Självständigt arbete på grundnivå

Independent degree project – first cycle

Pedagogik
Pedagogy

Lärarens stress i grundskolan
- En kvalitativ fallstudie

Hampus Lööw
MITTUNIVERSITETET  
Institutionen för utbildningsvetenskap

Examinator: Anders Olofsson, Anders.olofsson@miun.se
Handledare: Catharina Höijer, Catharina.Hoijer@miun.se
Författare: Hampus Lööw, Halo1003@student.miun.se
Utbildningsprogram: Beteendevetenskap, 180 hp
Huvudområde: Pedagogik
Termin, år: VT, 2013
**Abstrakt**

Syftet med denna studie har varit att synliggöra hur och i vilken utsträckning grundskolelärare upplever stress i sin arbetssituation. Stressens omfattning i skolvärlden har ökat markant under de två senaste decennierna i Sverige. Utifrån tidigare forskning så menar lärare att orsakerna till detta återfinns i både områden som de har påverkningsgrad inom, samt områden där de inte har det. De mest psykosocialt påfrestande faktorerna har bland annat visat sig vara det administrativa arbetets omfattning, tidsbristen, samt stökiga och ointresserade elever.


Nyckelord: Grundskola, lärares stress, pedagogisk verksamhet, stress, upplevelser av stress.
Förord
Denna studie är den avslutande delen av det beteendevetenskapliga programmet på Mittuniversitetet i Härnösand. Uppsatsen utgör 15hp på C-nivå och det aktuella ämnet är pedagogik.

Under de senaste åren har det debatterats mycket om skolan i Sverige. Många debattörer har hävdat att lärare har alldeles för stor arbetsbörda och att den inte är proportionerlig till den lön och den betydelse som lärare har för samhället såväl som eleverna. Andra hävdar att lärarna har det bättre än de flesta andra yrkesgrupper och att man inte tar hänsyn till de förmåner som lärarna faktiskt har i debatten.

Detta har bidragit till en stark nyfikenhet hos mig, inte utifrån ett politiskt perspektiv utan snarare ur en individuell och organisatorisk synvinkel. Hur ser det ut för lärarna i verkligheten och hur upplever lärarna situationen själva?

Utifrån detta tankemönster har jag valt att studera lärarnas egna upplevelser och vilka konsekvenser de uppfattar att dessa upplevelser får för den pedagogiska verksamheten.

Jag vill passa på att tacka alla respondenter som tagit sig tiden att bidra med kunskaper och erfarenheter inom området, utan er hade studien inte varit genomförbar! Ett stort tack vill jag också rikta till den aktuella skolans rektor som har varit oerhört hjälpsam och tillmötesgående under empiriinsamlingen. Slutligen vill jag även tacka min handledare Catharina Höijer på Mittuniversitetet som bidragit med ovärderliga reflektioner och tips under det självständiga arbetets gång.
Innehållsförteckning
Inledning ...................................................................................................................... 7
Bakgrund ..................................................................................................................... 7
Stress ............................................................................................................................. 7
Orsaker, konsekvenser och hantering av stress hos lärare ................................. 9
Lärarens stress i relation till den pedagogiska verksamheten .............................. 10
Problemformulering .................................................................................................... 11
Vad skiljer den här studien från tidigare? ............................................................... 11
Syfte ............................................................................................................................. 12
Forskningsfrågor ......................................................................................................... 12
Metod ........................................................................................................................... 13
Ansats ........................................................................................................................... 13
Design .......................................................................................................................... 13
Urval ............................................................................................................................. 13
Instrument ..................................................................................................................... 14
Procedur ......................................................................................................................... 15
Etiska ställningstaganden ............................................................................................ 17
Analysmetod ............................................................................................................... 17
Resultat ......................................................................................................................... 19
Hur en bra läromiljö ser ut ...................................................................................... 19
Synen på stress ............................................................................................................. 19
Skolans stressorer ....................................................................................................... 20
Vilka lärare blir stressade? ...................................................................................... 22
Egenskaper som en lärare bör ha ............................................................................ 23
Hantering av stressen ................................................................................................. 23
Hur påverkar stressen hos lärarna den pedagogiska verksamheten? .............. 25
Sammanfattning av resultatet ..................................................................................... 26
Diskussion ..................................................................................................................... 28
Metodiskussion .......................................................................................................... 28
Resultatdiskussion ...................................................................................................... 29
Vad behövs i framtida forskning? ............................................................................. 30
Referenslista ............................................................................................................... 32
Bilaga I ......................................................................................................................... 34
Missivbrev ..................................................................................................................... 34
Bilaga 2 ................................................................................................................................. 35
Intervjuguide .......................................................................................................................... 35
Inledning

Dessa är bara några av de frågor som jag ställt mig under den senaste tiden och med anledning av min nyfikenhet efter svar så har detta även valts som studieområde för denna rapport. Studien kommer att utgå ifrån ett av de mest förekommande psykosociala besvären idag, nämligen stress. Stress som centrale begrepp i studien har ansetts vara en bra utgångspunkt eftersom att begreppet i sig är välkänt, samt att det har skett drastiska ökningar gällande de stressrelaterade besvärerna inom skolvärlden under de senaste två decennierna. Att studera en grundskola som enligt flera databasskällor är den institution där flest människor upplever stressrelaterade besvär, med utgångspunkt i stressrelaterade termer, tillåter mig som forskare inte bara att söka svaret på ovanstående frågor, utan även att tränga in på djupet av vad stress som fenomen faktiskt innebär för människor som befinner sig i daglig kontakt med det.

Bakgrund


Nedan följer en beskrivning av det aktuella kunskapsläget och tidigare forskning inom området, samt vad denna studie söker att komplettera detta med, men först en kort förklaring av vad stress är och vad det kan leda till.

Stress
Stress är en av de absolut vanligaste orsakerna till sjukskrivningar, kortsviktiga såväl som långsiktiga. En vanlig definition av stress är att det uppstår när kraven som ställs på en individ...
är högre än individens förmåga att hantera dem (Håkansson, 2005).


Karakteristiskt för utmattningssyndromet är ofta att man upplevt stress under en längre tid samt att man inte fått chansen att återhämta sig. Åsberg et al. menar att utmattningssyndromofta genomgår tre olika stadijer:

- **Prodromalfas med fysiska och psykiska belastningssymtom (tex spänningsvärk i nacke och rygg, mag–tarmproblem, hjärtklappning, sömnsstörning, koncentrationssvårigheter, irritabilitet, panikattack).** Ofta episodiska. De flesta människor uppfattar de kroppliga symtomen som en varning och försöker reducera belastningen. Om de inte lyckas, kan nästa skede, akutfasen, uppkomma.

- **Akutfasen kännetegnas av mycket uttalad fysisk och psykisk trötthet och oförstånd till återhämtning trots sömn.** Akutfasen inträder ofta plötsligt, med alarmerande kroppliga och kognitiva symtom. De kognitiva problemen är ofta episodiska (tex akuta svårigheter att tänka, plötsliga minnesstörningar, tillfällig asfylldning oförstånd att finna rätt ord i vanlig konversation). Ökad ljud- och ljuskänslighet är vanligt. Irritabilitet, tätenmärkt eller ängest är vanliga, och ibland fylls kriterier för egentlig depression eller ängestsyndrom.

- **Återhämtningsfas med successiv återgång av symtomen, men med uttalad stresskänslighet och tendens till återfall. (s. 1308)**

Utmattningssyndromet är ett medicinsk tillstånd och enligt Åsberg et al. (2010) har det beskrivits fall där personer inte kunnat återgå till arbetet förrän efter 10år. Ofta består stresskänsligheten och många människor går över till att arbeta deltid efter att ha upplevt syndromet.

sjukdom utan det är snarare en process som behandlar utsträckningen av bemästrande (=coping) man har i vardagen, till skillnad från utmattingssyndrom.

**Orsaker, konsekvenser och hantering av stress hos lärare**

Enligt Collie, Shapka och Perry (2012) har det visat sig i internationella mätningar att upp till 33 % av lärarna är stressade. I relation till detta kan även publikationen välfärd (Statistiska Centralbyrån, 2006:2) uppmärksammas, där framgår det att;

[ ] ... uppger 35 procent av män och 44 procent av kvinnorna att de känner sig trötta och häglösa. Var tredje man och nästan varannan kvinna har svårigheter med sömnen på grund av tankar på jobbet. Var femte känner olust att gå till arbetet. Knappt var tredje uppger sig vara tvungen att varje vecka dra in på luncher, arbeta över eller ta med jobb hem. Drygt hälften tycker sig ha alldeles för mycket att göra. En dryg fjärdedel menar sig ha för lite inflytande och nästan varannan ett psykiskt påfrestande arbete. (s. 5)

Vi vet att stress bör tas på allvar, särskilt när det pågått under en längre period, men vad är anledningen till att just lärare är så utsatta för det? I en äldre studie av Raschke, Hawkes, Dedrick och Strathe (1985), som bland annat försökte finna svaret på vad det är som förskole- och grundskolelärare upplever som mest stressfulla, har 11 faktorer synliggjorts som är av störst betydelse. Dessa är rangordnade och är (egen översättning);

1. **Tidsbrist i förhållande till arbetsuppgifterna**
2. **Elever som stör/skapar oordning**
3. **De arbetsuppgifter som inte involverar lärande**
4. **Apatiska/ointresserade elever**
5. **Att lärare elever som befinner sig på olika kunskapsnivåer**
6. **Ekonomiska påtryckningar/begränsningar**
7. **För lite stöd från samhället**
8. **För lite positiv feedback från chefer**
9. **För lite inflytande i beslut om kurser och administration**
10. **För lite igenkännande vid väl utfört arbete**
11. **För lite stöd/uppmuntran från kollegor** (s. 562)

Trots studiens ålder så har det visa sig att resultatet är relativt beständigt och den övervägande delen av faktorerna återkommer i nyare forskning (Collie et al., 2012; Lindqvist, 2002; Richards, 2012; Törnvall, 2001). Utifrån dessa faktorer kan man se att lärare både upplever stress inom områden som de själva har en påverkningsgrad inom, samt områden där de inte har det. Richards tar upp detta i sin studie och menar att utvecklandet av strategier för att behärska stressen är väsentlig för den enskilde läraren, han skriver att;

*Teachers cannot change the school, the poverty, the principal’s level of support, the number of students in the classroom, or the availability of materials. The only power teachers may have is the determination to improve and practice effective coping strategies proven helpful by teachers who have shared their successful approaches.*

(s. 308)
Särskilt viktigt kan detta anses vara hos just lärare då deras arbetsprestationer till stor del begrunder sig i det subjektiva förhållningssättet, såsom attityd och inställning.


Dock behöver man inte utveckla strategier för att hantera stressen solitärt. Rahe, Taylor, Tolles, Newhall, Veach och Bryson (2002) visar exempelvis i sin experimentella undersökning att stödjande arbetsplatsprogram som fokuserar på stress, ångest och andra psykosociala aspekter drastiskt kan sänka de arbetsrelaterade sjukdomarna. Den grupp som i studien erhöll maximal stimulans av programmet sänkte dessutom antalet läkarbesök med 34 %.

Lärarens stress i relation till den pedagogiska verksamheten


Problemformulering
Lärare inom grundskolan har under lång tid varit lidande av psykosociala besvär (Arbetsmiljöverket, 2004). Inom denna kategori är stressrelaterade besvär den särklass största faktorn. En stressig vardag kan i längden bidra till att individer bl.a. blir cyniska, trötta, ångestfälla eller deprimerade (Åsberg et al., 2010). Dessa följder kan ses som raka motsatser till de egenskaper en lärare bör besitta (Arnon et al., 2007) och skapar därmed en kritisk situation för den pedagogiska verksamheten, eftersom att det inte bara är organisationen eller lärarna själva som tar skada av detta, utan även eleverna.

Richards (2012) skriver att ”for the good of our students as well as our society, the subject of teacher stress deserves our attention and our support” (s. 312). Detta med tanke på att eleverna är vår framtid och att lärarna har ansvaret att leda dem.

Denna rapport behandlar hur lärare i grundskolan upplever stress samt vilka konsekvenser de uppfattar att det kan få för eleverna och den pedagogiska verksamheten.

Vad skiljer den här studien från tidigare?
Det finns mycket forskning inom stress som fenomen, dock främst ur medicinska och psykologiska perspektiv. Det finns även omfattande forskning vad gäller arbetsrelaterade besvär, i vilket stress har en stor roll, dock utgår denna typ av forskning främst ifrån kvantitativa metoder vars syfte är att kunna bidra med statistiskt underlag. Forskningen som berör arbetsrelaterad stress genom kvalitativa metoder såsom observationer eller intervjuer är förhållandevis liten, särskilt märkbart blir detta vid sökandet av kvalitativa studier som behandlar arbetsrelaterad stress i skolvärlden.


Denna rapport har använt sig av kvalitativa intervjuer, vars syfte varit att studera och synliggöra hur lärarna själva uppfattar och upplever stressen i grundskolan. Studien är genomförd i Sverige och bidrar därmed även till den geografiska kunskapsluckan som finns i idag.
**Syfte**

*Syftet med denna studie är att synliggöra på vilka sätt och i vilken utsträckning grundskolelärare upplever stress i sin arbetssituation.*

**Forskningsfrågor**

- Hur uppfattar lärarna att de påverkas av stress?
- Vilka konsekvenser bidrar stressen hos lärarna med, i och utanför klassrummet?
- I vilken utsträckning uppfattar lärarna att eleverna berörs av en stressad lärare?
- På vilka sätt uppfattar lärarna att eleverna påverkas av att en lärare är stressad?
Metod
Här nedan följer en genomgång av studiens metodiska genomförande.

Ansats
För att lyckas besvara studiens syftesformulering så måste lärares uppfattningar och upplevelser ha studerats och synliggjorts. En optimal ansats för detta har varit fenomenologin eftersom att det huvudsakliga målet i en sådan typ av undersökning syftar till att studera respondenternas erfarenheter och tolkningar av ett visst fenomen. Hartman (2004) beskriver fenomenologin på följande vis;

\[
\text{Det är upplevelserna och den tolkning som görs av fenomenen som ligger till grund för hur individen handlar och ser på sin omgivning. Fenomen som är objekt i en fenomenologisk undersökning definieras som tolkningskonstruktioner som individer använder för att göra världen begriplig. (s. 194-195)}
\]

Med andra ord så, för att ha kunnat studera upplevelser av stressrelaterade besvär, så har respondenterna behövt skildra den uppfattning de har av upplevelser och erfarenheter i relation till fenomenet. Utifrån denna skildring är det forskarens ansvar att så objektivt som möjligt tolka de beskrivna upplevelserna, vilket endast har kunnat göras genom att se upplevelserna ur respondentens perspektiv. Genom att ha förstått respondentens tolkning av företeelsen så kan man genom ett av fenomenologins grundantaganden, att det finns gemensamma nämner för olika personers erfarenheter av samma fenomen, integrera informationen med andra människors tolkningar för att slutligen nå ett resultat.

Design

Urval
Då studien behandlar stress hos lärare samt dess syn på stressens konsekvenser i den pedagogiska miljön så har ambitionen varit att hitta lärare som antingen har, eller har haft, tidigare erfarenhet utan stressrelaterade problem. Eftersom att stress är någonting som upplevs av alla människor så har fenomenologins grundkrav att enbart människor som har erfarenhet av fenomenet kan uttala sig om det automatiskt uppfyllts, dock har studiens ambition varit att hitta respondenter som upplevt allvarligare konsekvenser såsom sjuksskrivning eller utbrändhet på grund av stressen. Av denna anledning så har rektorn på den aktuella skolan blivit omedd att rekommendera lämpliga kandidater för studien, ett så kallat urval baserat på personlig kännedom (Merriam, 1994). Dock har inte allvarliga konsekvenser av stress hos respondenterna varit ett krav, utan endast ett önskemål.
Den ursprungliga målsättningen var att intervju minst fem kandidater. Anledningen till denna försiktiga målsättning var att tidsutrymmet varit begränsat, den aktuella skolan hade under tiden för empiriinsamlingen en relativt hög frånvaro, samt att tidsbristens omfattning i skolvärlden är tämligen omfattande. Dock har ambitionen varit att genomföra fler intervjuer och det slutliga antalet intervjuer blev sju. Av dessa sju respondenter så har fyra uppgett att de antingen haft symptom av långvarig och allvarlig stress eller att de ofta upplever att arbetsbörjan är för stor för att vara hanterbar.

Under tiden för studiens genomförande så har även nationella proven tagit plats, vilket ansetts vara en aspekt som uppmar var en högre stressnivå hos lärarna. Utöver detta så har studiens ambition varit att hitta en grundskola där sjukfrånvaron varit relativt hög under en längre tid samt under den aktuella tiden för studiens empiriinsamling. Ett kriterium skapades, att om en skola hittades där sjukfrånvaron varit hög under de senaste tre månaderna, innan tiden för intervjuerna, så ansågs detta vara positivt för studien. Anledningen till detta var att de åsikter och uppfattningar som framkom under empiriinsamlingen hade större benägenhet att kunna klassas som färsk."För uppfattningar kring den stressrelaterade arbetsmiljön har det även ansetts positivt att studieobjektet varit en grundskola, eftersom att just grundskolan är den utbildningsinstitutition som statistiskt sett upplevs som stressigast.

Dock har det också, på grund av den aktuella sjukfrånvaron, funnits en risk för ett procentuellt högt bortfall hos respondenterna. Oron för att en inbokad intervju skulle ställas in på grund av att någon av lärarna behövde täcka upp på oförutsedda tider var större. Under empiriinsamlingen var det en intervju som avbokades med anledning av tidsbrist hos respondenten, dock visade en annan person intresse och ersatte den bortfallne respondenten.

Instrument

Intervjuguiden (se bilaga 2) är konstruerad så att två allmänna frågor inleder intervjun,

Vissa intervjufrågor är även konstruerade så att de har relaterat till varandra. Anledningen till detta var att det under intervjuns gång skulle kunna ställas frågor som berör tidigare berörda områden vid ett senare skede. Ambitionen med detta har varit att 1) lyckas säkerställa respondenternas uppfattningar inom det givna området, samt att 2) så mycket information som möjligt skulle beskrivas inom området. Exempelvis så har frågorna ”År det några speciella företeelser som är särskilt krävande?”, ”Vad skulle, ur ett samhälleligt perspektiv, kunna göras i skolvärlden för att minska stressen?” och ”Vad tror du är anledningen till att så många upplever stress och utbrändhet i just grundskolan?” till stor del fungerat som komplement till varandra. Om det under intervjuns gång framkommit att en specifik företeelse i läraryrket är särskilt krävande så kan det också antas att det är samma företeelse som är en av orsakerna till varför respondenten tror att många lärare är stressade, samt att om företeelsen är samhällsövergripande så har det troligen också varit en faktor som enligt respondenten bör ses över i det stressförebyggande arbetet.

Utöver de frågor som ställts under intervjun har även respondenterna ombettas att skapa en rangordning av särskilda faktorer som kan förekomma i skolvärlden. Rangordningen ska i sin tur illustrera vilka händelser eller fenomen som enligt de själva upplevs ha störst vikt för ens upplevelse av stress eller psykosociala påfrestningar. De faktorer och situationer som har rangordnats av respondenterna har skapats utifrån det resultat som framkommit i studien av Raschke et al. (1985). Syftet med detta moment har varit trefaldigt; 1) att styrka respondentens förmedlade uppfattningar och upplevelser under intervjuns gång, 2) att lyckas skapa ett komplement till den bild som respondenterna uppfattar angående skolans stressorer, hanteringen av stressen samt 3) att lyckas skapa sig en bild av vilka typer av stressorer som upplevs vara mest påfrestande.

Procedur
De artiklar som framkommit i studiens bakgrundsbeskrivning har tagits fram med hjälp av databaserna Google Scholar, EricBSCO samt Statistiska Centralsbyrån. Sökorden som använts har varit Teachers Elementary School, Social-Emotional learning, Teacher qualities, Environment, Coping Strategies, Coping with stress, Stress, Teachers’ effects on students, Arbetsssfador, Arbetsrelaterad ohälsa, Psykisk ohälsa, Effects on Student Achievements, samt olika kombinationer av dessa på både svenska och engelska.

Då syftet med empiriinsamlingen varit att skapa sig en bild av grundskolelärarens uppfattningar, upplevelser och erfarenheter av stress så gjordes valet att försöka hitta en
grundskola som under tiden för studiens empiriinsamling befann sig i en stressfull situation. En tolkning av vad en stressfull situation innebar i skolvärlden gjordes och resultatet av denna blev att grundskolan skulle ha haft en relativt hög sjukfrånvaro under de tre senaste månaderna.

Med detta som riktlinje så togs det kontakt med personer inom utbildningsväsendet för att få rekommendationer på skolor som passade studiens urvalsram. Den skola som det först tipsades om uppfylde studiens önskemål och det togs kontakt via mail med den aktuella rektorn. Ett missivbrev skickades och efter tre arbetsdagar uppföljdes brevet med telefonkontakt i vilken rektorn ställde sig positiv till studiens genomförande på skolan. Vid en ytterligare telefonkontakt tillfrågades rektorn ifall det fanns möjlighet för denne att rekommendera lämpliga respondenter, utifrån den ram som beskrivdes under rubriken urval. Detta accepterades och den hjälpsamme rektorn tog sig även tiden att boka in intervjuerna för empiriinsamlingen. Totalt genomfördes 7 intervjuer under tre veckor.

Samtliga intervjuer, som varade mellan 17 och 44 minuter, spelades in med en ljudupptagningsapparat för att de sedan skulle kunna transkriberas.

Inför varje intervju gjordes en kort beskrivning av vilka områden som skulle beröras samt ett förtydligande av hur det inspelade intervju materialet skulle komma att användas. Etiska ställningstaganden och vad ansvaret som forskare var i förhållande till varje respondent, såsom deras rätt att när som helst avbryta intervjun eller deras medverkan i studien, beskrevs även här.


Även om den framtagna intervju materialet har använts vid samtliga intervjuer så har det under empiriinsamlingen iakttagits att vissa frågor behöver förtydligas och även följas upp med följdfrågor, särskilt de som behandlar stressens konsekvenser i arbetet. Denna slutsats drogs efter att den insamlade informationen satts i relation till studiens problem- och syftesformulering. I praktiken har detta inneburit att det framkommit breda utläggningar och reflektioner kring hur respondenterna sjalva ser på stress, hur det påverkar dem och hur de hanterar det. Å andra sidan har andelen information kring områdena hur stressen hos en lärande påverkar det praktiska arbetet och eleverna varit fattigare. Detta har resulterat i att försök har gjorts att träffa in djupare på de informationsfattiga områdena för att kunna säkerställa att informationen är tillräckligt bred för att täcka de delar som syftesformuleringen inbegriper.
Etiska ställningstaganden

De etiska ställningstaganden som gjorts i denna studie är direkt anpassade efter vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Dessa principer består bland annat av fyra huvudkrav.

Ett av dessa krav är benämnt informationskravet, vilket konkretiserar forskarens skyldighet gentemot respondenten vad gäller information om studien. Studien har uppfyllt detta krav genom att informera varje enskild respondent om vad studien handlar om, hur villkoren för deras deltagande ser ut, vad forskarens ansvar är under intervjuprocessen, avboka av en viss fråga eller att utesluta sig självt ifrån studien. I Vetenskapsrådets (2013) Codex för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning sammanfattas detta krav på följande vis:

Forskaren skall informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet och vilka villkor som gäller för deras deltagande. De skall därför upplysas om att deltagandet är frivilligt och om att de har rätt att avbryta sin medverkan. Informationen skall omfatta alla de inslag i den aktuella undersökningen som rimligen kan tänkas påverka deras villighet att delta (s. 7).

I och med att varje respondent godkänt det som beskrivits och förklarats för dem innan intervjuens början, samt att varje respondent blivit informerad om att de när som helst kan avbryta sitt deltagande så kan även samtyckeskravet anses som uppfyllt. Samtliga respondenter godkände även att intervjuerna spelades in.

Strikt konfidentialitet har utlovats till respondenterna. Konfidentialitetskravet har uppfyllts genom att namn eller personuppgifter inte har dokumenterats, inga berättelser under intervjuerna som berört personens privatliv har tagits med i studien, samt att resultatet inte redovisas vilken specifik respondent som sagt vad. Ett undantag till detta måste belysas och det är faktumet att rektorn för den studerade grundskolan stått för stora delar av det praktiska urvalet. Med andra ord finns det eventuellt utomstående som kan kännetecknas om vilka som har intervjuats, men inte vem som har sagt vad. Ytterligare en åtgärd som förklarats för att skydda respondenternas identitet har varit att en stor del av citaten i studiens resultat är anpassade efter skriftspråket, syftet med detta har varit att utesluta risken att bidra med ledtrådar för vem som har sagt vad på grund av att särskilda uttryck används verbalt hos vissa personer.

Nyttjandekravet uppfylls i denna studie då allt material, vilket också respondenterna färdig förberättat för sig, endast kommer att användas inom forskningssyfte.

Analysmetod

syfte har varit att förklara samtliga lärares upplevelser och erfarenheter av stress i deras arbetssituation. Med andra ord så består den slutgiltiga teorin av information som är kongruent och korrelerar med all insamlad data. Det är denna teori som sätts i relation till den tidigare forskningen i resultatdiskussionen.


När kategorierna färdigställts så gjordes ytterligare en genomgång av den insamlade datan, denna gång för att hitta eventuell information som kan vara relevant men trots det inte använd under någon av kategorierna. Påträffad information under detta moment placerades därefter in i lämplig kategori. Kategorierna representerade i sin tur huvuddelarna av resultatet.

"If categorizations are not set up according to the demands of the research problem, then there can be no adequate answers to the research questions." (Kerlinger & Lee, 2000, s. 195)
**Resultat**

Nedan följer en genomgång av studiens resultat. Resultatet utgörs av de mest centrala gemensamma nämnarna samt motsättningarna som framkommit under empirinsamlingen. Resultatet i denna rapport kommer även till stor del att framställas i beskrivande form och fri från analyserande reflektioner. Det analyserande förhållningssättet framgår istället i resultatdiskussionen där rapportens slutliga teorier och slutsatser motiveras, samt sätts i relation till de områden som berörts under litteraturgenomgången.

I resultatet och diskussionsdelarna kommer begreppet stressor användas, vilket blott är en faktor eller aspekt som upplevs uppmanna till stress, en stressfaktor.

**Hur en bra läromiljö ser ut**

I respondenternas beskrivningar av hur en bra läromiljö bör vara har ett antal starka faktorer lyfts till ytan. En viktig faktor har varit att lektionerna ska vara välplanerade och strukturerade.

"Om man inte är välplanerad eller har någon struktur så blir det stressigt, eftersom att barnen både blir oroliga och stressade när de inte vet vad de ska göra."

En annan faktor, som även lyfts av flest respondenter, har varit relevansen av 'lugn och ro i klassrummet'.

"Jag skulle nog säga att lugna korridorer och arbetsro i klassrummet är det absolut viktigaste."

Att arbetsro råder i klassrummet har setts som en av de nödvändiga förutsättningarna för att läraren ska kunna stärka närvaron och den sociala gemenskapen med eleverna, för att i sin tur optimalt lyckas främja elevernas kunskapsutveckling. Två av respondenterna hävdar även att läraren alltid bär det tyngsta ansvaret och att arbetsro främst är ett resultat av en god planering med tydliga arbetsuppgifter, vilket även ingår en trygghet hos eleverna.

"Är man ostrukturerad, oorganiserad och kommer oförberedd så blir det stressigare, för klassen upplevs automatiskt som rörigare, fast det egentligen beror på att man själv varit oplanerad."

"En bra läromiljö uppstår när alla vet vad de ska göra och att alla gör det de ska göra. Att alla får den hjälp de behöver och att de är mer eller mindre självgående. Att de känner att de får tillräckligt med tid av läraren och att de vet vad uppgiften går ut på."

**Synen på stress**

Övervägande delen av respondenterna menar att man bör ta stress och andra psykosociala påfrestningar på allvar, särskilt när det pågått under en längre tid. Flera menar även att det är svårt att lyckas hitta en mättlig mängd av stress i det dagliga arbetet, bl.a. eftersom att det väldigt ofta uppstår oförberedda och oplanerade händelser, såsom konfliktlösning, samtal till föräldrar, stöckiga elever eller andra faktorer som behöver en akut problemlösning. En av respondenterna illustrerar detta med att;

"Läraryrket är väldigt komplex för det är så otroligt många bitar. Man är inte bara lärare, ibland känns det som att man är vaktmästare, sjuksköterska och andra bitar också."

Samtidigt så menar flera av respondenterna att det är upp till läraren som individ att hitta ett inre lugn för att lyckas hantera stressen, att man behöver kunna prioritera uppgifter och inse att allt inte alltid går att göra direkt. En av respondenterna menar även att så länge man får arbeta med det som man tycker är roligt så klarar man stressen på ett helt annat sätt än vad man skulle göra om man inte var nöjd med sin yrkesroll.

Samtliga respondenter har visat sig medvetna om att stressrelaterade besvär kan leda till allvariga konsekvenser, vilket främst har exemplifierats med utbrott. Ur ett kortssiktigt perspektiv har tre av respondenterna använt sina personliga erfarenheter som referensram och menar att stress även bidrar till att man lättare blir irriterad, man känner sig konstant trött och man brister i effektiviteten och produktiviteten. En av respondenterna menar även att just stress är ett ganska obehagligt fenomen eftersom att det kan byggas upp utan att man egentligen vet om det, för att sedan utlösas explosionsartat och bland annat resultera i en ofrivillig sjukkrivning.


"Idag kan jag säga att jag inte ens suttit och ätit i fem minuter, men jag har samtidigt inte upplevt någon negativ stress. Jag har på något sätt kunnat hantera det, men när jag känner att det är ohanterbart, när jag inte får uppsats, när det är för mycket sådant som händer på en dag, då upplever jag negativ stressad [...]"

**Skolans stressorer**

De tankar och funderingar som framkommit kring vad respondenterna uppfattar som stressorer i grundskolan har varit omfattande. De starkaste och mest frekvent återkommande faktorerna har varit faktumet att man har mycket att göra i relation till den tid man har, samt oplanerade och oförutsetta händelser. Samtliga respondenter har under intervjuns gång lyft att det idag är en väldigt stor del administrativt arbete som läraren ska ansvara för, detta uppfattar även de flesta som den del av arbetet som borde ses över i skolvärlden. Den övervägande delen av respondenterna menar att den administrativa bördan bör beskäras och ses över utifrån vilket syfte det faktiskt uppfyller. En av respondenterna menar att;
"Jag skulle säga att all dokumentation tar extremt lång tid i förhållande till vilket syfte det faktiskt fyller, vem läser alla de spaltmeter som jag producerar i text, vem läser det?"

En annan respondent menar att:

"Den formativa bedömningen tar väldigt lång tid. Att man hela tiden ska skriva om varje elev, var den befinner sig just nu och hur den ska gå vidare."

Det har även påpekats av flera respondenter att man som lärare ofta inte hinner arbeta med det som man faktiskt är utbildad till, på grund av alla administrativa uppgifter.

"Man har lagt på lärare så otroligt mycket dokumentationsarbete, administrativt arbete, så att undervisningen tyvärr kommer lite i skymundan ibland."

Å andra sidan har en av respondenterna menat att man kan se det åt andra hållet också. Att om det nu är så att man ska gå igenom alla dessa administrativa uppgifter varje vecka så kanske det är mer planeringstid som behövs, istället för att se dessa moment som den ständiga bördan.

Det har även påpekats att läroplanen förändrats väldigt mycket under den senaste tiden och uppfattningen hos flera av respondenterna har varit att det måste finnas tid att förankra detta i praktiken, för om inte detta görs så leder det lätt till en otrygghet och en osäkerhet hos lärarna. Det har under intervjuernas gång framförts argument för att de politiska direktiven behöver bli färrre och att man som lärare behöver få tid att fokusera på de praktiska undervisningen i större utsträckning. Vid dessa argument så har politiska direktiv i hög grad varit synonynt med antalet uppgifter som ska genomföras, vilket kan sättas i kontrast till en annan respondents uppfattning, att de politiska direktiven snarare behöver bli starkare.

Respondenten har upplevt att de rådande direktiven till viss del är för många, men att problemet snarare ligger i att de behöver bli tydligare, att de inte lämnar så stort ansvar på läraren att behöva tolka alla riktlinjer.

Flera av de intervjuade lärarna menar att de i hög grad också upplever lärar yrket som tufft, vilket i kombination med det administrativa arbetet ibland skapar ohållbara situationer.

"Vi har en miljon uppgifter som lärare. Vi är psykologer, vi är städare, vi är mammor, vi är pappor, vi ska ta hand om, vi ska uppfostra, vi ska lära ut."

En återkommande uppfattning är att lärarrollen kräver en hög grad av flexibilitet i det dagliga arbetet, att kontinuerligt kunna anpassa sig efter nya situationer. Anledningen till detta har främst varit att man i lärarrollen konstant är med om oberäkneliga situationer som lätt uppmanar till stress, vid dessa situationer har ett lugnt förhållningssätt uppfattats vara av stor betydelse, även om man vet att man egentligen behöver göra andra saker. Lugn i detta sammanhang är inte synonynt med att vara avslappnad, utan snarare att man upplever att man har kontroll. Denna egenskap har även uppfattats som positiv då lärar yrket är ett yrke vars uppgifter ”aldrig tar slut”, flera respondenter har påpekat att det alltid finns saker att göra, oavsett hur effektiv du varit. Detta har dock inte lyfts fram som ett problem av de flesta, utan snarare som ett faktum, att arbetet är konstruerat på det sättet. Även om det inte uppfattats
som ett problem hos flera respondenter så har det ändå framgått att det är en av de sakerna som gör att man ofta upplever svårigheter i att koppla bort arbetet, vilket i sin tur resulterar i stress.

Samtliga respondenter upplever även att arbetets omfattnings är bundet till olika perioder. De perioder då de flesta respondenter upplever att det är väldigt mycket att göra är vid terminsstart och terminsslutet, särskilt vid det sistnämnda. Anledningen till detta har varit att dessa perioder innebör extra mycket administrativa uppgifter, såsom nationella prov och betygssättning.

De stressorer som nämnts i det praktiska klassrummet har inte varit många, däremot så är det de flesta respondenternas uppfattning att det är de ointresserade eleverna som kräver mest energi från lärarens sida.

Vilka lärare blir stressade?

Det har funnits en enighet hos respondenterna som säger att lärare som yrke är ett stressigt arbete, samt att det främst är individuella faktorer som påverkar hur mottaglig man blir och är för stressen. Flera respondenter menar att det handlar till stor del om åtaganden och ambitioner hos den enskilde individen som ligger till grund för en stressig tillvaro. En av dessa respondenter menar att;

"Ibland känns det som att man är på ruinens kant och då måste man antingen be om hjälp och säga att man inte fixar det här. Men det gäller att man verkligen gör det också, för det är det inte alla som gör, jag är exempelvis en sådan som gärna säger att 'jag tar det där', 'det är lugnt', 'det är okej' för ofta."

Två andra respondenter menar att det främst handlar om hur bra man trivs på arbetet och hur trygg man är i sin yrkesroll. Är man osäker i sin roll som lärare, eller saknar delar av den trygghet och självkänsla som behövs, så finns också en risk att du upplever stress i en större utsträckning. En sista respondent menar att det är viktigt att kunna ”stänga av jobbet”, i synnerhet när man har kommit hem. Respondenten påpekar relevansen i att kunna reflektera och prioritera hos sig själv, som ”behöver jag göra det här nu?”, ”måste jag ringa den här mamman nu?” eller ”kan jag ta den här uppgiften imorgon istället?”. Respondenten menar dock att det även handlar mycket om vem man är som person och hur ens privatliv ser ut. Om man sällan har särskilda saker att ta itu med när man kommer hem så är det svårare att lyckas stänga av arbetet, eftersom att det ofta behövs någon form av distraktion.

Med de individuella förutsättningarna i åtanke har ändock flera respondenter pekat på vissa lärargrupper som löper en större risk för att utsättas för stress. Två grupper har varit särskilt störst vad gäller de lärare som löper störst risk att utsättas för stress, den första är lärare i de teoretiskt tunga ämnena såsom svenska, SO (samhällsorientering) och språk. En respondent beskriver det på följande sätt;

"Alltså, det är ju tyngre att vara lärare i teoretiska ämnen som svenska och SO eftersom att arbetssördan är väldigt stor där. Du kan jämföra det med praktiska ämnen som idrott eller musik där du främst arbetar på plats, där är både för- och efterarbetet mycket mindre."
Den andra gruppen som identifierats av respondenterna är nyutexaminerade lärare. En av respondenterna berör ännu en gång åtaganden och ambitioner och svarar följande på frågan ”Är det någon speciell grupp lärare som löper en större risk att utsättas för stress?”;

”Jag tror att det är nyutexaminerade lärare. De behöver absolut inte vara unga, men är man ny så tror jag att man har tilltro till att man har jättehöga förväntningar på sig själv. Man vill leverera till max på en gång och visa att man arbetar som en med 10 års erfarenhet direkt, eftersom att det är så man vill jobba. I de lägena så tror jag att det är väldigt lätt att bli stressad, för man vill inte säga nej till någonting.”

En annan respondent menar att lärarutbildningen är en av bovarna till att nyutexaminerade upplever stress. Respondenten menar att man kanske får teorin bakom pedagogik och hur man gör en lektion, men att den praktiska förankringen och kunskap inom ledarroller är (för) vag.


Det påpekas att;


Respondenten menar även att ”att vara färdig lärare” inte nödvändigtvis är samma sak som att ha gått lärarutbildningen.

**Egenskaper som en lärare bör ha**

Det har identifierats nio egenskaper som återkommit under intervjuerna. De mest frekventa egenskaperna, som respondenterna har lagt störst tyngd vid, har varit kunnig, pedagogisk, social, flexibel, stressstålig och lyhörd. Resteran de tre är engagerad, lugn och trygg.

**Hantering av stressen**

Flera lärare har uppgett att stressens hanterbarhet till övervägande del baseras på den enskilda individen, men att man till stor del även behöver lära sig att kunna prioritera, särskilt under de stressigaste perioderna. Två av respondenterna menar att det samtidigt är knepigt att kunna prioritera uppgifterna eftersom att allting ändå ska göras. En av dessa två menar att prioriteringarna även kan resultera en ännu stressigare situation;

”Jobbet försvinner ju inte bara för att jag tänker ’jag gör det sen’, utan man skjuter bara upp det.”

Samtidigt så menar samma respondent att man tenderar att väldigt lätt ta på sig saker som egentligen inte är inom ramen för ens egna arbetsuppgifter.

”Jag tenderar att väldigt ofta säga att ’det går bra’ till andra, sen vrider jag istället ut och in på mig själv för att hinna göra det som jag sagt att jag ska göra. Jag vet inte riktigt hur jag lyckas men jag brukar göra det! Tyvärr får jag ju jobba väldigt mycket hemma vilket inte är så bra.”
Två andra respondenter menar att det till stor del handlar om attityd och inställning. En av dessa två menar att man exempelvis inte behöver springa och jaga eleverna för att de inte lämnat in en uppgift, utan att man måste kunna lägga det ansvaret på eleverna själva. Respondenten menar även att;

"Jag försöker också lägga sådan planering att jag inte har för tung arbetsbörda hela tiden, utan att det går i perioder. Ibland kan det vara väldigt lugna veckor och ibland är det veckor där det istället är väldigt mkt att göra."

Den andra av dessa två respondenterna får frågan "Har du någon speciell strategi för att behärska stressen?" och svarar att;

"Ja, det är att sälla i uppgifterna och sänka ribban, samtidigt som man behöver inse att man inte alltid kan vara bäst eller göra allting perfekt. Ibland måste man känna att det här är 'good enough' utan att må dåligt av det."

En annan respondent menar att en av nycklarna är att kunna fokusera på någonting annat;

"Jag försöker lämna jobbet på jobbet så mycket jag kan, men i nio fall av tio så går det inte. Att gå till gymmet fungerar också, huvudsaken är att man gör någonting annat än att bara jobba."

En annan respondent, som har personlig erfarenhet av allvarlig stress, menar att man ibland behöver stanna upp och påminna sig själv om att ta det lugnt. Respondenten menar att det är extra nödvändigt i och med rollen man har som lärare, eftersom att man väldigt ofta står i det sociala rampljuset, som bara det kan medföra psykosociala påfrestningar. Respondenten får frågan "Har du någon särskild strategi för att lyckas förebygga stressen?"


Samtliga respondenters får även frågan om de har någon erfarenhet av friskvårdsprogram, varpå alla svarar nej, men att man har ett friskvårdsbidrag varje år som ska gå till hälsofrämjande aktiviteter. Däremot tillägger en av respondenterna att man på dennes tidigare arbetsplats haft 30 minuter i veckan som man kan ta ut i form av friskvård, om man vill. Halvtimmen kunde tas ut för att exempelvis gå hem istället för att ta bussen, eller att ta en tur till gymmet.
Hur påverkar stressen hos lärarna den pedagogiska verksamheten?

Den starkaste gemensamma nämnaren vad gäller direkta konsekvenser i den pedagogiska miljön (klassrummet), har varit att läraren på grund av sin stress får en försämrad närvaro till eleverna. Närvaron har i detta sammanhang definierats som ett av de starkaste villkoren för att kunna bidra med trygghet och individuellt fokus. Eftersom att tryggheten enligt flera respondenter behövs för att underlätta för kunskapsöverföringen såväl som främjandet av en lugn arbetsmiljö, så har just det begreppet återkommit vid flera tillfällen under intervjuerna. En av respondenterna bidrar med ett sammanfattande svar;

"Jag tror att en stressad lärare inte är närvarande hos eleverna och en lärare som inte är närvarande missar att ta tillvara på elevernas styrkor. År man inte närvarande så missar man också att individualisera och skapa den nödvändiga tryggheten, alltså den här bron mellan lärare och elever."

Flera respondenter menar även att tryggheten och kvaliteten i undervisningen drabbas eftersom att man blir mer lättirriterad när man känner sig stressad;

"Alltså jag vet ju själv att om jag är jättestressad så blir jag ju otryggare och det går ju ut över barnen fast de inte har gjort någonting."

De flesta respondenten menar även att stucturen och rutinerna i klassrummet får lida av att en lärare är stressad. En av de intervjuade personerna menar att stress kan förmedla en form av osäkerhet och oro, vilket i sin tur påverkar strukturen i klassrummet genom att instruktionerna, uppgiftsbeskrivningarna och budskapen blir otydligare. Samtliga respondent har fått frågan ifall de uppfattar om det är någon eller några särskilda grupper av elever som blir mer lidande än andra pga. att en lärare är stressad, varpå den övervägande delen av svar pekade på att alla elever oundvikligen blir drabbade. Två av respondenterna menar att det dock inte går att komma ifrån faktumet att de svagaste eleverna har lättare för att påverkas negativt, samtidigt som en tredje menar att det snarare är så att det syns mest på dessa elever. En annan respondent menar att;

"Det skulle vara enkelt att svara de elever som har störst svårigheter, Men jag tror att det är alla i slutändan trots att vissa klarar sig i alla fall. Men samtidigt, om de hade haft en lärare som inte var stressad så skulle de lätt sig ännu mer tror jag."

En femte respondent menar att det inte handlar om kunskapsnivå utan att de som främst påverkas är de som redan är “stökiga i sig själva”, de som inte riktigt besitter den självdisciplin som behövs för att kunna fokusera på arbetsuppgifterna trots att det inte är jättelugnt runt omkring en. Denna tanke går även hand i hand med reflektionerna kring om det främst är sociala aspekter som berörs av att en lärare är stressad, eller om det snarare är kunskapsöverföringen. Här menar majoriteten av respondenterna att stressen hos en lärare både hämmar kunskapsutvecklingen och bidrar till en större social oro. Två av respondenterna menar dock att de sociala aspekterna har lättast för att ta skada, men att när det sociala inte fungerar så blir lätt följd att även kunskapsutbytet skadas.
Sammanfattning av resultatet

Det har visat sig att begreppet *tid* varit en regelbundet återkommande faktor under empiriinsamlingen. Detta har onekligen varit ett av de begrepp som respondenterna väldigt ofta refererat till i deras reflektioner och beskrivningar kring när och hur de upplever stress under arbetet i grundskolan. Det har framgått under intervjuerna att arbetsuppgifterna ökar mer och mer samtidigt som inga uppgifter försvinner, av denna anledning har flera respondenter menat att man vardagensligt behöver jobba över eller arbeta hemifrån för att hinna med det man är ålagd att göra. En av respondenterna poängterade komplexiteten i detta genom att det samtidigt är en omöjlighet att prioritera bort vissa saker, då det ändå måste göras. Att prioriteringar är samma sak som att bara skjuta fram arbetet, vilket enbart resulterar i att man skjuter fram stressen.


Här kommer även det strikt administrativa arbetet in i bilden, då det till störst del är det som blivit tvungen att prioriteras bort. Flera respondenter har riktat kritik mot de kontinuerligt ökande arbetsuppgifterna utanför klassrummet. Bland annat så har det uppmärksammat att flera lärare inte tycker att det uppfyller en tillräckligt stor funktion i förhållande till den tid det tar. Den formativa bedömningen är den del som lyfts som tidsförödande. Denna del av det administrativa arbetet ska bland annat innehålla information om vart eleven befinner sig i nuläget och hur den ska kunna gå vidare därifrån. Detta ska skrivas individuellt för varje elev inom väldigt korta perioder.

De vanligaste symptomen som lärarna menar att de upplever under stress är att de blir mer lättirriterade, att de blir otrevliga och de tenderar att tappa fokus och struktur. I relation och kontrast till detta så har det framgått att en "bra" lärare bör vara social, kunnig, pedagogisk, trygg, engagerad, lyhörd, lugn samt ha ett gott samspel med eleverna. Med andra ord så har det visat sig att konsekvenserna som stress medför försämrar på ett eller annat sätt alla de egenskaper som en bra lärare, enligt respondenterna, bör ha.

I klassrummet har det framgått att stress hos läraren främst speglar sig i att strukturen, arbetsron, samspelet lärare – elever emellan samt att närvaron till eleverna försämras.

Samtidigt framgår det utifrån respondenternas uppfattningar att en god läromiljö förutsätter att läraren är välplanerad, har tid för varje elev samt att lugn och ro, struktur, tydlighet och trygghet råder. Slutsatsen är att stress har en negativ inverkan på samtliga aspekter av det pedagogiska arbetet i klassrummet. En motsättning till detta har dock varit att en viss nivå av stress kan anses vara positiv, då den kan bidra till en ökad effektivitet hos läraren, däremot så bör den inte vara synlig för eleverna.

Materialet har klart visat att det finns individuella faktorer som är av betydelse när det kommer till mottaglighet av stressen. Dock har det framgått att den grupp lärare som främst är i riskzonen är nyutexaminerade lärare. Anledningarna till detta har främst visat sig beröra

Att individuella faktorer spelar en betydande roll i relationen med stress framgår också tydligt i hur man bör hantera stressen. De mest framträdande strategierna för att hantera stress har varit ens attityd till arbetsuppgifterna, att saker och ting får ta den tid det tar, samt så har förmågan att kunna stänga av arbetet när det behövs, stötdning kollegor emellan, feedback och faktumet att man brinner för det man gör har spelat en betydande roll i hanteringen av stress.

Samtliga respondenter har upptaget att de har erfarenhet av friskvårdsbidrag, men ingen av dem har upplevt eller varit med om friskvårdsprogram.
Diskussion
Ramen för studiens diskussionsdel är uppdelad i två sektioner. Här nedan följer först en metoddiskussion. Denna del beskriver vilka slutsatser som har dragits angående de metodiska tillvägagångssätt i studien, samt belyses vilka konsekvenser och faktorer som varit i åtanke under metodvalen. Efter metoddiskussionen följer resultatdiskussionen där den slutliga teorin som skapats med hjälp av analysmetoden lyfts fram, samt sätts i relation till tidigare forskning. Resultatdiskussionen avslutas även med en kortfattad summering av vad som behövs i senare forskning.

Metoddiskussion

Instrumentet, som i detta fall var en halvstrukturerad intervjuform, har ansetts som ett optimalt verktyg för studiens syfte. Jag som forskare har haft möjligheten att påverka ramen för det som diskuteras samtidigt som respondenten haft möjlighet att röra sig fritt inom denna. Respondenternas möjlighet till verbal rörlighet har i många fall lett till att andra frågor berörts, vilket i sin tur resulterat i att en så informell dialog som möjligt uppstått. Att respondenterna omedvetet berört andra frågor än de som ställts har även bekräftat frågeguidens reliabilitet. Intervjuguiden har även medvetet innehållit frågor som är snarlika andra frågor, vilket i praktiken inneburit att varje intervju återkommit till ett visst område ytterligare en gång. Denna intervju teknik har både syftat till att kunna fastställa respondentens faktiska åsikter och att öka mängden reflektioner och information inom de berörda områdena. Detta har onkligen visat sig ge resultat, vilket varit som mest påtagligt i den senare analysen.
av materialet.


**Analysen** av det insamlade materialet följde det logiska tillvägagångssättet för en fenomenologisk undersökning. Datainsamlingen har direkt efter intervjuerna transkriberats och analyserats, varpå det sedan bildats teorier som söker förklara det studerade fenomenet utifrån respondentens erfarenheter, s.k. interaktiv induktion. Analysmetoden har ansetts vara fördelaktig då teorierna varit till stor hjälp under följande intervjuer, bland annat så har det kunnat fastställas att vissa frågor behöver formuleras annorlunda och att vissa följdfrågor krävs inom de mer informationsfattiga delarna av materialet. Detta har varit av stor betydelse för att kunna tillfredsställa syftes- och problemformuleringen i resultat- och diskussionsdelen.

**Resultatdiskussion**


förödande för de egenskaper som en bra lärare bör ha (Åsberg et al., 2010). De flesta strategier som kan användas för att hantera stressen har dock varit svåra att generalisera eftersom att de måste vara anpassade efter den enskilda läraren. Däremot har det funnits ett mönster som säger att vissa förebyggande åtaganden fungerat, bland annat att kunna ”lämna arbetet på arbetet” och att tillsammans med sina kollegor uppmuntra en stötande arbetsmiljö.


Viktigt att poängteras är också att respondenterna upplever att stressen och arbetstillståndet till stor del är periodbunden. Både starten och slutet av varje term är de perioder där belastningen upplevts vara som störst. Under empiriinsamlingens gång befann sig respondenterna i en period som präglades av stora delar administrativt arbete i och med att terminsslutet närmar sig och de nationella proven var i full gång. Detta kan ha medfört att en större tyngd har lagts på administrationen som stressor än vad det skulle gjorts under lugnare perioder, eftersom att det var högaktuellt i respondenternas tankemönster.

I denna studie har ingen av respondenterna varit med om någon form av arbetsplatsprogram men enligt tidigare forskning så har även det visat sig vara effektivt för både stress och psykosociala påfristningar (Rahe et al., 2002).

Vad behövs i framtida forskning?

Hampus Lööw

för hur man optimalt kan hantera stressen som individ, samt vilka kollektiva åtgärder som kan vidtas.

Inom det direkta området för denna studie så vore det även fördelaktigt med studier gjorda under mindre stressfulla perioderna, alternativt under skolloven. Detta för att kunna påvisa kontrasterna i målgruppens uppfattningar, för att i sin tur lyckas skapa en mer allsidig bild av hur stressen uttrycker sig hos lärarna.
Referenslista


Missivbrev
Hej xxxx!

Jag heter Hampus Lööw och studerar för närvarande beteendevetenskap på Mittuniversitetet i Härmösand. Just nu står jag inför min sista utmaning innan jag når en fullständig kandidatexamen, nämligen C-uppsatsen.

Min C-uppsats kommer att beröra stressrelaterad ohälsa hos lärare i grundskolan. Undersökningen söker att, med utgångspunkt i tidigare forskning och respondenternas uppfattningar, bilda en förståelse för vilka mekanismer som skapar och/eller bidrar till stressrelaterad ohälsa i arbetslivet, samt vilka konsekvenser som lärarna uppfattar att detta får i deras arbetssituation.

Eftersom att uppfattningar är det som ska studeras så kommer undersökningen att använda sig av intervjuer. Intervjuerna kommer att vara halvstrukturerade, vilket betyder att respondenterna kommer att ges möjligheten att själva reflektera och diskutera vad de uppfattar som mest relevant, utifrån de frågor som ställs. Intervjuerna beräknas ta max 45 minuter.

Undersökningen förhåller sig till de forskningsetiska principerna som finns inom samhällsvetenskap och humaniora enligt vetenskapsrådet. Detta innebär bl.a. att samtliga deltagare har möjligheten att när som helst avbryta intervjun eller sin medverkan i undersökningen. Samtliga uppfattningar ifrån respondenterna kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att informationen som framgår i undersökningen inte kommer att kunna härledas till en specifik person. Självklart är även allt deltagande i studien frivilligt och informationen kommer endast att användas i forskningssyfte. I studien kommer inte heller namnet på skolan att finnas med.

Ifall det finns några obesvarade frågor eller om du undrar över något så tveka inte på att höra av dig så berättar jag gärna mer!

Med vänliga hälsningar
Hampus Lööw

E-mail: xxxxxx@xxxx.xxx
Mobil: xxx xxx xx xx
Bilaga 2

Intervjuguide
Vad tycker du kännetecknar en bra läromiljö?
Vilka egenskaper skulle du säga är av störst betydelse hos en lärare?

Stress
Hur skulle du definiéra ”stress”?
- Vet du vad stress eller psykosociala påtryckningar kan leda till?
- Har du någon särskild erfarenhet av det?
- Uppstod det på grund av arbetet?
- Hur påverkade det dig? Påverkade det både privat- och arbetsliv?
- Hur lyckades du övervinna stressen?

Har du någon erfarenhet av att du eller någon annan i grundskolan blivit utbränd eller fått allvarliga konsekvenser p.g.a. stressen?

Har du någon erfarenhet av att friskvårdsprogram eller liknande har en positiv inverkan för stressen?

Skulle du säga att du har ett stressigt arbete?

Är det några speciella företeelser som är särskilt krävande?

Vad skulle, ur ett samhälleligt perspektiv, kunna göras i skolvärlden för att minska stressen?

Har du någon erfarenhet av att friskvårdsprogram eller liknande har en positiv inverkan för stressen?

Vad tror du är anledningen till att så många upplever stress och utbrändhet i just grundskolan?

Är det några speciella grupper av lärare som är mer utsatta för psykiska påfrestningar än andra?

Stress i läromiljön
Påverkar en lärares stress dennes prestation? I klassrummet/utanför?
- Hur?

På vilka sätt skulle du säga att stress hos läraren påverkar läromiljön?

Tror du att eleverna berörs av att en lärare är stressad?
- Hur?

Är det några speciella grupper av elever som berörs mer än andra av en lärares stress?
- Vilka?
- På vilka sätt?

Finns det några positiva konsekvenser för eleverna av en stressad lärare?
Rangordning
Skulle du kunna rangordna följande faktorer efter vad du uppfattar vara mest psykiskt krävande i ditt arbete? Det är okej att sätta flera alternativ på samma plats.

Apatiska/oointresserade elever
Störande elever
Elevbedömning
Tidsbrist
Ekonomiska mål/resursbrist
Bristande feedback ifrån ledning/rektor
Bristande stöttning/uppmuntran från kollegor
Stora elevgrupper
Att kunna hjälpa alla elever trots olika kunskapsnivåer

Finns det något ytterligare du vill lägga till i listan?