



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA  
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

# MELLANSTADIELÄRARES KÄNSLA AV SAMMANHANG (KASAM)

En kvantitativ studie i syfte att belysa mellanstadielärares inställning till läraryrket.

**FELIX BOBERG & LUKAS ERIKSSON LJUNGBLOM**

Akademien för utbildning, kultur och kommunikation  
Pedagogik

Handledare: Nicklas Ekebon

Examinator: Pernilla Sundqvist

VT

2019

## SAMMANFATTNING

---

2019

Antal sidor: 28

---

Studiens syfte har varit att ta reda på mellanstadielärares känsla av sammanhang. Detta har genomförts genom en enkätundersökning med totalt 30 stycken medverkande mellanstadielärare. Resultatet av studien visar ett positivt resultat då mellanstadielärarna som deltagit innehar en stark KASAM. Studien påvisar även att mellanstadielärarna känner en stor meningsfullhet till sitt yrke. Studien indikerar att mellanstadielärares KASAM inte kan kopplas samman med den höga grad av sjukskrivningar och psykiska ohälsa som idag existerar i läraryrket. Det finns dock en stor variationsvidd bland mellanstadielärarnas svar som därför påvisar att framtida forskning kring ämnet kan ses som intressant.

---

**Nyckelord: KASAM – känsla av sammanhang**

## **Innehållsförteckning**

<b>1 Inledning och problemområde</b>	<b>4</b>
<b>2 Syfte och forskningsfrågor</b>	<b>4</b>
<b>3 KASAM och det salutogena perspektivet</b>	<b>5</b>
<b>4 Bakgrund &amp; tidigare forskning</b>	<b>7</b>
<b>5 Metod</b>	<b>8</b>
<b>6 Resultat</b>	<b>12</b>
<b>6.1 Det totala KASAM resultatet</b>	<b>12</b>
<b>7 Diskussion</b>	<b>15</b>
<b>8 Metoddiskussion</b>	<b>16</b>
<b>9 Validitet &amp; reliabilitet</b>	<b>17</b>
<b>10 Slutsats och förslag på framtida forskning</b>	<b>18</b>
<b>11 Referenser</b>	<b>18</b>
<b>12 Bilagor</b>	<b>21</b>

## 1 Inledning och problemområde

Enligt Försäkringskassan (2017) så är läraryrket mycket överrepresenterat när det kommer till sjukskrivningar. Samma statistik visar även att det är psykiska diagnoser och ohälsa som är de mest framstående anledningarna till sjukskrivningarna bland lärare. Även resultatet av Lärarförbundets egna rapporter (Lärarförbundet, 2017) visar samma negativa överblick av nutiden som försäkringskassan. Rapporterna visar att en av de främsta orsakerna till dessa negativa fenomen är att arbetsbelastningen är mycket hög och att det finns en hög grad av obalans mellan krav och resurser i yrket. I och med detta är det många lärare som tar med sig sitt arbete hem både fysiskt och i deras tankar. Detta leder till en ohållbar situation där många lärare får utföra delar av sitt arbete på sin fritid. Det i sin tur leder till större risker för utbrändhet eller stressrelaterade sjukdomar (Lärarförbundet, 2017). Shami, Tare, och Taran (2017) skriver att för att må psykiskt bra och inneha ett välgrundat välmående så är en viktig grund att kunna kontrollera och hantera diverse utmaningar som dagligen uppstår. Den ovannämnda informationen visar att många lärare idag brister i att kunna hantera eller kontrollera de utmaningar och påfrestningar som finns i yrket. Denna brist kan vara en del i varför läraryrket är överrepresenterat hos Försäkringskassan.

Ett annat problem är att lärare känner sig otillräckliga i sitt yrke (SVT, 2015). SVT nyheter (2015) skriver vidare att lärare utsätts för mycket press av olika aspekter i sitt yrke. Denna press kan komma från exempelvis föräldrar, betygsättningar, samverkan osv. Lärarförbundets ordförande Johanna Jaara Åstrand (Lärarförbundet, 2015) förklarar att för att vända dessa negativa trender behöver lärare varandra. Saker som arbetsglädje, gemensam utveckling och att komplettera varandra är viktiga aspekter för lärares välmående.

En aktuell studie från Skolverket (2018) där 1500 lärare deltog delger att var fjärde lärare har någon gång utsatts för våld eller hot under 2018. Dessa negativa aspekter ingår i lärares vardagliga arbete och arbetsmiljö. Därför finns det i detta område mycket att arbeta på för att lärare ska kunna känna sig mer trygga i sitt arbete. Arbetsmiljöverkets nya mätningar visar även att anmälningar om hot och våld mot lärare ökar (Dagens nyheter, 2019). Detta är ytterst allvarligt och lärares arbetsmiljö påverkas avsevärt utav detta, säger Lärarförbundets ordförande Johanna Jaara Åstrand om de nya mätningarna (Dagens nyheter, 2019).

## 2 Syfte och forskningsfrågor

Med denna studie avser vi testa om det finns en variation inom lärarkåren, eller eventuellt en särskild faktor som utmärker sig då vi kommer testa mellanstadielärares känsla av sammanhang (KASAM) genom att skicka ut ett frågeformulär som syftar till att synliggöra deras känsla av sammanhang. I studien kommer vi undersöka mellanstadielärares känsla av sammanhang i förhållande till deras yrkesroll. Syftet med studien är att få mer kunskap om hur mellanstadielärares känsla för sammanhang ser ut idag. Detta gör vi genom att analysera resultatet av enkäterna med hjälp utav Antonovskys teori om salutogenetik och begreppet KASAM. För att uppfylla studiens syfte har vi därför tagit fram en forskningsfråga som huvudsakligen kommer att besvaras. Studiens forskningsfråga lyder följande. Hur ser mellanstadielärares känsla för sammanhang ut i förhållande till yrkesrollen?

### 3 KASAM och det salutogena perspektivet

Det forskningsområde vi kommer undersöka i den här uppsatsen ligger i linje med det salutogena perspektivet och begreppet KASAM (känsla av sammanhang) som myntades av Aaron Antonovsky (1923 – 1994). Aaron Antonovsky myntade begreppet för första gången i hans bok *Health, stress and coping* (1979), under tiden han undersökte israeliska kvinnor som hade befunnit sig i koncentrationsläger. Antonovsky fann att 30 % av kvinnorna rapporterade att de upplevde sig ha en god hälsa samtidigt som resterande 70 % upplevde stora svårigheter med att klara av och finna mening i vardagen. Antonovsky blev då inspirerad till att ta reda på vilka framgångsfaktorerna var hos dessa 30 % som trots att oddsen och alla omständigheter talade emot deras hälsa, kunde fortfarande karaktärisera sig själva som hälsosamma och i gott välbefinnande (Antonovsky, 1979). Antonovskys teori om salutogenetik handlar i huvudsak om att spåra orsaker till varför vissa organismer kan hantera, begripa och finna mening i vardagen medan andra inte kan det. Vidare betyder Salu=hälsa och genesis=orsaker, vilket innebär att salutogenetiken strävar efter att finna friskfaktorer och identifiera så kallade motståndsresurser hos organismer (Antonovsky, 1979). Det finns tre kategorier som sammanfattningsvis skattar hurvida stark/svag din KASAM är. Dessa kategorier är hanterbarhet, förutsägbarhet och meningsfullhet. Dessa är nyckelfaktorer när det kommer till att uppleva en stark känsla av sammanhang (Antonovsky, 1979). Vidare råder det alltså en negativ hälsoutveckling inom lärarkåren, och när det kommer till arbetsmiljöforskning kopplat bland annat till psykosociala aspekter så kan ett antal framgångsfaktorer och stressfaktorer identifieras i relation till lärarnas vardagliga yrkesroll. Det finns ett stort antal studier som genomförts i syfte att peka ut och identifiera sådana faktorer i arbetsmiljön som sedan lett till den känslomässiga, fysiska och psykiska utmattning och utbrändhet som vi ser hos våra lärare idag (Santavirta, Solovieva & Theorell, 2011). Santavirta m. fl. (2011) identifierade i en studie där 1 028 finska lärare undersöktes, att en hög arbetsbelastning i samband med låg auktoritet i arbetet var underliggande faktorer till utbrändhet. Även brist på stöd från omgivningen i exempelvis kollegor och rektorer är bidragande faktorer till att arbetsmiljön inte blir hållbar (Van Der Doef & Maes, 2002; Sann, 2003; Kjellström, Almqvist & Modin, 2015).

Griffiths, Ryan och Foster (2012) genomförde en tematisk analys av Antonovskys teori om KASAM, och idéen om salutogenetiken. Författarna framhäver teorins relevans när det kommer till att identifiera människors förmåga att hantera de stressorer som är oundvikligt återkommande i en människas liv. Stressorer kan ses som aktiva hälsofiender, exempelvis stress, ångest, brist på djupa sociala relationer, förkylningar osv. En stressor är något yttre, eller inre, som påverkar organismen som i det här fallet är vår mänskliga kropp. En utav de huvudsakliga delarna av den salutogena teorin är det underliggande antagandet att det som oundvikligen styr människors liv inte är homoestas, dvs. balans, utan dynamisk heteroestatisk jämviktsrubbing, som karaktäriseras av entropi och åldrande. Entropi är ett mått på oordning eller kaos, och symboliserar osäkerheten i alla utfall (Antonovsky, 2005). Entropi är ett begrepp som vanligtvis används i samband med termodynamiken. Dock går det att tolka alla levande ting som kuvade under termodynamikens lagar då de handlar om energi och omvandlingen av energi och framförallt sambandet mellan värme och energigivande processer. Daniel Hershey (2010) skriver i sin bok ”Entropy theory of aging systems”, om hur entropi är något som alla åldrande system påverkas av, där ett minimalt stadie av entropi karaktäriseras av kontroll och stabilitet, och den maximala gränsen av entropi förekommer i samband med döden. Åldrande är i den här bemärkelsen den organiska processen och de synliga effekterna av åldrande celler. Vidare är alltså alla styrda av den andra lagen inom termodynamiken. Lagen lyder att det finns ett påträngande ökat tryck mot entropi och kaos

som ständigt ökar, och detta tryck orsakas av externa och interna stressorer (Griffiths, Ryan, & Foster, 2012). Salutogenetiken erbjuder alltså en form av lösning på problemet gällande en konstant ökande entropi, där de tre kategorierna meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet fungerar som generella motståndsresurser (GMR) till de negativa stressorerna och bidrar till ett minskat tryck mot entropi och kaos. Begriplighet handlar om att personen i fråga upplever begriplighet i det sammanhang personen befinner sig i. Hanterbarhet handlar om att personen känner att det exempelvis finns olika verktyg som gör att situationer går att hantera. Meningsfullhet handlar helt enkelt om att känna meningsfullhet till sitt arbete och sitt liv. Just meningsfullheten anses vara den viktigaste av de tre grundpelarna till en persons välmående (Antonovsky, 1979).

Det finns mycket forskning som har gjorts på området om huruvida Antonovskys teori om salutogenes är relevant när det kommer till att mäta en individs förmåga att hantera, begripa och finna mening i vardagen i en organisatorisk struktur (Ryland & Greenfield, 1991; Eriksson & Lindström, 2005; 2006; 2007). Dock har vi haft svårigheter med att hitta studier som gjorts på området där lärares KASAM testas, vilket får oss att tro att vi är bland de första som gör detta. Genom att studera dessa forskningsöversikter och tematiska analyser, i samband med att området är mer eller mindre utforskat, finner vi teorin relevant i relation till föreliggande studie. Det finns dock studier som bland annat har undersökt hur väl det går att implementera teorin om KASAM vid mätningen av patienter som lider av schizofrenis psykiska hälsa. Resultatet av en studie indikerade att KASAM inte är ett passande mätinstrument av psykisk hälsa när det kommer till att mäta och behandla människor med svåra mentala sjukdomar som exempelvis demens och schizofreni, och att teorin om KASAM bör implementeras med ett kritiskt öga, samtidigt som de finns forskning om även hävdar motsatsen (Bengtsson och Hanson, 2008; Bengtsson-tops, Brunt och Rasl, 2005). Vi ser därför att studien och resultatet av studien kan ge indikatorer på hur lärare upplever sig kunna hantera, begripa och finna mening i vardagen.

Den tematiska analysen av Antonovskys frågeformulär (Griffiths, Ryan och Foster, 2012) tar fram 15 stycken huvudsakliga teman inom GMR som människor uppvisar när det kommer till att hantera, förstå och finna mening i vardagen. Dessa teman indikerade ett samband mellan huruvida personen i fråga upplevdes ha en starkare KASAM eller en svagare och huruvida de upplevde ha en god hälsa. Dessa huvudsakliga teman är:

1. Struktur i livet
2. Förutsägbarhet i livet
3. Socialt stöd
4. Hanteringsstrategier
5. Att ha en mening med livet
6. Ansvar
7. Förmågan att förstå
8. Uttryck av självförtroende
9. Utmaningar som är värda att investera tid och energi i
10. Hälsa/sjukdom
11. Förmåga att orientera sig i framtiden
12. Förmåga att orientera sitt förflutna
13. En positiv fokus på lösningar
14. Emotionell kontakt
15. Att försäkra sig om att man blir rättvist behandlad

Analysen indikerar även att resultatet beskriver någorlunda väl huruvida en människa upplever att hen kan anpassa sig till och hantera sin vardag. Studier har påvisat att idén om KASAM har en unik relation till vår generella hälsa och att många positiva egenskaper speglas i teorin, men även dynamiska förmågor som gott självförtroende och god självkontroll speglas i en god KASAM (Carstens och Spangenberg, 1997; Johnson, 2004).

#### 4 Bakgrund & tidigare forskning

Chris Kyriacou är professor i utbildningspsykologi vid universitetet i York och har sedan 1970-talet forskat kring och försökt definiera begreppet stress, särskilt lärarrelaterad stress sedan han för första gången kom i kontakt med begreppet. Kyriacou (2010) påpekar att det under sent 1970-tal fanns väldigt lite forskning som gjorts på området vilket relaterade just olika stressfaktorer till lärarnas dagliga vardag. I rapporten går han igenom 30 olika forskningsrapporter och studier om lärarnas stressfyllda arbetssituation och föreslår därefter fem huvudsakliga förslag till fortsatt forskning inom området. De fem förslagen handlar om att (1) övervaka huruvida olika reformer inom utbildningen genererar höga nivåer av lärarstress. (2) Utforska varför vissa lärare klarar av att på ett framgångsrikt sätt navigera i perioder av hög arbetsbelastning och bibehålla en positiv syn på läraryrket, medan andra inte lyckas med detta. (3) Att klargöra stressens naturliga process med fokus på två huvudsakliga stressrelaterade orsaker i yrkesrollen i form av ett överdrivet krav på arbetet och det andra är baserat på en underliggande osäkerhet kring sin egen självbild. Det fjärde (4) förslaget handlar om att bedöma effektiviteten av strategier som syftar till att sänka lärarnas stress, och (5) utforska den påverkan som lärar-elevinteraktionen och klassrumsklimatet har på lärarstress (Kyriacou, 2010). Den här studien skulle kunna placeras under det andra förslaget för fortsatt forskning, eftersom vi siktar på att synliggöra olika lärares känsla av sammanhang i yrkesrollen.

Hargreaves (1998) skriver att det kan finnas en koppling mellan det ökade antalet sjukskrivna lärare och många av de förändringarna som sker i den epok vi lever i. Författaren analyserar den hierarkiska uppbyggnaden av skolsystemet, från dess centralstyrda rötter till dess grenar som består av kommuner som i sin tur består av skolor som i sin tur består av rektorer, lärare och elever. I boken *Läraren i det postmoderna samhället*, resonerar Hargreaves (1998) om att skolsystemet står inför stora förändringar i samband med den nya, snabbare, hoppessade, mer komplexa och osäkra postmoderna världen vi finner oss i. Vidare menar författaren att skolan fortfarande befinner sig i ett modernistiskt och statiskt skolsystem med allt fler centralstyrda krav och mål. Fortsättningsvis påpekar Hargreaves (1998) att det i korrelation med de nya läroplanerna, den strikta schemalagda planerings- undervisningstiden och de kontrollerade undervisningsformerna finns anledning att misstro lärares professionalitet. Följaktligen att de på något sätt inte gjort tillräckligt i sitt arbete och behöver styras i rätt riktning. Detta innebär ett ökat tryck på lärarnas självkänsla och därmed även deras KASAM. Hargreaves och Fullan (2012) skrev om hur viktigt det är för lärare att samarbeta med de kollegor som finns till hands, och att detta även påverkar deras professionella kapital. Vidare menar författarna att det professionella kapitalet kan fungera som en motivering till i hur hög utsträckning läraren i sig är skicklig, samt hur samhället bedömer värdet av lärarprofessionen.

En kvalitativ studie som genomförts av Roffey (2012), undersökte huruvida lärarens fysiska och psykiska välbefinnande spelar en avgörande roll i undervisningssituationen. Studien kom bland annat fram till att lärare behöver, för att på ett effektivt sätt kunna möta de utmaningar som de ställs inför dagligen, en stark självkänsla och ett gott välbefinnande för att situationen ska bli hållbar. Skolans miljö och elevernas välbefinnande är enligt Roffey (2012) kritiska

faktorer som samspelar med lärarnas välbefinnande. Fortsättningsvis påpekar författaren att omsättningen av personal, anställningen av vikarier och även sjukskrivningarna av lärare skadar samhällets ekonomiska status och den offentliga kassan. I en rapport från utbildningsdepartementet i Storbritannien (House of commons, 2004) skriver de att färre än 50 % av de lärare som utbildas fortfarande är aktiva efter fem år i yrket. I Sverige ser vi en liknande situation där Lärarnas Riksförbund rapporterar att ”bara de närmaste fyra åren är bristen nästan 80 000 lärare.” (28 januari, 2019). En av åtgärderna som enligt förbundet måste ske är att fler lärarstudenter måste fullfölja sin utbildning och att fler måste stanna kvar i yrket längre efter sin utbildning.

Ett ökat krav på lärarnas arbete, i kombination med sämre socialt och kollegialt stöd och att befinna sig i en stressfylld miljö är enligt Kjellström, Almquist och Modin (2016), bidragande faktorer till att lärare blir sjuka. Dessa faktorer förekommer enligt författarna i en radikal ökning hos lärarna i Sverige på grund av, bland annat, de reformer som skedde under 1990-talets politiska direktiv. Rapporter från Arbetsmiljöverket (2012:5, 2014:4; TCO 2013:a) visade att lärarna i Sverige idag är en av de mest utsatta yrkesgrupperna. Arbetsmiljöverket (20e Mars, 2017) skriver i en rapport att “Nio av tio skolor har brister när det kommer till det förebyggande arbetsmiljöarbetet”. Vidare skriver de att lärare i grundskolan har en ohälsosamt hög belastning i yrket och att en av fyra grundskollärare år 2016 upplevde stressrelaterade problem i yrkesvardagen (Arbetsmiljöverket 2012:5, 2014:4; TCO 2013:a). Lärare och elever tvingas arbeta i överfulla klassrum som bland annat leder till dålig luft. Även kravet på dokumentation och andra administrativa bisysslor tar tid från huvudsysslor som planering och undervisning. Detta har, enligt rapporterna, skett i och med en ökad volym av administrativa arbetssysslor i det dagliga arbetet och även ett minskat stöd från ansvariga huvudmän. Dessa administrativa arbetssysslor kan vara exempelvis att finna vikarier, fylla i frånvarolistor eller besvara mejl från föräldrar. Att lärarna upplever känslan av att ha mindre kontroll i vardagen är något som arbetsmiljöverket intygar, något som sedan kan ha bidragit till den högre andel sjukskrivna lärare vi ser idag (Kjellström, Almquist & Modin, 2016).

Carr (1999) resonerar om att en lärares situation är komplex och bunden till sammanhanget. Lärares dilemman, dennes hinder och utmaningar kan enligt författaren inte besvaras genom tekniska lösningar. Utan istället ses det som dynamiska och kulturellt betingade processer, något som stämmer väl överens med Antonovskys teori om hur livet ter sig för den mänskliga organismen. I ett yrke med en stark bundenhet till sammanhanget, argumenterar vi därför för att en stark känsla av sammanhang (en stark KASAM) hos undervisande lärare är en förutsättning för hållbarhet och kvalitet i yrkesrollen för lärare, och har därför valt att få mer kunskap om hur mellanstadielärares KASAM ser ut med utgångspunkt i Antonovskys sökande efter hälsofaktorer och teori om salutogenes.

## 5 Metod

Detta arbete är en kvantitativ studie där vi vill kunna uppskatta och ange frekvenser från respondenterna, för att sedan kunna urskilja ett resultat. Eftersom vi med studien vill kunna se hur ett större antal av respondenter har svarat så passar det därför med denna typ av studie (Trost & Hultåker, 2016). Eftersom kvantitativa studier bygger på ett större antal respondenter kan denna då ge tydliga indikationer på de mätningar som utförs (Denscombe, 2018). På så vis kan därför tillförlitligheten i vår studie öka då många lärare svarar på samma frågor och vi kan sedan jämföra resultatet. Därför passar en kvantitativ studie för den typen av mätbara svar vi vill ha.



I studien kommer därför också urvalet av respondenter att spela en stor roll. Vi har därför valt att arbeta utifrån ett representativt urval. Själva urvalet av respondenter, vilket är mellanstadielärare, har skett som Trost och Hultåker (2016) beskriver det, genom ett representativt urval. Med denna typ av urval representerar då våra respondenters svar en hel yrkesgrupp. Urvalet representerar yrkesgruppen mellanstadielärare från området i och omkring Mälardalen. På så vis kommer alltså respondenternas svar representera en stor del av alla mellanstadielärares syn på vad deras känsla av sammanhang i sitt yrke är. Vi valde denna form av urval för att också med hjälp av svaren i enkäterna kunna skapa statistiska diagram där vi utifrån dessa bör kunna urskilja och komma fram till ett resultat (Trost & Hultåker, 2016). Totalt är det 30 stycken mellanstadielärare som har deltagit i studien. Bortfallet var stort då totalt 654 mellanstadielärare blev tillfrågade att delta i studien. Det är ett mycket stort bortfall som kommer diskuteras senare i studien.

Denna studie har strävat efter att vara tillförlitlig och inneha en hög reliabilitet. Eftersom vi i studien mäter och anger olika värden på respondenternas svar spelar reliabiliteten här en stor roll. Grunden för just reliabilitet bygger på att en studie utförs kvantitativt (Trost & Hultåker, 2016). För att då studien ska hålla en hög reliabilitet har vi endast respondenter som arbetar som mellanstadielärare. Det vet vi genom besök på olika skolor samt genom personliga mailadresser till lärare på andra skolor som vi inte har haft möjlighet att göra fysiska besök hos. På så sätt har vi därför på bästa möjliga vis sett till att de som svarat på enkäterna är just de respondenter som enkäten är utformad och anpassad för, alltså mellanstadielärare. Genom denna typ av kontakt med respondenterna minimerar vi också risker för att andra personer som inte arbetar som mellanstadielärare svarar på enkäten.

För att kunna utföra studien har vi valt att använda oss utav enkäter. På dessa enkäter finns det 29 stycken frågor. Enkäterna är utformade på så vis att det både går att svara på online (Google formulär) och även i pappersform. Vi har valt att göra det tillgängligt att svara på båda de visen för att så många lärare som möjligt ska kunna svara på enkäten och med hjälp av detta kunna få fler som deltar. Frågeformuläret går att finna under rubriken bilagor.

Mellanstadielärarna som har deltagit i den här studien arbetar på olika skolor i olika städer runt omkring i Mälardalen. Dessa lärare har kontaktats och förts dialoger med genom fysiska träffar och mailkontakt. För att försäkra oss om att vi skulle få in svar från lärare så bestämde vi oss till en början för att besöka ett antal skolor i vår geografiska närhet fysiskt. På skolorna presenterade vi vårt arbete för de mellanstadielärare som arbetade där. Vi talade då om för mellanstadielärarna vad studiens syfte var och vad för typ av frågor som frågeformuläret innehöll. Vi förklarade även att vi skulle vara ytterst tacksamma om de ville och kunde delta. För att underlätta för mellanstadielärarna kunde de välja att antingen svara på enkäten digitalt eller i pappersform. Det var inte alla lärare på dessa skolor som ville delta och därför fick vi tänka om och komma på nya sätt att nå ut till fler lärare på ett effektivt sätt. Med de få svaren från våra fysiska besök kände vi att antalet lärare som hittills deltagit inte räckte då respondenterna i denna studie ska representera hela yrkesgruppen mellanstadielärare. Därför behövde vi komma på ett nytt sätt att nå ut till fler mellanstadielärare.

För att på bästa vis kunna nå ut till som många som möjligt ansåg vi att ett Google-formulär skulle bidra till att fler lärare kunde delta och svara på enkäten. Arbetet med att få ut Google-formuläret gick till genom att vi besökte diverse skolors hemsidor där vi hittade mailadresser till lärarna som arbetar på mellanstadiet på dessa skolor. Det gjorde vi genom att söka upp dessa skolors hemsidor på internet. På skolornas hemsida kunde vi sedan hitta de mailadresser

som vi behövde för att få kontakt med fler mellanstadielärare. Dessa skolor finns runt omkring i Mälardalen och valdes ut slumpmässigt när vi sökte upp dem. Vi såg även till att alla mailadresser tillhörde just mellanstadielärare som arbetade på skolorna. Alltså skickade vi inte ut formuläret till personer som inte arbetar som mellanstadielärare. Vi ville nå ut till så många mellanstadielärare som möjligt så att vårt urval blev representativt för hela yrkesgruppen och med denna metod var målet att kunna göra just det. Mailadresserna till lärarna användes sedan när vi kontaktade dem och skickade ut det skapade Google-formuläret.

Enkätfrågorna i studien har utgått från Aaron Antonovskys frågeformulär som mäter människors KASAM (Antonovsky, 2005). Antonovskys frågeformulär består av 29 stycken frågor. Av dessa 29 frågor handlar elva av dem om begriplighet, tio om hanterbarhet och åtta av dem om meningsfullhet. Utifrån vad som svaras på frågorna får svaranden ett poängresultat. På varje fråga finns det 7 olika svarsalternativ att svara på en skala från 1-7. Om en person exempelvis svarar 4 på en fråga får då denna person 4 poäng. Maxpoängen per fråga är alltså 7 poäng. Genom den totala poängen från alla frågor kan det sedan urskiljas på en skala om den svarande personen har ett lågt, måttligt eller högt KASAM. Om en person har ett lågt KASAM innebär det att personen ligger mellan 80-140 poäng på skalan. Har personen en måttlig KASAM ligger poängen på skalan mellan 141-165. En stark KASAM innebär att personen ligger mellan 166-191 poäng på skalan. Ju högre poängen är desto högre skattas en persons KASAM (Antonovsky, 2005).

Antonovsky färdigställde och kom fram till sitt formulär med 29 stycken frågor efter mycket arbete med bland annat stickprov, granskande och omformulerande. Detta var en lång process som innehöll mycket arbete (Antonovsky, 2005). I vår studie har vi utgått från Antonovskys formulär som färdigställdes år 1983. Vi har däremot inte använt originalfrågorna utan vi har omformulerat några av originalformulärets frågor för att på så vis anpassa frågorna till mellanstadielärare, och på så vis kunna koppla frågorna till vårt syfte. Vi ser det som mycket positivt att vi kan använda oss utan Antonovskys formulär i denna studie eftersom formuläret är beprövat och har genomförts många gånger förut (Antonovsky, 2005). (Se frågeformuläret som bifogad fil.)

När KASAM ska räknas ut så räknas de totala poängen från begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet ihop och bildar då det totala KASAM-värdet. På vissa frågor i formuläret ska siffrorna vändas om vid uträkningen. Dessa frågor är markerade i formuläret med en siffra. Till exempel (H.0) som betyder att frågan innefattar hanterbarhet och poängen som den svarande har satt ska omvändas i förhållande till poängskalan. Om exempelvis svaret är 6 ska det i uträkningen vara 2. De frågor som detta berör är 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25, 27 (ex 1 blir 7, 2 blir 6 osv.). De resterande frågorna räknas ut på vanligt vis. Alltså om den svarande personen har svarat exempelvis 5 så får personen då 5 poäng på den frågan. Varje delkomponents (exempelvis hanterbarhet) summa räknas ut för sig. För att förtydliga hur en uträkning sker följer nedan ett exempel:

### Person A

Begriplighet (B)	Hanterbarhet (H)	Meningsfullhet (M)
B1=5	H2=6	M4=6
B3=5	H6=5	M7=7

B5=3	H9=4	M8=6
B10=3	H13=7	M11=6
B12=6	H18=5	M14=7
B15=6	H20=5	M16=7
B17=2	H23=7	M22=6
B19=5	H25=5	M28=6
B21=5	H27=6	
B24=4	H29=6	
B26=3		

Summa:  
= 44/77 p                      = 56/70 p                      = 51/56 p

44+56+51=151

Total KASAM: 151

Ovan betyder exempelvis "B1" begriplighet och är fråga nr 1 på formuläret, "H2" är hanterbarhet och fråga nummer 2 på formuläret osv.

När vi räknade ut procentsatserna av resultatet tog vi en respondents enkät och räknade ut hur många gånger denna person har svarat 1,2,3,4,5,6 eller 7. Sedan jämförde vi alla respondenters svar för att se hur många som gett samma eller olika svar. Om då exempelvis 20 av 30 respondenter har svarat 7 på en fråga innebär det då att 66,6 % har svarat på det sättet. Att inneha en stark KASAM på frågorna innebär att respondenterna har svarat 5 eller högre på det 7-skaliga formuläret. En låg KASAM innebär att respondenterna svarat 3 eller lägre på samma skala.

Under studien har vi har sett till att alla forskningspersoner blivit informerade om de aspekter som etikprövningslagen § 16 (SFS, 2003:460) innehåller, vilken framhåller att personer som ingår i projektet ska informeras om: "Den övergripande planen för forskningen, syftet med forskningen, de metoder som kommer att användas, de följder och risker som forskningen kan medföra, vem som är forskningshuvudman, att deltagande i forskningen är frivilligt och forskningspersonens rätt att när som helst avbryta sin medverkan." (Sveriges Riksdag, SFS, 2003:460). Dessa punkter är inkluderade oavsett hur studien kommer att presenteras. Respondenterna har antingen fått denna information skriftligt, i mail eller muntligt av oss på plats. På detta vis har vi följt den forskningsetik vi som forskare ska och måste förhålla oss till.

Vi har även under studiens gång förhållit oss till Vetenskapsrådets (2017) riktlinjer om forskningsetiken. Här har vi sett till att skydda respondenternas identiteter och informerat om att studiens respondenter förblir helt anonyma. Alla enkäter vi har fått in har varit helt anonyma och vi har inte kunnat se vem som svarat på vad. Inget formulär kan därför kopplas till en specifik person eller skola. På så vis skyddas respondenterna från all typ av kränkning eller skador som skulle kunna uppstått vid deltagande i studien.

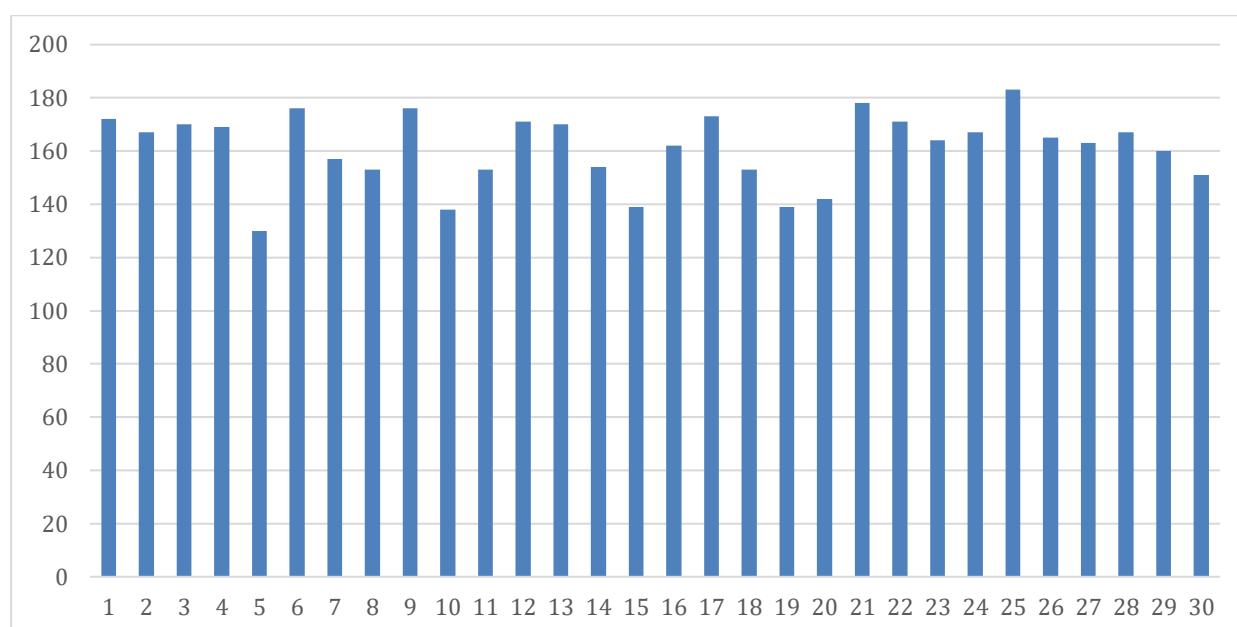
Denscombe (2018) skriver i sin bok att det finns forskningsetiska huvudprinciper för forskare att följa. Studien har genomgående förhållit sig till och följt dessa forskningsetiska huvudprinciper. Detta har vi sett till att informera våra respondenter om i samband med att enkäterna delades/skickades ut till dem. Denscombe (2018) beskriver vidare att studiens arbete ska:

Skydda deltagarnas intressen, garantera att deltagandet är frivilligt och baserat på informerat samtycke, undvika falska förespeglningar och bedriva vårt arbete med vetenskaplig integritet och följa den nationella lagstiftningen.  
(Denscombe, 2018, s.428)

## 6 Resultat

För att kunna analysera resultatet av enkäterna har vi valt att presentera resultatdelen med hjälp av ett diagram och en tabell. Resultatet visar att majoriteten av lärarna som deltagit i studien kan karaktäriseras som individer med en stark känsla för sammanhang. Dock finns det en diskrepans mellan de olika kategorierna som visar att det eventuellt är enklare att finna mening och syfte i vardagen som undervisande lärare, än att kunna förutse och finna hanterbarhet i vardagen. I kommande kapitel kommer vi presentera den data studien fått fram.

### 6.1 Det totala KASAM resultatet



Figur 1. Det totala KASAM-resultatet hos lärarna

Medelvärdet för de tillfrågade lärarnas KASAM är 160,6 där maxpoängen på skalan är 203. Variationsvidden är 130-184, och visar det högsta och det lägsta resultatet från respondenterna. Som tidigare nämnt under metodavsnittet, så utgör poängavgränsningen 80-140 den lägre delen av KASAM och indikerar att det är något som saknas i de tre kategorierna meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Det var fyra utav de 30 respondenterna som inte lyckades ta sig över 140 poäng med tio, två och en poängs marginal. Utöver dem visar resterande respondenter ett måttligt eller högt KASAM.

Tabell 1. Visar hur respondenterna svarat på respektive fråga. Vi har delat upp frågorna i kategorierna B, H, och M.

<b>Begriplighet</b>								
<b>Fråga</b>	<b>Svarsalternativ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>1,B</b>					3	3	11	13
<b>3,B</b>			1	2	7	5	8	7
<b>5,B</b>			1	7	6	4	11	1
<b>10,B</b>		3	10	6	6	4	1	
<b>12,B</b>					1	2	14	13
<b>15,B</b>					8	13	7	2
<b>17,B</b>		6	5	11	5	1	2	
<b>19,B</b>		1	2	2	3	3	9	10
<b>21,B</b>				4	5	4	8	9
<b>24,B</b>		4	3	6	7	5	3	2
<b>26,B</b>				5	6	10	6	3
<b>Hanterbarhet</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Fråga</b>								
<b>2,H</b>			1	1	3	3	9	13
<b>6,H</b>				3	1	5	15	6
<b>9,H</b>			2		4	4	8	12
<b>13,H</b>					1	1	12	16
<b>18,H</b>				3	6	9	7	5
<b>20,H</b>		1	1	1	1	5	13	8
<b>23,H</b>				1		2	5	22
<b>25,H</b>				6	4	7	13	
<b>27,H</b>					3	3	17	7
<b>29,H</b>				1	2	4	10	13
<b>Meningsfullhet</b>								
<b>Fråga</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>4,M</b>						2	5	23
<b>7,M</b>		1				4	9	16
<b>8,M</b>					1	3	11	15
<b>11,M</b>					1	6	15	8
<b>14,M</b>					2	5	13	10
<b>16,M</b>					3	7	13	7
<b>22,M</b>						4	10	16
<b>28,M</b>			1	1	1	4	8	15

Ovan ses en tabell som visar hur respondenternas svar har fördelats på respektive fråga. Medelvärde för kategorin begriplighet är 53,3, och variationsvidden ligger mellan 37-63 och maxpoängen är 77. Medelvärde för hanterbarhet är 57,5, med en variationsvidd på 40-66, där det högsta möjliga resultatet är 70. Medelvärde för meningsfullhet är 49,8 och variationsvidden 39-56. Maxpoängen för kategorin meningsfullhet är 56. Fråga 3, 5, 10, 17, 19 och 24 är de frågor som har fått störst andel låga poängresultat jämfört med resterande frågor, och berör alla kategorin begriplighet. Även hanterbarhet visar på ett mer utspritt resultat. Kategorin meningsfullhet är den kategori som fått högst antal respondenter med maxpoäng eller som varit nära maxpoängen. Fråga nr 22 och nr 4 hör båda till meningsfullheten i arbetet och handlar om huruvida respondenterna bryr sig om vad som sker under vardagen och hur de ser på meningsfullheten i framtiden av yrket. Dessa två frågor

hade störst enighet bland alla respondenter där alla fick 7, 6 eller 5 poäng. De frågor med störst oenighet bland respondenterna, exempelvis fråga 10, 17, 19, 20 och 24, berör respondenternas förmåga att kunna bedöma vad som kommer ske i framtiden av yrket och hur de ska hantera dessa situationer. Här finns det alltså ett mönster på en stark meningsfullhet i arbetet, men en stor variation kring vad som kommer ske och när.

När lärarna blir ställda frågan om huruvida de känner att deras kollegor förstår dem när de pratar och att de har lätt för sig att få sin mening fram (1), så är poängresultatet högt. Det betyder att en majoritet på 80 % av respondenterna upplevde en stark begriplighet på den punkten. Dock, när frågan ställs om huruvida lärarna faktiskt upplever att de känner sina kollegor väl (3), så är resultatet mer splittrat då en tredjedel upplevde att de inte känner sina kollegor så väl. Det ska ändå tilläggas att det är en majoritet på 66 % som upplevde goda och starka relationer mellan kollegorna. Resultatet visade också att nästan hälften av lärarna upplever att de någon gång blivit överraskade av beteendet hos sina kollegor.

Majoriteten av lärarna upplever att läraryrket har varit fullt av överraskningar utan att veta riktigt vad som kommer hända i framtiden (10). Dock ställs detta emot en majoritet på över 90% som upplever att de vet vad de ska göra och att de inte alls befinner sig i en obekant situation i sitt yrke (12). Lärarna visade på stor enighet när det kom till att svara på om huruvida man jobbar med att hitta lösningar till problem som är återkommande i skolvardagen. De flesta lärarna svarade också att det går att hitta lösningar på problem som uppstår i det dagliga arbetet (15). Vidare, när frågan ställs om huruvida framtiden kommer vara förutsägbar eller fylld av överraskningar svarade 90 % av lärarna att läraryrket i framtiden kommer vara fullt av förändringar utan att veta vad som kommer ske närmast (17). En fråga som sticker ut ur mängden särskilt i sin variation på ikryssade svarsalternativ är på frågan gällande om det finns en känsla hos lärarna att de känner att de inte vet exakt vad som kommer hända under en skoldag. Nästan en fjärdedel av svaren placerades i mitten på skalan på den frågan. På samma fråga är de resterande svaren jämnt fördelade åt båda hållen (24).

En fråga som visade på ett relativt splittrat resultat bland lärarna var på frågan om huruvida lärarna upplevde sig ha motstridiga känslor när det kommer till deras yrkesroll (19). Även om en majoritet på 60 % visade sig inte ha motstridiga känslor över huvud taget eller nästan inga alls, så upplever samtidigt en tredjedel att det finns motstridiga känslor hos dem.

Majoriteten av de frågade lärarna tyckte sig ha en positiv känsla när det kommer till att samarbeta med sina kollegor i frågor som rör framtida arbete (2). I frågan gällande huruvida lärare känner sig orättvist behandlade i skolan har 40 % svarat att det aldrig eller mycket sällan har känt så (9). Lite mer än hälften svarar att det har hänt och att de känt sig orättvist behandlade, men att den känslan inte förekommer särskilt ofta. Det finns däremot en andel av lärarna som svarat att de ofta känner sig orättvist behandlade i skolmiljön, dock är det ingen av lärarna som svarar att de känner sig orättvist behandlade mycket ofta.

Ingen av lärarna svarade att de aldrig har känt sig som en mindre kompetent lärare. Det var inte heller någon som svarade att de känner mycket ofta att de är en mindre kompetent lärare. Nära hälften av lärarnas svar visar på att de någon gång eller flera gånger har känt sig som en mindre kompetent lärare. En femtedel av respondenterna visar att de relativt ofta känner sig som mindre kompetenta. Sedan är det strax över en tredjedel som svarar att de har känt sig som mindre kompetenta lärare någon gång i deras yrke (25).

Första frågan som berör meningsfullhet i vardagen visar på en samstämmighet mellan lärarna där alla lärare svarade 7, 6, eller 5 poäng på KASAM-skalan. På frågan som på enkäten lyder ”läraryrket är:” från ”alltigenom intressant” (som ger 7 poäng) till ”fullständigt enahanda” (som ger 1 poäng) så svarade nästan alla lärare att de känner att sitt yrke är ”alltigenom intressant”. Det fanns dock en respondent som svarade att läraryrket var fullständigt enahanda. 29 stycken av lärarna svarade att de anser även att den framtida yrkesrollen kommer vara ”helt fascinerande”. På samma fråga var det endast 1 person som placerade sitt svar i mitten av skalan. Frågan som berör huruvida lärarna känner att det är härligt att leva när de tänker på sitt liv visade sig ha samma majoritet som föregående fråga, förutom att i denna fråga var det 2 lärare som placerat sitt svar i mitten.

En fråga som berör vad lärarna anser att de dagliga sysslorna som lärare leder till för typ av känslor visade ett varierat resultat. 7 poäng innebar glädje och djup tillfredsställelse och 1 poäng representerade känslorna smärta och leda. En tiondel av respondenterna placerar sig i mitten på skalan, vilket säger att de flesta respondenter är mycket nöjda på den här punkten (16). En stark enighet i resultatet finns även under frågan om huruvida lärarna upplever den framtida yrkesrollen kommer vara fullt av mål och mening då strax över hälften av svaren ger 7 poäng och resterande är fördelat på 6 och 5 (22).

Den sista frågan som handlar om meningsfullhet i enkäten lyder: ”Hur ofta känner du att det inte finns någon mening med de saker du gör i ditt yrkesliv?”. Resultatet visar här att 90 % lutar mot svarsalternativen mycket sällan/aldrig. Det är endast 6,6% som svarar att dessa känslor förekommer mycket ofta. Under diskussionsdelen kommer vi resonera kring resultatet och tolka den empiri som studien fått fram. Senare i uppsatsen kommer vi även ge förslag på idéer för framtida forskning inom området.

## 7 Diskussion

Resultatet av studien indikerar huvudsakligen att lärarna som deltog i studien har en stark KASAM på alla tre kategorier. Dock såg vi ett lägre resultat i kategorierna begriplighet och hanterbarhet i förhållande till kategorin meningsfullhet. Det tolkar vi som att lärarna känner att det är relativt enkelt att hitta mening i vardagen och att deras arbete är viktigt. Däremot är det svårt för respondenterna att förutse vad som kommer ske i vardagen och även i framtiden, vilket möjligen kan ha påverkat resultatet för kategorierna hanterbarhet och begriplighet. Samtidigt som studiens resultat lutar mot att lärarna har en stark KASAM, så finns det en variationsvidd som indikerar att en minoritet av lärarna upplevs ha en svagare KASAM. Den låga poängen som visades hos de respondenterna kan möjligen kopplas till den verklighetsbild av läraryrket som rapporterats av Lärarförbundet (2017), Försäkringskassan (2017) och Arbetsmiljöverket (2012:5, 2014:4; TCO 2013:a). Som tidigare nämnts i studien har lärarnas arbetssituation enligt olika rapporter och myndigheter brister när det kommer till frågor som rör sjukskrivningar på grund av diverse negativa trender och tidigare nämnda faktorer/stressorer. Något som det salutogena perspektivet förespråkar är dock att fokus läggs på friskfaktorer. Vi väljer därför att tolka resultatet som att lärare som lyckas undvika att bli sjukskrivna och klarar av vardagen utan större problem eventuellt kan ha en starkare KASAM än de som inte gör det.

Roffey (2012) skriver att västvärlden står inför ett problem i och med det höga antalet av lärarbortfall vi ser i form av sjukskrivningar och genom byte av karriär. Det finns nu, enligt Roffey (2012), evidens som stödjer idén om att socialt kapital, som definieras av författaren som förväntningar och interaktioner som framhäver tillit, respekt, värderingar och samarbete, har en

stark påverkan på kvalitén av lärandemiljön och välbefinnandet hos både elever och lärare. Vi menar att Roffeys definition av socialt kapital går att jämföra med ett högt KASAM-värde och fortsättningsvis att de höga poängresultaten som visades på KASAM-skalan i studien kan, i enighet med Roffey (2012), betyda att respondenterna i studien har goda förutsättningar för att bibehålla en hållbar arbetssituation i skolan och främja lärande.

När det kommer till frågor om huruvida de tillfrågade lärarna räknar eller litar på sina kollegor visade det sig att en stor majoritet av respondenterna verkar känna en stark tilltro till sina kollegor. Antonovsky (2005) förklarar att för att känna en trygghet till sin arbetsplats och kunna kommunicera på ett bra sätt i relationer till sina kollegor på arbetsplatsen är förutsägbarhet en viktig faktor. Med det menas att det är viktigt för en individ att kunna förutspå diverse omständigheter och situationer som skulle kunna uppstå i samband med andra individer på en arbetsplats (Antonovsky, 2005). Medan majoriteten av lärarna visade sig ha en stark tilltro till sina kollegor visade vårt resultat även att det samtidigt finns en minoritet av lärarna som påvisade ett annat resultat, nämligen en låg tilltro till sina kollegor. Utifrån Antonovskys (2005) teori kan vi därför koppla resultatet till att dessa lärare saknar en nödvändig känsla för förutsägbarhet som krävs för att ha en stark KASAM. På så vis blir det också svårare för dessa lärare att kunna lita på och räkna med sina kollegor när det kommer till olika delar av arbetet som kräver samarbete. Då lärarna med en starkare KASAM känner en starkare förutsägbarhet ger det dem en större säkerhet i var de har sina kollegor.

I en litteraturstudie genomförd av Acton och Glasgow (2015) undersöktes lärarnas välbefinnande och huruvida organisatoriska strukturella faktorer påverkar lärarprofessionen och därmed undervisningen. Studien visade att lärares professionella sociala nätverk som består av huvudmän och lärarkollegor, samt individens förmåga att kunna hantera det känslomässiga alster som läraryrket medför är essentiella faktorer för en optimal undervisning. Något som vi anser pekar på ett mycket positivt resultat är att i stort sett alla lärare som deltog i studien känner en stark meningsfullhet i sitt yrke. Antonovsky (2005) beskriver att just meningsfullheten är den viktigaste komponenten eftersom det är just denna som utgör den drivkraft för vad en individ gör. Med detta kan vi då tolka av vårt resultat att lärarna som deltog känner att det arbete som de dagligen utför är meningsfullt och viktigt. En hög meningsfullhet visar sig på så vis att någon bryr sig om vad det är som händer, en vilja att vara delaktig och att visa engagemang (Antonovsky, 2005). I och med att de svarande lärarna visade en hög grad av meningsfullhet samt en stark tilltro till sina kollegor, kan en stark KASAM i det här fallet visa sig vara en bidragande faktor till att undervisningen i klassrummet hos de deltagande lärarna fortsätter att utvecklas och förblir hållbar. Vidare anser vi även att elevernas möjligheter till lärande ökar i samband med en stark KASAM hos läraren.

## **8 Metoddiskussion**

Vi upplever att den valda metoden har fungerat relativt väl då vi fått in bra material att arbeta med. Däremot känner vi att tillvägagångssättet vi valt har gett oss ett begränsat antal svar. Därmed har även möjligheterna till att tolka och dra slutsatser begränsats. Vi känner även att tillvägagångssättet i hur vi nådde ut till och kontaktade lärarna skulle kunna gjorts bättre. Vår förhoppning var att få fler svar och mer material då vi valde att använda oss utav Google-dokument, vilket skulle tillåta oss att nå ut till ett större antal möjliga respondenter. Något vi inte räknade med var att cirka 97 % av de potentiella respondenter vi skickade formuläret till inte skulle vilja delta och svara på enkäterna. Här felbedömde vi lärarnas vilja, möjligheter och tid till att delta i studien, och underskattade även



kraften av att vara på plats och informera muntligt om vad studien gick ut på. I samband med formuläret vi skickade ut skickade vi även en informationstext som informerade de potentiella respondenter vilka vi var och vad syftet med studien var. Etiska aspekter togs också upp i texten som informerade om respondenternas rättigheter om de valde att delta. I efterhand känner vi att fler respondenter hade deltagit om vi hade sålt in studien bättre. Detta med hjälp av att göra fler fysiska besök och på plats presenterat idén och syftet med studien. Totalt har vi skickat ut 646 stycken Google-formulär. På dessa har vi fått 22 stycken svar. Resterande svar har vi fått genom besök på skolor. Det höga bortfallet ser vi som ett hinder för att kunna göra några generaliseringar.

Vi anser även att resultatet inte borde ha påverkats av att några lärare besöktes fysiskt på deras arbetsplats. De lärarna som besöktes fick däremot en klarare bild av vad vår studie gick ut på. Samtidigt är frågorna på formuläret personliga och lärarnas svar borde inte ha påverkats i och med vårt besök. Däremot kan en medvetenhet och ett större intresse för studien skapats i och med besöken. Oavsett om respondenterna har svarat i pappersform eller i Google-formuläret tror vi att de svarat ärligt på frågorna.

En annan diskussion som går att föra kring huruvida valet av metod har fungerat till vår fördel eller inte, är att formuläret innehåller för många frågor. De 29 frågor som tagits fram av Antonovsky (2005) kunde ha reducerats till 13 frågor istället som ett alternativ för de som inte känner för att genomföra alla 29 frågor. Vi gjorde ett aktivt val att ta bort den valmöjligheten då vi ville ha ett alltigenom likt utbud av empiri att tolka. Vi ser även att tiden vi valde att genomföra studien på möjligen inte var optimal. Det vore rimligt att tolka det som att vår enkät stal värdefull tid från lärarna och skulle utföras i samband med tider av nationella prov och betygsättning. I efterhand kan det tolkas som ett inte så optimalt tillfälle för att försöka få lärare att medverka i frivilliga enkätundersökningar. Enligt Antonovsky (2005) finns en rad av olika metoder att prova sina hypoteser på. Det sättet vi har valt att arbeta efter i form utav ett standardiserat frågeformulär är bara ett utav många andra olika metoder som skulle kunna ha använts. Detta är några aspekter att fundera kring om man i framtiden funderar på att genomföra någon form av intervjuer med undervisande grundskollärare.

## **9 Validitet & reliabilitet**

Denna studies syfte har varit att mäta mellanstadielärares känsla av sammanhang, vilket vi gjort med hjälp av studiens enkätfrågor. På så vis har vi sett till att undersöka det som varit avsett att undersökas. Med hjälp av frågeformuläret har vi sedan kunnat besvara studiens forskningsfråga. Den valda insamlingsmetoden har varit mycket bra och relevant för sedan kunna räkna ut och skapa diagram för att kunna besvara forskningsfrågan och uppnå studiens syfte.

Frågeformuläret som vi har använt oss utav i vår forskning innehåller 29 frågor och har använts i minst 33 olika språk, i 32 länder med minst 15 olika versioner av frågeformuläret. Dessa är siffror från 2005. Den systematiska översikten som går att införskaffa sig genom tematiska analyser av det breda spektrumet av forskning indikerar en stark reliabilitet och validitet i resultaten från frågeformulären, och bland annat indikerar även resultaten att en stark KASAM blir mer tillgänglig med åren (Eriksson och Lindström, 2005;2006;2007).

Eftersom vi endast har sett till att det är just mellanstadielärare som svarat på formuläret anser vi att svaren bör vara sanningsenliga till studien. Enkäten har varit helt anonym för respondenterna och det anser vi underlättar för de svarande att kunna svara ärligt på frågorna. Anledningen till den överväldigande positivitet bland svaren anser vi kan ha sin grund i att lärarna som tagit sig tid till att svara är lärare som upplever sig ha tid och energi över för att ägna sig åt icke schemalagda

åtaganden. Av dessa anledningar anar vi att resultatet hade kunnat se annorlunda ut om lärare som egentligen inte har tid eller energi över hade deltagit.

Vi har valt att inte kategorisera respondenterna i exempelvis kön, ålder eller etnicitet. Den enda kategoriseringen vi har gjort är att dela in samtliga respondenter i kategorin verksamma mellanstadielärare. Uppsatsen har strävat efter att vara konsekvent. Vi har försökt att hålla en neutral ståndpunkt och en opartisk hållning under hela studien. Genomgående har studien förhållit sig till Aaron Antonovskys teorier om salutogenetik och KASAM. Dock, anser vi att i samband med det höga bortfallet av respondenter att studiens resultat inte går att generalisera i någon särskild utsträckning i relation till det tänkta urvalet. En generalisering som går att göra är att det finns ett antal lärare i Sverige med en hög KASAM, och att dessa eventuellt skulle kunna vara de lärare som inte blir utbrända i lika hög utsträckning. Dock är utfallet av studiens resultat, som tidigare nämnt, för tunt för att kunna göra några relevanta generaliseringar.

## 10 Slutsats och förslag på framtida forskning

De negativa trenderna gällande arbetsmiljö- och villkor som beskrivs i inledningen av studien anser vi inte går att koppla till resultatet av studien, då resultatet indikerar en stark KASAM på alla tre kategorierna hos de svarande lärarna. En slutsats som kan dras utifrån forskningsfrågan är att mellanstadielärarna i denna studie innehar en stark KASAM. Dock fanns det en variationsvidd som ger indikationer på att det finns anledning till att fortsätta forska vidare på området. Detta genom andra metoder och tillvägagångssätt. Förslag på framtida forskning kan hämtas från Kyriacaus (2010) olika förslag gällande framtida forskning inom detta ämne. Förslagen innehöll forskningsområden som berör lärar-elevinteraktionen och hur klassrumsklimatet påverkar lärares stress i yrket, utforska varför vissa lärare klarar av arbetsbelastningen när andra inte gör det, och söka efter gemensamma och differentierande faktorer. Även att bedöma effektiviteten av olika strategier som syftar till att sänka stress och slutligen att undersöka hur olika politiska reformer inom utbildning faktiskt har gett sig till känna och påverkat skolvardagen (Kyriacaus, 2010).

## 11 Referenser

Acton, R., & Glasgow, P. (2015). Teacher Wellbeing in Neoliberal Contexts: A Review of the Literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 40 (8)

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. (1. uppl.) San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. uppl.) Stockholm: Natur och kultur.

Bengtsson-Tops, A., Brunt, D. & Rask, M. (2005). The structure of Antonovsky's sense of coherence in patients with schizophrenia and its relationship to psychopathology. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 19 (3), 280– 287.

Carr, D. (1999) *Professionalism and Ethics in Teaching*, Routledge. ProQuest Ebook Central. Hämtad 2019-05-08 från: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/malardalen-ebooks/detail.action?docID=235326>.

Carstens, J. A. & Spangenberg, J. J. (1997). Major depression: A breakdown in sense of coherence? *Psychological Reports*, 80, 211– 1220.

Dagens Nyheter. (2019). *Anmälningar om hot och våld ökar inom skolan*. Hämtad 2019-05-08 från: <https://www.dn.se/sthlm/anmalningar-om-hot-och-vald-inom-skolan-okar/>

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (4. uppl). Lund: Studentlitteratur.

Eriksson M, Lindström, B. (2005). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiol Community Health*, 59 (6), 460-466.

Eriksson M, Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiol Community Health*, 60 (5), 376-381.

Eriksson M, Lindström, B. (2007). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiol Community Health*, 61, 938-944.

Griffiths, C.A., Ryan, P. & Foster, J.H. (2011). Thematic analysis of Antonovsky's sense of coherence theory. *Scandinavian Journal of Psychology* 52, 168–173.

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

Hargreaves, A. & Fullan, M. (2012). *Professional capital: transforming teaching in every school*. New York: Teachers College Press.

Hershey, D. (2010). *Entropy Theory of Aging Systems: Humans, Corporations and the Universe*. World Scientific.

House of Commons Education and Skills Committee (2004). *Secondary education, retention and recruitment*. Hämtad 2019-05-20 från: [www.publications.parliament.uk](http://www.publications.parliament.uk)

Johnson, M. (2004). Approaching the salutogenesis of sense of coherence: The role of "active" self-esteem and coping. *British Journal of Health Psychology*, 9, 419– 432.

Läraryrket. (2017). *Lärare överrepresenterade bland sjukskrivna*. Hämtad 2019-04-30 från: <https://www.lararforbundet.se/artiklar/larare-overrepresenterade-bland-sjukskrivna-168ee1ca-fa13-4bd8-9c50-bebc616611b2>

Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing – Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational & Child Psychology*, 29(4).

Ryland, E. & Greenfield, S. (1991). Work Stress and Well Being: An Investigation of Antonovsky's Sense of Coherence Model. *Journal of Social Behavior and Personality*.

Sann, U. (2003). Job conditions and wellness of German secondary school teachers. *Psychology & Health*, 18 (4) 489–500.

Santavirta N, Solovieva S, Theorell, T. (2007). The association between job strain and emotional exhaustion in a cohort of 1,028 Finnish teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 213–228.

Shami, R., Tare, M., & Taran, H. (2017). Identifying the relationship among teacher`s mental health and emotional intelligence and their burnout. *Independent Journal of Management & Production*, 8(1), 124-143.

Skolverket. (2018). *Attityder i skolan*. Hämtad 2019-04-30 från: <https://lararnastidning.se/en-av-fyra-larare-utsatt-for-hot-och-vald-senaste-lasaret/>

Skolvärlden. (2019). Skolverket: 77 000 lärare saknas om fem år. Hämtad 2019-04-30 från: <https://skolvarlden.se/artiklar/nya-siffror-lararbristen-okar-alltmer>

Sveriges Television. (2015). *Allt fler lärare sjukskrivs för stressrelaterade sjukdomar*. Hämtad 2019-04-30 från: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/allt-fler-larare-sjukskrivs-for-psykisk-sjukdom>

Trost, J. & Hultåker, O. (2016). *Enkätboken*. (5. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Van Der Doef, M. & Maes, S. (2002). Teacher-specific quality of work versus general quality of work assessment: A comparison of their validity regarding burnout, (psycho) somatic well-being and job satisfaction. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(4)327–344.

Vetenskapsrådet, (2017). *God forskningssed*. (2. uppl.) Stockholm: Vetenskapsrådet.

## 12 Bilagor

### Bilaga, frågeformuläret

# Frågor till lärare på mellanstadiet

Ett frågeformulär som syftar till att synliggöra mellanstadielärares känsla för sammanhang, även kallat KASAM.

1. När du talar med dina kollegor, har du då en känsla av att de inte förstår dig? (B.0)

1, har aldrig den känslan.

2

3

4

5

6

7, har alltid den känslan.

2. När du varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra kollegor, hade du då en känsla av att det: (H)

1, kommer säkert inte att bli gjort.

2

3

4

5

6

7, kommer säkert bli gjort.

3. Tänk på de kollegor som du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från de som står dig närmast, hur väl känner du de flesta? (B)

1, tycker de är främlingar.

2

3

4

5

6

7, känner dem mycket väl.

4. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer i undervisningen? (M.0)

1, mycket sällan/aldrig.

2

3

4

5

6

7, mycket ofta.

5. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos kollegor som du trodde du kände väl? (B.0)

1, har aldrig hänt.

2

3

4

5

6

7, har ofta hänt.

6. Har det hänt att kollegor som du litade på har gjort dig besviken? (H.0)

1, har aldrig hänt.

2

3

4

5

6

7, har ofta hänt.

7. Läraryrket är: (M.0)

1, alltigenom intressant.

2

3

4

5

6

7, fullständigt enahanda.

8. Hittills har din lärarkarriär: (M)

1, helt saknat mål och mening.

2

3

4

5

6

7, genomgående haft mål och mening.

9. I skolmiljön, känner du dig då orättvist behandlad? (H)

1, mycket ofta.

2

3

4

5

6

7, mycket sällan/aldrig.

10. Under din tid som lärare har ditt liv varit: (B)

1, fullt av förändringar utan att du visste vad som skulle hända härnäst.

2

3

4

5

6

7, helt förutsägbart utan överraskande förändringar.

11. Din framtida yrkesroll kommer troligtvis vara: (M.0)

1, helt fascinerande.

2

3

4

5

6

7, fullkomligt urtråkigt.

12. När du befinner dig i skolan, har du då en känsla av att du är i en obekant situation och vet inte vad du ska göra? (B)

1, mycket ofta.

2

3

4

5

6

7, mycket sällan/aldrig.

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på din yrkesroll? (H.0)

1, det går alltid att finna en lösning på vardagens svårigheter.

2

3

4

5

6

7, det finns ingen lösning på vardagens svårigheter.

14. När du tänker på ditt liv som lärare händer det mycket ofta att du: (M.0)

1, känner hur härligt det är att leva.

2

3

4

5

6

7, frågar dig själv varför du över huvud taget finns till.

15. När du ställs inför ett svårt problem i undervisningen, är lösningen: (B)

1, alltid förvirrande och svår att finna.

2

3

4

5

6

7, fullständigt solklar.



16. Är dina dagliga sysslor som lärare en källa till: (M.0)

1, glädje och djup tillfredställelse.

2

3

4

5

6

7, smärta och leda.

17. I framtiden kommer din yrkesroll troligtvis vara: (B)

1, fullt av förändringar utan att du vet vad som händer närmast.

2

3

4

5

6

7, helt förutsägbart utan överraskande förändringar.

18. När något otrevligt händer i skolan brukar du: (H)

1, älta det om och om igen.

2

3

4

5

6

7, säga "det var det" och sedan gå vidare.

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar när det kommer till din yrkesroll? (B)

1, mycket ofta.

2

3

4

5

6

7, mycket sällan/aldrig.

20. När du känner att du är väl till mods i ditt arbete: (H.0)

1, kommer du säkert fortsätta att känna dig väl till mods.

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

7, kommer det säkert hända något som förstör den goda känslan.

21. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna? (B)

1, mycket ofta.

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

7, mycket sällan/aldrig.

22. Du är inställd på att din framtida yrkesroll kommer att vara: (M)

1, helt utan mål och mening.

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

7, fullt av mål och mening.

23. Tror du att det i framtiden alltid kommer att finnas kollegor som du kan räkna med? (H.0)

1, det är du säker på.

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

7, det tvivlar du på.

24. Händer det att du har en känsla av att du inte vet exakt vad som kommer hända under en skoldag? (B)

1, mycket ofta.

2

3

4

5

6

7, mycket sällan/aldrig.

25. Även en duktig lärare kan ibland känna sig som en mindre kompetent lärare. Hur ofta har du känt det så? (H.0)

1, aldrig.

2

3

4

5

6

7, mycket ofta.

26. När något har hänt i skolan, har du vanligtvis funnit att: (B)

1, du över- eller undervärderade dess betydelse.

2

3

4

5

6

7, du såg saken i dess rätta proportion.

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer möta i yrket, har du då en känsla av att: (H.0)

1, du alltid kommer lyckas övervinna svårigheterna.

2

3

4

5

6

7, du inte kommer lyckas övervinna svårigheterna.

28. Hur ofta känner du att det inte finns någon mening med de saker du gör i ditt yrkesliv? (M)

1, mycket ofta.

2

3

4

5

6

7, mycket sällan/aldrig.

29. Hur ofta har du som lärare känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera? (H)

1, mycket ofta.

2

3

4

5

6

7, mycket sällan/aldrig.