljön noterar skillnader i orsak till trivsel. I studien uppger 19 flerämneslärare att en faktor som ökar trivseln är att de själva har kul på idrottslektionerna. Av ettämneslärarna har inte en enda nämnt samma anledning till trivsel. I de fall där lärarna inte trivs på jobbet kan en orsak vara att lärare upplever brist på uppskattning för det arbete de lägger ned (Marklund, 1998). Nyttänkande och initiativ upplevs inte värderas av skolledning enligt lärarnas riksförbund (2003) vilket ytterligare understryker bristen på uppskattning.

Även kontakten med elever kan stundtals vara ansträngande. Både våld och okvädningsord förekommer samtidigt som ständiga människokontakter är psykiskt påfrestande (Marklund, 1998).

## Stress

Tidigare forskning visar att idrottsläraryrket generellt upplevs som stressigt av lärarna själva (Al-mohadanni & Capel, 2007). Endast 40 % av lärarna uppger att de får tillräckligt med tid för pauser och återhämtning och 35 % anser sig ha bra lunchförhållanden (Lärarnas riskförbund, 2003). Även Sjöbom Foogerbrant (2011) visar i sin undersökning av lärare i Stockholmsområdet att yrkesrelaterad stress förekommer.

Anledningarna anses vara en kombination av faktorer så som bristande resurser kombinerat med stor arbetsbelastning. Lärare upplever också att både skolans ledning och eleverna har mycket höga förväntningar och krav på deras prestation. Detta leder till att lärarna har svårt att koppla av och släppa alla tankar om jobbet efter dagens slut (Johansson, 2008). Sjöbom Foogerbrants (2011) studie visar att detta kan skilja sig mellan ettämnslärare och tvåämneslärare på det sättet att ettämnslärare i högre grad tar med sig arbetet hem vilket leder till negativ stress. Flerämneslärarna svarar också att de känner sig stressade men upplever det som positivt. En ytterligare faktor som ettämnslärarna uppger stressande är att de på grund av avståndet ofta känner sig isolerade i idrottshallen utan möjlighet att samverka med kollegor (Sjöbom Foogerbrant, 2011). Bristen på social samvaro och nära kontakt med kollegor är starkt bidragande till ökad stress. Nära kontakt minskar stressnivån och ökar trivseln på jobbet (Hurlbert, 1991; Berkman & Syme, 1979; Henderson & Argyle, 1985).

Stressnivån i läraryrket riskerar att leda till att lärare hoppar av yrket i förtid. Macdonald (1999) visar på att ett tydligt mönster världen över där lärare lämnar yrket i förtid. Problemet berör såväl välutvecklade länder som icke lika välutvecklade länder, däremot skiljer sig anledningarna till problemet åt. I välutvecklade länder är stress och för låg lön två vanliga orsaker (Macdonald, 1999). En faktor som ökar risken för stress och utbrändhet är brist på engagemang för sitt arbete. Engagemang och mening i sitt arbete ökar enligt samma princip trivseln i arbete och minskar risken för utbrändhet (Blase, 1982).

En annan negativ följd av stress är att planeringsarbetet och handlingsutrymmet kan bli lidande vilket i sin tur ökar stressen ytterligare (Karasek, 1979). Flera forskare har pekat på att det finns ett starkt samband mellan kontroll och stress där brist på kontroll ökar stressnivån (Steptoe & Willemsen, 2004; Leecourt, 1973). Ett sätt för idrottslärare att öka graden av kontroll i idrottshallen är att använda sig av reproduktiv undervisning. Reproduktiv undervisning innebär enligt Kulinna och Cothran (2003) att idrottsläraren visar och eleverna sedan gör samma sak och i en sådan undervisning är idrottsläraren själv aktiv med stor kontroll över gruppen. Reproduktiv undervisning beskrivs av Kulinna och Cothran (2003) samt Curtner-Smith, Todorovich, McCaughtry och Lacon (2001) som den vanligaste undervisningsstilen i skolans idrottsundervisning. Det finns dock forskare som hävdar att sambandet mellan kontroll och stress är mer komplext. Folkman (1984) menar att det är svårt



att definiera vad som ingår i begreppet kontroll och att det behöver undersökas ytterligare för att kunna stärka sambandet. Även Averill (1973) hävdar att mer kontroll inte alltid minskar stressnivån, i vissa situationer kan till och med det motsatta förhållandet gälla där mer kontroll kan öka stressnivån.

För att undvika onödig stress krävs att det finns tillräckligt med tid för planering. Enligt skolverket (2011, s. 12) bör rektorn: ”organisera verksamheten så att lärarna ges förutsättningar att planera undervisningen.” Det ska finnas tid för idrottsläraren att planera en bra och pedagogiskt underbyggd undervisning för eleverna. Nedsörningar i tid och svårighet att hinna med allt ämnesinnehåll verkar också som en stressor (Karlefors, 2002). Samma resultat framkommer även i Marklunds studie (1998). Bahtanovic (2013) visar att kraven och arbetsbördan har ökat ytterligare sedan den nya läroplanen infördes 2011.

## Fysisk belastning

Idrottslärarnas arbetssituation är fysiskt påfrestande och risken för belastningsskador är hög (Lemoyne, Laurencelle, Lirette & Trudeau, 2007). Det saknas material och hjälpmedel och arbetet sker i lokaler som är smutsiga och ofta med dåliga luft-, ljus- och ljudförhållanden (Roks, 2010). I dagens skola är hög ljudvolym från eleverna ett stort problem i klassrummen (Boman & Enmarker, 2004). Det blir påfrestande för idrottslärare som vistas långa perioder i bullrig miljö.

En belastande faktor för idrottslärare är att de känner sig tvungna att agera förebild för sina elever och känner en press att själva träna och vara hälsosamma. De anser att det är ett måste att leva som man lär för att på ett trovärdigt sätt nå ut med budskapet om vikten av fysisk aktivitet och hälsa (Adriansson, 2012). Det finns olika sätt att som idrottslärare förhålla sig till aktivitetsnivå och delaktighet i lektionerna. Maltén (1997) beskriver tre olika lärarstilar: *Den auktoritära*, *den passiva* och *den demokratiska*. Den auktoritära läraren vill uppnå en hög grad av kontroll genom att själv vara involverad i och styra det som händer på lektionen. Den mer passivt lagde läraren låter gärna eleverna ta stor plats och släpper tyglarna mer fria något som även den demokratiskt lagda läraren gör fast då med mer demokratiska metoder. (Maltén 1997)

En skillnad som Sjöbom Foogerbrant (2011) uppmärksammar i sin undersökning är att arbetsskador såsom hörselskador, axelskador, knäskador och ryggskador är vanligare bland ämneslärare jämfört med tvåämneslärare. Sandmark (2000) visar på att skador i knä och höft är vanligare bland kvinnliga idrottslärare än manliga. Att kvinnor är hårdare drabbade av arbetsskador tyder även Sjöbom Foogerbrants (2011) studie på. Kvinnliga lärare har enligt lärarnas riksförbund (2003) mer än dubbelt så hög sjukfrånvaro än manliga, vilket ytterligare visar på hårdare belastning för kvinnliga lärare. Sammantaget visar dock Sandmark (2000) att den generella hälsan är bättre bland idrottslärare än hos den övriga lärarstaben. Idrottslärare

röker mindre, har lägre BMI högre upp i åldrarna och har mindre allvarliga sjukdomar än övriga lärare (Sandmark, 2000).

## Teori

För analys av resultatet används Karaseks (1979) *Job strain model*. Samma modell användes av svenska arbetsmiljöverket och statistiska centralbyrån (2001) när negativ stress och ohälsa på arbetsmarknaden undersöktes. Även Patriksson & Setterlind (1984), Carayon (1993), Schnall, Landsbergis och Baker (1994) samt Munro, Rodwell och Harding (1998), har använt modellen i sina studier om kopplingen mellan arbetsrelaterad stress och välmående. Modellen behandlar samband mellan aktivitetsnivå, handlingsutrymme, krav och stress. Modellens fyra rutor symboliserar fyra olika arbetssituationer med varierande arbetsbelastning och handlingsutrymme.

**Low strain** = Låg arbetsbelastning och stort handlingsutrymme.

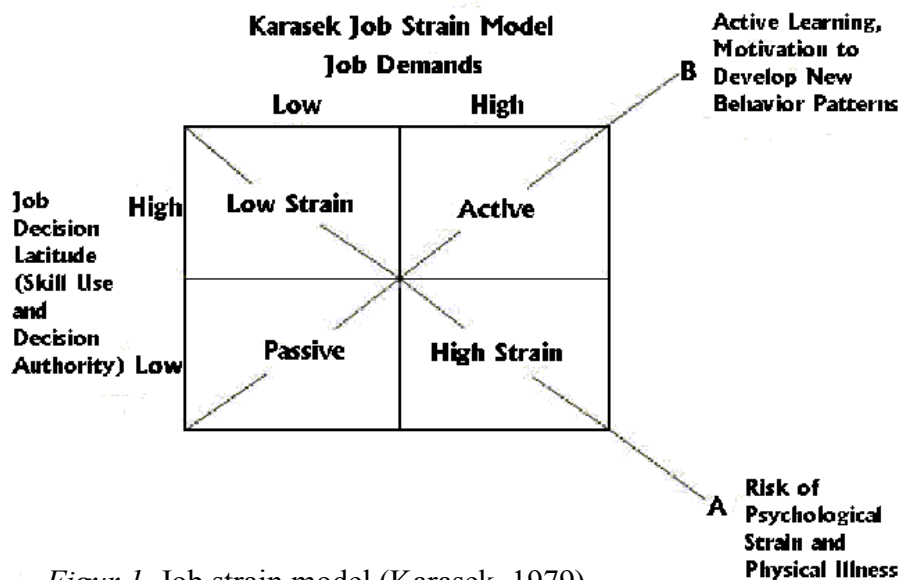
**Passive** = Låg arbetsbelastning och litet handlingsutrymme.

**Active** = Hög arbetsbelastning och stort handlingsutrymme.

**High strain** = Hög arbetsbelastning och litet handlingsutrymme.

**Diagonal A** visar risken för psykisk och fysisk överbelastning som ökar i riktning mot A.

**Diagonal B** visar motivationsgrad och vilja att utvecklas som en ökande faktor i riktning mot B.

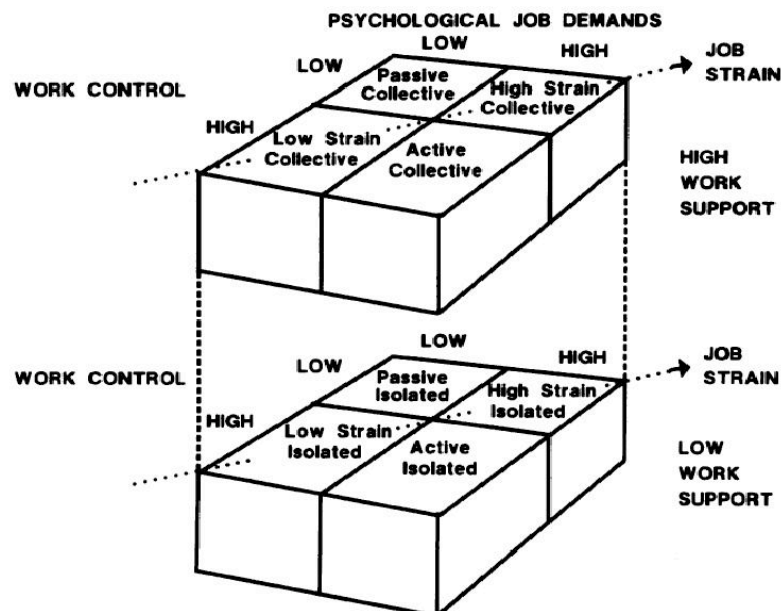


Figur 1. Job strain model (Karasek, 1979)

Karaseks Job strain model är användbar i vårt arbete då den kan användas för att analysera risken för stress och överbelastning. Vi är intresserade av hur idrottslärares arbetssituation ser ut och kan koppla resultaten vi får till modellen.

För att komplettera Karaseks modell används Johnson och Halls (1988) *Demand control support model*. Denna modell har tillsammans med Karaseks dominerat forskningen inom yrkesrelaterad stress de senaste 20 åren (Van der Doef & Maes, 2010). Johnson har utgått ifrån Karaseks modell och lagt till en extra dimension som inbegriper social samvaro med kollegor kontra isolation. Modellen består av två plattformar av Karaseks modell som ligger i två plan där en gradient av social samvaro/isolation skiljer dessa åt. Den nedre plattformen innebär en isolerad arbetssituation och den övre plattformen en arbetssituation med hög grad av social samvaro. Johansson (2006) förklarar hur arbetssituationen att sträva efter är ”kollektiva arbeten med höga krav, hög kontroll och ett starkt socialt stöd” (Johansson, 2006, s. 19). Då befinner sig arbetet i området som kallas *active collective*. Arbetet är utmanande men stödet ifrån kollegorna gör att pressen inte blir för hög. Det sociala stödet fungerar i det här fallet som en buffert som tillåter ett mer utmanande arbete utan att orsaka en negativ stress. Samma koppling gäller för socialt stöd och stress då stresströskeln är lägre utan kollegialt stöd. Den sämsta psykosociala miljön är enligt Johansson studie (2006) där ”krav och egenkontroll uppgavs vara låga och där det sociala stödet var svagt, vilket kategoriserar passiva och isolerade arbeten” (Johansson, 2006, s.19).

Sammanfattningsvis är ett utvecklande arbete med högt handlingsutrymme att föredra genom Karaseks modell och risken för psykisk och fysisk överbelastning minskar av ett starkt socialt stöd enligt Johnson och Halls modell. Vi använder oss av Karaseks samt Johnson och Halls modeller för att öka förståelsen om sambandet mellan arbetssituation och arbetsbelastning hos idrottslärare.



Figur 2. Psychological job demands (Johnson & Hall, 1988)

# Metod

En kvalitativ undersökning där vi har använt intervjuer som grund för insamling av data är grunden för undersökningen. Vi var intresserade av att ta reda på lärarnas egna uppfattningar om sina arbetssituationer. För att få möjlighet att ställa komplexa frågor och uttyda nyanser vilket krävdes för att på ett bra sätt besvara vår frågeställning använde vi oss av intervjuer. Intervjuer ger möjlighet till mer komplexa frågor och med nyanser i svaren än exempelvis enkätundersökningar (Esaiasson et al., 2012). En annan fördel med intervjuer är att det vid behov går att frånga manuset om det uppkommer intressanta sidospår (Esaiasson et al., 2012). På grund av möjligheten att kunna läsa av kroppsspråk och minspel mm. valde vi att genomföra intervjuerna på plats på skolorna och inte via t.ex. telefon. Som Gratton och Jones (2010) belyser finns även fördelen att det är lättare att skapa förtroende mellan intervjupersonen och den som intervjuar om intervjun sker ansikte mot ansikte. Likt Esaiasson et al. (2012) fann vi det lämpligt att förlägga intervjuerna på lärarnas arbetsplatser. Den främsta anledningen till detta var praktiska, logistiska skäl. En annan fördel är att de skulle kunna känna sig trygga och bekväma i situationen.

Studien syftar till att gå på djupet i människors upplevelser och känslor varför vi har valt djupare intervjuer med utvalda erfarna lärare. Målet är att skapa en bild av idrottslärares yrkes- och livssituation och hur det kan påverkas av om de är ett- eller flerämneslärare. Vi har valt att se på undersökningen genom fenomenologiska glasögon eftersom vi är intresserade av lärares egna uppfattningar och erfarenheter. Denscombe (2009) argumenterar för att fenomenologisk forskning passar väldigt bra till mindre omfångsrika och mer kvalitativa projekt.

Det är svårt att generalisera utifrån ett fåtal intervjuer, vilket vi är medvetna om. Brinkmann och Kvale (2009) säger dock att det inom samhällsvetenskap går alldeles utmärkt att komma med inlägg i debatten utan att de för den skull behöver vara generaliserbara. Vi var intresserade av att se hur olika idrottslärares arbetssituationer kan se ut och upplevas. Genom djupare intervjuer med erfarna lärare kunde vi ta reda på deras sanningar som de byggt upp av lång erfarenhet av idrottsläraryrket.

Undersökningen bygger på ett fenomenologiskt tankesätt. Det innebär att våra intervjuer syftar till att ta reda på hur människor upplever sin egen verklighet (Brinkmann & Kvale, 2009). Eller som Starrin och Svensson (1994) beskriver det: "Fenomenologi handlar om att skapa ny tillförlitlig kunskap om livsvärlden" (s. 93). Vår undersökning handlar om uppfattningar och vi är medvetna om att svaren inte är någon objektiv sanning utan en individs egen tolkning. Även om intervju svaren inte behöver vara objektiva sanningar så är det förhoppningsvis respondentens sanna uppfattning om sin egen situation som framförs

(Brinkmann & Kvale, 2009). Vi fokuserar på människan bakom lärarrollen, vi vill ta reda på hur människans livssituation ser ut och vill inte begränsa oss till att se personen som en yrkesperson. Vi vill istället se hur yrkesrollen påverkar människans livssituation i sin helhet. För att kunna nå en djupare insikt är intervjuer lämpligt då det ger möjlighet att gå bakom lärartiteln. Inom fenomenologin är människans tolkningar av det sociala livet viktigt för att förstå handlingar och upplevelser, något som Denscombe (2009) sammanfattar som: "Fenomenologin ägnar sig åt det sätt varpå människor tolkar händelser och bokstavligen förstår sina personliga erfarenheter" (Denscombe, 2009, s. 113).

Som inspiration till intervjuguiden användes Johanssons (2008) dito. Johanssons undersökning är liksom vår uppbyggd utifrån fenomenologin och utgick ifrån ett fåtal djupare intervjuer med syfte att ta reda på lärares uppfattningar. Intervjufrågorna formulerades för att i möjligaste mån vara fria ifrån styrningar för att öka **reliabiliteten**. Dock utgick vi inte strikt efter den i förväg konstruerade intervjumallen. Vi frångick den ibland för att kunna ha ett levande samtal och ha möjlighet att följa upp intressanta svar. Vi håller med Brinkmann och Kvale (2009) som anser att allt för mycket fokus på reliabiliteten kan hämma kreativiteten. Vi har varit noga med att inte tolka in våra egna värderingar och uppfattningen i analysen av intervjuerna.

Vi valde att se på **validiteten** i termer av noggrannhet i analysen där arbetet handlade om att på ett så korrekt sätt som möjligt ta till vara på respondenternas uppfattningar snarare än att sträva efter en hög validitetsfaktor ur strikt positivistisk synvinkel. Med ett fenomenologiskt arbetssätt är respekten för människan och dess erfarenheter central och det gäller att arbeta nära de studerande objekten (Denscombe, 2010). I kvalitativa samhällsvetenskapliga undersökningar anser Brinkmann och Kvale (2009) att validiteten snarare är kopplad till hantverksskicklighet och kan stärkas genom att hela tiden vara observant och ifrågasättande i tolkningen av resultaten. Vi var väl pålästa inom tillgänglig litteratur rörande idrottslärares arbetsituation innan intervjuerna genomfördes, vilket enligt Esaiasson et al. (2012) ökar validiteten på undersökningen.

## Etiska riktlinjer

För att de inblandade respondenterna skulle känna sig trygga och våga berätta mer frispråkigt om sina upplevelser använde vi oss av Vetenskapsrådets (2002) etiska riktlinjer under hela processen. Innan intervjun presenterade vi oss och gav deltagarna en kortfattad beskrivning av projektets innehåll och syfte. Intervjupersonerna informerades också om frivilligheten i deltagandet och att de när som helst kunde välja att avbryta. De personer som deltog i undersökningen blev garanterade anonymitet genom att vi inte angav deras namn och arbetsplatsnamn. Övriga detaljer eller beskrivningar som lätt kunde kopplas samman med respondenterna sorterades bort i syfte att stärka anonymiteten (Vetenskapsrådet, 2002).

## Urval

Fyra lärare intervjuades. Två män och två kvinnor varav två ettämneslärare och två tvåämneslärare. I arbetet hänvisas inte specifikt till personerna utan det ges en bild av vad samtliga sade.

**Intervjuperson 1:** Kvinnlig lärare i Idrott och hälsa och tyska med ca 30 års erfarenhet.

**Intervjuperson 2:** Kvinnlig lärare i Idrott och hälsa med ca 20 års erfarenhet.

**Intervjuperson 3:** Manlig lärare i Idrott och hälsa med ca 10 års erfarenhet.

**Intervjuperson 4:** Manlig lärare i Idrott och hälsa och NO med ca 15 års erfarenhet.

Då syftet med studien var att undersöka de faktorer som gjorde att lärare trivdes i sin yrkesroll valde vi att intervju lärare som varit lite längre i professionen och hunnit bilda sig en uppfattning om vad yrkesrollen innebär. Vi är själva verksamma inom Göteborgsområdet och har därför valt att intervju lärare i detta område.

## Bearbetning av data

Som mall för bearbetandet användes Gratton och Jones (2010) trestegsmetod som består av datareducering (data reduction), visualisering av data (data display) och dragning av slutsatser/verifikation (conclusion drawing/verification). Datareducering innebär att textmassan koncentreras och kortas ned så att bara det som är relevant för undersökningen finns kvar. Visualisering av data innebär att de viktigaste delarna i produkten av datareduceringen tydliggörs och bearbetas så att de blir mer visuellt lättåtkomliga. Det tredje och sista steget innebär att data analyseras och dras slutsatser av (Gratton & Jones, 2010).

I praktiken innebar detta att intervjutranskriptionerna först och främst reducerades och bearbetades till kategorier genom färgkodning av texten. Kategorierna var: 1. *Arbetsituation och belastningar*, 2. *Andras syn på ämnet* och 3. *Skillnader mellan ett- och tvåämneslärare*. Därefter sammansattes en gemensam text av samtliga intervjuer där varje kategori sammanställdes var för sig. Svar ifrån intervjun som inte berörde det aktuella ämnet och således inte heller kategorierna gallrades bort. Slutprodukten blev en text som sedan fick tjäna som material att analysera i diskussionen.

## Resultat

Resultatdelen är en koncentrerad beskrivning av de åsikter och uppfattningar som framkom under intervjuerna. De för arbetets frågeställning mest relevanta svaren ifrån de fyra

intervjuerna är sammanvävda till en text som ger en bild av deras kollektiva uppfattningar om yrket.

## Uppfattningar om yrket och belastningar

Bland de lärare som deltog i intervjuerna anses idrottsläraryrket vara roligt och stimulerande. En av lärarna som deltog i undersökningen uttrycker det som att: "[...] på det hela taget är det ett väldigt positivt yrke tycker jag, men det är intensivt. Det är hög ljudvolym och det är tätt mellan lektionerna". Mycket av det positiva kommer ifrån eleverna som sprider energi och de betonar att den fysiska karaktären på ämnet stimulerar eleverna och gör att det blir en positiv anda som ger en bra arbetsmiljö. Deras uppfattning är också att kontakten med eleverna blir mer personlig i Idrott och hälsa än i andra ämnen.

Samtidigt så beskriver lärarna yrket som påfrestande. De beskriver att tidsbrist och mycket administrativt arbete gör idrottslärares jobb stressigt, precis som läraryrket i övrigt. Som exempel beskriver de att det är extra påfrestande att vara idrottslärare inför friluftsdagar och liknande arrangemang då det förväntas att de ska stå för hela planeringen.

Ett annat stressmoment som poängteras är att det i idrottshallen är svårt att ha kontroll och överblick över alla elever samtidigt. Både stressen av att ha kontroll över lektionen samt risken för skador beskrivs som en belastning. Lärarna berättar att förberedelser och pauser inte hinns med och de beskriver att idrottslärare ofta känner sig otillräckliga. Samtidigt så menar de att det i idrottsläraryrket ingår att alltid vara på topp, vilket kan vara extra jobbigt vid t.ex. förkylningar. Uppfattningen är att stressen är ständig men det är bara så det är. En av lärarna sammanfattar sina tankar kring arbetssituationen med att: "Det är roligt att jobba med ungdomar och med barn, men det är ju väldigt krävande".

Lärarna anser att elever i allmänhet har blivit mer krävande än förr. De förklarar det med att ungdomar har blivit mer individualiserade och har svårare att fungera i grupp. Det i sin tur gör att det krävs större ansträngningar från lärare för att få lugn och ordning på lektionerna. Lärarnas uppfattning är att fler elever har behov av olika former av extra stöd, vilket de tror har samband med att föräldrarna nu för tiden har fått mindre tid till sina barn och har fullt upp med sin egen karriär.

Samtliga intervjuade lärare är överens om att den största fysiska belastningen för idrottslärare är ljudnivån. De beskriver att konsekvenserna av att utsättas för höga ljud i längden kan yttra sig i hörselskador. På kort sikt menar de att ljudnivån leder till trötthet och utmattnings. Lärarna upplever att eleverna har blivit mer högljudda och att den höga ljudnivån också blir jobbigare att klara av med stigande ålder.

Lärarna beskriver att belastningen på muskler och leder påverkas av hur delaktig idrottsläraren är på lektionerna vad det gäller att visa, passa och hantera utrustning. Deras uppfattning är att om läraren är fysisk engagerad och passar mycket vid exempelvis

gymnastikmoment i undervisningen så sliter det på kroppen. Samtidigt så anser de att den muskulära belastningen beror på hur stark och vältränad läraren är. De beskriver att unga och vältränade idrottslärare är mer tåliga. Dessutom anses kvinnor ha mer problem med förslitningsskador än män vilket en av lärarna förklarar som en konsekvens av att kvinnor har högre prestationskrav på sig själva vilket kan bero på att kvinnliga idrottslärare i högre utsträckning än män vill visa framfötterna och vara fysiskt delaktiga på lektionerna. Detta kan enligt läraren kollidera med att kvinnor generellt är fysiskt svagare än män. Exempel på förslitningsskador som togs upp var på axlar, rygg, höfter och handleder. För att klara av yrket anses det nödvändigt att träna själv på fritiden. Detta är den enskilt viktigaste åtgärden som tas upp för att klara av den fysiska belastningen på yrket. En annan positiv effekt av träningen som lärarna nämner är att idrottslärare som är vana att träna har lättare att slappna av än andra lärare. De beskriver samtidigt att om läraren inte är aktiv i demonstrering av övningar och passning så är den fysiska belastningen begränsad till ljudnivån. Sammanfattningsvis beskriver de intervjuade lärarna idrottsläraryrket som roligt och givande men också som stressigt och belastande.

## Uppfattningar om andras syn på idrottsämnet

De intervjuade lärarna säger att idrottslärare inte har lika hög status som lärare i skolans kärnämnen. De har känslan av att kollegor ofta ser på skolans idrottslärare som lite av en lekfarbror/tant som bara har roligt på lektionerna och inte åstadkommer något relevant. Lärarna säger också att kärnämnenas administrativa arbete generellt ses på som viktigare än det administrativa arbetet i Idrott och hälsa. Under intervjuerna ges bland annat exemplet med skillnaden i status på planeringen av en friluftsdag jämfört med rättningen av ett nationellt prov, där kollegor i teoretiska ämnen inte tycker att arbetet med friluftsdagen är lika viktigt. Idrottslärarna anser att arbetsbördan är ungefär lika stor men att statusen skiljer sig åt.

Under intervjuerna berättar lärarna att idrottslärare av kollegor och chefer anses vara tåligare för fysiska ansträngningar än andra lärare. Exempelvis innebär det i praktiken att de långa fysiska avstånden mellan idrottshall och skola inte ses som ett problem när det gäller idrottslärare som skall förflytta sig. Fördomen anses vara att idrottsläraren med nöje förflyttar sig långa sträckor. Som en idrottslärare uttryckte det när vi avhandlade isolering och fysiska avstånd: ”Det förväntas bara att det inte är något problem, för vi är ju idrottslärare”.

## Uppfattningar om skillnader mellan ett- och tvåämneslärare i Idrott och hälsa

Lärarna säger att som ettämneslärare har läraren möjlighet att lägga all tid och kraft på ämnet Idrott och hälsa. Det gör att det blir en annan typ av stress då allt arbete blir centrerat och det uppfattas även som positivt att vara igång hela tiden istället för att växla mellan ett teoretiskt



och ett praktiskt ämne. Lärarna säger att det som flerämneslärare är påfrestande att ta sig ifrån idrottshallen till skolan och det blir ett ständigt springande fram och tillbaka. Uppfattningen är att varken ettämneslärare eller tvåämneslärare hinner med att ta pauser under arbetstid. För en tvåämneslärare så fylls den korta tiden mellan lektionerna av att transportera sig genom att springa mellan idrottshallen och skolan, vilket inte ger möjlighet till återhämtning. För ettämneslärare går oftast lektionerna helt eller nästan helt omlott, vilket enligt lärarna gör att pauser inte hinns med. Med god planering menar de att stressen som skapas av att tvåämneslärare ska ta sig från idrottshallen till skolan skulle kunna minska. De säger att som det ser ut nu tas ingen hänsyn till avståndet och det är inte sällan idrottslärarna undervisar varannan lektion i de olika ämnena. En tanke som delas av de intervjuade lärarna är att genom att strukturera upp undervisningen till att undervisa hela eller halva dagar i det ena ämnet för att sedan byta till det andra skulle springandet emellan idrottshall och lektionssal kunna minskas. Den stressen finns inte för ettämneslärare, däremot påpekar lärarna att den fysiska belastningen blir större. Lärarna utvecklar denna tanke med att beskriva att den muskulära belastningen är större för ettämneslärare som har fler elever i idrottshallen att exempelvis passa. Samma sak gäller exponeringen för höga ljud som är beroende av den totala tiden i idrottshallen.

Uppfattningen ifrån lärarna i studien är att det antingen inte är någon skillnad eller lättare att koppla bort yrket när arbetsdagen är slut för ettämneslärare jämfört med tvåämneslärare. Det motiveras med att det inte är lika mycket rätnings- och planeringsarbete i Idrott och hälsa jämfört med andra ämnen. Flera av lärarna beskriver arbetsbelastningen för en ettämneslärare som större under arbetsdagen vilket de förklarar leder till trötthet efter jobbet. Däremot anser de att det är lättare för en ettämneslärare att koppla bort tankar på arbetet på fritiden.

En fördel som nämns med att undervisa i två ämnen är att läraren i takt med stigande ålder kan undervisa mer i det teoretiska ämnet och mindre i Idrott och hälsa. En åsikt var att Idrott och hälsa är det mest fysiskt påfrestande ämnet och om läraren redan från början undervisar i två ämnen så minskar belastningen och läraren orkar arbeta längre upp i åldern. Vidare beskrivs hur en lärare som undervisar i flera ämnen och därmed kommer bort ifrån idrottshallen lättare kan behålla den positiva inställningen och det goda humöret när det väl är Idrott och hälsa - undervisning. Miljöomväxlingen som tvåämnesläraryrket innebär beskrivs av lärarna som positiv. De menar att det är stimulerande och minskar den psyksiska belastningen att byta miljöer. På samma sätt menar de att en situation för idrottslärare där de har all undervisning och dessutom arbetsrum i idrottssalen blir påfrestande. Dessutom anser de att det lätt kan det leda till isolering.

De intervjuade lärarna menar att det för en ettämneslärare är lättare att bli isolerad. En lärare beskrev i intervjuerna det som att: ”Du kan isolera dig lättare som idrottslärare om du bara har ett ämne.” Lärarna säger att det beror på att kontakten med andra lärare blir mindre på grund av avstånd som framförallt orsakas av att idrottshallen oftast ligger en bit ifrån skolan. För en ettämneslärare som endast arbetar i idrottshallen anser lärarna att det krävs mer ansträngning för att samarbeta och personligheten är avgörande för hur mycket samarbete som sker. Lärarna menar att det är lättare att aktivt välja att isolera sig från övriga kollegor men det går

att undvika. De beskriver att lärare som vill samarbeta med andra kan göra det, men det kräver mer ansträngning. Lärarna beskriver hur problemet med isolering oftast blir större för de ettämneslärare som är den enda idrottsläraren på skolan. Av samma anledning menar de att möjligheten till samarbete är större för tvåämneslärare. Det förklaras med att tvåämneslärare i och med det andra ämnet kommer i kontakt med fler lärare och kommer in i kollegiet naturligt. Tvåämneslärare har ofta både ett arbetsrum i idrottshallen och ett på skolan vilket enligt lärarna gör att samarbete sker mer naturligt. Som tvåämneslärare menar de att det även i många fall finns fler saker att diskutera med de andra lärarna vilket ökar samarbetsgraden.

Lärarnas uppfattning är att ettämneslärare i högre grad brinner för Idrott och hälsa och tar ämnet mer på allvar. De menar att intresset för ämnet ofta är större och vikten av det förmedlas på ett bättre sätt. En annan nackdel de tar upp med att undervisa i två ämnen är att det andra ämnet ofta upptar den största delen av planeringstiden. Det beskrevs i intervjuerna som att: ”Ett andraämne, troligtvis teoretiskt kräver mer planering och förberedelser.” Idrottslektionerna anses kunna flyta på utan någon större planering på ett sätt som inte de teoretiska ämnena gör. Lärarna menar att det gör att risken finns att tvåämneslärare ser idrottsundervisningen som ett andningshål och mindre seriöst än det andra ämnet.

## Diskussion

I diskussionen diskuteras de två frågeställningarna utifrån bakgrunden, de teoretiska modellerna och undersökningens resultat.

### Idrottslärares arbetssituation

#### **Påfrestande men givande**

Undersökningen visar ett idrottsläraryrke som anses vara stressigt, fysiskt och psykiskt påfrestande samtidigt som det är väldigt givande och positivt för läraren. Bland andra Sjöbom Foogerbrant (2011), Karlefors (2002) och Al-mohadanni & Capel (2007) visar samma resultat. Dessutom är den höga ljudnivån i dagens skola ett stort problem (Boman & Enmarker, 2004). Mer påfrestande elever och en ökande ljudnivå är något som lärarna i studien också märker av. Den ökande belastningen från allt mer krävande elever kan vara ytterligare en faktor som ökar påfrestningen i yrket. Med utgångspunkt i Karaseks (1979) modell blir intrycket att idrottsläraryrket oftast ligger och balanserar mellan kategorierna *active* och *high strain*. Uppfattningen är att aktivitetsnivån och kraven normalt är höga men handlingsutrymmet kan variera. När handlingsutrymmet är stort upplevs yrket som givande och utvecklande. När handlingsutrymmet däremot är lägre, t.ex. när läraren har mycket administrativa uppgifter som betygsättning eller omdömesskrivande resulterar det i en högre

anspänning. Ifall perioderna av hög anspänning återkommer för ofta ökar risken enligt Karasek (1979) för psykisk press vilket kan resultera i fysisk belastning. Den sociala samvaron i kollegiet kan dock enligt Johnson och Halls (1988) modell agera som en buffert under dessa stressiga perioder och kan dämpa effekterna av lågt handlingsutrymme och höga krav. Detta innebär att det under dessa stresstoppar blir extra viktigt med kollegornas stöd.

## **Två strategier för hantering av arbetssituationen**

Idrottslärarna beskriver två skiljda sätt att klara av den fysiska belastningen. Det anses att idrottslärare som är fysiskt aktiva i sin lärarroll och visar och passar mycket måste träna sin egen kropp på fritiden för att undvika skador. Med *passar* menas här när läraren i t.ex. gymnastiska övningar hjälper eleverna genom att stödja, ta emot och korrigerar deras kropps rörelser. Det andra sättet att undervisa på bygger på en större passivitet från lärarens sida där elever i större utsträckning får användas för demonstration av övningarna och minskar passningen. Maltén (1997) beskriver tre olika lärarstilar: *Den auktoritära, den passiva och den demokratiska*. Även om dessa tre kategorier inte specifikt beskriver fysisk delaktighet hos idrottslärare så kan de ändå kopplas ihop med detta. Den auktoritära läraren vill styra eleverna tydligt och demonstrerar sannolikt övningarna själva och låter eleverna göra efter likt det aktiva undervisningsätt som idrottslärarna i vår undersökning beskriver. Genom att styra eleverna och demonstrera övningar själv kan idrottsläraren öka kontrollen i idrottshallen. Om kontrollen ökar så klarar idrottsläraren enligt Karaseks (1979) modell av en högre arbetsbelastning utan att bli överansträngd. Det betyder att ett sådant arbetssätt på det sättet är positivt, men att det i längden kan ge belastningsskador om idrottsläraren inte är tillräckligt vältränad. Det andra sättet att undervisa på som lärarna beskriver med större egen passivitet och mer ansvar hos eleverna går att koppla till det som Maltén (1997) beskriver som den passiva läraren. Den passiva läraren låter eleverna själva ta ansvar och till viss del göra som de vill (Maltén, 1997). Resultatet av ett sådant undervisningsätt blir att idrottsläraren inte överbelastar sin kropp men kontrollen över undervisningssituationen minskar vilket enligt Karaseks (1979) modell ökar risken för stress och psykisk överbelastning.

Idrottslärarnas inställning till hur fysiskt aktiv respektive passiv man är i sin yrkesroll verkar vara ganska fasta. En aktiv idrottslärare förblir aktiv hela karriären trots krämpor och skador. Med stigande ålder kan det vara ett potentiellt problem både på individnivå och samhällsekoniskt om idrottslärare inte anpassar sin undervisningsstil efter fysisk förmåga. En orsak till att idrottslärarna inte ändrar sin undervisningsstil efter ändrade fysiska förutsättningar kan vara de fördelar som en sådan undervisningsstil innebär i ökad kontroll. En idrottslärare som har vant sig vid att vara aktiv och använda reproduktiv undervisning är troligtvis van vid hög kontroll i idrottshallen då en sådan undervisning ökar kontrollen (Kulinna & Cothran, 2003). Det kan då vara svårt att ändra undervisningsstil då den fysiska förmågan blir sämre (t.ex. vid ökad ålder). Det kan vara en förklaring till att idrottslärarna fortsätter med samma undervisningsstil trots att kroppen tar stryk. Att idrottslärarna har svårt att anpassa undervisningsstil efter fysisk förmåga måste ses som ett problem då det kan innebära att lärarna skadar sig vilket i sin tur blir ett samhällsproblem med sjukskrivningar

etc. En lösning på problemet kan vara att informera tydligt om olika undervisningsstilar och att en aktiv lärarstil kräver en vältränad kropp. I praktiken innebär detta att idrottslärare som vill vara fysiskt aktiva i sin undervisning på egen hand måste ansvara för att träna på sin fritid. Det är ännu viktigare för kvinnor att anpassa sin undervisningsstil efter fysisk förmåga då idrottsläraryrket sliter fysiskt mer på kvinnor än män (Sjöbom Foogerbrant, 2011; Sandmark 2000). Lärarna förklarade skillnaden både av fysiska förutsättningar och av inställning till ämnet. Alternativet till att träna på fritiden för att bygga upp kroppen för att klara påfrestningarna är att medvetet anpassa sin undervisningsstil till att bli mer fysiskt passiv och använda sig av eleverna för att demonstrera övningar. Idrottslärare i fysiskt bra form kan klara av att vara mer aktiva i sin yrkesroll, medan idrottslärare som inte är lika vältränade måste använda eleverna mer för att visa och anpassa undervisningen till färre övningar som kräver passning. Att en tydlig uppdelning i dessa två kategorier kommuniceras av lärarna kan också vara ett uttryck för att markera sin egen tillhörighet. För vissa idrottslärare kan det vara viktigt att lyfta fram sig själv som en fysiskt aktiv person. Eftersom hälsa är en del av ämnet som idrottsläraren undervisar i så ses det som viktigt att själv vara och leva hälsosamt för att bli trovärdiga i sin undervisning (Adriansson, 2012). Det skulle i praktiken kunna vara så att det inte existerar så fixa fack som lärarna själva vill hävda, utan att verkligheten snarare består av en mer flytande skala men genom att framhäva sig själv som aktiv och hälsosam så lever läraren upp till de förväntningar som finns.

## Risken för isolering

Karlefors (2002) säger att risken för att idrottslärarna kunde bli isolerade började diskuteras redan för över hundra år sedan. Tidigt ansågs de fysiska avstånden mellan idrottshallen och skolan vara en stor anledning till detta. De lärare vi träffade gav bilden av att det i stort sett inte hade skett någonting på det området. Det skulle i så fall betyda att ingen förändring har skett på över hundra år vilket kan ses som en indikator på hur prioriterad frågan är. Trögheten i att få till en förändring verkar således handla om inställningen till idrottsläraren som en ”hurtig figur” som en av lärarna uttryckte det. Enligt lärarna handlar det inte om att det är fysiskt påfrestande att förflytta sig dessa sträckor utan om att det fysiska avståndet skapar ett utanförskap till det övriga kollegiet som försämrar både arbetssituationen och samarbetet. Johnson och Halls (1988) modell som säger att stöd från kollegor har en dämpande effekt på stress visar på vikten av att minska isoleringen och öka möjligheten för samverkan. Att genom planering möjliggöra samarbete mellan kollegor skulle kunna ha en positiv effekt på idrottslärarnas arbetssituation och på den kollektiva stressen inom yrket.

Enligt Skolverket bör rektorn se till så att lärarna ges förutsättning till att planera undervisningen (Skolverket, 2011). Bilden som lärarna förmedlar är att det inte fungerar i praktiken. Det tar mycket tid för idrottslärare som undervisar i flera ämnen att förflytta sig vilket inte rektorn tar hänsyn till. Planeringsarbetet blir lidande då tiden går åt till förflyttningar och således ges inte förutsättningar till en god planering. Lärarnas uppfattningar om tvåämneslärares brist på tid till planering bör ses som ett problem som går att lösa relativt enkelt genom smartare schemaläggning bara det prioriteras.

## Stressen som normaltillstånd

Läraryrket är stressigt (Johansson, 2008; Sjöbom Foogerbrant, 2011; Lärarnas riskförbund, 2003). Det anmärkningsvärda i resultatet är att stressen verkar vara ett allmänt accepterat normaltillstånd. Genomgående är uppfattningen att idrottsläraryrket är stressigt och lärarna befinner sig enligt Karaseks (1979) modell oftast i kategorierna *active och high strain* som båda innebär hög arbetsbelastning men där handlingsutrymmet varierar. Vår uppfattning ifrån intervjuerna är att samtliga idrottslärare pratar om stress som det normala och inte som ett problem som kan lösas. Att bli av med stressen verkar helt främmande att överhuvudtaget tänka på. En möjlig förklaring till att stress inte verkar vara något som anses lösbart kan vara att stressen alltid har funnits i idrottsläraryrket och att de inte har upplevt en stressfri arbetsmiljö någonsin. Stress borde i själva verket vara något som skolan och dess ledning aktivt jobbar för att minska. Då krävs det att alla ser på stress som ett problem vilket inte alltid verkar vara fallet. En möjlig förklaring till att idrottslärarna verkar göra stressen till ett normaltillstånd är att de på så vis kan åstadkomma en känsla av kontroll trots en stressig miljö. Enligt Karaseks (1979) modell så ökar stressen när arbetsbelastningen är hög och egenkontrollen är låg. I den situationen verkar idrottslärarna befinna sig ganska ofta. Trots den låga faktiska egenkontrollen kan möjligtvis lärarna skapa en känsla av kontroll. Genom att tänka på stressen som något naturligt som de inte kämpar emot så kan de öka känslan av egenkontroll trots den faktiska bristen på sådan. Idrottslärarna använder sig i en sådan situation omedvetet av kopplingen mellan kontroll och minskad stress som beskrivs av Steptoe och Willemsen (2004) och Leecourt (1973). Genom att ta kontroll över den tuffa arbetssituationen så blir den upplevda stressen mindre. Dock är kopplingen mellan känsla av kontroll och stress ofta mycket komplex (Averill, 1973; Folkman, 1984). Därför är det svårt att med säkerhet kunna dra slutsatser därom.

## Sammanfattning av arbetssituationen

Sammantaget framstår idrottsläraryrket som tufft och påfrestande. Trots detta anger en majoritet av lärarna att de trivs bra i yrket (Marklund, 1998; Lärarnas riksförbund, 2003). Detta verkar vara den gängse uppfattningen om idrottsläraryrket. Det är intressant att idrottslärare kan känna glädje i sin yrkesroll trots den höga påfrestningen. En förklaring till detta kan vara att idrottslärarna känner att de gör ett meningsfullt jobb som gör det värt påfrestningen. Marklund (1998) konstaterade att möjligheten till kreativitet i yrket också var en av anledningarna till att lärare trivdes i yrket. Att ha möjlighet till att få lösa problem på ett kreativt sätt har även enligt Karaseks (1979) modell en stor betydelse för trivselnivån i yrket. En tanke är att idrottslärarna är villiga att acceptera mer stress om de samtidigt känner att det som de arbetar med är av betydelse och att de får möjlighet att vara kreativa. Det innebär mer egenkontroll som enligt Karasek (1979) är starkt sammankopplat med en lägre stressnivå.

## Skillnader mellan ett- och tvåämneslärare i Idrott och hälsa

Resultatet visar att det inte är självklart vad som är att föredra vad det gäller att undervisa i ett eller två ämnen. Arbetsituationen skiljer sig ganska mycket åt mellan kategorierna men det finns bra och dåliga saker med bägge.

### Högre fysisk belastning för ettämneslärare

Sjöbom Foogerbrant (2011) visar att ettämneslärare drabbas av arbetsskador i högre grad än tvåämneslärare i Idrott och hälsa. Vår undersökning visar på samma resultat där lärarna beskriver arbetsituationen för ettämneslärare som mer fysiskt påfrestande. En trolig orsak är skillnaden i total tid som läraren tillbringar i idrottshallen. Hälften så mycket passning och hälften så mycket exponering för den höga ljudnivån i idrottshallen innebär en lägre fysisk påfrestning. Ettämneslärarna i Sjöbom Foogerbrants undersökning hade en tendens att ta med sig arbetet hem i högre utsträckning än tvåämneslärarna. I vår undersökning tog vi reda på idrottslärares uppfattning om hur de tror att detta förhåller sig generellt. Deras uppfattning står i kontrast mot Sjöbom Foogerbrants resultat då de hävdade att det är lättare att släppa arbetet som ettämneslärare då det är mindre planering i Idrott och hälsa än i andra ämnen. Vår studie visade att det finns ettämneslärare som är vad vi kallar för eldsjälarna vilket är en kategori av lärare som verkligen brinner för sitt ämne. Mer om detta följer senare. Den skillnad som framkom mellan vår och Sjöbom Foogerbrants studie kan vara orsakad av att Sjöbom Foogerbrant intervjuade personer ifrån denna kategori. Vi tror att eldsjälarna är den kategori som tar med sig arbetet hem i störst grad, men att detta inte beror på att de är ettämneslärare utan på deras stora intresse för ämnet. För ett- och tvåämneslärare med likvärdigt intresse för ämnet tror vi att det är svårare att släppa ämnet för en tvåämneslärare efter jobbet då det enligt vår studie är mer planeringsarbete för dessa.

### Är miljöombytet för en tvåämneslärare något positivt?

Lärarna i undersökningen uppgav att miljöombytet för en tvåämneslärare är mentalt stimulerande och som vi tidigare nämnt blir den fysiska belastningen mindre. Samtidigt så är uppfattningen tydlig att det inte planeras för de fysiska transporter som blir mellan idrottshall och skola. Enligt Skolverket (2011) är det rektorns ansvar att ge förutsättningar för en god planering vilket för idrottslärare som undervisar i två ämnen i praktiken innebär en välplanerad schemaläggning. Under intervjuerna framkom dock att lektionerna i verkligheten ofta är fördelade så att det blir byte av lokal och transport många gånger under dagen. En sådan situation innebär att miljöombytet som i grunden är positivt istället blir en stressfaktor att hela tiden skynda sig till nästa lektion och inte hinna förbereda ordentligt. Det gör även att tvåämneslärarna får mindre möjlighet att samverka med kollegor och går miste om det stöd som Johnson och Halls (1988) modell visar är viktigt för att minska stressnivån.

Avståndet som ofta finns mellan idrottshall och skola gör att en god planering innebär flera lektioner efter varandra i idrottshallen eller i skolan är att föredra. För att miljöombytet i praktiken ska kunna vara så positivt som det är i teorin krävs det ett hänsynstagande till avstånden när schemat läggs. Ett sätt att göra detta är att halva arbetsdagen är i det ena ämnet med ett byte vid lunch för att sedan undervisa i det andra ämnet. Det borde egentligen inte vara så svårt men den lilla detaljen kan göra väldigt stor skillnad både för lärarens hälsa och på kvaliteten på undervisningen. Genom bättre planering kan tiden för social samvaro med kollegor öka. Här ligger också ett stort ansvar hos lärarna själva när det gäller att kommunicera problemen med sina chefer. Det kan hända att lärarna inte är tillräckligt tydliga med att förmedla hur mycket bättre arbetssituationen skulle bli med bättre schemaläggning.

## **Tvåämneslärare har större möjlighet att samarbeta**

Uppfattningen hos lärarna är att tvåämneslärare har en större möjlighet att samarbeta med andra lärare över ämnesgränserna. De menar att ettämneslärare lätt kan hamna utanför gemenskapen i lärlaget och bli isolerade till idrottshallen. En sådan isolering riskerar enligt Johnson och Halls (1988) modell att minska toleransen för psykisk belastning och stress då stresströskeln sjunker när den sociala samvarons buffrande förmåga går förlorad. Som ettämneslärare krävs det enligt lärarna ett större engagemang för att bli delaktig i den sociala kontexten. Resultatet av detta kan bli att lärare som inte orkar bryta isoleringen löper en ökad risk att drabbas av yrkesrelaterad stress och i förlängningen utbrändhet. Även Sjöbom Foogerbrant (2011) beskriver isoleringen som ett problem. En lärare som även undervisar i ett annat ämne kommer naturligt i kontakt med andra ämneslärare i och med att de då ofta har arbetsrum även på skolan. Det leder till ett ökat samarbete och utbytande av pedagogiska idéer. Ökat samarbete ger möjligheter till att utvärdera och utveckla undervisningen för att öka kvaliteten. Att chansen till samarbete för tvåämneslärare ökar innebär sannolikt att toleransnivån för stress och belastning blir högre på grund av den buffrande förmåga som social samvaro enligt Johnson och Hall (1988) har. Risken finns att en isolerad idrottslärare får tunnelseende och stagnerar i den pedagogiska utvecklingen samtidigt som stressnivån blir högre utan kollegors stöd. För att nå samarbete och utveckling samt undvika isolering är det en fördel med tvåämneslärare. Det är dock en förutsättning att tid ges till samarbete genom bra planering. Om tvåämneslärarna tvingas använda ledig tid till förflyttning så kan snarare motsatt effekt uppstå.

## **Det måste finnas plats för eldsjälarna**

Det finns personer som endast är intresserade och kunniga inom Idrott och hälsa. De kan vara utmärkta pedagoger och förmedlare för ämnet utan intresse av andra ämnen. Det framkom i intervjuerna att vissa ettämneslärare brinner mer för och lyfter fram ämnet på ett bättre sätt än många tvåämneslärare som måste dela sitt fokus mellan olika ämnen. Lärare som är mycket

engagerade och kan lägga all tid på ett ämne kan få större handlingsutrymme vilket enligt Karaseks (1979) modell förbättrar arbetssituationen. För de flesta är det att föredra att undervisa i två ämnen, men de finns de som brinner så pass mycket för idrottsämnet att de vore slöseri att inte använda dem till detta. Åsikten från lärarna i studien var att dessa lärare spelar en viktig roll när det kommer till att driva ämnet framåt. De drar också ofta tunga lass när det gäller planering av exempelvis friluftsdagar och idrottsaktiviteter. Vi anser att det måste finnas en plats för dessa personer. Om det blev ett krav att alla idrottslärare måste undervisa i två ämnen skulle många eldsjälar och väldigt bra idrottslärares kompetens gå till spillo. Idrottslärarna uppger att dessa eldsjälar trots risken för isolering fungerar i sin yrkesroll utan att drabbas av stress och andra belastningsskador. Om detta stämmer så kan en förklaring vara att deras engagemang är så starkt att de inte behöver det stöd ifrån kollegor som Johnson och Halls (1988) modell beskriver ökar stresståligheten. En annan möjlig förklaring är att dessa eldsjälar har en så pass stor kunskap inom sitt ämne att de har skapat en stor egenkontroll och det i kombination med en hög grad motivation gör att de enligt Karaseks (1979) modell inte befinner sig i riskzonen för fysisk och psykisk överbelastning. Engagemang och drivkraft kan således ersätta känslan av kollegialt sammanhang helt eller delvis vilket också styrks av Blase (1982).

Risken finns att tvåämneslärare lägger mer tid på att planera inför sitt andra ämne och därmed försummar kvaliteten på idrottsundervisningen. Uppfattningen är att ett teoretiskt ämne som t.ex. NO eller Svenska kräver mer planering, medan idrottsundervisningen efter några års erfarenhet inte behöver detaljplaneras innan lektionen. Det medför en risk att tvåämneslärare som gör att idrottsämnet inte blir prioriterat. Vilket i sin tur kan resultera i brist på utveckling och progression. Här har idrottsutbildningen en viktig roll när det gäller att förmedla Idrott och hälsa som ett kunskapsämne av samma vikt som övriga ämnen. Lärarna i studien nämnde även att det är positivt att vara igång hela tiden som ettämneslärare.

## Metoddiskussion

Undersökningen syftar till att ta reda på uppfattningar om idrottsläraryrket. Därför valde vi djupare intervjuer med ett fåtal erfarna idrottslärare. Syftet med att intervjua erfarna lärare är att ta till vara på kunskapen och erfarenheten de besitter. I och med att de arbetat en längre tid på skolor så har de hunnit se och reflektera över idrottslärares arbetssituation. Att vi valt lärare med lång erfarenhet innebär troligtvis att de trivs med yrket. Det innebär samtidigt att vi inte har kommit i kontakt med lärare som inte har klarat av arbetssituationen då dessa troligtvis inte orkat stanna kvar i yrket en längre tid. Vi tror dock att erfarenheten hos de lärare som jobbat länge är mer användbar i studien. För att få en djup inblick och möjlighet att fånga upp intressanta trådar valde vi att genomföra ett fåtal längre intervjuer. Brinkmann och Kvale (2009) beskriver hur en undersöknings reliabilitet ofta betraktas utifrån kravet att undersökningen skall vara reproducerbar med samma resultat av en annan forskare. Vår undersökning uppfyller inte det kravet då vi behandlar fyra individers personliga uppfattningar. Däremot är vår studies styrka är att intervjupersonernas uppfattningar baseras på en lång yrkesverksamhet och är viktiga i sig. Deras erfarenheter och tankar är viktiga för



att skapa en bild av verkligheten i skolan och hur den kan förbättras. Lärarna som intervjuats besitter en unik kunskap och insikt som bara kan erhållas genom en lång yrkesverksamhet.

Undersökningen bygger på ett fenomenologiskt tankesätt vilket innebär att människors egna upplevelser, erfarenheter och tolkningar är centrala (Denscombe, 2009). Det finns självklart nackdelar med en sådan infallsvinkel. En av dem beskriver Denscombe (2009) som bristen på objektivitet och vetenskaplig stränghet. I intervjuens natur ligger också risken att intervjupersonernas tankebanor påverkas av intervjuarens sätt att ställa frågor, att klä sig, kön, ålder, miljö etc. Denna påverkan kallas för intervjuareffekten och är i realiteten omöjlig att helt undvika. För att minska intervjuareffektens påverkan på svaren är det viktigt att intervjupersonerna känner sig så bekväma som möjligt. Det går att åstadkomma bland annat genom att välja en plats för intervjun där intervjupersonerna känner sig hemma och att låta dem bestämma tidpunkt och omständigheter för intervjun (Esaiasson et al., 2012). I planerandet och genomförandet av de fyra intervjuer som ligger till grund för arbetet, ägnade vi medvetet mycket energi för att uppfylla dessa kriterier.

Ett problem vid analysen av intervjuerna är att det finns risk att vi tolkar in egna åsikter och fokuserar på det som vi tycker är viktigast. Vi var noggranna med att ta tillvara allt som lärarna sade som rörde de frågeställningar som undersökningen bygger på och inte välja de saker som passade oss bäst. I sammanställningen av intervjuerna försökte vi ge en så rättvis bild som möjligt av alla intervjupersonernas åsikter och tankar utan att låta våra egna uppfattningar påverka. Brinkmann och Kvale (2009) och Denscombe (2009) tar upp vikten av att stänga av sitt egna sunda förnuft vid insamlingen av data för en kvalitativ undersökning. Om detta inte sker riskerar materialet att bli färgat av forskarens bakgrund och värderingar.

## Slutsatser och implikationer

### Arbetsätt måste anpassas efter fysisk förmåga

Idrottslärare kan ha olika bra fysisk förmåga beroende på bland annat; ålder, kön och livsstil. För att undvika belastningsskador är det viktigt att anpassa graden av fysisk aktivitet (passning, demonstrering etc.) i undervisningen efter sin fysiska förmåga. Vår studie indikerar att graden av fysisk aktivitet snarare beror på personlighet än fysisk förmåga och att undervisningsstilen inte anpassas efter exempelvis stigande ålder. Det är nödvändigt att göra lärarna medvetna om problemet och vilka risker det innebär att inte anpassa undervisningen efter fysisk förmåga. Ettämneslärare är hårdare drabbade av belastningsskador och bör därför vara extra noggranna med att anpassa sin undervisningsstil. Vi anser att det bör satsas resurser på att informera idrottslärare om kopplingen mellan fysisk förmåga och möjlig undervisningsstil samt hur undervisningen kan och bör anpassas.

## Tvåämneslärare är att föredra men eldsjälars behövs

Att vara ettämneslärare är mer fysiskt påfrestande än att vara tvåämneslärare. Det är även svårare att samarbeta med det övriga kollegiet och lättare att bli isolerad vilket också ökar arbetsbelastningen. För de allra flesta lärare anser vi att det är att föredra att undervisa i två ämnen, däremot tycker vi inte att det bör vara ett krav vare sig på utbildnings- eller arbetsnivå. Lärarna i studien menar att det finns idrottslärare som enbart är intresserade av idrottsämnet. Dessa har en glöd som gör att de klarar av belastningen och deras drivkraft behövs för att öka ämnets prioritet. Vi anser att det oftast är att föredra att vara tvåämneslärare i Idrott och hälsa men det måste finnas plats för eldsjälarna.

## Bättre schemaläggning krävs för tvåämneslärare

Tvåämneslärares miljöombyte är i grunden positivt då det minskar den fysiska belastningen och ökar möjligheten för samarbete och stöd från kollegor. Lärarna i studien beskriver en verklighet där noggrann planering med tanke på fysiska avstånd sällan sker vilket gör att miljöombytet snarare blir en stressfaktor. För att tvåämneslärare i Idrott och hälsa där idrottshallen ligger en bit ifrån skolan skall kunna dra nytta av det positiva med miljöombytet krävs en planering som tar hänsyn till dessa avstånd. Genom en prioritering av frågan skulle det med liten ansträngning gå att förbättra tvåämneslärares arbetsmiljö avsevärt.

## Stress bör inte accepteras

Idrottsläraryrket är stressigt. Vår uppfattning är att lärare ser stressen som ett normaltillstånd som inte går att undvika. Med den inställningen kommer det att vara svårt att förbättra arbetsituationen på den punkten. Det krävs att idrottslärarna börjar se stressen som ett problem för att skolan skall kunna göra något åt den. Då stress i längden inte är hälsosamt bör skolan arbeta för att minska den snarare än att acceptera den.

## Förslag till vidare forskning

Under undersökningen framkom en mängd intressanta tankar kring idrottsläraryrket. Fokus har legat på lärarnas upplevelser och tankar. Det är även viktigt att se detta ur elevernas perspektiv och fråga sig hur undervisningen påverkas av om läraren undervisar i ett respektive två ämnen. Den arbetsmetod som vår undersökning baserar sig på har visat sig ge intressanta och viktiga resultat. Därför tror vi att ett liknande förfarande skulle gå att applicera på en undersökning av elevernas upplevelser. Vår studie tyder även på att undervisningsstil sällan anpassas efter fysisk förmåga. En studie på idrottslärare som drabbats av arbetsskador med en

ingående orsaksanalys vore därför intressant för att ytterligare undersöka sambandet mellan undervisningsstil och arbetsskador. Under intervjuerna fick vi uppfattningen att stress var ett naturligt tillstånd inom idrottslärarläraryrket vilket är oroväckande. Det skulle vara betydelsefullt att vidare utreda hur lärare förhåller sig till stress för att i framtiden kunna minska stressnivån och öka välbefinnandet i idrottsläraryrket.

# Referenser

Adriansson, H. (2012). *Man kan väl inte vara en asket heller!: en studie om idrottslärares arbetssituation och hälsa.* (kandidatuppsats). Stockholm: institutionen för idrotts- och hälsovetenskap. Gymnastik- och idrottshögskolan. Hämtad 2013-04-30. från <http://gih.divaportal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:528956>

Al-mohadanni, A., & Capel, S. (2007). Stress in physiological teachers in Qatar. *Social Psychology of Education*. 10(1), 55-75. doi: 10.1007/s11218-006-9004-9

Annerstedt, C., Peitersen, B., & Rønholt, H. (2005). *Idrottsundervisning – Ämnet idrott och hälsas didaktik.* Göteborg: SG ZetterQvist.

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.

Bahtanovic (2013). *Nej, jag är inte en superhjälte - jag är lärare!: Ett arbete om lärares krav, oskrivna krav & upplevelser utifrån läroplanerna 1962 och 2011.* (kandidatuppsats). Kalmar: institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap. Linnéuniversitetet. Hämtad 2013-04-29. från <http://lnu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:613745>

Berkman, F. L., & Syme, L. S. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.

Blase, J. J. (1982) A social-psychological grounded theory of teacher stress and burnout. *Educational Administration Quarterly*, 18(4), 93-113. doi: 10.1177/0013161X82018004008

Boman, E., & Enmarker, I. (2004). Factors affecting pupils' noise annoyance in schools: the building and testing of models. *Environment and Behavior*, 36(2), 207-228. DOI: 10.1177/0013916503256644

Brinkmann, S., & Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur.

Carayon, P. (1993). A longitudinal test of Karasek's job strain model among office workers. *Work & Stress: an International Journal of Work, Health & Organisations*, 7(4), 299-314. doi: 10.1080/02678379308257070

Curtner-Smith, M. D., Todorovich, J. R., McCaughy, N. A., & Lacon, S. A. (2001). Urban teachers use of productive and reproductive teaching styles within the confines of the national curriculum for physical education. *European Physical Education Review*, 7(2), 177-190. doi: 10.1177/1356336X010072005

- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: studentlitteratur.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2012). *Metodpraktikan: Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts Juridik AB.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. doi: 10.1037/0022-3514.46.4.839
- Gratton, C., & Jones, I. (2010). *Research methods for sport studies*. New York: Routledge.
- Henderson, M., & Argyle, M. (1985). Social support by four categories of work colleagues: Relationships between activities, stress and satisfaction. *Journal of Occupational Behaviour*, 6(3), 229-239. doi: 10.1002/job.4030060306
- Hurlbert, S., J. (1991). Social networks, social circles and job satisfaction. *Work and Occupations*, 18(4), 415-430. doi: 10.1177/0730888491018004003
- Johansson, K. (2006). *Mellan krav och kontroll – en kvantitativ studie om lärares arbetstillfredsställelse*. (kandidatuppsats). Karlstad: estetisk filosofiska fakulteten. Karlstad universitet. Hämtad 2013-04-09. från <http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:202078>
- Johansson, K. (2008). *Stress eller hälsa - en kvalitativ ansats att finna hälsofrämjande åtgärder för lärare*. (Kandidatuppsats). Stockholm: Psykologiska institutionen. Stockholms universitet. Hämtad 2013-03-04. från <http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:198793>
- Johnson, J. V., & Hall, E.M. (1988). Job strain, work place social support and cardiovascular disease: a cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population. *American Journal of Public Health*, 78(10), 1336-1342. doi: 10.2105/AJPH.78.10.1336
- Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. doi: 10.2307/2392498
- Karlefors, I. (2002). *Att samverka eller...? - Om idrottslärare och idrottsämnet i den svenska grundskolan*. (Akademisk avhandling). Luleå: Universitetstryckeriet.
- Kulinna, H. P., & Cothran, J. D. (2003). Physical education teachers' self-reported use and perceptions of various teaching styles. *Learning and Instruction*, 13(6), 597-609. doi: 10.1016/S0959-4752(02)00044-0

- Kyriacou, C. (1977). Teacher stress: a review. *Educational Review*, 29(4), 299-306. doi: 10.1080/0013191770290407
- Kyriacou, C. (1978a). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4(1), 1-6. doi: 10.1080/0305569780040101
- Kyriacou, C. (1978b). Teacher stress: prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167. doi: 10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152. doi: 10.1080/0013188870290207
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. doi: 10.1080/00131910120033628
- Larsson, H., & Meckbach, J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.
- Leecourt, H. M. (1973). The function of the illusions of control and freedom. *American Psychologist*, 28(5), 417-425.
- Lemoyne, J., Laurencelle, L., Lirette, M., & Trudeau, F. (2007). Occupational health problems and injuries among Quebec's physical educators. *Applied Ergonomics*, 5(38), 625-634. doi: 10.1016/j.apergo.2006.06.004
- Läraryrket. (2013). *I fokus: lärarnas arbetsbelastning*. Stockholm: Läraryrket
- Lärarnas riksförbund. (2003). *Arbetsmiljöundersökning 2003 - Personalen den viktigaste resursen - Hur har lärare och studie- och yrkesvägledare det på jobbet - och vad krävs för att det ska bli bättre?* Stockholm: Lärarnas riksförbund
- Lärarnas riksförbund. (2011). *Arbetsmiljöundersökning genomförd Mars- April 2011*. Stockholm: Lärarnas riksförbund
- Macdonald, D. (1999). Teacher attrition: a review of literature. *Teaching and Teacher Education*, 15, 835-848. doi: 10.1016/s0742-051x(99)00031-1
- Maltén, A. (1997). *Pedagogiska frågeställningar*. Studentlitteratur: Lund.
- Marklund, I. (1988). *Att vara lärare i grundskolan - om hur lärare ser på sin yrkesroll och arbetsmiljö*. (Rapp105,1988:37) Stockholm: Planerings- och samordningsavdelningen, skolöverstyrelsen.

Munro, I., Rodwell, J., Harding, L. (1998). Assessing occupational stress in psychiatric nurses using the full Job Strain Model: The value of social support to nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 35(6), 339-345. doi: 10.1016/s0020-7489(98)00049-2

Patriksson, G., & Setterlind, S. (1984). *Att handskas med stress i skolan: Avslappning – en stressförebyggande åtgärd för lärare och elever*. Mölndal: Institutionen för praktisk pedagogik, Göteborgs universitet.

Roks, S. (2010). *Idrottsläraren och arbetsmiljön*. (br,2003:14) Lärarnas Riksförbund. Stockholm: Modintryckoffset.

Sandahl, B. (2005). *Ett ämne för alla? Normer och praktik i grundskolans idrottsundervisning 1962-2002*. (Akademisk avhandling) Falun: Carlsson bokförlag.

Sandmark, H. (2000). *Musculoskeletal dysfunction in physical education teachers*. *Occupational and Environmental Medicine*. 57, 673-677. doi: 10.1136/oem.57.10.673

Schnall, P. L., Landsbergis, P. A., & Baker, D. (1994). Job strain and cardiovascular disease. *Annual Review of Public Health*, 15(1), 381-411. doi: 10.1146/annurev.pu.15.050194.002121

Sjöbom Foogerbrant, F. (2011). *Idrottslärares arbetsmiljö - en studie om idrottslärares upplevelse av den fysiska och psykiska arbetsmiljön*. (kandidatuppsats). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan. Hämtad 2013-02-06 från <http://gih.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:429565>.

Skolverket. (2011). *Allmänna råd för planering och genomförande av undervisningen - för grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan*. Stockholm: Skolverket.

Starrin, B., & Svensson, P-G. (Red). (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Steptoe, A., & Willemsen, G. (2004). The influence of low job control on ambulatory blood pressure and perceived stress over the working day in men and women from the Whitehall II cohort. *Journal of Hypertension*, 22(5), 915–920. doi: 10.1097/00004872-200405000-00012

Svenska Arbetsmiljöverket och Statistiska Centralbyrån. (2001). *Negativ stress och ohälsa: Inverkan av höga krav, låg egenkontroll och bristande socialt stöd i arbetet*. Stockholm: Statistics Sweden.

Van der Doef, M., & Maes, S. (2010). The job demand-control (-support) model and psychological well-being: A review of 20 years of empirical research. *Work & Stress: an International Journal of Work, Health & Organisations*, 13(2), 87-114. doi: 10.1080/026783799296084

Vetenskapsrådet.(2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2013-02-15 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>



# Appendix

## Intervjuguide

-Sammanfattande beskrivning av studiens bakgrund och syfte samt etiska riktlinjer.

### Bakgrund:

- Beskriv din bakgrund, utbildning, skolor mm.?
- Vilka ämnen har du undervisat i?
- Vilka årskurser?
- Hur länge har du jobbat?
- Beskriv skolan du jobbar på nu.

### Erfarenhet:

- Beskriv idrottsläraryrket, hur är det att jobba som idrottslärare?
- Hur är arbetssituationen?
- Vilken är den fysiska belastningen? (Muskelvärk, hörsel...)
- Psykiska belastningen?
- Vad är det positiva med att vara idrottslärare?

### Ett/tvåämneslärare:

- Kan den fysiska belastningen påverkas av om lärare undervisar endast i Idrott och hälsa eller i Idrott och hälsa och ett ämne till? På vilket sätt?
- Psykiska belastningen? På vilket sätt?
- Tror du att den fysiska och psykiska belastningen för idrottslärare skiljer sig mellan könen? Hur då?
- Tror du att ett/tvåämneslärare ser på sitt idrottsläraryrket på olika sätt? Hur?

### Stress:

- Är idrottslärareyrket ett stressigt yrke?
- Isf. vad är det som gör det? Vilka är stressorerna?
- På vilket sätt kan stressnivån påverkas av om lärare är ett eller tvåämneslärare?
- Skiljer sig stressen åt på något sätt mellan dessa kategorier? En annan typ av stress?
  
- Är läraryrket ett yrke som är svårt att släppa när arbetsdagen är slut? Förklara?
- Skiljer sig detta mellan idrottsläraryrket och läraryrket i allmänhet?
- Hur tror du det kan påverkas av om lärare är ett/tvåämneslärare?

### Samarbete/Isolering:

- Är det viktigt med samarbete mellan lärare? På vilket sätt?
- Hur ser idrottslärarens samarbete ut jämfört med andra ämnen?
- Hur kan samarbetsgraden påverkas av om läraren är ett/tvåämneslärare?

- Finns det risk att idrottsläraren blir isolerad ifrån övriga lärare i idrottshallen? Beskriv.
- Skiljer sig isoleringen av om läraren är ett/tvåämneslärare?

Pauser/återhämtning:

- I vilken grad hinns pauser med under arbetsdagen?
- Kan det skilja sig åt mellan ett/tvåämneslärare? (klädombyte, ta sig från hallen..)

Yrkeskarriär:

- Är idrottsläraryrket ett yrke där man stannar kvar tills pension?
- Orkar man? Fysisk belastning.
- Tror du att det kan skilja mellan ett/tvåämneslärare? Hur?

- Har du något du vill tillägga?