



GÖTEBORGS UNIVERSITET

# Stressen inom läraryrket – en kvalitativ studie

Alexander Ivansson och Joakim Wernbom

Inriktning/specialisering LAU395

Handledare: Henrik Lundberg

Examinator: Lena Olsson

Rapportnummer: VT14-2480-04

## Abstract

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

Titel: Stressen inom läraryrket – en kvalitativ studie

Författare: Alexander Ivansson och Joakim Wernbom

Termin och år: VT14

Kursansvarig institution: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

Handledare: Henrik Lundberg

Examinator: Lena Olsson

Rapportnummer: VT14-2480-04

Nyckelord: Lärare, stress, stressorer, stresshantering

Denna studie presenterar resultat från sex intervjuer av lärare inom gymnasiet och syftar till att undersöka deras uppfattning om lärarstress och stressorer inom yrket samt undersöka vilka metoder de använder för att hantera detta. Resultaten indikerar att lärarens stress sker beroende på deras engagemang, egen uppfattad arbetsbörda och personlig utveckling samt under tider med nationella prov och vid betygsättningar. De vanligaste stressorerna var den sociala kontakten med elever och kommunikationen med kollegor samt tiden till planering och feedback. Resultaten indikerade vidare att de intervjuade lärarna fick symptom som problem med sömnen, minskad kreativitet och svårigheter att skilja arbete från privatliv. Metoderna dessa lärare använde sig av för att hantera stressen var att prata med andra utanför skolans kontext samt att sysselsätta sig med annat på fritiden. Betydelsen studien har för läraryrket är att skapa en högre medvetenhet kring stressen och stressorernas ursprung samt att visa att träning i stresshantering behövs för att behålla lärare inom skolan.

This study presents the results derived from six interviews conducted with teachers in the upper secondary school in Sweden about their perception on teacher stress and stressors. The purpose of the study is to review their perception on their own and which methods they use to handle their stress. The findings indicate that these teachers' stress occurs depending on commitment, individual perceived workload and personal growth, and during times with national tests and grading. The most common stressors were social connections to students, communication between colleagues and the time to planning and feedback. The Findings also indicated that the interviewed teachers' symptoms from stress were sleepdistortions, loss of creativity and difficulty to distinguish professional from private life. The methods the interviewed teachers used to handle stress were to talk about it to others outside of their workplace and time to occupy the mind with non-school related activities. The effect this could create for the pedagogical community is higher consciousness about the origins of stress and that training over time is needed to help teachers' stay in the school environment.

## Innehåll

1. Inledning.....	2
2. Syfte och frågeställningar.....	2
3. Begreppsdefinitioner .....	3
3.1 Stress .....	3
3.2 Stressor .....	3
3.3 Burnout.....	3
4. Tidigare forskning .....	4
4.1 Tidigare forskning – sammanfattning .....	11
5. Metod .....	12
5.1 Litteratur.....	12
5.2 Intervjuguide .....	12
5.3 Urval av informanter .....	12
5.4 Etiska hänsynstaganden.....	13
5.5 Provintervju.....	13
5.6 Genomförande .....	13
5.7 Bearbetning .....	14
5.8 Reliabilitet .....	14
5.9 Validitet.....	15
5.10 Generaliserbarhet .....	15
6 Resultatredovisning och analys .....	16
6.1 Presentation av lärarna .....	16
6.2 Tema 1: Hur uppfattar lärare att stress i yrket uppstår i tid och rum?.....	16
6.3 Tema 2: Vilka stressorer uppfattar lärarna inom yrket?.....	20
6.4 Tema 3: Hur uppfattar lärarna själva att de påverkas av stress? .....	25
6.5 Tema 4: Hur anser lärarna att de hanterar eventuell stress .....	30
7 Slutsats .....	33
8 Diskussion .....	34
8.1 Metoddiskussion.....	34
8.2 Konsekvenser för pedagogiska verksamheten .....	34
8.3 Vidare forskning.....	35
Referenslista .....	36
Bilagor.....	38
Bilaga 1: Intervjuguide.....	38

## 1. Inledning

Den svenska skolan har på senare tid uppmärksammats flitigt i media. Rapporteringen har många gånger varit alarmerande om den situation som skolan präglas av. Denna studie tar avstamp i skolans värld och kommer att ha fokus på lärarna, med inriktning på stressen inom läraryrket.

Arbetsmiljöverket släppte år 2010 rapporten *Arbetsorsakade Besvär*, den visar att den vanligaste orsaken till arbetsorsakade besvär hos kvinnor, och näst vanligast hos män, är stress och mental påfrestning (Arbetsmiljöverket, 2010:33-34). Vidare visar rapporten hur många manliga respektive kvinnliga gymnasielärare som vid undersökningen haft besvär på grund av stress, psykiska påfrestningar och mental stress under det senaste året. För män ligger andelen på 18,7% ±4,7% medan för kvinnor ligger på 21,5% ±4,3%. Dessa siffror ligger i toppskiktet jämfört med andra yrken när det gäller besvär av den här typen. Siffrorna för manliga gymnasielärare är den högsta noteringen. Samtidigt är siffrorna för kvinnliga gymnasielärare bland de högsta noteringarna i denna rapport (Arbetsmiljöverket, 2010:72). En lärare uttrycker sig på detta sätt: "Man sover dåligt om nätterna, man känner sig misslyckad. Man mår inte bra överhuvud taget. Det här är ett jobb där man alltid känner att man har misslyckat och man ska vara gjord av sten om man ska ha det här jobbet idag." Sveriges Radios programserie #kaosklass - uppföljning som sändes 28 april 2014.

Sveriges Radio Ekot rapporterar om en annan undersökning där lärarförbundet sammanställt siffror från Försäkringskassan. Siffrorna visar att lärare i grundskolan och gymnasiet har en större sjukfrånvaro på grund av psykisk diagnos, där utmattning och depressioner är i fokus, i jämförelse med andra yrkesgrupper. Siffrorna visar att det skett en ökning i sjukskrivningar med psykisk diagnos; för fem år sedan hade grundskollärare en sjukfrånvaro på 30 procent högre än andra yrkesgrupper. Detta hade ökat till 50 procent under 2013. Gymnasielärarna har generellt en mindre sjukfrånvaro men även där har en ökning skett: från 8 procent för fem år sedan till 25 procent under 2013 (Läraryrket och sverigesradio.se, 2014).

Detta är två exempel på rapporteringar som visar på den stress som finns inom läraryrket. När det stundande riksdagsvalet närmar sig, och med skolfrågan som den kanske allra hetaste frågan, är ämnet för denna uppsats i allra högsta grad aktuellt.

## 2. Syfte och frågeställningar

I inledningen till denna uppsats framgår det att en stor del av lärarna lider av stress och andra psykologiska besvär. Med detta som bakgrund formulerar vi följande syfte med vår uppsats: vi vill undersöka hur lärare själva ser på stress inom sitt yrke och hur de hanterar den. De frågeställningar vi baserar vår undersökning på är följande:

1. Hur uppfattar lärare att stress i yrket uppstår i tid och rum?
2. Vilka stressorer uppfattar lärarna inom yrket?
3. Hur uppfattar lärarna själva att de påverkas av stress?
4. Hur anser lärarna att de hanterar eventuell stress?

## 3. Begreppsdefinitioner

### 3.1 Stress

Stress är subjektivt, det som upplevs som stress för en individ behöver inte upplevas stressande för en annan. Vidare kan stress upplevas som antingen negativt eller positivt, upp till en viss gräns kan det vara stimulerande på ett positivt sätt (Travers och Cooper. 1996:12-13). Enligt Nationalencyklopedin kan positiv respektive negativ stress beskrivas på följande sätt: När det råder balans mellan de krav som ställs och vår förmåga att hantera kraven kan stress upplevas som en positiv utmaning och "fartgivare". Negativ stress framkallas både när kraven överstiger individens förmåga (överstimulans) och när kraven är så låga att man inte får tillfälle att använda och utveckla sin förmåga (understimulans). ([www.ne.se](http://www.ne.se), 2014-04-01)

### 3.2 Stressor

En stressor är någonting som agerar som en stimulus och som i grunden är psykiskt, fysiskt och/eller beteendemässig. Stressor, eller stressfaktor som det ofta benämns, är alltså en stimulus som kan påverka fysiskt, psykiskt eller beteendemässigt. Dessa stressorer kan vara små händelser i vardagen som stimulerar, men när de blir för många och ansträngande kan de uppfattas som stress (Travers och Cooper. 1996:12-13). Stress och stressor/stressfaktor är alltså två skilda begrepp som inte ska förväxlas med varandra.

### 3.3 Burnout

Det saknas en enhetlig definition för det engelska begreppet *burnout*. Begreppet burnout kan mer eller mindre rakt av översättas till utbrändhet på svenska. För att på svenska definiera det engelska ordet burnout är det nödvändigt att reda ut tre begrepp: utbrändhet, utbrändhetssyndrom och utmattningssyndrom.

**Utbrändhet** eller *utbrändhetssyndrom* är ett psykiskt tillstånd då man är utmattad och inte förmår engagera sig. Ordet *utmattningssyndrom* används ofta i stället för utbrändhet. ([www.ne.se](http://www.ne.se), 2014-05-12)

**Utbrändhetssyndrom**, *utbrändhet*, engelska *burnout*, psykiskt tillstånd präglad av utmattning och bristande engagemang. [...] Utbrändhetssyndromet anses bestå av tre symtomgrupper: känslomässig utmattning, okänslighet inför andra människor och låg prestationsförmåga. ([www.ne.se](http://www.ne.se), 2014-05-12)

**Utmattningssyndrom**, föreslagen medicinsk diagnosterm för en upplevelse av svår utmattning som tillskrivs långvarig stress i personens yrkesarbete och/eller i livssituationen i övrigt. [...] Termen utbrändhet har emellertid sitt ursprung utanför den medicinska sfären och ger ett missvisande intryck av ett obotligt slutstadium, varför den inte har fått bred acceptans inom sjukvården. I definitionen av utmattningssyndrom ingår att utmattningen ska ha upplevts minst två veckor och att stressfaktorerna har förelegat minst sex månader. Det dominerande är påtaglig brist på psykisk energi, vidare onormal uttrötthet, känslomässig labilitet, sömnstörning och ofta symtom av kroppslig karaktär, såsom muskelsmär, mag- och tarmbesvär och yrsel. ([www.ne.se](http://www.ne.se), 2014-05-12)

Med dessa tre citat kan vi fastslå att utbrändhet och utbrändhetssyndrom är synonymer till varandra. Eftersom termen utbrändhet inte är en medicinsk term från början och ger möjlighet till missförstånd har termen istället utmattningssyndrom blivit den föreslagna termen från medicinskt håll. Termen utmattningssyndrom används ofta istället för

utbrändhet. Med andra ord är alla tre termerna applicerbara när det engelska uttrycket burnout ska översättas.

En vanligt använd definition av utbrändhet, inom forskarskrået, är utvecklad av Susan Jackson och Christina Maslach. Deras syn inkluderar tre komponenter: upplevd stress, utvärdering av andra och utvärdering av sig själv. De har brutit ner de tre komponenterna och definierat utbrändhet till ett psykologiskt syndrom av: emotionell utmattning (stress), depersonalisation (utvärdering av andra) och reducerad personlig prestation (utvärdering av sig själv). Emotionell utmattning kan bland annat beskrivas som att individens energi tar slut, depersonalisation med att negativt eller opassande bemöta andra och reducerad personlig prestation med ett sviktande självförtroende när det gäller ens förmåga och hur bra man lyckas med sitt jobb (Maslach, 1999:215).

Det går att se paralleller mellan NE:s, Maslach och Jacksons definition av begreppet utbrändhet. De tre symtomgrupperna från NE:s definition: känslomässig utmattning, okänslighet inför andra människor, och låg prestationsförmåga har stora likheter med de centrala komponenterna i Maslachs och Jacksons definition.

#### 4. Tidigare forskning

Vi kommer visa ett urval av den forskning som gjorts kring stress och utbrändhet inom läraryrket. Forskningen kommer att presenteras kronologiskt och sträcker sig mellan år 1996 och 2011. Inledningsvis kommer vi redovisa hur Travers och Cooper i mitten på nittiotalet skrev *Teachers Under Pressure* för att därefter lägga fokus på hur forskningen kring lärarstress utvecklats under 2000-talet.

Cheryl J. Travers och Cary L. Cooper publicerade boken *Teachers Under Pressure* 1996, en studie som syftade till att förklara och utforska anledningar och konsekvenser inom lärarstress i Storbritannien. I studien användes både kvalitativa och kvantitativa forskningsmetoder. Studien genomfördes med stöd och tillstånd från NASUWT, Storbritanniens andra största fackförbundet för lärare. Det genomfördes 40 kvalitativa forskningsintervjuer, detta för att samla in kvalitativ data om läraryrket och arbetsmiljön som lärare arbetar i. Studien försökte fastställa vilka aspekter inom läraryrket som är stressande, om vad det finns för beteendemässiga utfall som har sitt ursprung i undervisningen och för att erhålla information i syfte att underlätta utarbetandet av den kvantitativa enkäten. Enkäten skickades slumpmässigt ut till var 20:e medlem i NASUWT vilket resulterade i 5000 utskickade enkäter varav 1790 svar kom tillbaka in igen.

Det visade sig att lärare tenderar att uppvisa ett Typ A-beteende. Ett karaktäristiskt drag hos en individ med typ A-beteende är att de ger intryck av att ha gott självförtroende, men under ytan har de en känsla av att de inte räcker till (Travers och Cooper, 1996:166). Detta påverkar lärarna genom att de försöker ännu mer och lägger ner ytterligare tid på sin undervisning. En slutsats av studien är att det behövs en större medvetenhet kring hur man kan hantera dessa beteendemönster. De metoder man kan ha för att hantera ett Typ A-beteende är: (1) reducering av fientlighet, (2) utöka avslappning, (3) förstärka fysisk träning och (4) reducera de psykomotoriska karaktäristiska dragen hos en individ med Typ A-beteende (Travers och Cooper, 1996:164). Ytterligare ett resultat Travers och Cooper kom fram till är behovet av stresshantering finns på både skolan som en enhet och för den individuella läraren.

De metoder Travers och Cooper anser att skolan kan arbeta med är:

- counselling and curative strategies: kollegiet behöver bli involverat i processer med rådgivare som syftar till att sänka stressen. Detta är en av processerna som visat sig mest effektiv på en organisatorisk nivå är en problemlösningsmetod där man börjar med att inledningsvis identifiera stressorerna för att därefter hantera dessa.
- improved organisational support: lärarna känner sig förhindrade att göra ett bra jobb på grund av bristande resurser inom skolan. Därför behöver skolan utöka resurser i form av kollegiet, resurser (pengar, material, etc.) och tid.
- less contact time and administrative duties: ge lärarna utsatt tid för raster och matpauser. Men också att lärarna behöver mer tid från eleverna där de kan arbeta med pappersarbete för att inte behöva ta med sig det hem.
- re-imposition of sanctions for basic behavioural problems: brist på support utanför skolan om hur elever ska hanteras med återkommande beteendeproblem.
- improved management of schools: dålig ledning står i direkt relation till sämre arbetstillfredsställelse hos lärarna. Lösningen är därför att utbilda både rektorer och lärare för att de ska vara bättre lämpade att hantera stressorerna.

Därefter skriver Travers och Cooper om vilka strategier det finns för lärare att hantera individuell stress:

- Improved training both prior to and during career: lärare känner att de inte har den utbildning de behöver för att hantera sin stress. Därför kan kontinuerlig stresshantering i form av management och personlig utveckling vara metoder för att hantera stressen.
- Improved promotion opportunities: att det finns begränsade möjligheter för lärare att klättra i karriärstegen skapar missnöje inom yrket. Därför blir coaching för lärare någonting som kan hjälpa dem att hitta möjligheter inom sin profession där det finns utrymme för positiv utveckling.
- Improved support mechanism both in and out of school: lärare känner att de får allt mindre hjälp från elevernas föräldrar, lärarna ska idag både undervisa och uppfostra eleverna. Utifrån det behöver lärarna att föräldrarna tar mer ansvar för sina barn. Därefter anser också föräldrar att deras barn får för lite individuell tid av läraren, men i en klass med över 30 elever är det svårt för läraren att ge varje elev den tid eleven behöver. En metod för att hjälpa läraren är att ta in assistenter i klassrummen som stöd.
- Improvement in financial incentives: Med en högre lön kan yrket bli mer attraktivt och förbättra lärarnas självbild. Detta ligger dock utanför lärarens ram att påverka.
- Adequate implementation of change: lärare anser inte att förändringar i sig orsakar stress, utan det är hastigheten och informationen lärarna får om förändringen som skapar stressen. Därför behöver förändring och skolutveckling ske i ett "lagom" tempo, rätt information behöver nå lärarna och de bör känna sig delaktiga i utvecklingen. Dessutom behövs en ansvarig för förändringarna som har en stark relation till lärarna för att den ansvariga personen ska ha möjlighet att se vilka behov som finns på skolan.

En av slutsatserna som Travers och Cooper drar är att vissa generella stressorer till exempel elevbeteenden inte är de mest avgörande stressorerna för lärarnas stress, de

påverkar men är inte avgörande. Det som påverkar mest visade sig vara tillfälliga arbetsbördor som finns närvarande tidvis. Det är också dessa tillfälliga stressorer som är i fokus för stresshantering (Travers och Cooper, 1996:181).

Boken *Understanding and Preventing Teacher Burnout* (Vandenberghe och Huberman, ed, 1999) är ett resultat av en internationell konferens som hölls 2-4 november 1995 i Tyskland. Konferensen var sponsrad av Johann Jacobs Foundation och handlade om det växande problemet med utbrändhetssyndrom hos lärare och de skändliga effekter det kan ha på deras elever. Syftet var att överbygga kunskapsglappet mellan forskare och de som är verksamma ute i fält. Samtliga kapitel i boken är utdrag ur de artiklar och kommentarer som presenterades på konferensen. Vi använder oss framförallt av två artiklar. Den första är Jennifer Nias artikel "Teachers' Moral Purposes: Stress, Vulnerability, and Strength" där hon skriver om olika stadier för stress. Den andra är Peter Woods artikel "Intensification and Stress in Teaching" där han skriver om balansgången och interaktionen mellan de tre sociologiska faktorerna "mikro", "meso" och "makro" vilket han argumenterar för är spelplanen där lärarnas stress utspelar sig. (Vandenberghe, 1999)

Jennifer Nias menar att utbrändhet, vilket är ett resultat av för mycket stress under för lång tid, gör sig gällande när personen inte tar hänsyn till symptom under den initiala fasen. Nias hänvisar därför till Veniga och Spradley (1981) och deras fem olika stadier i en stress-sjukdoms utveckling:

1. *Eustress*: det karaktäriseras av en hälsosam känsla av utmaningar och att man är väl förberedd för att hantera dessa på ett utvecklande sätt.
2. *Fuel shortage*: det karaktäriseras av ett missnöje, ineffektivitet, sömnstörningar, överkonsumtion av mat och/eller dryck och prokrastination.
3. *Development of symptoms*: fysiska och psykiska men som blir allt påtagligare, till exempel huvudvärk, ryggsmärtor, trötthet, mag-/tarmproblem, ångest och ilska.
4. *Crisis*, karaktäriseras av akuta symptom som pessimism, tvivel på sin egen förmåga och känsla av att vara begränsad.
5. "*Hitting the wall*": stadiet där en person inte är kapabel till att hantera situationen eller sin egen hälsa utan behöver hjälp utifrån.

Detta är ett sätt att i stora drag se på processen från att känna sig stimulerad till att gå in i väggen. Därför diskuterar Nias också varför lärarna går in i väggen. Hennes slutsatser är att skuld känslor och plikttrogenhet leder till att lärarna inte hanterar de initiala symptomen (Nias, 1999:229-230).

Peter Woods argumenterar i sin artikel för att lärarna idag är mindre professionella och skickliga än tidigare, vilket han ser som ett resultat av att arbetsbördan inom yrket har intensifierats. Samtidigt som läraren får mer "byråkratiskt" arbete minskar tiden för att utföra "vanliga" läraruppgifter. Ytterligare ett argument Woods anför är att lärarna idag ska lära ut ett allt större stoff till eleverna, kvaliteten på undervisningen minskar när varje område får mindre tid. Ett motargument han själv presenterar är att denna utveckling inte bara behöver vara dålig för lärarna, den kan tvärtom vara bra - förutsatt att den sköts på rätt sätt. (Woods, 1999:116-117)

De slutsatser Woods drar är att alla lärare inte är stressade, många är duktiga på att hantera sin stress (med blandade resultat). Han ser dock en variation på hur lärare hanterar sin stress. Han argumenterar för att en lärare som lyckas anpassa sig till



förändringar är präglade av en rad olika kännetecken, men det finns också en rad tecken som kan påvisa en misslyckad anpassning till förändring. Detta är någonting som i värsta fall leder till större stress och utbrändhet. Det som man ser som lyckade tecken på anpassning är:

- *Contestation*: detta sker när lärare förhindrar att förändring sker. Det kan vara problematiskt för en skola att anpassa sig till förändringar, även fast förutsättningar och resurser finns för detta. Contestation kan också innebära att lärare skapar skolans egna utvecklingsområden. Lärare väljer hellre att främja dessa utvecklingsområden än att svara på krav på förändringar som kommer utifrån eller från ledningen. Ytterligare ett perspektiv på varför lärare motverkar en utveckling är för att de känner sina elever och de vet hur dessa elever lär sig bäst. Risken med en förändring som kommer utifrån är att den kan sakna förankring i den lokala skolan - vilket kan resultera i att lärare inte vill underlätta för förändring.
- *Appropriation*: detta är ett resultat av contestation, det är när en skola har anammat en egen skolutveckling eftersom de anser att den passar bäst in på den egna skolan.
- *Strategic action*: detta är en metod lärarna använder sig av när de helt fokuserar på de administrativa uppgifterna och att hålla i en undervisning. Läraren vill bara ta sig igenom dagen. Elevkontakter bortprioriteras under den här tiden.
- *Realignment*: man skapar en rutin för lärarnas arbetsuppgifter. Lärarnas roll blir mer lik en teknikers arbete där kravet för lärarnas egna kreativa tänkande minskas. Fördelen med detta är att undervisningen blir strömlinjeformad och att läraren slipper planera sin undervisning själv. Detta skulle avlasta kraven på lärarna och således minska stressen.

Följande är tecken på att läraren inte lyckas med att anpassa sig till förändring:

- *Commitment*: visade att lärare med större åtagande i sin undervisning och i elevernas utveckling hade en större risk i att utsättas för större stress. Dessa lärare kan inte "stänga av sig själva" när de går hem för dagen på grund av att deras lärarroll är en del av deras identitet. Lärare med högt engagemang i sin roll har inte på sin agenda att hantera sin stress utan de strävar efter att följa de krav de ställer på sig själva.
- *Career and role*: läraryrket befinner sig i en förändring när en person går från att vara en lärare "för livet" till att söka sig vidare till andra yrken. Individen kan också känna att den inte hinner utveckla sig själv i samma hastighet som yrket förändras, någonting som skapar en känsla av att inte räkna till.
- *Values*: lärarrollen håller på att förändras, detta kan innebära att lärarna inte alltid kan ge eleverna de bästa möjliga förutsättningarna för utveckling. Detta leder således till att lärarna känner att de förråder sina värderingar, vilket skapar en minskande känsla av självförtroende.
- *Situational factors*: faktorer som enbart finns på en specifik skola.

Woods menar att dessa faktorer kommer från de tre nivåerna stressorererna kan ha sitt ursprung i: mikro, meso och makronivåerna. På mikronivån är stressorererna bland annat lärarens engagemang och hälsa. På mesonivån påverkar faktorer som typen av skola, skolans värdegrund samt lärar- och elevkulturer. Slutligen på makronivån påverkar

mängden av arbete och hur överordnad byråkrati och samhälle styr lärarens arbetsuppgifter och roll. (Woods, 1999:120-134)

I artikeln *Teacher stress? An analysis of why teachers leave and why they stay* (Wilhelm et al, 2000) undersöks vilka faktorer som får lärare att stanna kvar inom yrket eller att lämna professionen. 1978 bjöds 380 lärarstudenter in att delta i en undersökning som skulle pågå i 15 år, 156 stycken genomförde hela undersökningen. De gav fullständig information rörande arbete, socialt liv, sjukdomshistoria och genomförde självutvärderingar i femårs intervaller. De 156 lärarstudenterna delades in i två grupper: aktiva lärare (de som fortsatte arbeta som lärare) och icke aktiva (de som hoppade av läraryrket och gjorde något annat). Resultaten var att de som fanns i den icke aktiva gruppen hade hoppat av innan år 1983, det vill säga inom fem år av läraryrket. I slutet av undersökningsperioden utvärderade den grupp av lärare som stannade kvar inom yrket vilka tre faktorer som var avgörande till att de stannade kvar. Anledningarna var lön, ledighet, göra skillnad för eleverna och elevfeedback. Den andra gruppen, bestående av icke aktiva lärare, fick delge information kring de tre främsta anledningarna för varför de hoppade av läraryrket. Dessa var: elevbeteenden, konflikter med kollegor, feedback från elever och lön.

2001 publicerade Christian Jacobsson artikeln *Managing Stress and Feelings of Mastery Among Swedish Comprehensive School Teachers*. Han skrev om stress utifrån två perspektiv: (1) en negativ reaktion på för många stressorer och (2) som en känsla av att bemästra. Det som påverkar vilken effekt stress får på individen beror, enligt Jacobsson, på om trycket och påverkan utifrån blir för stort eller om individens ambitioner hindras. I det förstnämnda fallet kan den yttre påverkan yttra sig i att individen blir emotionellt utmattad. Individen upplever stress när en obalans inträder i hanterandet av stress och känslan av bemästrande samt hur individen anpassar sig till detta. (Jacobsson, 2001)

Den studie Jacobsson genomförde syftade till att skapa metoder för stresshantering genom att undersöka tolv faktorer som kan kopplas till stressreaktioner. Det här innebär att Jacobsson ville se hur en stressor påverkar olika reaktioner hos individen. Denna studie genomfördes som en kvantitativ undersökning där materialet samlades in med enkäter till 928 lärare som var verksamma på 27 skolor. De fick svar från 89% av lärarna. De stressorer som undersöktes var följande:

1. Support från högre instanser, till exempel rektorn
2. Kollegial support, vilket samarbete lärarna har sinsemellan
3. Koordinationsproblem
4. Konkreta mål, styrdokument eller skolans mål eller lärarens egna mål
5. Positiv feedback
6. Negativ feedback
7. Lärarålder
8. Learning orientation, läraren är fokuserad på att utveckla sin profession
9. Performance orientation, läraren är fokuserad på resultat
10. Elevers störande uppförande
11. Kontroll över sitt eget arbete
12. Egen uppfattad arbetsbörda

Resultatet studien gav var att lärarnas stress kunde förutses med faktorerna (1) egen uppfattad arbetsbörda, (2) elevernas störande uppförande och (3) negativ feedback.

Slutsatsen de drog av detta var att de mest effektiva metoderna för att minska lärarnas stress vore att först minska elevernas störande uppförande och koordineringsproblem, därefter höja lärarnas kontroll över sitt eget arbete och stimulera till större och mer gediget samarbete lärarna emellan.

Känslan av att behärska förutsågs bäst genom faktorerna professionsutveckling, positiv feedback och konkreta mål. De tre faktorerna bör ses som en sammanlänkad enhet enligt följande: får läraren ett bra bemötande och reaktioner på utfört arbete samt konkreta mål att arbeta mot, skapas ett positivt klimat där läraren finner en vilja att utveckla sig själv i sin yrkesroll. Om läraren blir stimulerad från sitt inre, men även från faktorer utifrån, skulle läraren känna en större benägenhet att utveckla sin känsla av bemästrande. Ytterligare resultat från analysen var att den uppfattade arbetsbördan bäst kunde förutses med de tre faktorerna elevernas uppföranden, koordineringsproblem och lärarnas kontroll över sitt eget arbete.

2005 skrevs artikeln *Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment* av Emma Jepson och Sarah Forrest som publicerades i *British Journal of Educational Psychology*. Syftet med studien är att undersöka hur olika influenser som personliga mål, engagemang för yrket, kön samt erfarenheter kan påverka den individuellt uppfattade arbetsrelaterade stressen inom läraryrket. De vill också jämföra individer med typ A- och typ B-beteenden med varandra. En typ A-individ har ett beteende präglad av otålighet, lättirritation, tävlingsinriktning och en strävan mot större bedrifter, medan typ B-individer inte uppvisar detta beteende. Dessutom visar individer med typ A ofta andra problem till exempel tydligare psykiska och emotionella responser samt mer symptom kring besvär med tarmar, andning, sömnbesvär, bröstsmärtor, huvudvärk och migrän. Dessutom har den återkommande arbetsrelaterade stressen en stark koppling till olika sjukdomar som hjärtbesvär och insomni. En slutsats de drar av detta är att denna stress kan skapa stora konsekvenser, inte enbart individens hälsa utan även, på det organisatoriska som helhet. Det innebär att om en lärare mår dåligt påverkas hela organisationen. Data till undersökningen samlades in med hjälp av "snöbollsmetoden" (man vänder sig till någon som är inom ramen för urvalet som pekar vidare på nästa lämpliga person) där 95 lärare besvarade enkäten. Resultaten visade att den starkaste aspekten för att förutsäga arbetsrelaterad stress, med ett starkt negativt förhållande, var individernas benägenhet att engagera sig i sitt yrke. Ytterligare ett resultat de fick var att en individ med beteende av typ A var mer benägen att uppnå större nivåer av stress.

Jari J. Hakanen et al. publicerade artikeln *Burnout and work engagement among teachers (2005)*. Den syftade till att jämföra resultat på "Job Demands-Resources Model" mellan USA och Finland. Den här studien genomfördes i Finland och använde sig av liknande metod som den genomfördes i USA. Den modellen ligger som bas till antaganden om att det är två parallella processer involverade i lärarnas arbetsrelaterade välbefinnande. Data till undersökningen samlades in genom att dela ut enkäter till 2038 lärare i Finland från näst intill 200 olika skolor där 52% av lärarna svarade på enkäten och denna analys genomfördes med SEM-analysmetoden. En förutsättning som författarna utgår från är att läraryrket har en balans mellan arbetskrav (aspekter av yrket som kräver fysisk- eller psykisk ansträngning) och resurser (aspekter av yrket som hjälper individen att hantera stress, till exempel sådant som stimulerar personlig utveckling). Modellen för stress är att en individ hamnar i stress om kraven inom arbetet är för stora vilket resulterar i att de resurser individen har till sitt förfogande inte är tillräckliga för att individen ska klara av

att hantera stressorerna. Studiens resultat, utifrån de finska lärarna, bekräftar existensen av båda dessa processer. De ser följande tre aspekter:

1. Utbrändhet härstammar från höga arbetskrav och sämre mental hälsa.
2. Arbetsbörda härstammar från effekterna av arbetsresurser och engagemang.
3. Utbrändhet härstammar från effekten på bristande resurser och sämre engagemang.

Denna studie är relevant på grund av de likheter med realiteten i Sverige: att lärare i Sverige - precis som Finland - är det yrke med flest antal sjukskrivningar på grund av mental ohälsa jämfört med andra sociala yrken (Arbetsmiljöverket, 2010).

År 2009-talet skrev Arie Shirom et al. artikeln *Teachers' stressors and strains: A longitudinal study of their relationships*. Artikeln tar bland annat upp att en individ är mycket anpassningsbar, men ibland påverkas individen av någonting oförutsätt vilket inte är lika lätt att anpassa sig till. Individen utsätts för en stressor: miljön och arbetsefterfrågan påverkar individen snabbare än vad individen är kapabel att anpassa sig till. Författarna kom fram till att detta innebär att lärarnas uppfattade arbetsbörda är mycket avgörande i hur stressade de blir av eget arbete. De aspekter som listades ovan är ett axplock av hur miljön påverkar läraren. Om läraren således blir oförmögen till att behärska dessa effekter uppstår en stressor vilket i förlängningen kan leda till arbetsrelaterade psykologiska påfrestningar och skador. Dessa psykologiska påfrestningar definieras som en varaktig avvikelse från individens normala beteende.

Einar M. Skaalvik och Sidsel Skaalvik gav år 2009 ut artikeln *Teacher Self-efficacy and teacher burnout: a study of relations*. Denna artikel är relevant för oss därför att den undersöker relationerna mellan lärarnas uppfattning om skolans kontext, deras egen effektivitet, lärolagets kollektiva effektivitet, lärarutbrändhet, arbetstillfredsställelse och lärarnas antaganden att faktorer utifrån begränsar deras möjligheter att göra ett bra arbete. Till studien samlades 2249 enkäter in från lärare i grundskolan och analyserades med hjälp av AMOS 7, ett program som analyserar olika strukturer och innehåller SEM-analysmetoden. En slutsats som drogs av studien, och som vi kommer att använda oss av, var att lärarnas utbrändhet påverkas av deras arbetstillfredsställelse samt skolans kontext (Skaalvik och Skaalvik, 2009).

Samma författare Einar M. Skaalvik och Sidsel Skaalvik gav ett år senare, 2010, ut artikeln *Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion*. Artikeln syftade till att undersöka motivationen att lämna yrket hos norska lärare. Författarna ville se om det kunde bero på lärarnas känsla av tillhörighet eller fysisk och emotionell utmattning. Data-materialet som undersöktes samlades in genom att en enkät delades ut till 2569 lärare i grundskolan och svaren analyserades med hjälp av SEM-analysmetoden. De undersökte fyra aspekter inom läraryrket:

1. value consonance, läraryrket drivs av värderingar, etiska motiv eller inneboende motivation
2. social climate and relations with colleagues, parents and school leadership, socialt klimat och relationen till kollegor, föräldrar och skollädaingen
3. time pressure, tidspress
4. disciplinary problems, disciplinära problem.

De kunde se att samtliga aspekter kunde relateras till arbetstillfredsställelse och motivationen att lämna lärarprofessionen. Indirekt skedde dessa relationer genom lärarnas känsla av tillhörighet och emotionell utmattning (Skaalvik och Skaalvik, 2010). Författarna baserar sin studie bland annat på Stoeber & Rennert (2008), som säger att läraryrket är den profession som har den högsta nivån av jobbrelaterad stress. De skriver vidare att lärare generellt har bra strategier för att hantera sin stress. Vanliga strategier är aktiv problemlösning och social och emotionell support från kollegorna. Lärarna når utbrändhet när deras strategier inte fungerat under en längre period (Jennet, Harris & Mesibov, 2003). Detta är alltså olika aspekter till varför lärarna blir emotionellt utmattade. Vi använder oss av denna artikel för att se hur utmattningen hos norska lärare påverkas av olika faktorer.

Artikeln *Combating teacher burnout* publicerades 2011 av Cheryl Williams. Syftet med artikeln är att presentera en diskussion kring hur man kan undvika lärarutbrändhet, det vill säga olika strategier som kan anammas för att undvika för mycket stressorer över för lång tid. Slutsatserna från diskussionen är att unga lärare menar att de behöver:

- feedback på deras undervisning och en rättvis utvärdering
- tid att samarbeta med kollegor
- lönestege där bättre prestationer avgör nivån på lönen
- tekniska hjälpmedel till att skapa engagerande lektioner (Williams, Cheryl Scott, 2012:39-41)

Denna diskussion kommer från en rapport som the American Federation of Teachers (AFT) och the American Institutes for Research (AIR) publicerat. Rapporten heter *Workplaces that support high-performing teaching and learning: insights from generation Y teachers*. Dessa institutioner menar att generation Y är samtliga lärare som är under 30 år, vilket utgör en femtedel av lärargruppen i USA. I rapporten står att de unga lärarna ger sig in i läraryrket för en livslång profession, men de lämnar yrket med en frekvens på 51% snabbare än äldre lärare (30 år och mer) och de byter skola 91% oftare än den äldre lärargruppen. I rapporten skriver dessutom the National Education Association vilka strategier som behöver anammas för att behålla de duktigaste lärarna i skolan. De hänvisar till Susan Moore Johnsons artikel *The Workplace Matters - Teacher Quality, Retention, and Effectiveness* där hon skriver om olika förhållanden som lärare själva säger är essentiella för att de ska vilja ägna sig åt yrket. De hon tar upp är bland annat:

- samarbeta med kollegor
- support till nya lärare
- kollektivt ansvar hos lärare för att elever ska nå målen
- möjligheter till professionell utveckling

#### 4.1 Tidigare forskning – sammanfattning

Vi inleder den tidigare forskningen med hur Travers och Cooper under 1996 beskriver de två olika beteenden typ A och typ B som påverkar lärarens uppfattade stress på olika sätt. De skriver dessutom om flera strategier för den individuella läraren och skolan för att hantera stressen. År 1995 hölls en internationell konferans och i slutet på nittioalet kom resultatet ut i form av en bok, där Nias (1999) beskriver Venigas och Spradleys (1981)

fem stadier av stress och att utbrändheten är ett resultat av för mycket stress under för lång tid där symptomen inte tagits omhand om. I samma bok beskriver Woods (1999) de tre olika nivåerna av stress och hur de påverkar läraren. Under år 2000 visar en undersökning gjord av Wilhelm et al på de främsta konkreta anledningarna till att lärare väljer att stanna kvar eller lämna lärarprofessionen. Ett år senare under 2001 genomför Jacobsson en studie där resultatet visar att stressen kan förutses utifrån olika faktorer, det argumenterades även för de effektivaste metoderna för att hantera dessa faktorer för att minska lärarnas stress. Jepson och Forrest genomförde en studie 2005 där de bekräftar Travers och Coopers resultat att lärare med typ A-beteende är mer benäget att utsättas för mer stress, men de presenterade dessutom flera symptom hos lärare med denna typ av beteende. År 2009 visar Shriom et al att en för snabb förändring inom skolan påverkar den individuella läraren detta trots förmågan att vara anpassningsbar. Studien visar på att sker det förändringar för snabbt hinner läraren inte anpassa sig. Samma år publicerar Skaalvik och Skaalvik (2009) sin studie där de visar på att lärarens utbrändhet är ett resultat av lärarens egna arbetstillfredsställelse och skolans kontext. Skaalvik och Skaalvik (2010) publicerar ytterligare en studie året därpå, där de behandlar lärarnas motivation att lämna yrket samt vanliga strategier lärarna använder för att hantera stressen. Den sista studien vi använder oss av publicerades år 2011 av Williams där olika strategier för att hantera stressen presenteras. Williams visar också på att unga lärare i USA tenderar att lämna yrket snabbare än landets äldre lärare. Studien tar även upp vilka essentiella förhållanden som kan behålla de unga lärarna inom yrket.

## 5. Metod

Vi planerar att genomföra vårt projekt med en kvalitativ forskningsmetod. Vi har valt kvalitativa forskningsintervjuer för att i enlighet med vårt syfte undersöka lärares egen uppfattning om stress inom läraryrket. Ett av de huvudsakliga målen för kvalitativ forskning är att nå förståelse för personer utifrån deras perspektiv (Dalen, 2004:11). Detta är något som backas upp av Kvale och Brinkmann (2009:17), de menar att den kvalitativa forskningsintervjun syftar till att utveckla mening och förståelse ur intervjupersonens perspektiv.

### 5.1 Litteratur

Det första steget i vår undersökning blir således att söka rätt på relevant litteratur och forskning på området, den litteratur vi ansett viktig för vår studie har presenterats under tidigare forskning. En viktig del i en intervjustudie är att skaffa sig förståelse om ämnet som ska undersökas. Det är viktigt för att kunna ställa relevanta frågor (Kvale och Brinkmann, 2009:120-122). Vi planerar att litteratursökning och inläsning på ämnet kommer att fortgå under hela projektiden.

### 5.2 Intervjuguide

Nästa steg blir därmed att utforma frågor till intervjuerna. Vi kommer använda en semistrukturerad form för intervjuerna vilket innebär att en serie frågor besvaras utifrån informantens egna ord. Frågorna ska vara framtagna innan intervjun startar och utgör intervjuguiden. En intervjuguide är produkten av att omsätta studiens problemformuleringar till olika teman. Underliggande till temana konstrueras frågor för att på ett konkret sätt belysa problemformuleringarna (Dalen, 2004:31). Se bilaga 1.

### 5.3 Urval av informanter

I valet av intervjupersoner, även kallade informanter, ämnar vi göra ett kriterieurval. Med denna urvalsmetod behövs det göras avgränsningar i ett tidigt stadium av studien, det

behövs även ett lämpligt kriterium för att välja ut informanter (Dalen, 2004:56-57). Vi valde nedan huvudkriterier samt avgränsningar:

- Huvudkriterier: informanterna ska vara utbildade och yrkesaktiva gymnasielärare.
- Avgränsningar: informanterna ska vara verksamma inom Storgöteborg, undervisa i olika ämneskombinationer samt inneha olika lång arbetslivserfarenhet inom läraryrket.

Valet att avgränsa oss till regionen Storgöteborg är av praktiska skäl för att det inte är rimligt att göra längre resor för att genomföra intervjuerna. Att få en spridning bland de tillfrågade gällande ämneskombinationer samt arbetslivserfarenhet som lärare är för att hålla möjligheten öppen att söka mönster inom ramen för vår undersökning.

#### 5.4 Etiska hänsynstaganden

När det kommer till det etiska hänsynstagandet har vi utgått från fyra punkter hämtade från *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* antagna år 1990 av Humanistiska-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, som är en del av Vetenskapsrådet sedan 2001.

- Informationskravet innebär att deltagare informeras om deras roll i undersökningen. De ska upplysas om att deltagandet är frivilligt. De ska också informeras om deras rätt att avbryta sin medverkan.
- Samtyckeskravet innebär att deltagaren ger sitt samtyck till att delta, samt bestämmer själv om hen vill avbryta. Avbryter deltagaren ska detta inte innebära några negativa konsekvenser.
- Konfidentialitetskravet innebär att deltagarnas identiteter ska skyddas på ett sådant sätt att det ska vara omöjligt att identifiera enskilda personer.
- Nyttjandekravet innebär att insamlade uppgifter om en person inte får lämnas ut eller spridas för kommersiellt bruk eller andra icke vetenskapliga syften, personuppgifter som samlas in får inte användas för beslut som påverkar den berörde utom efter särskilt medgivande.

#### 5.5 Provintervju

Vi ska genomföra en provintervju med en gymnasielärare. En provintervju genomförs för att bland annat testa intervjuguiden, den tekniska utrustningen men även själva intervjuaren. Detta för att säkerställa att intervjuguiden är utformad på ett tillfredsställande sätt, att utrustningen fungerar problemfritt och att intervjuarens beteende i intervjusituationen är önskvärt (Dalen, 2004:36).

#### 5.6 Genomförande

Efter att ha läst in oss på relevant litteratur och forskning konstruerade vi frågor och tog fram intervjuguiden. För att testa intervjuguide, utrustning och intervjusituationen genomförde vi en provintervju. Här gjorde vi ett bekvämlighetsurval vilket innebär att vi valde att använda oss av en redan befintlig kontakt vi hade på en gymnasieskola inom Storgöteborg. Vi behöll huvudkriteriet att individen vi genomförde provintervjun var utbildad och yrkesaktiv gymnasielärare. Efter att utvärderat provintervjun fann vi att de tre aspekterna vi testade fungerade på ett tillfredsställande sätt. Vi upptäckte dock att ytterligare teknisk utrustning var att önska, vilket innebar att vi utökade utrustningen med en iPad med tillhörande tangentbord. Detta för att underlätta att ta anteckningar under intervjuerna. Detta innebar att vi valde att använda oss av följande upplägg på de



resterande intervjuerna: en intervjuare, en notarie, två intervjuguider, en dator, en iPad och inspelningsutrustning.

En definition av begreppen stress och stressor lästes upp för alla lärarna innan frågorna i intervjuguiden påbörjades. Detta för att säkerställa att samtliga informanter hade samma förståelse för vad begreppen betyder. Denna definition är i stort sätt samma och har samma innebörd som den som finns tidigare i uppsatsen. Den är dock något nedkortat för att bli behändigare att arbeta med i intervjusituationen. Denna definition finns att se i intervjuguiden (se bilaga 1).

När vi bokade in intervjuerna använde vi oss återigen av kontakter vi hade på två olika gymnasieskolor inom Storgöteborg. Med hjälp av våra kontakter fick vi tag i sex lärare att intervjua. Alla hade olika ämneskombinationer. Spridningen på arbetslivserfarenheten inom läraryrket låg mellan 2-30 år. Med andra ord uppfyllde urvalet våra kriterier och avgränsningar. Samtliga intervjuer genomfördes på lärarnas arbetsplatser i olika lektionssalar eller konferensrum.

## 5.7 Bearbetning

Samtliga intervjuer transkriberades i nära anslutning till själva intervjutillfället. Detta för att bevara intryck och minnen från intervjuerna. Vid transkriberingsarbetet använde vi oss av dels av ljudfilerna och dels av anteckningarna. Vid sammanställningen och resultatredovisningen av intervjuerna har vi valt att använda oss av citat. Vid citathanteringen har vi utgått från Borum och Enderud (1980) riktlinjer, som sedan har redigerats och utvidgats av Kvale och Brinkmann (2009:300-301). Riktlinjerna presenteras nedan i nedkortad form.

1. Citaten bör relateras till texten.
2. Citaten bör kontextualiseras.
3. Citaten bör tolkas.
4. Det bör finnas en balans mellan citat och text.
5. Citaten bör vara korta.
6. Använd bara det bästa citatet.
7. Intervjucitat bör återges i skriftspråklig form.
8. Det bör finnas ett enkelt noteringssystem för redigering av citaten.

Dessa punkter innebär för oss att: (1.) Citaten behöver hänga samman med den övriga texten. (2.) Citaten bör kopplas ihop med den fråga som den besvarar (3.) Innebörden av citaten ska tolkas av oss. (4.) Citaten bör inte överdimensioneras gentemot den övriga texten. (5.) Citaten bör vara kortare än en halv text-sida. (6.) Vi använder bästa citatet för att belysa när flera informanter svarar likvärdigt om inte olika aspekter kan belysas genom att använda flera citat. Detta kan även innebära att vissa av våra informanter får ett större utrymme i vår resultatredovisning. (7.) Citaten bör skrivas om för att bättre passa in i skrift, dock utan att citaten förlorar sin innebörd. (8.) Ett enkelt noteringssystem bör finnas för att lätt kunna hitta rätt på redigerade citat. Detta ska dessutom underlätta att hålla reda på vilka citat och personer som hör ihop med varandra vilket underlättar arbetet med konfidentialitet.

## 5.8 Reliabilitet

Precision i mätningarna och tillförlitlighetsgraden på den genomförda undersökningen är det som är inbegripet i begreppet reliabilitet. Att vi använde oss av en kombination av bekvämlighets- och kriterieurval var ett medvetet val från vår sida. Vi ansåg att



reliabiliteten inte skulle påverkas nämnvärt om vi använde oss av våra kontakter för att få tag på lämpliga kandidater till undersökningen. Detta för att vårt urval uppfyllde våra kriterier och avgränsningar. Detta hade haft en större påverkan i en större studie. Intervjuguide, intervjuare och tekniska hjälpmedel testades i provintervjun för att öka precisionen i mätningarna och därmed öka reliabiliteten. För att ytterligare öka reliabiliteten har all data tolkats av båda parter. I intervjusituationen använde vi oss av samma intervjuare, notarie och inspelningsutrustning för samtliga intervjuer. I efterarbetet har vi tillsammans tolkat intervjuerna och genomfört transkriberingen.

## 5.9 Validitet

Uppsatsen svarar på samtliga frågeställningar tillika teman vilket tyder på god validitet. Det är dock nödvändigt att i undersökningar när människor är delaktiga att ställa sig frågan om informanterna har varit helt ärliga när de besvarat frågorna. Enligt vår mening finns det inget som tyder på att vi har erhållit oärliga svar i vår undersökning. Däremot väcker frågan ytterligare funderingar kring vilken typ av lärare är det som har tackat ja till att ställa upp i undersökningen. Det kan vara lärare som är intresserade av ämnet eller känner sig stressade av yrket. Detta är en potentiell felkälla på grund av att svaren vi erhållit kan vara partiskt speglade av informanternas intresse eller välbefinnande. Samma frågor bör vi även ställa oss själva, hur vinklade är vi på grund av vårt intresse för ämnet eller det faktum att vi är blivande lärare själva. Här kan även medias rapportering kring den svenska skolan vägas in och kan potentiellt sätt vinkla vår undersökning både för vår del men även våra informanter. Vi anser att vi har lyckats i vår roll att hålla oss opartiska. En annan fråga som behöver ställas i detta sammanhang är hur informanterna påverkades av definitionen på stress och stressor som lästes upp innan intervjun påbörjades. Här anser vi att informanterna blev påverkade men utan att deras föreställningar ändrades. Vi anser att informanternas förståelse ökade och då framförallt gällande begreppet stressor. Vi anser att detta borde öka validiteten för undersökningen på grund av att lärarnas förståelse ökade utan att ändra på deras föreställningar om begreppen stress och stressor. När det kommer till relevant litteratur på ämnet stress inom läraryrket är majoritet av alla undersökningar gjorda utanför Sveriges gränser. Detta medför en eventuell felkälla som kan påverka validiteten, nämligen hur förhållandena skilja sig för lärarna mellan Sverige och de länder som är representerade i forskningsstudierna. Men vi anser dock att vi valt litteratur som är applicerbart för vår uppsats. Detta för att huvudförutsättningarna för lärarna inom de forskningsstudier vi valt att använda oss av i analysdelen stämmer in enligt oss på de förutsättningar som finns för lärare inom den svenska skolan.

## 5.10 Generaliserbarhet

Med tanke på metod och valt ämne blir det näst intill omöjligt att generalisera uppsatsens resultat till en större population av lärare. Detta för att stress är ett ämne som är i högsta grad subjektivt och metoden syftar till att ta reda på hur lärarna själva uppfattar sin egen stress vilket medför att svaren bör tolkas än mer subjektivt. Uppsatsens storlek bör även nämnas, svaren från sex lärare på två olika skolor är en för liten andel för att generalisera även på en mindre population till exempel övriga lärare på de skolor vi har genomfört intervjuerna. Det finns dock en del aspekter som lärare utanför undersökningen bör kunna känna igen sig i.

## 6 Resultatredovisning och analys

Här kommer vi redovisa våra intervjuers resultat utifrån uppsatsens fyra frågeställningar, även kallade uppsatsens fyra teman. I de olika temana presenteras intervjuguidens frågor och sedan analyseras valda delar av informanternas svar. Intervjuguidens frågor markeras med citationstecken.

### 6.1 Presentation av lärarna

Vi har intervjuat sex lärare med olika lång arbetslivserfarenhet inom yrket. Tom är den enda av lärarna som arbetar deltid 80% övriga lärare arbetar heltid 100%. Vi kommer ge de fiktiva namn för att behålla konfidentialiteten. Emma är den första läraren vi intervjuade, hon har 30 års arbetslivserfarenhet inom yrket och hennes ämnen är engelska och franska. Anna är den andra läraren med 20 års arbetslivserfarenhet som biologi- och naturvetenskapslärare varav fem av dessa år är inom grundskolan och resten på gymnasieskolan. Lärare nummer tre heter Eva och har svenska och svenska som andraspråk som sina ämnen, hon har 20 års arbetslivserfarenhet som lärare på gymnasiet. Den fjärde läraren heter Tom och har 3 års arbetslivserfarenhet som religion och samhällskunskapslärare på gymnasienivå. Klara är den femte läraren och har tolv års arbetslivserfarenhet som lärare inom matematik och fysik på gymnasienivå. Slutligen har den sista läraren tio års arbetslivserfarenhet som svenska och engelsklärare på gymnasiet och heter Sofia.

### 6.2 Tema 1: Hur uppfattar lärare att stress i yrket uppstår i tid och rum?

Nias (1999) beskrev utbrändhet som ett resultat av många olika stressorer över en viss tid. Woods (1999) argumenterar i sin artikel för att byråkrati tar över lärarnas kreativitet och Travers och Cooper analyserar det beteende de kallar för *typ A* och vilken effekt det kan få på lärarna. Woods (1999) skriver också om på vilka arenor stressen kan ha sitt ursprung i: mikro, meso eller makrostadiet. Det finns alltså många olika perspektiv om varför olika stressorer påverkar. "När infinner sig stressen?" Frågan syftar till att ta reda på om det finns olika perioder på året där stressen är extra påtaglig. "Vilka tidpunkter på året/månaden/veckan/dygnet känner du av stressen mest?" Denna fråga syftar till att följa upp den första frågan för att söka svar om lärarna påverkas olika vid stressiga perioder och hur det skiljer sig beroende på när perioderna sammanfaller. Klara uttrycker sig enligt följande:

Veckorna innan höstlovet. Och även de nationella proven om man har dem på våren... Det är jädrigt jobbigt på våren. Man märker att skåpen blir insparkade. Alla är så himla trötta.

Detta är hur Klara beskriver sina känslor kring de mest stressfyllda perioderna. Hon ger en bild av en situation i skolan som infinner sig framför allt två gånger på året: mitten av höstterminen och under de perioder när de nationella proven tar vid. Det vi ser är att Klara försöker hitta en balans på mikronivå (Woods, 1999) mellan att utveckla sin profession och samtidigt fokusera på resultaten i form av elevernas betyg. Hennes egna uppfattade arbetsbörda är stor under dessa perioder vilket hon beskriver själv när hon

säger att det är “jädrigt jobbigt på våren”. Därefter är det faktorer på mesonivån som påverkar henne vilka hon dessutom inte kan hantera själv (Woods, 1999).

Klara beskriver även hur hon påverkas av det som sker på makronivån, hur byråkratin sätter sina riktlinjer på hennes arbete:

Det finns omöjliga krav. Det beror inte på mig själv utan på kraven. Jag måste ta bort vissa saker för att överleva. En del lärare får dåligt samvete. Om man märker att det är omöjligt får man lösa det. Märker man inte det åker man in i väggen. Samtidigt har vi väldigt höga krav på oss själva.

Det Klara beskriver tyder på att hon styrs av det som finns på makronivån vilket resulterar i att hon som lärare har omöjliga krav på sig. Vi tolkar detta som att Klara inte har support från högre instanser eller att hon inte får den positiva feedback hon hade behövt. Utifrån vad Klara redan sagt om sin situation och när hennes stress infinner sig, kan vi dra slutsatsen att hon är väldigt stressad i sin yrkesroll. Vi bygger detta antagande på lärares stress kan förutsägas genom deras egna uppfattade arbetsbörda, elevernas uppförande och negativ feedback (Jacobsson, 2001). Klara agerar dessutom för att hantera att det blir för mycket arbete genom att välja bort utvalda delar ur kursmaterialet för att ge sig själv möjlighet att göra ett tillfredsställande arbete på områden hon anser viktigare och därför prioriterar att ha kvar (Woods, 1999).

Negativ stress är när det inte finns någon möjlighet att göra de saker man förväntas göra. När det är omöjliga krav, inte höga krav.

Vidare menar Klara att hennes stress infinner sig när hon inte hinner genomföra de arbetsuppgifter hon vanligtvis förväntas göra. Hon pratar om en skillnad mellan omöjliga och höga krav. Vi ser att hennes ambitioner hämmas av faktorer utifrån (Jacobsson, 2001). Klara har tidigare i livet “gått in i väggen” vilket är ett argument för att Klara ligger på ett av de senare stadierna av stress. Detta kan förklaras utifrån att utbrändheten har sitt ursprung i en periodvis hög arbetsbelastning som påverkar hennes hälsa negativt (Jepson, Forest. 2005; Hakanen, Bakker, Schaufeli. 2005).

Även Sofia ger ett intryck av att vara en person med ett “typ A”-beteende (Travers & Cooper. 1996). Hon visar en bild av ett gott självförtroende men hon är inte avslappnad under intervjun.

Jag tycker det blir stressigt fem-sex veckor in på terminen därför att det då har kommit in mycket uppgifter som ska rättas. Även inför de olika avstämningarna när vi ska uppdatera prognoser och vara summativa, det blir en stressfaktor för att kravet kommer ovanifrån. På slutet av vårterminen, med betygsuppdateringen, och i samband med nationella prov blir det mer stressigt. Det är vid intervallerna när man ska summera. Det är kanske tre tillfällen som är utspridda över året, och vid nationella prov när man inte får extra tid avsatt för det, då blir det extremt jobbigt. Nu kommer vi bara ha nationella prov på våren, men det är fortfarande mycket.

När vi jämför det Sofia säger med Klaras intervjusvar finner vi stora likheter: att stressen påverkar olika utifrån mikro, meso och makronivåerna. Utifrån Jacobsson (2001) och Travers och Cooper (1996) drar vi slutsatsen att Sofia också är stressad. Vi förutsätter att

Sofia är en person med ett typ A beteende där denna stress återkommer regelbundet i och med att hon beskriver sig själv som stressad och de nationella proven återkommer varje år. Enligt Jepson och Forrest är riskerna för Sofia emotionella besvär t.ex. sömnbeskymer och återkommande migrän (2005).

Tom beskriver hur de nationella proven prioriteras framför hans lektioner. Detta resulterar i att han känner stress när han inte kan genomföra sitt jobb med de ambitioner han har i och med att hans antal undervisningstimmar minskas:

Nationella prov krockar med mina lektioner, det gör att man inte riktigt hinner med att genomföra den undervisningen man hade velat göra. Och då kan jag inte sätta lika kvalitativa betyg. Det kan skapa en stress för att jag inte kan göra jobbet lika bra som jag vill.

Tom har till skillnad från Klara inga nationella prov i sina ämnen. Men de märks ändå av eftersom de måste prioriteras och därmed får ta lektionstid från andra ämnen, varav Tom får ge lektionstid till de andra ämnena. Det som sker med Tom är att den kvalité som han önskar hålla på sina lektioner blir lidande och det blir i förlängningen en stressor. Detta känner vi igen från vad Klara och Sofia tidigare uttryckt om den negativa stressen. Detta tolkar vi som att de flesta lärarna påverkas av de stora proven, oavsett om de själva har nationella prov eller inte, detta för att lärare som strävar efter att ha bästa möjliga undervisning får sina ambitioner hindrade (Jacobsson. 2001).

Frågorna "Tar du med dig jobbet hem?" och "Tar du med dig hemmet till jobbet?" ställdes för att undersöka hur lärarnas yrkesprofession och yrkesroll påverkas av detta. Det här handlar om huruvida lärarnas känsla att behärska sitt yrke och sin undervisning (Jacobsson. 2001) minskas när de tvingas ta med sig arbetet hem. Samtliga lärare bekräftar att de tar med sig arbetet hem, men ingen tar med sig privatlivet till arbetet. Vi tolkar detta som att läraryrket är en profession många har svårt att stänga av, något lärarna också påstår påverkar deras hälsa. Vi menar även att det påverkar individernas mikro- och mesonivå (Woods, 1999) eftersom det har blivit en lärarkultur att ta med sig sitt arbete hem för att de ska känna sig tillfredsställda och kunna hantera sin uppfattade arbetsbörda (Jacobsson. 2001). Eva beskriver sin situation i förhållande till detta på följande sätt:

Jag tar med mig jobbet hem, men det väljer man såklart. Men att rätta uppsatser är en process, jag kan inte rätta om jag har tio minuter över, jag behöver ha tid att dyka ner i rättningsprocessen. Jag är inte alert på eftermiddagarna och då finns inget annat att göra än att just ta med mig jobbet hem. Jag får jobbet gjort genom att ta med mig det hem, vilket jag är lite trött på såklart.

Det Eva beskriver är sin dagliga arbetssituation där vi får känslan av att Eva är utmattad och trött vilket ger konsekvensen att rättningar och dylikt måste plockas med hem för att orkas och hinnas med. Eva menar även att hemmet är bästa platsen för att genomföra rättningar. Redan här kan vi se en stressor hos läraren där brist på arbetsplats kan vara en bidragande faktor till stress. En analys vi drar av detta är att Eva är i riskzonen för en eventuell utbrändhet; detta ser vi för att en kombination av höga arbetskrav och en negativt påverkad mental hälsa är symptom vilket kan leda till en eventuell utbrändhet (Hakanen, 2005).

Tom har också, fast han enbart har tre års arbetserfarenhet inom läraryrket, egna reflektioner kring att ta med sig arbetet hem:

Jag tar absolut med mig jobbet hem, vilket gör det svårt att sova ibland faktiskt. Jag vaknar tidigt och kan inte riktigt somna om. Jag ligger och tänker på saker rörande jobbet vilket leder till att jag inte alltid kan slappna av. Detta går i vågor. Jag kan aldrig riktigt släppa jobbet. Om jag jämför med tidigare arbete på Hemköp och lager, där kunde jag släppa jobbet när man slutat för dagen, vilket man inte kan göra som lärare. Jag tänker alltid att man ska lösa någonting. En idé poppar upp lite när som helst, typ idéer om en lektionsplanering.

Tom är inne på det kommande temat om hur lärarna påverkas av stress. Det vi visar är först och främst att Tom inte kan lämna jobbet på arbetsplatsen. En tanke relaterat kring en lektionsplanering kan komma när som helst och det är svårt att släppa kreativiteten när den väl infinner sig, vilket gör att Tom vill se att han arbetar effektivt och att han blir professionellt tillfredsställd av sina framsteg inom skolan (Skaalvik och Skaalvik, 2009). Tom hamnar i emotionell utmattning när relationen mellan hans disciplin och arbetstillfredsställelse hamnar i obalans (Skaalvik och Skaalvik, 2010). Vidare är det även en intressant jämförelse mellan läraryrket och t.ex. lagerarbete: när det är dags att gå hem från lagerarbetet finns det inga möjligheter att fortsätta arbeta hemma, inom lärarprofessionen finns det alltid områden att arbeta med hemifrån. Toms ålder bör inte påverka honom nämnvärt som en stressor. I den studie Jacobsson (2001) genomförde testades lärarålder som en stressor som kunde påverka. Dock visade det sig att läraråldern generellt inte kunde påvisas som en avgörande stressor. Även Klaras svar på frågan om hon tar med arbetet hem bidrar till att ge en än mer nyanserad bild av hur lärarnas mentala hälsa påverkas av att ta med sig yrket hem:

Jag tar inte med mig hemmet till jobbet, men jag tar med mig jobbet hem. Det går inte att stänga av detta jobbet, det händer så mycket saker hela tiden. Stressfaktorer som gör att man aldrig kan stänga av. Jag kan vakna på natten under en stressad period och tänka på jobbet. När jag inte är stressad vaknar jag inte och tänker på sådana saker.

Här ser vi att Klara tar med sig sitt yrke hem, vilket går emot en faktor till varför många väljer att utbilda sig till lärare. Vilket är på grund av mycket ledighet inom yrket (Wilhelm, Dewhurst-Savellis och Parker, 2000). I Klaras fall går mycket av hennes fritid åt till arbetet, vilket är en faktor till varför lärare tenderar till att lämna professionen (Callaghan, 1996). Detta är en koppling vi ser hos samtliga lärare. Alla de lärare vi har intervjuat tar med sig yrket hem när de lämnar arbetsplatsen, men ingen tar med sig privatlivet till arbetet. Intressant är även att Tom uttrycker på samma sätt som Klara: att en stressad lärare vaknar om nätterna för att de känner stress inför sitt arbete. Detta tyder på att lärarna påverkas av att konstant kämpa för att ha kontroll över sin arbetssituation och att de har svårt att släppa sina arbetsuppgifter (Jacobsson, 2001).

En slutsats av första temat är att viljan att utveckla sin profession, engagemang och den egna uppfattade arbetsbördan är de faktorer som påverkar lärarens stress mest. Dessa infinner sig oftast i perioder vid de nationella proven eller summering av elevernas prestationer (betyg och omdömen). Här argumenterar vi för att det byråkratiska med just de nationella proven och betygsättning påverkar lärarnas kreativitet (Woods, 1999) vilket

i förlängningen bidrar till att minska deras arbetsstillförelse och lärningsorienterade syn på sig själva (Jacobsson. 2001). Det alla lärare sagt är att de påverkas av de nationella proven oavsett om de har det eller inte, arbetar på fritiden samt att deras sömn påverkas som ett resultat av detta.

### 6.3 Tema 2: Vilka stressorer uppfattar lärarna inom yrket?

Den fråga vi inledningsvis ställde under det andra temat var "Vad är stress för dig?", detta för att få ett brett spektrum av vad stress är för de olika lärarna. Därefter ställde vi frågan "Vilken relation har du till stress?" för att se hur de sex lärare förhåller sig till det som de uppfattar som stress. Den tredje frågan är mer konkret för vi frågar lärarna: "Känner du dig stressad i din yrkesroll?". Syftet med att ställa en sådan rak fråga är för att se om lärarna själva känner sig stressade. Den sista frågan inom detta tema är: "Vilka stressorer/källor påverkar dig?" Den här frågan skapar en naturlig övergång till det tredje temat för vi vill se hur lärarna påverkas av stress.

När Emma, Anna och Eva svarar på den första frågan "Vad är stress för dig" får vi olika svar från alla, vilket kan ses som föga förvånande därför stress är subjektivt och olika stressorer påverkar olika individer i olika sätt och i stor utsträckning. Inledningsvis svarar Emma på frågan:

Att ha mycket att göra, många bollar i luften, är en typisk del av yrket. Det blir lätt högar av olika saker jag förberett för olika klasser, ibland hittar jag inte rätt hög till rätt klass vilket blir stressigt. Min egen ambitionsnivå kommer i kläm för både mig själv och eleverna. Vore jag lite mer laid back skulle det vara lättare, men jag vill göra ett bra jobb.

Det hon beskriver är sin situation i skolan, Emma har längst arbetslivserfarenhet av samtliga lärare vi intervjuat, men hon blir ändå stressad av att ha många klasser. Hon förklarar för oss att under de tider när hon har för många klasser känner hon sig som mest stressad. Hon beskriver att hennes egen ambitionsnivå kommer i vägen för hur mycket hon hinner göra. Hon antyder att hon behöver sänka på sin undervisningsstandar för att tackla mängden arbete, något hon inte vill göra. Enligt Woods (1999) är det som händer i Emmas situation att arbetsbördan har ökat vilket samtidigt innebär att Emma behöver bli mindre professionell i sin undervisning. Det som skiljer sig mot det Woods argumenterar för är att i Emmas situation är det inte mängden stoff som ska läras ut som hindrar hennes kreativa förmåga utan det faktum att hon har många klasser. Emma vill inte att hennes ambitioner hindras, hon menar att en mer avslappnad inställning till sitt arbete skulle underlätta för henne, vilket hon inte vill.

Anna anser att stress är yttre faktorer som hon inte kan påverka själv. Hon beskriver det såhär under vår intervju:

Jag känner att stress är yttre faktorer som jag inte kan påverka och som stör mitt arbete. Ett exempel är: fungerar inte datorsystemet kan jag inte få in elevkommentarer på läroplattformen och då blir jag störd. Kringorganisation stör, om jag ska göra på ett visst sätt, men utan att det fungerar, uppstår frustration.

Enligt vår tolkning blir Anna inte stressad om hon själv kan vara med och påverka, hennes största stressorer är de krav som kommer utifrån. Anna känner av en stress på meso-nivån (Woods, 1999) när framförallt kringutrustning stör.

Klara syn på stress påminner om hur Anna beskriver sin stress, det kommer för många krav utifrån, på makronivån, vilket gör att yrket blir oattraktivt, detta kan, enligt Woods, vara en bidragande faktor till varför många pedagoger söker sig bort från läraryrket (1999). Klara berättar följande för oss under intervjun:

Det är omöjliga krav, så mycket att göra. Saker måste bort vilket gör att yrket blir oattraktivt. Det ska vara skillnad på att vara gymnasielärare och att tillverka detaljer på Saab. När det är mycket att göra hämmas den personliga utvecklingen. Detta ska egentligen vara ett kreativt yrke men istället jag blir en lärare som jag inte vill vara. Det är stressande tycker jag.

Klara gör här en jämförelse mellan lärare och fabriksarbete på ett löpande band i Saabs lokaler. Klara menar att det har blivit för många krav och för mycket kringarbete att göra i dagens gymnasieskola vilket begränsar henne. I förlängning påverkar detta hennes personliga utveckling och hon blir en lärare hon inte hade för avsikt att vara (Nias, 1999). Hon vill vara en kreativ lärare och menar att det ändå är ett kreativt yrke. Men istället blir hon en lärare hon inte ville bli när hon sökte sig till lärarutbildningen. Stress för henne innebär att bli en person hon egentligen inte är, detta på grund av för många stressorer utifrån som hon får svårt att hantera. Här ser vi att Klara påverkas utifrån på mesonivån, men också på mikronivån för att det är hennes egna önskemål som inte stämmer överens med kraven som kommer uppifrån (Woods, 1999).

Därefter ställdes frågan "Vad har du för relation till stress?", Tom, Klara och Sofia gav oss här tre olika svar men det som ändå märktes under samtliga intervjuer var att de generellt kände sig väldigt stressade. Tom beskrev sin relation till stress med följande ord:

Jag anser att det mer är en social konstruktion än vad det är biologiskt genetiskt, även ifall det hänger ihop. Man kan kontrollera stress och få makt över den, men jag klarar det inte alltid. Det finns hinder och dilemman i verkligheten. Flummigt svar, jag vet inte helt enkelt...

Tom menar alltså att stress till stor del är socialt konstruerad, alltså skapad av oss människor. Han känner att han borde kunna klara av att hantera denna konstruerade stress men ser själv att han inte alltid lyckas, vilket bidrar med ytterligare stress. Denna socialt konstruerade stress kan komma från alla de nivåer Woods (1999) skrev om: mikro-, meso- och makronivån.

Sätter vi Toms svar i relation till nästa fråga, "Känner du dig stressad i din yrkesroll", får vi en ännu större förståelse och inblick i hans relation till stress. Kortfattat säger Tom bestämt att han inte känner sig stressad i sin yrkesroll. Detta anser vi tyder på att Tom är en person som vill ha kontroll över sin stress och att han generellt anser sig ha makt över den. Här kan tilläggas att Toms ämnen inte har nationella prov, något som både Klara och Sofia har. De båda beskriver sina situationer som att de arbetar väldigt nära med olika stressorer och stress. Klara beskriver sin relation till stress såhär:

Jag kan tidigare ha känt mig stressad under korta perioder, t.ex. när jag pluggade. Men den riktiga stressen kom när jag började jobba här. Jag jobbade 125 procent och gick in i väggen. Jag är numera stresskänslig men är bättre på att tackla den. Jag är rädd för stress.

Det vi tolkar som mest väsentligt i hur Klara beskriver sin situation är att hon uppfattar sig själv som mer stresskänslig idag än innan hon började arbeta som lärare. Hon tillägger dessutom att den "riktiga" stressen kom först när hon började arbeta på den arbetsplats Klara jobbar på idag. Hon antyder att hon till och med är rädd för stress, trots att hon har blivit bättre på att hantera den. Hon menar att hon blev mer känslig för stress efter det att hon gick in i väggen. Slutsatsen vi drar utifrån detta är att när Klara började arbeta som lärare fick hon arbeta i större utsträckning, och på andra sätt, än tidigare, vilket i förlängning resulterade i att hon gick in i väggen och att hon i nuläget är mer känslig för stress. Klara har helt enkelt varit medveten om sin stress under en längre period men valde att inte bearbeta den med konstruktiva metoder, vilket resulterade i att hon hamnade på stadie fem inom Veningas och Spradleys (1981) stresstadier. Sofia beskriver sin situation såhär:

Jag är van vid stress och känner mig stressad väldigt ofta. Jag känner mig stressad nästan hela tiden, även när jag går från jobbet. Sen när jag är hemma tänker jag på jobbet väldigt mycket och pratar om det med min man som inte alls är intresserad. Jobbet och stressen är där hela tiden och jag har jättesvårt att koppla bort det.

Det vi ser är att båda lärare med nationella prov och ungefär lika lång arbetslivserfarenhet inom läraryrket ser på sin relation till stress som större än Tom, som har tre års arbetslivserfarenhet och inga ämnen med nationella prov. Utifrån vad Sofia gav oss för svar under det första temat drar vi ytterligare en slutsats att hon tar med sig jobbet hem för att hinna med det och det påverkar hennes yrkesroll. Detta för att en lärare med nationella prov i båda ämnen, och med sådana ämnen som kräver en process för att rätta varje prov - kommer det bli jobbigt att hinna med under tiderna med nationella prov.

Det vi har sett en antydning till är att lärarnas relation till stress ökar desto fler nationella prov de har, Tom som inte hade något nationellt prov alls att rätta kände att han hade makt och kontroll över sin stress. Klara hade nationella prov i ett ämne och hon beskrev sig själv som stresskänslig, men kunde ändå hantera det. Sofia som har nationella prov i båda ämnen hade jättesvårt att koppla bort arbetet. Vi känner igen det Nias (1999) argumenterar för i sin artikel om att utbrändheten är ett resultat av för mycket kontinuerlig stress hos båda lärare som har nationella prov. Sofia känner sig stressad nästan hela tiden och Klara har redan gått in i väggen en gång under sin tid som lärare, till skillnad från Tom som inte har nationella prov och således känner att han kan hantera sin stress.

Till skillnad från de andra lärarna berättar Emma om de positiva stressorer som påverkade henne såhär:

Positiv stress kan vara rolig om man har ett driv och är intresserad av det man gör. Om man är positiv och kreativ, vilket är det roliga med läraryrket.



Det Emma beskriver som positiva stressorer är det som skapar en kreativitet och glöd hos lärarna vilket handlar om känslan av att behärska och bemästra sin profession (Jacobsson, 2001). Vidare beskriver Emma de negativa stressorerna enligt följande:

Den negativa stressen är den som dyker upp periodvis, man vet t.ex. att man kommer dö någonstans i maj men med vetskapen om att man på något sätt tar sig igenom det.

Det är en markant skillnad på hur Emma ser på och påverkas av positiva och negativa stressorer. Under intervjun märker vi också på Emma att det infinner sig en hopplöshet när hon beskriver vilken nivå av stress hon har under maj, en period när hon har nationella prov i engelska. Frågan blir utifrån detta vilken den stora skillnaden är på perioden när lärarna har nationella prov jämfört med perioderna när lärarna inte har det. Ett svar är att lärarna under perioden med nationella prov känner en minskad kontroll över sitt arbete vilket är en av de största faktorerna som påverkar lärarnas individuellt uppfattade arbetsbörda (Jacobsson, 2001). Stressnivåerna ändras här från att ligga på mikronivå till att gå upp på makronivå (Woods, 1999). Problemet med lärarnas stress blir därför inte enbart deras eget problem utan organisationens problem.

Anna, som inte har nationella prov, känner inte av de negativa stressorerna som kommer periodvis. Istället blir hon stressad av för lite tid till planering och utvärdering. Anna säger såhär:

I början av anställningen hade jag 2 timmar till för- och efterarbete, idag har jag 30 min. Jag hinner därför mycket mindre idag, bland annat planerar jag mina lektioner mycket sämre. Det är stressande eftersom jag vet att jag kunnat göra det bättre. Jag har trots allt många års bagage som lärare och vi är många biologilärare som kan hjälpa varandra.

Utifrån vad Anna säger tolkar vi det som att hon blir stressad när hon inte kan utföra sitt arbete med ett resultat hon själv känner sig nöjd med. Hon vill i första hand känna att hon bemästrar sina lektioner. Annas stressorer ligger främst på en mikronivå. Vi får dessutom intrycket att hon tycker väldigt mycket om sina elever, något som vi vidare bekräftar våra tolkningar om att hon vill skapa bästa möjliga planeringar för dem.

Eva, som har nationella prov i sina ämnen, beskriver sina stressorer såhär:

Skolledningen har en stor roll till varför jag blir stressad, jag har t.ex. elever som behöver speciellt anpassad hjälp men det händer ingenting i deras olika elevärenden. Elevernas möten sker inte i tid och ibland har ingenting hänt vid terminernas slut. Jag som lärare måste hantera eleven under den långa tid som ledningen tar på sig. Även rättningshögarna och elever som kommer och rycker i mig stressar. Tiden är en bristvara och jag kan inte gå in och ur uppgifter lätt. Jag har ett behov av att mina processer inte hackas upp, jag blir störd. Andra delar av yrket som stressar är dels när nationella prov inte sköts rätt eller när teknik som mörkläggningsgardin, kopiator osv. strular.

Här berättar Eva om många olika stressorer som påverkar henne. Hon berättar för oss att hon stressas av bristande stöd från ledning, att elever "rycker" i henne, när nationella prov

inte hanteras på ett bra sätt, skolans teknik inte fungerar samt när hon upplever tidsbrist och bristande arbetsmiljö.

Toms erfarenheter påminner oss om hur Anna beskrev de stressorer som påverkade henne: bristande kontakt med elever och en brist av tid att nå fram till eleverna. Om detta säger Tom såhär:

Stresskällor kan vara saker som att man inte riktigt når fram till en klass, trots att det kan gå flera lektionstillfällen. Jag gillar inte att fastna i en känsla att klassen är dålig. Klasser som är väldigt ambitiösa är också stressande för de kanske man känner att man inte hinner utmana tillräckligt. Varje klass är unik, därför krävs det att läraren anpassar sitt beteende för att vinna elevernas förtroende. Jag tycker att det är svårt att bemästra den sociala aspekten då man ska anpassa sig till varje klass, men det kanske är för att jag är ung?

Tom är den yngsta av de lärare vi intervjuat, och dessutom den lärare som har minst arbetslivserfarenhet som lärare. Därför är det inte konstigt att han känner en oro av att nå fram socialt till en klass, han pratar mycket under vår intervju om att han är väldigt ung och därför inte har den livserfarenhet en lärare behöver. Tom ger även intrycket av en dålig självsäkerhet i sin roll som lärare, han pratar mycket om att han måste ändra sin roll beroende på vilken klass han möter. Därför anser vi inte att det är konstigt att han blir stressad över de sociala aspekterna inom läraryrket, trots att det strider mot Jacobssons forskning (2001).

Klara berättar om en kultur på gymnasieskolan där lärarna generellt har väldigt många undervisningstimmar i förhållande till hur mycket tid de får till förarbete och efterarbete:

Vi har väldigt mycket undervisning och är låst under undervisningstiden. Det är stressande för det är likadant hela tiden. Jag tycker att vi har för många lektionstimmar.

Klara berättar att hon tycker hon är låst i sin undervisning, Klara får inte tid att arbeta med sin personliga utveckling där hon hinner prova på nya metoder och strategier att bedriva sin undervisning med.

Sofias uttrycker att hennes stressorer framförallt är information och kommunikation som inte fungerar, både information och kommunikationen mellan olika lärare men också mellan lärare och skolledningen. Sofia uttrycker det såhär:

Jag tycker att otillräcklig information samt kommunikation som inte fungerar är en källa till stress. Det är också jobbigt när jag känner att jag kan släppa någonting, att jag måste ta hela ansvaret. Jag känner inte att jag kan lite på att uppgifter blir utförda om jag släpper ifrån mig ansvaret. Det här har återupprepats flera ggr det senaste året.

Utifrån det här temat har vi fått en bild av de stressorer lärarna påverkas av och hur lärarna ser på sig själva utifrån den stress som uppstår. Sammanfattningsvis är detta de stressorer lärarna berättat om:

Mikronivå:

- Många saker i luften
- Ambitionsnivå
- Önskad personutveckling
- Att inte nå fram till en klass

Mesonivå:

- Inget stöd av kollegiet eller bristande kommunikation
- Hög rättningsbörda, även benämnt som rättningshögar
- För mycket undervisningstimmar

Makronivå:

- Elevärenden på skolledningsnivån
- Bristande kommunikation och information från skolledningsnivån
- Icke-fungerande teknik
- Nationella prov
- Mindre tid åt planering och utvärdering

### 6.4 Tema 3: Hur uppfattar lärarna själva att de påverkas av stress?

I detta tema undersöker vi hur lärarna själva anser att de påverkas av stress och vad de anser stressen medför. Vi söker svar på vad stress kan få för påverkan på deras profession, hur den kan påverka deras personliga utveckling och om de får tillräckliga resurser, t.ex. tid, för att mästra sin profession. Vi kommer dessutom undersöka om lärarna anser att de har tid till att slappna av i vardagen för att undersöka om det finns balans mellan deras arbetsliv och privatliv.

Frågorna “Hur påverkas du av stress” och “Hur uttrycker sig stressen för dig”, gav en del intressanta aspekter. Eva uttryckte sig enligt följande:

När stressen är bra ger den energi på ett härligt sätt. Att ha rättat högen gör mig glad hela dagen. Hinner jag däremot inte med det jag ska göra blir varken jag eller eleverna glada. Det märks om man är på dåligt humör vilket märks i mötet med eleverna. Jag blir trött, snurrig i huvudet om det vill sig illa. [...] Jag behöver vara *lite* stressad för att få saker gjort, typ rätta uppgifter, stress behöver därför inte vara negativ. Man kan få ett uppsving av att vara lite stressad ibland.

Stress kan upp till en viss gräns agera som en stimulans, och medföra både negativa och positiva aspekter (Travers och Cooper, 1996:13). Det här pekar Eva på när hon berättar om de positiva aspekterna med stress. Utifrån det Eva säger kan man även förstå innebörden av att det finns en gräns mellan positiv och negativ stress. I Evas fall handlar det om att när hon inte hinner med det hon ska göra får den konsekvensen att hennes humör blir sämre. I citatet berättar även Eva att hennes elever påverkas av hennes stressnivå (Jacobsson, 2001). Anna har samma erfarenhet och berättar också att stressen kan påverka hennes elever; stressen påverkar även hennes eget självförtroende:

När jag blir stressad får mitt självförtroende sig en törn. Ifall en konflikt uppstår med en elev ifrågasätter jag mig själv: gör jag rätt, har jag tänkt fel, är jag för sträng, är jag för krävande? Man är inte mer än människa och måste få

kunna göra fel. Men samtidigt vill jag inte släppa på min person och vad jag tycker är viktigt.

Att Annas självförtroende påverkas av stress kan ses som ett tecken på att hon inte lyckas anpassa sig till stressade situationer. Vid stress ifrågasätter hon sitt beteende, värdet i hennes arbete samt ifall hon verkligen ger eleverna det stöd de behöver. Att en individ har dåligt självförtroende är ett drag hos individer med ett beteende av typ A. Dessa individer ger intryck av ett gott självförtroende, något Anna gör när hon säger att hon inte vill släppa på sin person och vad hon anser viktigt, men under ytan existerar känslor av självkritik och misslyckande (Travers och Cooper, 1996).

Maslach och Leiter (1999:295) menar att kvalitén på relationen mellan lärare och elev är grundpelaren för den mest givande aspekten inom undervisning. I våra intervjuer ser vi att stress kan påverka relationen mellan lärare och elev på ett negativt sätt. Eva, Anna och Emma uttrycker att mötet med elever och lärare påverkas negativt av stress. Wilhelm, Dewhurs-Savellis & Parker (2000) beskriver att de lärare som stannar inom yrket ofta har en större tendens att engagera sig i eleverna och deras personliga utveckling genom att vara en positiv förebild. Klara beskriver detta såhär:

Jag vill inte vara i en miljö med andra människor och jag orkar dessutom inte jobba i lag med mina kollegor.

Maslach & Leiter (1999:296) menar att utbrändhet har en stor relevans för hur lärare uppträder i sina relationer med kollegor och elever. Detta kan orsaka problem, inte bara för lärarnas karriärer, utan även för elevernas kunskapsutveckling (Maslach & Leiter, 1999:296). Även den feedback lärarna behöver från elever och andra lärare påverkas av dessa relationer och riskerar att bli negativ. Dessutom kan lärarnas känsla av tillhörighet påverkas när relationerna kan skadas. Dessa aspekter kan vi se i Klaras citat eftersom hon anser sig periodvis ha problem i sociala sammanhang. Detta går även att skönja hos Eva, Anna och Emma i det de säger om sina möten med elever när de befinner sig under stress. Vi kan skönja ett mönster att stressen de talar om kan vara ett förstadium till utbrändhet.

På frågan "Hur påverkar stress din personliga/professionella utveckling", ställer sig flera lärare tveksamma till att det skulle påverka dem. Tom däremot menar att stress är en del av utvecklingen:

Att utvecklas mer professionellt är att hantera det som stressar dig, att hantera sig själv som stressad, är en del av den professionella utvecklingen. Jag tror att jag själv blivit bättre på stresshantering.

Tom beskriver den del av professionsutvecklingen som syftar till att behärska yrket (Jacobsson, 2001) samtidigt som han vill hantera sin stress och motverka utbrändhet (Skaalvik & Skaalvik, 2009). Tom beskriver att hans professionsutveckling resulterar i att han blir mer benägen att hantera den dagliga stressen.

Klara menar istället att stressen motverkar hennes professionella utveckling. Hon säger att hon står kvar på samma plats och stampar när hon är stressad:

Jag kan tänka mig att söka mig vidare till någon annan skola där eleverna är mer intresserade av mina ämnen: matematik och fysik. Men det är svårt att genomföra bytet då jag saknar energi för att ta initiativet.

Utgår vi från perspektivet att pessimism inför sin egen profession är steget innan utbrändhet och att gå in i väggen kan vi se att Klara tydligt är stressad; stressen har påverkat Klara såpass mycket att hennes självbild blivit negativ (Nias, 1999). Vidare tolkar vi att den känslan Klara beskriver är osäkerhet när hon inte hinner utvecklas i önskad takt. Hon beskriver att hennes elever inte är intresserade av hennes ämnen, vilket enligt oss kan bero på att hon inte får den tid hon behöver till förnyelse av sin undervisning (Jacobsson, 2001). Det här kan ha lett till önskemålet att söka sig till andra skolor (Woods, 1999).

Frågan "Får du den tid du behöver för din personliga utveckling?" genererade nästan enbart i pessimistiska svar. Emma menar att:

Periodvis kan det vara svårt, till exempel att hinna träna kan vara svårt ibland. Man kanske inte heller hinner hälsa på sina närmaste utan tvingas låta saker bero under vissa perioder. Då hoppas jag att jag hinner ta igen det sen istället.

Tom menar att han har tid att utvecklas efter skoltid på den privata lediga tiden. Dock är han av samma åsikt som de flesta andra informanterna att tiden inte räcker till för att utvecklas under arbetstid. Bristen på tid kan således bli en motivator för lärarna att lämna yrket. (Skaalvik & Skaalvik, 2010)

Klara uttrycker sig om hennes uppfattade brist på tid såhär:

Nej, det är såpass lite planerings- och efterarbetningstid, och ingen reflektionstid, under arbetstid att jag får fokusera på det hemma istället. Nej, det tycker jag inte man får. Det kanske är likadant överallt men jag tror det är viktigt för alla skolor oavsett var att man får tid till reflektion.

Tom och Klara är, utifrån Travers och Coopers (1996) modell, två olika typer av lärare: Tom är utav typ B medan Klara är av typ A. Dessutom har Tom inga nationella prov medan Klara har det. Dock är de båda två överens om att bristen på tid är någonting som påverkar deras möjligheter till att bemästra läraryrket (Jacobsson, 2001). Detta stämmer väl överens med lärarprofessionen är ett yrke som spiller över mycket på fritiden, trots att lärare utåt sätt har mycket ledighet (Wilhelm, Dewhurst-Savellis & Parker, 2000).

Anna uttrycker sig enligt följande:

Jag tänker inte på jobbet jämnt, men som nu under påsken känner jag mig inte helt ledig. Ordentligt ledig är jag bara på sommaren. Det finns alltid saker att göra på jul-, påsk- och sportlov. Det krävs mer än en vecka för att jag ska känna mig ledig. Jag jobbar inte hela helgerna eller ens varje helg, det gör jag inte. Men det är nästan alltid någonting som finns kvar att göra.

Här ser vi återigen en lärare beskriva hur arbetet tar upp mycket tid på fritiden, på samma sätt som Tom och Klara beskriver det. Lärare har därför ofta svårt att stänga av arbetet när de lämnar sitt arbete. För många lärare är just lärarrollen en del av deras identitet, och

den vill de inte stänga av. Det är precis detta som Anna, Klara och Tom beskriver, vilket vi ser som ett misslyckande i att hantera stressen. En egenskap samtliga lärare vi intervjuat haft är att de är engagerade och vill att sina respektive elever ska nå sina individuella mål. Detta engagemang blir således ett tvåeggat svärd för att lärarna sätter sin egen stresshantering i skymundan. (Woods, 1999)

Därefter ställde vi frågorna "Har du någon egen tid (då du slappnar av)?" samt "hur ofta och hur länge per gång?". Svaren vi fick på dessa frågor var övervägande jakande men skiftade en del i hur ofta och hur mycket tid som användes av de tillfrågade lärarna. Både Emma och Eva ansåg sig ha tid att koppla av på. Emma hade ett par timmar på lördag samt att måndagskvällarna var heliga och Eva hade ett par timmar på fredags- och lördagskvällarna till sitt förfogande. Tom respektive Klara uttryckte sig enligt följande:

Läraryrket för mig innebär att i vissa perioder inte ha något liv, andra perioder på terminen har man däremot all tid i världen. Det innebär att man får ta med sig lite jobb hem under de mer hektiska perioderna, men jag har absolut tid att slappna av själv.

Ja, det har jag, just för tillfället är jag bra på att ta mig tid till det. Kollar man på tv har man egen tid. Men jobbet är hela tiden med mig, men jag tycker ändå att jag brukar tänka på jobbet när jag är och tränar och elever kommer förbi mig på gymmet och säger hej (flera elever tränar på samma gym som Klara). Jobbets ligger på något sätt där bak och spinner.

Både Tom och Klara uttrycker även att det finns egen tid att förfoga över. Tom menar dock att periodvis finns det såpass mycket att göra inom yrket att allt annat inom hans liv får stå tillbaka för yrket. Detta till trots menar han att egen tid för avslappning finns. Klaras svar är något luddigare, hon menar att hon har tid för avslappning och för tillfället är bra på att ta sig tid till det, men samtidigt ligger yrket i bakhuvudet och spinner och hon uttrycker att jobbet är med henne även när hon är ledig. Detta svar påminner en hel del om det Anna svarade på den föregående frågan. Vilket kan tyda på att även Klara har svårt att koppla bort sin yrkesroll när hon är ledig.

På frågan "Kan du se några effekter som stress kan ha på din profession, exempelvis undervisning?" svarade Emma att hon hade fått följande råd när hon befann sig i en period med för mycket att göra:

Rektorn sa till mig att jag kanske skulle få skära ner på kvalitén i undervisningen, det svaret var inte tillfredsställande för mig. Ska jag skära ner? Jag undviker det men under kortare perioder kan jag tvinga mig själv att göra det nuförtiden.

Stressen hos Emma ökar när rektorn uttrycker att hon behöver skära ner på kvalitén i och med att stoffet blivit för stort för att ha en omfattande undervisning om varje del (Woods, 1999:116-117). Det är återigen ett tryck utifrån som påverkar henne genom att hon får bilden att hennes ambitioner inte längre är lika viktiga (Jacobsson, 2001).

Anna menar att hon har hittat ett sätt som nödvändigtvis inte behöver vara en försämring men som däremot är en förändring gentemot hur hon brukar kontrollera färdigheter hos sina elever:

Jag kan ibland känna att jag inte hinner rätta till var och en av mina elever, då får eleverna skriva prov ihop vilket innebär mindre rättning för mig. Duktiga elever tycker ibland att de sämre får snålskjuts till bättre betyg. Men vissa (sämre) elever vinner (lär sig mer) på det. Det är dåligt att haka upp sig för mycket på betyg, kunskapen bör alltid stå i centrum.

Även Emma och Anna har tvingats att periodvis göra förändringar i sina upplägg kring undervisningen. Eva anser att hennes kreativitet kring undervisningen blir lidande. Hon uttrycker sig enligt följande:

Jag har jobbat länge och upplever att det successivt har blivit mer undervisning och mer allmänt att göra på mindre tid. Jag tycker inte att yrket har utvecklats positivt. Jag anser att jag är kreativ och jag vill göra bra lektioner, men tiden att göra detta på har krymp och då blir det inte lika roligt.

De flesta av informanterna tar upp att de sover sämre när de är stressade. Följande citat är från Annas intervju när hon beskriver hur stressen påverkade henne:

Jag sover mycket sämre nu än förr, jag tror det är stressrelaterat. Jag vaknar och funderar på yrket: plockade jag fram ditt eller gjorde jag datt? Detta hände aldrig förr.

Här beskriver Anna hur hon påverkas av stress, hon beskriver att hon vaknar om nätterna och tänker på sitt yrke, någonting som aldrig hände innan. Vidare beskriver Klara hur hon påverkas av stressen:

Jag sover väldigt dåligt och får svårt att undervisa. Jag vill inte vara i en miljö med andra människor. Jag orkar inte jobba i lag och jag orkar inte utveckla något. Det blir lite tråkigt för jag måste backa och det blir ett tråkigare yrke. Det kan resultera i perioder när jag skjuter saker framför mig och jag blir inte lika kontaktbar.

Klara och Anna beskriver samma fenomen; de sover dåligt, vaknar om nätterna och kan inte släppa sitt yrke. Detta är ingenting Anna gjorde innan, samtidigt som Klara beskriver att hennes roll som lärare blir tråkigare under de perioder hon känner sig stressad.

Vi kan se att lärarnas nivå av stress kan ha med vilka ämnen de undervisar i. De stressorer som påverkar läraren inifrån kallar vi "mikrostressorer", de stressorer som påverkar ovanifrån kallar vi för "makrostressorer" och de som påverkar läraren av den kultur som finns på skolan kallar vi "mesostressorer". Vi har sett att lärare med nationella prov påverkas av flera nivåer än de lärare som inte har nationella prov: Tom och Anna har inga nationella prov och påverkas av mikrostressorer. Klara och Sofia har nationella prov och således påverkas av mikro- och makrostressorer. (Woods, 1999)

Därefter har vi utifrån våra intervjuer åskådliggjort att lärare med nationella prov även tenderar att ha ett beteende som påminner om typ A (Jepson och Forrest, 2005).

Vidare ser vi på lärarna i relation till stressens fem stadier till utbrändhet som Veninga och Spradley (1981) beskriver. Vi känner igen att samtliga lärare befinner sig någonstans

på skalan, återigen finner vi att Klara och Sofia befinner sig närmre mot utbrändhetsstadiet än vad Tom och Anna gör.

Utifrån detta tema har vi också sett att de lärare vi intervjuat haft olika problem med sömnen (Jepson, Forrest. 2005). Även Anna som inte har nationella prov beskriver att hon sover väldigt dåligt under perioder med mycket stress. Vi har även sett att det svårt att släppa arbetet när man går hem för dagen, att vara lärare är en del av personernas identitet och det är svårt att lägga den ifrån sig. Oavsett ifall stressorerna leder till utbrändhet uppstår en psykisk utmattning. Lärarnas personliga utveckling hämmas vilket leder till att deras känsla av bemästrande av professionen och kreativa frihet minskas.

#### **6.5 Tema 4: Hur anser lärarna att de hanterar eventuell stress**

I den litteratur vi gått igenom har vi sett en del olika strategier lärare kan använda för att hantera sina stressorer. Beroende på vilken nivå stressorerna befinner sig på kan läraren arbeta med olika strategier och metoder. Denna studie mynnar ut i att försöka ta reda på vilka metoder de olika lärarna använder sig av för att hantera sin stress.

Två lärare Klara och Sofia saknade strategier, vi börjar med att redovisa de tre första frågorna ur Sofias perspektiv på temat stresshantering. Den första frågan på temat är vilken hjälp får du med att hantera stressen? Av rektor/kollegor/hemmet/organisationen i övrigt? Sofia svarar på den inledande frågan med att berätta om hur lärarna hjälps åt när någon är stressad:

Jag tycker att i mitt ämneslag är vi bra på att se när någon av oss är för överlastad och då gör vi småsaker för varandra för att underlätta. Till exempel genom att bara kopiera för någon annan, skönt när det görs och gött när någon annan gör det för mig. Det händer bara när det märks. Vi pratar mycket med varandra, försöker peppa eller göra något praktiskt för att stötta varandra. Jag tror att den rektorn vi har nu skulle ta detta på allvar om man berättade att nu är det såhär och försöka hjälpa till. Det har inte jag gjort, men om någon gjorde det skulle hon ta det på allvar. Skolsystemen har skickat en del av kollegorna på massage, akupunktur för att hjälpa till med stress som sätter sig i nacken. Jag fick numret för fem månader sedan, men har inte ringt. Det finns hjälp att få härifrån om man bara tar sig tid att ta den.

Sofia berättar om en kultur inom lärarlaget där de hjälper varandra när de är stressade, hon beskriver att hon behöver tid att arbeta med kollegor och få feedback på det hon producerar. Utifrån perspektivet att unga lärare behöver detta (Williams. 2012) ser vi att även lärare med större erfarenhet behöver precis samma sak. Hon berättar dessutom att skolsystemen har gett henne numret till massörer och akupunktörer som kan hjälpa mot spänningarna i nacken men som hon efter fem månader ännu inte haft tid att ringa. På frågan hur hanterar du stress (vilka strategier har du), svarar hon:

Nej har inga strategier, men jag borde ha, jag bara kör på och på.

Att Sofia ser sin egen nivå av stress under intervjun åskådliggörs när vi ställer nästa fråga till henne om hur bra hon hanterar sin stress, hon svarar såhär:



Jag känner mig inte nöjd med hur jag hanterat stress det här läsåret. Jag var så taggad och ville så himla mycket för jag hade varit sjukskriven och föräldraledig, jag ville för mycket. Jag förstår att det blivit såhär på sätt och vis, men det är inte alls bra.

Detta citat belyser en aspekt vi har märkt, att lärare allt för ofta är stressade och det Sofia förklarar är en verklighet vi ser ute på skolorna. Utifrån Jacobssons (2001) perspektiv, på att känslan av att mästra sitt yrke förbättras genom att stimuleras, förstår vi varför hon är extra motiverad att göra ett bra arbete efter hon varit borta från yrket en tid. Risken med detta beteende är att en engagerad person missar symptomen för ytterligare stress (Jepsson och Forrest. 2005). Hon bör därför vara extra försiktig att kraven inte överskrider hennes förmåga att hantera det (Hakanen, Bakker och Schaufeli. 2005). Vidare förklarade Emma hur hon hanterar sin stress genom att dela upp arbetet över tiden:

[...]försöker fördela bördan så det sprids så ut jämnt som möjligt under veckorna, får offra en del helger och röda dagar, exempelvis påsken som precis har varit. Denna strategi kan jag inte rekommendera.

Emma "offrar" alltså sina lediga dagar, men anser ändå att hon hanterar sin stress bra:

Jag är hyffsat bra på det, men känner av det. Jag får sällan utbrott, lugn på ytan men ibland kanske jag biter ifrån typ om en elev hugger tag mig och vill fråga något då kanske mitt bemötande inte blir jättebra.

Det vi reagerar på är att Emmas tid utanför skolan ändå går åt att hinna ikapp med administrativa uppgifter. Att hon inte får tid till fritidssysslor påverkar henne genom att hon på ytan ger sken av stabilitet fast det ändå finns en underliggande känsla av stress och tär på henne.

Tom och Anna berättar om sina metoder för att hantera stress. Båda två säger att de har fritidsintressen som tar upp mycket av deras tid utanför skolan. Det är dessutom en strategi utifrån vad de säger som fungerar för att hantera sina respektive stressorer. Tom säger såhär om vad han gör på fritiden och hur han kan bearbeta det som sker inom skolan genom att bland annat öppna sig för andra:

Jag försöker komma på mig själv att nu är jag stressad och nu behöver jag lugna ner mig. För att komma till insikt om att nu stressar du bara upp dig, därför att det finns massa yttre faktorer som påverkar din stress, de kan du inte påverka och ingen anledning att stressa upp sig över det. Jag kan snacka med andra, vänner utanför arbetet. Jag kan göra saker, fritidsintressen där man kan koppla bort yrket. Jag sysslar en del med musikproduktion vilket gör att jag tänker på något annat. Jag försöker hitta lösningar på problem istället för att fastna i stressen.

Tom berättar också om vilken hjälp han får från rektorn och andra kollegor med att hantera sin stress:

Jag vet inte om det finns hjälp att hämta från rektorn, jag har inte frågat så jag vet inte. Det jag gör själv är att ventilera med en kollega som står mig nära,

prata lite skit: hänt idag och i veckan. Jag ventilerar även mot nära vänner, det hjälper mig att se på saker från andra vinklar vilket kan hjälpa mig att lösa ett problem. Jag kommer jättebra överens med en rektor som varit lärare och kan hjälpa mig med hur jag ska tänka.

Eva är en av lärarna som är mycket pessimistisk inställd till om hjälp finns att tillgå från rektorer i hennes stresshantering:

Det sägs att man ska gå till rektorn om man får mycket att göra, men det händer ingenting så det har jag aldrig gjort. Kollegor och hemmet försöker hjälpa till så gott de kan. Men jag känner inte att cheferna kan stötta, deras uppgift är att få oss lärare att göra så mycket som möjligt, inte mindre, så det hjälper inte mig.

Detta tyder på att Emma som känner sig stressad har sämre relation och förtroende till sina rektorer (Skaalvik och Skaalvik, 2010). Tom som beskriver om en positiv relation till en av hans rektorer kan mer aktivt hjälpa honom i hans stresshantering. Tom som är mindre stressad har alltså lättare att ta kontakt med rektorn. Till skillnad från exempelvis Sofia som är stressad och har mycket svårare för att söka den kontakten. Detta trots att det hon beskriver ändå tyder på förtroende till sin nuvarande rektor.

Det vi nu har sett är olika strategier som lärarna använder för att hantera den stress som påverkar dem på mikronivån. Därför frågade vi lärarna om vilka strategier och/eller åtgärder krävs för att man ska kunna hantera stressen inom läraryrket mer generellt. Lärarna berättar vad som behöver hända på makronivå. Annas svar syftar till organisationen på makronivå:

Att få tillbaka lite mer av planeringstiden, enkelt och förhållandevis billigt, skulle rädda många lärare tror jag. Att få tid till planering och efterarbete.

Sofias pekar på vilka åtgärder som behövs från högre instanser exempelvis skolledning och politiker:

Tror att man behöver återinföra max-undervisning ett tak på hur många undervisningstimmar det ska vara per lärare. Men också vad som är rimligt, hur många elever jag har i varje elevgrupp. Hur många mentorselever jag ska handleda så det blir rimligt. Detta för att det ska bli kvalité och inte bara förvaring av elever. Det handlar mycket om lön i media men det borde handla mer om arbetssituationen.

Den sista frågan vi ställde i respektive intervju undersöker hur lärarna ser på möjligheterna att utveckla sina kunskaper om stress och hur man hanterar den. Eva uttryckte sig skeptiskt och med viss oro angående denna typ av utbildning:

Nja. Jag är skeptisk. Det får inte vara vad som helst. Det kan lätt bli meningslöst. Om det kommer någon utifrån som säger att man ska vara positiv och hantera sin börda, då blir jag irriterad. Däremot skadar det inte att få mer kunskap om stress.

Evas ord tyder på en oro som även fanns hos flera av de andra lärarna. Att intresset för att lära sig om stresshantering finns där, men bara om det sker i seriös regi med god uppföljning. Eller som Tom uttryckte det:

Ja, absolut! Det är alltid bra att kunna sådant, men det måste vara vettigt, det kan lätt bli flummigt, det ska kännas att man får ut någonting av det.

Under detta tema om stresshantering har vi sett vilka metoder och strategier de olika lärarna använder på deras individuella mikronivå. Vi har dessutom sökt svar på vad lärarna anser sig behöva på skolan som organisation för att underlätta stressen. Slutligen har vi sett vilka ambitioner lärarna har när det kommer till viljan att utveckla sig inom området stresshantering.

Detta är kortfattat olika strategier lärarna använder sig av för att hantera den personliga stressen vi sett utifrån våra genomförda intervjuer:

- Fördela bördan jämt över dagen, veckan och terminen
- Hobby
- Tar inte med sig arbetet hem
- Fysisk aktivitet
- Har någon att prata med

Dessa två strategier är de som sticker ut när lärarna gett sin syn på vad de känner att de behöver från skolledningen som ett stöd för lärare i sin hantering av stress:

- Tid till planering och reflektion
- Max antal undervisningstimmar

## 7 Slutsats

Med denna uppsats ville besvara var frågorna (1) När uppstår lärarnas stress?, (2) Vilka stressorer finns inom läraryrket?, (3) Hur påverkas lärarna av stress? och (4) Hur hanterar lärare stress?

*När uppstår stressen:* Utifrån de intervjuer vi genomfört kan vi se att lärarnas stress beror på deras engagemang till yrket, hur de uppfattar deras individuella arbetsbörda och om de har en vilja att utveckla sin profession. Vi har därefter sett att lärarna är som mest stressade i tiderna kring nationella prov och vid betygsättning.

*Vilka stressorer finns inom yrket:* Lärarna berättade om olika stressorer under sina respektive intervjuer. De berättade om inre stressorer som att de inte kunde nå fram socialt till en klass eller att de har för lite tid till planeringar och utvärderingar. De berättade vidare om att de hade för många undervisningstimmar och en bristande kommunikation inom kollegiet.

*Hur påverkas lärare av stress:* Det vi har sett är att en lärare sällan påverkas av stressorer från enbart en stressnivå. Vi har lagt märke till att stressorerna i de högre nivåerna ackumuleras tillsammans med stressorerna i de lägre nivåerna vilket resulterar i större benägenhet för stress. Symptom lärarna berättat om är störningar med sömnen,

kreativiteten minskar, mindre avsatt tid för intressen vid sidan om yrket samt en svårighet i att koppla bort lärarrollen och särskilja yrkesrollen från deras privatliv.

*Hur hanterar lärare stress:* De perspektiv vi sett på hur lärarna hanterar sin stress är att metoden beror på vilken nivå stressorerna befinner sig på. De metoder lärarna använder sig av personligen kretsar mycket kring att bearbeta det som stressar och att skapa energiurladdningar där läraren får lov att tänka på annat. Det lärarna beskrev att de behövde från de högre instanserna var helt enkelt tid till att vara lärare.

## 8 Diskussion

### 8.1 Metoddiskussion

Den egna kritiken vi har mot vår undersökning är aspekter från urvalet av intervjupersoner. Utifrån de sex lärare vi intervjuade var enbart en av dem manlig. Vi känner att det hade varit önskvärt att få en jämnare fördelning mellan manliga respektive kvinnliga lärare. Det hade gett oss möjligheten att analysera och söka samband mellan manliga respektive kvinnliga lärare. Ytterligare en aspekt gällande urvalet var att vi endast fick tag i en lärare med kort (få års) arbetslivserfarenhet inom läraryrket. Denna aspekt hade givit oss möjligheten att undersöka om det kan finnas samband mellan tid inom yrket kopplat till stress. Ämnets komplexitet har medfört att de vi intervjuat svarat på kommande frågor tidigt i intervjun, vilket gjort det svårare för oss att redovisa resultaten utifrån de fyra olika teman vi haft. De tekniska hjälpmedlen har fungerat bra, vi har kunnat se över våra citat i efterhand och fixa till diverse felskrivningar. Under delar av de tidigare intervjuerna var det ett högt tempo mellan fråga och svar, vilket gjorde att transkriberingsarbetet blev viktigare. Samarbetet mellan intervjuare och notarie blev bättre under de senare intervjuerna, detta hade kunnat förebyggas bättre genom kommunikation.

### 8.2 Konsekvenser för pedagogiska verksamheten

I inledningen skrev vi om att lärare inom gymnasiet ligger högt upp på listorna över de yrken som har arbetsrelaterade besvär på grund av stress och psykiska påfrestningar. Detta var även någonting som uppmärksammades i Sveriges Radios programserie “#Kaosklass” och “#Kaosklass - uppföljning” som fick stor uppmärksamhet. Det vi har sett är att det finns många olika stressorer som påverkar lärarna dagligen, där de beror på lärarna, kulturen och organisationerna runtomkring skolan. Dessa stressorer kommer att påverka den pedagogiska verksamheten, vi har bland annat sett att lärare inte orkar kommunicera med andra lärare - hur kan den läraren med detta i åtanke ha en god kommunikation med 25 elever under en timme, där målet är att eleverna ska utveckla sina kunskaper?

Vi ser på en lärare som ledaren i sitt klassrum och som ska ge eleverna de verktyg de behöver för att nå sina individuella mål. Utifrån detta ser vi att den roll läraren har utvecklats till en mer coachande roll. Vad får det för konsekvenser när läraren, alltså ledaren, blir stressad? En konsekvens vi ser är att ledaren blir oförmögen att leda klassen, alltså hämmas den lärarstyrda undervisningen. Detta kan vara en konsekvens från perspektivet att den svenska skolan förändras snabbt i dagens svenska skola och att lärare inte hinner utvecklas i samma tempo.

Lärarens stress ser vi som en faktor bakom att många väljer att lämna yrket. Det vi ser behövs är utbildning i stresshantering för lärare, men också i lärarutbildningarna eftersom alla lärare påverkas av stressorer på olika sätt. Det är inte konstigt att elevernas kunskapsnivåer sjunker i nationella undersökningar i och med att läraryrket har en stor andel lärare som hämmas av utbrändhet och psykiska besvär till följd av de stressnivåer som finns inom yrket. Därför vore det intressant att se hur eleverna påverkas när deras lärare är frånvarande. Lärarna vi intervjuat säger dessutom att de måste skära ner på kvalitén i sin undervisning för att de får för mycket krav på mängden de ska lära ut samt att tiden de kan ge till varje elev minskar. Vilket gör att vi inser att elevernas sänkta kunskapsnivåer kommer naturligt av detta, bekräftelsen läraren kan ge eleverna ökar elevernas motivation att göra ett bättre arbete. Minskar tiden läraren har med varje elev minskar således även den mängd bekräftelse eleven kan få av läraren. Ytterligare en aspekt vi sett av yrket som hämmas av den ökade arbetsbördan är att lärarnas kreativitet minskar. Ett resultat av detta kan vara att lärarnas glädje med rollen som lärare försvinner.

Utifrån detta kan vi förstå att läraryrket inte är ett attraktivt yrke att utbilda sig till. Dessutom har lärarstudenten lika många år framför sig med studier som de personer som väljer att ta en ingenjörsexamen. Skillnaden är att lärarstudenten generellt inte har en lika hög lön att se fram emot. Det är inte konstigt att läraryrket har så låg status som det har idag när verksamheten är under luppen för debatter i samhället, alla har någonting att säga till om skolan för att alla har egna erfarenheter kring sin egen tid vid skolbänken.

### 8.3 Vidare forskning

Utifrån denna studie har vi åskådliggjort några av de stressorer som finns inom läraryrket samt några av de metoder lärarna använder för att hantera detta. Stress är ett stort ämne vilket gör att spännvidden för vidare forskning är ännu större. Ämnet är i allra högsta grad dagsaktuellt, vilket medför ökning i behovet att förstå hur stress inom läraryrket påverkar alla inblandade parter, inte bara lärarna. Vi anser att det hade varit av intresse att genomföra den studie vi har precis genomfört fast i betydligt större skala och med större djup. Detta för att undersöka vilka ytterligare stressorer som existerar, samt finns det andra metoder för stresshantering än de vi sett utifrån våra intervjuer. En angreppsvinkel för detta hade kunnat vara att genomföra en studie liknande den Travers och Cooper (se tidigare forskning) genomförde i Storbritannien fast i Sverige på svenska lärare.

Ytterligare ett förslag på vidare forskning är att titta på sambanden mellan nationella prov, betygsättningar och den stress detta kan medföra för lärarna. Vilka resurser kan sättas in för att underlätta vid dessa perioder. En annan aspekt som kan vara intressant är att se om det finns något samband mellan stressade lärare och kunskapsutvecklingen hos eleverna. Detta är några förslag på vidare forskning som vi anser skulle kunna gagna lärarkåren, med tanke på omfånget på ämnet och hur utsatta lärare är i dagsläget är all vidare forskning viktig.

## Referenslista

- Dalen, M. (2004) Intervju som forskningsmetod - En kvalitativ tilnaerming. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B. (2005). Burnout and work engagement among teachers. R. Floyd (ed), *Journal of the Society for the Study of School Psychology* (s. 495-513). Finland: Finnish Institute of Occupational Health, Department of Psychology.
- Jacobsson, C., Pousette, A., Thylefors, I. (2001). Managing Stress and Feelings of Mastery among Swedish Comprehensive School Teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research*, Vol. 45, No. 1.
- Jennett et al. (2003). Commitment to philosophy, teacher efficacy, and burnout among teachers of children with autism. F. Volkmar (ed), *Journal of Autism and Developmental Disorders* (583-593). London: Springer Science-Business Media.
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Den Kvalitative Forskningsintervjun. Lund: Studentlitteratur.*
- Maslach, C., Leiter, M. P. (1999). Teacher Burnout: A Research Agenda. Vandenberghe, R., Huberman, M (ed), *Understanding and Preventing Teacher Burnout* (s. 295-303). Cambridge: Cambridge University Press.
- Nias, J. (1999). Teachers' Moral Purposes: Stress, Vulnerability, and Strength. Vandenberghe, Roland & Huberman, Michael (ed), *Understanding and Preventing Teacher Burnout* (s. 223-238). Cambridge: Cambridge University Press.
- Shirom, A., Amalya, O., & Stein., E. (1999). Teachers' Stressors and Strains: A Longitudinal Study of Their Relationships. S. Glazer (ed.), *International Journal of Stress Management* (s. 312-332). American Psychological Association.
- Skaalvik, E. M., Skaalvik, S. (2009). Teacher Self-efficacy and Teacher Burnout: a Study of Relations. Trondheim: Norwegian University of Science and Technology, Department of Education.
- Skaalvik, E. M., Skaalvik, S. (2010). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. Trondheim: Norwegian University of Science and Technology, Department of Education.
- Travers, C., & Cooper, C. (1996). *Teachers Under Pressure - Stress in the teaching profession. London: Routledge.*
- Vandenberghe, R., Huberman, M. (ed.), (1999). *Understanding and Preventing Teacher Burnout. Cambridge: Cambridge University Press.*

- Veniga, R. L., & Spradley, J. P. (1981). *The Work Stress Connection: Hot to Cope with Job Burnout*. Boston, MA: Little Brown.
- Wilhelm, K., Dewhurst-Savellis, J., Parker, G. (2000). Teacher Stress? An Analysis of Why Teachers Leave and Why They Stay. Taylor och Francis Online (ed), *Teachers and Teaching: theory and practice* (s. 291-304). Sydney: School of Psychiatry.
- Williams, C. S. (2011). Combating teacher burnout. Causey, J (ed.), *THE Journal*. Oakdale: THE Journal Electronic Media.
- Woods, P. (1999). Intensification and Stress in Teaching. Vandenberghe, R., Huberman, M (ed), *Understanding and Preventing Teacher Burnout* (s. 115-138). Cambridge: Cambridge University Press.
- Arbetsmiljöverket. (2010). *Arbetsorsakade besvär 2010*. Hämtad 2014-04-14, från [http://www.av.se/statistik/officiellt/arbetsorsakade\\_besvar\\_2010.aspx?AspxAutoDetectCookieSupport=1](http://www.av.se/statistik/officiellt/arbetsorsakade_besvar_2010.aspx?AspxAutoDetectCookieSupport=1)
- Läraryrskommittén. (2014). *Sjuktalet ökar hos grundskole- och gymnasielärare*. Hämtad 2014-04-28, från <http://www.lararforbundet.se/web/ws.nsf/documents/004F3E51?OpenDocument&menuid=00326A1C>
- Nationalencyklopedin. (u.å.). *Stress*. Hämtad 2014-04-01, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/stress>.
- Nationalencyklopedin. (u.å.). *Utmattningssyndrom*. Hämtad 2014-05-12, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/utmattningssyndrom>,
- Nationalencyklopedin. (u.å.). *Utbrändhetssyndrom*. Hämtad 2014-05-12, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/utbrändhetssyndrom>,
- Nationalencyklopedin. (u.å.). *Utbrändhet*. Hämtad 2014-05-12, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/enkel/utbrändhet>, Nationalencyklopedin,
- Sveriges Radio. (2014). *Psykisk Utmattning Vanligt Hos Lärare*. Hämtad 2014-04-28, från <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=5847284>
- Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2014-04-, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

## Bilagor

### Bilaga 1: Intervjuguide

Namn

Arbetslivserfarenhet inom läraryrket

Ämnen

Stress och stressor/stressfaktor är två skilda begrepp. En stressor är någonting som påverkar psykiskt, fysiskt och/eller socialt. Stressorer kan vara små händelser i vardagen som stimulerar men när de blir för många och ansträngande kan de uppfattas som stress. Stress är subjektivt och kan anses som en positiv fartgivare i vissa sammanhang. Ofta är det när en individ blir överbelastad som det blir något negativt, då slår det över från något positivt stimulerande till den negativa formen vilket kallas för stress.

#### **Hur uppfattar lärare att stress i yrket uppstår i tid och rum?**

När infinner sig stressen? (Olika perioder etc.)

Vilka tidpunkter på året/månaden/veckan/dygnet känner du av stressen mest?

Tar du med dig jobbet hem? Tar du med dig hemmet (privatlivet) till jobbet?

Hur påverkar detta din yrkesroll?

Är du/Hur känns det att vara kontaktbar dygnet runt?

#### **Vilka stressorer uppfattar lärarna inom yrket?**

Vad är stress för dig?

Vad har du för relation till stress?

Känner du dig stressad i din yrkesroll?

Vilka stressorer/källor påverkar dig?

#### **Hur uppfattar lärarna själva att de påverkas av stress?**

Hur påverkas du av stress (känslor etc.)?

Hur uttrycker sig stressen för dig (trötthet etc.)?

Hur påverkar detta din personliga/professionella utveckling?

Får du den tid du behöver för din personliga utveckling?

Har du någon egen tid (då du kopplar av)?

Hur ofta och hur länge per gång?

Kan du se några effekter som stress kan ha på din profession?

#### **Hur anser lärarna att de hanterar eventuell stress?**

Vilken hjälp får du med att hantera stressen?

Finns det hjälp från rektorn/kollegor/hemmet/organisationen i övrigt?

Hur hanterar du stress (strategier)?

Hur bra anser du att du hanterar stress?

Har du fått utbildning/gått kurs i stresshantering?

Vill du lära dig hantera stress?

Vilka strategier/åtgärder krävs för att man ska kunna hantera stressen inom läraryrket (generellt)?