



Man kan väl inte vara en asket heller!

- En studie om idrottslärares arbetssituation och
hälsa

Helena Adriansson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 32:2011

Utbildningsprogram 2009-2013

Seminariehandledare: Erik Backman

Handledare: Bengt Larsson

Sammanfattning

Lever en idrottslärare som hon lär? Orkar de träna trots sin fysiskt påfrestande arbetssituation? Detta är en kvalitativ studie där syftet var att undersöka några idrottslärares arbetssituation och syn på sin egen hälsa. Författaren har intervjuat sex idrottslärares i Stockholm och analyserat deras svar med hjälp av teoretiska perspektiv och tidigare forskning. Intervjufrågorna behandlade ämnen som stress, hälsa, träning, skador, belastning, matvanor, relationer till kollegor och arbetsgivare samt föredömlighet. Resultatet visade att lärarna var stressade i perioder i samband med tex. utvecklingssamtal och friluftsdagar. De ansåg att de levde hälsosamt, åt hälsosamt och regelbundet. Deras syn på hälsa grundade sig i det salutogena perspektivet då de ansåg att hälsa är en balans mellan det fysiska, psykiska och det sociala. Det var bara två lärare som blivit skadade under sin yrkestid, men de andra menade att de finns många risker för skador och att de känner av smärta i vissa moment. Vad det gäller relationer så var två ensamma idrottslärares på sin skola och saknade alltså daglig kontakt med kollegor. De andra lärarna hade daglig kontakt med sina kollegor men vissa påvisade att de behövde mer tid till ämnesmöten och liknande. I vissa fall så fanns det nästan ingen kontakt med arbetsledningen och besök nere i idrottssalen skedde aldrig. I diskussionen visar författaren att sociala faktorer påverkar hälsan och för att en arbetsplats ska anses hälsosam så ska det vara rätt balans mellan krav och resurs. Slutsatsen i detta arbete är att idrottslärares verkar vara stressade i perioder, tränar och lever hälsosamt enligt dem själva och har dessutom en tydlig bild huruvida de ska vara ett föredöme inför sina elever. Författaren ger förslag på hur man minskar stress hos lärarna och berättar om sin egen syn på hälsa i idrottsämnet. Författaren skrev att förslag på vidare forskning skulle kunna vara att undersöka hur idrottslärares integrerar hälsa i idrottsämnet.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Bakgrund	4
2.1 Faktorer som påverkar hälsan	4
2.2 Arbetsliv och hälsa	5
2.3 Psykisk hälsa	5
3 Tidigare forskning	6
3.1 Studier om lärares arbetssituation	6
3.2 <i>Idrottlärares hälsa</i>	7
3.3 <i>Psykosocial arbetssituation</i>	7
3.4 <i>Fysisk arbetssituation</i>	8
3.5 <i>Vad är hälsa?</i>	10
3.6 <i>Hälsa enligt lärare</i>	10
3.7 <i>Ett hälsosamt yttre</i>	11
4. Teoretiskt perspektiv	11
4.1 Olika hälsodiskurser	11
4.2 Ett patogent perspektiv	12
4.3 Ett salutogent perspektiv	12
5. Syfte och frågeställningar	13
5.1 Syfte	13
5.2 Frågeställningar	13
6. Metod	13
6.1 Val av metod	13
6.2 Urval.....	13
6.3 Genomförande	14
6.4 För och nackdelar med intervju som metod	15
6.5 Databearbetning	16
6.6 Tillförlitlighetsfrågor.....	16
6.7 Etiska aspekter.....	17
6.7 Analys av resultat	18
7. Resultat	18
7.1 Idrottlärares fysiska arbetssituation	18
7.2 Idrottlärares psykosociala arbetssituation	20
7.3 Idrottläraren som föredöme	23
8. Diskussion	26
8.1 Resultatsdiskussion	26
8.2 Metoddiskussion	28
9. Käll- och litteraturförteckning	29
10. Bilagor	30
10.1 Bilaga 1	30
10.2 Bilaga 2	31

1. Inledning

Hur lever en idrottslärare? Lever hon som hon lär? Är det möjligt för en idrottslärare att vara hälsosam med tanke på dennes arbetssituation som ofta är stressig och både psykisk och fysiskt påfrestande. Hur fungerar kontakten med andra kollegor? Finns det tid till reflektion och utvärdering av det egna arbetet, som krävs för en positiv utveckling. Stämmer det att läraryrket är ensamt och hur är det att arbeta i en byggnad som ofta är segregerad från huvudbyggnaden? Detta är frågor jag ställer mig i mitt arbete. Mitt arbete kommer att behandla idrottslärarens arbetssituation och deras syn på sin egen hälsa. Som framtida idrottslärare är jag nyfiken på om idrottslärare som har ett så pass fysiskt arbete tar skada av det. Vilka blir konsekvenserna av en ohälsosam idrottslärare? Jag anser att en idrottslärare ska manifesteras för hälsa och vara i hyfsad fysisk form, dels för att klara av sitt arbete men också för att inspirera eleverna till ett hälsosamt leverne. De har skrivits ett antal arbeten om idrottslärare och deras arbetssituation, och några av dessa står författaren Inger Karlefors (2002), och även Sandra Roks (2010) för. Dessutom går det att finna två engelska texter, varav en är skriven av Héléna Sandmark (2000) och den andra av Colleen J. Haney och Bonita C. Long (1989). Dock har det inte gjorts många arbeten med fokuset på idrottsläraren som individ och det är därför jag tror att detta arbete kan tillföra något och kanske väcka en debatt. Det är viktigt att vi får veta om hur idrottslärare mår, både på arbetet och privat för det är ju faktiskt idrottslärarna som ska utbilda den framtida generationen i idrott och hälsa. Och med tanke på hur barnfetman bara ökar pga. att barn blir alltmer passiva och intar ett överflöd med kalorier, skriver Agerberg (2007), så kommer ämnet och idrott och hälsa bli allt viktigare och då kommer det också att ställas högre krav på idrottsläraren, rent kunskapsmässigt. Jag har intervjuat idrottslärare på deras arbetsplats och sedan har jag kopplat deras svar till tidigare forskning som jag nämnde här ovan, och till mitt teoretiska perspektiv där jag refererar till Antonovsky (1991) och Quennerstedt (2006), och fått fram ett resultat som sedan diskuteras i diskussionsdelen. Avslutningsvis så är syftet med detta arbete att undersöka idrottslärarnas arbetssituation och syn på sin egen hälsa.

2. Bakgrund

2.1 Faktorer som påverkar hälsan

Vidare ska jag diskutera om vad som påverkar hälsan och dessa är enligt Winroth (2008, s.18): villkor, relationer, livsstil, och arvet. Eftersom villkor och arvet är irrelevanta i mitt arbete fokuserar jag endast på relationer och livsstil, och kompletterar med begreppet trivsel då jag finner det lämpligt för studien.

Sociala faktorer är något som påverkar hälsan och med det menas samspelet mellan individ och dess omgivning, berättar Winroth (2008, s.76). Socialpsykologin är därmed ett ämne som kan hjälpa människan i jakten på hälsan. Winroth (2008, s.77) skriver att socialisationsprocessen utgör en viktig del i hur vi formas som människor, i den betydelsen att människan tar till sig olika grupper och individers värderingar, kunskaper och attityder. Primärsocialisation kallas den socialisation som äger rum i familjen medan skolan eller arbetsplatsen är plattformen för sekundärsocialisationen. I socialiseringsprocessen lär sig människan att i vissa grupper och samhällen råder en slags norm och värdering medan det någon annanstans råder en annan. Winroth (2008, s.77) skriver om grupptillhörighet och

poängterar att det utgör ett starkt mänskligt behov. I gruppen känner människan trygghet och tillhörighet och är ett alternativ till social kontakt och därmed kan människan skapa ett socialt nätverk. Vad det gäller att utvecklas som människa utgör det sociala nätverket en viktig resurs, skriver Winroth (2008, s.77) och gör att man klarar av yttre påfrestningar. En god kollega kan vara det bästa när man tampas med ett problem eller bara behöver stöd i en besvärlig situation. Detta leder mig in på arbetsliv och hälsa.

2.2 Arbetsliv och hälsa

Winroth (2008, s. 50) skriver om tjänsteproduktion och ett exempel på det är en skola. Lärarens förmåga att bilda förutsättningar för inläring hos eleverna är summan av kvaliteten på lärandet och resultatet, menar Winroth (2008, s.50). När man kopplar det strukturella på arbetsplatsen med det individuella perspektivet så blir genast frågor om hälsa av intresse. Winroth (2008, s.50) frågar sig vilka risk och friskfaktorerna i dagens arbetsliv är och hänvisar läsaren vidare till forskningen som gjorts kring arbetsliv och hälsa. För att arbetsplatsen ska bli så hälsosam som möjligt krävs det balans mellan krav och resurs, tid för återhämtning, socialt stöd från chefer och medarbetare, ett ledarskap som meddelar målen för uppdraget och som stöttar när det känns besvärligt och ger feedback under själva utförandet. Winroth (2008, s.52) berättar vidare vad som krävs om man vill arbeta med arbetsplatsinriktat hälsoarbete. Han delar upp det i olika systemnivåer och den första är på organisationsnivå, då han poängterar att en idé måste finnas som sedan kan utvecklas, och till slut förvandlas till handlingsplaner som följs upp. Det ska finnas en tydlighet mellan roller, mandat och ansvar hävdar Winroth (2008, s.58). Vad det gäller kompetens krävs det att den på en central nivå kan översättas till det lokala planet. Självklart ingår även resurser som i form av tid, personal, pengar och lokaler utgör en viktig del. Winroth (2008, s.59) förklarar också att på gruppnivå är det viktigt med ett gemensamt språk och en gemensam målbild. Till sist kommer individnivån och där handlar det om att den enskilda människan ska vilja vara delaktig och ta ansvar. Individens kunskapsnivå och färdigheter påverkar vad som är möjligt för densamme att utföra. Winroth (2008, s. 59) avslutar kapitlet med ett citat från Fromm: *Insikt utan praktiska åtgärder förblir ineffektiva.*

2.3 Psykisk hälsa

Att man mår bra kan vara ett svar på vad psykisk hälsa är för något, menar Winroth (2008, s. 67). Hur är man om man mår bra då? Om man har en positiv grundinställning, ser möjligheter och har energi att företa sig saker mår man bra. Genom att uppmärksamt lyssna på andra människor och kanske ge dem beröm är ett tecken på en god psykisk hälsa. Om man agerar ”friskt” på personer och skeenden i sin omgivning, både när det gäller glädje och sorg mår man bra. Tex. om någon nära dör är det ”friskt” att reagera med sorg för att sedan bearbeta sorgen för att kunna gå vidare med sitt liv. Winroth (2008, s. 67) berikar sin text med ett citat från kinesiskt ordspråk som beskriver detta på ett mer expressivt och filosofiskt sätt: *Du kan*

inte hindra sorgens fåglar att flyga över ditt huvud, men du kan hindra dem att bygga ett rede i ditt hår.

3 Tidigare forskning

3.1 Studier om lärares arbetssituation

Enligt en arbetsmiljöundersökning som gjordes 2003 framgår det att personalen i allmänhet är den viktigaste resursen. Huruvida man kan fråga sig hur väl denna resurs sköts om, då sjukfrånvaron har stigit kraftigt de senaste åren. Det är kvinnornas sjukfrånvaro som har ökat mest, enligt SOU 2002:5. I en rapport från arbetsmiljöverket och SCB upptäcktes att stress är en följd av för höga krav och brist på socialt stöd i arbetet, särskilt för kvinnor. Den yrkesgrupp som ligger i topp på att arbeta under hög anspänning är lärarna. Det karaktäristiska med läraryrket är att de har höga krav på koncentration och uppmärksamhet i en förhållandevis komplex arbetssituation. Alla elever måste få relevant respons så att de kan utvecklas positivt och detta ansvar ligger hos lärarna. Med tanke på hur stora klasser läraren oftast har är detta ett besvärligt uppdrag. Med denna arbetssituation är det oerhört viktigt att läraren får tid till återhämtning, vilket kan vara raster och pauser. Tyvärr anser sig endast 40 procent av de tillfrågade ha tillräckligt med raster och bara 35 procent är nöjda med sina lunchraster, enligt Lärarnas riksförbund (2003, s. 14)

Kvaliteten på det utförda arbetet påverkas huruvida man kan upphöra att tänka på sitt arbete efter avslutad arbetsdag. Personer som har problem med detta bör få stöd från arbetsledningen.

Trots detta så trivs lärarna med sitt yrke. De anser att arbetet är fritt, intellektuellt stimulerande och självständigt, och dessutom anser ca 80 procent av lärarna att de berikar samhället på ett positivt sätt. Situationer som saknar direkt kontakt med elever är de arbetsuppgifterna lärare betraktar med olust, tex. möten och konferenser. Frågor om ansvar och befogenheter är inte tydligt klargjorda enligt 30 procent av lärarna. 26 procent av lärarna anser att det inte kan vara med och påverka viktiga beslut. I arbetsmiljöundersökningen framgår det att kollegorna utgör det viktigaste stödet i arbetet, och bilden av en skola där kollegor stöttar varandra växer fram. 66 procent av lärarna uppger att detta ger en god arbetsgemenskap. Tilliten och stödet som lärarna finner hos varandra existerar inte till arbetsledningen i lika stor utsträckning, då 40 procent av de lärare som drabbats av våldshot och liknande inte vänt sig till arbetsledningen. Anledningen till att hälften av de lärare som svarade på varför de inte vänder sig till skolledningen var att de inte har något förtroende för dem. I arbetsmiljöundersökningen framkommer att 45 procent av lärarna inte har vetskapen hur de ska agera i en hot och våldssituation. Varje anställd borde veta detta då har vart vanligt förekommande med våld de senaste åren, enligt (Lärarnas Riksförbund 2003, s. 25).

3.2 Idrottslärares hälsa

Hélène Sandmark (2000, s. 673) har gjort en undersökning som handlar om svenska idrottslärares fysiska hälsa. Undersökningen visar att idrottslärare i större utsträckning har knäskador, jämfört med resten av befolkningen. Sandmark (2000, s. 673) skriver att idrottslärare rapporterades att ha hög arbetsfrånvaro och kvinnor tvingas byta yrke pga. knäskador. Höftproblem visade sig också vara en vanlig förekomst bland idrottslärare. 25-åriga manliga idrottslärare hade ett högre BMI (body mass index) än män i samma ålder, men vid en högre ålder så hade både män och kvinnor ett lägre BMI än resten av befolkningen. Deltagandet i idrottsaktiviteter var betydligt högre bland idrottslärare och rapporterades ha färre allvarliga sjukdomar och en generellt en bättre hälsa jämfört med den övriga befolkningen, skriver Sandmark (2000, s. 673).

Colleen J. Haney (1989) har gjort en undersökning som handlar om stress och hälsa som berör idrottslärare. Stress definieras som rollkonflikt, rollklarhet och rollbelastning och hävdar att dessa tre påverkar effektiviteten i arbetet och även idrottslärares hälsa. Idrottslärare som hade erfarenhet av en hög rollbelastning upplevde mer besvär med sin hälsa än lärare som inte hade upplevt det (1989, s. 34).

3.3 Psykosocial arbetssituation

Idrottslärares arbetsmiljö påverkas av ett antal faktorer såsom den traditionella synen på begreppet idrott, media, idrottsföreningar och idrottsförbund och inte minst elevernas förväntningar på ämnet och likaså föräldrarnas, skriver Sandra Roks (2010, s. 5). Idrottslärare arbetar ofta i en lokal som ligger avskilt från huvudbyggnaden och det blir därmed problematiskt att hinna till skolans personalrum på rasterna för träffa kollegor och arbetsledningen. Att arbeta ensam kan vara oerhört påfrestande av många anledningar och därmed är det många som önskar en ämneskollega som de kan diskutera praktiska problem, pedagogiska frågor och även arbetsmiljöfrågor med. Ett sådant forum är väldigt värdefullt så om det inte existerar något sådant så kan ett samarbete med andra idrottslärare i kommunen vara ett alternativ där de får byta erfarenheter och inspirera varandra, menar Roks (2010, s. 5). Roks (2010, s. 6) skriver vidare att den fysiska miljön eller arbetsorganisationen kan ge upphov till stress och det är vanligt bland lärare. Sociala och psykiska problem kan uppstå vid stress och även belastningsskador då stress skapar spänningar hos människan. Idrottslärares kan bli stressad av likväl under- som överkrav tex. Förändringar och arbetstempo och bidragande stressorer kan vara buller och dålig belysning vilket bekant inte är ovanligt i en idrottslärares arbetsmiljö. Stressen kan yttra sig på många olika sätt och man delar upp de i fysiska och psykiska symptom. Fysiska tecken på stress kan vara huvudvärk, muskelvärk, hjärtklappning, svettning, yrsel och magont. Psykiska kan vara trötthet, koncentrationssvårigheter, sömnstörningar, oro och rastlöshet. För att undvika eller i vilket fall minska stress ska idrottslärares se till att ekvationen arbetsuppgifter kontra arbetstid går ihop. Under de senaste åren har idrottslärares arbetsbörda bara ökat och detta kan ge upphov till stress.

I den nuvarande läroplanen har hälsofostrandet en betydelsefull roll och teoretiska inslag i undervisningen gör att kraven på läraren ökar. Institutionsansvar är något som många idrottslärare har och detta innebär att man tex. handleder nya kollegor och lärarstudenter och detta är oftast mycket tidskrävande, hävdar Roks (2010, s. 7) Inte nog med det så förväntas idrottsläraren även ta ansvar för sina kollegors hälsa och leda personalgymnastik tex. och dessutom är det oftast idrottsläraren som planerar friluftsdagar helt själv för skolans bästa.

3.4 Fysisk arbetssituation

Roks (2010, s. 6) berättar att vid planering av undervisning är det viktigt att göra riskbedömningar för att minimera skador, och det ska finnas fasta rutiner vid friluftsdagar och simning tex. Hos vissa idrottslärare är oron stor för att inte klara av att undervisa fram till ålderspensionen. För att minska den oron ska idrottsläraren tillsammans med rektorn i början av varje läsår diskutera arbetsbelastningen. Det problemet som dominerar samtalen är storleken på klasserna då idrottslärare undervisar i helklass. Skaderisken i idrottssalen kan jämföras med slöjdsalen men trots det så sker nästan alltid slöjd i halvklass, menar Roks (2010, s 7). Att ämnesbudgeten är för låg kan vara ett annat problem och detta leder till bristfälligt utrustade lokaler, och några ekonomiska resurser för inköp av tekniska hjälpmedel finns därmed inte heller. Talförstärkning och hörselskydd räknas dock som skyddsutrustning och idrottsläraren har rätt att kräva detta av arbetsgivaren enligt Arbetsmiljölagen.

Många idrottslärare har olika fysiska besvär och skador och det är inte konstigt då fysiska inslag dominerar lektionerna, skriver Roks (2010, s 14). Vanligt förekommande för idrottsläraren är arbete i framåtböjd ställning, lätta men ofta förekommande lyft, tunga lyft, statiskt arbete och arbete i högt tempo och detta leder så småningom till fysiska besvär. Utför idrottsläraren dessutom dessa rörelser på ett felaktigt vis kan besvären förvärras och förlängas. Idrottslärare ligger över riksgenomsnittet när det gäller belastningsskador. För att minska den siffran måste idrottsläraren tänka på sin totala rörelseaktivitet och tillgodose kroppen vila och återhämtning, menar Roks (2010, s.15). Undervisning i ergonomi är en skyldighet för idrottslärarna skriver Roks (2010, s. 16), då det framgår i läroplanen och med tanke på detta bör de använda sig av sina ergonomikunskaper i sin egen yrkesutövning.

För att undvika belastningsskador måste idrottsläraren övergå från förevisande till instruerande och därmed bli en slags dirigent. Redan under utbildningen måste detta instruerande arbetssätt praktiseras för att kunna tillämpas så fort man kommer ut i arbetslivet. Eleverna ska enligt läroplanen kunna motionera själva efter avslutad skolgång och därför är det bästa arbetssättet för idrottsläraren att växla mellan att instruera verbalt och visa själv rent praktiskt så att eleverna på ett lyckat sätt kan planera och utföra sin träning. I planeringsarbetet av lektionerna bör idrottsläraren tänka över varför man väljer en viss övning. Roks (2010, s. 16) undrar om det kanske finns en alternativ övning som inte kräver mottagning och som dessutom inte är nödvändig att visa. Idrottsläraren måste tidigt ställa sig frågan om hon ska ta emot eller inte? anser Roks (2010, s. 17).

Om läraren ska genomföra mottagningar bör hon vara uppvärmd och använda sig av den bästa metoden, dels för att skona sin kropp men också för att visa eleverna en lämplig arbetsteknik. För att mottagningen ska bli lyckad både för utförare och mottagare krävs det att läraren står på rätt plats och vid exakt rätt tidpunkt genomför passningen. Om detta sker felaktigt kan det gå illa både för elev och lärare. Dessutom bör man fråga sig varför man ska visa övningar överhuvudtaget, då det kan ha olika slags påverkan på eleverna. Vissa elever kan bli inspirerade av en aktiv lärare medan andra kanske känner sig dåliga. Man bör ta i beaktning att elever ska öva på att ta verbala instruktioner och att ju äldre de blir desto svårare och längre information ska de kunna hantera.

Vad det gäller redskapshantering måste man erhålla goda yrkesvanor innan någon skada sker, skriver Roks (2010, s. 17). Eleverna bör hjälpa till vid fram och bortplockning då det är ett utmärkt tillfälle att träna samarbete och även lära sig konsten att lyfta redskap på ett ergonomiskt sätt.

Roks (2010, s. 16) anser att ämnets innehåll har utökats men trots det så är lektionerna färre och kortare. Dokumentationen av eleverna tar mycket tid och för att klara av det tillfredställande behöver idrottsläraren en komplett arbetsplats där dator med Internetuppkoppling och skrivare ska inkluderas. Lärarnas rikförbund anser att arbetsrummet ska vara minst 10 m²/lärare, ska dessutom ligga nära idrottssalen och elevernas omklädningsrum, skriver Roks (2010, s. 21). Dusch för både herrar och damer ska finnas i anslutning till rummet och givetvis toalett, och det ska även finnas plats för ombyte, fönster, förvaringsskåp för privata kläder, telefon och då helst bärbar.

Roks (2010, s. 23) berättar att buller är något som idrottsläraren utsätts för i sin arbetsmiljö. Buller kan orsaka hörselnedsättning, hörselskada, ljudöverkänslighet, ljudförvrängning och tinnitus. Men buller kan även ge fysiologiska och psykologiska reaktioner såsom: fördröjd matsmältning, ökad stress, sömnproblem, ökad hjärtfrekvens, försämrat färgseende och ökat antal felhandlingar, förklarar Roks (2010, s. 25). Alltså påverkas en människa både psykiskt, fysiskt och socialt av buller. Försämrad inlärning, ökad irritation och försämrad kommunikation är några andra följder av buller, poängterar Roks (2010, s. 23). Med åldern får de flesta människor nedsatt hörsel, men många idrottslärares hörselskador har klassificeras som en arbetsskada framhäver Roks (2010, s. 25).

Om man sammanfattar den tidigare forskningen så ser man att lärare generellt anser att deras arbete är stimulerande och fritt. Kollegor utgör det främsta stödet, då tilliten till arbetsgivaren sviktar. Många idrottslärare är ensamma i sitt yrke då idrottssalarna ofta ligger segregerade från huvudbyggnaden. Vad det gäller deras fysiska arbetsituation är det oftast belastande och därför bör de hitta en lösning för att minska risken för skador.

3.5 Vad är hälsa?

Denna text inleds med att granska hälsobegreppet ur ett historiskt perspektiv. Hälsobegreppet har sin bas i det filosofiska, religiösa och etiska tankesättet och detta skiljer sig från synen som finns i dagens samhälle, menar Winroth (2008, s. 9). Den kroppsliga hälsan har en dominerande roll i den medicinska traditionen och därmed har idrotten och sjukvården något gemensamt, nämligen att kroppsliga funktioner och prestationer ligger i fokus.

De senaste åren har en debatt pågått som ifrågasätter vart den andliga och filosofiska dimensionen av hälsa tog vägen. Samlevnadssjukdomar, tillitssjukdomar är några nya begrepp som är bidragande faktorer till hälsoproblemen. Arbetslivets hårda villkor med dess höga tempo, obalans mellan krav och resurser är även det en bidragande faktor till ohälsa.

Härnäst kommer en inblick i hälsobegreppet genom två olika citat som innehåller olika definitioner av hälsa. WHO's definition som skrevs 1948 som Winroth (2008, s.17) skriver om i sin bok lyder som följande:

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp.”

Det andra citat är Winroth (2008, s.18) egna definition på vad hälsa är och lyder:

”Hälsa är att må bra- och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav- och för att kunna förverkliga personliga mål”

Det andra citatet har många likheter med det första då orden ”må bra” kan tolkas att man gör det både fysiskt, mentalt och socialt. Det andra citatet kan man koppla mycket till idrottslärarens hälsa, anser jag. Idrottsläraren måste må bra, ha tillräckligt med resurser såsom redskap och lokaler för att kunna uppnå sina personliga mål med lektionerna och genomföra och utveckla sina idéer.

3.6 Hälsa enligt lärare

Eftersom många idrottslärare anser att begreppet hälsa är diffust och saknar tydliga riktlinjer så är det få som vet hur hälsa framgår i undervisningen, menar Thedin Jakobsson (2007, s. 179). I en undersökning där idrottslärare deltog, bildades det fyra olika grupper efter att ha ställt frågan ”vad är hälsa i ert ämne?”. Den första gruppen ansåg att hälsa är något teoretiskt där prov och läxor ingår. Det tillhör med andra ord den klassiska undervisningen i klassrummet. Förmedlingspedagogik är ledordet för den andra gruppen som tycker att man ska växla mellan teori och praktik. Tex. att läraren undervisar i hur man tränar och visar sedan några relevanta rörelser. Den tredje gruppen hävdar att hemkunskap och naturkunskap är ämnen som ska behandla hälsa, medan idrott och hälsa ämnet kan integreras med dessa

ämnena ibland. Den sista gruppen svarar att hälsa främjas då man är fysiskt aktiv och lämpar sig därför bäst på idrottslektionerna, skriver Thedin Jakobsson (2007, s. 179).

3.7 Ett hälsosamt yttre

Quennerstedt (2006, s. 49) skriver att man idag relaterar hälsa till kroppens yttre, där dess inre delar endast är intressanta om det förbättrar det yttre. Hälsa och skönhetsideal har under historien varit bundna till varandra i vårt moderna samhälle. Den vackra och smala kroppen symboliserar hälsa i kontrast till överviktiga personer som anses ohälsosamma och i vissa fall även omoraliska då man placerar sig själv utanför det samhällets normer. Sammanfattningsvis påstår Quennerstedt (2006, s. 50) att ett smalt och attraktivt yttre är normen för hälsa och avviker man från detta ideal bedöms man som ohälsosam.

4. Teoretiskt perspektiv

4.1 Olika hälsodiskurser

Quennerstedt har visat att det finns ett antal olika sätt att tala om hälsa i ämnet idrott och hälsa. Detta beskriver han som olika diskurser. Fysiologidiskursen är den dominerande diskursen i relation till hälsa, menar Quennerstedt (2006, s. 171). Att stimulera till goda vanor, att ge fysisk träning och kunskaper om fysisk träning hör till de områden som fysiologidiskursen innehåller. Samtliga av dessa handlingar kännetecknas av kunskap från fysiologi och anatomi, skriver Quennerstedt (2006, s. 171). De viktigaste beståndsdelarna inom fysiologidiskursen är således konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning och en god kosthållning och med den kunskapen drar Quennerstedt (2006, s. 171) slutsatsen att det handlar om aktiviteternas påverkan på den biologiska kroppen. Riskdiskursen handlar om att identifiera, förebygga och hantera olika risker och skador och är därmed liksom fysiologidiskursen präglad av fysiologi och anatomi, hävdar Quennerstedt (2006, s. 176). Arbetsmiljö i skolan är en viktig del i riskdiskursen och därmed få kunskap om hur arbetsmiljön påverkar hälsan och välbefinnandet. Att följa regler, visa hänsyn och uppföra sig i en grupp hör till moraliseringsdiskursen och i relation till hälsa främjas den då det handlar om att trivas i en grupp text. Quennerstedt (2006, s. 132) skriver om naturmötesdiskursen, vilket handlar om handlingar där naturmötet är i fokus. Diskursen innefattar positiva upplevelser i samband med naturen och detta leder oftast till ett ökat intresse för natur och miljöfrågor. Quennerstedt (2006, s. 132) skriver vidare om hygiendiskursen. Den handlar om handlingar som främjar hälsa genom att hålla sig ren, och det kan vara allt från att duscha till att klippa håret.

4.2 Ett patogent perspektiv

Baserat på undersökningen om de olika hälsodiskurserna har Quennerstedt (2006, s. 47) använt sig av Antonowskys teori om hälsa utifrån ett patogent och ett salutogent synsätt. Inom det patogena hälsoperspektivet fokuserar man på det sjuka eller onormala. Ordet patogen kommer från det grekiska ordet patos, vilket betyder sjukdom. Enligt Quennerstedt (2006, s. 47) anses hälsa vara motsatsen till det onormala eller det sjuka och definieras inte sällan som frånvaro av sjukdom.

Quennerstedt (2006, s. 47) nämner det biomedicinska synsättet som ibland får exemplifiera det patogena perspektivet. Detta synsätt innebär att sjukdom är en avvikelse från normala tillstånd och beteenden, med hänsynstagande till kön och ålder. Quennerstedt hävdar att det sjuka är intressant och därmed framkommer termer som att bota, att skydda och förebygga sjukdomar. Inom medicinvetenskapen och till viss mån sjukvården har det biomedicinska synsättet ett övertag. Även i människors vardag definieras hälsa som frånvaro av sjukdom då mätning av kroppstemperatur oftast har företräde då det gäller tolkningen hur vi mår. I skolans värld har det patogena perspektiv en dominerande roll då det är fokus på hur man ska förebygga framtida sjukdomar såsom benskörhet och hjärt-kärlsjukdomar.

Quennerstedt (2006, s. 48) skriver att inom det biomedicinska synsättet har man stor fokus på det biologiska och konsekvenserna av detta blir att mycket annat glöms bort. Den mänskliga kroppen är ett biologiskt fenomen som bestämmer dess identitet och handlingar. Om man ska prata i metaforiska termer så kan kroppen betraktas som en maskin menar Quennerstedt (2006, s. 48). När maskinen fungerar är den i ett tillstånd av hälsa och vid sjukdom eller skada fungerar den inte.

4.3 Ett salutogent perspektiv

Det salutogena perspektivet är en holistisk teorityp som skapades som en följd av kritiken mot det patogena/biomedicinska synsättet, skriver Quennerstedt (2006, s. 50). Hälsa ses som en helhet där fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar. Relationen mellan hälsa och sjukdom betraktas inte som något man har eller inte har utan det handlar mer om olika grader av hälsa, menar Quennerstedt (2006, s. 50). Hälsa anses vara ett verktyg för att nå olika mål i livet och därmed inte som ett statiskt tillstånd. Det salutogena perspektivet exkluderar inte sjukdomsbegreppet utan snarare framförhåller att det kan vara en påverkansfaktor och därmed slutsatsen att man kan ha hälsa även fast man är sjuk. Quennerstedt (2006, s. 51) förklarar att samspelet mellan människa och omgivning skapar hälsa, och det går inte att dra några tydliga gränser mellan kropp och själ, det biologiska och kultur samt individen och omgivningen. Avslutningsvis skriver Quennerstedt (2006, s. 51) att ur ett salutogent perspektiv så är hälsa en dynamisk process som ständigt pågår, och fokusen ligger på att utforska vad det är som utvecklar hälsa, snarare än vad som utvecklar sjukdom.

Avslutningsvis vill jag förtydliga att de teoretiska begreppen är det salutogena perspektivet och det patogena perspektivet. Dessa två perspektiv kommer senare att kopplas till resultatet.

5. Syfte och frågeställningar

5.1 Syfte

Syftet är att undersöka några idrottslärares arbetssituation och deras syn på sin egen hälsa.

5.2 Frågeställningar

Vad har några idrottslärare i Stockholm för syn på sin egen hälsa?

Hur ser några idrottslärare i Stockholm på sin egen arbetsmiljö?

6. Metod

6.1 Val av metod

Eftersom mitt syfte med arbetet är att förstå och undersöka idrottslärares arbetssituation och syn på den egna hälsan valde jag en kvalitativ studie. Enligt Jan Trost (1997, s. 8) använder man sig av kvantitativa studier om det handlar om siffror, tex. frågor som hur ofta, hur många, medan kvalitativa studier görs om man vill förstå någonting och hitta mönster. Trost (1997, s. 16) använder sig av ett exempel vad det gäller kvantitativ eller kvalitativa studier som lyder följande: om man vill veta hur många blommor det finns på en äng så ska man gå ut och plocka dem (kvantitativ studie), men om man istället vill veta vilka sorter som förekommer ska man försöka finna variation och förstå deras situation, och inte räkna dem. Kvalitativa studier anses inte vara lika fina och pålitliga som kvantitativa då mätning och uträkningar är lättare att förstå och dessa ses oftast inte som riktiga studier utan förstadiet till kvantitativa studier, menar Trost (1997, s. 8). Det positiva med en kvalitativ studie är att genom att ställa raka och enkla frågor får man väldigt berikande svar och därmed ett rikt material som sedan i bearbetningsprocessen kan innehålla intressanta mönster, åsikter och skeenden, skriver Trost (1997, s. 8).

6.2 Urval

Enligt Trost (1997, s. 105) är det viktigt med ett varierat urval vid en kvalitativ studie, och det betyder att man inte bara vill ha ”vanliga” människor, utan några mer ovanliga också.

För att komma i kontakt med eventuella intervjupersoner gick jag in på www.stockholm.se och klickade mig vidare till en sida där man kunde få upp alla grundskolor i Stockholm. Jag gjorde ett bekvämlighetsurval, som Trost (1997, s. 118) skriver om, då några skolor låg i mitt närområde och några i andra delar av Stockholm. Jag mailade rektorn på ca 50 skolor och

beskrev mitt ärende, bifogade med ett brev och bad dem att maila tillbaka deras idrottslärares mailadress (Bilaga 1).

Sedan fick jag tillbaka svar från ca 25 rektorer som bifogade deras idrottslärares adresser. Och av dessa 25 idrottslärare så var det sex som hörde av sig och ville ställa upp på en intervju, tio hörde av sig och meddelade att de inte hade tid och återstående nio idrottslärare hörde aldrig av sig. Jag fortsatte mailkontakten med dessa sex idrottslärare och bestämde tid och plats för intervjun. Det blev sex intervjupersoner till slut och det optimala antalet är fyra eller fem enligt Trost (1997, s. 110). Överskrider man det antalet så blir materialet lätt ohanterbart, och svårigheter med att se detaljer och bilda sig en överblick kan uppstå. Trost (1997, s. 110) hävdar att många dåligt utförda intervjuer är mindre värda än färre utmärkt utförda intervjuer. Härnäst kommer en liten anonym presentation av de sex intervjupersonerna som jag väljer att kalla person A, B, C, D, E, F.

- Person A arbetar som idrottslärare på en skola på Södermalm och är 38 år. Han har vart verksam i yrket i tio år.
- Person B arbetar som idrottslärare och engelskalärare på en skola i Hägersten och är 41 år. Hon har vart verksam i yrket i 11 år.
- Person C arbetar som idrottslärare på en skola på Södermalm och är 31 år. Hon har vart verksam i yrket i sex år.
- Person D arbetar som idrottslärare, är mentor för en klass i Kista och är 31 år. Han har vart verksam i yrket i sex år.
- Person E arbetar som idrottslärare i Gröndal och är 31 år. Han har vart verksam i yrket i 1 år.
- Person F arbetar som idrottslärare i Hägersten och är 31 år. Han har vart verksam i yrket i 1 år.

6.3 Genomförande

Trost (1997, s. 42) skriver att platsen för intervjun ska vara så ostörd som möjligt, inga åhörare ska finnas till och den intervjuade ska känna sig trygg. Eftersom intervjupersonen är snäll och ställer upp så borde han/hon få bestämma vart intervjun ska äga rum menar Trost (1997, s. 42). Med denna vetskap så blev också fallet och samtliga idrottslärare valde att bli intervjuade på sin arbetsplats. Person A blev intervjuad i sitt arbetsrum där vi var ostörda. Hans mobiltelefon ringde en gång men han svarade aldrig. Person B blev intervjuad i personalrummet, där det kom in folk ibland men rummet är stort så det var ingen som kom bort till oss. Person C blev intervjuad i sitt arbetsrum där vi var helt ostörda under hela intervjun. Person D blev intervjuad i ett rum med glasväggar så det gick människor där utanför ibland och det var ingen som störde. Person E blev intervjuad i ett klassrum först, men vi blev avbrutna då en klass skulle ha lektion där. Då gick vi till ett annat klassrum och där blev vi störda av en elev som skulle hämta en penna men sedan förblev intervjun ostörd.

Personen F blev intervjuad på en bänk i idrottssalen. Vi blev störda två gånger av elever som kom in i salen men sedan flöt det på bra.

6.4 För och nackdelar med intervju som metod

Trost (1997, s. 50) skriver om för och nackdelarna med användning av bandspelare, och fördelarna är tex. att man inte behöver föra anteckningar under intervjun utan helt kan fokusera på frågorna och svaren. Dessutom behöver man inte försöka förstå sina anteckningar efter intervjun som ibland kan vara obegripliga. Man utvecklas och blir förhoppningsvis en bättre intervjuare när man kan lyssna på sin röst och tonläge och dessutom kan intervjuarens ordval och pauser vara intressant för resultatet, berättar Trost (1997, s. 50). Att det tar tid att lyssna på bandet och spola fram och tillbaka hör till nackdelarna och även det faktum att den intervjuade kan känna sig hämmad och besvärad, men oftast tänker det inte på att deras röst blir dokumenterad menar Trost (1997, s. 51).

Vad det gäller att föra anteckningar kan de både vara oläsliga för intervjuaren efteråt och dessutom kan det verka störande för den intervjuade då man bara för anteckningar ibland. Trost (1997, s. 50) tror att den intervjuade kan bli misstänksam om så är fallet och börja undra varför man började anteckna precis då.

Jag spelade in samtliga intervjuer med min mobiltelefon som har en inspelningsfunktion. Jag tyckte att det var smidigare då man inte behöver vara rädd för att bandet ska ta slut och mobiltelefonen kan jag ha med mig överallt och transkribera intervjuerna var jag vill. Den totala tiden av mötet med intervjupersonen tog mellan 30 minuter och 60 minuter men själva intervjun tog mellan 25 minuter och 30 minuter. Samtliga intervjupersoner godkände min intervjumetod.

Trost (1997, s. 53) skriver om vilken klädsel som är lämplig vid intervjutillfället och hävdar att en neutral stil är att föredra. Klädseln ska anpassas till den intervjuade vad det gäller ålder och hela situationen, poängterar Trost (1997, s. 53). Med denna vetskap klädde jag mig efter situationen och bar jeans och en träningsströja. Detta för att symbolisera min identitet som idrottslärarstudent, för att jag skulle träffa en idrottslärare som sannolikt skulle klä sig liknande och framförallt av rent praktiska skäl då jag transporterade mig med cykel till alla skolor förutom person D:s skola.

Under intervjun var jag väldigt noga med att titta på intervjupersonen, då jag för det mesta sökte ögonkontakt. Detta är viktigt enligt Trost (1997, s. 72) då man tydligare visar sitt intresse för den intervjuade. Trost (1997, s. 72) skriver att ett för yvigt kroppsspråk bör undvikas, därför försökte jag att gestikulera så lite som möjligt och visade på en öppen och välkomnande kroppsställning för att eliminera eventuella tankar om arrogans och avståndstagande från den intervjuades sida. Trost (1997, s. 74) hävdar att de flesta är rädda för tystnad men vid intervjuer är tystnad befogat och det kan vara skönt för båda parter med tystnad. Tystnaden ger den intervjuad tid att tänka efter och en tankekedja kanske har startat i dens huvud. Om man uppmärksam tittar på intervjupersonen märker man ganska snabbt om

dennes svar inte är helt givet, och då gäller det att vara tyst och invänta svaret som efter lite betänketid kommer.

Mina intervjufrågor konstruerades utifrån de områden jag var intresserad av såsom stress, träning osv. och utifrån dessa områden skapade jag, med hjälp av min handledare mer specifika frågor (se bilaga 2). När jag formulerade frågorna försökte jag att följa Trost (1997, s. 73) råd om att man ska ställa enkla och raka frågor.

6.5 Databearbetning

Boolsen (2007, s. 75) hävdar att datainsamlingen blir intressant och relevant först när man konstruerar den så att frågeställningarna kan besvaras. Hon menar att man som författare vill hitta samband och orsaker med hjälp av den valda teorin och detta är en överblickbar process, säger Boolsen (2007, s. 75). Boolsen (2007, s. 75) upplyser läsaren att när vi omvandlar datainsamlingen till det färdiga resultatet bör man gå strategiskt till väga, tänka logiskt, använda sunt förnuft och hela tiden vara målfokuserad. Vägen till det färdiga resultatet var lång men jag visste hela tiden vad jag ville åstadkomma. Först färglade jag intervjufrågorna i olika färger, tex. frågorna om hälsa, träning och föredöm fick färgen gul, och skador/ergonomi fick färgen rosa och stress och relationer fick färgen grön. Sedan printade jag ut alla intervjuer och började stryka under deras svar i de rätta färgerna. Tex. svaren som var en produkt av frågorna som handlade om stress strök jag under med grönt och svaren angående hälsa gult osv. Detta gjorde jag för att få en struktur i alla svar och därmed hitta mönster och samband. Utifrån dessa dokument började jag skriva under rubriken analys av resultat. Jag valde att väva in analysen i resultatet då det blir lättare för läsaren att hänga med. Om det först kommer tre sidor beskrivning av resultatet och sen analysen så kan analysen lätt bli lösryckt och läsaren förstår kanske inte sammanhanget. Jag skrev lite generellt om varje tema tex. hälsa och sedan skrev jag in några citat och tillsist analyserade jag lärarnas svar med hjälp av de teoretiska perspektiven. Min arbetsgång fortsatte på detta sätt och avslutades med att återknyta till syftet och frågeställningarna.

6.6 Tillförlitlighetsfrågor

Under denna rubrik kommer begreppen validitet och reliabilitet att behandlas. Validitet handlar om huruvida författaren är inläst på det aktuella området menar Patel (2003, s 98) och reliabilitet handlar om trovärdighet och noggrannhet. Det finns ett visst förhållande mellan validitet och reliabilitet och därför måste man koncentrera sig på båda, poängterar Patel (2003, s 99). För att en undersökning ska vara tillförlitlig krävs det en fullständig reliabilitet eftersom det är förutsättningen för en fullständig validitet. Vad det gäller validitet var jag relativt inläst på ämnet innan jag började med intervjuerna och hade därmed en hyfsad tydlig bild hur läget såg ut, men givetvis hade jag kunnat förkovra mig i fler böcker och studier för bli kunnigare om ämnet. För att försäkra mig om att reliabiliteten var hög var jag noga med att intervjutillfället ägde rum på en avskild plats. Olyckligtvis blev några av intervjuerna avbrutna av olika skäl och detta kan kanske påverka reliabiliteten negativt. Att ställa

följdfrågor kan ha höjt reliabiliteten då man kan få mer utvecklande svar. Att jag spelade in intervjuerna tror jag gör arbetet trovärdigt då jag fick med deras svar i detalj och jag kunde lyssna på svaren i lugn och ro. Dessutom störde jag inte intervjupersonen med att anteckna svaren, vilket kan rubba den intervjuades koncentration. Vad det gäller intervjupersonen så anser jag att de hade hög trovärdighet då de kändes ärliga och seriösa.

6.7 Etiska aspekter

Det finns fyra begrepp som man ska ta i beaktning när man utför en vetenskaplig studie och dessa heter informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet, skriver Vetenskapsrådet (2012). Informationskravet innebär att man måste informera studiedeltagarna om studiens syfte, och vad deras roll i studien kommer att vara. De ska även få veta att det är frivilligt och samtliga moment i studien ska tydliggöras eftersom dessa kan påverka huruvida de vill delta, menar Vetenskapsrådet (2012). Detta krav uppfyller jag då jag i mitt mail till idrottslärarna beskrev vad studien handlade om, vilka ämnen jag skulle ta upp, hur intervjun skulle genomföras och hur svaren skulle behandlas. I mailet står det däremot inte uttryckt att det är frivilligt men detta var jag mycket tydlig med när jag fick kontakt med dem. Samtyckekravet handlar om att deltagaren har rätt att själv bestämma över sin medverkan i studien, informerar Vetenskapsrådet (2012). Detta krav tillgodosåg jag genom att intervjupersonerna lämnade sitt samtycke till mig och eftersom alla är över 15 år behövdes ingen underskrift från vårdnadshavare. Det tredje kravet vid namn konfidentialitetskravet uppfylls då uppgifterna om deltagarna och deras svar inte kan nås av obehöriga, och dessutom ska de som arbetar med studien ha tystnadsplikt. Vad det gäller mig har jag hållit min tystnadsplikt och kommer att fortsätta göra det, och angående deras intervjusvar så har jag slängt alla pappersdokument på ett säkert sätt och även raderat ljudfilerna på min mobiltelefon. Om man har uppfyllt nyttjandekravet i sin vetenskapliga studie har man inte använt deltagarnas uppgifter för kommersiellt bruk och då inräknat både personuppgifter och deras intervjusvar som de handlar om i mitt fall. Detta krav har jag uppnått eftersom användande av deras uppgifter för kommersiellt bruk har inte förekommit och kommer inte förekomma i framtiden. Trost (1997, s. 92) skriver också om etiska regler, men inriktar sig snarare på kvalitativa intervjuer. Trost (1997, s. 92) påstår att de etiska reglerna alltid ska vara i fokus vid all forskning. Individerna har all rätt till sin integritet och sin egen värdighet. Detta gäller under hela arbetsprocessen såsom mötet med intervjupersonen, själva intervjun och tillsist hur materialet förvaras. Under intervjun kan mödosamma situationer och uppstå och då gäller det att intervjuaren handlar på ett värdigt sätt och inte fasar för att personen ska börja gråta till exempel, menar Trost (1997, s. 93). Även fast intervjupersonen är väl medveten om att deltagandet är valfritt, att tystnadsplikt gäller och att man inte behöver svara på alla frågor så ska intervjuaren ha klart för sig att så fort intervjun startat så bildas en grupsituation, skriver Trost (1997, s. 93). Trost (1997, s. 95) hävdar att det kan vara vanskligt eller rent av integritetskränkande att citera direkt från talspråk och bör därför undvikas. När arbetet redovisas är det vanligen inga problem om intervjupersonen känner igen sig själv i resultatet.

Det är när vänner, make, föräldrar, grannar kan identifiera intervjupersonen som det blir problematiskt och detta får absolut inte förekomma, menar Trost (1997, s. 95).

6.7 Analys av resultat

Denna del är strukturerad enligt tre teman då det första temat heter idrottslärarens fysiska arbetssituation och det andra temat heter idrottslärarens psykosociala arbetssituation. Det tredje och sista temat heter idrottsläraren som ett föredöme.

7. Resultat

7.1 Idrottslärarens fysiska arbetssituation

Syftet med detta arbete är att undersöka idrottslärarnas arbetssituation och syn på sin egen hälsa och därför har jag delat upp resultatet i olika teman, varav idrottslärarnas fysiska arbetssituation utgör det första temat. Under denna rubrik kommer jag att skriva om det svar jag har fått angående frågor om skador, belastning och ergonomi. Flera lärare talade om att de fått skador som följd av sin fysiska arbetssituation. Skadorna varierade alltifrån diskbrock till stukningar. Person C sade:

”Jag har diskbrock som jag är opererad för, och det gjorde att jag var sjukskriven till och från ganska mycket för att jag inte kunde utföra mitt jobb”.

Tre av lärarna har aldrig blivit skadade medan en har öron- och ryggproblem. Person F sade:

”Mina öron har tagit stryk, och eftersom jag har lite dålig rygg så tror jag inte att ryggen blivit bättre direkt”.

En lärare hade sträckt och stukat någonting. Jag fick väldigt många olika svar när jag frågade vad det finns för risker i deras arbete, men genomgående var det ändå sträckningar, att man kan få redskap och bollar på sig, hörsel och ryggproblem. Några lärare nämnde även stukningar i samband med löpning och person E sade:

”Sen finns det naturligtvis risker att en elev flappar ur, det har ju hänt”.

Mitt intryck från intervjuerna var dock att idrottslärarna menade att de inte var mer skadebenägna än andra lärare. Talet om skador i yrket kan ses som ett exempel att fokusera risker och vad som orsakar sjukdomar som en följd av yrket.

Alla lärarna förutom en har tillgång till egen dusch och de flesta anser att deras arbetsstol är ergonomisk. I min mening så är hygienen otroligt viktig för idrottslärare då de antingen är fysiskt aktiva på lektionerna eller utnyttjar sin lunchrast för att utföra egen träning. En arbetsgivare som inte kan erbjuda idrottsläraren en egen dusch bör överblicka den anställdes situation och fråga sig om personen i fråga kan utföra sitt arbete lika tillfredsställande utan dusch.

När jag frågade om de brukade ta fram saker på lektionerna tex. redskap så svarade tre av dem att de gör det själva med motiveringen att spara tid och de vet var grejerna ska stå, medan de två andra nästan aldrig plockar fram då det blir tungt i längden och i den meningen att eleverna ska lära sig. En lärare hävdade att *jag bestämde mig väldigt tidigt att inte hjälpa till, då det blir väldigt tungt i längden*. De lärare som inte hjälper till att plocka fram främjar elevernas moral då eleverna får samarbeta och visa hänsyn i en grupp. Dessa lärare har även ett fysiologiskt tänkande i större utsträckning än de andra då de ser vilka konsekvenserna blir av hög fysisk belastning.

Jag ställde en fråga angående hjälpmedel för att begränsa ljudnivån och det var bara en lärare som använde sig av öronproppar (värde 2000 kr). Min slutsats är att hos denna lärare ligger fokuset på det friska och därmed vad som skapar hälsa. Han tar även riskerna i beaktning och inser att om dessa öronproppar inte används kan det få förödande konsekvenser för hörseln. En fråga handlade om hur ofta de brukade passa eleverna och de flesta av dem passar vid varje redskapstillfälle. En lärare hävdade att *det beror på lite gran, på GIH lärde vi oss att man måste passa hela tiden på trampet, och man märker att vissa elever inte vill bli passade för att de kan själva*. En annan lärare menade att eftersom han har många flickor med en annan etnisk bakgrund, där det inte är okej för dem att han tar på dem, så undviker han redskapslektioner så mycket som möjligt men också för den enorma skaderisken. Här ligger fokuset på riskerna och även det sjuka. De lärare som passar eleverna så mycket de kan måste ha en god fysik för att lyckas och även ta hänsyn till riskerna.

Jag frågade dem om de får något stöd från arbetsgivaren när det gäller att hantera tunga lyft och liknande. Tre lärare anser att de får stöd från sin arbetsgivare, medan resten anser motsatsen och berättar att skolledningen aldrig har hälsat på nere i idrottssalen för att överblicka deras arbetsplats.

Den sista frågan handlade om det förekommer några tunga lyft i deras arbete. Tjockmattor, plintar och satsbrädor hör till de riktigt tunga sakerna men att de försöker undvika dessa lyft i så stor mån som möjligt. Annars upplever de att det blir mycket smålyft som i längden sliter på kroppen. Person A svarade:

”ja, men jag försöker undvika de så mycket som möjligt”.

Här upplever jag att lärarna har ett stort risktänk och värdefull kunskap om hur olika handlingar påverkar kroppen och därmed är de väl medvetna om fysiologidiskursen. Jag upplever också att lärarna generellt har ett salutogent perspektiv på hälsa då de inte verkar anse att man har en dålig hälsa bara för att man är skadad på något sätt, utan det är en av många faktorer som styr hälsan hos dem. Däremot är läraren som var sjukskriven en tid inne på det patogena spåret då denna skada gjorde att läraren inte kunde genomföra arbetet på ett tillfredsställande sätt och därmed avviker från det normala. En annan aspekt på det hela är att de lärare som inte hjälper eleverna att plocka fram redskapen kanske omedvetet har ett patogent tänk då de fokuserar på riskerna med momentet och därmed det sjuka och onormala som kan drabba eleverna om de råkar illa ut.

7.2 Idrottslärares psykosociala arbetssituation

När jag pratade om stress med lärarna visade det sig att de flesta inte känner sig så stressade, utan att det går i perioder när det är mycket att göra inför utvecklingssamtal och friluftsdagar. En lärare säger att han går på gamla rutiner och en annan säger att han stressar, men inte känner sig stressad. När jag ställde följdfrågan vad det är som orsakar stressen var svaren väldigt varierande och jag ska börja med att citera lärare E:

”När ens tillgängliga tid inte står i relation till alla krav”.

Detta citat sammanfattar vad de andra lärarna egentligen säger. Andra orsaker till stress som framgick hos lärarna var friluftsdagar, ringa föräldrar, skriva åtgärdsprogram, energikrävande klasser, vara i omklädningsrummet, stora klasser och korta lektioner. Lärarna reagerade olika på stress då en del blev irriterade och fick kort stubin och fick dessutom väldigt lite gjort. En lärare får dålig aptit och en annan får magkatarr när det är riktigt stressigt. En lärare skiljer sig från resten och säger att *jag tänker rationellt, jag tänker vad har jag att göra, hur löser jag det här? Och så gör jag som jag har tänkt, prioritera snabbt och gör saker därefter.*

Vid samtalet om stresshantering hävdade en lärare att han tar en sak i taget och lägger ingen energi på det han inte kan påverka. Två lärare berättade att de betar av sakerna och att det är viktigt med prioritering. En lärare försökte att alltid lika steget före och att det är något han började med redan i sin utbildning. En lärare sade att han försöker att ta det lugnt och äter och sover bra. Två ansåg att de aldrig hinner koppla av medan de andra berättade att vissa dagar är lugnare. Person C sade:

”Men andra dagar har jag mycket luckor så det är väldigt olika.”

Lärarnas reaktioner på stress kan kopplas till det salutogena perspektivet då hälsa skapas genom att man mår bra både fysiskt, psykiskt och socialt. Stressen skapar obalans hos dessa lärares psyke och detta ger utslag i fysiska reaktioner. Läraren som inte känner sig stressad

reagerar uppenbarligen inte fysiskt, utan bearbetar stressen mentalt för att kunna lösa problem och stressiga situationer som uppstår. Frågan om avkoppling är intressant då den också kan kopplas till det som främjar och skapar hälsa. I lärarnas arbete finns det tydligen inte mycket tid för avkoppling.

En del av intervjun handlade om kontakten med kollegor och arbetsledningen och detta såg väldigt olika ut. En idrottslärare berättade att han träffar sin idrottslärarkollega väldigt mycket under dagen men skolledningen träffar han nästan aldrig. Övriga kollegor träffade han i samband med möten. Person A sade:

”Kollegorna i arbetslaget träffar man varje dag och dörren till ledningen är alltid öppen, bokstavligen talat”.

En lärare hade mycket kontakt med sina idrottslärarkollegor och de hade även regelbundna möten. Dessutom var rektorn relativt synlig inom skolan. En annan lärare hävdade att han har ett nära samarbete med skolledningen och att han känner en tillhörighet med sina kollegor. En lärare är ensam idrottslärare på skolan och eftersom han är i idrottssalen som ligger 1 km från skolbyggnaden hinner han knappt träffa sina kollegor, och aldrig skolledningen. Lärare B berättade:

”En dag i veckan har jag och min kollega idrotten tillsammans, och då har vi ju mycket kontakt men sen blir det ju mer att man går förbi varandra, men det brukar vara svårt att ordna möten eftersom någon kollega alltid har lektion”.

Jag frågade dem om de ville ha mer kontakt och det genomgående svaret var att de ville det. De som hade ämneskollegor ville ha mer tid för möten och liknande. De flesta menade dock att de inte kände sig ensamma på arbetet. En av lärarna menade att det kan vara ensamt i situationer där man ska diskutera och utveckla kursplaner och ämnesbedömningar men detta löser han genom att samarbeta med kollegor på andra skolor. Lärare D som var ensam idrottslärare sa:

”ja, det gör jag absolut. Jag vill gärna ha ett eget ämneslag som man kan bolla med och diskutera med, när det gäller betygssättning, jag känner att jag inte utvecklas något utan jag tar ett steg tillbaka år efter år.”

Ur ett salutogent perspektiv förstår jag att lärarna som är ensamma idrottslärare på sin skola känner sig ensamma. De saknar den sociala delen som utgör en god hälsa. De går också miste om handlingar som ingår i moraliseringsdiskursen tex. att samarbeta och visa hänsyn för andra människor, vilket leder till trivsel i gruppen.

Den näst sista intervjufrågan löd: får du något stöd från arbetsgivaren för att förbättra/ bibehålla hälsan? Två lärare hävdade att de inte får något stöd alls och den ena säger att *de*

sköter sitt så sköter jag mitt. Två lärare berättar att de får friskvårdstimme i mån om tid och trycker på det faktum att samtliga anställda i Stockholms stad får rabatterat pris på deras anläggningar. Den sista läraren tycker att hon får väldigt bra stöd då hon får friskvårdstimme, friskvårdspengar, 1 betalat motionslopp/år, betalad sjukvårdsförsäkring och ibland kommer det en massös. Skolan är dessutom hälsodiplomerad. Den hälsodiplomerade skolan har ett salutogent tänk då de erbjuder sina anställda fysisk aktivitet i olika former och förstår därmed hur viktigt detta är för hälsan och påverkar hur bra den anställde utför sitt arbete. Detta bevisar också att arbetsgivaren lägger ett stort värde i fysisk träning, främst då konditionsträning med tanke på motionsloppet och uppmuntrar därmed till goda vanor.

När lärarna uppmanades beskriva situationen när de mår som bäst på sitt arbete uppgavs en blandning av olika faktorer. Det genomgående var när eleverna tycker att det är roligt på lektionen och lär sig något. Lärare F mådde bra när han knöt ihop det teoretiska med det fysiska och att eleverna då känner meningsfullhet och berättade:

”När man kanske håller på med kondition och binder ihop det teoretiskt och fysiskt och man märker att de känner att det är meningsfullt och jag träffade en tjej i nian på gymmet och hon sa att hon måste träna upp sin kondition.”

Lärare C sade: *När allting rullar på utan massa tjafs, tyvärr så går det åt väldigt mycket energi åt att bråka med elever om att de ska duscha, att alla ska byta om och allt sådant dränerar ju min energi.* En lärare ansåg att han mår bra av att ha undervisningen utomhus och en annan lärare mådde bra när hon diskuterar och reflekterar med en kollega och får därmed nya idéer till undervisningen. Den lärare som mådde bra när hans elever kände meningsfullhet kan man tänka förstår hur viktigt en känsla av sammanhang är för hälsan. Att man känner meningsfullhet i det man företar sig, bidrar till bättre hälsa. Läraren som mår bra när hon är befriad från bråk gällande hygienfrågor har ett bra tänk inom hygiendiskursen och förstår att eleverna måste lära sig att ta ansvar över sin egen hygien och när bråken upphör känner hon kanske att hon har lyckats med att nå fram med sitt budskap. En lärare tycker om att lägga undervisningen utomhus och det kan man tolka som att han värderar naturen högt och kanske vill stimulera eleverna för ett ökat intresse för miljöfrågor och påvisa att det går att kombinera träning med naturvistelse. Ur ett salutogent perspektiv kan diskussioner med kollegor som leder till nya idéer vara ett exempel på en handling som främjar hälsa på det sociala planet och de positiva effekterna inom moraliseringsdiskursen kan också räknas med. De flesta lärarna nämnde att förutsättningen för att må bra var att vara frisk och det leder mig osökt in på tanken att det finns en skillnad på att ha hälsa och att ”må bra”. Att ha en god hälsa känns mer långsiktigt, inte lika tidsbegränsat och där har man ett perspektiv som lutar åt det salutogena perspektivet, medan när det handlar om hur man mår för stunden så tänker man nog mer ur ett patogent perspektiv då avsaknad från sjukdom är ett krav.

7.3 Idrottsläraren som föredöme

Denna del innehåller svar från idrottslärarna som behandlar ämnena hälsa, träning och föredömlighet. Jag frågade dem vad hälsa var för dem och en lärare svarade att hälsa för henne var *när man känner sig tillfreds i skallen och man känner att kroppen klarar av det man vill göra*. En lärare kopplar till "hälsokorset" (man kan vara sjuk men ändå må bra och tvärtom) och hävdar att ibland kan det vara så att det är först när man förlorar hälsan som man märker att man hade det innan. Han menar också att hälsa är individuellt och att vissa begrepp gällande hälsa kan likställas med lycka. En lärare berättade att hälsa för honom är när man mår bra både psykiskt och fysiskt och det menar en annan lärare fast hon uttrycker att *hälsa är ett mått på allmänt välbefinnande, psykiskt och fysiskt*. Den sista läraren menade att upplevelse baserat så är hälsa för honom att vistas i naturen. Det kan vara att fjällvandra eller bara vara i skogen, och han menar att den andliga dimensionen som finns i friluftslivet är hälsa på ett djupare plan. Sedan poängterade han hur svårt detta blir i undervisningen och ställer sig frågan: "Hur utbildar man i hälsa?". Här ser man tydligt att samtliga lärare har ett salutogent perspektiv på hälsa. Ingen av dem har ett patogent synsätt och hävdar något i stil med att hälsa är när man är frisk. En lärare menade att hälsa för honom kan vara att vistas i skog och mark och detta kan man givetvis koppla till att naturmöten främjar hälsa. Hälsokorset är någon slags symbol för att motbevisa det patogena synsättet, eftersom hälsokorset menar att man kan ha hälsa men ändå vara sjuk, vilket det patogena synsättet menar att man inte kan.

När vi pratade om de tyckte att de själva var hälsosamma uttryckte sig lärare B på följande sätt:

"ja! det tycker jag, sen kan man väl vid vissa tidpunkter och vid vissa tillfällen känna sig mindre hälsosam, det kan vara mycket stress på jobbet och det kan vara att man tränat för mycket, eller efter en brakmiddag på söndagskvällen."

De andra lärarna hävdade att de också var hälsosamma men att ibland fanns det tillfällen då de inte kände sig så hälsosamma, men samtliga ansåg att de var hälsosammare än människorna i deras omgivning. Lärare B anser sig vara mindre hälsosam när hon utför handlingar eller upplever saker som kan orsaka ohälsa, tex. sjukdom. Hon sätter kroppen i fokus, då hon säger att ibland äter och tränar hon för mycket och dessa handlingar kan var och en för sig leda till övervikt och skador. I detta fall har hon därmed ett patogent perspektiv.

Sedan kom frågorna om deras träning och det visade sig att en lärare tränande 14 gånger i veckan varav varje tillfälle pågick i minst 30 minuter. De andra lärarna tränade 12 gånger, 5, 5, 2 och 10 gånger. De som tränade vid 14, 12 och 10 tillfällen cyklade till arbetet varje dag. Alla lärarna utförde sin träning på fritiden utom en som oftast passade på att göra det under

skoltid för att kunna vara ledig resten av dagen. På frågan vad de tränade för något så var det löpning, styrketräning, cykling som tillhörde de populäraste aktiviteterna och en lärare utförde även aktiviteterna längdskidåkning, rullskidor, innebandy och en annan lärare tränade spinning. När vi pratade om vad de tyckte bäst om med att träna svarade en lärare att *endorfinkicken är nog ändå största anledningen till att jag tränar, den känslan efter man tränat är extremt välmående*. Två lärare trycker på det faktum att man får ta ut sig och bara fokusera på aktiviteten. Lärare E menade att *jag söker inte bara den fysiska dimensionen, utan jag vill att det ska ske innanför någon slags naturram, det är därför jag cyklar i skogen och är jag ute och går gör jag gärna det i skogen så det finns hela tiden den här naturkontakten*. Lärare B säger att kroppen klarar av stress mycket bättre om man tränar och dessutom repar sig från skador fortare. Vad det gäller lärarnas matvanor ansåg samtliga att de både äter hälsosamt och regelbundet men att det ibland finns undantag menar lärare C, som sade:

”jag är småbarnsförälder, jag försöker äta hälsosamt men absolut, det är inte alltid man hinner och ibland blir det ju mindre lyckade måltider, men överlag äter jag hälsosamt.”

Lärare E berättade att:

”ja, i den meningen att jag äter alltid hemlagad mat, jag köper nästan aldrig någon slag av snabbmat, har aldrig köpt en pizza för att jag inte orkar laga mat.”

Jag upplever att lärarna har god kunskap inom den fysiologiska diskursen och tillämpar inte bara dessa kunskaper på eleverna utan på deras privatliv. Konditionsträning är den dominerande träningsformen och styrketräning kommer på andra plats. Här ser vi ett ytterligare ett exempel på att naturmöten kan främja hälsan i positiv bemärkelse. Man kan ana att fysisk aktivitet utgör en stor del av dessa människors liv och att den är viktig för deras hälsa och därmed kan man åter anknyta till det salutogena perspektivet där fokusen ligger på vad som främjar hälsa. Lärarnas matvanor verkar vara bra och det är ytterligare ett tecken på kunskap inom fysiologisk diskursen där god kosthållning ingår.

Som motiv för träning svarade en lärare att denne gör det för att må bra och kunna äta vad som helst när som helst. En lärare säger att han tränar för att det är roligt och för att han inte mår bra om kroppen inte får röra på sig. En annan lärare sa att han gör det för att vara i bra fysisk form och menar att fåfänga har något med det hela att göra också. Lärare F hävdade att träningen får honom att må bra både fysiskt och psykiskt och sa:

”jag vill vårda mitt tempel så det håller livet ut och så att jag kan utöva sporter och friluftsliv hela mitt liv.”

En kvinnlig lärare menar att hon tränar för att klara av framtida åldrande och eventuella skador och sjukdomar, och därmed ge sig själv de bästa förutsättningarna. Här kan man tydligt se att företeelser som skador, sjukdomar och åldrande är något denna lärare vill motverka i stor grad och detta visar att hon har ett patogent synsätt i detta fall, då hon fokuserar på det sjuka, som att man inte skulle kunna ha hälsa trots att man är gammal och

skadad tex. En lärare hävdar att fåfänga har något att göra med hans träningsutövande och det kan vara ett exempel på ett biomedicinskt synsätt.

När vi pratade föredömlighet var den första frågan jag ställde: ”hur tror du att din egen hälsa påverkar eleverna och lektionsinnehållet?” En lärare ansåg att om han orkar och är pigg blir det nog ett bättre lektionsinnehåll, och sa att om man är relativt vältränad kan man ju inspirera eleverna till att börja träna. En annan lärare tar upp problemet med att eleverna vet att man snusar när man står och undervisar i hälsa. En lärare har fått uppfattningen att eleverna tror att man är oerhört hälsosam bara för att man är idrottslärare och de förväntar sig det också. Läraren F sade också:

”skulle jag komma in och vara gravt överviktigt så tror jag att eleverna skulle höja på ögonbrynen”.

Vad det gäller lektionsinnehållet påverkar det inte mycket då han inte är fysiskt aktiv så ofta. Lärare B hävdade att *det är svårt att inte röra på sig och att man ska vara hälsosam och sen går man ut på gården och röker och drar en pizza till lunch*. En lärare tror att hans hälsa påverkar eleverna väldigt mycket och hävdar att man inte kan se ut hur som helst om ska undervisa i idrott och hälsa. Han menar att idrottslärarens uppgift är att förmedla kunskaper om en sund livsstil och därmed är det varken respektingivande eller trovärdigt att vara otränad eller överviktig.

En idrottslärare tyckte att det var viktigt att man är med och visar, särskilt när det gäller yngre barn och poängterar att bilder är viktiga. Person C sade:

”Jag tror att det är viktigt att visa att det finns andra val, det är väl idrottslärarens största uppgift så att säga, man kan välja att gå till zinkens damm istället för att ta bussen.”

En av lärarna ansåg att man ska visa upp en livsstil som står i relation till sitt yrke, inga lärare ska röka under skoltid men menar dock att man inte behöver vara grymt muskulös bara för att man är idrottslärare. Nästan alla av dessa lärare visade en tendens att vara influerade av det biomedicinska synsättet. Detta pga. att de menade att man inte kan se ut hur som helst, och en lärare hävdar att det vore mycket konstigt att vara överviktig som idrottslärare. Och en annan lärare påstod att det inte är respektingivande att som idrottslärare vara överviktig eller otränad och detta är också ett mycket tydligt bevis på att han har åsikter som grundar sig i det biomedicinska synsättet.

Lärare B sa att det inte står något i arbetsbeskrivningen om att man måste vara hälsosam och hon sa *jag skulle tycka att det vore svårt att motivera andra hur kul det är att röra på sig när jag inte själv gör det*. En lärare påpekar att man inte ska vara för låst vid det hälsosamma leverne på fritiden men att man under skoltid ska vara en förebild. Ytterligare en lärare säger att det är en fördel att vara hälsosam men att det viktigaste är att man besitter kunskap. Jag märker en tydlig förändring i deras svar när jag lägger in ordet måste då deras svar blir mer

förlåtande. De tampas alla med en slags dubbelmoral och menar att det är en fördel att vara hälsosam men att kunskapen ändå är det viktigaste. Deras svar tyder på att de har en bra balans mellan de fysiska, psykiska och mentala tänkandet och det betyder att de tycker att man inte behöver vara extremt vältränad och äta oklanderligt för att vara idrottslärare.

Får en idrottslärare röka, löd en av frågorna och det genomgående svaret var nej. Men en lärare hävdade att man får röka då hon anser att det tillhör privatlivet. När frågan om en idrottslärare får dricka alkohol så är det genomgående svaret ja. Motiveringen är olika men en lärare ansåg att det inte var en lika stor hälsofara som rökning är. Lärare F hävdar att det tillhör privatlivet och det livet och yrkeslivet måste man kunna skilja på annars blir det absurt. Han sa *jag ska inte behöva gå runt och vara idrottslärare hela tiden*, och lärare B som är inne på samma spår sade:

” Oh! herregud! Man kan väl inte vara någon asket som inte gör någonting”.

Två av lärarna poängterar att alkohol är förknippat med det sociala livet och ingår i firandet av högtiderna, tex. en nubbe på midsommar.

Om man ser på rökning ur ett salutogent perspektiv är det så att rökningen påverkar en människa både fysisk, psykiskt och socialt. Rökning är oftast förknippat med sociala situationer, tex. fester och gynnar då människan positivt vad det gäller det sociala. Rökning är en direkt hälsofara och är farligt fysiskt då det kan ge upphov till lungcancer och dessutom försämrar det konditionen. Med tanke på detta förstår jag att lärarna anser att rökning inte är acceptabelt. Vad det gäller alkohol svarade alla att man som idrottslärare fick dricka alkohol och detta är för att alkoholen förknippas väldigt mycket med det sociala livet och därmed främjar hälsa på det planet. Att den fysiska kroppen tar skada av alkoholen pratade ingen om då den sociala biten verkar komma i första hand vad det gäller alkohol. Samtliga lärare kompletterade sina ”ja svar” med att upplysa om att alkohol är okej så länge det inte går till någon överdrift, och detta kan man koppla till den fysiologiska diskursen där kosthållning är en viktig del.

8. Diskussion

8.1 Resultatsdiskussion

I denna del ska jag koppla mina resultat till bakgrunden och den tidigare forskningen. Winroth (2008, s. 76) skriver att sociala faktorer påverkar hälsan och detta ser man tydligt i mitt resultat då lärare som arbetar mycket själv känner sig ensamma och ensamhet påverkar hälsan negativt. Dessa lärare saknar i viss mån en grupp tillhörighet och detta är ett starkt mänskligt behov, menar Winroth (2008, s. 77). De lärare som har minst en ämneskollega att samarbeta med känner av trygghet och tillhörighet och detta gör oftast att personen i fråga trivs. Winroth (2008, s.50) skriver om hälsa i arbetsliv och här hittar jag kopplingar till mitt

resultat då en lärare hävdar att orsaken till varför han blir stressad är när tiden inte står i relation till alla krav, och Winroth (2008, s.50) skriver att för att en arbetsplats ska vara hälsosam krävs det en balans mellan krav och resurs, då resursen i detta fall symboliserar tid. Winroth (2008, s.50) berättar att återhämtning är en del av en hälsosam arbetsplats och med tanke på att bara två lärare hävdade att de kunde koppla av lär deras arbetsgivare granska deras arbetsplats för att göra den hälsosammare. Att man får socialt stöd från arbetsgivare och kollegor är också något som ingår i en hälsosam arbetsplats, menar Winroth (2008, s.50). Stöd från arbetsgivare verkar inte förekomma i så stor utsträckning hos lärarna, utan det är kollegorna som utgör det största stödet. Det är nästan skrämmande att tre av lärarna aldrig har fått besök av arbetsgivaren i idrottssalen. Det borde vara en självklarhet att rektorn besöker sina anställda ibland, både för att granska hur de utför sitt arbete men också för att se om några åtgärder i salen måste ske, då oftast av det ekonomiska slaget. Den kvinnliga läraren som var sjukskriven pga. ett diskbrock är ett exempel på vad arbetsmiljöundersökningen, gjord av Lärarnas riksförbund (2003) visade. Samma studie (2003) visar att stress är en följd av för höga krav och detta kan man se i resultatet.

När lärarna berättar vad som orsakar stress är det betygssättning, friluftsdagar och liknande och dessa uppgifter är mycket betungande och tiden står inte i relation till kraven. Lärarnas Riksförbund (2003) skriver att lärarna ofta har väldigt stora klasser och detta gör att det blir svårt att utvärdera varje elev rättvist, och detta känner jag igen från resultatet då några av lärarna tog upp detta med stora klasser och problematiken med att se och ge alla relevant, individuell feedback. Lösningen kan vara att skapa mindre klasser för att minska stress hos läraren och för att öka kvalitén i undervisningen. En lärare nämnde att det finns en risk att någon elev blir aggressiv på lektionerna och detta skriver Lärarnas Riksförbund (2003) om och uppger att 45 procent inte vet hur man ska agera i sådana situationer. Detta är en mycket hög siffra anser jag då det har förekommit så pass mycket våld i skolvärlden de senaste åren. Jag tycker att det är oerhört viktigt att arbetsgivaren erbjuder fortbildningskurser eftersom våld och konflikter kan vara en stor del av en lärares vardag. Colleen J. Haney (1989) skriver om stress och det kopplar jag till resultatet då lärarna nämner att de får organisera friluftsdagar fast det egentligen inte ingår i deras arbetsbeskrivning och detta är ett tecken på rollbelastning som Colleen J. Haney (1989, s. 34) berättar om. Roks (2010) skriver att anledningen till detta är för att idrottslärares oftast är bäst lämpad för det uppdraget och därmed är för skolans bästa. Roks (2010) hävdar att stress kan ge utslag i både fysiska och psykiska reaktioner och detta ser vi exempel på i resultatet då vissa lärare blir irriterade och andra får dålig aptit och magkatarr. Eftersom dessa reaktioner förhindrar lärarna i sitt arbete i viss mån så borde de hitta ett arbetssätt där stress inte förkommer lika ofta. En stresshanteringskurs borde erbjudas, helst redan i utbildningen.

Roks (2010) påstår att idrottslärares ska diskutera arbetsbelastningen med rektorn och enligt de intervjuade framgår det att någon sådan diskussion äger inte rum, vilket borde vara en förutsättning för att idrottslärares ska klara sig fram till pensionen. Endast en idrottslärare använder hörselskydd och detta är konstigt då hörselskydd tillhör kategorin skyddsutrustning och är därmed ett rättighet för lärarna.

Roks (2010, s. 16) skriver vidare att lärarna bör använda sig av sina ergonomikunskaper i sitt arbete och här ser jag vissa brister hos de intervjuade. De är många av lärarna som hjälper till att plocka fram redskap och drar sig inte för att lyfta tunga saker och detta gynnar inte kroppen i längden, och Roks (2010) skriver att lösningen på detta är att övergå till ett mer instruerande arbetssätt. Ingen av lärarna uppger att de är uppvärmda inför mottagning av eleverna, vilket de bör vara då kroppen skonas och en god arbetsteknik visas upp, menar Roks (2010). Vidare berättar hon om att eftersom ämnets innehåll har ökat krävs det att lärarna har ett komplett arbetsrum vilket de intervjuade inte verkar ha. Som nämnt ovan har en idrottslärare inte ens en egen dusch. Jag anser att detta är ett stort problem och måste åtgärdas för att lärarna ska kunna utföra sitt arbete på ett lyckat sätt. Det var en lärare som började problematisera hur man utbildar i hälsa och det resonemanget han förde kan man koppla till det Thedin Jakobsson (2007, s. 179) skriver om angående hur lärare ser på hälsa. Jag fick intrycket att han tillhör den gruppen som anser att hälsa ingår i idrottsämnet och främjas vid fysisk aktivitet. Själv tillhör jag två grupper, dels den ovanstående då jag tycker fysisk aktivitet är grunden till en god hälsa och dels gruppen som manifesterar för att man ska växla mellan teori och praktik då jag anser att man kan inte bara utföra en aktivitet utan att veta vad den är bra för utan det måste ligga kunskap bakom varje rörelse. Idrottslärarna bör noga tänka igenom hur de ska integrera hälsan i undervisningen då hälsa-delen har en allt större roll i nya läroplanen.

Vad innebär då mina resultat? Jag tycker att resultatet är intressanta och värdefulla för mig som framtida lärare då det ger en inblick hur livet som idrottslärare är. De flesta svaren var förväntade medan andra inte var det. Jag anser att en diskussion angående idrottslärarens arbetsutrymme borde få större utrymme, då de utför så pass mycket dokumentationsarbete. Jag blev förvånad över att majoriteten plockade fram redskap, då de vet att det sliter på kroppen. I bakgrunden och i den tidigare forskningen hittade jag likheter och liknade mönster med mitt resultat, vilket gjorde det lätt att analysera och komma med lösningar. Om jag skulle forska vidare inom detta område skulle jag göra en kvalitativ studie där jag försöker ta reda på hur idrottslärarna integrerar hälsa i ämnet. Detta är något jag finner väldigt intressant och kommer att få användning av när jag kommer ut i yrkeslivet.

8.2 Metodsdiskussion

Detta är första gången jag skriver en uppsats av denna svårighetsgrad, och jag är därmed oerfaren på området. Jag bar inte med mig mycket kunskap om området när jag genomförde intervjuerna, då jag var väldigt nyfiken på svaren och ville lära mig. Vad det gäller metod har jag aldrig tidigare behövt använda mig av några metodböcker i mina arbeten och detta var därför alldeles nytt för mig, men såhär i efterhand har det vart oerhört lärorikt och jag kommer att ha stor användning av dessa kunskaper. Jag hade ca två månader på mig att färdigställa arbetet. I början var jag flitig med att anordna intervjuerna och transkribera dessa,

och denna process tog några veckor, sedan blev det dags att skriva all bakgrundsfakta och analysera intervjuerna. Om jag ska fokusera på själva intervjutillfällena måste jag säga att de intervjuade var pålästa på området, men eftersom det handlade om deras egen arbetssituation och hälsa vore det konstigt annars. Vad det gäller min egen insats vid intervjuerna hade jag kunnat vara mer påläst och förkovrat mig i studier om lärares arbetssituation, hälsa och dylikt. Jag hade också kunnat lyssna ännu mer uppmärksamt för att upptäcka olika nyanser i deras svar för att utifrån det ställa lämpliga följdfrågor. ”Varför tränar du?” är en fråga som jag efter intervjuerna kom på att jag kunde ställa och därför mailade jag den frågan till samtliga och fick snabb respons.

Genom att göra en kvalitativ studie har jag haft en personlig kontakt med lärarna och har kunnat kontakta dem om något problem skulle ha uppstått eller om jag skulle vilja ställa flera frågor, vilket jag gjorde vid ett tillfälle. Vid intervjutillfällena hade jag chans att ställa följdfrågor eller förklara mig om något var oklart. Metoden att stryka över svaren med olika färger var väldigt bra då jag fick ordning på datainsamlingen och kunde se mönster. Om jag hade gjort en kvantitativ studie hade jag kanske fått mer exakta svar som man kan använda i tabeller, men för det första hade det varit väldigt svårt att få tillräckligt många lärare att ställa upp och om de hade uppstått missförstånd eller liknande hade jag inte kunnat förklara för dem.

Sammanfattningsvis vill jag återknyta till syftet och frågeställningarna. Jag tycker att jag har uppnått mitt syfte med arbetet eftersom jag har undersökt idrottlärares arbetssituation genom att ställa relevanta frågor som behandlar det ämnet och dessutom har jag tagit reda på hur de ser på sin egen hälsa. Den första frågeställningen lyder ”Vad har några idrottlärare i Stockholm för syn på sin egen hälsa? Samtliga anser att de lever hälsosamt och att de är hälsosammare än personerna i deras omgivning. Den andra frågan löd: ”Hur ser några idrottlärare i Stockholm på sin egen arbetsmiljö?”. Många tycker att det är en bullrig miljö, det förekommer mycket fysiska ansträngningar och att det är stressigt i perioder. Samtliga lärare utan en har tillgång till egen dusch och anser att deras arbetsstol är ergonomiskt utformad. Fyra lärare har en ämneskollega, medan två inte har det och dessa två saknar någon att diskutera med vad det gäller bedömning, friluftsdagar och annat som hör ämnet till.

9. Käll- och litteraturförteckning

Agerberg, Miki (2007). *Ormen i paradiset Om den globala fetmaepidemin*. Stockholm: Prisma

Boolsen Watt, Merete (2007). *Kvalitativa analyser- forskningsprocess, människa och samhälle*. Gleerups utbildning AB.

www.codex.vr.se

Colleen J. Haney and Bonita C. Long (1989). *Role stress, coping effectiveness and health concerns of physical education teachers.*

Karlefors, Inger (2002). *Att samverka eller...?- om idrottslärare och idrottsämnet i den svenska grundskolan.* Luleå: Universitetstryckeriet.

Larsson, Håkan och Meckbach. (red.) (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar.* Stockholm: Liber AB.

Lärarnas riksförbund (2003). *Arbetsmiljöundersökning.*

Patel, Runa & Davidsson Bo (2003). *Forsknings- metodikens grunder- Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* Studentlitteratur: Lund.

Roks, Sandra (2010). *Idrottsläraren och arbetsmiljön.* Lärarnas Riksförbund. Stockholm: Modintryckoffset.

Qunnerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa.* Örebro

Sandmark, Hélène (2000). *Musculoskeletal dysfunction in physical education teachers, Occup environ med, 57: 673-677.*

Trost, Jan (1997). *Kvalitativa intervjuer.* Lund: Studentlitteratur.

www.vetenskapsrådet.se

Winroth, Jan och Rydqvist, Lars-Göran (2008). *Hälsa och hälsopromotion- med fokus på individ, grupp och organisationsnivå.* SISU Idrottsböcker.

10. Bilagor

10.1 Bilaga 1

Hej!

Jag heter Helena Adriansson och studerar till idrottslärare vid Stockholms universitet. Jag ska skriva ett examensarbete som handlar om idrottslärarens hälsa med Erik Backman som handledare. Jag undrar med tanke på detta om du vill ställa upp på en intervju kring detta

tema. Intervjun kommer att omfatta frågor om hälsa, träning, stress och skador. Intervjun tar mellan en halvtimme och en timme och kommer att genomföras på en plats som passar dig. Min förhoppning är att få spela in intervjun på ljudfil. Dina svar kommer att behandlas helt anonymt.

Om du är intresserad av att delta kan du ta kontakt med mig på nedanstående uppgifter. Om jag inte hör från dig inom en vecka hoppas jag att det går bra att jag kontaktar dig för besked.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning/ Helena Adriansson

Email: adriansson_@hotmail.com

Mobil: 070 236 29 86

10.2 Bilaga 2

Intervju

Uppvärmning

- Namn?
- Ålder?
- Hur många år har du jobbat som idrottslärare?
- Vilka åldrar undervisar du mot?
- Vad är det bästa med att vara idrottslärare?
- Vad är det sämsta med att vara idrottslärare?

Hälsa

- Vad är hälsa för dig?
- Anser du att du är hälsosam?
- Tycker du att du är mer hälsosam än andra människor i din omgivning, såsom vänner, familj, kollegor? (om ja, varför, motivera?)

Träning

- Hur många gånger i veckan byter du om och blir svettig i minst 30 minuter?
- Sker detta under arbetstid eller på fritiden?
- Vad tränar du då?
- Vad tycker du bäst om med att träna?, Sämst?
- Varför tränar du?

Stress

- Känner du dig stressad i ditt arbete? (om ja, hur ofta?)
- Vad är det som skapar stress i ditt arbete?
- Hur kan du hantera denna stress?
- Hur tar sig stress i uttryck hos dig?
- Känner du att du kan koppla av i ditt arbete? (om ja, när och hur?)

Skador/belastning/ergonomi/arbetsmiljö

- Vilka risker för skador finns det i ditt arbete?
- Har du blivit skadad någon gång?
- Förekommer det tunga lyft i ditt arbete?
- Får du stöd från din arbetsgivare för att hantera detta?, ev. hjälpmedel?
- Använder du några hjälpmedel för att begränsa hög ljudnivå i arbetet?
- Brukar du hjälpa till att ta fram saker på lektionerna? tex. redskap
- Hur ofta brukar du passa eleverna? tycker du att det är tungt?
- Har du någon belastningsskada? I knät?, Ryggen?, axlarna?, höfterna?
- Är din arbetsstol ergonomiskt anpassad?
- Har du egen dusch?

Relationer

- Hur mycket kontakt har du med kollegor och arbetsledningen under arbetsdagen?
- Skulle du vilja ha mer kontakt?, mindre?
- Har du nära till skolans personalrum?, Hur ofta utnyttjar du det?
- Känner du dig ensam i ditt yrke?

Matvanor

- Tycker du att du äter hälsosamt?
- Tycker du att du äter regelbundet?

Föredöme

- Hur tror du att din egna hälsa påverkar eleverna och lektionsinnehållet?, varför?, motivera?
- Hur tänker du kring läraren som ett föredöme?
- Måste en idrottslärare leva hälsosamt?
- Får en idrottslärare röka?
- Får en idrottslärare dricka alkohol?, bli full?
- Får du något stöd från arbetsgivaren för att förbättra/bibehålla din hälsa?
- Beskriv omständigheterna när du mår som bäst på din arbetsplats.

Övrigt?

Tack för att du tog dig tid! =D