

Examensarbete
Våren 2006
Läraryrket
Pedagogiskt arbete

VÅGA SÄGA NEJ!

En väg till mindre stress i lärarrollen

Författare

Nina Anterwing
Linda Gustavsson

Handledare

Elisabet Malmström

www.hkr.se

VÅGA SÄGA NEJ!

En väg till mindre stress i lärarrollen

Abstract

Vi har uppmärksammat den oro som vilar över lärarnas arbetsituation, och valt att fördjupa oss i området *lärare och stress*. Arbetsuppgifter som ska göras och hinnas med skapar stress, men även uppgifter som egentligen inte tillhör läraryrket. Det finns undersökningar och statistik som visar att kvinnliga lärare i större utsträckning lider av stress än de manliga. Vår problemformulering lyder: Vad innebär stress för kvinnliga lärare? Anledning till detta kan man bland annat finna i att skolan reformerats och att lärarna inte hinner sätta sig in i bland annat det nya systemet, då tiden är en bristvara. För att kunna underlätta sitt eget arbete och sänka stressnivån är gränssättande egenskaper och god självkänedom bra egenskaper.

Undersökningen är kvalitativ med hermeneutiska utgångspunkter, där vi intervjuat sex kvinnliga lärare som är verksamma i grundskolan. Resultatet visar att samtliga respondenter känt av stress i yrket, och att det finns ett samband mellan stress och om man har kontroll i tillvaron. Det finns flera faktorer i läraryrket som inverkar till stress bland annat utvecklingssamtalen, konfliktlösning och kollegor. Men samtidigt kan kollegorna vara en hjälp genom att ge flera olika perspektiv på en och samma situation.

Nyckelord: Stress, kontroll, arbetsituation, hantering av stress

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Hur tolkar du ordet ”stress”?
 - 1.1 Vad innebär stressbegreppet för dig personligen?
2. Vilka faktorer i samhället påverkar lärarnas ökade stress?
3. Förknippar du någon specifik uppgift i läraryrket med stress?
 - 3.1 Hur yttras stress i läraryrket?
4. Hur hanterar man arbetet för att undvika att hamna i stress?
 - 4.1 Tänker du på vilka åtgärder du kan tillta för att förebygga egen stress?
6. Hur hanterar man arbetet för att undvika att hamna i stress?
 - 6.1 Tänker du på vilka åtgärder du kan tillta för att förebygga egen stress?
7. Vilka stressrelaterade misstag är lätta att begå som ny lärare?
8. På vilket sätt är arbetslaget en hjälp i stressade situationer?

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING.....	5
1.2 Disposition.....	5
1.3 Syfte och problemställning	6
1.4 Bakgrund	6
2. TEORIFÖRDJUPNING.....	9
2.1 Förändring i tid	9
2.1.1 Lärarna som offer i kunskapssamhället.....	9
2.1.2 Påtvingade förändringar.....	10
2.2 Problematiken i lärarprofessionen	11
2.2.1 Vilka egenskaper bör en lärare ha för att kunna hantera stressen?	11
2.2.2 Undervisningen som stressmoment	14
2.2.2.1 Individualiserad undervisning.....	15
2.2.3 Skillnader mellan nuvarande tradition och skolans förändring	17
2.2.4 Utforma nytt material och nya bedömningar	18
2.2.5 Det kollegiala samarbetet.....	19
2.3 Stress	20
2.3.1 Varför blir vi stressade?	21
2.3.2 Positiv och negativ stress.....	22
2.3.3 Vad händer i vår kropp och hur reagerar vi på stress?.....	22
2.3.4 Hur kan stress yttra sig i läraryrket och vad orsakas det utav?.....	23
2.4 Förebyggande åtgärder	23
2.4.1 Ett kollegialt samarbete mot stress.....	25
2.4.2 En modell för att motverka stress.....	26
3. EMPIRISK UNDERSÖKNING.....	28
3.1 Problemprecisering.....	28
3.1.2 Metod	28
3.1.3 Kvalitativa intervjun.....	29
3.1.4 Undersökningsgrupp	29
3.1.5 Etik	30
3.1.6 Genomförande.....	30
3.2 Resultat.....	31
3.2.1 Sambandet mellan fenomenet stress och kontroll.....	31
3.2.2 Faktorer som inverkar till stress.....	33
3.2.3 Stressens yttrande och förebyggande åtgärder	37
3.2.4 Arbetslaget roll i stressituationer.....	38
4. DISKUSSION	40
4.1 Förslag till vidare forskning.....	42

5. SAMMANFATTNING	43
6. KÄLLFÖRTECKNING	44
6.1 Internetkällor	45
Bilaga 1	47

Figur- och Tabellförteckning

Tabell 1: Antal kvinnliga lärare i procent som lider av stress	7
Figur 1: Yrkesgrupper i procent som rapporterat arbetssjukdom	8
Figur 2: Lärarnas problematik i kunskapssamhället	9
Figur 3: Vilka egenskaper bör en lärare ha för att kunna stå emot stressen.....	12
Figur 4: Respondenternas resonemang om sambandet mellan stress och kontroll.....	32
Figur 5: Faktorer som inverkar till stress enligt respondenterna.....	33

1. Inledning

Under den verksamhetsförlagda delen av vår utbildning har vi uppmärksammat att många lärare oroas över sin arbetssituation. Ofta handlar oron om hur lärarna ska hinna med allt som krävs av dem och allt de har intention till att vilja hinna. Många lärare tillbringar inte rasten i lärarrummet utan anser att de behöver tiden i klassrummet för att göra förberedelser eller för att exempelvis lösa en konflikt mellan elever för att det inte ska uppta tid under kommande lektion. Vi har även uppmärksammat att lärare ser konferenser och arbetslagsträffar som ett hinder för att hinna utföra andra mer akuta och i deras ögon viktigare sysslor. Men varför har det blivit så här? Träffarna som är tänkta att ge varje lärare respons och stöd i det vardagliga arbetet har istället blivit ett måste som stjälar tid från planeringen i jakt efter att hinna tillgodose varje elevs individuella behov. Vi har redan själva känt av stressymptom och tycker därför att det är viktigt att sätta oss in i varför arbetstempot ständigt höjs i skolan och vad man som lärare kan göra åt det.

Många frågor väcks när man diskuterar läraryrket och de uppgifter som hör till. Förutom att vara lärare och tillgänglig dygnet runt för elever och föräldrar, som faktiskt många lärare tillåter sig själva att vara, ingriper lärarna i situationer där till exempel psykolog och socialarbetare borde ha tagit vid. Inte konstigt att lärarna känner av stress!

1.2 Disposition

För att få kunskap om ämnet bearbetas litteraturen först med olika forskningsresultat och studier. Därefter skrivs forskningsbakgrunden, där kroppens reaktioner på stress behandlas, men även vilka faktorer som driver lärarna till att öka tempot och vilka moment som lärarna känner oro och stress inför. Efter det bearbetas de kvalitativa intervjuerna genomförda med yrkesverksamma lärare. Studierna och intervjuerna kommer att koncentreras på lärare verksamma i grundskolan.

1.3 Syfte och problemställning

Syftet med uppsatsen är att öka kunskapen om stress och att lära sig i vilka situationer stress kan uppkomma. Men även vad man kan göra för att förebygga den samt lära sig hantera eller omarbete dessa situationer.

Vår problemställning är följande:

- Vad innebär stress för de kvinnliga lärarna?

1.4 Bakgrund

Ofta talas det och skrivs om hur lärare pressas av elever, kollegor, rektorer, föräldrar, läroplan, skolplan och kursplaner. De lärare som anger att de känner sig stressade, ofta på en ohälsosam nivå, blir allt fler och fler. Lärarkåren är till största delen en kvinnlig profession därav har vi valt att koncentrera oss på dem. Kvinnor är mer utsatta för att drabbas av stress än män, och det beror till viss del på att kvinnorna dubbelarbetar i större utsträckning än männen.¹ Kvinnorna tar större ansvar för hem och familj eftersom kvinnan ser hemmet som ett arbete medan mannen i regel vilar och samlar nya krafter under hemvisten. Detta enligt Anki Bengtsson som anser det beror på samhällets tidigare uppbyggnad där mannen förvärvsarbetade medan kvinnan skötte hushållet. På så sätt skapar många kvinnor krav på sig själva och bär på så sätt en känsla av otillräcklighet inom sig.² Detta är sannolikt en bidragande faktor till stress. Ofta uppkommer stressen i situationer där kvinnan känner starkt för något men inte har möjlighet att påverka.³ Samtidigt publicerar Statistiska centralbyrån och Arbetsmiljöverket undersökningar och larmrapporter vilka visar yrkena där psykisk ohälsa står i centrum, dessa publiceras med lärarna i topp. Statistiska centralbyrån har utfört en undersökning bland kvinnliga lärare på grundskolan och gymnasieskolan som visar på följande siffror:

¹ Krauklis och Schenström (2003)

² Bengtsson (2002)

³ Krauklis och Schenström (2003)

Tabell 1: Antal kvinnliga lärare i procent som lider av stress.		
Undersökning:	Kvinnliga Grundskollärare:	Kvinnliga Gymnasielärare:
- Problem med att få tiden till att räcka till. (Saknar tid till vänner och familj minst en dag i veckan.)	61,6 %	64,0 %
- Sjuknärvaro. (Kommer till arbetet, trots sjukdom, två gånger eller mer de senaste 12 månaderna.)	64,9 %	59,1 %
- Andel som har svårt att sova varje vecka på grund av arbetet.	38,3 %	45,3 % (estetiska ämnena) 34,9 % (allmänna ämnena)

Källa: Arbetsmiljöverket A, 2004

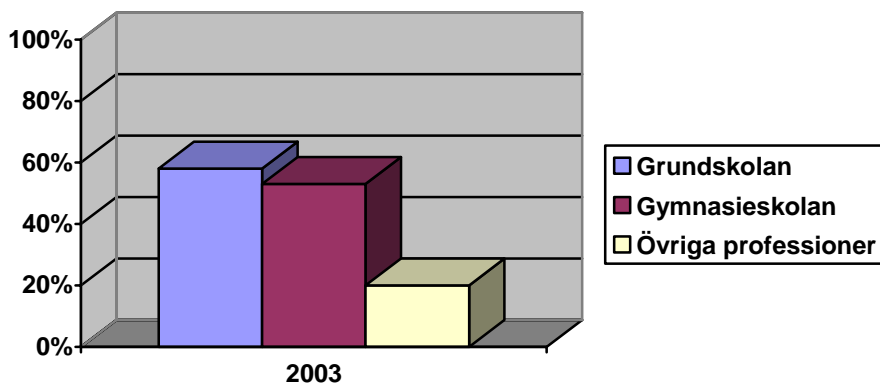
Arbetsmiljöverket genomförde en undersökning av lärarnas situation i grundskolorna i Norrbotten år 2002. Kortfattat kan man uttrycka det de kom fram till så här: "Läraryrket är stimulerande men arbetsförhållandena är ohållbara!"⁴ Undersökningens resultat ser ut på följande sätt:

- Lärarna är stressade och frustrerade. Riskerna för stressrelaterad ohälsa och sjukskrivning bedöms som stora.
- Lärarna mår psykiskt dåligt på grund av hög arbetsbelastning, bristande anpassning mellan resurser och arbetskrav samt brist på stöd och handledning i arbetet.
- Neddragningar och besparingar har genomförts utan hänsyn till de mänskliga konsekvenserna.
- Otillräckliga resurser till barn med särskilda behov är en stor orsak till stress och frustration i arbetet.
- Hög personbelastning i skollokaler ger höga ljudnivåer vilket ytterligare ökar den redan stora fysiska och psykiska belastning som lärarna utsätts för.⁵

Statistikenheten på Arbetsmiljöverket gav år 2004 ut följande rapport, grundad på siffror från år 2003, där grund- och gymnasielärarnas arbete analyserades. Anledningen till att lärarna rapporterade dessa siffror var sociala och organisatoriska omständigheter som exempelvis personalneddragningar.

⁴ Arbetsmiljöverket A, (2004)

⁵ Arbetsmiljöverket A, (2004)



Figur 1: Yrkesgrupper i procent som rapporterat arbetssjukdom. Källa: Arbetsmiljöverkets B, 2004

Gällande arbetsorsakade besvär år 2003 visar en undersökning att det är lärarna som i en allt större omfattning än de övriga professionerna känner besvär resulterat av stress och psykiska påfrestningar. I undersökningen har kvinnorna en högre representation än männen. Likaså är det lärarna som uppfattar buller och ljud som ett allt större problem. Som vi kommer att nämna senare i uppsatsen har buller och stress en viss samhörighet.⁶

⁶ Statistiska centralbyrån (2001/2003)

2. TEORIFÖRDJUPNING

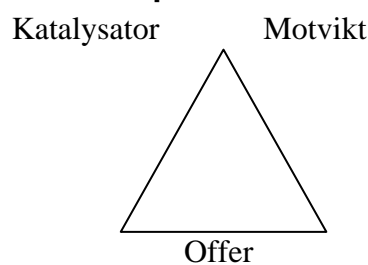
I följande underkapitel kommer följande behandlas:

- Påverkan av samhällets förändringar. Här diskuteras hur kunskapssamhället förändrar skolan och hur påtvingade förändringar bemöts och påverkar lärarna och deras stress.
- Läraryrket. Hur man bör vara som lärare och vilka egenskaper man bör ha för att vara en bra lärare. Även undervisningen och möjligheterna till att vidareutveckla den samt individanpassning, det professionella objektet, skillnader mellan nuvarande tradition och skolans förändring samt samarbetet mellan kollegor bearbetas.
- Stressbegreppet utreds och identifieras. Vi förklarar vad som händer i kroppen vid stress, hur vi reagerar på stress och hur stressen yttrar sig hos lärare. Vi skiljer även mellan positiv och negativ stress för att läsaren inte ska blanda ihop dem.
- Förebyggande åtgärder behandlas. Ingrepp för att förebygga stressen rekommenderas samt två modeller för att motverka stressen.

2.1 Förändring i tid

Under 1990-talet reformerades skolan kraftigt. Omstruktureringar och besparingar ledde till att lärarnas arbetsvillkor och ansvar ändrades radikalt. Bland annat fick lärarna fler undervisningstimmar, mindre planerings- och förberedelsestid och personaltätheten minskade på skolorna bland både assistenter och övrig skolpersonal. Samtidigt reformerades läroplanen vilket ledde till mer arbete för lärarna då de skulle sätta sig in i det nya målstyrda systemet.⁷ Flera lärare som tidigare hade haft halvklass eller avlastning någon timme i veckan miste detta. Lidande blev naturligtvis lärarna som skulle bära allt själv.⁸

2.1.1 Lärarna som offer i kunskapssamhället



Figur 2: Lärarnas problematik i kunskapssamhället. Källa: Hargreaves (2004) s.48

⁷ Hargreaves (2004)

⁸ Normell (2002)

De stora samhällsförändringar som skett genom bland annat stark teknisk utveckling tvingar lärarna till att klara av och kontrollera ett flertal tekniker, exempelvis datoranvändning. Lärarna ser hur eleverna behärskar tekniken bättre än de själva och förstår inte hur de ska klara att leva upp till de krav som ställs. Andy Hargreaves beskriver genom en triangel, som illustreras ovan, lärarnas problematik med att undervisa i dagens kunskapssamhälle. Hargreaves menar att dessa tre krafter samverkar och deras effekter påverkar både undervisningen och lärararbetets arbetssituation. Läraren ska vara en katalysator som med kreativitet, flexibilitet, problemlösning, genialitet, kollektiv intelligens, professionell tillit, risktagande och kontinuerliga förbättringar driver undervisningen framåt och engagerar eleverna. Samtidigt bör läraren vara en motvikt till kunskapssamhället för att kunna förmedla karaktär, gemenskap, trygghet, delaktighet, integritet, kontinuitet, medkänsla, demokrati samt ha en personlig och professionell mognad till eleverna för att få möjlighet att se karaktärerna och inte enbart resultaten. Mellan dessa två faktorer står lärarna som offer. Kraven på utbildning ökar och lösningarna standardiseras för att få en så låg kostnad som möjligt, samtidigt ökar pressen från samhället och förväntningarna på att lärarna ska vara katalysatorer och effektiva motvikter. Många lärare faller enligt Hargreaves och blir offer istället för de effektiva katalysatorer och motvikter som eftersträvades. De tränar barnen att memorera standardiserat stoff, lär sig undervisa som de blivit tillsagda att undervisa, genomgår fortutbildning på områden som politikerna prioriterar, arbetar hårdare och lär på egen hand. Lärarna har stora krav på sig och det är mycket som, ska hanteras av dem.⁹

2.1.2 Påtvingade förändringar

Ett flertal lärare uttrycker idag, enligt Hargreaves, känslor av nedtyngdhet och överbelastning vilket tycks bero på brådskande genomföranden av olika krav. Kraven hopar sig så att de blir för många och blir påtagligt arbetsamma. Människor och så även lärare är känsliga för kraftiga och snabba förändringar. Det krävs tid för att hinna ta till sig det nya och börja arbeta efter det. Dessutom anser Hargreaves att det krävs ”en välplanerad koncentration på ett hanterbart antal nyckelprioriteringar”¹⁰ istället för att försöka ändra allt samtidigt. Men han anser även att det krävs resurser, läromedel och lämplig kompetensutveckling för att

⁹ Hargreaves (2004)

¹⁰ Hargreaves (2004) s 141

förändringarna ska mötas positivt. Att tvingas lära sig något nytt, ta sig tid till att arbeta in det och sätta sig in i det nya systemet tar tid. Inte helt lätt är det att skapa den tiden. Man måste sätta sig in i det nya systemet samtidigt som det ska acklimatiseras med det gamla för att få det att fungera. Att tvingas göra detta utan tillräcklig utbildning kan framkalla känslor som tidspress och inkompetens hos lärarna.¹¹ Anledningen till att lärarna visar upp en negativ sida och ställer sig emot ett engagemang beror enligt Arne Maltén, på att de saknar makt och inflytande. Även han anser att lärarna tvingats till för stora och för många förändringar under ett för kort tidsintervall. För att få lärarna att acceptera och möjliggöra förändringarna anser Maltén att det krävs att tvången tas bort och att lärarna enas för att tillsammans arbeta för skolans värdegrund och målsättning.¹²

2.2 Problematiken i lärarprofessionen

Att samhället förändrats och att synen på skolan och läraren förändrats nämner Hultman samtidigt som han skriver att respekten som tidigare fanns för skola och lärare har tonats ner. Lärare arbetar idag inte enbart som kunskapsförmedlare utan måste även ta hand om många sociala problem då barn och dess föräldrar kommer för att be om råd eller för att ventilera tankar. Detta är jobbigt och frustrerande samt kräver mycket tankar och engagemang för en lärare som inte är utbildad för att ta hand om dessa problem.¹³

2.2.1 Vilka egenskaper bör en lärare ha för att kunna hantera stressen?

Det finns många krav på hur man ska vara för att bli en bra lärare. Inte enbart för elevernas skull, utan även för sin egen, så att man orkar med arbetet. Det är många och ibland stora krav en lärare ställs inför.¹⁴ Margareta Normell beskriver med modellen nedan vilka insikter man bör ha uppnått för att kunna göra ett bra arbete som lärare.¹⁵

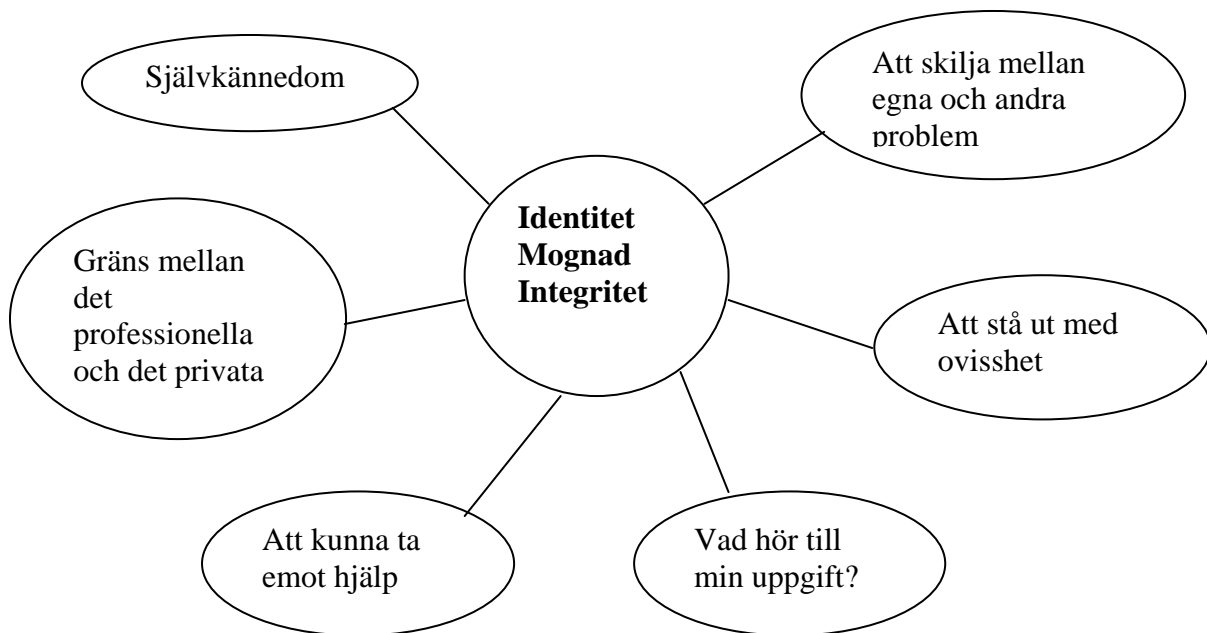
¹¹ Hargreaves (2004)

¹² Maltén (1995)

¹³ Hultman (2001)

¹⁴ Janson (2006)

¹⁵ Normell (2002)



Figur 3: Vilka egenskaper bör en lärare ha för att kunna stå emot stressen. Källa: Normell (2002) s.44

Trygg yrkesidentitet, personlig mognad och medveten integritet: Arbetslagets inträde i skolvärlden tvingade lärarna att samarbeta med yrkesgrupper som förskolelärare och fritidspedagoger. Med en trygg yrkesidentitet finns det mycket att vinna i arbetslaget och av dess styrka men det viktigaste är att själv ha uppnått en mognadsnivå där man klarar att ha ett professionellt förhållningssätt till kollegor, föräldrar och elever. Den egna mognadsprocessen visar sig i de övriga kvalifikationer nedan.¹⁶

I yrket är det även viktigt att ha ett personligt intresse och en medveten integritet. Att veta vad som anses viktigt och värt att kämpa för gällande elevers kunskap, klassrumsklimat och välmående är av största vikt liksom att lägga fokus på rätt ställe för stunden. Läraren bör vara medveten om hur nära denne vill släppa eleverna in på sig och sitt privatliv.¹⁷

Självkänedom: Att känna till sina starka och svaga sidor, att veta vad man själv värderar högt, ser som betydelsefullt och att våga försvara det.¹⁸ Anne-Marie Kveli skriver ”elevgruppens sammansättning, tillsammans med lärarkvalifikationer och lärarstil, är mest avgörande för hur arbetsförhållandena och stämningen bli i klassen”.¹⁹ Därmed skapar läraren sin egen arbetsmiljö.²⁰

¹⁶ Normell (2002)

¹⁷ Normell (2002)

¹⁸ Normell (2002)

¹⁹ Kveli (1993) s.103

²⁰ Kveli (1993)

Att kunna skilja mellan egna och andras problem: Att se andra människor ha det jobbigt är svårt och väcker ofta medlidande. Som lärare bör man arbeta medvetet för att underlätta för den som har det tufft, samtidigt som det är svårt att själv inte ta på sig dennes lidande. Att hålla en viss distans till problemen är tvunget om man inte ska överbelasta sig själv.²¹ Läraren står som ansvarig över att upptäcka om något barn behöver extra hjälp och sedan vidare rapportera detta till skolledningen. Men det förväntas inte av läraren att denne ska ha en lösning till problem som grundar sig i barns eventuella sjukdomar eller funktionshinder, detta har specialpedagogen större kunskap om.²²

Vad hör till min uppgift: Enligt Lärarnas riksförbund tilldelas läraren det totala ansvaret för en elevgrupp och/eller undervisningen. Utifrån det uppdraget och med hjälp av resurser är det sedan lärarens uppgift att genomföra uppdraget. Det är vida ramar och därmed svårt att urskilja vad som tillhör uppgiften.²³ Lärare är ambitiösa och ansvars-kännande människor som har lätt för att åta sig arbete, därför är det kanske än viktigare att veta vad som inte är ens uppgift. I fall som rör sig om elevers välmående kan det vara bättre att lämna över till en socialarbetare.²⁴ Carola Aili menar att det är bisysslor som är den största orsaken till stress i läraryrket. Att bli avbruten av elever, kolleger eller utav själva tiden kan vara påfrestande och hon menar att det viktiga arbetet bryts av mindre viktiga saker. På så sätt skjuts det viktiga upp. Istället bör läraren prioritera det viktigaste för stunden, men som ligger inom gränsen för ens arbete.²⁵

Att stå ut med ovisshet: Yrket som lärare kräver ett ständigt beslutsfattande. Inte alltid behöver detta ske omedelbart då det ibland inte är möjligt att fatta ett beslut eller lösa problemet omedelbart, ibland är det kanske till och med bättre att vänta.²⁶ Att vara lärare innebär inte heller att man är utbildad för all framtid. Läraryrket fortsätter att utvecklas och fulländad lärare blir man aldrig. Kompetensutveckling är nödvändigt för lärare i det livslånga lärandet. Att tvingas leva med ovissheten om man har rätt kunskaper och klarar av att möta eleverna på rätt sätt och med de rätta metoderna är hör till yrket.²⁷

²¹ Normell (2002)

²² Kveli (1993)

²³ Lärarnas riksförbund (2005)

²⁴ Normell (2002)

²⁵ Aili (2005)

²⁶ Normell (2002)

²⁷ Maltén (1995)

Att kunna ta emot hjälp: I många år har läraren arbetat ensam i sitt klassrum med sina elever, då kan man lätt tro att de andra lärarna har felfria elever och bedriver en perfekt undervisning. Att i detta läge våga lämna ut sig själv och be om hjälp kan vara svårt. Skuld- och skamkänslor kan väckas då man känner sig okunnig och misslyckad. Idag arbetar skolorna i landet för fungerande arbetslag och handledningsgrupper där problem kan behandlas men fortfarande krävs det stort mod för att våga lämna ut sig själv och be om hjälp.²⁸

Gräns mellan det professionella och det privata: Hargreaves talar om att desto mer läraren värnar om eleverna desto tydligare träder de depressiva skuldkänslor fram. Lärare bör måna om eleverna och deras inläring samtidigt som det måste finnas en gräns där läraren sätter stopp. Läraren måste vara väl medveten om denna gräns för att eleverna inte ska finnas i huvudet på läraren dygnet runt och på så sätt leda till ångest, oro och skuldkänslor.²⁹ Professionalismen ifrågasätts av samhället, men även av lärarna själva. Som lärare bör man därför känna att man har speciella kunskaper som ingår i läraryrket eller det som krävs för att kunna undervisa eleverna. Lita på sin egen förmåga och att inte tvivla på sig själv är viktigt. Att vara lärare är inget man föds till!³⁰

2.2.2 Undervisningen som stressmoment

Carlgren och Marton anser att det är det professionella objektet som arbetet ska frambringa. Det professionella objektet inom lärarkåren är lärandet, vilket innebär "...utvecklingen av olika förmågor och förhållningssätt hos eleverna."³¹ Om läraren besitter beskaffade kunskaper har hon en möjlighet att använda sig utav variation i sin undervisning. Detta kan göras genom att till exempel använda hjälpmedel som inte varit påtänkta att användas i undervisningen, ett annat sätt är att ge eleverna ett nytt tankesätt inom till exempel matematik. Förmågan att kunna lära ut det läraren själv kan är en stor del i yrkets professionalism och att kunna utföra det i den angivna miljön, i det här fallet skolan är också ett stressmoment.³² Att lärarna står som ansvariga för elevernas lärande kräver sitt arbete. Lärarna tvingas rapportera till föräldrar och skolledning samt andra personer och grupper som bör få kännedom om eleverna och

²⁸ Normell (2002)

²⁹ Hargreaves (1998)

³⁰ Carlgren och Marton (2000)

³¹ Carlgren och Marton (2000) s.26

³² Carlgren och Marton (2000)

deras resultat. Det ska även rapporteras vad som gjorts för den enskilde eleven och vad som planeras att göra för denne, en tidskrävande och arbetsam uppgift.³³

Per Lindqvist och Ulla Karin Nordänger diskuterar i sin rapport *Lärares osynliga arbete*, problematiken om de elever som söker sig till läraren för kontakt utöver lektionstid, oftast gällande lektionen. Omedvetet går dessa elever över en gräns som innebär ytterligare arbete för läraren som trots detta inte avvisar elever. I slutändan innebär detta att läraren inte hinner utnyttja hela sin rast. Observationer gjorda av Lindqvist och Nordänger visar att lärarna inte använder sina raster till det som de är avsedda för, det vill säga att pausa samt dricka och äta något för att få energi. När lektionen är slut kan många lärare inte släppa sina elever ur tankarna utan fortsätter att vara tillgängliga för sina elever, i många fall handlar det även om att lärarna måste följa med eleverna ut för att lösa en eventuell konflikt elever sinsemellan eller liknande göromål.³⁴ Lindqvists och Nordängers observationer bekräftar att lärarna fått en ökad arbetsbelastning.³⁵ De lärare som varit verksamma under en längre tidsperiod säger själv att de märker en gradvis förändring gällande rastera. De anser att förr hade man tid för annat under sina raster, idag finns inte begreppet rast. Även relationen till kollegerna har förändrats då de menar att de tidigare kände sina kolleger på det privata planet, medan man idag inte gör det på samma sätt.³⁶ Det är flera författare som reagerar över att rastera inte utnyttjas till det de ska. En av dessa författare är Mats Janson som är krönikör för tidningen *Skolvärlden*. Han anser att det är viktigt att ta sig tid till den avslappnande rasten eftersom det är då kreativiteten träder in.³⁷

2.2.2.1 Individualiserad undervisning

Glenn Hultman menar att lärarna har gått från att se klassen som en helhet och att undervisa kollektivt genom föreläsningar för klassen till att resa sig från katedern och att vägleda eleverna individuellt. Omställningen från när eleverna var inaktiva och mest lyssnade till nu när läraren ska agera handledare och stötta eleverna i utvecklingen är mer krävande för läraren och kräver både att de vet var varje elev befinner sig kunskapsmässigt, samt att rätt material skapas eller plockas fram för att elevernas kunskapsutveckling ska framskrida

³³ Hargreaves (1998)

³⁴ Lindqvist och Nordänger (2004)

³⁵ Aili (2005)

³⁶ Lindqvist och Nordänger (2004)

³⁷ Janson (2005)

önskvärt.³⁸ Ference Marton och Shirley Booth diskuterar hur undervisningens individualisering lägger allt större press på läraren. Läraren måste lägga mycket tid på att få ihop planeringen då variationen bland eleverna kräver att denne presenterar problemet eller momentet på flera olika sätt för att alla elever ska få sina behov tillfredställda.³⁹

Läroplanerna är viktiga politiska dokument som beskriver samhällets övergripande värderingar när det gäller samhällssyn, människosyn och kunskapssyn. Det är sällan vi har hört någon lärare invända mot innehållet. Det som vållar kritik och missnöje handlar nästan alltid om tillämpningen och bristen på resurser för att förverkliga planerna, medan genomförandet styrs av andra dokument (skolplaner, arbetsplaner, kurs- och timplaner) och av personalens kompetens.⁴⁰ Kvalitén på relationerna i skolan är det viktigaste och det krävs av lärarna att de skapar goda relationer för att grundskolan ska bli "... en levande social gemenskap som ger trygghet, vilja och lust att lära."⁴¹ Lpo 94 talar även för att "skolan skall präglas av omsorg om individen, omtanke och generositet"⁴² samt förespråkar individen och månandet om den. Men att skänka varje individ i en klass på kanske tjugofem elever omsorg, omtanke och generositet är inte lätt när tiden kanske upptas av en eller ett par elever som behöver särskilt stöd eller engagemang, detta är den stora och svåra utmaningen som lärarna ställs inför.⁴³ Många lärare ser detta som ett stressmoment. Att vilja men inte kunna eller hinna känns frustrerande och det finns ständigt i huvudet då det eftersträvas att skapa tid och möjlighet till mer individriktat välmående. "När gränsen mellan undervisning och social fostran suddas ut behöver personalen mer än tidigare ta ställning till sig själva och vad det innebär att vara vuxen förebild och identifikationsobjekt för eleverna."⁴⁴ Hon menar att lärarrollen har förändrats från att ha stått för kunskapsinläringen till att även vägleda och guida eleverna i det sociala livet och i samarbetet med andra människor. Men detta är inget som man enkelt lär sig under lärarutbildningen. Både egenskaper och erfarenheter av hur individer själva blev bemötta och behandlade av lärare och föräldrar har stor betydelse för hur vi sedan bemöter eleverna i grupp och enskilt.⁴⁵

³⁸ Hultman (2001)

³⁹ Marton och Booth (1997)

⁴⁰ Normell (2002)

⁴¹ Lärarens handbok (2002) s. 12

⁴² Lärarens handbok (2002) s.11

⁴³ Kveli (1993)

⁴⁴ Normell (2002) s.62

⁴⁵ Normell (2002)

Beskrivningen av när lärare trivs bäst enligt Normell är när: "...kontakten med eleverna lyckas, när en elev med svårigheter lyckas och när samarbetet fungerar väl..."⁴⁶ Som motsats till dessa glädjestunder som känns både meningsfulla och välgörande för en lärares själ beskriver hon de svåraste och jobbigaste stunderna som: "...när jag inte räcker till, när jag inte får kontakt, när jag förberett mig jättemycket och så blir det bara pannkaka av alltihop, när eleverna inte lär sig nåt och det känns som att det är mitt fel..."⁴⁷ Enligt Normell är lärare idag generellt sett stressade och hinner inte med eleverna på det sätt som de önskar. De känner även att de inte hinner tillgodose varje barns kunskapsmässiga behov.⁴⁸

2.2.3 Skillnader mellan nuvarande tradition och skolans förändring

Hargreaves påstår att "lärarna framställs som allt mer styrda av på förhand definierade uppläggningar, officiella läroplaner och stegvis, detaljerade undervisningsmetoder".⁴⁹ Detta menar han intensifierar yrket och lärarna tvingas möta ständiga förändringar och som på sikt kommer leda till att lärarna fogar sig, anpassar sig och arbetar ännu hårdare. Att det talas om en professionalisering i samband med gjorda och kommande förändringar anser Hargreaves endast vara ett sätt för att få lärarna acceptera förändringarna. Undersökningen *Secondary school work cultures and educational change* gjord av Hargreaves med flera är lik den pågående intensifieringen i Sverige och man kan se den leda till:

- Kortare och färre pauser, kanske inga alls.
- Färre tillfällen för kompetensutveckling och kortare tid att tillägna detta område.
- Arbetet växer och läraren hinner aldrig arbeta undan. Läraren tvingas koncentrera sig på nuet, vilket leder till kortsiktiga lösningar och oplanerad framtid.
- Tiden för förberedelser och planering minskar.
- Undervisningskvalitén sänks när snabba lösningar måste användas.
- Då kvalitén på skolan sänks efter intensifieringen behövs experthjälp utifrån för att åter höja statusen.
- Många lärare försvarar intensifieringen då de blandar ihop den med proffesionalismen.⁵⁰

⁴⁶ Normell (2002) s.63

⁴⁷ Normell (2002) s.63

⁴⁸ Normell (2002)

⁴⁹ Hargreaves (1998) s.131

⁵⁰ Hargreaves (1998) (OISE, Ontario Institut for Studies in Education, Toronto, Canada, 1992)

Samtidigt påstår Hargreaves att de krav som finns på lärarna inte kommer utifrån utan istället är skapade av lärarna själva. Entusiasm och plikt känsla driver läraren till att försöka nå upp till sina egna nästan ouppnåeliga mål på hur undervisningen ska bedrivas.⁵¹ Intensifieringen rullar på och enligt Maltén är det svårt att sätta stopp. Lärare måste bli starkare som yrkesgrupp. Istället för att tala illa om varandra eller att försöka knäcka varandra behövs det bättre sammanhållning mellan kollegorna. Tyvärr finns det en speciell kodex inom läraryrket som innebär att tala när kolleger gör fel och att inte hjälpa varandra i den mån man borde göra som kollegor.⁵² Denna problematik tar Gunnel Colnerud upp i sin artikel *Den kollegiala paradoxen*, men hon tar även upp problemet med att lärare anklagas för så kallat elevfjäsk av sina kollegor när läraren låter sina elever ha ett visst inflytande i planeringen och undervisningen. Sannolikt bidrar detta till stressande situationer för lärarna och detta problem måste lyftas fram allt mer för att man ska nå en lösning.⁵³

2.2.4 Utforma nytt material och nya bedömningar

Tidigare ägnade lärarna majoriteten av sin tid åt undervisningen men de senaste åren har lärarna tvingats lägga allt mer tid till att dokumentera elevarbetena, exempelvis genom portfoliomodellen eller individuell utvecklingsplan, och att utvärdera deras arbeten. Även kringliggande administrationer som exempelvis materialbeställningar har ökat och tar nu mycket av den tid, som lärarna tidigare ägnade åt att planera undervisningen och till att tillverka nytt material. Känslan är att många lärare uppfattar dessa uppgifter som tyngande då de hellre hade lagt tiden på planering av undervisningen.⁵⁴

En ny problematik som uppstår är att undervisningen standardiseras, vilket innebär att alla ska genomföra prov där kunskaperna testas. Detta ställer till det för främst för barn med språk- och inlärningssvårigheter enligt Hargreaves. Han påstår att det bland lärarna är många som anser att förväntningarna är orealistiska och att de är bekymrade för de lågpresterande eleverna. De kunde inte heller se att testen hjälpte dem att se varje barns behov och att sätta in de resurser som krävdes. Hargreaves har i sin studie konstaterat att sedan den nya lagstiftningen kom om att alla barn, även de med särskilda behov ska integreras i skolan

⁵¹ Hargreaves (1998)

⁵² Maltén (1995)

⁵³ Colnerud (2002)

⁵⁴ Hargreaves (1998)

ökade pressen ytterligare på lärarna. Lärarna anser att de därmed tillägnar en större del av dagen än tidigare till socialt arbete med exempelvis beteendemässiga problem, kulturella problem och språksvårigheter. Att varje elev har individuella behov som ska tillgodoses anses vara påfrestande då varje uppgift måste justeras och individanpassas, vilket kräver sin tid.⁵⁵

2.2.5 Det kollegiala samarbetet

Det är inte bara lärartjänsterna som det har skurits ner på, även kuratorer, elevassistenter, speciallärare, talpedagoger, studievägledare, administrativ personal och övrig personal inom skolan har reducerats.⁵⁶

”En av de viktigaste resurser som människor har för att lära och utvecklas i nästan alla organisationer är varandra. [...] Att dela idéer och kunskaper, ge moraliskt stöd i samband med nya och svåra utmaningar, diskutera komplicerade enskilda fall tillsammans –detta är essensen i ett starkt förhållande mellan kollegor och grunden för effektiva arbetsgemenskaper. Starka arbetsgemenskaper i skolans värld är inte bara känslomässigt berikade för lärarna – de bidrar också direkt till en bättre standard på elevers lärande och deras studieresultat”.⁵⁷

Hargreaves menar att ett arbetslag spelar stor roll för den enskilde läraren, inte enbart känslomässigt utan även vid planering, diskussioner och handledning. Att inte behöva bära allt själv utan kunna prata av sig och diskutera aktuella frågor är viktigt.⁵⁸ En annan sida av arbetslaget beskriver Normell genom att många lärare ansågs vara negativa till omställningen från ensamarbete till att arbeta och verka i arbetslag. Argumentet tycks vara att arbetslagsarbetet är tidskrävande men även drabbat av konflikter. Arbetsuppgifter, utbildning, status och lön kan ligga till grund för rädslan och kanske oroar sig många för att de skulle förlora på ett samarbete. Att ha en trygg yrkesidentitet gagnar alla medverkande i arbetslaget så arbetet kan fokuseras på det verkliga arbetet och inte på inre och kanske tysta konflikter mellan kollegorna.⁵⁹ Konferenserna som tidigare varit ett tillfälle att utveckla sin yrkesroll har mer förvandlats till ett möte där rektorn eller övrig personal rapporterar aktuella händelser och

⁵⁵ Hargreaves (1998)

⁵⁶ Hargreaves (2004)

⁵⁷ Hargreaves (2004) s.147

⁵⁸ Hargreaves (2004)

⁵⁹ Normell (2002)

meddelanden enligt Hargreaves.⁶⁰ Även Maltén anser att konferenserna numera mest ses som en börda av lärarna eftersom de inte hinner enas om målen och metoderna under de korta stunderna.⁶¹

Idag talas det om livslångt lärande och om vidareutveckling. Detta för att kunna följa med i samhällets utveckling och för att kunna ge sina kollegor och elever så mycket som möjligt. Det ställer stora krav på läraren som utöver lektionsplanering, lektionsgenomföranden, klassansvar, rastvakt, utvecklingssamtal, föräldramöten, föräldrakontakter, konferenser, arbetslagsträffar och mycket mer även ska ta sig tid till att läsa nya forskningsrön och vidareutveckla sig.⁶²

2.3 Stress

Stressen är en av de hälsofaktorer som hotar de friska och arbetsföra människorna. EU-kommissionen har givit ut en rapport som säger att av Europas 147 miljoner arbetsföra människor är det 40 miljoner som bär på en negativ stress.⁶³

Sverige är det land i västvärlden som de stressrelaterade sjukdomarna har den hastigaste utvecklingen. Detta beror på att verkan av de stressrelaterade sjukdomarna kommer senare än de borde göra. Det finns ett visst tidsspänn innan dessa effekter syns i statistiken, vilket innebär att statistiken visar hur situationen för stress såg ut för något år sedan. Denna stegring av stressrelaterade sjukdomar ser liknande ut i de övriga länderna i väst. Kostnaderna för detta är enorma, år 1998 uppgick kostnaden till 18 miljarder kronor och år 2001 hade denna summa fördubblats. Den största ökning finner man främst inom den offentliga sektorn, och det är oftast kvinnor som blir långtidssjukskrivna.⁶⁴

Majoriteten av de forskare och kliniker som Martin Krauklis och Ola Schenström har intervjuat är eniga om "...att inte bara uppmärksamheten och statusen har ökat när det gäller utbrändhet. Det har också skett en kraftig och verklig ökning av människor som har hamnat i

⁶⁰ Hargreaves (2004)

⁶¹ Maltén (1995)

⁶² Maltén (1995)

⁶³ Krauklis och Schenström s. 34-35, 40 (2003)

⁶⁴ Krauklis och Schenström (2003)

ett utmattningstillstånd efter år av kronisk stress.”⁶⁵ Att få diagnosen utbrändhet innebär en viss status eftersom sjukdomen anses vara framkallad av situationen på arbetet. ”Utbrändhet förknippas med att patienten ägnat oerhört mycket energi åt sitt arbete och har engagerat sig djupt i det under lång tid.”⁶⁶ Samhället värdesätter det hårda arbetet och den tid man lägger på sitt arbete och på så sätt har detta tankesätt bidragit till utbrändhet.⁶⁷ Enligt Krauklis och Schenström låter det som att utbrändhet och stressrelaterade sjukdomar alltid beror på att man varit högpresterande medan likväl en fabriksarbetare eller arbetslös kan drabbas. Fler orsaker än arbetet kan få människan att stressa och må dåligt exempelvis skilsmässa, nära dödsfall, arbetslöshet och konflikter som i sin tur kan utlösa stressrelaterade sjukdomar.⁶⁸

2.3.1 Varför blir vi stressade?

Krauklis och Schenström menar att det inte finns någon tydlig och homogen definition på stress eftersom begreppet stress har använts i många olika syften, exempelvis har man använt det för att förklara de känslor som uppstår vid en händelse. Fysiologiskt sett har stressreaktionen varit ett sätt för oss människor att överleva i form utav att antingen stanna och kämpa mot yttre hot eller att fly. Men idag har stressen istället för att hjälpa oss börjat utgöra ett hot mot oss. Det som framkallar stressen kallas för stressorer.⁶⁹

Dessa kan delas in i fysiska, sociala och psykiska. Stressreaktionen är programmerad i vår arvs massa. Variationen är stor mellan olika människors reaktionssätt i samma situation. Olikheten beror dels på den genetiska variationen, dels på skilda erfarenheter och olika social påverkan under uppväxten och vuxenliv. Tolkningen av vad som sker och den betydelse individen ger tolkningen, medvetet eller omedvetet, spelar en stor roll för reaktionssättet.⁷⁰

Krauklis och Schenström delar in stressorer i tre grupper:

- Fysiska stressorer kan vara olika ljudnivåer, framförallt de höga. Människan känner ett visst besvär med ljudet när det uppnår en speciell frekvens och svarar på detta med stress. Även låga frekvenser av ljud kan besvära människan och oroa sömnen, återhämtningen och koncentrationsförmågan.
- Till gruppen sociala stressorer hör arbetsliv och privatliv, men även den ekonomiska situationen.

⁶⁵ Krauklis och Schenström (2003) s. 43

⁶⁶ Krauklis och Schenström (2003) s.44

⁶⁷ Krauklis och Schenström (2003) s.43-44

⁶⁸ Ellneby (2000).

⁶⁹ Krauklis och Schenström (2003)

⁷⁰ Krauklis och Schenström (2003) s.60

- Psykiska stressorer handlar mycket om den egna personligheten. Om personen har lätt för att bli förargad eller svårt för att släppa problem.⁷¹

När människor drabbas av flera stressorer samtidigt gör de varandra starkare och tillsammans kan de utlösa att stressen blir alltför stor att bära. Det kan vara en kombination av ljud, dödsfall och ett elakt beteende av exempelvis arbetskamrater som ensamma är hanterbara men tillsammans gör att personen tyngs ner och mår dåligt.⁷²

2.3.2 Positiv och negativ stress

Det finns två olika typer av stress, positiv och negativ stress. Oavsett om vi befinner oss i en situation som är stimulerande eller obehaglig kan man uppleva och känna av stress. Ylva Ellneby skriver: "När det råder balans mellan de krav som ställs och vår förmåga att klara av dem, kan stress upplevas som en positiv utmaning."⁷³ Det samma antyder Krauklis och Schenström som menar att vi är i behov av utmaningar och att detta inte är skadligt under förutsättningar att man tillåter sig själv att få återhämta sig.⁷⁴

2.3.3 Vad händer i vår kropp och hur reagerar vi på stress?

För att förstå kroppens signaler är det bra att veta hur den reagerar när vi utsätts för stress. Kroppen har tre system som samverkar vid stress och det är:

- Autonoma nervsystemet. Det är indelat i två partier, där det sympatiska nervsystemet sätter igång sin verksamhet när man utsätts för akut stress medan det parasympatiska systemet koncentrerar sig på kroppens avkoppling, rekonvalescens och motarbetar stressen.
- Hormonsystemet kontrollerar kortisol, som är ett stresshormon. Detta hormon ökar när vi utsätts för stress.
- Immunsystemet kontrollerar kortisol hormonet och betaendorfin som är det morfin kroppen tillverkar och ökar produktionen vid kronisk stress. När hormonproduktionen går på högvarv har kroppen svårare att motstå bakterie- och virusangrepp.

⁷¹ Krauklis & Schenström (2003) s.59-61

⁷² Ellneby (2000)

⁷³ Ellneby (2000) s. 34

⁷⁴ Krauklis & Schenström (2003) s.62-63

Dessa tre system styrs och påverkas från hjärnans hypothalamus, en samordnings- och kommandocentral i vår hjärna. Vid kronisk stress kan kroppen få allvarliga följdproblem. Det som kan uppstå är bland annat svullnader i kärlväggarnas muskulatur, risken för åderförkalkning ökas, högt blodtryck, tarmproblem och kroppens förmåga att kunna återhämta sig slutar fungera. Stressen kan även påverka människans psykiska hälsa och det finns en majoritet som också får stora problem med smärta i musklerna.⁷⁵

2.3.4 Hur kan stress yttra sig i läraryrket och vad orsakas det utav?

Ellneby skriver att den negativa stressen ofta framträder i form av brist på tid, brist på möjligheter att påverka situationen, situationer av ovisshet och hjälplöshet.⁷⁶

Men man kan även märka av stresssymptomen i form av:

- Minskat engagemang
- Fastnar i vissa beteendemönster i undervisningen
- Dåligt självförtroende
- Försämrade självkänedom
- Otrygg
- Utmattat och likgiltig

Detta kan efter en längre period av stress leda till sänkt arbetsförmåga och försämrade undervisning men även sämre kontakt med elever, deras föräldrar, kollegor och skolläring.⁷⁷

2.4 Förebyggande åtgärder

Bästa sättet för att förebygga stress är att lyssna på sin kropp. Stressrelaterade sjukdomar bottnar i hur vi lever och vilka krav som finns och som tynger.⁷⁸ Christina Mashlach anser att individen ska stå i fokus. För att bibehålla hälsan kan det vara bra att sätta upp punkter som ska följas. Det kan exempelvis vara; ta regelbundna pauser så att man kommer ifrån sitt arbete

⁷⁵ Socialstyrelsen (2003)

⁷⁶ Ellneby (2000)

⁷⁷ Maltén (1995)

⁷⁸ Krauklis och Schenström (2003)

en stund, att inte ta kritik alltför personligt och att sitta ned och äta i lugn och ro.⁷⁹ Det är även lämpligt att sluta röka och sänka sin konsumtion av alkohol.⁸⁰ Aili diskuterar även vikten av att kunna prata med sina kollegor och stöta varandra i motgångar, samt att kunna se det komiska i en situation.⁸¹

Det handlar om att förstå sin situation och handla utifrån den.⁸² Ellneby beskriver den israeliske professorn i medicinsk sociologi, Aaron Antonovskys tre punkter som enligt honom skapar en *Känsla Av SAMmanhang (KASAM)*. Att uppleva livet och sin situation som begripligt, hanterbart och meningsfullt kan få människan att skapa förståelse för sin tillvaro och ett sammanhang i livet.

- *Begriplighet*: Förstår vad som händer runt omkring en och hur man själv berörs. Kan även se att saker kommer att lösa sig.
- *Hanterbarhet*: Tror på sig själv och att det går att lösa eventuella problem och svårigheter.
- *Meningsfullhet*: Känner sig viktig, deltagande och entusiastisk i uppgifter och ger sig gärna in i nya utmaningar.⁸³

Ett liknande resonemang för Fredrik Bengtsson i sin bok *Vägen vidare* där han menar att man måste lära känna sig själv för att kunna göra någonting åt sin stress. Han menar att det inte behöver innebära jordens undergång för att man är stressad och mår dåligt av sin situation, istället kan det skapa nya möjligheter under förutsättning att man tar tag i sin situation och skapar förändring.⁸⁴

Bosse Angelöv diskuterar i sin artikel *Strategier för att skapa friskare arbetsplatser* hur man kan skapa en bättre arbetsplats utan stress. Bland annat föreslår han att man ska starta utbildning på arbetsplatsen i arbetsmiljökunskap för att bättra kommunikationen mellan arbetstagare och arbetsgivare. Det är viktigt för alla parter, arbetstagare som arbetsgivare, att kommunikationen dem emellan fungerar på ett bra sätt då bristande kommunikation kan skapa en otrivsamt arbetsplats och resultera i exempelvis konflikter, slitningar, uppdelade läger och kommande sjukskrivningar. Andra sätt att förbättra arbetsplatsen kan vara att delaktiggöra personalen och låta dem ha inflytande över sitt arbete. Detta görs lättast genom

⁷⁹ Maslach (2001)

⁸⁰ Socialstyrelsen (2003)

⁸¹ Aili (2005)

⁸² Maslach (2001), Ellneby (2000)

⁸³ Ellneby (2000)

⁸⁴ Bengtsson (2003)

att personalen får en viss insyn i verksamheten och får på så vis möjlighet att ta del av besluten som tas inom verksamheten. På så sätt känner personalen sig viktiga, delaktiga och behövda vilket i slutändan skapar välmående personal som trivs på sitt arbete.⁸⁵

2.4.1 Ett kollegialt samarbete mot stress

Maltén förespråkar starkt samtalshjälp. Samtidigt anser han att det förekommer sällan på skolorna då personalvården fungerar dåligt och kollegor och skolledning nonchalerar problemen och hoppas att de ska lösa sig av sig själva.⁸⁶ För att komma tillrätta med skolans brist att se varje lärare och att uppmärksamma problemen innan de blir för stora kan Normells metod nedan vara ett bra hjälpmedel.⁸⁷

Fördelen med kollegial handledning är enligt Normell att lärare får möjlighet till att prata av sig och på så sätt få perspektiv på sina problem och funderingar. Hon menar att det ger: "...utrymme för reflektion och lärande, erfarenhet av berättelsens och bekräftelsens betydelse samt meningsskapande".⁸⁸ I en handledningsgrupp med regelbundna träffar ska pedagogerna en i taget få möjlighet till att ta upp något som de ser som ett problem eller något som de skulle vilja ha åsikter eller respons på. Att våga lämna ut sig själv och berätta om sina problem eller funderingar kan kännas svårt och jobbigt till en början. För att handledningsgruppen ska fungera krävs det bland annat följande enligt Normell:

- Det ska vara frivilligt att medverka men samma personer ska medverka vid alla träffar. Därför kan det vara dumt att ta en skriven grupp som ex. arbetslaget då där kanske finns någon som känner sig tvingad.
- Regelbundna träffar exempelvis varannan vecka, nittio minuter åt gången.
- Träffarna genomförs i en återkommande lokal där gruppen kan arbeta ostört för att tryggheten och förtroendet för varandra ska infinna sig.
- För att tryggheten och tilliten ska hinna växa mellan de medverkade bör man ha återkommande träffar ett till tre år innan utvärderingen sker.
- Inga beslut ska fattas i handledningen. Det är berättandet, lyssnandet, reflekterandet och diskussionerna som är meningsfulla.

⁸⁵ Angelöv (2003)

⁸⁶ Maltén (1995)

⁸⁷ Normell (2002)

⁸⁸ Normell (2002) s.79

- Diskussionen sekretessbeläggs. Ämnena får endast diskuteras mellan de medverkande.
- I gruppen ska det finnas en handledare som håller i ramarna för handledningsträffarna. Medlemmarna har friheten att komma med förslag och önskemål men det är handledaren som bestämmer vad som ska bearbetas och diskuteras.

Åtgärderna ovan kan vara en bra hjälp i arbetet för att skapa bättre sammanhållning, ökad trivsel och bättre hälsa. Dock kan det vara svårt för lärare att inför en grupp och där berätta om sina egna misslyckanden, hur man tvivlar på sitt eget agerande eller hur man känner osäkerhet inför en viss situation. Det kan även vara besvärligt att starta handledningen i en stor grupp direkt och därför är det kanske bäst att börja enskilt med samtalsledaren för att sedan successivt utöka antalet gruppmedlemmar.⁸⁹ I samförstånd med Normell anser Maltén att lärarna som ska medverka i samtal och få stöd i form av samtal måste känna för det och engagera sig i det. Han anser även att samtalen kan ske så väl enskilt som i grupp. Huvudsaken är att träffarna sker regelbundet och att det finns skolvårdande personal med i någon form, exempelvis kurator eller psykolog. Maltén skriver ”samtalsledaren bör inte ge direkta råd eller komma med hurtiga förslag. Det gäller istället att lyssna, fästa uppmärksamheten på kritiska situationer, komma med frågor, hjälpa till med preciseringar och klargöranden osv.”⁹⁰

Colnerud summerar den kollegiala handledningen med orden:

Slutsatsen är att lärare inte ska behöva stå ensamma inför de etiska frågor som väcks i skolans vardag och att de problem som är gemensamma för professionen också ska kunna delas i form av diskussion och gemensam tankeutveckling. Det tredje argumentet för att utveckla och synliggöra lärares yrkesetik är av facklig karaktär: nämligen förtroendet för lärarkåren.⁹¹

2.4.2 En modell för att motverka stress

Ellneby har byggt upp en modell som ska synliggöra stressen för eleverna. Denna är även ett utmärkt redskap för stressbearbetning i exempelvis arbetslaget. Modellen i fyra steg:

1. Samtala om vikten av att ha balans mellan stress och välmående. Rita upp en våg och att mät det positiva och negativa i vågskålarna för att synliggöra hur ens livssituation ser ut.

⁸⁹ Normell (2002)

⁹⁰ Maltén (1995) s.266

⁹¹ Colnerud, (2002)

2. Samtala om symptomen och sinnestillstånd som kan uppkomma vid stress för att bli mer medveten om sin egen hälsa. Exempelvis magont, huvudvärk, irritation, ilska, ångest, oro eller nedstämdhet.
3. Diskutera vilka situationer som kan utlösa stress och hur det känns att ha tidspress på sig eller när kollegor och skola ställer krav.
4. Prata om hur man kan hanterat stressen. Att man måste göra saker som känns roliga och som man mår bra av samt sömnens betydelse och att det faktiskt är tillåtet att säga nej när det blir för mycket.

Modellen visar på ett konkret sätt hur individen kan känna stresssymptom, när de kan uppkomma och vad som kan göras för att den negativa stressen inte ska ta makten över ens liv. Det är viktigt att i god tid finna alternativa vägar för att klara av vardagen.⁹²

⁹² Ellneby (2000)

3. Empirisk undersökning

Här följer vår empiriska undersökning där vi presenterar problemprecisering, metod, undersökningsgrupp, genomförande av intervjuer samt resultat av undersökningen.

3.1 Problemprecisering

Problempreciseringen i vårt examensarbete är att undersöka: Hur kvinnliga grundskollärarna uppfattar sina vardagliga stressituationer? Vi kommer att belysa vilken uppfattning den kvinnliga läraren har om innebörden av stress med följande frågeställningar:

- Hur påverkar olika faktorer i samhället de kvinnliga lärarnas ökade stress?
- Vilka faktorer i arbetet upplevs som stressande för de kvinnliga lärarna?
- Hur kan de kvinnliga lärarna sänka sin stressnivå?

3.1.2 Metod

Valet av metod bygger på vår frågeställning och handlar om lärares egna upplevelser och erfarenheter av stress. Därför blev metoden kvalitativ. Vi valde kvalitativa intervjuer framför kvantitativa enkätundersökning då intervjuer gav större möjlighet till att ställa följdfrågor samt vidare utveckla respondentens tankar.

Våra teoretiska utgångspunkter för undersökningen är hermeneutiska. Det innebär att vi kommer att göra en kvalitativ undersökning med utredningspräglade forskningsuppgifter. De hermeneutiska utgångspunkterna innebär förståelse, det vill säga att förstå och tolka det som sägs i intervjuerna. Det handlar även om att förstå och tolka bakgrunden och att kunna läsa mellan raderna.⁹³ Genom de hermeneutiska utgångspunkterna kan vi även tolka lärarnas handlingar, verksamhet och verbala uttryck.⁹⁴

Morgens Jensen beskriver handlingssociologen Max Webers (1864-1920) tankar om att utreda människans, och då för oss intressant, lärarens handlingar. Jensen förklarar den Weberska metoden vidare och berättar hur Max Weber *orsaksförklarade handlingarna* genom att observera och samtala med de människor som forskningen handlade om. Detta kommer

⁹³ Kjeldstadli (1998) s.124

⁹⁴ Patel och Davidson (2003)

även vi att utnyttja i vår undersökning genom att göra observationer under den verksamhetsförlagda delen av lärarutbildningen men även genom intervjuer med lärare.⁹⁵

3.1.3 Kvalitativa intervjun

Att få veta någonting om någon annans erfarenhet, upplevelser och känslor är det enklaste sättet att ställa frågor till personen i fråga. För att man ska kunna använda denna information ställs vissa krav. De svar som erhålls från personen måste vara säkra då dessa kommer att utgöra data i en analys som resulterar i en slutsats. Syftet med intervjun är att samla in data, vilket kräver att intervjuaren har ett syfte med intervjun. En intervju är begränsad i samtalsämnet då det är viss data som söks.⁹⁶ ”I intervjun är det den som intervjuar som styr dialogens utveckling och processen har en i förväg bestämd riktning”.⁹⁷ Kraven som ställs på intervjuer som ska användas i forskningssyfte är enligt Annika Lantz:

- Metoden måste ge tillförlitliga resultat (kravet på reliabilitet).
- Resultaten måste vara giltiga (kravet på validitet).
- Det skall vara möjligt för andra att kritiskt granska slutsatserna.⁹⁸

För att kunna mäta eller redogöra för värdet på en intervju använder man termerna reliabilitet och validitet, vilket är viktigt att kunna redogöra för i slutsatstagandet om någon annan ska pröva resultatet i studien alternativt göra en uppföljning efter det att en viss tid passerat.⁹⁹

Vi valde att hålla öppna intervjuer, då det skapar en möjlighet för respondenten att fritt diskutera sina tankar och upplevelser och ge sin bild av stress. Det blir en kvalitativ undersökning där man måste tolka svaren som ges, på så sätt blir kunskapen större i ämnet man forskar i.¹⁰⁰

3.1.4 Undersökningsgrupp

Vi valde att koncentrera oss på kvinnliga lärare verksamma i grundskolan eftersom kvinnor i större utsträckning bär på stress än män. För att vi skulle få höra lärares åsikter från såväl låg- mellan och högstadium valde vi att intervju lära verksamma i olika åldersgrupper. Tanken

⁹⁵ Jensen (1995)

⁹⁶ Patel och Davidsson (2003)

⁹⁷ Lantz (1993) s.12

⁹⁸ Lantz (1993) s.13

⁹⁹ Kvale (1997)

¹⁰⁰ Lantz (1993)

med intervjuerna var att undersöka hur lärarna mår, hur de uppfattar sin arbetssituation och hur de hanterar sin stressituation.

Vid undersökningar är det sällan man kan inhämta information från hela undersökningskategorin. När man gör kvalitativa undersökningar kan storleken på urvalet vara ganska liten.¹⁰¹

Det är sex kvinnliga lärare i grundskolan som vi har intervjuat. För att lätt kunna skilja dem åt och för att bevara deras immunitet har vi gett dem fingerade namn. Tre lärare arbetade på lågstadiet (Anna, Lena och Maria), en på mellanstadiet (Sofia) och två på högstadiet (Carina och Karin). Två av respondenterna var över femtio år och fyra stycken mellan trettio och fyrtio år. Alla sex lärarna undervisade i mindre skolor i södra Sverige.

3.1.5 Etik

För att respondenterna skulle våga delge oss av deras information informerades de om konfidentiellitetskravet som säger att personuppgifter samt de uppgifter som lämnas under intervjun ska hanteras på ett sätt så att ingen obehörig kan ta del av dem. De fick även nyttjandekravet förklarad för sig så att de blev medvetna om att uppgifterna endast ska användas i forskningssyfte.¹⁰²

3.1.6 Genomförande

Intervjuerna höll vi tillsammans för att båda skulle få chans till att ställa följdfrågor samt komma med inlägg i intervjuerna. Att båda medverkade under intervjuerna underlättade även för det fortsatta arbetet med sammanställning och analys. För att vi skulle kunna gå tillbaka och lyssna på intervjuerna i efterhand spelade vi in dessa med en diktafon. Respondenterna informerades om vårt examensarbete och dess innebörd, samt om de forskningsetiska principerna.¹⁰³ Vi valde att sitta på en ostördplats så ibland satt vi i ett tomt klassrum, någon

¹⁰¹ Denscombe (2000)

¹⁰² Vetenskapsrådet (2002)

¹⁰³ Vetenskapsrådet (2002)

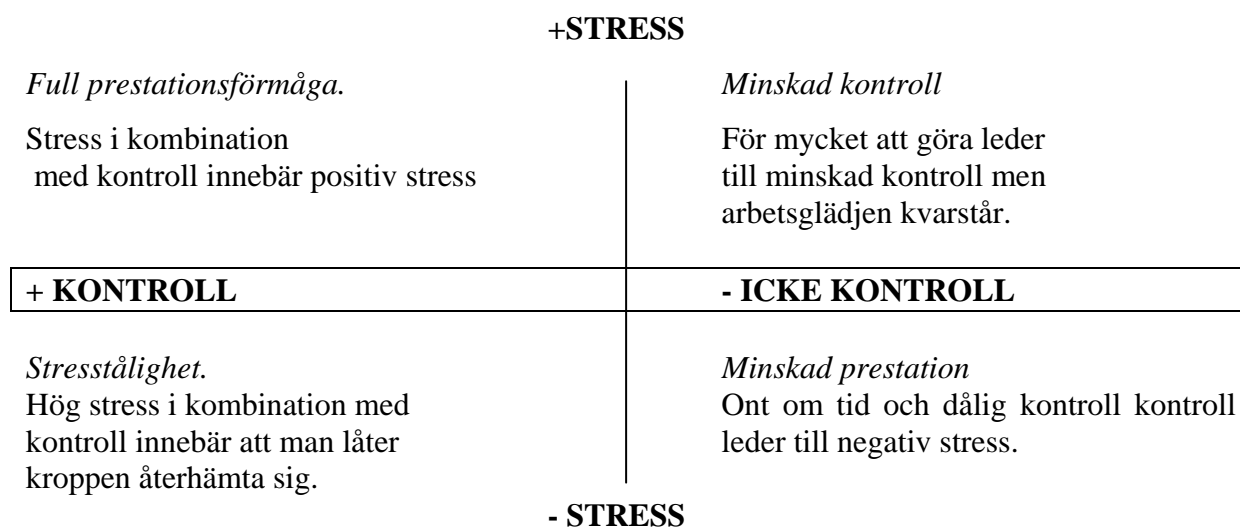
gång i ett arbetsrum och en gång i ett skolbibliotek. Att få vara ifred och känna att ingen utomstående lyssnar kändes viktigt för att respondenten skulle våga öppna sig.

3.2 Resultat

Kategoriseringen sker utifrån hur lärarna talat om fenomenet stress, efter hur de tolkar begreppet, i vilka situationer den uppkommer och hur de hanterar den samt hur arbetslaget kan vara till stöd.

3.2.1 Samband mellan stress och kontroll

För att få en uppfattning av respondenternas tankar kring stress inledde vi med att fråga dem vad de tänker på när de hör ordet stress och vad stressbegreppet innebär för dem. Respondenterna nämnde då både positiv och negativ stress. Den positiva stress syftar de på den stress som uppstår när man gör någonting roligt och prestationshöjande. De flesta säger därefter att de oftast förknippar stress med något negativt som innebär tvång, otillräcklighet och inte hinna med. Anna anser att somliga stressas lättare än andra och att somliga i större utsträckning tycker om högt tempo och att ständigt ha många projekt på gång. Andra föredrar att ständigt vara i fas och att alltid ha full kontroll på varje situation. Hur stressad man blir och av vad beror enligt henne mycket på hur man är som person. Karin tänker mer på sin egen vardagssituation när vi pratar med henne. Stress för henne är också att ha ont om tid men hon relaterar det även till att inte hinna sätta sig ner och äta sin lunch i lugn och ro och inte ha en möjlighet att träffa sina kollegor under dagen. Lena menar att stress är ett tillstånd där hon är så upptagen med göromål under en lång tid så att hjärnan blockerar sig. När man har så mycket att göra och så många tankar i huvudet får man svårare för att kunna bena upp problemen och strukturera sina problem leder det till minskad kontroll över arbetssituationen. Respondenternas resonemang är sammanställt i en figur på följande sida.



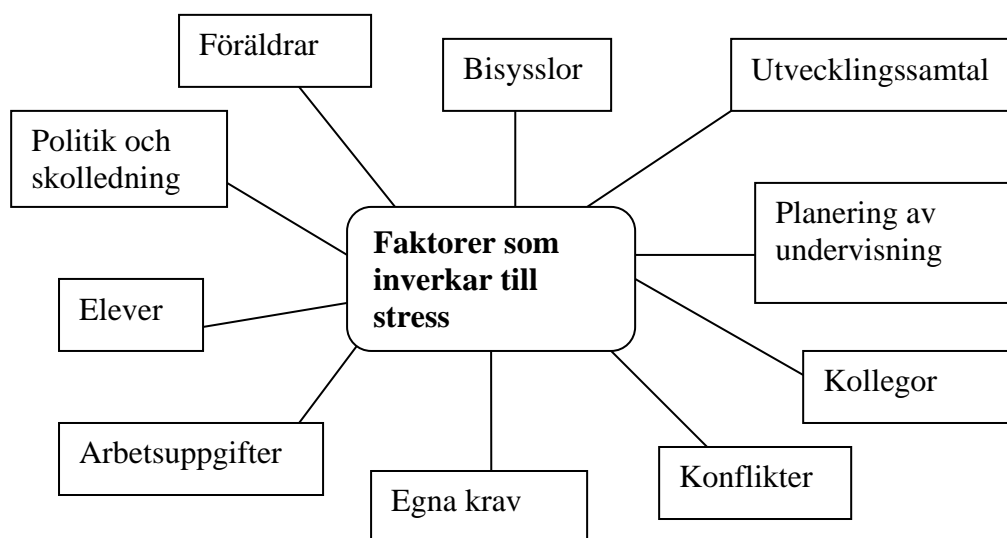
Figur 4: Respondenternas resonemang om sambandet mellan stress och kontroll.

De flesta respondenter talar om att man orkar med olika mycket stress vid olika tidpunkter. Detta beror på olika faktorer som exempelvis hur hemförhållandena ser ut, hur ens eget allmäntillstånd är för stunden, om man bär på någon infektion och om man har tid till att återhämta sig mellan de stressigare perioderna. Symptomen som respondenterna anger på stress är bland annat huvudvärk, trötthet, ont i magen och håravfall. Sofia säger så här:

Så som jag lever och som jag är som person blir jag lätt stressad när jag känner att jag har många tvång på mig. Att aldrig få känna sig riktigt färdig utan alltid tvingas prioritera det som är viktigast för stunden. Ofta ställer jag mig frågan: "vad ska jag göra idag för att jag ska må bra när jag går hem". Oftast är det då relationer med barnen som känns viktigast och som prioriteras samt att rättning och annat inte läggs på hög. Stress innebär för mig att jag inte kan sluta tänka på skolan när jag går och lägger mig, eller när jag känner att jag inte kommer att reda nästa dag för att jag har dålig koll, och då menar jag riktigt dålig koll, för jag känner att jag kan improvisera ganska mycket och ta det som det kommer. Jag blir stressad när det inte känns bra inför nästa dag.

3.2.2 Faktorer som inverkar till stress

Varför det uppstår stress i läraryrket är en central fråga. Respondenterna diskuterar de olika faktorerna i texten som följer:



Figur 5: Faktorer som inverkar till stress enligt respondenterna

Föräldrar: En gemensam nämnare som samtliga av våra respondenter tar upp är; föräldrar. Flera av våra respondenter anser att under deras yrkesverksamma år har föräldrarollen ändrats drastiskt genom att föräldrar idag ska ha insikt i barnens skolgång och utveckling. Lena menar:

Föräldrar ställer idag större krav och ifrågasätter ibland även lärarens professionallitet. Att föräldrar får större inblick i skolan och i deras barns skolgång är enbart positivt. Tidigare litade föräldrarna på lärarnas profession och på att de förde en bra undervisning och ville barnets bästa. Idag kan jag se att barn i större utsträckning tycker undervisning och skolan är tråkig, att den ses som ett måste och att tiden istället kunde ha använts till något roligare. Här spelar föräldrarna en stor roll och deras inställning påverkar barnen och hur de ser på skolan. Att hem och skola arbetar mot samma mål är viktigt för barnens skolgång.

Flera utav respondenterna menar att stor del av undervisningstiden går åt till att uppfostra och sätta gränser i vardagslivet för eleverna. Detta är egentligen föräldrarnas jobb men ett flertal behöver hjälp med det. Genom att skolan tar upp en diskussion med föräldrarna om vilka uppgifter som hör till skolans ansvar och vilka som hör till föräldrarnas kan en dialog öppnas om vem som ansvarar över vad. Ett annat problem, som Carina belyser, är att föräldrarna till barn framförallt på högstadiet vill ha kontroll på hur deras barns skolgång går. Kanske behöver de även hjälp med att förstå barns läxor för att kunna vidarebefordra kunskaperna till

sina barn. Då behövs mycket kontakt med läraren, vilket resulterar i stress, då läraren i fråga, hela tiden måste ha en kontroll på eleverna för att sedan kunna diskutera och hjälpa föräldrarna utifrån lektionerna. Ofta innebär det även merarbete i form av extra möten, telefonkontakt och e-post menar Carina.

Utvecklingssamtal: Utvecklingssamtalen är ett stressmoment för samtliga av våra respondenter. De anser alla att det inte är själva samtalet med föräldrar och eleven, utan att det är den långa förberedelsen inför samtalen med dokumentation och pappershantering som är tidskrävande inför samtalet. Det som upplevs som jobbigast under utvecklingssamtalen är att kunna visa föräldrarna var eleverna ligger, vilka mål som föreligger samt hur målen ska kunna nås, menar Lena. Detta känns betungande då man ofta är trött vid samtalet med föräldrarna efter en dags arbete med barnen. Efter det att kravet på IUP (Individuell utvecklingsplan) kom känner de alla att det blivit än stressigare. Föräldrar som inte förstår deras roll i barnets skolgång och anser att det är skolans uppgift att sköta barnets inläring kan även upplevas krävande då de behöver övertygas och motiveras. Veckorna innehållande utvecklingssamtal blir stressiga och intensiva även om de alla försöker att hålla undervisningen på en inte alltför krävande nivå under dessa veckor, menar samtliga respondenter.

Eleverna: En annan stressfaktor för lärarna är eleverna och deras agerande i skolan som har förändrats över tid, menar Lena och Sofia. Flera respondenter talar om att eleverna blivit mer krävande än tidigare och vill att skolundervisningen ska vara ständigt rolig. Många elever är vana vid att spendera stor del av sin fritid vid tv eller dator och kräver passiv sysselsättning, vilket inte utvecklar talet och kommunikationsförmågan hos ett barn. Samtidigt ökar antalet elever hos talpedagogen, enligt Maria. Elevers minskade kommunikationsförmåga i samband med ökade krav på rolig och underhållande undervisning som gärna ska ske via multimedia uppger flera av våra respondenter som ett stressmoment. Att hålla sig ajour med den nya tekniken tar tid och lärarna ligger ständigt bakom eleverna i detta ämne.

Respondenterna menar också att de kan se en negativ klimatförändring i skolan i form av ett allt tuffare och rårare klimat mellan elever men också elevers agerande mot lärarna. Sofia refererar till en undersökning hon nyligen hört på nyheterna att lärare sjukskriver sig i allt större utsträckning för våld och hot. Detta är inget som man direkt har märkt av på den skolan hon arbetar på men hon menar att man måste rusta sig för att kunna bemöta elevers försvarsmekanismer på ett bra sätt.

Arbetsuppgifter: I diskussionen om lärarnas arbetssituation och att arbetsuppgifterna ökar väcks frågan om vilka arbetsuppgifter som hör till respektive yrkesgrupp inom skolan. Flera respondenter har belyst detta ämne och Sofia säger:

Skolan innehåller många olika yrkesgrupper och där var och en ska göra det de är anställda för och därmed bäst på. Vid exempelvis sociala problem i bör läraren slussa barnet vidare till rätt yrkeskategori som kan hjälpa då läraren inte har kompetens på detta område. Självklart kan man stötta och finnas till hands, men det är kunskapen vi ska jobba med även om det är lätt att glömma när man har en nära relation med eleverna. Vårt uppdrag är att se till att barnen får hjälp och därför är det en väldig frustration när BUP (Barn- och Ungdomspsykiatri) inte kan ta emot fler elever, att kuratorn är sjuk eller har semester, eller att skolsyster kanske enbart finns på skolan en halv dag. Alla de här specialkompetenserna är väldigt hårt uppbokade och då blir det lärarnas bekymmer i alla fall. Specialpedagoger på skolan kan gå in och ta i saker, men jag tycker att det är viktigt att bena ut att det finns olika yrkeskompetenser på skolan.

En påfrestning som tillkommer utöver dessa otydliga arbetsbeskrivningar, påpekar Carina, är att skolchefen på hennes skola är skolchef över flera skolor. Rektorn på skolan kan heller inte riktigt klargöra vad de specifika arbetsuppgifterna är för skolchefen, rektorn och för lärarna. Carina menar att helt plötsligt har man en arbetsuppgift som behöver göras, men som ingen anser vara deras arbete att utföra samtidigt som uppgiften måste bli utförd.

Bisysslor: Förutom de otydliga arbetsbeskrivningarna tillkommer flera bisysslor och dessa ses ofta som ett tråkigt arbete som känns betungande då de gärna lagt tiden på annat välbehövligt arbete, menar respondenterna. Bisysslorna kan vara utflyktsmål och bussar som ska kontrolleras och bokas, avbokning av mat i samband med utflykterna, att gå till matsalen och hjälpa och passa eleverna, rastvakta liksom pappersarbete och dokumentation. Detta är svårt att hinna med i ett redan tidspressat schema, menar Sofia.

Att det ständigt kommer nya rön och forskning nämner ett par av respondenterna som arbetsamt då de inte vet hur de ska göra i vissa situationer eller om ”de gör rätt”. Ett exempel är IUP (individuell utbildningsplan) som de ska arbeta efter, men som de inte fått fortbildning i. Det är mycket lärarna ska hålla sig ajour med och som de får skapa sig tid till. Ofta känner de att planering av undervisning får lida av det.

Konflikter: Lena nämner konflikter i elevgruppen som en svårhanterlig och stressande arbetsuppgift. Det är det svårt att finna tid till att reda ut problemen då man inte kan lämna

den övriga klassen ensam medan man talar med de drabbade. Ofta löses allvarligare konflikter istället via telefonsamtal hem till föräldrarna som ombeds tala med barnen.

Mycket ska hinnas med och ofta krävs det att dagen flyter på som det är tänkt för att undervisning och pauserna ska fungera som tänkt för lärarna, menar Anna. Oförutsedda händelser som att en jacka saknas och behöver letas efter eller att någon elev slår sig och behöver tröst kan göra att rasten kortas för läraren som då kanske inte hinner äta eller få sin paus, det kan även leda till att undervisningen störs eller försenas. En respondent nämner krismöten för elever och lärare som ibland är nödvändiga efter en incident. Ett måste för gruppens välmående, men tidskrävande. Oförutsedda händelserna går inte att planera och de måste hanteras trots påfrestningarna och stressfaktorn.

Planeringen av undervisningen: Planering av undervisning kan vara stressande om man har intension till att vilja utforma sitt eget material, göra det snyggt, prydligt och tilltalande för eleverna. Samtidigt säger flera respondenter att det finns bra utvecklade läromedel som man kan använda sig utav istället för att lägga mycket energi och kraft på att framställa eget material.

Politik och skolledning: Flera av våra respondenter talar även om politikernas minskade anslag och ledningens ökade krav. Maria menar att skolans ledning emellanåt ställer omöjliga krav och istället för att observera det arbete lärarna utför misstror de lärarna och anser att de kan göra mer eller försöka bättre. Orsaken till detta förhållande mellan lärare och ledning kan man finna svar i de ständiga byten utav ledningen vilket leder till ett försvårat samarbetet och försvårad kommunikation. Detta resulterar i att man inte får det stöd man behöver utav sina chefer. En annan kommentar vi fick, utav Lena, som också behandlade denna fråga är att politikerna ger skolan och lärarna mindre resurser, vilket minskar möjligheterna för lärarna. Politikerna skapar mer arbete åt lärarna när nya läroplaner skapas och tas i bruk eftersom att varje ny läroplan har krävt mer pappersarbete och dokumentation. Lärarna får heller ingen extra arbetstid att sätta sig in i läroplanen och ta reda på vad den säger, det är mer arbete som ska klämmas in på en 45 timmars arbetsvecka vilket är näst intill omöjligt, menar Lena.

Egna krav: En faktor våra respondenter uppgav var lärarnas krav på sig själva och deras känsla av otillräcklighet gentemot eleverna och arbetskamrater. Att känna att många elever

behöver hjälp, elever som är sysslösa samt elever som inte förstår trots förklaringar och förtydliganden upplevs jäktande. Maria anser att hon behöver sänka sina egna krav och säger:

- Det är jobbigt när man inte räcker till och många barn behöver hjälp. Man vill så gärna räcka till, men hinner inte. Man är bara en person och kan inte göra mer än så gott man kan.

Kollegor: Kollegor som behöver hjälp eller stöd kan tynga samvetet då man gärna vill hjälpa men har svårt tidsmässigt. Anna menar att visa var material finns, var saker förvaras samt förklara hur man arbetat med saker innan är upplysningar som tar tid. Att ställa upp i olika mötesgrupper nämner flera respondenter också som arbetsamt. Att tänka efter innan man åtar sig uppgifter och att våga tacka säga nej är viktigt för sin egen skull, menar Sofia.

3.2.3 Stressens yttrande och förebyggande åtgärder

Stressen kan uttrycka sig på olika sätt hos läraren. Det som är vanligast är att man blir lätt irriterad och kan fräsa till åt eleverna. Om detta händer vid enstaka tillfällen accepteras det av eleverna om man känner väl och om man har ett bra klassrumsklimat där man kan tala om för eleverna att man är stressad, menar Anna och Karin. Lena menar att många försöker ignorera stressen och ber inte om hjälp och kämpar för att hålla fasaden uppe utåt sett. Ett tidigt tecken på stress är att man glömmer bort saker och att man är lätt förvirrad.

Samtliga av våra respondenter anser att det bästa och det viktigaste är att sänka de egna kraven. Givetvis vill man vara en bra lärare, men man måste försöka se till sin egen hälsa för att orka i längden, menar Sofia. Under flera samtal sägs det att man inte kan satsa på krävande undervisning i alla ämnena samtidigt, utan istället på ett i taget. Carina anser det:

...viktigt att man som lärare planerar sin termin väl, eftersom man vet tidigt när de jobbiga perioderna kommer. På så vis kan man undvika en del utav stressen.

Det handlar även om en god självkänedom, att våga säga nej samt tillåta sig själv att koppla av är värdefullt, menar flera respondenter. Likaså att känna av vad man faktiskt bör göra i nuet och vad som kan skjutas på till morgondagen. Att stanna upp, rannsaka sig själv samt vad man kan plocka bort för må bra i nuläget är nödvändigt. Anna tipsar oss om att man kan skapa sig en egen hörna dit man kan gå när man känner sig tyngd. Att andas ett par djupa tag och kanske titta ut på något som får en att sänka stressnivån, vilket kan hjälpa en att samla nya krafter.

På frågan om hur man kan minska och förebygga sin egen stress är våra respondenter överens om att man måste hejda sig. Att vara med i många grupper, att fixa och hålla i många saker tar mycket tid och är energikrävande. Därför försöker flera tänka över om de verkligen har tid och ork. Istället för att ge svar köper sig flera även tid genom att be om att få återkomma med svar. En respondent säger att man kan minska sin planering den kommande dagen och på så sätt ge plats för oförutsedda händelser, detta ger känslan av att man hunnit med det man tänkt. Anna påpekar att hon behöver komma i god tid till arbetet för att hinna se över dagen i lugn och ro. På så sätt kan hennes dag börja lugnt och förhoppningsvis få en bra fortsättning. Att ta med sitt arbete hem och låta tankarna kretsa kring arbetet eller ett barn som har det svårt är lätt i läraryrket men respondenterna anser att det är viktigt att tänka på vad man kunnat göra och nöja sig med.

Känslan av att vara ensam om ett problem gör att man lätt glömmer be om hjälp och istället försöker lösa problemen själv är vanligt, det är fel att göra på detta sätt. Det är viktigt att våga och kunna be om hjälp och kunna ta emot hjälp ifrån kollegor, menar Sofia.

För nya lärare tillämpas i de flesta kommuner ett mentorskap som nytexaminerade lärare kan få vid sin första tjänst. Detta är en bra resurs som man ska dra nytta av om man får chansen. Man kan få mycket stöd och hjälp från mentorn i olika situationer och få nya perspektiv från en erfaren lärare anser Lena.

Man måste även tänka på sig själv och måna om sitt eget välbefinnande genom att äta bra kost, sova tillräckligt och motionera. På så vis höjs den personliga stressnivån menar bland annat Maria. Sofia menar att det är viktigt att ha fritid och göra någonting som man mår bra utav. Hon menar också att de lärare som har barn har lättare för att skaffa sig en fritid, då ens egna barn kräver närvaro från en som gör att man tvingas koppla av arbetet.

3.2.4 Arbetslaget roll i stressituationer

När vi frågar våra respondenter om de anser att arbetslaget är ett stöd får vi medhåll. Men de säger även att det inte behöver vara så. För att arbetslaget ska fungera stöttande krävs det att man vågar säga vad man tycker och tänker, att man inte behöver väga sina ord utan kan få prata av sig och därefter få stöd.

Men att klara av att arbeta bra tillsammans har med personligheterna att göra. En person kan inte samarbeta på ett bra sätt med alla. De tror inte heller att man kan lära sig eller tvingas till ett bra samarbete med alla. Att man däremot behöver någon att dela sina problem och bekymmer med är respondenterna överens om. Sofia säger:

Det är viktigt att tala om för sitt arbetslag hur ens stress yttrar sig när man är stressad. En del blir irriterade och arga och kan snäsa av människor, vet man inte då att det beror på stress kan det lätt uppstå konflikter kollegor emellan.

Att ta sig tid till varandra och lära känna varandra väl har man mångt och mycket att vinna på. I de fall där även förskollärare och fritidspedagoger ingår i arbetslaget kan man stötta varandra på olika sätt, enligt en av våra respondenter. Man kan stötta varandras svagheter och få information om eleverna i situationer man själv inte medverkat.

4. Diskussion

Om man blir stressad och på vilket sätt det yttrar sig är olika, men så gott som alla blir stressade någon gång. Våra respondenter beskriver att stressen kan komma när något inte blir som man tänkt sig eller så kan den byggas upp under en längre period. I vår undersökning kan man tydligt se ett samband mellan stress och behovet av att ha kontroll, som respondenterna beskriver dilemmat ökar stressen när kontrollen minskar eller försvinner. Enligt Krauklis och Schenström är stressen egentligen till för att hjälpa människan i pressade situationer, men när dessa situationer återkommer ofta klarar kroppen inte av att hantera de fysiologiska processerna.¹⁰⁴

Den stress som byggs upp under en längre tid och som kvarstår är den farliga och som bör undvikas. Den tillfälliga stressen kan tvärtom förhöja prestationsförmågan och verka positivt. Ellneby menar att det är viktigt att finna en balans i vardagen, att man lär sig hantera stressen och att man tillåter kroppen att återhämta sig.¹⁰⁵ Respondenterna poängterar vikten av att lära sig att lyssna till sin egen kropp, äta, motionera och sova ordentligt för att man ska må bra. Krauklis, Schenström och Maltén ger flera exempel på stresssymptom som känns igen i de svar som respondenterna gav, exempelvis trötthet, håglöshet, dålig aptit, tröstätning, oro, svårt att fokusera och lättirriterad. Symptomen gör att den egna kontrollen minskar och därav kan man se att stresssymptomen och kontrollen hänger samman.¹⁰⁶

Hargreaves liksom våra respondenter belyser de det faktum att skolan har genomgått stora förändringar, och de tror att det är en bidragande orsak till att stressen i lärarprofessionen ökat.¹⁰⁷ Kunskapssamhället och teknologin ställer högre krav på lärarna och att de manas till att fortbilda sig och lära in nya arbetsmetoder, vi har sett hur individanpassade utbildningsplaner lägger större arbetsbörda på lärarna. Hargreaves och Normell framför att skolorna tvingats göra ekonomiska neddragningar och därmed även fått minskade personalresurser, vilket lett till större klasser.¹⁰⁸ Nu när vi fått en helhetsbild utav skolan förändringar och hur arbetssituationen ser ut funderar vi över hur lärarna ska hinna nå ut till alla elever i de stora klasserna. Neddragningar nämner våra respondenter som ett stort orosmoment i dagens skola, liksom uppgifter som föräldrakontakter, utvecklingssamtal,

¹⁰⁴ Krauklis och Schenström (2003)

¹⁰⁵ Ellneby (2000)

¹⁰⁶ Krauklis och Schenström (2003), Maltén (1995)

¹⁰⁷ Hargreaves (1998)

¹⁰⁸ Normell (2002), Hargreaves (2004)

krävande elever och konflikter. Men även planering av undervisning, oklarhet över arbetsuppgifter, kollegor, ledningens ökade krav, sina egna krav och känslan av otillräcklighet nämner våra respondenter som stressande. Många av dessa sysslor hör till yrket och går inte att ta bort, därför tror vi att läraren måste lära sig att hantera dem på bästa sätt. En respondent anser att man kan förebygga sin stress genom att skapa ett bra samarbete med föräldrarna. På så vis har man deras stöd när ett barn behöver extra stöd hemifrån eller vid en konfliktlösning. Att även ha klagjort vilka föräldrarnas uppgifter och vilka lärarens åtaganden är kan vara en bra ide för att veta vilket som är vems ansvarsområde. Men ändå tycker våra respondenter att det är svårt att hinna med och veta hur de ska prioritera. Normell har gjort en modell som visar vilka egenskaper man bör ha som lärare och hennes punkter täcker in det som våra respondenter diskuterar. Men troligtvis är det viktigaste som lärare att lära sig och att kunna sätta gränser oavsett om det gäller elever, kollegor eller övriga uppgifter.¹⁰⁹ Angelöv framför flera bra alternativ till hur man kan få en friskare arbetsplats och vi finner logik i hans resonemang. Precis som han tycker vi det är viktigt att de anställda får vara delaktiga i utvecklingen på arbetsplatsen samt få ta del av information om förändringar på deras arbetsplats. Att få tillhöra gemenskapen och att vara betydelsefull för utvecklingen skapar en trevligare och friskare arbetsplats.¹¹⁰ Dock ger flera respondenter rådet; att verkligen tänka över om man har tid och ork innan man svarar ja till någon uppgift. Istället för att ge svar direkt kan man exempelvis köpa sig tid genom att be om att få återkomma med svar.

I teorifördjupningen diskuterar Hargreaves att lärarna har stora krav på sig samtidigt som de har en egen intention till att vilja hinna med mycket.¹¹¹ Några av våra respondenter känner att de skulle vilja få konkreta arbetsbeskrivningar så att de vet vilka arbetsuppgifter som hör till deras tjänst för att missförstånd och förvirring inte ska uppstå. I dagsläget vet de inte när de kan säga nej till en uppgift eller var deras arbete slutar. I vissa fall där de vet att de borde lämna över som vid exempelvis barn med sociala och eller psykiska besvär vet de att de borde lämna över men att det är svårt när kurator, psykolog och skolsköterska endast är på skolan en eller ett par gånger i veckan. Detta nämner respondenterna som ett hinder för att kunna ägna tid åt kunskapsinläring. En respondent talar om att lärarna måste bli starkare som profession och genom det ägna sig åt det som de är utbildade och anställda för, det vill

¹⁰⁹ Normell (2002)

¹¹⁰ Angelöv (2003)

¹¹¹ Hargreaves (2004)

säga att undervisa och åt barnens kunskapsinläring, inget annat. Vi anser att lärarnas arbetsuppgifter måste bli tydligare och att lärarna måste stärka sin profession våga delegera uppgifter som tillhör någon annan profession inom skolan.

Bilden av dagens lärare, enligt oss och Hargreaves, är att de är plikttrogna och hårt arbetande individer som med stolthet vill kunna lämna sina elever vidare till en annan lärare eller ett nytt stadium.¹¹² Flera respondenter vittnar om att de brinner för sitt ämne, undervisningen och för att se hur eleverna tillägnar sig kunskaper. Detta gör att de ibland får stoppa sig för att inte offra både kvällar och helger till att förbereda lektioner och för att finna lösningar till elever som behöver ha individanpassad undervisning. Respondenten Sofia säger att man alltid kan förbereda sig lite mer eller planera lite noggrannare.

Vi har kommit fram till att den bästa egenskapen är en god självkänedom och att våga sätta en gräns mellan arbete och fritid. Det är även det bästa sättet för att förebygga sin egen stress. Att lära sig koppla av, lyssna på kroppen och att få distans till arbetet för att hitta en balans i vardagen anser vi nödvändigt för att orka i längden. Att sänka kraven på sig själv och att tillåta sig att vänta med saker för att få vila och återhämtning nämner flera respondenter som stressänkande. I livet ingår både positiv och negativ stress och man måste därför lära sig att hantera dem.

I arbetslaget och hos kollegor finner våra respondenter stöd. Trots att det krävs tid till att lära känna varandra, tid till att lyssna på varandra och tid till att hjälpa varandra anser de att de får det tillbaka. Normell menar att man i ett kollegialt samtal får möjlighet att ventiler sina problem och få flera synvinklar på situationen.¹¹³ Arbetslaget ger våra respondenter utbyte av erfarenheter och råd kollegorna emellan.

4.1 Förslag till vidare forskning

- Är 40 timmars arbetsvecka att föredra framför 45 timmars?
- Hur upplever eleverna sin vardag i skolan. Är de stressade?
- Hur har läroplanens utveckling påverkat lärarnas arbetsuppgifter?

¹¹² Hargreaves (1998)

¹¹³ Normell (2002)

5. Sammanfattning

Under 1990-talet reformerades skolan genom omstruktureringar i organisationen och stora besparingar. Detta resulterade i att lärarna fick fler undervisningstimmar och mindre planeringstid. Läraren i kunskapssamhället ska fungera som en katalysator för eleverna, driva dem framåt och engagera dem. Detta är inte lätt för läraren att lyckas med det när de samtidigt ska stå som en motvikt genom att ge barnen trygghet samt del av en större gemenskap. Istället hamnar lärarna mitt emellan som ett offer i kunskapsutvecklingen där den nya tekniken med exempelvis datorer gör att eleverna befinner sig på en högre nivå än lärarna. Lärarnas profession är svag genom att de inte arbetar mot samma mål och gemensamt använder en utarbetad plan för hur de ska förhålla sig till samhället och kunskapsutvecklingen samt hur de ska bedriva undervisningen.

Enligt vår undersökning med respondenternas svar känner många lärare sig idag nedtyngda och överbelastade. Det är då viktigt att ha en god självkänedom för att kunna rannsaka sig själv och sina egna behov, att kunna dra gränser, kunna prioritera samt säga nej. Detta är egenskaper som kan underlätta arbetet i stressande situationer.

Stressen uppkommer inte enbart genom arbetssituationen utan även faktorer i privatlivet kan spela in, dessa faktorer kallas för stressorer. De tre systemen i kroppen samverkar vid stress och när dessa har gått på högvarv en längre tid uppkommer de stressrelaterade sjukdomarna.

För att kunna förbättra sin egen livssituation krävs det att man lär känna sig själv och sin egen kropp. Genom att veta hur man själv fungerar och reagerar i olika situationer kan man kontrollera sin situation på ett bättre sätt och se när man behöver bära en förändring för att stressen inte ska ta övertag. Om man har kontroll över sin tillvaro och sitt arbete anser man att stressen är hanterbar. På arbetsplatsen är ett ökat inflytande och medbestämmande viktigt för den kollegiala trivselen och gemenskapen.

Den kvalitativa undersökningen med sex kvinnliga lärare resulterade i svar och gav en bekräftelse på det vi har tagit upp i vår teorifördjupning. Slutsatsen av vårt examensarbete är att det finns ett samband mellan stress och att ha kontroll över situationen. När stressen sätter in tappar man sakteliga kontrollen över situationen.

6. Källförteckning

Aili, Carola (2005) *Breakes for stress and breaks for rest – a study of teachers' work breaks*, Kristianstad: Högskolan Kristianstad

Angelöv, Bosse (2003) *Strategier för att skapa friskare arbetsplatser*, Perspektiv på utbrändhet – om orsaker och motkrafter, Stockholm: Förlagshuset Gothia AB.

Bengtsson, Anki (2002) *Satsa friskt*. Uddevalla: Mediaprint.

Bengtsson, Fredrik (2003) *Vägen vidare – om utbrändhet som en möjlighet*, Finland: Bokförlaget Cordia AB.

Carlgren, Ingrid och Marton, Ference (2000), *Lärare av i morgon*, Kristianstad: Lärarförbundets Förlag.

Colnerud, Gunnel (2002) *Den kollegiala paradoxen*. Artikel i Pedagogiska magasinet 4/02.

Denscombe, Martyn (2000), *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, Studentlitteratur: Lund.

Ellneby, Ylva (2000) *Om barn och stress- och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur.

Hargreaves, Andy (2004) *Läraren i kunskapssamhället – i osäkerhetens tidevarv*. Lund: Studentlitteratur.

Hargreaves, Andy (1998) *Läraren i det postmoderna samhället*. Lund: Studentlitteratur.

Hultman, Glenn (2001) *Intelligenta improvisationer – om lärares arbete och kunskapsbildning i vardagen*. Lund: Studentlitteratur.

Janson, Mats (2005) *Ta en fika paus och var dig själv* Artikel i Skolvärlden 2005-11-23

Janson, Mats (2006) *Du kommer långt med ett leende* Artikel i Skolvärlden 2006-02-15

Jensen, Mogens (1995) *Kvalitativa metoder för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.

Kjeldstadli, Knut (1998) *Det förflutna är inte vad det en gång var*, Lund: Studentlitteratur.

Krauklis Martinoch Schenström Ola (2003) *Utbrändhet den nya folksjukdomen*, Södertälje: Bokförlaget Robert Larson AB.

Kvale, Steinar (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Kveli, Anne-Marie (1993) *Att vara lärare*. Lund: Studentlitteratur.

Lantz, Annika (1993) *Intervjumethodik*, Lund: Studentlitteratur.

Lindqvist, Per och Nordänger, Ulla Karin (2004) *Lärares osynliga arbete*. Skolmästarkonst i ett nytt århundrade, nr 3:2004, Kalmar: Lärarutbildningen och institutionen för Hälso- och beteendevetenskap Högskolan Kalmar.

Läraryrket (2002) *Lärarens handbok*, Solna: Tryckindustri Information

Lärarnas riksförbund (2005) *Läraryrket*. Stockholm: Modin Tryckoffset.

Maltén, Arne (1995) *Lärarkompetens*. Lund: Studentlitteratur.

Marton, Ference och Booth, Shirley (1997) *Om lärande*, Lund: Studentlitteratur.

Maslach, Christina (2001) *Utbränd*, Nørhaven, Danmark: Prentice-Hall, Inc.

Normell, Margareta (2002) *Pedagog i en förändrad tid- om grupphandledning och relationer i skolan*. Lund: Studentlitteratur.

Patel, Runa, Davidson, Bo (2003) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning tredje upplagan*, Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen (2003) *Utmattningsyndrom – Stressrelaterad psykisk ohälsa*, Stockholm: Erlanders Gotab AB.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, Stockholm: Erlanders Gotab.

6.1 Internetkällor

Arbetsmiljöverket A Producent: Statistiska centralbyrån. (2004) *Lärarkonsten är stimulerande men arbetsförhållandena är ohållbara*. Uppdaterad 2004-11-06 Hämtat: 2005-12-12 klockan 16.40 <http://www.av.se/press/2003/030213_2.shtml>

Statistiska centralbyrån, arbetsmiljöverket (2001/2003) *Problem med att få tiden att räcka till (varje vecka)* Uppdaterad 2004-09-29. Hämtat 2005-12-12 klockan 17.10 <http://www.scb.se/templates/tableOrChart____102640.asp>

Statistiska centralbyrån, arbetsmiljöverket (2001/2003) *Sjuknärvaro (två gånger eller mer de senaste 12 månaderna)*. Uppdaterad 2004-09-29. Hämtat 2005-12-12 klockan 17.20 <http://www.scb.se/templates/tableOrChart____102644.asp>