



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Arbets tid och stress
- *Lärares syn på sin arbetssituation*

Emelie Eriksson

Inriktning: LAU390

Handledare: Bo G Eriksson

Examinator: Hans Lindgren

Rapportnummer: HT12-2480-13



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

Titel: Arbetstid och stress – *Lärarnas syn på sin arbetsituation*

Författare: Emelie Eriksson

Termin och år: HT 12

Kursansvarig institution: LAU390: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

Handledare: Bo G Eriksson

Examinator: Hans Lindgren

Rapportnummer: HT12-2480-13

Nyckelord: Lärare, arbetstid, arbetsituation, stress

Syftet är att beskriva vad lärarna anser om sin arbetsituation gällande arbetstiden, samt undersöka om lärare känner sig stressade i sitt yrke. Utifrån det också ta reda på vad man som lärare kan göra för att underlätta sin arbetsituation rörande arbetstiden. En bättre förståelse för hur lärarnas arbetstid fungerar. I ett vidare sammanhang syftar uppsatsen till att ge lärare en mer realistisk tidsram för sina didaktiska uppgifter. Frågorna som ställs i uppsatsen är vad lärare anser om sin arbetsituation gällande arbetstiden samt vad man som lärare kan göra för att underlätta sin arbetsituation utifrån arbetstiden. En annan fråga är om lärarna anser sig stressade i sitt yrke.

För att ta reda på ovanstående så har jag använt mig mestadels av en enkätundersökning, samt tagit del av Lärarförbundet och Lärarnas Riksförbunds riktlinjer gällande arbetstiden.

Resultatet av undersökningen visar att lärare är stressade, och prioriterar bort sig själva. De anser att de inte hinner med sina arbetsuppgifter och att det är för mycket dokumentation och administration med mera som tar fokus från undervisningen. Dock så har lärarna en positiv känsla inför sitt yrke. Lärarna anser även att det är viktigt att ha bra fungerande arbetslag/kollegor, där man kan finna glädje och stöd. Lärarna har idéer på hur de kan avlastas, vid bland annat arbetstopp. Lärarna väljer att prioritera bort egen utveckling när de har mycket att göra. De väljer bort det som kan hjälpa dem att utvecklas och lindra deras stress. Dock visar de även att de sätter eleven i första rummet.

Förord

Den här uppsatsen är resultatet av mitt examensarbete på lärarprogrammet. Jag har fått in resultat genom enkäter och sökning bland litteratur. Det har alltid funnits en liten nyfikenhet kring ämnet för uppsatsen. Idén till examensarbetet växte fram från diskussioner på den verksamhetsförlagda utbildningen, och i de sociala medierna.

Jag vill tacka de lärare som ställde upp och tog sig tid till att svara på min enkät. Jag vill tacka min handledare Bo G Eriksson för den vägledning jag fick. Min familj, släkt och vänner har varit ett enormt stöd genom det här arbetet och haft förståelse. Speciellt vill jag tacka min moster Martina som jag har ”bollat” olika tankar och idéer med.

Tack!

Göteborg, januari 2013

Emelie Eriksson

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
2. Bakgrund	5
2.1 Styrdokumentet – lärares arbetsuppgifter	5
2.2 Lärares yrkesuppdrag.....	7
3. Syfte och Frågeställningar	9
3.1 Syfte.....	9
3.2 Frågeställningar	9
4. Arbetstider och deras reglering	10
4.1 Så fungerar arbetstiden	10
4.2 Reglerad arbetstid	10
4.3 Förtroendearbetstid	10
4.4 Arbetstidsschema	11
4.5 Raster	11
4.6 Övertid	11
5. Teori och tidigare forskning	12
5.1 Undervisning.....	12
5.2 Stress	13
5.3 Förebygga stress	14
5.4 Lärares Riksförbunds undersökning	15
6. Metod	16
6.1 Metodval	16
6.2 Urval	17
6.3 Genomförande av enkätundersökning	17
6.4 Metoddiskussion	17
6.5 Etiska överväganden	18
7. Resultatredovisning	19
7.1 Sammanfattning av resultat	26
8. Diskussion	27
8.1 Resultatdiskussion	27
8.2 Vidare forskning	30
8.3 Slutsats	30
9. Referenslista	31
10. Bilagor	33
10.1 Bilaga:1.....	33
10.2 Bilaga:2.....	36

1. Inledning

Lärarnas arbete går inte längre ut på att bara undervisa, och ha social kontakt med eleverna. Dagens lärare har fått många nya ansvarsområden. Vad anser lärarna själva om sin arbetssituation? Hur mår dagens lärare i en skola som hela tiden är i förändring?

Regeringen har startat en utredning för att se över lärarnas administrativa arbete. På Utbildningsdepartementets hemsida (2012) står det: ”Utbildningsministern har idag tillsatt en utredare som ska se över hur lärarnas administrativa arbete kan minskas och förenklas, samtidigt som uppföljningen av varje elevs kunskapsutveckling och behov av stöd säkerställs”. Sveriges utbildningsminister har också valt att uttala sig om frågan gällande lärarnas administrativa arbete. Utbildningsdepartementet skriver att utbildningsministern Jan Björklund anser att lärares uppdrag är att undervisa och administrationen har blivit en börda.

Lärarnas riksförbund (2012 a) gjorde en arbetsmiljöundersökning 2011 som visade en kraftig ökning av lärarnas administrativa arbetsuppgifter utan att andra arbetsuppgifter minskade. 90 % av lärarna ansåg att de hade mer administrativa uppgifter gentemot för fem år sedan. Regeringens utredning ser ut att ligga i tiden om man utgår ifrån den undersökning som Lärarnas Riksförbund gjorde 2011. Senast i juni 2013 skall utredaren redovisa resultatet av utredningen.

Läraryrket (2012 a) anser att det är bra att regeringen startat en utredning. På Läraryrkets hemsida så har deras ordförande kommenterat regeringens utredning så här:

”Ska fler vilja bli lärare måste läraryrket uppvärderas. En mycket viktig del är att lärare måste få vara lärare och kunna fokusera på sitt kärnuppdrag. Att regeringen nu vill rensa i lärares arbetsuppgifter är ett viktigt besked. Det kan bidra till att mota en nationell lärarkris, säger Eva-Lis Sirén”.

2. Bakgrund

Nedan så presenteras lärarnas arbetsuppgifter samt deras yrkesuppdrag. Orsaken till att det är med är för att få en inblick i lärarnas uppgifter och uppdrag.

2.1 Styrdokumentet – lärares arbetsuppgifter

Skolverket (2011) säger i LGR11 att: ”Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dem komma till uttryck i praktisk vardaglig handling” (Skolverket 2012:12).

Gällande normer och värden så skall läraren enligt Skolverket (2011:12) redovisa och diskutera olika värderingar, uppfattningar och problem med eleverna. De ska även diskutera värdegrunden och att det finns konsekvenser för sitt handlande. Tillsammans med andra inom skolpersonalen ska man ha åtgärder för att förebygga och motverka diskrimineringar och kränkningar. Det är viktigt att lärare samarbetar med hemmen om elevernas fostran och vilka normer och regler som gäller på skolan. Man vill ha ett bra samarbete mellan de olika parterna för elevens bästa. Tillsammans med eleverna ska läraren utveckla regler gällande samvaron och arbetet.

I LGR11 under övergripande mål och riktlinjer finns det ett avsnitt där det står vad läraren skall göra. Gällande kunskaper skriver Skolverket (2011:14) att läraren skall ta hänsyn till varje enskild individs behov, förutsättningar, erfarenhet och tänkande. En annan sak som läraren skall ta hänsyn till är att man skall stärka elevernas vilja att lära sig, samt att de skall ha tillit till sin egen förmåga. Eleverna skall få utrymme att testa sina förmågor och skapa egna uttrycksmedel. En annan viktig del som lärarna skall göra är att stimulera, handleda och ge stöd till de elever som är i behov av det. Samverkan mellan lärarna är en viktig del för att kunna nå utvecklingsmålen.

Skolverket (2011:15) uttrycker att läraren ska se till att eleverna får lika mycket utrymme. Olika arbetsformer och arbetssätt ska prövas. Läraren ska tillsammans med eleverna planera och utvärdera undervisningen, samt förbereda eleverna med delaktighet och medansvar för de rättigheter och skyldigheter som finns i ett demokratiskt samhälle. Läraren ska även utgå från att eleverna kan och vill ta eget ansvar angående inläring och skolan. Skolverket (2011:16) menar att läraren ska samverka och informera föräldrarna om elevernas skolsituation, trivsel och kunskapsutveckling. Dock skall man även vara informerad om elevernas personliga situation och ha respekt för elevens integritet.

Läraren ska utveckla ett samarbete med förskoleklass, skola och fritidshem, där det finns möjlighet att utbyta kunskaper och erfarenheter. Utöver det ska det finnas ett samarbete där de eleverna av särskilt stöd uppmärksammas. Skolverket (2011:17) menar att läraren ska medverka till att utveckla kontakter med olika skolor, företag, organisationer. Anledningen är att berika verksamheten och kunna förankra det i samhället. En annan del är att läraren ska bidra till underlag för elevens val av fortsatt utbildning.

Skolverket (2011:18) skriver att läraren ska ha utvecklingssamtal och individuella utvecklingsplaner för att främja elevernas sociala utveckling och kunskapsutveckling. Utifrån kursplanernas krav ska läraren utvärdera elevernas kunskapsutveckling både muntligt och skriftligt. Sedan redovisa det för eleven, hemmet och rektorn. Det är även viktigt att informera eleven och hemmet om elevens studieresultat och om det finns utvecklingsbehov. När det kommer till betygsättning ska läraren utnyttja den information som finns om eleven, och jämföra det i förhållande till de nationella kunskapskraven för bedömning av kunskaper.

Läraryrket (2012 b) har gjort upp en lista över vilka delar som ska rymmas inom den reglerade arbetstiden.

- ”Undervisning
- Planering enskilt och i samband med kollegor och elever
- Tillsyn
- Utvecklings- och läroplansarbete
- Kompetensutveckling
- Rättning av nationella prov
- Dokumentation
- Handledning
- Planering av föräldramöten och utvecklingssamtal
- Elevrådsarbete
- Alla de händelser som kan uppstå, och som du förväntas ta om hand, i en händelsestyrd vardag”
(Läraryrket 2012b:2).

Lärarnas Riksförbund (2011 b:13) anser att lärarna måste göra en bedömning för hur mycket tid man ska lägga på de olika arbetsuppgifterna. Läraren ska utgå från styrdokumentet och de

yrkesetiska riktlinjerna. De avgör hur mycket tid man skall avvara för de olika uppgifterna. Arbetsuppgifterna tar tid.

Lärarnas Riksförbund (2011 b:13) menar att ibland kan de nödvändiga uppgifterna ta mer tid än vad som finns att tillgå. Då är det inte lärarens uppgift att prioritera bort olika arbetsuppgifter, det är rektorns ansvar. Rektorn tar ställning till problemet eftersom läraren redan har gjort det genom sin erfarenhet och efter yrkesetiken. Rektorn har ansvar för lärarens arbetsituation och kvalitén på verksamheten. Om arbetstiden inte räcker för de viktigaste uppgifterna kan rektorn fördela uppgifterna på andra lärare. Övertid är något som rektorn kan fördela, dock får det inte vara planerad övertid. LR¹ (2011 b) säger att: "I sista hand kan rektorn utnyttja sin grundläggande rättighet att "leda och fördela" arbetet och göra en annorlunda prioritering än lärarens professionella bedömning"(Lärarnas Riksförbund 2011b:13). Rektorn kan då få andra uppgifter utförda.

2.2 Lärares yrkesuppdrag

År 2001 antog Lärarförbundet och Lärarnas Riksförbund något som kallas Lärares yrkesetiska principer (2001). Principerna är indelade i fyra block. De fyra blocken är: Eleven alltid i centrum, Läraryrket och den professionella yrkesutövaren, Att upprätthålla lärares yrkesetik och Lärares samhällsuppdrag.

Att upprätthålla lärares yrkesetik. Det är viktigt att lärare bevarar sin yrkesetik för att läraryrkets profession skall ha en bra ställning och status. Gällande blocket Eleven alltid i centrum, ska elevens lärande stå i centrum. Det är lärarens uppgift att vägleda eleverna till den kunskap som kan bidra som hjälp inför olika val och prioriteringar. Läraren ska även möta eleven som en enskild individ men samtidigt som en del av ett kollektiv. Läraren måste finna en balans för att kunna möta eleverna på båda sätten.

Läraryrket och den professionella yrkesutövaren. I det professionella yrkesutövandet ska lärare använda sitt yrkeskunnande för att höja kvalitén och stärka sin professionalism. Kvalitén på lärarna påverkar samhället. Läraryrket bygger på samhällets tillit och följden av det är ett stort ansvar. Lärare har ansvar för det pedagogiska uppdraget samt skapa de bästa förutsättningarna för elevernas lärande. Den professionella yrkesutövningen värnar om läraryrket och lärarnas pedagogiska frihet. Vilket leder till en bättre arbetsplats. Lärare arbetar utifrån en vetenskaplig kunskapsbas där lärande och vidareutveckling utgår ifrån aktuell forskning och beprövade erfarenheter.

De yrkesetiska principerna (2001) uttrycker att: "Lärare tar därför ansvar för att utveckla sin kompetens både när det gäller yrkets utveckling och innehållet i undervisningen". Lärare skall visa bra kamratskap utan att det skadar eleverna genom handling. Lärare skall ingripa om en kollega kränker någon elev eller struntar i elevens rättigheter.

¹ LR står för Lärarnas Riksförbund.

Lärares samhällsuppdrag. Lärare har ett viktigt uppdrag, de ansvarar för framtida generationers fostran och utbildning. Uppdragen finns i skolans olika styrdokument såsom läroplan och lagar.

De yrkesetiska principerna (2001) skriver att:

”Lärare utgår i sin yrkesutövning från det uppdrag samhället ger dem, men reflekterar samtidigt över uppdraget satt i relation till de yrkesetiska principerna. Lärare arbetar i enlighet med det samhällsuppdrag de fått, där det fastlagts genom demokratiska beslut och om det inte strider mot dessa yrkesetiska principer”.

3. Syfte och frågeställningar

3.1 Syfte:

Med arbetstiden i centrum som en grundläggande förutsättning för det pedagogiska arbetet har jag följande syften med mitt arbete:

Syftet är att beskriva vad lärarna anser om sin arbetssituation gällande arbetstiden, samt undersöka om lärare anser sig stressade i sitt yrke. Utifrån det också ta reda på vad man kan göra för att underlätta sin arbetssituation gällande arbetstiden i min kommande yrkesverksamhet. Tanken är även att få en bättre förståelse hur det fungerar med arbetstiden inom läraryrket. I ett vidare sammanhang syftar uppsatsen till att ge lärare en mer realistisk tidsram för sina didaktiska uppgifter.

3.2 Frågeställningar:

Utifrån mina erfarenheter under praktikperioden och den redovisade aktuella uppmärksamheten som lärares arbetstid har rönt ställer jag följande frågor:

- Vad anser lärarna om sin arbetssituation gällande sin arbetstid?
- Vad kan man göra för att underlätta sin arbetssituation gällande arbetstiden?
- Anser lärare att de är stressade i sitt yrke?

4. Arbetstider och deras reglering

Nedan så redovisas material gällande hur lärarnas arbetstid fungerar.

4.1 Så fungerar arbetstiden

Läraryrket (2012 b:2) har gjort en broschyr för pedagogerna som ett stöd gällande arbetsbelastning. Den totala arbetstiden på heltid för en lärare ligger i genomsnitt på 1767 timmar per år. Av den tiden är 1360 timmar reglerad arbetstid och resten är förtroendetid. Den reglerade arbetstiden skall spridas ut på 194 dagar. Det är arbetsgivaren som bestämmer över den reglerade arbetstiden.

Lärarnas Riksförbund (2011 b:5) skriver att: Arbetstidsreglerna är ett skydd för de anställda. När man får en anställning så är man skyldig att arbeta för arbetsgivaren och utföra det arbetet. I utbyte så får man sin lön. Skyldigheten utgör också begränsningar. Den reglerade arbetstiden ger en tydlig gräns mellan vad som är fritid och vad som är arbete. Lärarnas riksförbund talar även om att man genom forskning har sett att det är viktigt att ha en tydlig gräns mellan detta för att få ett hälsosamt liv.

4.2 Reglerad arbetstid

Läraryrket (2012:5) uttrycker att den reglerade arbetstiden är den delen som arbetsgivaren bestämmer över. Arbetsgivaren klargör även för den anställde vilka uppgifter som skall finnas inom den reglerade arbetstiden. Den reglerade arbetstiden skall vara utspridd över 194 dagar och 1360 timmar per verksamhetsår. Om man har en lägre tjänst d.v.s. inte arbetar heltid minskar timmarna i förhållande till vilken tjänstgöringsgrad man har. Fördelningen av den reglerade arbetstiden är mellan undervisning och andra arbetsuppgifter. Fördelningen bestäms genom ett samtal mellan rektorn och den anställde. Dock finns det lokala avtal som gör att det kan avvika från ovannämnda.

4.3 Förtroendearbetstid

Läraryrket (2012 b:5) menar att förtroendetiden är den tid som arbetstagaren själv bestämmer över, bland annat när och var man vill göra de olika arbetsuppgifterna. Det går inte att få övertidsersättning eftersom det inte är rektorn som bestämmer över den tiden utan arbetstagaren själv. Rektorn får inte lägga uppgifter i förtroendetiden som till exempel rättning av nationella prov. I förtroendetiden kan man bland annat göra för- och efterarbete, spontana elev- och föräldrakontakter samt egen kompetensutveckling.

LR (2011) säger att: ”Det är viktigt att komma ihåg att förtroendearbetstiden är oreglerad och alltså står utanför det regelverk som annars gäller för arbetstid. Arbetstidsreglerna ska alltså endast tillämpas på lärares reglerade arbetstid” (Lärarnas Riksförbund 2011b:5).

4.4 Arbetstidsschema

Arbetstidsschemat är en viktig del av lärarnas arbetstid. Med arbetstidschemat menar Lärarförbundet (2012 b:5) är när dagen börjar och slutar, samt när man har rast. Arbetstidsschemat ser inte likadant ut varje vecka utan det kan variera beroende på t.ex. årsplanering, när det är dags för utvecklingssamtalen. Varje anställd skall ha ett individuellt arbetsschema som är godkänt av rektorn på skolan. Sedan har man ett samtal med rektorn där man tydliggör de olika arbetsuppgifterna så att man vet att de ryms inom den reglerade arbetstiden. Genom att man fyller i ett arbetsschema blir det tydligt vad som är den ordinarie arbetstiden.

Lärarnas Riksförbund (2011 b:6) uttrycker att schemaläggning är en viktig rättighet som lärarna har i sin anställning. Det är viktigt att lärarna känner till när de börjar och slutar varje dag. Om arbetstiden inte är schemalagd kan det vara svårt för läraren att veta när de är skyldiga att arbeta. Det kan även uppstå rättsliga problem bland annat gällande lärares tillsynsplikt mot eleverna vid en olycka. Det kan då vara svårt att se om läraren var i tjänst eller inte. Ett annat liknande problem är om pedagogen råkar ut för en arbetsplatsolycka, det kan då vara svårt att få ut försäkring.

4.5 Raster

Arbetstidslagen (2012) säger i den 15 § att: ”Med raster förstås sådana avbrott i den dagliga arbetstiden under vilka arbetstagarna inte är skyldiga att stanna kvar på arbetsstället”.

Lärarförbundet (2012 b:5) säger att rasterna skall placeras så att de anställda inte skall behöva arbeta mer än fem timmar i sträck. Rasterna ingår inte i arbetstiden, rasterna skall finnas med i arbetsschemat. Lärarnas Riksförbund (2011 b:8) menar att den vanligaste rasten är lunchrasten som brukar vara mellan 30 – 60 minuter lång. Om man äter lunch med eleverna så har man tillsynsplikt och då är man i arbete. När det gäller pauser skall man ha rätt att ta de pauser som behövs för att göra sitt arbete, exempel på pauser är toalettbesök.

Arbetstidslagen (2012) säger att i den 17 § står det:

”Arbetsgivaren skall ordna arbetet så att arbetstagarna kan ta de pauser som behövs utöver rasterna.

Om arbetsförhållandena kräver det, får i stället särskilda arbetspauser läggas ut. Arbetsgivaren skall i så fall på förhand ange arbetspausernas längd och förläggning så noga som omständigheterna medger.

Pauser räknas in i arbetstiden”.

4.6 Övertid

Lärarnas Riksförbund (2011 b:8) uttrycker även att övertiden skall vara beordrad av rektorn. De arbetstidsregler som finns är till för att skydda den anställde. För att inte övertid skall ske för ofta och att inte arbetsgivaren utnyttjar arbetstagaren är det dyrare med övertid. Som tidigare nämnt får det bara förekomma oplanerad övertid. De tillfällen där planerad övertid får inträffa är om det finns med i kollektivavtalet.

Övertid skall alltid bokföras. Anledningarna till att man gör det är att myndigheten skall kunna kontrollera att arbetsgivaren följer lagen, en annan anledning är för att arbetstagaren ska få ut rätt ersättning.

5. Teori och tidigare forskning

Utgångspunkterna för det här avsnittet utgår ifrån stress och lärarnas arbetssituation.

5.1 Undervisning

När det kommer till skolan anser Lärarnas Riksförbund (2011 b:12) att skolan är en kunskapsorienterad organisation. Eftersom organisationen är grundad utifrån kunskap är det därför viktigt att fokus är på kärnverksamheten. Undervisning är det som skall ha högsta prioritering för lärare, de övriga uppgifterna i lärares uppdrag skall komma i andra hand. Denna princip har stöd i de yrkesetiska riktlinjerna.

Per Lindqvist (2002) skriver att: ”Individer med gränslösa arbeten arbetar alltid och överallt. Någon traditionell gränsdragning mellan arbete och icke-arbete existerar inte” (Lindqvist 2002:170). Nordänger (i Svensson och Widmark 2006:8) skriver att lärare nästan aldrig har raster idag utan har fortsatt undervisning eller kontakt med eleverna. Lärarna har nya uppgifter som gör att de inte hinner med sina raster.

Lindqvist (2002) säger att:

Arbetet runt förtroendetiden har en tendens att flyta ihop med aktiviteter i privatlivet. Problemet för många lärare är att tankar till förvärvsarbetet kopplas på utan avsikt, vilket föranleder att ”arbetshandlingar” sätts igång då lärare befinner sig i situationer inom den privata sfären.

(Lindqvist 2002:170).

Svensson och Widmark (2006) skriver att:

Läraryrket är inte utformat på så sätt att lärarna känner sig färdiga med sina arbetsuppgifter, utan det finns alltid mer att göra. Vi menar också att samhället bidrar till otillräcklighetskänsla hos lärare, då vi med våra erfarenheter, upplevt att lärare alltid är lärare. Detta gäller oavsett om det är kväll, lördag eller julafton. Lärare, liksom andra yrkesgrupper med många sociala kontakter, ses ofta som yrkesutövande dygnet runt.

(Svensson och Widmark 2006:27).

Gannerud (i Svensson och Widmark 2006:7) skriver att läraryrket har fyra olika delar. De fyra delarna är den pedagogisk- didaktiska dimensionen, sociala dimensionen, emotionella dimensionen och administrativa dimensionen. Den pedagogisk-didaktiska dimensionen är bland annat undervisning, planering. Den sociala dimensionen består av relationer till elever, kollegor etc. Den emotionella dimensionen är förtroende och samarbete mellan till exempel kollegorna i skolan. Den sista administrativa dimensionen består av bland annat olika administrativa uppgifter. Gannerud (i Svensson och Widmark 2006:7) menar vidare att de är beroende av varandra och att det kan vara svårt att skilja dem åt.

Tidningen Skolvärlden (nr.10, 2012:18) har listat skolans ödesfrågor, gällande frågor som avgör skolans framtid. På plats nummer fem kommer arbetssituationen. Skolvärlden (nr.10, 2012) anser vidare att: ”Hade lönen varit helt avgörande för yrkesvalet hade inte

förskolelärarutbildningen haft större söktryck än ämneslärlinjen, vilket varit fallet i höstas. Arbetsmiljön är minst lika viktig” (Skolvärlden nr.10, 2012:18).

5.2 Stress

Lindqvist (2002) skriver att: ”Att lärare tillhör en yrkesgrupp som är utsatt för stress är inget överdrivet påstående” (Lindqvist 2002:168). Lindqvist (2002:168) säger även att arbetsmiljöverket gjorde en undersökning 2001 som visade att bland 356 yrkesgrupper låg läraryrket inom de tio yrken där stressen är som störst.

Stress är något som kan uppstå på en arbetsplats. De flesta människor känner sig stressade ibland. Bengt Johansson (2012:101) menar att den där känslan av stress som man känner inträffar pga. att det är en skillnad mellan de krav som ställs och förmågan som finns för att uppfylla dem. Han listar även de olika reaktionerna man kan uppleva om man är stressad. Exempel på det är: att man glömmer saker, huvudvärk, man tröstäter, ont i magen, trötthet, olustkänslor, sömnproblem, irriterad, rastlös, nedstämd. En annan reaktion är att immunförsvaret försämras vilket gör att man blir känsligare för infektioner. Vårdguiden (2010) skriver att om kroppen inte har möjlighet att återhämta sig slits kroppen väldigt mycket och kan utveckla högt blodtryck, värk i axlar och nacke, problem med magen och hjärt- och kärlsjukdomar.

Vad är det då som orsakar stress hos oss människor? Enligt Johansson (2012:102) finns det faktorer som kallas för stressorer. Stressorer kan antingen vara långa eller korta. Exempel på långa stressorer kan vara att man vantrivs i skolan eller på arbetsplatsen, och exempel på korta är att man har missat bussen.

Andries J Kroese (2004) berättar att en annan underliggande orsak till stress är ångest. Han säger även att:

”Eller också så har vi ett behov av att vara något betydelsefullt för andra människor. Därför kan vi ibland vara rädda för att inte leva upp till andras förväntningar – att inte hålla måttet inför oskrivna krav i fråga om status, framgång eller utseende”.

(Kroese 2004:28).

Johansson (2012:102) skriver att det finns sociala orsaker till stress såsom mobbing, arbetslöshet och konflikter. En annan orsak som är väldigt aktuellt i dagens samhälle är den tekniska utvecklingen. Att man ska vara uppkopplad till de sociala medierna men även vara kontaktbar med sms och telefonsamtal dygnet runt. Kroese (2004) menar att stress kan påverka andra, inte bara den personen som redan är stressad.

En annan orsak till stress är arbetet. På arbetsplatserna i dagens samhälle är det ofta högt tempo med mycket krav. Det är ofta en anställd som skall göra flera personers arbete. Johansson (2012) anser att:

Det uppstår alltså en skillnad mellan krav och resurser, vilket framkallar stress. I längden går det inte att driva sig själv för fullt mer än några månader. Kroppen och psyket säger ifrån. Allt fler och allt yngre människor drabbas av utmattningssyndrom, eller utbrändhet som man också säger.

(Johansson 2012:102).

Johansson anser även att elever och anställda når bättre resultat om intensiva perioder blandas med lugnare. Han säger även att den höga stressnivån på arbetsplatserna inte är effektiv. Det är viktigt att ha ett öppet arbetsklimat och ha tydliga mål på sin verksamhet samt vågar yttra sin åsikt. Därtill att man kan och har möjlighet att påverka sin arbetssituation.

Theorell (2012) säger att:

Globalisering och informationsteknologisk utveckling som medför principiellt helt nya förhållanden på arbetslivets område. Man kan inte längre förutsäga framtiden och konkurrerar med människor i även helt avlägsna länder. Många människor måste vara mer eller mindre ständigt tillgängliga och gränsen mellan arbete och fritid suddas ut alltmera. Informationsmängden är mycket större än den någonsin varit i människans historia.

(Theorell 2012:16).

5.3 Förebygga stress

Vårdguiden (2010) har gett ut tips på hur man skall göra när man är stressad. De skriver att första steget är att medge att man är stressad. Sedan ska man försöka att ta reda på varför man är stressad. Sedan ska man skriva ner det som bidrar till stressen, inte bara negativa saker utan även roliga saker som påverkar. Det ger överblick på situationen.

Vårdguiden (2010) uttrycker att: ”Försök att göra medvetna val och acceptera att tiden inte räcker till allt”. Vårdguiden uttrycker vidare att det är viktigt att lyssna på kroppen och dess signaler. Träna på att säga nej till olika saker, prioritera det som är viktigast. Se till att sova och röra på sig regelbundet. Att regelbundet röra på sig kan leda till bättre sömn. Arbetstiden kan minskas. Se även till att ta pauser och berätta för omgivningen att man är stressad. Det är inte bra att hålla det för sig själv. Vårdguiden skriver vidare att: ”Skriv varje dag ned några rader om vad som händer och hur du reagerar. Dagboken kan hjälpa dig att skilja på riktiga och påhittade problem och skapa förståelse och distans”.

Man skall inte ignorera de signaler som tyder på stress utan man skall försöka att ändra situationen. Ett annat tips som Vårdguiden (2010) har är att man kan söka stöd och hjälp från andra och lära sig någon sorts avslappningsteknik. I Vårdguiden (2010) står det: ”Stress kan liknas vid att kroppen slår på alarmsystemet. Om stressen är långvarig kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt att du tar dig tid att varva ner för att kunna återhämta sig”. Vidare skriver de att man inte ska försöka att vara perfekt hela tiden, och inte gräva ner sig i negativa tankar. Ibland kan det vara så att professionell hjälp behövs för att få bukt med sin stress.

Johansson (2012:104) menar att det inte är det vi gör som gör oss stressad utan det som man borde göra. Det kan vara så att saker inte hinner göras eller att man inte kapabel att göra det. Perski (2002:164) nämner vikten av att ha ett bra fungerande arbetslag, samt ett bra stöd från sina chefer.

Svensson (personlig kommunikation, 20 december 2012), som är utredare på Lärarförbundet skriver att man skall vara väl bekant med sitt arbetstidsavtal och arbeta efter det. Man ska även se till att man har ett tydligt arbetsschema på den arbetsplats man arbetar på. Han anser även att det är viktigt att man vet vad som ingår i den tjänst man har och vad som krävs av en som anställd. Även att man kommer överens med sin rektor att man följer sitt schema och gör de arbetsuppgifter som hör till, och att man då har gjort sin tid. Om det är så att någon annan arbetsuppgift ska in så ska något annat tas bort eller så blir det övertid.

För att bli en så bra lärare som möjligt skriver Svensson (personlig kommunikation, 20 december 2012) att:

Sträva efter att bli bättre i yrket. Prioritera inte bort detta. Från internationella undersökningar vet vi att lärare som jobbar medvetet med att bli bättre på undervisning också i allmänhet blir det. På så sätt investerar du i att utveckla dig själv och det är tid du kommer att få tillbaka på längre sikt.

5.4 Lärarnas Riksförbunds undersökning

Lärarnas Riksförbund gjorde en arbetsmiljöundersökning 2011. Undersökningen är riktad till lärare och hur de ser på sin arbetsmiljö och situation. Undersökningen visar att det finns en del problem inom lärarnas arbetsmiljö och situation.

Lärarnas administrativa uppgifter har kraftigt ökat de senaste fem åren. I Lärarnas Riksförbunds (2011 c:3) undersökning har nio av tio lärare uppgett att uppgifterna har ökat. För att kunna göra alla uppgifter som en lärare har i sitt uppdrag på ett tillfredställande sätt behövs arbetsro. Dock anser varannan lärare i undersökningen att de inte får den ro och avskildhet som de behöver. Lärarnas Riksförbund anser att det därför är viktigt att lärarna har sin förtroendetid för att klara av sina uppgifter.

Lärarnas Riksförbund (2011 c) anser att: ”Det är mycket allvarligt att 47 procent av lärarna anser att de inte har tillräckligt med pauser för återhämtning under arbetsdagen och att 60 procent av lärarna uppger att de har sömnsvårigheter på grund av sin arbetssituation”. (Lärarnas Riksförbund 2011 c:4)

På Lärarnas Riksförbunds (2011) fråga ”Har du tillräckligt med tid inom den reglerade arbetstiden för att kunna ta hand om följande arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt?” (Lärarnas Riksförbund 2011:28). De skriver (Lärarnas Riksförbund 2011:28) vidare att arbetsuppgifter det handlade om var undervisning/vägledning, samarbete med kollegor/arbetslag, elevsociala kontakter, administrativa uppgifter, förberedelser/efterarbete och egen utveckling. Det kom fram att det enda som lärarna själva ansåg att de hade tillräckligt med tid till var undervisningen. Gällande samarbete med kollegor/arbetslag kom Lärarnas Riksförbund (2011c:28) fram till att det var hälften ansåg att de hade tid till det. Rörande de elevsociala kontakterna ansåg mindre än hälften av lärarna att de hade tid med det. När det kommer till för- och efterarbete och administrativa uppgifter så ansåg 60 % att de inte hade tillräckligt mycket med tid för det som de önskar. Enligt Lärarnas Riksförbund är det riktigt illa med den egna utvecklingen. De fortsätter och säger att i det kommunala avtalet ska lärare i genomsnitt ha 104 timmar till kompetensutveckling inom den reglerade arbetstiden.

Lärarnas Riksförbund (2011 c:41) hade även en fråga om hur läraren påverkas av sin arbetssituation. De olika påståenden som de skulle utgå ifrån var: Är så trött att mitt arbetsliv blir lidande. Upplever att fritiden påverkas negativt. Har sömnsvårigheter. Drabbas av sjukdomar på helger och ferier. Känner fysiska besvär, t.ex. magont eller huvudvärk. Tar lugnande medel eller alkohol för att varva ner. Svaret på Lärarnas Riksförbunds undersökning visar på att lärare påverkas mer än vad de gjorde vid LR:s undersökning 2003. De kunde se att trötthet, påverkan på det sociala livet, sömnsvårigheter har ökat, samt att fritiden påverkas negativt.

6. Metod

I metodavsnittet avser jag att redogöra för vilken metod som har använts, och grunderna till det. Jag redovisar även genomförandet av metoden samt de etiska övervägandena som jag har rättat mig efter.

6.1 Metodval

Efter att ha gått igenom vilka för- och nackdelar det finns med de olika metoderna valde jag att göra en enkätundersökning, av typen respondentundersökning. Det som låg bakom valet att göra en enkätundersökning var bland annat tidsaspekten. Esaiasson m.fl. (2007:259) skriver att ett syfte med en frågeundersökning är att se hur vanligt de olika svaren är i populationen av svarade. En annan orsak var att jag ville ha många olika röster istället för några stycken. I enkäten finns öppna frågor där respondenterna har möjlighet att svara med egna ord utifrån sina tankar. Det bidrar även till en djupare förståelse för hur de tänker (se bilaga).

För att ta reda på vilka frågor undersökningen skulle innehålla undersökte jag andra uppsatser. Under sökandet efter frågor upptäcktes en undersökning från Lärarnas Riksförbund från 2011. Den enkäten tog upp frågor som var intressanta för min uppsats. Därför kopierades några frågorna som passade in i den här undersökningen. Enligt Esaiasson m.fl. (2010:272) är det bra att hitta frågor som andra forskare har formulerat, han menar att man vinner två fördelar med det. Det första är att man kan hitta frågor som är granskade och diskuterade av forskarsamhället och därför goda själ att kopiera och använda. Det andra är att man då har möjlighet att jämföra det empiriska resultat som man själv har kommit fram till med andra undersökningar vilket ger ett lyft för uppsatsen. Han menar även att det inte är osjälvständigt att använda andras frågor utan det visar en mogen insikt om att forskning borde vara kumulativ.

Innan enkäterna skickades ut testades enkäten på några försökspersoner för att ta reda på hur enkäten uppfattades och om det fanns några eventuella brister i formuleringarna. Enligt Esaiasson m.fl. (2010:273) är det bra att pröva frågorna på vanligt folk, d.v.s. människor som inte arbetar inom området som enkäten handlar om. Genom att göra det kan man se vilka frågor som inte fungerar.

Inledningen av enkäten tar upp vad syftet är och vad den handlar om. Den tar även upp att enkäten är anonym och att svaren kommer att användas som informationskälla i examensarbetet. Jag har även skrivit ett slutdatum när jag kommer att hämta enkäten. I en del av frågorna i enkäten fanns det en gradering mellan ett och fem gällande hur väl frågan stämmer överrens med den egna åsikten. I vissa andra frågor fanns det inget mittenalternativ. Esaiasson m.fl. (2010:279) menar att det kan vara svårt att veta om man skall ha med ett mittenalternativ. Det kan vara bra med ett mittenalternativ, men det kan dock missbrukas om svarspersonen inte vill ta ställning. När det gäller svarsalternativ utifrån en skala så anser de att man ska ha ett ojämnt antal steg där man då får ett mittenalternativ.

I enkäten finns Unikum, det är ett digitalt verktyg för pedagoger, elever och föräldrar. De olika parterna kan föra en dialog där. Innehållet i den är IUP, portfolio, åtgärdsprogram, likabehandlingsplan med mera.

I enkäten från Lärarnas Riksförbund fanns det frågor som frågade om två saker samtidigt. Därför delades frågan upp i två frågor. Esaiasson m.fl. (2010:276) anser det är bra om man frågar om en sak i taget eftersom det kan bli knepigt att svara på frågan annars. En annan sak

som jag medvetet har valt att ha med är öppna frågor. Anledningen till att öppna frågor är med är för att kunna få några djupare svar. Med öppna frågor menar jag frågor där det inte finns fasta svarsalternativ. Esaiasson m.fl. (2010:277) menar att det kan vara givande att ha med öppna frågor för då kan svarspersonen skriva det som den vill. Dock så kan enkäterna både vara svårlästa och svårtolkade, och att svarspersonen inte är så skrivglad. Jag tog även kontakt med Lärarförbundet gällande hur man kan göra för att undvika stressaspekten i yrket. Jag ville se vad ett av de två förbunden hade att säga om det.

6.2 Urval

Jag valde att göra enkätundersökningen bland verksamma pedagoger för årskurs F-6. Jag gjorde ett bekvämlighetsurval. Anledningen till att jag valde de årskurserna var för att det är i de åldrarna som jag själv ska arbeta inom. Först skulle enkäterna lämnas ut på en skola men av olika anledningar som jag kommer till senare så blev det till två olika skolor i Sverige. Anledningen till att det blev dessa två skolorna var för att jag hade kontakter där. Som tidigare nämnts så var tidsaspekten en stor bidragande orsak för val av metod.

6.3 Genomförande av enkätundersökning

Enkäten delades ut personligen av mig men har även med hjälp av rektorn informerat alla deltagare med ett mail. Som jag har skrivit tidigare var det tänkt att enkäterna skulle lämnas ut på en skola eftersom jag inte hade några större möjligheter att lämna ut dem på någon annan. Enkäterna lämnades ut den 26 november och skulle in igen den 30 november. När slutdatumet för enkäten hade varit hämtades de. Dock var inte deltagandet stort, endast tio enkäter kom tillbaka av 50 stycken. Ett påminnelsemail skickades ut till de tänkta deltagarna. Dock så gav inte det heller något vidare resultat, då det kom tillbaka fem enkäter. Flera påminnelsemail skickades ut utan något resultat. För att få tillräckligt med enkäter måste nya skolor kontaktas. Efter en del telefonsamtal så fanns det ett ställe som kunde svara på enkäten. De sa direkt att de kunde delta i undersökningen. Det var en liten skola där enkäterna skickades ut den 11 december och var tillbaka den 14 december. Alla lärare på den skolan svarade och resultatet var fem enkäter. Antalet enkäter blev 20 stycken.

Ur en vetenskaplig synpunkt så är det bättre att resultatet kommer från två olika skolor istället för en. Det bidrar även till att tillförlitligheten är bättre.

6.4 Metoddiskussion

Ett av huvudsyftena till att det blev enkäter som metod för undersökningen var tiden. Dock så tog det mycket längre tid än vad som var tänkt vilket skapade problem och oro. Det bidrog till att det inte fanns lika mycket tid till reflektion, genomgång och generalisering. Jag är mycket medveten om att ute på skolorna är det en period där pedagogerna har mycket att göra. Det gäller utvecklingssamtal, julavslutningar mm. Därför var det många pedagoger som valde att inte svara. Samtidigt är problemet väl kopplat till uppsatsens syften och frågeställningar.

En annan nackdel med enkäter är att de inte blir personliga som de kan bli en samtalsintervju. Det finns inte heller någon möjlighet att ställa följdfrågor. Man förlorar även möjligheten att få en djupare insikt i ämnet. Dock har frågeundersökningen några så kallade öppna frågor där man har möjligheten att få en annan förståelse till svarspersonens inställning till frågan än vad som syns i frågor med kryssalternativ.

Vissa frågor i frågeundersökningen innehåller är av kvantitativ undersökning. Esaiasson m.fl. (2010:223) menar att: "Kvantitativ innehållsanalys är ett mycket användbart verktyg när helst man vill ha svar på frågor om förekomsten av olika typer av innehållsliga kategorier i

material”. Den sista frågan som jag hade i enkätundersökningen var: *Vad är det bästa med att vara lärare?* Anledningen till att jag valde ha med en sådan fråga i slutet var för att svarspersonerna skulle gå därifrån med mer en positiv tanke. Det kändes nämligen inte bra att avsluta med en fråga som t.ex. *Känner du dig stressad pga. arbetet?* Då kanske pedagogerna går där ifrån och känner sig stressade.

När jag lämnade ut enkäterna till den ena av skolorna så var det svårt att få in dem. På den andra skolan däremot så var det lättare att få in enkäterna. Jag tror att en bidragande orsak kan vara att på en mindre skola där de alla tillhör samma arbetslag så kanske man fattar beslutet i en grupp och alla gör det som man kommit överrens om. På en lite större skola så kanske man arbetar i arbetslag men man arbetar även mycket som en enskild individ och fattar beslut individuellt också.

6.5 Etiska överväganden

Jag har tagit bort namn, telefonnummer med mera från undersökningen och enkäten eftersom jag lovade anonymitet, och att svaren skulle användas som informationskälla i examensarbetet. Även Vetenskapsrådet (2007) förespråkar detta. De etiska rekommendationerna från Vetenskapsrådet (2007) är informerat deltagande, frivilligt deltagande, konfidentialitet och nyttjande. Jag förhåller mig till dessa genom att jag har informerat de som ska delta och att enkäten är frivillig. Jag har heller inte nämnt vilka skolor det rör sig om och ingen lärare kan identifieras. Nyttjandet gäller bara den här undersökningen.

7. Resultatredovisning

Nedan presenteras det empiriska material som har samlats ihop genom enkätundersökningar. Materialet består av 20 enkäter från verksamma lärare i skolår F-6. Från två olika skolor i Sverige. Resultatredovisningen är strukturerad på så sätt att resultatet kommer att redovisas i löpande text. Det kommer att finnas diagram samt citat från de öppna frågorna. Jag har valt att presentera de kvantitativa resultaten i samma slags diagram som Lärarnas Riksförbund (2011 c) gjorde i sin undersökning.

Vilka arbetsuppgifter upplever du som mest positiva respektive negativa?

Majoriteten av de tillfrågade pedagogerna ansåg att den mest positiva arbetsuppgiften var arbetet med eleverna. Kunna se eleverna lyckas och se deras glädje.

”Glädje att undervisa och man ser att det går hem hos barnen. När barn får Aha - upplevelser”.

En annan sak som många också svarade var arbetet med arbetskollegorna. Genom att arbeta i arbetslag så får man möjlighet att diskutera sin verksamhet. De andra pedagogerna är ofta i liknande situationer, vilket gör att de kan stötta varandra och ge råd.

”Arbeta i klass, med eleverna. Diskussion i arbetslag med kollegor och kompetensutveckling”.

Gällande de uppgifter som anses vara negativa så svarade majoriteten av pedagogerna att det som var mest negativt var dokumentationen och det administrativa arbetet. De administrativa uppgifterna tog fokus från själva undervisningen som egentligen skall vara av första prioritet. Exempel på uppgifter som anses vara negativa är rastvakt, Unikum, PP: er, inventeringar, matriser, frånvarorapport och olika skrivarbeten. Vaktuppgifter gäller inte bara under rasterna utan även vid de olika måltiderna och vakt vid idrottslektionerna med mera.

”Alla administrativa uppgifter tar för mycket tid. T.ex. Unikum, PP: er, fylla i matriser, frånvarorapport, veckobrev mm. Alla dessa tar fokus från lektion”.

Vilka arbetsuppgifter skulle kunna avlastas dig och tas om hand på annat sätt?

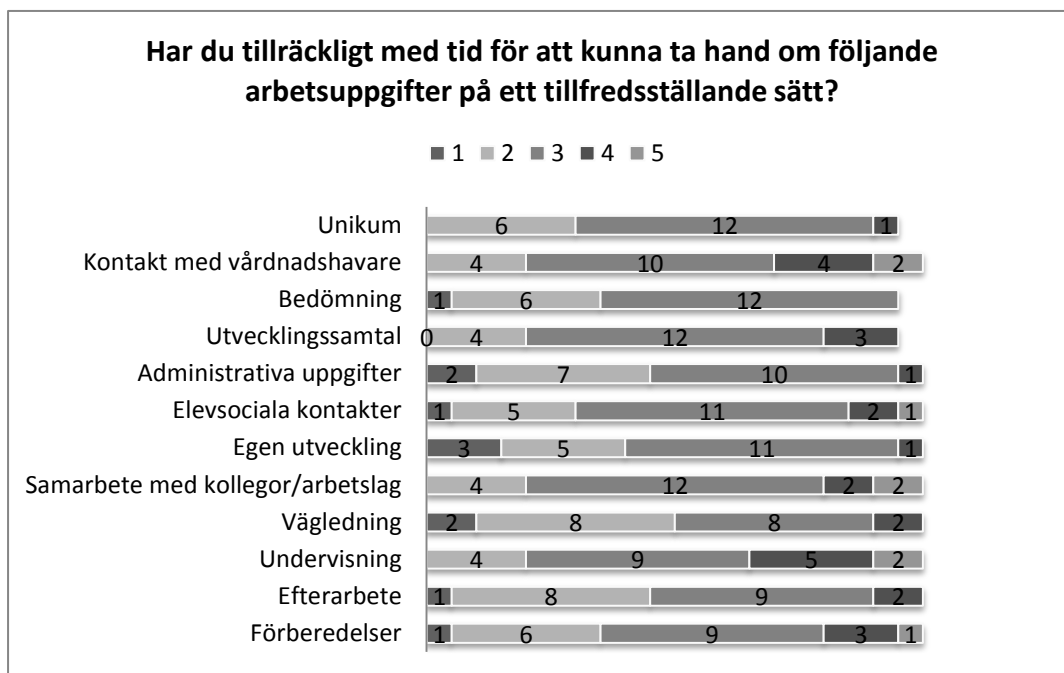
Många av pedagogerna anser att det vore bra att anställa mer personal som kan avlasta de pedagogerna som finns på skolan. Antalet barn i klasserna är alldeles för höga, samt all den dokumentation och administration som åtgärdsprogram, rättning med mera skulle underlättas med mer personal. Därtill vaktmästaruppgifter och vakter till måltider och raster. När lärare är sjuka eller lediga så kan skolan sätta in en vikarie, men ibland fungerar det inte så bra. En av pedagogerna skriver att: ”Bättre utbildade vikarier (ibland gör vi deras jobb + eget). Annorlunda vid utdelning av måltider – rutiner och organisation. Färre barn... lokalerna är för små för antalet barn därför blir många arbetsuppgifter tunga”.

”Dokumentationen skulle man kunna ha någon speciell anställd för. Speciella rastvärdar skulle finnas. Flytta/städa klassrum vid terminstarter, eller andra tillfällen”.

Hur många klocktimmar omfattar din faktiska arbetstid under en vanlig vecka? Räkna med schemalagd tid, sammanträden och liknande samt övrig tid som ingår i förtroendetiden.

Pedagogerna som ingår i den här undersökningen har en arbetsvecka mellan 25- 55 timmar. Dock så har huvudparten av pedagogerna en arbetstid mellan 40-55 timmar.

Har du tillräckligt med tid för att kunna ta hand om följande arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt?



Figur 1. Har du tillräckligt med tid för att kunna ta hand om följande arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt?

De svarande har i denna fråga fått kryssa i en ruta mellan 1-5 där 1 betyder inte alls och 5 betyder helt. De staplar som är lite kortare än de andra beror på att en pedagog inte arbetar med de uppgifterna. Varje diagramstapel är indelad i olika delar. I varje del är det en siffra, siffran står för antalet lärare som har valt det alternativet.

Resultatet visar att många lärare inte hinner ta hand om sina arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt. Många lärare har valt mittenalternativet tre, dock så har många också valt alternativ ett och två. Det vill säga att de inte hinner med sina arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt. Administrativa uppgifter, egen utveckling och vägledning är de uppgifter som lärare har svårast att hinna med. Undervisning och kontakt med vårdnadshavare är de alternativ som lärare hinner med mest.

Om du inte hinner med alla dina arbetsuppgifter, i vilken ordning prioriterar du bort dem?

De tre uppgifterna som majoriteten av de tillfrågade pedagogerna väljer att prioritera bort är vägledning, egen utveckling och administrativa uppgifter.



Figur 2 Om du inte hinner med alla dina arbetsuppgifter, i vilken ordning prioriterar du bort dem?

De svarande skulle markera de tre alternativ, som de prioriterar bort först. Det som de först prioriterar bort med 1, det som de sedan prioriterar bort med 2 och det som sedan prioriteras bort med 3. Varje diagramstapel är indelad i olika delar. I varje del är det en siffra, siffran står för antalet lärare som har valt det alternativet.

Ge förslag på rutiner och åtgärder som skulle kunna underlätta vid arbetstoppar som t.ex. nationellaprov, utvecklingssamtal.

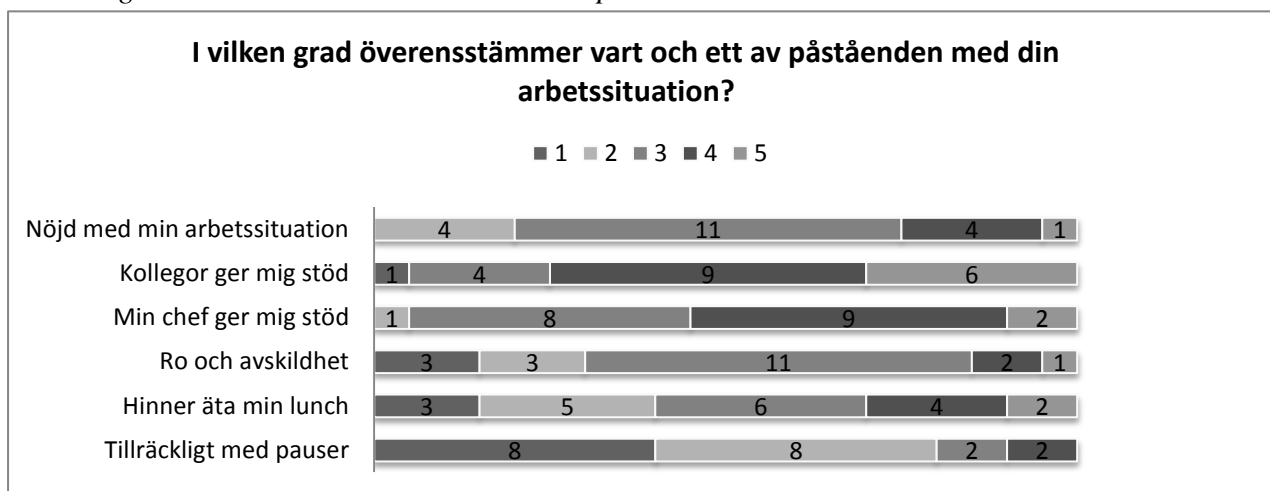
När det gäller arbetstoppar gällande nationellaprov så önskar huvudparten av pedagogerna att man ska få vara ledig/lektionsfria dagar när man rättar nationella proven. Ett annat förslag är att det skall vara opartiska lärare som rättar proven. Eller att man kan ha mer personal de dagarna som man rättar proven så att man kan sitta och rätta dem på skoltid utan att ha undervisning.

”Samrättning (rätta tillsammans med kollegor & utvärdera resultat samtidigt – pedagogisk diskussion)”.

När det kommer till utvecklingssamtal så föreslår pedagogerna att man skall ha utvecklingssamtal på skoltid eller att utvecklingssamtalen sker på två skolfria dagar där eleverna är lediga.

”Samkörning av utvecklingssamtal, en metod där flera barn/föräldrar kommer omlott för att spara tid”.

I vilken grad överensstämmer vart och ett av påståenden med din arbetssituation?



Figur 3. I vilken grad överensstämmer vart och ett av påståenden med din arbetssituation?

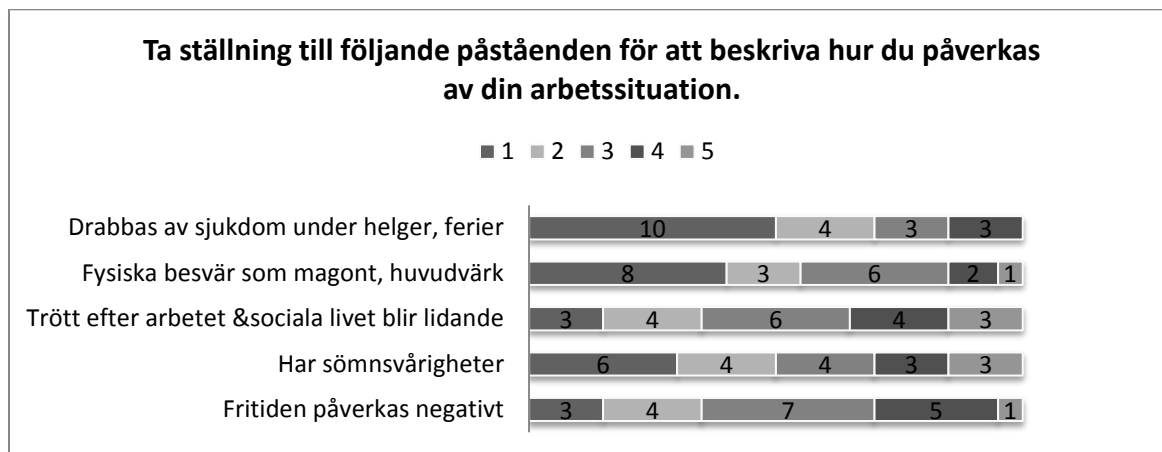
De svarande har i denna fråga fått kryssa i en ruta mellan 1-5 där 1 betyder inte alls och 5 betyder helt. Diagramstaplarna är indelade i olika delar. I varje del står en siffra, den siffran står för antalet lärare som har svarat det alternativet.

Resultatet påvisar att majoriteten av pedagogerna inte får tillräckligt med pauser för återhämtning under arbetsdagen. Angående om deras kollegor ger dem stöd och återkoppling anser flertalet att de får det. På frågan om pedagogen är nöjd med sin arbetssituation så har de flesta satt ett mittenalternativ vilket tyder på att de är någorlunda nöjda. Samma sak gäller om pedagogerna anser att de får de stöd av sin chef som de behöver. Angående om pedagogerna hinner äta sin lunch så är det fler som inte hinner äta sin lunch än som hinner.

Vad har du vanligtvis för känslor när du går till jobbet?

Svaret från pedagogerna är av positiv karaktär. Alla som svarar på frågan har svarat antingen stark positiv känsla inför arbetet eller positiv känsla inför arbetet. Av 20 stycken så svarade 16 att de hade en positiv känsla och fyra stycken hade en stark positiv känsla.

Ta ställning till vart och ett av följande påståenden för att beskriva hur du påverkas av din arbetssituation.



Figur 4. Ta ställning till vart och ett av följande påståenden för att beskriva hur du påverkas av din arbetssituation.

De svarande har i denna fråga fått kryssa i en ruta mellan 1-5 där 1 betyder inte alls och 5 betyder helt. Diagramstaplarna är indelade i olika delar. I varje del står en siffra, den siffran står för antalet lärare som har svarat det alternativet.

Lite mer än hälften av pedagogerna ansåg inte att deras fritid påverkas speciellt mycket negativt. Dock så ansåg några att deras fritid påverkades negativt. Gällande sömnsvårigheter så var pedagogerna väldigt oense. Resultatet visar allt från att de inte har sömnsvårigheter till att de har det. Påståendet om man är trött efter arbetet och att sociala livet blir lidande så är pedagogerna också oense. Angående fysiska besvär såsom magbesvär och huvudvärk anser lite mindre än hälften att de har det. Majoriteten av pedagogerna anser att de inte drabbas av sjukdom på helger och ferier.

Ge exempel på åtgärder som märkbart har ökat arbetsglädjen och arbetstillfredsställelsen på din arbetsplats.

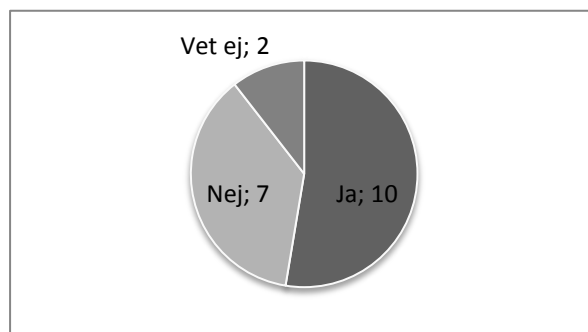
Näst intill alla pedagoger anser att bra fungerande arbetslag och kollegor bidrar till att man får en ökad arbetsglädje. En arbetsledning som lyssnar på deras önskemål, digitala verktyg, lärarlyft, festkommittéer mm, ökar också glädjen.

”Jag har gått ner i tjänst för att orka med arbetet, har varit mycket positivt. Vi har trevliga personalfester med olika teman. Detta svetsar ihop arbetsplatsens olika kategorier”.

”Digitala verktyg som elmon, smartboards, iPads, datorer mm. En bra rektor”.

Har du en tydliggräns på vad som är arbete och vad som är privatliv?

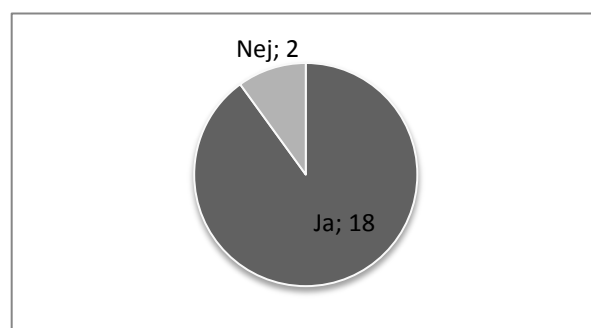
De svarande har i denna fråga fått kryssa i en ruta antingen ja, nej, vet ej. Av 20 svarande så svarade 10 Ja, sju nej och två vet ej. Resultatet är att ungefär hälften av lärarna anser att det kan skilja på arbetet och sin fritid.



Figur 5. Har du en tydliggräns på vad som är arbete och vad som är privatliv?

Har du tid avsatt för planering?

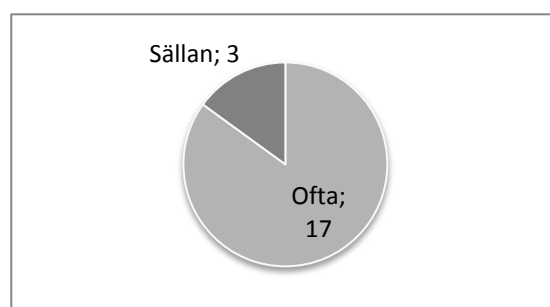
De svarande har i denna fråga fått kryssa i en ruta där de antingen svarade ja eller nej. 18 stycken svarade ja. Resultatet visar att 18 av 20 lärare har tid avsatt för att planera.



Figur 6. Har du tid avsatt till planering?

Händer det ofta att du får hoppa över din planering pga. att annat kommer emellan?

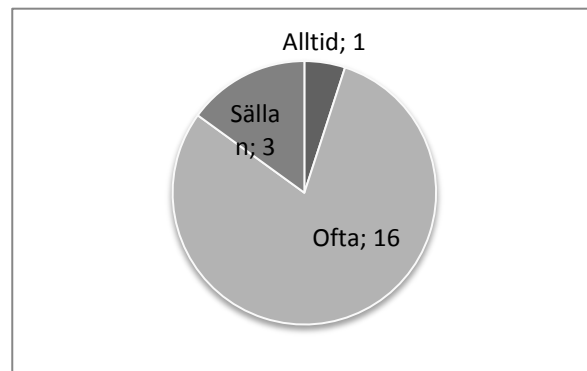
På denna fråga fick de kryssa i en ruta där de antingen svarade, alltid, ofta, sällan och aldrig. Bland de 20 svarande så svarade 17 ofta och tre sällan. Det betyder att näst intill alla svarade att de ofta får hoppa över sin planering.



Figur 7. Händer det ofta att du får hoppa över din planering pga. att annat kommer emellan?

Tänker du på jobbet när du inte är i skolan?

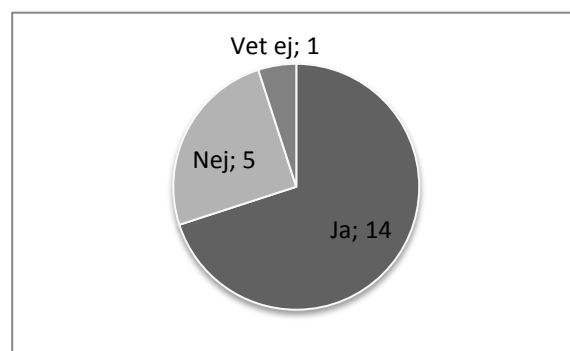
De svarande fick kryssa i ett av följande fyra alternativ: alltid, ofta, sällan och aldrig. Av de 20 svarande så svarade 16 ofta, tre sällan och en alltid. Resultatet visar då att många lärare ofta tänker på skolan under sin fritid.



Figur 8. Tänker du på jobbet när du inte är i skolan?

Känner du dig stressad pga. arbetet?

På den här frågan fick de svarande välja mellan tre alternativ: ja, nej och vet ej. 14 stycken svarade ja, fem stycken svarade nej och en person visste inte. Det betyder att majoriteten av de tillfrågade lärarna anser sig stressade på grund av arbetet.



Figur 9. Känner du dig stressad pga. arbetet?

Vad har du för förslag för att jag i min framtida yrkesverksamhet skall slippa undan tidspress?

”Sätt upp tydliga gränser på din tid, tänk att 35 timmar på skolan ska räcka. Ha lite lägre mål med dig själv i början. Ta inte på dig extra uppgifter koncentrera dig på lektionsarbetet”.

”Dela på jobb och fritid. Lägg arbetstid på skolan. Ligg 1 vecka före. Sprid ut samtal. Delegera till arbetslag”.

”Var effektiv, prioritera. Hinner du inte med de du hade tänkt dig i undervisningen eller på planeringen så försök vara nöjd med det du har gjort”.

”Ta inte på dig extra arbetsuppgifter för att vara snäll. Är intresserad av det du håller på med. Ta raster. Se till att få tid till planering och efterarbete. Dokumentera med mått”.

Vad är det bästa med att vara lärare?

De flesta tycker att det bästa med att vara lärare är eleverna, att få undervisa och samarbetet med arbetskollegorna.

”Se utvecklingen hos barnen, glädjen de ger en genom sina kommentarer och frågor”.

”Ett stimulerande arbete, dagarna aldrig varandra lika, relativt fritt!”

”Att få arbeta med `levande material`. Att få följa elevernas utveckling och att få uppleva glädjen hos eleverna när det går framåt”.

”Att undervisa, kontakten med barnen, samarbetet med kollegorna (som man skulle vilja ha mer)”.

”Loven!..... ha ha ha! Glädjen att dela med sig kunskap”.

7.1 Sammanfattning av resultat

Lärare anser att de positivaste arbetsuppgifterna är arbetet med eleverna. Arbetet med kollegorna är också en positiv del samt kompetensutveckling, där lärarna har möjligheter att utvecklas. Det som lärarna anser som negativt är de administrativa uppgifterna, dokumentation och olika vaktuppgifter som tar mycket tid och fokus från bland annat undervisningen. Lärarna anser inte att de tillräckligt kan ta hand om sina uppgifter på ett tillfredsställande sätt. När lärarna inte hinner med sina arbetsuppgifter väljer majoriteten av lärarna att prioritera bort egen utveckling, vägledning och administrativa uppgifter. Lärarna tycker inte att de får tillräckligt med pauser och återhämtning under dagen. En del av lärarna anser att deras fritid påverkas negativt, samt att de är trötta efter arbetet och deras sociala liv blir lidande. Hälften av de tillfrågade anser att de har en tydlig gräns på vad som är arbete och vad som är fritid. Näst intill alla lärarna har tid avsatt för planering, dock får de ofta hoppa över den för att annat kommer emellan. Majoriteten av lärarna anser att de är stressade på grund av arbetet. Lärarna har en positiv känsla inför sitt arbete, de anser också att det bästa med att vara lärare är eleverna, undervisa och samarbeta med kollegorna.

Många lärare anser att det vore bra att anställa mer personal som kan avlasta de lärare som finns på skolan. Den extra personalen kan hjälpa till med eleverna, dokumentation och administration. Även avlastning som rastvakt och matvakt skulle underlätta anser lärarna. Lärare har förslag på rutiner och åtgärder som kan underlätta vid arbetstoppar. Vid arbetstoppar som nationellaprov önskar lärarna att de ska få vara lediga eller ha lektionsfria dagar när man rättar proven. Ett annat förslag som de har är att man rättar proven tillsammans med kollegorna. Gällande arbetstoppar som utvecklingssamtal tycker lärarna att samtalen ska ske på skoltid eller att samtalen sker på skolfria dagar där eleverna är lediga från skolan. Det som lärarna anser ökar deras arbetsglädje är bland annat fungerande arbetslag och kollegor, en bra arbetsledning, lärarlyft och festkommittéer. Användning av digitala verktyg bidrar också till ökad arbetsglädje. Lärarna anser att man ska sätta upp tydliga gränser på arbetstiden. Det är även viktigt att man delegerar till arbetslaget. Lärarna anser att det är viktigt att man som lärare delar på arbete och fritid, samt att man försöker att göra allt sitt arbete på skoltid. De anser även att man ska försöka att prioritera, och dokumentera med måtta. Det är viktigt att man försöker få tid till planering och efterarbete. Pauser är viktigt att man tar samt att man är intresserad av det som man håller på med.

8. Diskussion

Diskussionen som förs nedanför är personlig men har även sin utgångspunkt utifrån den litteratur som har redovisats i den här uppsatsen.

8.1 Resultatdiskussion

En av de bidragande orsakerna till att många pedagoger inte svarade på den här undersökningen kan vara för att de har väldigt mycket att göra. Det tyder på att resultatet från enkäten och att jag inte fick in så många är kopplat till varandra. Vilket då kan vara en bidragande orsak till att jag fick in så få. På ett sätt så kunde enkäten kanske hjälpa pedagogerna, genom att få sin röst hörd. Därför är det synd att antalet svarande var så lågt. Som tidigare sagt så kan det kanske också synas att de har mycket att göra, eftersom de inte hann svara på en enkät som inte var så stor.

En sak som är intressant är när lärare ska välja bort uppgifter så väljer de bort egen utveckling, vägledning, och administrativa uppgifter. Jag ser en koppling i det gällande egen utveckling och vägledning, och att nästan alla lärare i enkätundersökningen ansåg att de var stressade. Lärarna väljer bort uppgifter som kan hjälpa dem och kanske lindra stressen. Jag ser även en yrkesgrupp som sätter sina elever i första rummet, vilket också är bra. Dock anser jag och hoppas att det finns något där emellan. Det vill säga att eleverna kan få den undervisning med mera som de behöver men samtidigt att lärarna får sin utveckling. Det är inte meningen att lärarna eller någon annan yrkesgrupp skall må psyksikt dåligt. Samtidigt så visade enkätundersökningen att lärarna har en positiv och även en stark positiv känsla till arbetet. Det tycker jag är en väldigt viktig punkt att poängtera.

Det verkar också som att när lärarna väl har konferenser och liknande så är de när lärarna har som mest att göra som vid utvecklingssamtal och nationella prov. Populationen av lärarna som gjorde enkäten ansåg även att de kunde finnas mer personal tillgänglig. De menar att barngrupperna blir större. Den personal som finns på skolan hinner inte med allt de skall göra, och hinner inte med eleverna heller. Arbetsuppgifterna som kanske egentligen inte är så tunga blir det i längden.

En sak som jag anser som oroande är att lärarna ofta får hoppa över sin planeringstid. Lärarna behöver den tiden för att planera. Det kan vara en bidragande orsak till att lärarna är stressade. Jag tror att man behöver den tiden för att hinna med olika uppgifter som planering av lektion, olika administrativa uppgifter osv. Det kan nog lätt bli att man blir sittande med det som skulle ha gjorts på planeringstiden hemma på kvällen istället. Jag tror att många pedagoger tycker att det är skönt att veta att man har en planeringstid. Planeringstiden kanske är en trygghet för många pedagoger, man vet att man har tid avsatt för det. Den tiden finns där för planering. Som pedagog finns det mycket att planera, och då tror jag att det är bra att det finns planeringstid. Samtidigt kanske det är bra att man har möjlighet att hantera det som kommer emellan för planeringstiden också.

Vissa pedagoger kanske bara har en någon timmes planering i veckan, och om den försvinner, var finns det då tid till planering. Lektionerna kanske inte blir genomtänkta på samma vis, vilket kan påverka eleverna och deras kunskap. Dock är det ett varierat arbete där det händer nya saker hela tiden.

När lärarna påverkas av stress och känner sig stressade så tror jag att det kan påverka eleverna vilket i sin tur även påverkar vårdnadshavarna. En annan situation som kan uppstå är att antalet personer som söker till lärarutbildningarna minskar. Lärares status blir inte bättre av

att lärare känner sig stressade och inte hinner med sina arbetsuppgifter. Dock så tror jag inte att man blir helt fri från stressen och alla uppgifter som gör att man får sitta hemma. Man kan försöka att fördela uppgifterna mellan varandra, men man blir nog aldrig av med det administrativa helt. Som Lindqvist (2002:170) säger så flyter förtroendetiden lätt ihop med den privata sfären. Jag tror därför att det kan vara svårt att inte få arbetet och privatlivet att flyta ihop. Dock verkar det som att vissa klarar av att separera på arbete och fritid. Som i undersökningen på frågan *Tänker du på arbetet när du inte är i skolan?* Där var det några som svarade att de sällan tänker på skolan, dock svarade majoritetet att de ofta gjorde det.

Dock kan man försöka att dra en gräns till exempel gällande samtal hem från vårdnadshavare. Ska man dela ut sitt telefonnummer till vårdnadshavarna och eleverna, eller ska man låta bli. Det är ju en fråga som många lärare får ta. En del lärare sätter en tid när det är tillåtet att ringa. Dagens samhälle är dock så att man ska vara kontaktbar hela tiden. Det kan bidra till att lärarna känner sig stressade. Att vara kontaktbar hela tiden eller inte är en fråga som det finns väldigt olika svar på.

Läraryrket är ett socialt yrke. Som lärare är man omgiven av elever och arbetskollegor, vårdnadshavare under hela dagen. I enkätundersökningen så visade det sig att det var arbetet med eleverna och arbetskollegorna som är det uppgifter som är mest positiva. När det gäller arbetet med eleverna så är det enligt Lärarnas Riksförbund kunskapen och undervisningen första prioriteringen för lärare bland deras uppdrag. Därför är det väldigt bra att lärarna känner så. Flera lärare menade att det är glädjande att se barn utvecklas och ta på sig ny kunskap.

Lärarna antyder att deras sociala kontakt med andra pedagoger är viktig för dem. Pedagogerna är i liknande situationer där de kan hjälpa varandra genom stöttning och ge råd till varandra. Jag anser att det är väldigt viktigt att man har en bra kontakt med sina kollegor och inte minst sitt arbetslag. Det kan underlätta arbetet om man kan avlasta och hjälpa varandra.

Lärarna ansåg att negativa uppgifter var de administrativa. Det stämmer väl in på regeringens utredning om lärares administrativa arbete. Jag är mycket medveten om att min undersökning inte speglar hela Sverige utan bara de två skolor där min enkätundersökning är gjord. Dock så kan man då undra vad resultatet av regeringens undersökning kommer att säga. Det administrativa tar över den huvudsakliga uppgiften som är undervisning. Det är därför bra att det tas upp, och förhoppningsvis så kan något bli bättre.

En del av pedagogernas tid ägnas åt olika kontrolluppgifter, som till exempel rastvakt, matvakt etc. Jag förstår att lärarna anser att de är negativt för dem att behöva göra det också. Det gör även att vissa av deras raster försvinner när de skall vara rastvakt. Rasten blir svår att ta igen. För enligt arbetstidslagen så är det vanligast att man har en rast mellan 30-60 minuter.

Gällande utvecklingssamtal så tycker jag att det är en rimlig idé som pedagogerna har. Pedagogerna har förslag på att man skall ha utvecklingssamtal på studiedagar, då eleverna var lediga och lärarna ägnade två hela dagar åt utvecklingssamtal. På det sättet sitter inte pedagogerna långt in på kvällarna med utvecklingssamtal, utan de gör det under en-två skoldagar. Det tror jag skulle minska stressen hos pedagogerna eftersom det är en stor arbetstopp för dem. Samma sak gäller de nationella proven, att de får dagar då de slipper undervisningen och kan fokusera på rättning av proven. Mer personal tas in och de pedagogerna som skall rätta de nationella proven kan göra det tillsammans. Då får de samarbeta med sina kollegor och stressen minskar.

Gällande de tips som pedagogerna ger för att slippa den tidspress som finns inom yrket, så fanns det tips som kan komma till nytta. Dock så tror jag att de inte är så lätt att hålla sig till

de tipsen. Det kan nog lätt bli så att man glömmer av det när man är stressad. Om man försöker att hantera stressen kanske det blir lättare att följa de råd som finns. Jag hoppas dock att jag inom min framtida yrkesverksamhet kan hålla mig till de tipsen. De råd som pedagogerna gav stämmer ganska bra överrens med de råd som vårdguiden ger för att undvika/lindra stress. Pedagogerna verkar inte heller kunna hålla sig helt till de tipsen eftersom majoriteten ansåg sig vara stressade. Det blir som en ond cirkel som måste brytas.

Gällande en gränsdragning mellan de olika arbetsuppgifterna, jag tror dock att det kan vara svårt att få en tydlig gräns mellan dem. Som Gannerud (i Svensson och Widmark 2006:7) menar att de fyra olika dimensionerna hänger ihop och att det är svårt att dra en tydlig gräns mellan dem.

Jag anser utifrån resultatet av undersökningen att det är bra om pedagogerna arbetar mer i arbetslag, för undersökningen visar att det är något som lärarna uppskattar. Lärarna har någon/några att dela ansvaret med. Som vårdguiden (2010) uttrycker det så ska man inte hålla stress för sig själv utan man ska berätta det för andra. I LGR11 så uttrycker Skolverket (2011:14) att det är viktigt att lärarna har en bra samverkan för att man skall kunna nå utvecklingsmålen.

För att öka arbetsglädjen på skolan så tycker pedagogerna att det är viktigt att man har ett bra fungerande arbetslag och kollegor. Som jag tidigare har nämnt så tror jag att det är viktigt att det sociala runt om en i sitt arbete fungerar bra. I lärarutbildningen så får man ofta påpekat att man kommer att arbeta i olika arbetslag och att det därför är bra att arbeta i olika basgrupper i utbildningen som en träning för den framtida yrkesverksamheten.

En annan viktig del som lyfter arbetsglädjen är att man har en bra fungerande arbetsledning som lyssnar på de önskemål som man har. Jag tror att det är en bra trygghet. De kan kanske också hjälpa till med vad pedagogen kan avlastas.

Nu är det en period där nya digitala verktyg som smartboard, iPads introduceras i skolan. Det anser lärarna vara något som höjer arbetsglädjen. Jag tror även att det skapar nya utmaningar för lärarna där de får komma på nya sätt att få in det i sina lektioner. Tror dock även att det kan skapa mer stress för vissa lärare som tycker att det är jobbigt med digitala verktyg.

En annan sak som lärarna tyckte ökade deras arbetsglädje var lärarlyft där de själva och deras arbetslag kan utvecklas. Det är intressant eftersom när lärarna prioriterar bort arbetsuppgifter är egen utveckling bland de första de prioriterar bort. Det är väldigt synd eftersom lärarna anser att det ökar arbetsglädjen, med bland annat lärarlyft. Möjligheten att utvecklas och inte rotera i samma bana hela tiden är bra. Genom att utveckla sig själv tror jag tryggheten hos lärarna ökar vilket samtidigt kan minska den stress som många pedagoger känner. Dock är det nog ganska viktigt att de lärarlyft och liknande är relevanta för lärarna, annars tror jag att lärarna lätt tappar intresset för sin egen utveckling. Skolan är något som ständigt är i fokus. Näst intill alla har en åsikt om skolan. Det kommer alltid att finnas någon som säger sig vara bättre på skolan än vad du själv är. Det är viktigt att man tror på det man gör och som Svensson (personlig kommunikation 20 december 2012) sa att man skall alltid sträva efter att bli en bättre lärare.

De yrkesetiska principerna (2001) skriver att kvalitén på lärarna påverkar samhället och att de ska skapa bästa förutsättningarna för elevernas lärande och utveckling. Därför är det viktigt att man gör något för att minska lärarnas börda och stress. Om lärarna mår bra så bidrar det till att eleverna också får det bättre. Det gynnar samhället och framtiden.

8.2 Vidare forskning

Om man skulle utveckla forskningen så skulle man kunna ta reda på hur eleverna påverkas av lärarnas arbetssituation. Det är lite synd att jag i min uppsats inte kan ta del av utredningen som regeringen gör. Man skulle kunna se vad regeringens utredning säger, och utveckla sin forskning utifrån vad de kommer fram till.

En annan sak som man hade kunnat forska vidare på är vad man kan avlasta lärarna och hur man ska göra det i praktiken. Dock så kanske det blir lättare att göra en sådan forskning efter regeringens utredning. På det sättet kan man följa regeringen och se hur de tänker agera efter resultatet från utredningen. Det hade även varit intressant att utveckla forskning om att lärare prioriterar bort sig själva, så jag välkomnar fortsatt forskning om det.

8.3 Slutsats

Genom att ha gjort den här uppsatsen så känner jag mig lite säkrare angående vad som gäller för lärare angående arbetstiden. Även gällande de råd som pedagoger har gett angående hur man ska hantera arbetstiden och försöka undvika stress. Jag hoppas att det kan hjälpa någon annan också. Lärarna har en positiv känsla för sitt arbete men har svårt att hinna med alla sina uppgifter. Vad som kommer att hända efter utredningen får vi se, kanske får vi se ytterligare förändringar inom skolan.

Den här undersökningens resultat stämmer ganska väl med de resultat som Lärarnas Riksförbund (2011 c) fick i sin undersökning. Utifrån min undersökning har lärarna mycket att göra, bland annat med allt det administrativa. De hinner inte med allt som skall göras. Detta bidrar till att de är väldigt stressade, det skapar sömnproblem med mera. Lärarna har dock idéer på hur man kan göra för att avlasta dem och hjälpa dem. Det gäller bara att någon lyssnar på deras förslag och tar det till sig. Lärarna väljer även att prioritera bort sig själva när de har mycket att göra. Den egna utvecklingen blir lidande och det stoppar lärarna från att utvecklas, vilket är väldigt synd. De sätter eleverna i första hand vilket också är bra. Lärarna har en positiv känsla inför sitt arbete som lärare vilket är mycket positivt. Det gör även att jag ser fram emot min framtida yrkesverksamhet. För om samhället i framtiden ska ha en bra skola så måste man lyssna på vad lärarna har att säga idag.

De konsekvenser angående läraryrket har med lärares arbetssituation att göra. Som situationen ser ut nu så riskerar lärare att bli mer stressade eller till och med utbrända. Lärare riskerar att förlora glädjen med sitt arbete om de fortsätter få mer dokumentation och administration. Lärarna valde inte detta arbete för allt pappersarbete. Undervisningen som är en lärares huvuduppgift får också konsekvenser eftersom mycket av deras fokus hamnar på uppgifter som till exempel pappersarbete, det leder till att eleverna också påverkas. Skolan ska hela tiden utvecklas och bli bättre, men hur ska det gå till när lärarna inte har tid till egen utveckling. Genom att lärarna utvecklas genom till exempel kompetensutveckling utvecklas även skolan.

Lärarna prioriterar bort sig själva, och kompetensutvecklingen blir lidande på grund av den tidsbrist som lärarna utsätts för på grund av administrativa uppgifter.

9. Referenslista

Litteratur

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson., & Wängnerud, L (2007). *Metodpraktikan*. Stockholm: Norstedts Juridik AB.

Gannerud, E. (2001). *Lärares liv och arbete i ett genusperspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Johansson, B. (2012). *Idrott och hälsa*. Stockholm: Liber AB.

Kroese, J. A. (2004). *Minska din stress med meditation*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lindqvist, P. (2002). *Lärares förtroendetid*. Forskarutbildningen i pedagogik, Malmö högskola.

Nordäng, U. (2002). *Lärares raster- Innehåll i mellanrum*. Forskarutbildningen i pedagogik, Malmö högskola.

Perski, A. (2002). *Ur balans*. Uddevalla: Bonnier fakta.

Theorell, T. (Red.). (2012). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur AB.

Uppsats

Svensson, I., & Widmark, L. (2006). *Det oändliga arbetet – en litteraturstudie om lärares arbetstid*. Göteborg: Examensarbete, Göteborgs Universitet.

Tidsskrifter

Skolvärden nr 10/december (2012) – Lärarnas riksförbunds facktidsskrift.

Styrdokument

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Hämtad 2012-11-12, från: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

Elektroniska källor

Arbetsmiljöverket (2012). *Arbetstidens förläggning m.m.* Hämtad 2012-12-03, från <http://www.av.se/lagochratt/at/kapitel06.aspx>

Läraryrkesförbundet & Lärarnas Riksförbund (2001). *Lärares yrkesetik*. Hämtad 2012-11-27, från <http://www.laaryrkesetik.se/web/yrkesetik.nsf/doc/005324D7?opendocument>

Läraryrket (2012 a). *Stort behov av att rensa bland lärarens arbetsuppgifter*. Hämtad 2012-11-10, från

<http://www.lararforbundet.se/web/ws.nsf/webbLF?ReadForm&showtype=c&lfid=2C445A43C74C3789C1257AA00059C0A3&kategoriid=003B0B4C>

Läraryrket (2012 b). *Min arbetstid – så får du koll på arbetsbelastningen*. Hämtad 2012-11-21, från

[http://www.lararforbundet.se/web/shop2.nsf/webdescription/B45ACFD09DAC61AEC1257894002A68D0/\\$file/Min_arbetstid_nov_2012.pdf](http://www.lararforbundet.se/web/shop2.nsf/webdescription/B45ACFD09DAC61AEC1257894002A68D0/$file/Min_arbetstid_nov_2012.pdf)

Lärarnas Riksförbund (2012 a). *Lärarnas administrativa börda måste minska*. Hämtad 2012-11-26, från <http://www.cisionwire.se/lararnas-riksforbund/r/lararnas-administrativa-borda-maste-minskas.c9306297>

Lärarnas Riksförbund (2011 b). *Lärares arbetstid*. Hämtad 2012-11-22, från

http://www.lr.se/download/18.43ebaf4913420659278800012942/860021_L%C3%A4rares_arbetstid_201110.pdf

Lärarnas Riksförbund (2011 c). *Arbetsmiljöundersökning 2011*. Hämtad 2012-11-21, från

<http://www.lr.se/download/18.14dc57dc132c99db7e380005227/1319095981177/Arbetsmilj%C3%B6unders%C3%B6kning+2011.pdf>

Utbildningsdepartementet. (2012). *Thomas Persson ska utreda hur lärarnas administration kan minska*. Hämtad den 2012-11-19, från <http://www.regeringen.se/sb/d/15614/a/202220>

Vetenskapsrådet (2007). *Hantering av integritetskänsligt forskningsmaterial*. Hämtad den 2012-12-20, från

http://www.vr.se/download/18.aae1aa51132473084980005790/integritetskansligt_forskningsmateria2l.pdf

Vårdguiden. (2010). *Stress*. Hämtad 2012-12-20, från <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Stress/>

Otryckt material –personlig kommunikation

Svensson, Lars. Mail: 2012-12-20

10. Bilagor

10.1 Bilaga:1 Enkätundersökning – Gällande lärares arbetsituation

Jag heter Emelie och jag håller på att skriva min C- uppsats. Om ni undrar något kan ni nå mig på xxx

Detta är en enkätundersökning om hur verksamma pedagoger ser på sin arbetsituation. Enkäten är anonym och svaren kommer att användas som informationskälla i examensarbetet. Enkäten innehåller frågor vars svar skall kryssas i. Det finns även öppna frågor i enkäten och jag är tacksam om ni svarar så utförligt som möjligt.

När ni har gjort enkäten så kan ni lämna den direkt till n.n. eller lägga den i hennes fack. Enkäterna kommer att hämtas fredagen den 30 november.

Tack på förhand!

1. Vilken omfattning har din anställning?

Heltid Deltid _____%

2. Hur länge har du arbetat som lärare?

_____år

3. Vilka årskurser arbetar du med?

Årskurs __ till__

4. Vilka arbetsuppgifter upplever du som mest positiva respektive mest negativa?

(ange två arbetsuppgifter som du upplever som positiva)

(Ange två arbetsuppgifter som du upplever som negativa)

5. Vilka arbetsuppgifter skulle kunna avlastas dig och tas om hand på annat sätt?

(Ge högst tre exempel)

6. Hur många klocktimmar omfattar din faktiska arbetstid under en vanlig vecka? Räkna med schemalagd tid, sammanträden och liknande samt övrig tid som ingår i förtroendetiden.

25 - 55 timmar
antal

7. Har du tillräckligt med tid för att kunna ta hand om följande arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt.

	Inte alls				Helt
	1	2	3	4	5
a) Förberedelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Efterarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Undervisning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Vägledning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Samarbete med kollegor/arbetslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Egen utveckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Elevsociala kontakter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Administrativa uppgifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Utvecklingssamtal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Bedömning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Kontakt med vårdnadshavare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Unikum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Om du inte hinner med alla dina arbetsuppgifter, i vilken ordning prioriterar du bort dem.

Markera de tre alternativ, som du först prioriterar bort, med 1, det som du sedan prioriterar bort med 2 och det som sedan prioriteras bort med 3.

- Förberedelser
- Efterarbete
- Undervisning
- Vägledning
- Samarbete med kollegor/arbetslag
- Egen utveckling
- Elevsociala kontakter
- Administrativa uppgifter
- Utvecklingssamtal
- Bedömning
- Kontakt med vårdnadshavare
- Unikum

9. Ge förslag på rutiner och åtgärder, som skulle kunna underlätta vid arbetstoppar som t.ex. nationella prov, utvecklingssamtal.

10. I vilken grad överensstämmer vart och ett av nedstående påståenden men din arbetssituation?

	Inte alls					Helt
	1	2	3	4	5	
a) Jag har tillräckligt med pauser för återhämtning under arbetsdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b) Jag hinner äta min lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Jag får den ro och avskildhet som krävs för att utföra vissa arbetsuppgifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Min chef ger mig det stöd jag behöver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
e) Mina kollegor ger mig stöd och återkoppling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
f) Jag är nöjd med min arbetssituation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

11. Vad har du vanligtvis för känslor när du är på väg till jobbet?

- Har en starkt positiv känsla inför arbetet
- Har en positiv känsla till inför arbetet
- Har varken positiva eller negativa känslor inför arbetet
- Känner viss olust inför arbetet
- Känner stor olust inför arbetet

12. Ta ställning vart och ett av följande påståenden för att beskriva hur du påverkas av din arbetssituation:

	Inte alls					Helt
	1	2	3	4	5	
a) Upplever att fritiden påverkas negativt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b) Har sömnsvårigheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Är så trött efter arbetet att mitt sociala liv blir lidande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Känner fysiska besvär, t.ex. magont och huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
e) Drabbas av sjukdom under helger och ferier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

13. Ge exempel på åtgärder som märkbart har ökat arbetsglädjen och arbetstillfredsställelsen på din arbetsplats:

14. Har du en tydlig gräns på vad som är arbete och vad som är privatliv?

- Ja Nej Vet ej

15. Har du tid avsatt för planering?

- Ja Nej

16. Händer det att du får hoppa över din planeringstid pga. att annat kommer emellan?

- Alltid Ofta Sällan Aldrig

17. Tänker du på jobbet när du inte är i skolan?

- Alltid Ofta Sällan Aldrig

18. Känner du dig stressad pga. arbetet?

- Ja Nej Vet ej

19. Vad har du för förslag för att jag i min framtida yrkesverksamhet skall slippa undan tidspress?

20. Vad är det bästa med att vara lärare?

21. Något övrigt du vill tillägga

Tack för din medverkan!

10.2 Bilaga:2

Enkätundersökning – Gällande lärares arbetssituation

Jag heter Emelie och jag håller på att skriva min C- uppsats. Om ni undrar något kan ni nå mig på xxx

Detta är en enkätundersökning om hur verksamma pedagoger ser på sin arbetssituation. Enkäten är anonym och svaren kommer att användas som informationskälla i examensarbetet. Enkäten innehåller frågor vars svar skall kryssas i. Det finns även öppna frågor i enkäten och jag är tacksam om ni svarar så utförligt som möjligt.

När ni har gjort enkäten så kan ni lämna den direkt till n.n. eller lägga den i hennes fack. Enkäterna kommer att hämtas fredagen den 30 november.

Tack på förhand!

22. Vilken omfattning har din anställning?

Heltid 16st Deltid _____% 4st

23. Hur länge har du arbetat som lärare?

5 1/2 - 38 år

24. Vilka årskurser arbetar du med?

Årskurs F till 6

25. Vilka arbetsuppgifter upplever du som mest positiva respektive mest negativa?

(ange två arbetsuppgifter som du upplever som positiva)

(Ange två arbetsuppgifter som du upplever som negativa)

26. Vilka arbetsuppgifter skulle kunna avlastas dig och tas om hand på annat sätt?

(Ge högst tre exempel)

27. Hur många klocktimmar omfattar din faktiska arbetstid under en vanlig vecka? Räkna med schemalagd tid, sammanträden och liknande samt övrig tid som ingår i förtroendetiden.

25 - 55 timmar
antal

28. Har du tillräckligt med tid för att kunna ta hand om följande arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt.

	Inte alls					Helt
	1	2	3	4	5	
m) Förberedelser	1 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	
n) Efterarbete	1 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	
o) Undervisning	0 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	
p) Vägledning	2 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	
q) Samarbete med kollegor/arbetslag	0 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	
r) Egen utveckling	3 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	
s) Elevsociala kontakter	1 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	
t) Administrativa uppgifter	2 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	
u) Utvecklingssamtal	0 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	
v) Bedömning	1 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	
w) Kontakt med vårdnadshavare	0 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	
x) Unikum	0 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	

29. Om du inte hinner med alla dina arbetsuppgifter, i vilken ordning prioriterar du bort dem.

Markera de tre alternativ, som du först prioriterar bort, med 1, det som du sedan prioriterar bort med 2 och det som sedan prioriteras bort med 3.

	<u>Antal 1: or</u>	<u>Antal 2: or</u>	<u>Antal 3: or</u>
<input type="checkbox"/> Förberedelser	-	1	-
<input type="checkbox"/> Efterarbete	2	-	3
<input type="checkbox"/> Undervisning	1	-	-
<input type="checkbox"/> Vägledning	4	6	5
<input type="checkbox"/> Samarbete med kollegor/arbetslag	-	1	1
<input type="checkbox"/> Egen utveckling	6	8	2
<input type="checkbox"/> Elevsociala kontakter	1	-	1
<input type="checkbox"/> Administrativa uppgifter	4	2	5
<input type="checkbox"/> Utvecklingssamtal	1	-	-
<input type="checkbox"/> Bedömning	-	1	1
<input type="checkbox"/> Kontakt med vårdnadshavare	-	1	1
<input type="checkbox"/> Unikum	-	-	1

30. Ge förslag på rutiner och åtgärder, som skulle kunna underlätta vid arbetstoppar som t.ex. nationella prov, utvecklingssamtal.

31. I vilken grad överensstämmer vart och ett av nedstående påståenden men din arbetssituation?

	Inte alls					Helt				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
g) Jag har tillräckligt med pauser för återhämtning under arbetsdagen	8	8	2	2	0	8	8	2	2	0
h) Jag hinner äta min lunch	3	5	6	4	2	3	5	6	4	2
i) Jag får den ro och avskildhet som krävs för att utföra vissa arbetsuppgifter	3	3	11	2	1	3	3	11	2	1
j) Min chef ger mig det stöd jag behöver	0	1	8	9	2	0	1	8	9	2
k) Mina kollegor ger mig stöd och återkoppling	1	0	4	9	6	1	0	4	9	6
l) Jag är nöjd med min arbetssituation	0	4	11	4	1	0	4	11	4	1

32. Vad har du vanligtvis för känslor när du är på väg till jobbet?

- Har en starkt positiv känsla inför arbetet 4 st.
- Har en positiv känsla till inför arbetet 16 st.
- Har varken positiva eller negativa känslor inför arbetet
- Känner viss olust inför arbetet
- Känner stor olust inför arbetet

33. Ta ställning vart och ett av följande påståenden för att beskriva hur du påverkas av din arbetssituation:

	Inte alls					Helt				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
f) Upplever att fritiden påverkas negativt	3	4	7	5	1	3	4	7	5	1
g) Har sömnsvärigheter	6	4	4	3	3	6	4	4	3	3
h) Är så trött efter arbetet att mitt sociala liv blir lidande	3	4	6	4	3	3	4	6	4	3
i) Känner fysiska besvär, t.ex. magont och huvudvärk	8	3	6	2	1	8	3	6	2	1
j) Drabbas av sjukdom under helger och ferier	10	4	3	3	0	10	4	3	3	0

34. Ge exempel på åtgärder som märkbart har ökat arbetsglädjen och arbetstillfredsställelsen på din arbetsplats:

35. Har du en tydlig gräns på vad som är arbete och vad som är privatliv?

- Ja 10st. Nej 7st. Vet ej 3 st.

36. Har du tid avsatt för planering?

- Ja 18st. Nej 2st.

37. Händer det att du får hoppa över din planeringstid pga. att annat kommer emellan?

- Alltid Ofta 17st. Sällan 3st. Aldrig

38. Tänker du på jobbet när du inte är i skolan?

- Alltid 1st. Ofta 16 st. Sällan 3 st. Aldrig

39. Känner du dig stressad pga. arbetet?

- Ja 14 st. Nej 5 st. Vet ej 1 st.

40. Vad har du för förslag för att jag i min framtida yrkesverksamhet skall slippa undan tidspress?

41. Vad är det bästa med att vara lärare?

42. Något övrigt du vill tillägga

Tack för din medverkan!