

# Annexe 1 - L'évaluation de NSD

## NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien.

#### **Referansenummer**

396457

#### **Registrert**

11.11.2020 av Erlend Søbye Grønvold - Erlend.Gronvold@student.uib.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Bergen / Det humanistiske fakultet / Institutt for fremmedspråk

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Myriam Coco, myriam.coco@uib.no, tlf: 55583004

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Erlend Søbye Grønvold, erlend.gronvold@student.uib.no, tlf: 94182430

#### **Prosjektperiode**

01.10.2020 - 30.06.2021

#### **Status**

15.12.2020 - Vurdert

## Vurdering (1)

---

### 15.12.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 15.12.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet behandler særlige kategorier av personopplysninger om helse, og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.06.2021.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen er dermed den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### INFORMANTENES TAUSHETSPLIKT

Informantene i prosjektet er lærere og har taushetsplikt. Det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke registreres taushetsbelagte opplysninger. Vi anbefaler at dere minner informantene om dette i forbindelse med intervjuene.

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

SurveyXact og Zoom er databehandlere i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Marita Ådnes Helleland

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)



# Annexe 2 - Fiche d'information pour l'entretien

## Vil du delta i forskningsprosjektet

### *«Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien»?*

Dette er en forespørsel til deg som underviser i fremmedspråk (fransk, spansk og/eller tysk) på ungdomsskole og/eller videregående skole om å delta i forskningsprosjektet til masterstudent Erlend Sjøbye Grønvold ved Institutt for fremmedspråk ved Universitetet i Bergen (UiB). Kort fortalt er formålet å få innblikk i trivselen til fremmedspråklærere i Norge. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Trivsel har blitt et stadig viktigere tema de siste årene også for lærere i den norske skolen. Trivsel forstås i forskningsprosjektet som «opplevelsen av helse samt positive følelser, engasjement, mål, mening og sosiale relasjoner». I prosjektet legges Verdens helseorganisasjon (WHO) sin definisjon av helse til grunn. WHO sier at helse er «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser».

Formålet med prosjektet er å undersøke trivselen til fremmedspråklærere i Norge og å utforske hvilke tanker og refleksjoner disse lærerne har rundt dette temaet. Videre skal oppgaven undersøke hvilke konsekvenser fagfornyelsen, innføring av ny læreplan i fremmedspråk og COVID19-pandemien har fått for fremmedspråklærerens trivsel.

Prosjektet er en masteroppgave skrevet av en student på femårig integrert lektorutdanning med master i fremmedspråk ved Universitetet i Bergen. Masteroppgaven vil kunne bidra til å øke kunnskapsbasen for å videreutvikle det norske skolesystemet slik at lærernes kan trives i enda større grad.

Din deltakelse bidrar til at vi kan finne ut mer om hvordan trivsel oppleves av fremmedspråklærere. Opplysningene du gir vil slettes ved avslutning av dette prosjektet, men funnene i prosjektet kan gi utgangspunkt for videre forskning på temaet i enda større skala.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Bergen er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Alle lærere som underviser i fremmedspråk (fransk, spansk og/eller tysk) på ungdomsskole og/eller videregående skole i Norge er invitert til å delta på et intervju. Som hovedregel blir forespørselen videresendt fra skolens administrasjon, slik at verken veileder eller student kjenner identiteten til de forespurte lærerne før de eventuelt samtykker til deltakelse.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Du deltar i prosjektet ved å delta på et intervju med varighet på omtrent 60 minutter, inkludert gjennomgang av dette informasjonsskrivet. Intervjuet vil handle om tanker du har om trivsel, din generelle trivsel samt din trivsel i lys av fagfornyelsen, den nye læreplanen i fremmedspråk og koronasituasjonen i skolen. I intervjuet er jeg interessert i dine tanker og refleksjoner. Det er ingen riktige eller gale svar. Innledningsvis vil du bli spurt om noen bakgrunnsspørsmål, slik som hvilket utdanningsnivå du har, hvor lenge du har jobbet som lærer og hvordan din lærerhverdag er i dag. Videre vil mange av spørsmålene dreie seg om din opplevelse av helse og andre personlige tema knyttet til





trivsel. Prosjektet behandler altså helseopplysninger om deg. Dette gjøres på en forsvarlig måte. Gjennom hele intervjuet kan du reservere deg mot å svare på spørsmålene som stilles.

På grunn av den pågående koronapandemien vil intervjuet foregå på nett ved bruk av Zoom, UiBs foretrukne videokommunikasjonsverktøy (<https://zoom.us/>). Dette forutsetter at du har en mikrofon og et kamera som fungerer slik at samtalen blir mest mulig normal. Det vil bli tatt lydopptak fra intervjuet.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Stemmen din vil være den mest omfattende personopplysningen fra intervjuet, så etter at lydopptaket er slettet vil det ikke være mulig å gjenkjenne enkeltindivider i datamaterialet og dermed heller ikke i publikasjonen. Deler av transkripsjonen fra intervjuet vil bli publisert. Datamaterialet lagres på forskningsserver ved UiB og behandles på et sikkert skrivebord i SAFE ved UiB – <https://www.uib.no/safe> som sikrer at ingen uvedkommende får tilgang.

Masterstudent Erlend Søybye Grønvold og veileder Myriam Danièle Coco vil ha tilgang til lydopptaket fram til transkripsjonen er ferdig, da vil lydopptaket slettes. Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Alle innsamlede opplysninger, inkludert lydopptak, vil bli slettet senest ved prosjektslutt, som etter planen er når oppgaven er godkjent i juni 2021.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt uttrykkelige samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Bergen har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.



### Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Masterstudent ved UiB, Erlend Sjøbye Grønvold  
e-post: [erlend.gronvold@student.uib.no](mailto:erlend.gronvold@student.uib.no)  
telefonnummer: 941 82 430

Veileder og førsteamanuensis i franskdidaktikk ved UiB, Myriam Danièle Coco  
e-post: [myriam.coco@uib.no](mailto:myriam.coco@uib.no)

- UiBs personvernombud: Janecke Helene Veim,  
e-post: [Janecke.Veim@uib.no](mailto:Janecke.Veim@uib.no)  
telefonnummer: 55 58 20 29 / 930 30 721

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
Myriam Danièle Coco

Student  
Erlend Sjøbye Grønvold

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om forskningsprosjektet *Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg gir mitt samtykke til å delta i intervjuet muntlig på lydopptak innledningsvis i intervjuet, slik at det ikke er behov for å sende inn signert versjon av denne samtykkeerklæringen.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# Annexe 3 - Guide d'entretien

## Intervjuguide om fremmedspråklærerens trivsel

### Innledning

Hei og hjertelig velkommen til intervju. Først skal vi gå gjennom informasjonsskrivet du har blitt tilsendt i forkant av dette intervjuet slik at du kan være trygg på at du ønsker å gi et uttrykkelig samtykke til å delta i dette forskningsprosjektet.

Du har fått tilsendt to vedlegg på e-post. Det første er NSD - Norsk senter for forskningsdata sin vurdering av forskningsprosjektet, og de har sagt at måten jeg behandler personopplysninger på er i tråd med regelverket. Og så har jeg sendt et informasjonsskriv med tittelen: Vil du delta i forskningsprosjektet «*Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien*»?

Der gir jeg en del informasjon om forskningsprosjektet, samt hvem du kan ta kontakt med i etterkant av intervjuet i dag. Og jeg vil selvfølgelig besvare alle spørsmål du måtte ha underveis både nå innledningsvis og senere.

Kort fortalt er formålet med denne studien å få innblikk i trivselen til fremmedspråklærere i Norge. Trivsel forstås i forskningsprosjektet som «opplevelsen av helse samt positive følelser, engasjement, mål, mening og sosiale relasjoner». I prosjektet legges Verdens helseorganisasjon (WHO) sin definisjon av helse til grunn. Verdens helseorganisasjon sier at helse er «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser».

Formålet med prosjektet er å undersøke trivselen til fremmedspråklærere i Norge og å utforske hvilke tanker og refleksjoner disse lærerne har rundt dette temaet. Videre skal oppgaven undersøke hvilke konsekvenser fagfornyelsen, innføring av ny læreplan i fremmedspråk og COVID19-pandemien har fått for fremmedspråklærerens trivsel.

Jeg er masterstudent ved UiB og dette forskningsprosjektet inngår i masteroppgaven min.

Din deltakelse bidrar til at vi kan finne ut mer om hvordan trivsel oppleves av fremmedspråklærere. Selv om opplysningene du gir i dag vil slettes ved avslutning av dette prosjektet, kan funnene i prosjektet gi utgangspunkt for videre forskning på temaet i enda større skala.

Universitetet i Bergen er behandlingsansvarlig for prosjektet.

Denne forespørselen om å delta har jeg sendt ut til mange fremmedspråklærere ved forskjellige ungdomsskoler og videregående skoler over hele Norge. Det det innebærer for deg å delta er å

gjennomføre dette intervjuet med en varighet på omtrent 60 minutter. Og da er det dine tanker og refleksjoner jeg er ute etter. Det er ingen riktige eller gale svar. De fleste av spørsmålene er personlige, og noen av dem svært personlige og spør blant annet om helse, og helse regnes som en særlig kategori av personopplysninger. Så hvis du ikke ønsker å svare på noen av spørsmålene er det bare å si at vi skal gå videre til neste spørsmål. Jeg ønsker ikke noe taushetspliktbelagt informasjon om dine elever eller arbeidsforhold. Det er helt opp til deg hvor mye du ønsker å dele på de forskjellige spørsmålene, altså hvor detaljert du ønsker å svare på spørsmålene mine. Men jeg håper vi kan få til en god diskusjon og samtale rundt trivsel uansett.

Det er helt frivillig å delta som sagt, og dersom du nå fortsatt ønsker å delta så kan du når som helst trekke deg og det helt uten å oppgi noen grunn. Da vil jeg slette alle dine personopplysninger og det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg på noen som helst måte.

Jeg tar ditt personvern på største alvor. Jeg har fått godkjent min framgangsmåte av NSD - Norsk senter for forskningsdata som er eksperter på behandling av personopplysninger. Det er jeg og min veileder, Myriam Coco, som vil ha tilgang til personopplysningene dine. Og det gjelder da spesielt lydopptaket, for stemmen din i kombinasjon med annen bakgrunnsinformasjon kan gjøre at noen vil gjenkjenne deg, men etter at lydopptaket er sletta og jeg sitter igjen med en transkripsjon, så vil ikke dette lenger være mulig og derfor så kan jeg publisere deler av transkripsjonen i den endelige oppgaven hvis det viser seg hensiktsmessig. Og det vil da selvfølgelig være fraskilt bakgrunnsopplysninger som gjør det mulig å gjenkjenne enkeltindivider.

Alle innsamlede opplysninger, inkludert lydopptaket, vil bli slettet senest ved prosjektslutt, som etter planen er når oppgaven er godkjent denne våren, innen juni i år forhåpentligvis.

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet har du noen rettigheter, blant annet innsyn i personopplysninger jeg har registrert om deg og å få utlevert en kopi av disse, å få rettet personopplysninger om deg, å få slettet personopplysninger om deg, og å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Jeg har rett til å behandle personopplysninger om deg basert på ditt uttrykkelige samtykke. På side tre i informasjonsskrivet så finner du kontaktinformasjonen min, til min veileder og til personvernombudet ved Universitetet i Bergen, og på siste side i det bekreftelsen fra NSD - Norsk senter for forskningsdata om at de har godkjent forskningsprosjektet mitt, så finner du min kontaktperson der på de siste linjene, øverst på tredje side.

Så med det lurere jeg på om du har noen spørsmål til noe av det jeg har gått gjennom nå.

**Intervjuobjektet får anledning til å stille spørsmål.**

## Samtykke til deltakelse i intervjuet

Da skal jeg lese opp noen setninger, og så er det fint om du bekrefter at du er enig i disse.

- 1) Jeg har mottatt og forstått informasjon om forskningsprosjektet *Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien.*
- 2) Jeg har fått anledning til å stille spørsmål.
- 3) Jeg samtykker herved til å delta i dette intervjuet.
- 4) Jeg samtykker også til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

### **Intervjuobjektet uttrykker sitt samtykke til setningene 1-4.**

Tusen takk. Da er vi klare for å gå til intervjuets innledende spørsmål.

## Innledende spørsmål

Hvilket utdanningsnivå har du?

Hvilken av følgende aldersgrupper hører du til? (Under 30, 30-39, 40-49, 50-59, 60 og 60 pluss)

Hvor lenge har du jobbet som lærer?

Hvilken formell kompetanse har du i fremmedspråket du underviser?

Hvilken stillingsbrøk har du som lærer (under 30 %, 30-60 %, 60-90 %, 90-100%) og hvilken andel av denne utgjør fremmedspråk-undervisningen? (under 30 %, 30-60 %, 60-90 %, 90-100 %)

Hvilke(n) trinn/elevgruppe(r) underviser du? (8. trinn, 9. trinn, 10. trinn, vg1, vg2, vg3)

Har du besvart spørreskjemaet som jeg har sendt ut i forbindelse med samme forskningsprosjekt? Det er ikke aktuelt å kople svar i spørreskjemaet med dette intervjuet.

## Innledende spørsmål om trivsel

Hva tenker du når du hører begrepet trivsel både på jobb som lærer og i livet generelt?

På en skala fra én til ti, hvor komfortabel er du med å diskutere trivsel?

*Hvorfor det?*

I hvilke sammenhenger reflekterer du over din trivsel?

- *På jobb*
- *På fritiden*

Hvor ofte reflekterer du over din egen trivsel?

Hvor ofte gjør du noe for å bedre din egen trivsel?

Hvilke metoder eller strategier bruker du for å forbedre din egen trivsel?

## Din generelle trivsel

Hvordan vil du beskrive din generelle trivsel både på jobb som lærer og i livet generelt?

Hvordan vil du beskrive ditt engasjement?

*(Bli oppslukt i det du gjør, føle begeistring og interesse, miste tidsfølelsen når du gjør noe du liker)*

Hvordan vil du beskrive dine mål? *(Føle at du gjør fremskritt for å nå målene dine, nå de viktige målene du har satt for deg selv, føle deg i stand til å håndtere ansvar du har)*

Hvordan vil du beskrive dine følelser? *(Føle seg glad, positiv, generelt tilfreds, nervøs, sint, trist)*

Hvordan vil du beskrive din opplevelse av mening med livet?

*(Leve et meningsfylt liv, føle at det du gjør er verdifullt og verdt innsatsen, føle at livet har en retning)*

Hvordan vil du beskrive dine sosiale relasjoner? *(Får du hjelp og støtte fra andre når du har behov for det, føler du deg elsket, er du tilfreds med dine personlige relasjoner)*

Hvordan vil du beskrive din helse? *(Beskrivelse av helse, tilfredshet med nåværende fysiske helse, opplevelse av helse sammenlignet med andre på samme alder og av samme kjønn)*

Er det noe mer du ønsker å legge til om din generelle trivsel?

## Fagfornyelsen

Hvordan har arbeidet med fagfornyelsen påvirket trivselen din, både på jobb som lærer og i livet generelt?

Hvordan påvirker arbeidet med fagfornyelsen ditt engasjement?

(Bli oppslukt i det du gjør, føle begeistring og interesse, miste tidsfølelsen når du gjør noe du liker)

Hvordan påvirker arbeidet med fagfornyelsen dine mål?

(Føle at du gjør fremskritt for å nå målene dine, nå de viktige målene du har satt for deg selv, føle deg i stand til å håndtere ansvar du har)

Hvordan påvirker arbeidet med fagfornyelsen dine følelser?

(Føle seg glad, positiv, generelt tilfreds, nervøs, sint, trist)

Hvordan påvirker arbeidet med fagfornyelsen din opplevelse av mening med livet?

(Leve et meningsfylt liv, føle at det du gjør er verdifullt og verdt innsatsen, føle at livet har en retning)

Hvordan påvirker arbeidet med fagfornyelsen dine sosiale relasjoner? (Får du hjelp og støtte fra andre når du har behov for det, føler du deg elsket, er du tilfreds med dine personlige relasjoner)

Hvordan påvirker arbeidet med fagfornyelsen din helse?

(Opplevelse av helse, tilfredshet med nåværende helse)

Er det noe mer du ønsker å legge til om hvordan arbeidet med fagfornyelsen påvirker trivselen din?

## Den nye læreplanen i fremmedspråk

Hvordan har innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk påvirket trivselen din, både på jobb som lærer og i livet generelt?

Hvordan påvirker innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk ditt engasjement?

(Bli oppslukt i det du gjør, føle begeistring og interesse, miste tidsfølelsen når du gjør noe du liker)

Hvordan påvirker innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk dine mål?

(Føle at du gjør fremskritt for å nå målene dine, nå de viktige målene du har satt for deg selv, føle deg i stand til å håndtere ansvar du har)

Hvordan påvirker innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk dine følelser?

(Føle seg glad, positiv, generelt tilfreds, nervøs, sint, trist)

Hvordan påvirker innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk din opplevelse av mening med livet?

(Leve et meningsfylt liv, føle at det du gjør er verdifullt og verdt innsatsen, føle at livet har en retning)

Hvordan påvirker innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk dine sosiale relasjoner?

(Får du hjelp og støtte fra andre når du har behov for det, føler du deg elsket, er du tilfreds med dine relasjoner)

Hvordan påvirker innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk din helse?

(Opplevelse av helse, tilfredshet med nåværende helse)

Er det noe mer du ønsker å legge til om hvordan den nye læreplanen i fremmedspråk påvirker trivselen din?



## Koronasituasjonen i skolen

Hvordan har koronasituasjonen i skolen påvirket trivselen din, både på jobb som lærer og i livet generelt?

Hvordan påvirker koronasituasjonen i skolen ditt engasjement?

(Bli oppslukt i det du gjør, føle begeistring og interesse, miste tidsfølelsen når du gjør noe du liker)

Hvordan påvirker koronasituasjonen i skolen dine mål? (Føle at du gjør fremskritt for å nå målene dine, nå de viktige målene du har satt for deg selv, føle deg i stand til å håndtere ansvar du har)

Hvordan påvirker koronasituasjonen i skolen dine følelser?

(Føle seg glad, positiv, generelt tilfreds, nervøs, sint, trist)

Hvordan påvirker koronasituasjonen i skolen din opplevelse av mening med livet?

(Leve et meningsfylt liv, føle at det du gjør er verdifullt og verdt innsatsen, føle at livet har en retning)

Hvordan påvirker koronasituasjonen i skolen dine sosiale relasjoner? (Får du hjelp og støtte fra andre når du har behov for det, føler du deg elsket, er du tilfreds med dine personlige relasjoner)

Hvordan påvirker koronasituasjonen i skolen din helse?

(Opplevelse av helse, tilfredshet med nåværende helse)

Er det noe mer du ønsker å legge til om hvordan koronasituasjonen i skolen påvirker trivselen din?

## Avslutning

Hvordan har du opplevd dette intervjuet med en masterstudent som forsker på trivsel?

Har du eventuelt blitt mer/mindre komfortabel når det gjelder å snakke om trivsel?

Er det noe mer du ønsker å legge til?



# Annexe 4 - Fiche d'information pour le questionnaire

## Vil du delta i forskningsprosjektet

### *«Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien»?*

Dette er en forespørsel til deg som underviser i fremmedspråk (fransk, spansk og/eller tysk) på ungdomsskole og/eller videregående skole om å delta i forskningsprosjektet til masterstudent Erlend Sjøbye Grønvold ved Institutt for fremmedspråk ved Universitetet i Bergen (UiB). Kort fortalt er formålet å få innblikk i trivselen til fremmedspråklærere i Norge. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Trivsel har blitt et stadig viktigere tema de siste årene også for lærere i den norske skolen. Trivsel forstås i forskningsprosjektet som «opplevelsen av helse samt positive følelser, engasjement, mål, mening og sosiale relasjoner». I prosjektet legges Verdens helseorganisasjon (WHO) sin definisjon av helse til grunn. WHO sier at helse er «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser».

Formålet med prosjektet er å undersøke trivselen til fremmedspråklærere i Norge og å utforske hvilke tanker og refleksjoner disse lærerne har rundt dette temaet. Videre skal oppgaven undersøke hvilke konsekvenser fagfornyelsen, innføring av ny læreplan i fremmedspråk og COVID19-pandemien har fått for fremmedspråklærerens trivsel.

Prosjektet er en masteroppgave skrevet av en student på femårig integrert lektorutdanning med master i fremmedspråk ved Universitetet i Bergen. Masteroppgaven vil kunne bidra til å øke kunnskapsbasen for å videreutvikle det norske skolesystemet slik at lærernes kan trives i enda større grad.

Din deltakelse bidrar til at vi kan finne ut mer om hvordan trivsel oppleves av fremmedspråklærere. Opplysningene du gir vil slettes ved avslutning av dette prosjektet, men funnene i prosjektet kan gi utgangspunkt for videre forskning på temaet i enda større skala.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Bergen er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Alle lærere som underviser i fremmedspråk (fransk, spansk og/eller tysk) på ungdomsskole og/eller videregående skole i Norge er invitert til å delta i denne spørreundersøkelsen. Jo flere som blir med, desto mer helhetlig og verdifull blir denne undersøkelsen.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Du deltar ved å fylle ut et spørreskjema der svarene dine blir registrert elektronisk. Det vil ta deg omtrent 20 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om tanker du har om trivsel, din generelle trivsel samt din trivsel i lys av fagfornyelsen, den nye læreplanen i fremmedspråk og koronasituasjonen i skolen. Mange av spørsmålene dreier seg om din opplevelse av helse og andre personlige tema knyttet til trivsel. Prosjektet behandler altså helseopplysninger om deg. Dette gjøres på en forsvarlig måte. Du vil alltid ha mulighet til å velge «jeg ønsker ikke å svare» på helserelaterede spørsmål. Avslutningsvis i spørreskjemaet vil du bli bedt om å besvare flere spørsmål om din bakgrunn. Disse kan du også velge å ikke besvare.



### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

I spørreskjemaet blir du ikke bedt om å registrere direkte personopplysninger slik som navn eller kontaktinformasjon. Det vil ikke være mulig å gjenkjenne enkeltindivider i publikasjonen. Datamaterialet lagres på forskningsserver ved UiB og behandles på et sikkert skrivebord i SAFE – <https://www.uib.no/safe> som sikrer at ingen uvedkommende får tilgang. Spørreskjemaet er utformet i UiBs foretrukne løsning for spørreskjema - <http://www.surveymxact.no/>

Masterstudent Erlend Søyby Grønvold og veileder Myriam Danièle Coco vil ha tilgang til svarene dine. Vi vil bare bruke svarene dine til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

### Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Alle innsamlede opplysninger, inkludert svar i spørreskjemaet, vil bli slettet ved prosjektslutt, som etter planen er når oppgaven er godkjent i juni 2021.

### Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt uttrykkelige samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Bergen har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Masterstudent ved UiB, Erlend Søyby Grønvold  
e-post: [erlend.gronvold@student.uib.no](mailto:erlend.gronvold@student.uib.no)  
telefonnummer: 941 82 430  
Veileder og førsteamanuensis i franskidaktikk ved UiB, Myriam Danièle Coco  
e-post: [myriam.coco@uib.no](mailto:myriam.coco@uib.no)
- UiBs personvernombud: Janecke Helene Veim,  
e-post: [Janecke.Veim@uib.no](mailto:Janecke.Veim@uib.no)  
telefonnummer: 55 58 20 29 / 930 30 721

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.



Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
Myriam Danièle Coco

Student  
Erlend Søybye Grønvold

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om forskningsprosjektet *Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i spørreundersøkelse

Jeg gir mitt samtykke til å delta i spørreundersøkelsen innledningsvis i spørreskjemaet, slik at det ikke er behov for å sende inn signert versjon av denne samtykkeerklæringen.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# Annexe 5 - Questionnaire SurveyXact

**Hei, og takk for at du ønsker å delta i forskningsprosjektet «*Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien*».**

Deltakelse i dette forskningsprosjektet er ønsket fra alle som underviser i fremmedspråk (fransk, spansk og/eller tysk) på ungdomsskole og/eller videregående skole i Norge. Spørreundersøkelsen er en del av masteroppgaven til student Erlend Søbye Grønvold ved Institutt for fremmedspråk ved Universitetet i Bergen (UiB). Formålet med prosjektet er å undersøke trivselen til fremmedspråklærere i Norge og å utforske hvilke tanker og refleksjoner disse lærerne har rundt dette temaet. Videre skal oppgaven undersøke hvilke konsekvenser fagfornyelsen, innføring av ny læreplan i fremmedspråk og COVID19-pandemien har fått for fremmedspråklærerens trivsel. Kort fortalt er formålet å få innblikk i trivselen til fremmedspråklærere i Norge. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Spørreskjemaet vil ta omtrent 20 minutter å fylle ut. Det er ikke meningen at du skal bruke lang tid på spørsmålene og påstandene. Det er ingen riktige eller gale svar. Den første tanken du får er ofte den best beskrivende. På spørsmål med tekstboks velger du selv hvor mye du ønsker å skrive.

Hvis du har noen spørsmål om spørreskjemaet kan du ta kontakt med masterstudent Erlend Søbye Grønvold på e-post: [erlend.gronvold@student.uib.no](mailto:erlend.gronvold@student.uib.no) og på telefon: 941 82 430.

**Formålet med forskningsprosjektet «*Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien*».**

Trivsel har blitt et stadig viktigere tema de siste årene også for lærere i den norske skolen. Trivsel forstås i forskningsprosjektet som «opplevelsen av helse samt positive følelser, engasjement, mål, mening og sosiale relasjoner». I prosjektet legges Verdens helseorganisasjon (WHO) sin definisjon av helse til grunn. WHO sier at helse er «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser».

Formålet med prosjektet er å undersøke trivselen til fremmedspråklærere i Norge og å utforske hvilke tanker og refleksjoner disse lærerne har rundt dette temaet. Videre skal oppgaven undersøke hvilke konsekvenser fagfornyelsen, innføring av ny læreplan i fremmedspråk og COVID19-pandemien har fått for fremmedspråklærerens trivsel.

Prosjektet er en masteroppgave skrevet av en student på femårig integrert lektorutdanning med master i fremmedspråk ved Universitetet i Bergen. Masteroppgaven vil kunne bidra til å øke kunnskapsbasen for å videreutvikle det norske skolesystemet slik at lærernes kan trives i enda større grad.

Din deltakelse bidrar til at vi kan finne ut mer om hvordan trivsel oppleves av fremmedspråklærere. Opplysningene du gir vil slettes ved avslutning av dette prosjektet, men funnene i prosjektet kan gi utgangspunkt for videre forskning på temaet i enda større skala.

## **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Bergen er ansvarlig for prosjektet.

## **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Alle lærere som underviser i fremmedspråk (fransk, spansk og/eller tysk) på ungdomsskole og/eller videregående skole i Norge er invitert til å delta i denne spørreundersøkelsen. Jo flere som blir med, desto mer helhetlig og verdifull blir denne undersøkelsen.

## **Hva innebærer det for deg å delta?**

Du deltar ved å fylle ut et spørreskjema der svarene dine blir registrert elektronisk. Det vil ta deg omtrent 20 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om tanker du har om trivsel, din generelle trivsel samt din trivsel i lys av fagfornyelsen, den nye læreplanen i fremmedspråk og koronasituasjonen i skolen. Mange av spørsmålene dreier seg om din opplevelse av helse og andre personlige tema knyttet til trivsel. Du vil alltid ha mulighet til å velge «jeg ønsker ikke å svare» på slike spørsmål. Avslutningsvis i spørreskjemaet vil du bli bedt om å besvare flere spørsmål om din bakgrunn. Disse kan du også velge å ikke besvare.

## **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

## **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Spørreskjemaet besvares anonymt i den forstand at du blir ikke bedt om å registrere direkte personopplysninger slik som navn eller kontaktinformasjon. Det vil ikke være mulig å gjenkjenne enkeltindivider i publikasjonen. Datamaterialet lagres på forskningsserver ved UiB og behandles på et sikkert skrivebord i SAFE – <https://www.uib.no/safe> som sikrer at ingen uvedkommende får tilgang. Spørreskjemaet er utformet i UiBs foretrukne løsning for spørreskjema - <http://www.surveymxact.no/>

Masterstudent Erlend Søbye Grønvold og veileder Myriam Danièle Coco vil ha tilgang til svarene dine. Vi vil bare bruke svarene dine til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

## **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Alle innsamlede opplysninger, inkludert svar i spørreskjemaet, vil bli slettet ved prosjektslutt, som etter planen er når oppgaven er godkjent i juni 2021.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt uttrykkelige samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Bergen har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Masterstudent ved UiB, Erlend Søbye Grønvold
  - e-post: [erlend.gronvold@student.uib.no](mailto:erlend.gronvold@student.uib.no)
  - telefonnummer: 941 82 430
- Veileder og førsteamanuensis i franskdidaktikk ved UiB, Myriam Danièle Coco
  - e-post: [myriam.coco@uib.no](mailto:myriam.coco@uib.no)
- UiBs personvernombud: Janecke Helene Veim,
  - e-post: [Janecke.Veim@uib.no](mailto:Janecke.Veim@uib.no)
  - telefonnummer: 55 58 20 29 / 930 30 721

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
Myriam Danièle Coco

Student  
Erlend Søbye Grønvold

### Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om forskningsprosjektet Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i spørreundersøkelse.

JA

NEI

### Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om forskningsprosjektet Fremmedspråklærerens trivsel. Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og koronapandemien, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

JA

NEI

Denne studien handler om trivsel, både på jobb som lærer og i livet generelt.

Hva tenker du på når du leser begrepet trivsel?

I hvilke sammenhenger tenker du på din trivsel?

Hvor ofte tenker du på din egen trivsel?

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

Hvor ofte gjør du noe for å bedre din egen trivsel?

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

Hvilke metoder eller strategier bruker du for å bedre din egen trivsel?



Nå kommer det noen påstander. Les hver påstand og bruk slideren til å velge det alternativet som best beskriver deg.

Det er viktig for meg å ha hobbyer.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å være sosial med venner.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å tilbringe kvalitetstid med familien min.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å være vellykket på jobb.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å ha tid for meg selv.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å føle meg elsket og verdsatt.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

8

9

10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å finne mening i livet.

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å tilbringe tid i naturen.

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å lære noe nytt.

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å sette og å nå arbeidsrelaterte mål.

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å sette og å nå personlige mål.

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å ha det trygt og sikkert hjemme.

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å ha gode relasjoner på jobb.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

Det er viktig for meg å ha det trygt og sikkert finansielt.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

Er det noen påstander du mener mangler?

Fyll gjerne inn én eller flere og skriv deretter et tall (0 = ikke i det hele tatt, 10 = fullt og helt) for å fortelle hvor viktig det er for deg.  
For eksempel: Det er viktig for meg å lytte til musikk (8).

Har du andre tanker om trivsel du ønsker å dele?

Nå kommer det noen spørsmål om din generelle trivsel, både på jobb som lærer og i livet generelt.

Les hver setning og bruk slideren til å velge det alternativet som best beskriver hvordan du har hatt det **den siste måneden**.

Hvor ofte følte du at du gjorde fremskritt for å nå målene dine?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

Hvor ofte ble du oppslukt i det du gjør?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

Hvor ofte følte du deg glad?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4

- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

### Hvor ofte følte du deg nervøs?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

### Hvor ofte nådde du de viktige målene du hadde satt for deg selv?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

### Hvordan vil du beskrive helsen din?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = forferdelig
- 1
- 2

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = utmerket

### I hvilken grad levde du et meningsfylt liv?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

### I hvilken grad fikk du hjelp og støtte fra andre da du hadde behov for det?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

### I hvilken grad følte du at det du gjorde var verdifullt og verdt innsatsen?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare



Skriv inn tekst her

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

I hvilken grad følte du begeistring og interesse?

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

I hvilken grad følte du deg ensom i hverdagen?

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Hvor tilfreds er du med din nåværende fysiske helse?

Jeg vet ikke

- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

### Hvor ofte følte du deg positiv?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

### Hvor ofte følte du deg sint?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

Hvor ofte følte du deg i stand til å håndtere ansvar du har?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

### Hvor ofte følte du deg trist?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

### Hvor ofte mistet du tidsfølelsen da du gjorde noe du liker?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = alltid

Hvordan vil du beskrive helsen din sammenlignet med andre på samme alder og av samme kjønn?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = forferdelig
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = utmerket

I hvilken grad følte du deg elsket?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 = fullt og helt

I hvilken grad følte du at du hadde en retning i livet ditt?

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 0 = ikke i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

10 = fullt og helt

### I hvilken grad var du tilfreds med dine personlige relasjoner?

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

### I hvilken grad følte du deg generelt tilfreds?

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

### Alt tatt i betrakning, hvor lykkelig vil du si at du var?

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

0 = ikke i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = fullt og helt

Har du andre tanker om din generelle trivsel du ønsker å dele?

Nå kommer det noen påstander om arbeidet med fagfornyelsen. Ta utgangspunkt i situasjonen før arbeidet med fagfornyelsen begynte når du svarer på påstandene.

Med arbeidet med fagfornyelsen menes her selve prosessen med å utvikle nye læreplaner samt tilhørende opplæring og kurs som ble gjennomført underveis. Påstander om innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk kommer i neste del.

**Bruk slidern for å vise hvor enig eller uenig du er i følgende påstander om fagfornyelsen.**

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at det er enklere for meg å nå målene mine.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere blir oppslukt i det jeg gjør.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere føler meg glad.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere føler meg nervøs.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere når de viktige målene jeg setter for meg selv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg har bedre helse.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad lever et meningsfylt liv.

- Jeg vet ikke

- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad får hjelp og støtte fra andre når jeg har behov for det.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad føler at det jeg gjør er verdifullt og verdt innsatsen.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad føler begeistring og interesse.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig



Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad føler meg ensom i hverdagen.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg er mer tilfreds med min nåværende fysiske helse.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere føler meg positiv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere føler meg sint.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere føler meg i stand til å håndtere ansvar jeg har.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere føler meg trist.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg oftere mister tidsfølelsen når jeg gjør noe jeg liker.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg har bedre helse enn andre på samme alder og av samme kjønn.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6

7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad føler meg elsket.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad føler at jeg har en retning i livet mitt.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad er tilfreds med mine personlige relasjoner.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Arbeidet med fagfornyelsen har ført til at jeg i større grad er generelt tilfreds.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Alt tatt i betraktning har arbeidet med fagfornyelsen ført til at jeg i større grad er lykkelig.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Har du andre tanker om arbeidet med fagfornyelsen du ønsker å dele?

Nå kommer det noen påstander om innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk (FSP01-02).

**Bruk slideren for å vise hvor enig eller uenig du er i følgende påstander om den nye læreplanen i fremmedspråk (FSP01-02).**

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at det er enklere for meg å nå målene mine.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere blir oppslukt i det jeg gjør.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere føler meg glad.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere føler meg nervøs.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere når de viktige målene jeg setter for meg selv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg har bedre helse.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig

- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad lever et meningsfylt liv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad får hjelp og støtte fra andre når jeg har behov for det.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad føler at det jeg gjør er verdifullt og verdt innsatsen.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad føler begeistring og interesse.

- Jeg vet ikke

- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad føler meg ensom i hverdagen.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg er mer tilfreds med min nåværende fysiske helse.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere føler meg positiv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere føler meg sint.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere føler meg i stand til å håndtere ansvar jeg har.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere føler meg trist.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg oftere mister tidsfølelsen når jeg gjør noe jeg liker.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6



7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg har bedre helse enn andre på samme alder og av samme kjønn.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad føler meg elsket.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad føler at jeg har en retning i livet mitt.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad er tilfreds med mine personlige relasjoner.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

- 5
- 6
- 7 = svært enig

Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ført til at jeg i større grad er generelt tilfreds.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Alt tatt i betraktning har den nye læreplanen i fremmedspråk ført til at jeg i større grad er lykkelig.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Har du andre tanker om innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk du ønsker å dele?

Nå kommer det noen påstander om koronasituasjonen i skolen. Ta utgangspunkt i skolehverdagen slik den var for deg før skolene stengte for fysisk undervisning når du svarer på påstandene.

**Med koronasituasjonen i skolen** menes her den fortsatt gjeldende situasjonen som brått oppsto da skolene i Norge stengte for fysisk undervisning på grunn av koronapandemien 12. mars 2020. Dette innebærer for eksempel endringer i undervisningen, skolens rutiner og relasjoner med kollegaene dine.

**Bruk slideren for å vise hvor enig eller uenig du er i følgende påstander om koronasituasjonen.**

Koronasituasjonen i skolen har ført til at det er enklere for meg å nå målene mine.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere blir oppslukt i det jeg gjør.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere føler meg glad.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere føler meg nervøs.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere når de viktige målene jeg setter for meg selv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg har bedre helse.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad lever et meningsfylt liv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad får hjelp og støtte fra andre når jeg har behov for det.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6

7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad føler at det jeg gjør er verdifullt og verdt innsatsen.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad føler begeistring og interesse.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad føler meg ensom i hverdagen.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg er mer tilfreds med min nåværende fysiske helse.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere føler meg positiv.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere føler meg sint.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere føler meg i stand til å håndtere ansvar jeg har.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere føler meg trist.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig

- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg oftere mister tidsfølelsen når jeg gjør noe jeg liker.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg har bedre helse enn andre på samme alder og av samme kjønn.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad føler meg elsket.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2
- 3
- 4 = verken enig eller uenig
- 5
- 6
- 7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad føler at jeg har en retning i livet mitt.

- Jeg vet ikke
- Jeg ønsker ikke å svare
- 1 = svært uenig
- 2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad er tilfreds med mine personlige relasjoner.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Koronasituasjonen i skolen har ført til at jeg i større grad er generelt tilfreds.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Alt tatt i betraktning har Koronasituasjonen i skolen ført til at jeg i større grad er lykkelig.

Jeg vet ikke

Jeg ønsker ikke å svare

1 = svært uenig

2

3

4 = verken enig eller uenig

5

6

7 = svært enig

Har du andre tanker om koronasituasjonen i skolen du ønsker å dele?



Til slutt kommer det noen spørsmål om din bakgrunn og lærererfaring.

Hvilke(t) fremmedspråk underviser du i?

Du kan velge flere alternativer.

Fransk Spansk Tysk

Hvilken formell utdanning har du?

- Jeg ønsker ikke å svare
- Lærerhøgskolen
- Adjunkt/adjunkt med tilleggsutdanning
- Lektor/lektor med tilleggsutdanning
- Annen utdanning
- Har ikke formell utdanning

Hvor lenge har du jobbet som lærer?

- Jeg ønsker ikke å svare
- Under 2 år
- 2-5 år
- 6-9 år
- 10-19 år
- 20-29 år
- 30-39 år
- 40 år eller mer

Hvilken formell kompetanse har du i fremmedspråket du underviser?

Hvis du har formell kompetanse i flere fremmedspråk, ta utgangspunkt i det språket der du er best kvalifisert.

- Jeg ønsker ikke å svare
- 30-59 studiepoeng
- Årsstudium (tilsvarer 60 studiepoeng)
- Bachelorgrad eller grunnfag
- Mastergrad eller hovedfag
- PhD
- Jeg har ikke formell kompetanse

Hvilke(n) elevgruppe(r) underviser du?

Du kan velge flere alternativer.

Jeg ønsker ikke å svare 8. trinn 9. trinn 10. trinn Vg1 Vg2 Vg3

Hvilke(n) læreplan(er) bruker du?

## Du kan velge flere alternativer.

Jeg ønsker ikke å svare Læreplan for kunnskapsløftet 2006/2013 Læreplan for kunnskapsløftet 2020

### Hvilken stillingsbrøk har du som fremmedspråklærer?

Hvis du underviser i flere fremmedspråk, tell begge/alle inn i stillingsbrøken.

Jeg ønsker ikke å svare

Under 30 %

30-60 %

60-90 %

Over 90 %

### Hvilken stillingsbrøk har du som lærer?

Jeg ønsker ikke å svare

Under 30 %

30-60 %

60-90 %

Over 90 %

### Hvilket kjønn har du?

Jeg ønsker ikke å svare

Kvinne

Mann

Annet

### Hvor gammel er du?

Jeg ønsker ikke å svare

Under 30

30-39

40-49

50-59

60 eller eldre

### I hvilket fylke bor du?

Jeg ønsker ikke å svare

Agder

Innlandet

Møre og Romsdal

Nordland

Oslo

Rogaland

Troms og Finnmark

Trøndelag

Vestfold og Telemark

Vestland

Viken

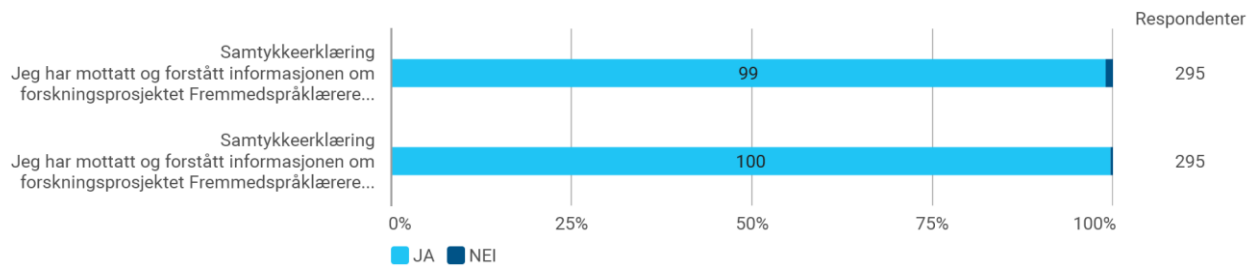
Svalbard eller utenfor Norge

**Tusen takk for at du har deltatt i  
forskningsprosjektet «*Fremmedspråklærerens trivsel.  
Konsekvenser av fagfornyelsen, ny læreplan og  
koronapandemien*».**

Jeg setter utrolig stor pris på at du har fylt ut dette spørreskjemaet og jeg ønsker deg en riktig trivelig tid framover!

Vennlig hilsen,  
Erlend Søbye Grønvold

# Annexe 6 - Données du questionnaire SurveyXact



Denne studien handler om trivsel, både på jobb som lærer og i livet generelt.

## Hva tenker du på når du leser begrepet trivsel?

- At man har det bra, føler seg ivaretatt og hørt og føler at det man gjør er givende og meningsfylt, og gir mestringfølelse.
- At du har det godt, opplever mestring og muligheter for å utvikle deg. I tillegg er kolleger og ledelsen viktig for trivsel på jobb. Det er også viktig å ha god dialog med elevene - påvirker min trivsel. På jobb er det også viktig med tillit og fleksibilitet for å føle trivsel. Du må føle at arbeidsgiver stoler på at du gjør en god jobb. På fritiden handler trivsel om gode relasjoner, og balanse mellom jobb og fritid. Feks at du faktisk har overskudd til barn og familie etter jobb, og at du opplever at du kan ha jobbfri i helger/en del ettermiddager.
- At en har det bra, føler seg ok. At en gleder seg til å gå inn i en situasjon/sted.
- Å ha det godt og trygt.
- Velvære, glede, lite stress
- Underbart tenker jeg på gode relasjoner og trygghet. Et miljø det flere behov blir tilfredstilt
- Å ha det bra, like det man driver med.
- At en føler seg bekvem med det man gjør og menneskene man møter, gleder seg, har det gøy, mestrer og lar seg utfordre.
- At det er godt å være til når en trives ned livet og det en holder på med. Trivsel er et uttrykk for at man holder på med noe en liker.
- Trygghet
- Glede, lys, framskritt, god stemning, god selvfølelse
- Å ikke grue seg til å gå på jobb.
- - å like meg i alle situasjoner
- - å ha en trivelig omgivelse
- - å bli møtt med respekt
- - å kunne gjøre noe godt for familie, venner, elever, kollegaer
- - å oppleve positive ting
- - å ha det godt, rett og slett
- At man har det godt med seg selv og er fornøyd.
- Trivsel handler om hvor bra man har det med det man holder på / i den situasjonen man er i.
- Trivsel er å ha det godt og trygt selv om det er travelt eller rolig
- fornøyd, avslappet, liker å gå på jobb, kjenner på en mening med det jeg er og gjør
- Glede
- Overskudd til å gjøre ting jeg synes er viktig. Gode relasjoner.
- Som lærer er trivsel å oppleve at planlegging, undervisning og oppfølging er trivelig og gir mestring, motivasjon og resultater hos elevene.
- At man har det bra i situasjonen og opplever det man driver med som meningsfullt.
- Ha det bra med det man gjør.
- At man gleder seg til å gå på jobb/opplever glede i hverdagen
- Inkludering
- Å føle glede der man er, og fornøyd med det man gjør.
- Være fornøyd med det man gjør, føle mestring og glede.
- Harmonisk balanse mellom elev, lærer og institusjon
- Jeg tenker på å ha en indre ro og å føle seg komfortabel i hverdagen på jobb og hjemme.
- Å ha det bra både profesjonelt og privat.
- Å ha det godt, både på jobb og på fritiden, og å være fornøyd, ikke stresse

- Man kommer med positive forventninger til det man skal gripe fatt i, de man skal møte, føle seg fornøyd og tilfreds i situasjonen. Trivsel er å ha det hyggelig og være trygg i lag med de man møter eller trygg på situasjonen, men det svinger litt "vekst" med i ordet.
- At man er trygg på de man har rundt seg. At man har en god følelse etter en situasjon sammen med andre, og gleder seg til neste gang man ses.
- At man har det bra, liker det man holder på med.
- Å like det du gjør
- V
- Å føle at en lykkes, at det er liten avstand mellom ønsket tilværelse og opplevet tilværelse. For meg personlig er ikke samvær med andre så viktig, så jeg er ikke av dem som sidestiller trivsel med hygge. Jeg trives godt alene når jeg kan gjøre de tingene jeg liker, og får dem til.
- At man har det godt og er fornøyd med det man gjør
- Å ha det bra.
- Å ha det fint, hyggelig med de rundt deg, føle at det man gjør er viktig.
- Komfortabel, rolig, fellesskap, mestrer jobben
- At man trives med det man gjør og der man er, omgitt av kollegaer og elever. Den som trives har det bra med arbeidsoppgavene, med seg selv og i samspill og i møte med de andre mennesker
- trivsel innebærer en mestringsfølelse på jobb; at elever får læringsutbytte
- Jeg tenker at det handler om hvor fornøyd man er med en oppgave/situasjon eller rolle.
- Usikker
- glede
- Velvære fravær av større grad av frustrasjon
- At både lærer og elever trives sammen.
- Betyr for meg interessant engasjement, at jeg liker det jeg driver med, at jeg ikke påføres for mange bekymringer mht faget mitt og elevene. Trivsel innebærer mestringsfølelse og utfordringer. Trivsel betyr at jeg slettes ikke gruer meg til en skoledag.
- Flytsone, at man får til det man ønsker, har gode rammer og gode folk rundt seg.
- At man har det godt, er glad og føler seg betydningsful.
- At man har det godt med seg selv og kan holde på med ting man liker.
- Fråvær av stress, godt samarbeid med kollegaer, god relasjon til elever
- Trives på jobb
- Da tenker jeg på situasjoner hvor jeg er trygg og føler mestring. For at jeg skal trives er det viktig at jeg føler meg sett og akseptert.
- Motivert lærer
- Å ha det bra, å vere fornøgd med tilværelsen.
- Noe positivt, noe man gleder seg til og har glede av. Noe som gir en energi.
- Hvorvidt man har det bra med seg selv og med andre.
- At jeg har det bra med meg selv, min familie og mine omgivelser. Ingen viktige ting som går inn på meg og reduserer min livskvalitet nevneverdig.
- Å være i en situasjon der man føler seg som et kompetent og signifikantmenneske. At man blir møtt med forståelse og velvillighet av de rundt seg, og at en situasjon ikke forbindes med negativt ubehag.
- Glede
- At jobben føles meningsfylt og at jeg opplever at elevene lærer
- Jeg tenker på egen psykisk helse. Hvordan jeg har det med meg selv og de jeg omgås med til en hver tid.
- At man har det fint, føler seg sett og hørt og føler tilhørighet.
- At man er fornøyd med tilværelsen. At det man driver med gir en det en trenger, enten det er utfordringer eller glede eller noe helt annet.
- At det er god stemning, ein føler seg sett og verdsatt blandt kollegaer, og leiinga. Ein kvir seg ikkje til å gå på jobb.
- Stressfri, glede, beslutningsfrihet/selvstendighet, fred, kreativitet, god helse, vennskap.
- Er noe som absolutt er opprettholdt på vår skole og jeg også opplever at elevene opplever.
- at det kjennes greit å gå på jobb og at arbeidspresset er akseptabelt. Videre at det er et greit forhold til kollegaer og at det er et ryddig og godt forhold til elever.
- å trives, å ha det bra, å ha en god og meningsfull hverdag
- God stemning, openheit, latter, varme
- fysisk og psykisk helse, engasjement, glede
- At man gjør noe man opplever som meningsfullt sammen med mennesker man har det bra sammen med
- å være balansert, ha de morsom, positive opplevelser, mestring

- Hvordan man trives, om man har det bra.
- At jeg har det bra i livet med meg selv og mine nærmeste. At hverdagen min har godt innhold og at det jeg gjør er meningsfylt og bidrar til god følelse.
- gode psykososiale arbeidsforhold
- Å se frem til hver dag og føle at jeg har det overskuddet som skal til for å gjøre det jeg skal, må og ønsker.
- At man gleder seg til å gå på jobb.
- positiv følelse
- Godt humør og overskudd
- Det å være frisk og ha muligheten til å bruke sine evner og ferdigheter på en meningsfull måte. Det innebærer også å oppleve tilværelsen som meningsfull og at man har gode relasjoner til andre mennesker. For å oppleve trivsel er det nødvendig at man opplever at man blir utfordret i noen grad i forhold til den daglige tralten, altså at det finnes et vekstpotensiale.
- trivsel= hvordan man har det, hvordan man liker en situasjon (jobb/livet). Er situasjonen tilfredsstillende, eller ikke? Har jeg det bra med deg jeg gjør og opplever?
- å ha det bra med elever og kollegaer
- å like de faglige utfordringene med undervisningen
- å oppleve at elevene mestrer og liker faget jeg underviser i
- Ha lyst og overskudd til å håndtere det som skjer hver dag
- Felles målopplevelse for elever og pedagog
- Senka skuldre, bruke sine sterke sider, romslighet for at alle kan være seg selv.
- Å ha det bra. Ikke grue seg
- Trivsel fremmer læring
- Elevene og læreren trives med å lære
- Elevene trives sammen
- Elevene og læreren trives sammen
- Trivsel er et positivt ladet ord
- Glede ved å gå på jobb. Ha det bra med andre mennesker.
- At jeg har det helt ok.
- Det å være glad i noe en gjør, men lik så mye samhold i dette.
- å ha det bra
- At jeg har god helse i hverdagen, og har overskudd til å følge mine interesser og hobbyer etter arbeidstiden.
- velvære og hygge
- Trygghet, hyggelig atmosfære
- at man har det bra psykisk.
- Å ha det bra, være fornøyd, trives med seg selv og situasjonen man står i
- Å bli verdsett
- Meistra arbeidsoppgåvene
- Kjenna seg som ein ressurs
- lykke
- At man har det behagelig, god helse og morro
- At jeg gjør noe nyttig som samtidig gir meg energi.
- Gode relasjoner.
- Jeg tenker at det blir mer og mer sentralstyring av undervisning og stadig mer overvåking. Og at jeg trivdes bedre før digitaliseringen da hele ansvaret var mitt (sammen med mine kollegaer) og da samfunnet og regjeringen ennå uttrykte tillit til vår lærergjerning.
- At en har det godt og at man er positiv til det man gjør.
- Følelsen av å ha en meningsfull jobb, en sunn og bærekraftig tilværelse, det å oppleve rimelige rammevilkår og muligheten til å lykkes uten vesentlige hindringer.
- Trivsel for meg er kort fortalt å føle seg nyttig, ønsket, sett og respektert som fremmedspråklærer.
- At man er et sted i livet eller gjør noe som man føler er bra for en og at det gir overskudd.
- I denne sammenhengen arbeidsmiljøet
- Å ha det bra med seg selv og de rundt, å ha handlingsrom og å føle at man bidrar til noe.
- Samarbeid og respekt mellom kolleger og mellom lærer og elev og opplevelsen av å trekke i samme retning og å kunne ha det gøy og trygt sammen
- Å ha det godt med de menneskene man omgir seg med, i de miljøene man befinner seg i, og med de oppgavene man håndterer på jobb og i fritiden.
- at man har det bra
- Trivsel er å ha det godt med seg selv. Det er å trives i hverdagen med de enn gjør, og med folk rundt seg

- Velvære, fravær av bekymringer. Ha det bra med seg selv og de rundt seg.
- Interessante arbeidsoppgaver, hyggelige kolleger, gode rammer for å utføre arbeidsoppgavene, givende fagmiljø
- At jeg er fornøyd med noe.
- Med begrepet trivsel tenker jeg på at man trives med og finner mening i det man gjør. I jobben går dette ut på at man føler at man gjør en verdifull jobb som lærer hvor man når bidrar til elevenes læringsprosess, samtidig som at man stadig utvikler egen kunnskap. Det går også på at man har et arbeidsmiljø som støtter opp under det å gjennomføre arbeidsoppgavene og at man har kollegaer man kan diskutere ting med og som også bidrar til et sosialt miljø på jobb. I livet generelt går det på at man føler at man gjør noe som gir mening.
- fravær av uro og alt for mye stress
- nærvær av gode samtaler, latter, omsorg, passe utfordringer og frihet
- Trivsel for meg er å føle fysisk og sosial trygghet blant andre mennesker.
- At elever og lærere liker seg på skolen, i faget og i klassen
- Gleden i jobb og privat
- Anerkjennelse
- sosialt velvære
- At man trives med undervisningen og at man ser fram til timene
- Ha det bra med meg selv og med familie, venner og kolleger.
- Å ha det fint der du er, oppleve glede med humor og at folk mestrer.
- At jeg har det bra, ikke gruere meg til jobb eller andre ting. At dagene flyter fint uten for store bekymringer.
- Hvordan jeg har det generelt, fysisk og psykisk i hverdagen.
- En god arbeidshverdag. Tid. Overkommelige arbeidsoppgaver. Elever som mestrer.
- Det å ha det bra.
- At man har det godt med det man holder på med og de man er sammen med.
- Å glede seg til å gå til timene. At elevene deltar og viser interesse for faget.
- god balanse mellom arbeid og privatliv, livskvalitet og tilfredhet
- å være fornøyd med livet
- at livet som hovedregel er bra
- viktig at dette begrepet står høyt i skolemiljø for både lærere og elever i Norge. Jeg som kommer fra Østerrike og er vant til det østerrikske skolesystemet opplever dette fokuset som veldig positivt.
- at en har det godt på jobb og har lyst til å være tilstede
- Å ha det bra
- At jeg både har en følelse av å mestre og å bli utfordret. Jeg har nok kompetanse til å gjøre mine arbeidsoppgaver og blir utfordret til å forbedre meg på områder som trenger det.
- vanskelig å svare på
- En positiv opplevelse av tilfredshet og tilhørighet
- To enjoy the job I do and feel it is important.
- Da jeg tenker på at man liker jobben som lærer og trives med det livet man har fått.
- At man har overskudd i hverdagen, føler seg sett og hørt og har gode opplevelser som gir mening
- Noe som gir glede og lyst til å jobbe
- Å føle seg vel, både med tanke på undervisningen og forholdene rundt
- Kjenne meg frisk og rask, ha en jobb jeg liker og som er passe utfordrende, ha familie og venner rundt meg, ha mulighet til å drive med meningsfulle aktiviteter på fritiden, sove godt...
- Hvordan man har det med seg selv og i den situasjonen man befinner seg i.
- Jeg liker det jeg gjør.
- Jeg har glede av det jeg gjør.
- Jeg ha det gøy med saken jeg holder med på.
- Jeg får god energi.
- Å ha det bra, mest på det psykiske planet. Å glede seg, å få positive følelser.
- Trygghet i klasserommet og tillit til å prøve ut ting.
- At man har ro og er fornøyd med livet
- God trivsel er for meg å glede seg til å gå på jobb.
- Glede overskudd sosialt samvær motivasjon
- I sammenheng med arbeid tenker jeg på at jeg opplever "flow" på jobben, at jeg gleder meg til å dra på jobb. God arbeidsmiljø/ gode kollegaer er også viktige.
- Har det bra. Godt arbeidsmiljø. God samarbeid med kollega.
- mestringsfølelse, livsmestring, glede, meningsfull hverdag, gode relasjoner, overskudd til å gjøre jobben, riktig mengde av arbeidsoppgaver, gode arbeidsforhold, god helse

- Trivsel kan handle om mye. Det er sosial trivsel: Viktig at man har et godt sosialt miljø i kollegiet.

Trivsel kan også handle om arbeidsmengde og arbeidsoppgaver. Når disse er overkommelige, trives man i arbeidet. Mye merarbeid og vanskelige arbeidsoppgaver, kan føre til dårligere trivsel.

Fysisk arbeidsmiljø spiller også inn på trivsel. Er det et tilgjengelig bygg man har sine arbeidsdager i, er det godt inneklima, fungerer de teknologiske og digitale løsningene som de skal, er det plass til elever i klasserommet og er det plass på arbeidsrommet? Har man et pauserom man kan treffe kolleger og ta en pust i bakken?

- At jeg gleder meg til å gå på jobb hver dag, og at jeg omgås greit med elever og kollegaer.
- At man har det bra emosjonelt og følelsesmessig.
- At en har det bra, liker seg på jobb.
- At man har det greit med seg selv og de rundt seg i det miljøet man befinner seg.
- God opplevelser i samspill med andre eller med noe gjør
- Å ha det godt på jobb, med familie, i fritiden og god helse.
- noe hyggelig, sosialt, passer meg bra, positivitet :)
- Fornøyd med det jeg gjør og de jeg jobber sammen med
- - Lysbetonte følelser dominerer
- - En kan være trist og sint i blant, men har det bra stort sett
- Noe som er lystbetont.
- At en får brukt seg selv og sine evner, være kreativ, få lov til å utvikle seg, ha det bra med læreryrket, elevene og kollegaer. Ha tillit og støtte fra ledelsen. Ha det godt med fam. Og bruke fritiden til det en elsker å holde på med.
- Glede ved å gå på jobb, rammer som gjør det mulig å løse jobben på en god måte.
- Jeg tror trivsel er en av de viktigste "ting" i livet. Trivsel er forutsetning for å være lykkelig og mestre livet sitt.
- Min fysiske og psykiske velvære.
- At man har det bra med seg selv og andre, at man er i et inkluderende miljø, at man blir lyttet til og at det man sier, betyr noe. At man føler seg verdsatt og viktig.
- Trygghet
- At man har det bra der man er, og er fornøyd med hvordan ting foregår. At selv om det er små forandringer man ønsker å gjøre, så blir de lettere oversett om man trives jevnt over.
- å ha det bra med det ein driv med på jobb, fritid, i familie osv. å
- Glede i arbeid og sosialt samvær.
- Trivsel er tilknyttet til den personlige opplevelse både psykisk og fysisk in et bestemt miljø. i denne sammenheng skole og undervisnings situasjonen. Trivsel betyr for meg å kunne fungere optimal og bruker mine beste evner og motivasjoner under arbeidssituasjonen
- Å like noe, føle seg trygg, bli engasjert, føle at noe er givende, bli inspirert, ha det godt.
- At man har det bra og at man har utfordringer som gjør at man utvikler seg.
- Hvordan har jeg det i den gitte situasjonen. Et stort begrep som er utfordrende å beskrive.
- Det kommer an på i hvilken sammenheng. Grunnleggende er at hvis et menneske / et dyr trives i hverdagen min både på jobb og hjemme. Trivsel er viktig for å få fram egen drivkraft til å lære noe, jobbe bedre og stå i interaksjon med medmenneskene dine. I jobben min er trivsel viktig for å ha gode relasjoner til både elevene og kollegene mine.
- Ha mennesker rundt seg som en er glad i, ha en rimelig god helse og bra økonomi til å leve et variert liv.
- + ha en jobb som er meningsfylt med gode kolleger. Har man en god arbeidsplass har dette stor påvirkning for hele ens hverdag og livet generelt.
- At livet er bra, og at ein er nøgd med det som skjer rundt ein.
- Velvære, samt det å være motivert til å gjøre noe fordi jeg føler jeg får positivt utbytte av aktiviteten.
- At man føler seg vel både generelt og i gitte situasjoner, for eksempel ved å oppleve glede eller mestring.
- Jeg trives veldig godt på jobb med et støttende og godt kollegium, utfordrende og krevende oppgaver og elever jeg setter pris på å undervise.
- At man har det bra med seg selv og sammen med andre.

På skolen tenker jeg at trivsel handler om at elevene skal ha det bra på skolen. At elevene skal trives med fagene sine, at de skal oppleve fagene som relevante og motiverende.



- Å vere roleg og avslappa med det ein driv med.  
Kjenne at ein har kontroll i dei fleste situasjonar og lett kan takle uforutsette ting.
- Jeg tenker at det handler mer om positive følelser og relasjoner enn det å være fysisk i form.
- Føle seg vel, glede seg til å gå på jobben, føle at man bidrar positivt
- Å føle seg vel, trygg, motivert, føle at man har god oversikt over situasjonen man er i.
- tilfreds, glad, meningsfullt, mestring
- At man har det bra og er fornøyd.  
At forholdene ligger til rette for dette.
- At jeg har glede med noe
- Trivsel på jobben forutsetter en sterk indre motivasjon og gode omgivelser på arbeidsplassen. Det er grunnlaget for trivsel på jobben.
- at man opplever trygghet, forutsigbarhet, mestring, oppleve at man får utvikle sine evner, kunne være kreativ. støtte fra ledelse, kolleger, familie. At man har god nok tid til å utføre sine oppgaver og ikke blir overlesset med nye oppgaver uten å få kompensasjon for dette enten i form av betaling eller avspasering.
- vennskap, arbeidsmiljø, velvære, tilfredshet med seg sjøl (korleis ein har det med seg sjøl)

## I hvilke sammenhenger tenker du på din trivsel?

- I undervisningssituasjoner, i interaksjon med kollegaer og ledelse, arbeidsmengde...
- Hver kveld når jeg legger meg prøver jeg å fokusere på hva som har vært bra med dagen min. Det gir meg litt perspektiv, synes jeg.
- Familie, venner, jobb, kollegaer, elever osv
- Det er viktig for meg å trives på jobb og i livet generelt.
- På jobb og hjemme
- På jobb. Med arbeidskollegaer og i klassen
- I jobbsammenheng når jeg opplever mye stress. Har spurt meg selv flere ganger om dette er en jobb jeg trives med.
- Når det gjelder både jobb, familieliv, der man bor og når man driver m fritidsaktiviteter
- I lag med familie og venner, sammen med kolleger og elever, men også når jeg gjør noe alene som jeg synes er kjekt.
- Jobb og sosialt
- På jobb, privat
- På jobb og hvordan jeg har det med kollegaene mine.
- - privat (familie, venner)  
- fritid (idrett, hobby osv.)  
- jobb (skole: elever, kollegaer)  
- å oppleve respekt  
- å være godt likt
- Jobb, livssituasjonen
- Når man skal ta viktige avgjørelser.
- Alle steder jeg er. Jeg er ikke lenge på plasser jeg ikke trives
- jobb - når jeg er sammen med kollegaer og jeg lurer på om jeg egentlig trives sammen med dem  
jobb - når jeg på morgningen kjenner etter om jeg har lyst til å gå på jobb eller ikke  
jobb - når jeg hjemme forteller om hvordan dagen har vært  
jobb - når jeg lurer på om jeg skal bytte jobb for å trives bedre et annet sted muligens  
privat - om jeg er fornøyd med det stedet jeg bor på og det livet jeg har, de valgene som jeg har tatt som gjorde at jeg "havnet" i det livet jeg har nå
- Glede av å undervise.
- Jeg tenker ofte på trivsel når jeg samtaler med andre. På dager som er stressende og i øyeblikk som føles veldig bra.
- Først og fremst i timene, i samvær med elever, deretter i samvær og samarbeid med kolleger.
- I mange sammenhenger, både privat og på jobb. Tenker ofte på at jeg er heldig som trives godt i jobben som lærer.
- Jobb, sosialt liv
- I arbeidslivet, hverdagen og hjemme
- Å bli hørt
- Jobb  
Venner  
Familie
- På jobb; i møte med kollegaer, elever og i arbeid med oppgaver jeg finner meningsfylte.

- På gode arbeidsdager.  
Når jeg opplever urettferdighet, enten ovenfor meg selv eller elever.
- Når jeg er stresset kan jeg tenke at jeg ikke trives, men ellers tenker jeg ikke over mangel på trivsel. Kjenner jeg trives på jobb når hverdagen går på skinner.
- I alt.
- Både på jobb og hjemme. Trivsel er viktig for meg.
- fritid / aktiviteter med familien  
alle aktiviteter knyttet til musikk og korps  
en godt utført jobb  
tid med venner  
godt samarbeid med kollegaer, oppleve humor og støtte  
gyldne øyeblikk i klassen
- Sammen med andre. Jeg er en sosial person. Jeg trives sammen med andre, nesten uansett hvem det er.
- Jeg tenker på trivsel i forbindelse med jobb ofte; jeg skifta skole p.g.a. trivsel.
- I møte med elevene og kolleger
- V
- Jeg er sjelden bevisst på om jeg opplever trivsel eller ikke, de gangene det skjer, vil det være når jeg er spesielt lykkelig. Ofte vil det være pga. at jeg opplever mestring.
- Jobb, fritid, samliv
- Hjemme og på jobb.
- Når jeg ikke trives
- På jobb
- Jobb og privat og i ulike type verv
- tidsbruk på jobb, valg av undervisningsmetoder
- Jeg tenker vel mest på det når jeg er misfornøyd med noe.
- Usikker
- tidsbruk på jobb
- Gjør det ikke så ofte, men helst hvis den ikke er så god. Ellers er det et poeng å gjøre hyggelige ting sammen med andre eller alene.
- Før, i og etter jobben/timen(e).
- Jeg tenker på det i skoletimene, at elevene skal ha det fredelig og hyggelig, at de ikke skal grue seg osv. Jeg tenker også at jeg vil ha det godt med elevene. Jeg tenker på å trives hjemme med å være sammen med familien, lage god mat som alle vil spise. Tenker på å være en god samarbeidspartner, være nyttig for andre i min jobb, gi positiv tilbakemelding til de jeg er med, at vi kan le sammen.
- Mange, både i egen familie, blant venner, på jobb- livet generelt.
- I undervisningen, i møter på jobb og hjemme mm.
- At man har det bra både på jobb med kollegaer og elever, og hjemme med familie og venner.
- Privat, jobb
- Når jeg vurderer om jobben som lektor er god. Om jeg trives nok i klasserommet og med jobben
- Jeg tenker først på mine aller nærmeste når jeg tenker på trivsel, men også på jobben min, fritidsaktiviteter, alenetid, hverdag og ferie.
- Målestokk er søndagene, har du "søndag følelse" då er det ikkje så mykje du ser fram til på mandag.  
Gode kollega, motivert og motiverende læringsmiljø
- Arbeid
- På skolen, i klasserom, arbeidsrom, hjemme
- I hjem- og jobbsammenheng.
- Både privat og på arbeid.
- Hovedsakelig i møte med likesinnede, kollegaer, venner eller andre.
- Jobb, venner, familie
- Både når jeg underviser og vurderer
- Jobb, fritid og familie.
- Hjemme og på jobb.
- Forstår ikke helt spørsmålet, men hvis man mener når jeg føler at jeg trives, så er det sammen med folk jeg setter pris på.
- Når jeg tenker på å skifte jobb, når jeg tenker på at jeg har det bra.
- I jobbsammenheng, i ekteskap/familie
- i absolutt alle sammenheng, dvs hjemme, skole, fritid, familie, osv. osv.

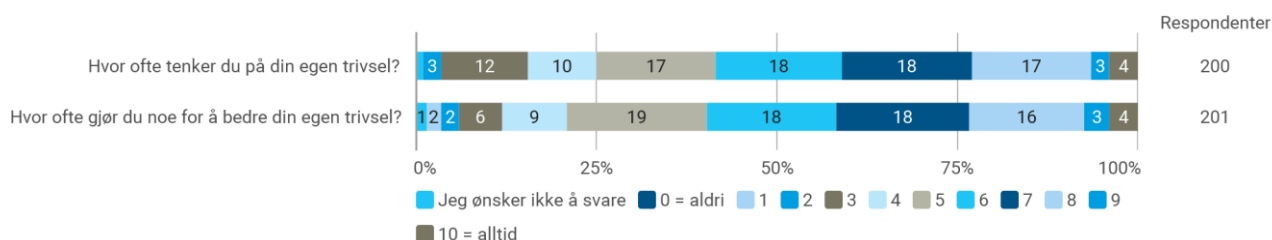
- når jeg forteller andre om jobben min. Når jeg diskuterer jobb og arbeidsoppgaver med mine overordnede.
- jobb og privat
- Livet generelt, evnt når eg ikkje har det heilt bra
- i jobb og fritid
- På jobb og hjemme
- privatliv, arbeidsliv, helse
- Jeg har det stort sett bra.
- Både på jobb, sammen med andre og når jeg er alene.
- Sammen med elever og kollegaer
- I stor grad i forbindelse med jobb, men også familie og lokalsamfunn.
- Når jeg får inn 60 langsvarsoppgaver til retting.
- At jeg har det bra med meg selv og har gode mennesker rundt meg.
- Alle tror jeg. Jeg kan alltid si noe om hvordan jeg har det, men jeg tenker ikke bevisst på det, bare har den med meg i større eller mindre grad
- i jobbsammenheng, hjemme, sammen med venner, familie og bekjente og i som samfunnsdeltaker(i litt mr utvidet forstand).
- Jeg tenker mest på trivsel på jobb i denne sammenheng, hvordan jeg har det med tanke på selve faglige jobben jeg gjør, samarbeid med elevene og kollegaer og ledelsen.
- når jeg ikke er på jobben, kanskje
- Ikke så ofte, har det generelt bra både privat og på jobb.
- I klasserommet
- Jobb og privat
- Ofte. På jobb, og hjemme.
- Når jeg ser hva elevene mestrer  
Når jeg ser hva jeg oppnår av resultater/ferdige produkter hos elevene
- Hver dag. Hjemme og på jobb.
- Skjeldent, jeg trives ganske godt overalt. Gresset er alltid grønnere hvor jeg er.
- Kollegialt samhold
- på jobb og ellers
- Både i jobbsammenheng og i det private liv.
- når jeg nyter stillheten, når jeg er på steder jeg liker, når jeg hygger meg sammen med gode venner, når jeg er fri og uten forpliktelser overfor andre, når jeg koser meg med god mat og drikke, når jeg holder på med noe jeg er interessert i, når jeg underviser i emner jeg engasjerer meg i, når jeg lager spennende undervisningsopplegg
- I alle sosiale situasjoner: jobb, fritidsaktiviteter, studier
- På jobb, at jeg har gode kolleger. Men også på hjemmebane, at familien har det bra. Fysisk aktivitet er også viktig for min trivsel.
- ?
- På jobb og i familielivet
- livet med familie, fritid, en god bok, en god serie på netflix eller hulu, en gruppe med personer jeg liker å være sammen med
- Når den ikke er bra.
- Overalt hvor jeg møter respekt og gode relasjoner.
- Når jeg vet at alt jeg jobber med og tenker, havner på en sky hvor det potensielt kan leses av alle. Når jeg vet at udir fører statistikk på hvor ofte jeg er innom deres sider. Når en ståstedanalyse ikke gjennomføres fordi vi har behov i kollegiet for å forbedre oss, men fordi rektor vil ha det slik og fordi udir vil følge med på det. Digitaliseringen har gjort meg fra en fri, kreativ, ansvarlig og kompetent lærer til en overvåket undersatt.
- Jobb
- Arbeidssituasjon, meningsfylte oppgaver, arbeidsbelastning, stressnivå, sosial kontakt med kolleger, sosial kontakt med elever (og foresatte), rimelige krav, god konfliktløsning, profesjonalitet.
- Trivsel her i denne undersøkelsen gjelder arbeidet med fremmedspråket på og utenfor skolen i den tidsperioden vi er inne i - skoleåret 2020/21. Det er utelukkende i forbindelse med faget og ikke i privatlivet.
- Ved mestring og når jeg opplever trygghet.
- Her tenker jeg på hvor godt jeg kan gjennomføre arbeidet mitt, og hvor mye forskjellige situasjoner påvirker arbeidssituasjonen min, både positivt og negativt
- I alle sammenhenger
- Når jeg legger merke til at jeg trives veldig godt eller at jeg mistrives tenker jeg på trivsel og hvordan jeg har det akkurat da. jeg tenker også på det når jeg skal ta pedagogiske valg i forhold til

hva jeg vet jeg kan gjennomføre (slik at jeg ikke overtenker og tar meg vann over hodet) og at elevene kan bli engasjert slik at de lærer bedre og ønsker å samarbeide med meg.

- I ulike sosiale sammenhenger, enten det er blant kollegaer på jobb eller blant venner og familie på fritiden.
- man skal trives hjemme, på jobb, blant venner og familie og i samfunnet forøvrig der man ferdes
- På jobb: Med trivsel tenker jeg at elevene trives på skolen. Jeg tenker også at det er viktig for meg å trives på skolen både med elever og kolleger.
- Når jeg går tur. Når ting roer seg ned. Det er ikke nødvendigvis noe jeg går og tenker på, men følelsen av velvære og lave skuldre kjenner man jo på.
- I sammenheng med arbeid og på fritiden
- Familie, hjemme, ferie, jobb.
- Ofte med tanke på jobb, særlig når det er mye å gjøre med diverse arbeidsoppgaver og at man føler at det er mye man må få til. Her tenker jeg av og til på om jeg trives med jobben jeg har, om dette er noe jeg ønsker å jobbe med i fremtiden. Jeg tenker også på trivsel med tanke på hvor jeg har valgt å bosette meg og hvilke muligheter og begrensninger det har.
- jobb - kollegaer, elever og oppgaver
- familie
- fysiske omgivelser
- Ganske sjelden. Jeg har mye av den. Når jeg først tenker på trivsel, er det hjemme, i butikker og på jobb.
- Om jeg trives med elevene og med kollegaene
- + arbeidsoppgavene jeg har
- både privat med familie og venner og på jobb
- Sjelden. Føler jeg har lite tid til å sette meg ned og "kjenne på" hvordan jeg har det
- Familie, fritid og jobb
- Jobb, hjemme, venner
- Hjemme, blant venner, familie og på jobb
- Jobb, hjemme, sosialt. Har jeg det greit på jobb, har jeg det greit hjemme? Mer slike vurderinger som kommer i løpet av dagene.
- Hjemme.
- Både privat og i jobbsammenheng.
- Hver dag!
- Jeg tenker nok mest på egen trivsel dersom jeg gruer meg til undervisningen. Stort sett trives jeg godt som spansklærer.
- -trivsel på jobb
- jobb og fritid
- både når livet er bra og når det butter i mot
- i min arbeidshverdag - hele tiden. Det er viktig for meg at elevene mine trives og føler seg trygge i undervisningen min. Jeg prøver å møte elevene med respekt og på en hjelpsom og støttende måte
- i samarbeid med andre, føler meg sett og hørt
- Når eg reflekterer rundt livet generelt.
- Jeg tenker på først og fremst sammen med en partner, i familien men også i et jobbfellesskap og ved en arbeidsplass.
- vanskelig å svare
- I sosiale sammenhenger det være jobb eller på fritiden.
- When I am at work
- Jobb, personlig liv, venner, familie
- På jobb, og blant venner og familie
- i møte med elever og kolleger
- på hjemmebane
- i fritidsaktiviteter
- Når ting ikke går som normalt, når en blir pålagt mer enn en egentlig har kapasitet til (på kommunalt og nasjonalt nivå)
- Når jeg er på jobb, har hatt en ekstra god time, tar en pause med gode kolleger og god kaffe. Nyte en tidlig forsommermorgen i agen, se at frøene spirer, sola står opp og resten av huset sover, en liten stund til.
- På jobb og i sosiale settinger utenom jobben.
- Jeg tenker på trivsel mens jeg holder med en aktivitet men som oftest etterpå.
- På jobb, i menigheten, i sammenheng med venner.
- når det koker og er alt for mye ekstra utenfor klasserommet.
- Sosialt, familiært og jobbmessig

- Når det virker som om elevene helst vil alt annet enn å ha fremmedspråksundervisning. Når jeg får pålagt oppgaver av ledere som jeg ikke ser verdi i for elevenes opplæring.
- vellykket undervisningsopplegg, hyggelige og fornøyde elever, hyggelige og støttende kollegaer / familie / venner..., fritidsaktiviteter
- Mest med jobben, men også i sammenheng med work-life-balance. For å oppleve trivsel i hverdagen må jeg ha tid til å ta vare på meg selv.
- På jobb, hjemme, med seg selv.
- jobb og privatliv
- Se svaret over.
- F.eks når jeg er i klasserommet, og når jeg har tid til å prate med kolleger om litt andre ting. Også når jeg opplever at elever liker det de holder på med og blir motivert.
- På jobb, i sosiale sammenhenger og i familien/personlig.
- Hjemme sammen med familie og på jobb. Blant venner når der ikke er koronatid.
- Arbeid og hjemme
- i samspill med andre og aktiviteter som jeg opplever som betydningsfulle og givende
- På jobb og hjemme i familien
- Bo-kommune
- arbeidssted med arbeidskollegaer
- fritidsaktiviteter
- venner
- familie
- Jobb, hjem
- - Venner
- - Familie
- - Fritid
- - Natur
- - Fint vær
- - Utvikling
- Tja, både i jobbsammenheng og privat.
- I jobb sammenheng med elever og kollegaer, adm . Og i fritiden , hjemme overalt egentlig.
- Hverdag, samhandling med andre, jobb og privat.
- Jeg tror jeg trives godt fordi jeg alltid prøver å finne noe positiv. Positiv løsning, noe spennende, det å lære noe nytt, egentlig, går fram til ting som gjør at jeg trives godt. Jeg tenker ikke på trivsel, jeg trives godt.
- I både private og yrkesrelaterte sammenhenger.
- Trivsel tenker jeg først og fremst på når det gjelder jobb og kollegaer/elever. I sin egen familie tar man det kanskje for gitt at man trives
- I sammenhenger med elever og kollegaer
- Tenker mest på det når jeg er misfornøyd med noe, og at jeg da vurderer om jeg trives nok til at det er verdt å prøve å forandre, eller om det er jeg som er såpass annerledes at jeg ikke passer inn.
- i sammenheng der det er aktuelt å stoppe opp og reflektere litt, for eksempel når eg har mykje å gjøre og ikkje trivast så godt, eller i samtalar med familie, venner og bekjente om yrke, fritid, framtid m.m.
- I arbeid og sosialt samvær.
- I relasjon med elever, med kolleger og i forbindelse med faget og kompetanse (forberedelse og formidling)
- Hjemme med familien, sosialt med venner, men det er også viktig for meg å trives i yrket mitt, med fagene mine. Jeg vil helst våkne om morgenen og kjenne at det blir greit å gå på jobb. Jeg står midt i noen valg angående framtid og jobb, så jeg tenker mye på trivsel nå.
- At å være fremmedspråklærer gir mening og at man ser elevene lærer noe. Også at det skal skje uten at det er urimelig mye tidsbruk. Og for stor belastning med stor grupper.
- Jobb og privat.
- Jobbrelatert er det viktig at både elevene og jeg kan videreutvikle seg. Dvs. jeg vil være oppdatert i gode metoder og verktøy til å undervise. Jeg ønsker meg at elevene mine trives sammen i klassen og opplever mestringsfølelse.
- Privatrelatert er det viktig at jeg kan nyte både fritid og jobbetid.
- Aller viktigst er livet og trivsel med familien!  
Men, i de periodene i livet hvor privatlivet ikke nødvendigvis er helt på topp, er det svært bra å ha en god arbeidsplass å gå til.
- Alle sider ved livet. Privatliv og yrkesliv.
- Både i private sammenhenger og jobbmessig. Det er viktig å trives med seg selv og det man gjør.

- I de aller fleste sammenhenger, men kanskje særlig på jobb, i sosiale sammenhenger og ellers i hverdagen
- I alle sammenhengene sammen med andre, men pga korona er trivselen forbundet med familie og jobb, for fritiden brukes ikke med venner og fritidsaktiviteter er avlyst.
- I alle situasjoner. Spesielt i situasjoner der man er sammen med andre mennesker, skal samhandle og samarbeide. Men det kan også handle om å trives alene.
- Tenker ikkje så ofte direkte på trivsel
- I arbeid kommer tankene om trivsel ofte i forhold til hvilke fag jeg føler at jeg er kompetent til å undervise i, og mine relasjoner til kolleger, elever og foresatte.
- Jobb, familie
- Overalt. Viktig å trives i alt man gjør og hvorhen man er.
- privat - hjem & fritid  
- arbeid
- I jobbsammenheng  
Hjemme  
Ellers i privatlivet
- Jobb, familie, venner, hobby
- Trivsel finnes i alle sammenhenger, privat så vel som på jobben.
- Alle de gangene jeg føler at forpliktelsene blir for mange og at man ikke blir verdsatt.
- i jobbsammenheng, i egen heim, sammen med venner og familie, på tur i fjellheimen



### Hvilke metoder eller strategier bruker du for å bedre din egen trivsel?

- Forbedre relasjon til elevene, legge inn ekstra innsats i planlegging av timer, utfordrer meg selv ved å benytte meg av opplegg og metoder jeg ikke har prøvd før, ved å snakke/diskutere med kollegaer for å få ny inspirasjon.
- - Skriver ned/tenker på hva som har gjort dagen min bra.
- - Jeg går turer flere ganger i uka.
- - Jeg har endret kostholdet mitt, og spiser mye mer balansert nå enn tidligere.
- - Mediterer (app) dersom jeg er veldig stresset.
- - Lufter tanker med kolleger og venner.
- - Jeg forsøker å ta opp vanskelige ting på jobb, men det er ikke alltid like lett.
- - Jeg snakker med min avdelingsleder. Det er til god hjelp når jeg står fast på jobb.
- - Jeg prøver å koble av/gi meg selv litt pause og avstand. Hjelper meg å se ting litt utenfra. Ikke alltid like lett å legge jobben igjen på jobb...
- - Jeg har gått ned fra full til redusert stilling (frivillig) for å få en bedre hverdag.
- De samme som en bruker for at andre skal trives, bygge gode relasjoner.
- Det går i perioder. Jeg er ganske rastløs, så når jeg merker at noe "gnager", så prøver jeg enten å distansere meg fra det som hindrer min trivsel, eller tenke på hva jeg kan gjøre for å bedre det selv.
- Tenke positivt
- Dialog med kollegaer og elever. Bygge relasjoner
- Gjøre ting jeg liker. Hobbyer. Være i aktivitet.
- Sørger for å være fornøyd med det som er bra, utfordrer meg selv m å gjøre nye ting. Er sosial og hyggelig med de menneskene jeg møter.
- Prøver å finne tid i en travel hverdag til å gjøre det som gir meg økt trivsel.
- Være positivt, dele og lytte
- Gjør noe hyggelig sammen med venner/familie.  
Spiser noe godt, leser, strikker, ser en film
- Akseptere situasjonen som den er.
- Jeg tar hensyn til:  
Helse

Hobbyer

Familie

Venner

Andre personlige interesser

Jeg tar pauser når jeg føler behov for det, og retter meg etter mitt behov, uten å forstyrre eller ødelegge for andre

- Å gjøre ting man liker både på jobb og hobby/fritiden, være engasjert i noe. Utfordre meg selv og åndelig påfyll.
- Tenke over alternativer og finne ut på hvilken måte man trives best.
- Fjerner meg fra situasjoner som ikke er god og prøver å bli raskt ferdig hvis det er ting jeg ikke liker
- finne ut hva det er som gjør meg misfornøyd og hva jeg egentlig har lyst til å gjøre mer av - og gjøre det. F.eks. treningsavtale med nabodamer
- Vet ikke
- Bruker mange mentale strategier. Setter små problemer i større sammenhenger. Prioriterer tiden min på ting jeg synes er viktig.
- Det var et rart spørsmål - men er jo logisk.  
Jeg opplever at når jeg har tid og overskudd blir både forberedelser og undervisning bra, og da trives jeg!
- Jeg gjør egentlig ikke så mye fordi jeg jevnt over trives så godt.
- Usikker.
- Ta «tempen» på hvordan jeg har det, bruke tid på å finne/følge magesfølelsen - snakke med kolleger og avklare situasjoner. Snakke rett fra levra.
- Gjøre nye spennende ting med klassen, gi ros til kolleger
- Gjøre ting om gjør meg tilfreds og gir meg energi. Samvær med positive mennesker, og de som betyr mye for meg.
- Gjøre ting jeg synes er meningsfulle, i stort og smått
- Endrer arbeidsstrategi
- Trener - er med familien - sove nok - være forberedt på jobben. Være takknemlig, tenke over hvor heldig jeg er som har en jobb og familie.
- Sette av tid til å slappe av og hobbyer som gir energi, å være flink til å si nei til ting jeg ikke har lyst til å gjøre, å være flink til å si ifra, og å tilbringe mye tid med familie og venner.
- Minne meg selv på at jeg må hjelpe meg selv og skape rom for nødvendige pauser, kontakter eller aktiviteter som skaper trivsel.  
I jobbsammenheng velger jeg prøve å finne en løsning, evt å ta opp "kampen", bruke energi på å si ifra på en tydelig, men umistforståelig måte, forslå løsninger slik at jeg vet at jeg har gjort så godt jeg kunne.
- Ta initiativ til å bli kjent med noen. Snakke med de jeg møter, smile til de rundt meg, og dermed få smil tilbake. Snakke mye med de rundt meg, og dermed skape et miljø hvor man føler man kan snakke sammen om alt.
- Prøver å være til stede "her og nå".  
Har skifta jobb for å bedre egen trivsel.
- Samtale med venner og kolleger om utfordringer og trivselsfaktorer
- V
- Jeg prokrastinerer :-) Tar meg ofte i å ta godt vare på meg selv, og lar kjedeligere oppgaver vente. Når det brenner, tar jeg tak i dem også, og da kan det i seg selv utløse lykke over å mestre, siden jobben endelig blir gjort.  
Jeg kommuniserer! Sier fra om hva jeg trenger. Det hjelper ikke alltid, da :-)
- Gjøre ting som er meningsfulle for meg og som gir meg glede
- Jeg endrer rutiner.
- Gjøre noe jeg liker eller møter kollegaer for kaffe el.
- tenke positivt, fokusere på det positive
- Forberede og pla legge godt, prøve å huske hva andre etterlyser/ønsker og prøve å gjøre andre gode,
- samtaler med andre lærere  
begrense antall timer på jobb dersom det er mulig
- Jeg prøver å løse problemet, ta kontakt med de som kan løse problemet, forandre måten jeg jobber med saken på. Rett og slett finne hva som er i veiene å gjøre noe med det.
- Usikker
- time management

- Ønsker ikke å svare på de over, mener det ikke vil gi riktig bilde, men strategiene er som i de første spørsmålene - finne på hyggelige aktiviteter for andre og seg selv. Hvis konflikter må en jo prøve å løse dem. Ellers viktig å snakke med folk før det kommer så lang, vil jo gjelde i alle sammenhenger, jobb og fritid.
- Tenker med meg selv og bruker teamet mitt/ledelse/HMS.
- Ser hvordan andre har det, prøver å gjøre situasjoner til gode arbeidssituasjoner, godt samvær. prøver å ikke la alt være så veldig alvorlig og seriøst. Tuller litt. Hvis dårlig stemning i klassen og de jobber dårlig, da blir min trivsel også dårlig, da bryter jeg planen og finner på noe annet som de vil dra nytte av, da vil trivsel som regel gjenopprettes. For meg selv driver jeg med dans, leser fransk og andre gode bøker, går og småjogger ofte i skogen med hunden. Går til byen og kikker i butikker, ser en god film. Lager liste over alle gjøremål og stryker over når er ferdig, det øker trivsel. Steller meg og sminker meg, det er viktig å føle seg litt pen.
- Tar grep der jeg merker det er nødvendig. Søker nye/andre løsninger/metoder. Gir beskjed til de rundt meg om nødvendig.
- Utvikler meg og lærer nye ting slik at jeg føler at jeg kan bidra mer og utvikle meg selv og andre.
- Hjemme gjør jeg ting på fritiden som jeg liker: kino, teater, restaurant, konserter, middager hjemme med venner ...

På jobb spiser jeg lunsj med kollegaer og jobber med det faget jeg elsker (fransk).

- Usikker, hente kaffi, unngå å fryse, vere grei med folk rundt meg?
- Bevisstgjøring av kjekke momenter av arbeidsdagen
- Jeg snakker med samboeren min. Snakker om det som er vanskelig og snakker om det som er fint. Mens jeg reflekterer høyt rundt situasjoner som har oppstått finner jeg ofte ut hvilke tiltak jeg må gjøre for at jeg skal trives bedre. Nøyaktig hvilke metode jeg bruker avhenger av situasjonen.
- Bruker å bli ferdig med "utrivleg" del av jobben først, og så fort som mulig: dokumentering, fravær, osv.

Bruker å finne spennende tverrfaglige prosjekt der planleggingsfasen i lag med kollegar er inspirerende og lærerik.

- Eg gjer ingenting bevisst.
- Tenke positivt, spre glede, yoga, podcast som sprer glede, snakke med venner, kollegaer
- Finne på hyggelige ting, være sammen med andre.
- Prøver å fokusere på det jeg selv kan gjøre noe med.
- Få oversikt og overblikk over en situasjonen, og analysere de elementer som eventuelt gjør at jeg ikke føler trivsel.
- Jeg jobber med elevrelasjonen  
Jeg forsøker å akseptere at mye forandrer seg
- Jobber med eget tankesett eller gjør fysiske endringer i dagliglivet, f.eks. trene mer eller være mer sosial.
- Holder meg i form, har struktur i hverdagen, prøver å være tålmodig både på jobb og hjemme og puste med magen. Sørge for at jeg har det bra, sette av noen minutter hver dag til egentid - uansett hvor travelt det er.
- Tror ikke jeg har noen metoder.
- Tenke positivt, prøve å orden opp i utfordringer, være positiv
- Analyserer trivsel (stressnivå, glede) og ser om jeg på sikt kan gjøre noe med egen trivsel selv. Det gjorde jeg da jeg sa opp min stilling i norsk, for kun å jobbe deltid med fremmedspråk, der rettekunnskapene er mindre. Retting er en stor stressbelastning for meg.
- trening  
bestemt bevisstgjøring mentalt
- Tenker positive tanker.
- hvis det er noe jeg ikke trives med, som jeg har anledning til å endre, gjør jeg det
- Fysiske tiltak, som ein kopp te, eller berre gode tankar
- sosialt samvær, samarbeid, tur, gjøre hyggelige ting, skape noe, lære noe nytt
- Ta kontakt med mennesker som betyr noe for meg, hører på musikk, leser bok, ser en film/serie, trener
- prøve å forbedre/utvikle forskjellige synspunkter, optimere/videreutvikle arbeidsprosesser
- Smile, se positivt på det meste, være åpen, prøve å se det beste i folk.
- Jeg holder meg fysisk aktiv, er opptatt av å spise godt, ta generelt vare på meg selv. Jeg har begynt å bade daglig og gjør det fremdeles. Jeg er mye utendørs og det er viktig for mitt velvære. Jeg har kontakt med mennesker rundt meg som betyr mye for meg.
- Tar initiativ til hyggelige aktiviteter



- - planlegger regelmessige pustehull som turer i naturen, samtaler med venner, lytte til musikk, lese en bok.

- minner meg selv om hvor heldig jeg er

- Få unna arbeid.
- Være åpen og ta opp ting ting som er vanskelige
- Snakker. Gjør ting jeg liker. Løper
- Utfordre meg selv ved å prøve noe jeg ikke er sikker på (ikke kan utenat).  
Gjøre ting jeg liker som jeg føler at utvikler sider ved meg selv.  
Hvis ting oppleves ubehagelig: prøve å sedem i en større/annen sammenheng/ fra en annen vinkel.  
Snakke med noen om det som oppleves som viktig.
- Trivsel på jobb: Jeg bruker opplegg og metoder som jeg liker selv og som gjør meg glad, hvis det passer inn i faget/kompetansemål. Søker støtte hos kollegaer hvis det er nødvendig, fint å kunne diskutere ting eller snakke ut.

Trivsel privat: drive med ting som er gøy på best mulig måte, mye fysisk aktivitet men savner sosiale sammenkomster og arrangement, nå under korona tiden.

- planlegge  
undersøke  
samarbeide med elevene
- Prøver å legge vekk irritasjonsmomenter.
- Variéerer undervisningen
- Små grep som å lage meg en kopp kaffe, redusere arbeidsmengde ved å prioritere noen få viktige oppgaver framfor å tro at jeg kan rekke alt, omgi meg med folk jeg trives sammen med, små pauser i hverdagen, finne ro med ei bok eller en tv-serie, ringe en god venn når vi ikke kan møtes
- Jeg har det veldig bra så trenger sjelden å gjøre noe for å bedre egen trivsel
- Lage gode undervisningsopplegg som har tydelig progresjon og som formidler på en enkel måte hva formålet for læring er

Følge med på hva elevene forstår/mestrer/trenger å få mer mestring

- Har dårlige strategier
- Jeg analyserer problemet/problemene i livet mitt og prøver å løse dem.
- Enkle tiltak som å smile og hilse på elever og kolleger. Bidra til å spre glede ved å snakke sammen om annet en tema som er relevant for jobben.
- omgås folk
- Involverer meg i sport, spiller dataspill alene eller med venner, tar en pils med kolleger.
- Jeg prøver å ta pauser fra det som stjeler energi fra meg. Jeg "kjøper meg" litt ekstra tid ved å unne meg litt luksus i hverdagen, for eksempel et avslappende restaurantbesøk aleine, slik at jeg får ro og ikke trenger å ta hensyn til andre i nået, slik at jeg får et avbrekk fra vante omgivelser med påminnelser om forpliktelser/arbeid, og slik at jeg har fått hvile i stedet for å ha måttet bruke tid på matlaging før jeg skal i gang med en lang arbeidsøkt hjemme etter jobb (planlegging og etterarbeid).
- Tenke positivt og tenke muligheter
- Trene og lese bøker.
- Fokuserer på det som er bra og det jeg får til  
Snakker med andre  
Henter inspirasjon og nye ideer fra andre  
Leser og ser film/tv/videosnutter
- Usikker
- Jeg trener ofte, jeg prøver å være positiv og tar litt tid til å tenke på hva er bra med livet mitt.
- Jeg identifiserer hva som påvirker trivselen negativt, og setter inn tiltak.
- Kombinere det nødvendige med det morsomme.
- Jeg trives på mange områder. De områder hvor jeg ikke trives kan jeg ikke gjøre noe med fordi andre avgjør over disse forholdene for meg. Nettopp det er hovedgrunnen for min mistrivsel: At jeg ikke kan gjøre noe med det. Mitt yrke er ikke lenger det selvstendige, ansvarlige, kreative og frie yrket jeg engang har valgt, og det er ingenting jeg kan gjøre med det. Jeg er blitt omgjort til en "user" og respondent som ikke har oversikt over hvem som trekker i de digitale trådene og hvorfor.
- Snakke med andre om hva jeg kan gjøre for å bedre min trivsel.
- Leser bøker, mediterer, har samtaler, tar opp opplevde problemer, skriver reflekterende tekster, kobler av med hobbyer, familie, hund.

- Planlegging av skolearbeidet i fremmedspråket gjør at hverdagen blir god og trivselen er på et nivå den skal være uten at følelsen av stress, mas, mistriksel tar overhånd.
- Jeg prøver å ikke stresse mer enn nødvendig.
- Få, fordi jeg har ikke tid, for det første. For det andre får jeg ikke gehør med direkte foresatte og kommunen, uansett hva det dreier seg om
- Stiller meg spørsmålet: Er grunnen(e) til at jeg ikke trives mulig for meg å gjøre noe med? Hvis ja, åpen dialog om det med meg selv, ledere/kollegaer/elever. Hvis nei, må jeg legge vekk tanker eller eventuelt bytte arbeidsplass.
- Finne nye perspektiver på ting for å forstå bedre. Gå en tur. Ta en telefon. Slappe av med bok, TV, håndarbeid. Sove nok, huske å spise frokost. Bryte opp hverdagen. Filosofere over enkeltelever som utfordrer sosialt eller pedagogisk. Legge til rette og variere undervisningen slik at jeg når flest mulig.
- Jeg oppsøker situasjoner som jeg har det bra i og som gjør at jeg slapper av.
- jeg tenker på hva som kan bidra til å øke egen trivsel og kan gjøre grep for å øke egen trivsel hvis mulig
- Å gå inn i meg selv og finne ut hva kan jeg gjøre for å få det bedre.
- Prøve å gjøre noe kjekt med familien. Komme meg en tur ut.
- Å være aktiv, ta initiativ til å endre det jeg mener er uheldig i jobbsammenheng
- Tenke selv og snakke med andre.
- Fysisk aktivitet er viktig for min egen trivsel, i perioder hvor det er mye å gjøre er dette av og til vanskelig å få til, men jeg merker selv at jeg får mye ut av å drive med sykling til jobb, sport og annet. Det hjelper også på å prosessere og få utløp for frustrasjoner. Sosialt miljø er også viktig for meg og jeg prøver å ta meg tid til å spise lunsj sammen med andre, men jeg rekker ikke dette hver dag eller være med på sosiale aktiviteter, men det har vært mindre av dette det siste året.
- Jeg rydder  
Jeg legger vekk sosiale medier  
Jeg gjør en ting av gangen  
Jeg skaper noe
- Ta det med ro og tenke over saker og ting.
- Være positiv på jobb.  
Lage undervisningsopplegg som fanger elevene
- ta initiativ i sosiale sammenheng

bli mer aktivt og sosialt i jobb sammenheng,

- Snakker med kollegaer, snakker med nærmeste leder, eventuelt tar det opp med elevene
- Gjør hyggelig ting, alene eller sammen med andre. Lager lister over praktiske ting jeg trenger å gjøre, slik at jeg har oversikt over hverdagen.
- Gjør det hyggelig rundt meg, gjør det enklere i jobbhverdagen, unngår stress.
- Jeg prøver å løse ev konflikter, jeg spiller instrument og gjør hyggelige ting med familie og venner.
- Prøver å tenke på det som er positivt, eller hvis det er en vanskelig uke, så finner jeg meg litt motivasjon i en liten belønning eller noe.
- På jobb søker jeg ny kunnskap for å øke min egen og elevenes mestringsfølelse. Jeg diskuterer saker med kolleger/leder.
- Snakker med venner og kollegaer. Prøver å få unna arbeidsoppgaver som "henger over meg". Prøver å ta fullstendig pause fra jobb.
- Unne seg noe godt. Slå av en prat og lufte tanker. Smile. Prøve å ikke ta ting så tungt.
- I jobbsammenheng prøver jeg å endre metoder i undervisningen og prøve å skape engasjement hos elevene
- avslapping, sosiale ting og mosjon
- Kaffe  
Prat med kollegaer  
Sjokolade
- dyrke interesser og også få nye utfordringer
- gjør sport (og nyter sportsmulighetene som noen skoler tilbyr lærerne), går utendørs, unngår hvis mulig å ikke jobbe hjemmefra, møter venner, prøver å ha fritidsprosjekter
- blitt flinkere til å ta opp det som gjør at jeg ikke føler meg sett, spørre andre rundt meg hvordan de opplever en situasjon, for å få bekreftet/avkreftet om det kun gjelder i mine timer
- Eg følger ymse infall/idéar om kva eg har lyst til å gjera.
- Jeg forandrer det jeg kan forandre. Jeg trives f.eks. best i ryddige omgivelser, da rydder jeg. Jeg trives best når jeg er i forkant med jobben, da jobber jeg unna noe som blir ellers liggende. Jeg vil gjerne trives i min egen kropp, da får jeg gå ut for en tur, selv i ti kalde grader.

- ha gode planer for undervisningen  
møte gode kollegaer  
bruke mye tid på friluftsliv og andre hobbyer
- Jeg gjør noe som jeg synes er givende og skaper velvære
- I read
- trening, hobbyer som gir glede, selvutvikling, sette av tid til å gjøre det jeg liker
- Har ikke tenkt så mye over det, men sier ofte fra dersom noe føles urettferdig
- være blid og imøtekommende  
tenke på hva som kan få de rundt med til å trives
- Samtaler, godt å få ting ut. Trekke seg vekk fra det som f.eks. irriterer i en periode. Prøve å gjøre noe som gjør at en tenker på noe annet.
- Forsøker å planlegge godt, være forberedt, være klar for å nyte det som skjer der og da... Være i fysisk aktivitet hver dag, i en eller annen form, være ute i dagslys, legge meg passe tidlig, spise sunt til vanlig, skeie litt ut i helgene...
- Fjerne meg fra situasjoner der jeg ikke har det bra.
- Jeg reflekterer, se på fordeler og ulemper, jeg handler selv for å få bedre trivsel, jeg utelukker ting som viser å forstyrre min trivsel. Hvis eksterne faktorer forstyrrer min trivsel prøver jeg å få prate om det, for å komme til en løsning i lag.
- Vurderer hvordan jeg bruker tiden min, hvilke aktiviteter jeg velger i undervisning for at å skape trivsel både for elever og meg selv som lærer, hvilke "tankemønstre" jeg ønsker å endre eller forsterke. I hektiske perioder på jobb minner jeg meg selv om at "jeg skal vare i dette yrket", og legger lista lavere. Da legger jeg kanskje kreative ideer til undervisningen litt til side en stund for å ikke bli for sliten. Å krydre undervisning og gjøre den ekstra engasjerende krever jo litt ekstra tid og planlegging. Jeg velger også når jeg vil være for meg selv eller når jeg vil være sammen med andre på jobb, ut fra hva jeg trenger den dagen eller uka.
- Ta meg tid
- Inviterer venner på besøk, gjør koselig ting med familien min.
- Planlegge aktiviteter som jeg/elevne synes er kjekke, men evt. nedprioriterer den didaktiske effekten.
- avsette litt tid til å gjøre det jeg ønsker alene eller sammen med andre
- Gå en tur. Være aktiv. Hvis det er noe konkret som gjør at jeg ikke trives, prøver jeg å snakke med noen for å løse problemet.
- Jeg går mye på tur med hund, trening, bevegelse.
- Planlegging av oppgaver og relasjonsbygging
- Jeg planlegger arbeidsuka på best mulig vis, slik at det blir minst mulig arbeid på kvelder og i helgene.

Jeg prøver å bli flinkere på å ta korte pauser i løpet av arbeidsdagen og å faktisk spise lunsj på pauserommet og ikke ved pulten mens jeg jobber. Dette kommer ofte i konflikt med å jobbe innenfor normal 8-15-dag.

- jeg prøver å tenke positivt, og være blid og imøtekommende både til elever og lærere.
- Aktiviteter, egentid, kontakt med venner og familien.
- Gjøre noe jeg trives med å gjøre.
- Tvinger meg til å benytte "metoder" som erfaringsmessig har fungert tidligere
- Jeg kjenner etter og fokuserer på det som er bra og meningsfull for meg
- Gjøre hyggelige ting og arbeid jeg mestrer, sosialt og faglig samvær med andre
- for å bedre eller opprettholde min egen trivsel er jeg jo alltid hyggelig mot alle, smiler, prøver å være løsningsorientert, se på det man får til, være positiv og optimistisk, spesielt i disse koronatider ;)
- Kobler av så ofte jeg kan og fokuserer på å slappe av
- 1. Har jeg sovet nok? Ofte er svaret nei, når jeg ikke har det bra. Da er det full fokus på å få nok søvn.
- 2. Stress er ofte en kilde til mistrivsel, så jeg prøver å bryte gjøremål ned i små overkommelige mål med tidsfrister.
- 3. Som lærer føler en seg til tider utilstrekkelig, da har jeg lært et mantra fra en annen lærer "Dette er den skolen Norge betaler for". Gjenta det noen ganger, så føler en seg bedre.
- 5. Jeg tenker på hva jeg KAN gjøre, fremfor alt jeg ikke kan gjøre for en elev som trenger oppfølging. Prøver også å redusere energi til bekymring og heller bruke den på handling. (Trivsel henger i jobbsammenheng dessverre litt for tett sammen med hvordan en klarer å hjelpe elevne.)
- 6. Spiser jeg regelmessig og nok? I perioder er jobben så stressende, at jeg ikke klarer å spise(svelge maten). Dette var særlig tilfelle de to første årene som lærer. Stresshodepine, plutselig

svimmelhet og lav blodsukker gav ikke god trivsel. Jeg har derfor alltid med meg mye og god sunn mat, og må alltid ha rask sunn snacks tilgjengelig for de dagene det er travelt.

7. Jeg prøver å ringe mer til venner og familie nå som jeg ikke møter dem særlig ofte. De er gjerne i risikogruppen eller jobber med mennesker i denne gruppen, og jeg føler meg som en vandrende potensiell smittebombe, så jeg foretrekker å ha mest kontakt over telefon. Jeg har også en kollega som jeg samkjører med til jobb og vi har begynt å gå tur sammen, siden vi ikke møter mange andre for tiden.

8. Jeg har lært meg å glede meg over småting som blomster, trær, lyder osv. i hverdagen.

Kjæresten min sier jeg også "roter i jorda", det vil jeg er helt mentalt borte mens jeg sysler med en hobby. Slik avbrekk tror jeg har stor betydning for trivselen min, så jeg setter av tid til det.

- Sier ifra om det er noe jeg vil ha endret.
- Går tur, lærer nye ting, bruker tid med familien og kjæledyra . Reiser, opplever nye steder, blir kjent med nye tema.
- Gjøre noe jeg har lyst til og lære noe nytt.
- Oppleve, leve, lære ny ting, snakke med folk.
- Belønne meg med noe for innsats jeg har hatt før.
- Finne ut hvor skoen trykker, hva det er som gjør at man evt. ikke trives. Involvere andre i det som er vanskelig, forsøke å få hjelp, men også jobbe med seg selv og utfordre seg selv.
- Jeg har ikke noe spesielt metoder eller strategier for å forbedre min egen trivsel. Jeg passer på å ha informasjon for å være oppdatert av det som foregår i forhold til skolen generelt og med mine elever. Når det gjelder det sosiale på skolen deltar jeg i sosiale sammenhenger så lenge jeg kan og trives med den, for eksempel julebord, sommerfest.
- Stort sett snakke med andre, og prøve å komme frem til løsninger som er bedre for alle.
- prioritere noko eg har lyst til, for eksempel drikke god kaffi, slappe av med trening/friluftsliv eller underholdning når det er mogleg
- Identifisering av konkrete oppnåelige mål og jevnt arbeid opp mot disse.
- Jeg holder meg orientert om situasjoner, vurderer muligheter for endringer og for kommunikasjon. Hente kunnskap og holder meg i godt humor og god fysisk form
- Dette skoleåret underviser jeg tysk også på videregående for første gang, jeg har lyst til å undervise mer fremmedspråk. På ungdomsskolen må man "fylle opp" stillingen med andre fag som ikke alltid er like givende. Jeg ønsker å undervise engelsk og tysk på ungdomsskolen, og tysk på videregående om mulig. Er i dialog med ledelse og personalkontor,
- Godt selskap og god mat. Jobbe med egen innstilling.
- Drive med aktiviteter som gir meg energi.
- Lytte til min egen kropp og til det hva mennesker rundt meg si. Tilbringe tid med familie, hund og venner.

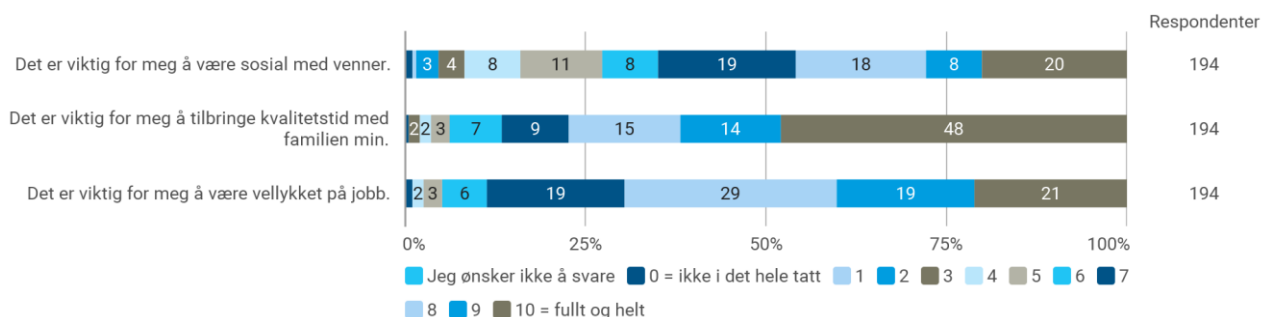
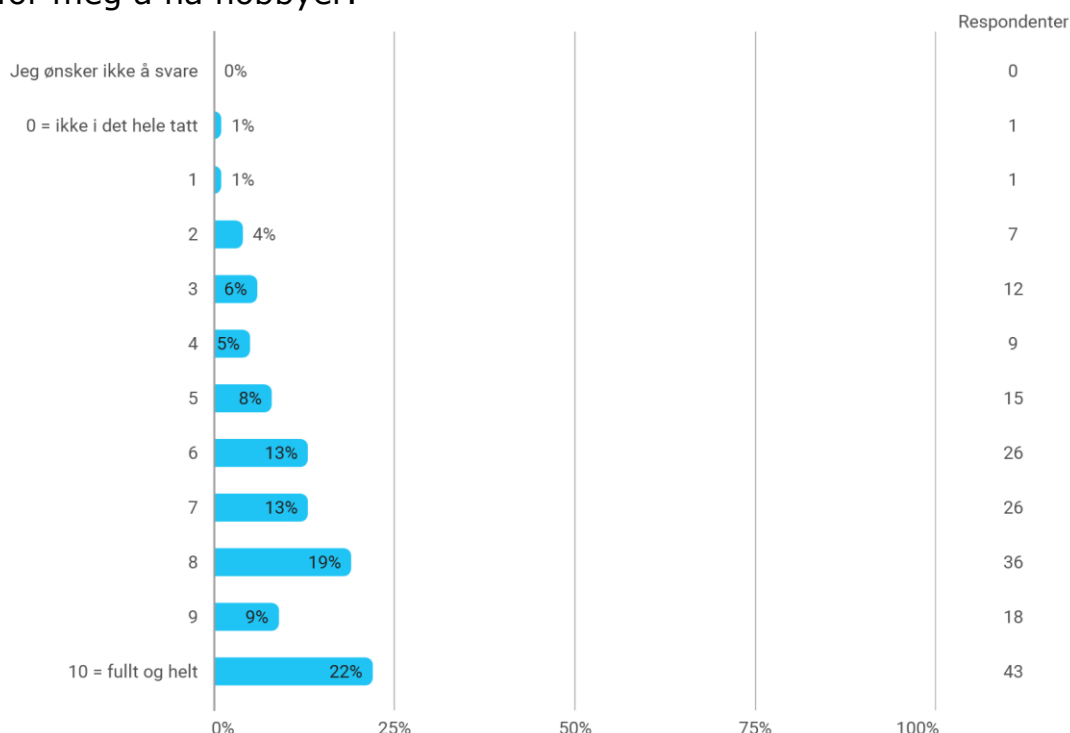
Har feste ritualer og drive med sport.

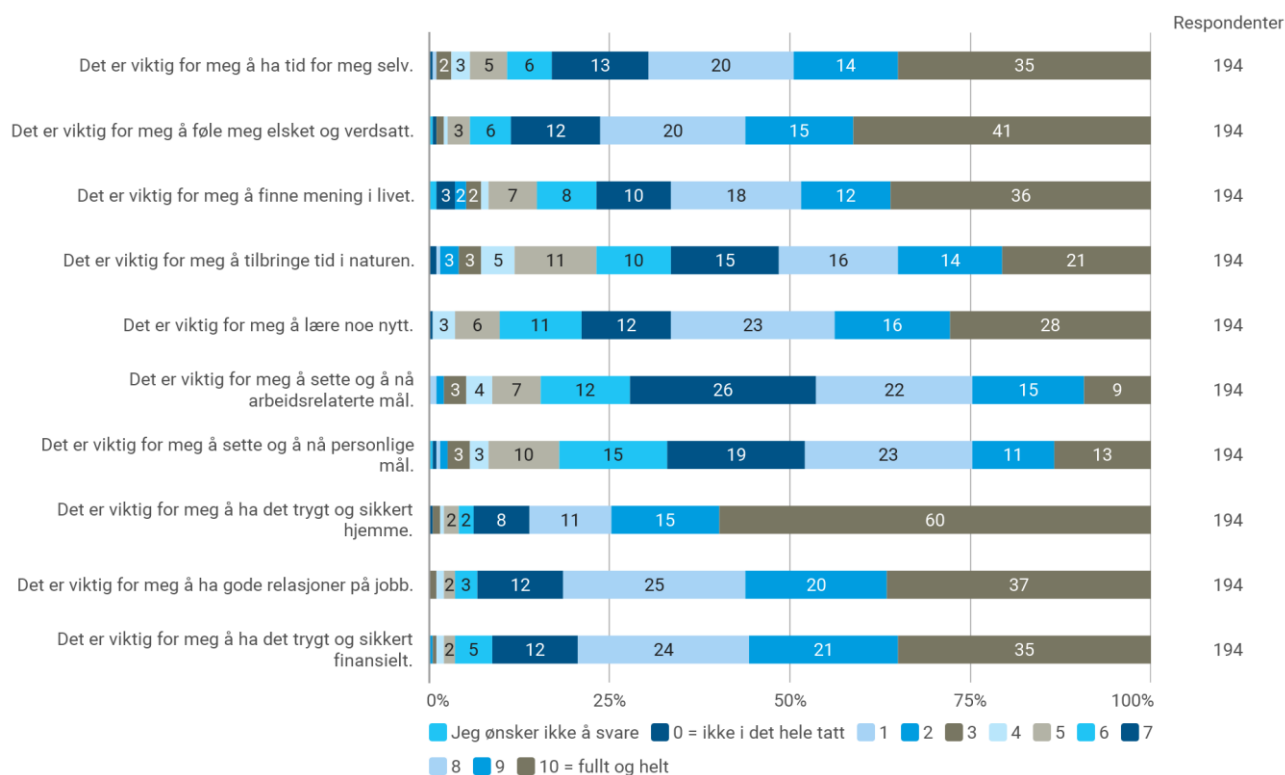
Prøve å observere elevene at jeg vet om de oppleve trivsel i undervisning. Det beste er at både elevene og oppleve trivsel sammen, derfor prøve så ofte jeg kan å skaffe slike situasjoner.

- Det er viktig å selv ta grep om livet og hverdagen, i så stor utstrekning som mulig.
- Tenkjer på dei rundt meg og meg sjølv så ofte eg synest det er godt og viktig.
- Det er ikke en veldig viktig del av hverdagen min, merker det først når jeg mistrives litt. Forsøker å finne motivasjon, se fremover, finne ut hvordan jeg kan trives enda bedre.
- Bli bevisst på hva det er som gjør at jeg trives/ikke trives. Så endrer jeg på det negative og evt. tilfører mer av det positive.
- Fokusere på det positive, fortelle andre at jeg setter pris på dem og gi dem komplimenter
- Endre handlingsmønstre, snakke med andre om trivsel, snakke med andre for å løse eventuelle problemer som hindrer trivsel. Reflektere over egne handlinger.
- Prøve å vere fleksibel både i forhold til meg sjølv og andre. Vere positiv. Vere førebudd i dei situasjonane det går an, men samtidig vere avslappa om ikkje alt går etter planen.
- Benytte seg av mulighet til å skape sosiale relasjoner med kolleger og elever
- Trene
- Snakke med folk jeg stoler på
- Har ingen bevisste strategier- bestemmer meg bare for at jeg alltid skal ha det bra der jeg til enhver tid er!
- fokusere positivt
- initiere positive handlinger overfor familie og venner
- holde meg i form - gå ut i naturen
- forberede meg til å gjøre en god jobb - hverdagstrivsel

- Tar videreutdanning for å spisse kompetansen mot visse fag. Vurderer situasjoner og forsøker å finne det positive i dem. Tar pauser der jeg gjør ting jeg liker - tillater meg selv å ikke være effektiv hele tiden
- Prøve å holde balanse mellom det jeg jeg må og det jeg vil  
Passe på å tilrettelegge ting slik at jeg kan ha glede ved å gjøre ting
- Undersøker nye undervisningsmetoder, holder meg ajour innenfor mitt arbeidsområde, snakker med elever for å finne ut om de føler at de lykkes i sin læring, tar et tilbakeblikk for å se hvor mye jeg har klart å gjennomføre av det som var planlagt.
- Jeg prøver å holde meg ajour med arbeidet slik at ikke ting hoper seg opp, noe som ikke er enkelt å få til. Mosjon og friluftsliv gir ny energi, jeg prøver også å eliminere tidstyver og har en prioritert liste over hva som må gjøres.
- gjere noko lystbetont; vere sosial, noko for eige velvære (mosjon, aktivitet), dyrke hobby og interesser

Det er viktig for meg å ha hobbyer.





Er det noen påstander du mener mangler?

Fyll gjerne inn én eller flere og skriv deretter et tall (0 = ikke i det hele tatt, 10 = fullt og helt) for å fortelle hvor viktig det er for deg.

For eksempel: Det er viktig for meg å lytte til musikk (8).

- Det er viktig for meg å ha fritid, der jeg kan slappe av og gjøre ingenting (10)
- Nei
- Ingen
- Det er viktig for meg å ha gode relasjoner med mine elever (10)
- Det er viktig for meg å ha det helt stille rundt meg i perioder 9
- Nei, men kanskje trening (9)
- Nei
- musikk, spille og lytte(9)
- Nei
- Nei
- Nei
- Det er viktig for meg å ha det trygt og sikkert finansielt (10)
- Nei
- Å lytte til musikk og danse (9) å lese (8) tilegne seg ny informasjon og kunnskap (8)
- .
- Musikk 10 og dyr 10
- nei
- 0
- Det er viktig med forutsigbarhet
- Det er viktig for meg å strukturere min undervisning som jeg vil /9
- Nei
- Det er viktig for meg å ha «drømmejobben» (4)
- Det er viktig for meg å få respons fra elever (7)
- Det er viktig for meg å avklare og å fokusere på hva jeg liker/ønsker (8)
- Viktig å bli sett, behandlet likt
- 1

- Det er viktig med kulturelle opplevelser = 10
  - Det er viktig å reise = 10
  - Det er viktig for meg at samarbeid mellom lærer og elev fungerer godt (8)
  - nei
  - Det er viktig for meg å ta vare på helsen min, både fysisk og mentalt 10
  - Det er viktig for meg å kunne påvirke og forbedre arbeidsforhold på skolen. Det er sjeldent mulig.
  - Det er viktig for meg å ha god kontakt med kollegaene mine. Også på fritiden (8)
  - Det er viktig for meg å bli sett/verdsatt for den jobben jeg gjør.
  - Nei
  - V
  - Helse: 9 (går kanskje under "personlige mål")
  - Føle seg verdsatt på jobb 8
  - Nei.
  - Mosjon er viktig for meg
  - musikk (9)
  - Viktig å bli verdsatt 9
  - Viktig å oppleve mestring i arbeidshverdagen 8
  - ikke noe jeg kommer på nå
  - Det er viktig for meg å bli behandlet med respekt.
  - Det er viktig for meg å ha en sjef som jeg kan ha respekt og tillit til.
  - jj.
  - nei
  - Musikk er viktig -8
  - Andre kulturelle opplevelser -8
  - Reiser, spes til Frankrike -8
  - Det er viktig for meg å lytte til musikk. Elsker det.
  - Det er viktig for meg å få beveget meg nok. (9)
  - Det er viktig for meg å ha god oversikt og orden og struktur 9
  - Det er viktig for meg at andre rundt meg har det bra.
  - Det er viktig for meg å ha noen få nære venner som jeg vet er der for meg (10).
  - Det er viktig for meg å leve miljøvenleg. 10
  - .
  - Det er viktig for meg å bli lyttet til og forstått (10)
  - Det er viktig for meg at barna mine trives (10)
  - Det er viktig for meg å kjenne meg som en gid mamma (10)
  - Det er viktig for meg at samboeren min og jeg får være kjærester i tillegg til foreldre og bestevenner (10)
  - .
  - Det er viktig for meg å ha dyr
  - Det er viktig å reise til nye steder - eller kjente steder.
  - Det er viktig for meg å ha gode kollegaer.
  - Det er viktig for meg å lytte til musikk (9).
  - Det viktig for meg å kunne gjøre noe praktisk/fysisk arbeid/hobby til avkobling (10)
  - Det er viktig for meg å ha god balanse mellom fysisk og mental helse.
  - Det er viktig for meg å ikke la meg stresse av hverdagslige oppgaver, både på jobb og privat.
  - Får jeg noen støtte i å opprettholde en god trivsel?
  - Det er viktig for meg å lytte til musikk (7).
  - Det er viktig for meg å være med venner (8).
  - Det er viktig for meg å ha kjæledyr (8).
  - Det er viktig for meg å jevnlig lese god litteratur (8).
  - Det er viktig for meg å bli utfordret faglig på jobb.(9)
  - nei
  - Det er viktig for meg å føle eierskap og selvstendighet i arbeidet. (10)
  - Det er viktig for meg å være fysisk aktiv 9
  - Det er viktig for meg å lytte til musikk 9
  - Det er viktig for meg å være rik 0
  - nei
  - nei
  - Viktig med musikk (6)
  - Viktig å ha god sjølvironi (8)

- kulturelle tilbud 8
- .
- personlig helse 10
- Nei
- Det er viktig for meg å sove godt = 10.
- Det er viktig for meg å snakke fremmedspråket mitt = 8
- Det er viktig for meg å være tilstede for mine nærmeste =10
- Det er viktig for meg å føle at jeg kan bidra med noe enten i jobbsammenheng eller i personlige relasjoner = 8
- Viktig å lytte til musikk 9
- Det er viktig for meg å lytte til musikk (7)

Det er viktig for meg å mosjonere (6)

Det er viktig for meg å tøyse og tulle (10)

- Fysisk aktivitet
- Nei
- Viktig å lese
- Nei
- viktig å bli akseptert, likestilling= 10

viktig å bli hørt= 9

- variasjon 8
- god kommunikasjon 8
- nei
- Lese fagrelevant litteratur.
- Det er viktig for meg å få utfolde meg kreativt 10
- Musikk er viktig for meg 10
- Jevnlige kulturopplevelser (konsert, teater) er viktig for meg 10
- Nei
- det er viktig for meg å ha en god helse - 10

det er viktig for meg å kunne bistå kollegaer/å bidra til en god delingskultur - 10

- BRUKE INTERNETT
- -
- Drive med hobbyer som igjen kan gi overskudd, det være seg idrett, sysler og musikk.
- n
- Sjeleliv 8.
- Nei
- Det er viktig for meg å Drivenes hobbyen min med andre.9

Det er viktig å samtale med andre om både arbeidsrelaterte og private erfaringer for å trives og ha det bra. 10

- Spise sjokolade (8)
- Det er viktig for meg å reise, møte nye mennesker og oppleve nye kulturer (10)
- .
- Det er viktig for meg å ha en person som er forelsket i meg, som jeg kan være forelsket i
- Ingen kommentar
- 0
- Ingen
- Det er viktig for meg å strikke 10
- Det er viktig for meg å bli sett som person.

Det er viktig for meg å få rom til egen utfoldelse og medbestemmelse.

- Det er viktig for meg å føle at jeg selv mestrer faget.
- Er det viktig for meg å kunne koble av med noe jeg trives med å gjøre, for eksempel å ta vare på et kjæledyr? 10
- Nei
- Det er viktig for meg å evaluere/reflektere over mine handlinger i sammenheng med å sette nye mål, ofte. 10
- Det er viktig for meg å kunne dra på hytta og besøke foreldrene mine i Sverige (10)



- Det er viktig for meg å ha god helse og å være i god form (10)
- Det er viktig for meg med harmoniske omgivelser  
Det er viktig for meg å ha gode relasjoner til menneskene jeg omgir meg med, både privat og på jobb  
For å trives må jeg ha fravær av negativt stress
- Det er viktig for meg å ha gode kolleger og ha det godt på jobb: 8
- Nei
- Litteratur og kunst er viktig for meg.
- Det er viktig for meg å reise utenlands.
- Ikke som jeg kommer på
- Det er viktig for meg å ha frihet (10)
- Det er viktig for meg å ha det trygt og sikkert ute i byen, i butikker osv. (8)
- 6
- nei
- Nei
- Det er viktig for meg å lese aviser og bøker (10)
- Det er viktig for meg å le hver dag (10)
- Det er viktig for meg å leve så godt som mulig med kronisk sykdom (10).
- Nei
- nei
- -
- Nei.
- Nei
- er det viktig å følge seg verdsatt på jobb? kollegaer: 8  
elever: 5
- 0
- Det er viktig for meg å kunne være fysisk aktiv (9)
- det er viktig for meg med humor på jobb (7)
- Nei
- Det er viktig for meg å trene. 8  
Det er viktig for meg å være kulturell. 8  
Det er viktig for meg å reise til hjemlandet en gang i året. 9
- .
- Vel, egentlig ikke. Men mye er situasjonsavhengig og varierer avhengig av ytre påvirkninger.  
Jeg hører på musikk hver eneste dag, og opplever det som avslappende og trivelig.  
Enkelte rutiner i hverdagen synes jeg er med på å skape trivels.
- Det er viktig får meg å jobbe i et felleskap (8).
- 0
- Det er viktig for meg å lytte til musikk(10)  
Det er viktig for meg å bevege meg(9)
- Det er viktig for meg å ha fri fra jobb innimellom (8)
- \*
- Humor er viktig for meg, å le, ha det gøy, gjøre litt sprø ting innimellom (8)
- Nei
- Det er viktig for meg å ha god helse (10).  
Det er viktig for meg at familien min har det bra (9).  
Det er viktig for meg at mine barn kommer fram for alt (10).  
Det er viktig for meg at jeg trives på jobb for å kunne utøve den så godt som mulig (9).
- Nei
- Nei
- Det er viktig for meg å få være meg selv, både privat og i jobbsammenheng 10
- Det er viktig for meg å ta ansvar for miljø og felleskap (8)
- det er viktig for meg å tilbringe tid med dyr store å småe kjæle- / husdyr
- Det er viktig for meg å ikke har dårlig samvittighet når jeg ta helg. (8)
- Jeg trenger tid hver dag for å gå på tur.
- Det er viktig for meg å påvirke hvilke arbeidsoppgaver jeg får (8).
- Det er viktig for meg å ha tid til å komme meg etter en arbeidsuke, hente (10)
  
- Det er viktig for meg å ha overskudd til å tilbringe tid med familien (10).
- Det er viktig for meg å bevege meg ute i naturen (10).
- Nei

- Det er veldig viktig for meg å lytte til musikk(10).  
Det er veldig viktig for meg at barna mine har det bra og er friske.(10)  
Det er veldig viktig for meg at mannen min har det bra og er frisk.(10)  
Det er viktig å kunne lese bøker (10).
  - 0
  - Det er viktig å nå mine mål:)
  - Det er viktig for meg å drive med hagearbeid og å lese bøker.
  - -
  - Å reise  
Å oppleve noe nytt
  - Det er viktig for meg å føle at arbeidsmengden er mulig å gjennomføre innen for arbeidstiden. (10)  
Det er viktig for meg å føle at arbeidsmiljøloven gjelder for lærere også. (10)  
Det viktig at kontaktlærere får mer tid til å følge opp elevene sine. (10)
  - Nei
  - Musikk 8  
Dyrevelferd 9  
Nye pedagogiske metoder 6  
Miljø 9
  - Det er viktig for meg at barna mine opplever mestring 10
  - Det er viktig for meg å reise og oppleve.
  - Nei
  - Nei
  - nei
  - Ingen ekstra påstander
  - Nei
  - Niks
  - ingen andre påstander
  - Det er viktig for meg å ha tid til å jobbe med faget mitt, utvikle meg, finne nye metoder og opplegg.  
Da blir det gøyere å undervise, når du finner noe som kan inspirere og motivere elevene dine.
- Det er viktig å ha gode relasjoner til elevene sine, å trives med dem.
- Viktig å skape noe med hendene. Viktig å spille på instrumentet mitt.
  - Ingen kommentar
  - Det er viktig for meg å høre på musikk og å danse. 9  
Det er viktig for meg å tilbringe tid med kjæledyr. 9  
Det er viktig for meg å reise. 7
  - Det er viktig for meg å holde meg frisk (9)
  - -
  - Det er viktig for meg å ha det stille rundt meg innimellom (10)
  - Det er viktig for meg å ha god helse (10)
  - Nei
  - nei.
  - Det er viktig for meg å lytte til musikk (8)  
Det er viktig for meg å være fagleg oppdatert (8)
  - Det er viktig for meg å prioritere tid til kollegene mine (8)
  - Det er viktig for meg å trene jevnlig og bevege meg nok (10)
- Det er viktig å ha et godt kosthold (10)
- Kommer ikke på noe.
  - Det er viktig for meg å oppleve kultur - teater, musikk - sammen med mennesker jeg bryr meg om
  - Det er viktig for meg å føle meg verdsatt på jobb 8
  - Lese en bok 10  
Ta en kopp te i ro 10  
Gå en tur 10
  - Ikke noe som jeg kan finne på.
  - Det er viktig for meg å ha god helse 10  
Det er viktig for meg å få nok søvn 10  
Det er viktig for meg å reise på ferie og slappe av 10  
Det er viktig for meg å ha god undervisning 10
  - Det er viktig for meg å ha støttende kolleger og arbeidsgjevar. (8)

## Har du andre tanker om trivsel du ønsker å dele?

- Nei.
- Nei
- De rundt meg må også trives
- Nei
- Trivsel handler også om å være fornøyd med det man har.
- Ikke som jeg kommer på nå
- Nei
- nei
- Man har selv mye ansvar for om man trives eller ei.
- Nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Trivsel med andre og alene
- .
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- Det å være eneste lærer i faget er et tveegget sverd - det gir frihet, men også stress i tilfelle sykdom el, og det gode samarbeidet kan bli savnet.
- Nei
- Nei
- Det er viktig for meg å være bevisst på mitt eget ansvar for egen trivsel
- Følelse av å få til ting
- Viktogs å huske at man til dels er ansvarlig for egen trivsel, gjennom å bygge gode relasjoner på ulike arenaer der fet er viktig at man kjenner på trivsel.
- Nei
- Det er viktig for meg å ha et godt samarbeid med en fagkollega (8)
- nei
- Jeg tror det er lettere å trives på jobb dersom man også trives ellers i livet - at man må ha det bra med seg selv for å ha det bra på jobb.
- Elevenes trivsel trumfer alt her om dagen og det er fint. Dessverre trekkes dette fram hver gang noe er ubehagelig. Det virker som om de unge har rett til å trives uavbrutt og at trivsel skal skapes av andre. Slik er ikke livet. Her havner læreren i uløselige dilemmaer.
- Nei
- For å trives på jobb, er det vesentlig at man settes til å gjøre det man kan best; At rektor bruker sin styringsrett til å fordele sine ansatte i forhold til evner og kvalifikasjoner, ikke bare har som mål å få timeplanen til å gå opp..
- Nei
- V
- Ingen spesielle
- Nei
- Nei.
- Nei
- nei
- Nei
- nei
- Jeg tenkte at det kan være ekstremt viktig for meg å være sosial (eller de andre spørsmålene) uten å måtte være det absolutt hele tiden.
- jjj.
- nei
- Nei, kommer ikke på flere i farten;)
- Nei.
- Det er viktig at jeg kan dele tanker, bekymringer og reaksjoner med min mann.
- Ikke noe jeg kommer på
- Det er forskjell på trivsel på jobb og trivsel utenfor jobb. Begge deler er viktig på hver sin måte.
- For å kunne trives best mulig, er det viktig å ha god helse slik at man kan delta på det man har lyst til og som man liker å gjøre (10).
- Nei

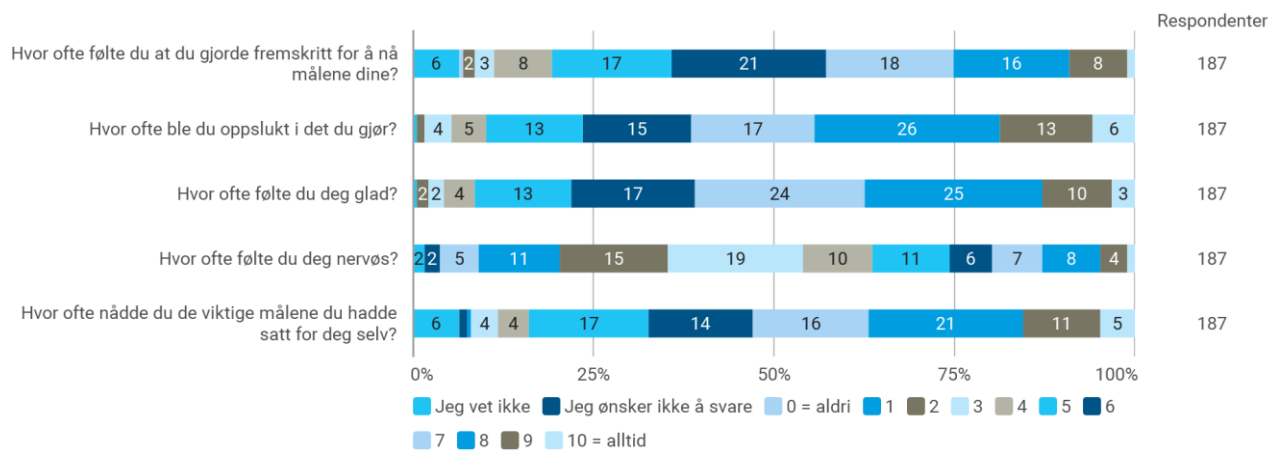
- .
- Trivsel kan være skjørt, og jeg har lært meg å ikke la andre ta full kontroll over min egen trivsel.
- .
- Nei
- nei
- Trivsel er gjerne todelt; hvordan har du det med deg selv, og hvordan har du det sammen med andre.
- Prøver å bli flinkere til ikke å irritere meg ting jeg ikke får gjort noe med. Prøver å ikke bruke for mye energi på elever som oppfører seg helt utenfor normalen og som bidrar aktivt til dårlig læringsmiljø. Rapporterer til dem som har ansvar for å gjøre noe med det.
- Opplevelse av trivsel handler først og fremst om hvordan man har det med seg selv. Det påvirker alle andre relasjoner.
- Som eldre arbeidstaker opplever jeg min trivsel i liten grad blir tatt hensyn til. Skolen er svak på personalhåndtering, både når det gjelder innhold, tid og profesjonalitet. Det er rart all den tid den ansatte er skolens fremste ressurs.
- Nei
- Nei.
- Nei
- Nei
- Det er viktig for elevene at læreren trives på jobb.
- nei
- nei
- Nei, berre at vi er sjølve den viktigaste reiskapen for vår eigen trivsel. Vi kan ikkje rekne med at andre skal "trivast" for oss.
- gode relasjoner til elevene 10
- .
- nei
- Nei
- Trivsel er et godt ord. Mange snakker om lykke, men trivsel er godt nok.
- Viktig med kulturelle inntrykk 9
- Nei
- Nei
- Nei
- ikke nå
- Nei
- -
- nei
- nei
- Overraskelser, gleder og framsnakking.
- Tenkte nå at det er en fin kombinasjon av hva jeg gjør og hvordan jeg tenker, og at de to tingene påvirker hverandre
- Nei
- jeg ønsker å føle at tiden strekker til.....
- NEI
- Det handler i stor grad om hvilket utgangspunkt man har. Det handler om kjemisk balanse i hjernen og i hvilken grad dette påvirkes av ytre faktorer; her er det meget høy variasjon blant mennesker.
- Ikke per nå.
- n
- Spørsmålet om å ha det trygt og sikkert hjemme er litt vagt formulert. Tenker du alarmsystemer eller balltre? Barnegrind nær trapper?
- Ingen
- Nei
- Gode rutiner i hverdagen
- nei
- .
- å være i god form gir meg en følelse av trivsel
- Ingen kommentar
- 0
- Ingen
- Nei

- Jeg tror det finnes bare én trivsel på en skole. Med det betyr det at den respekten skolen viser for sine lærere har nær sammenheng med den respekten lærerne i sin tur kan vise elevene. Hvis lærerne blir stilt krav til, på en profesjonell måte, vil de trives, og vil kunne stille rimelige krav videre. Hvis det stilles urimelige krav til lærerne, vil det oppstå en hard kultur, som vil gjøre seg utslag overfor elevene.

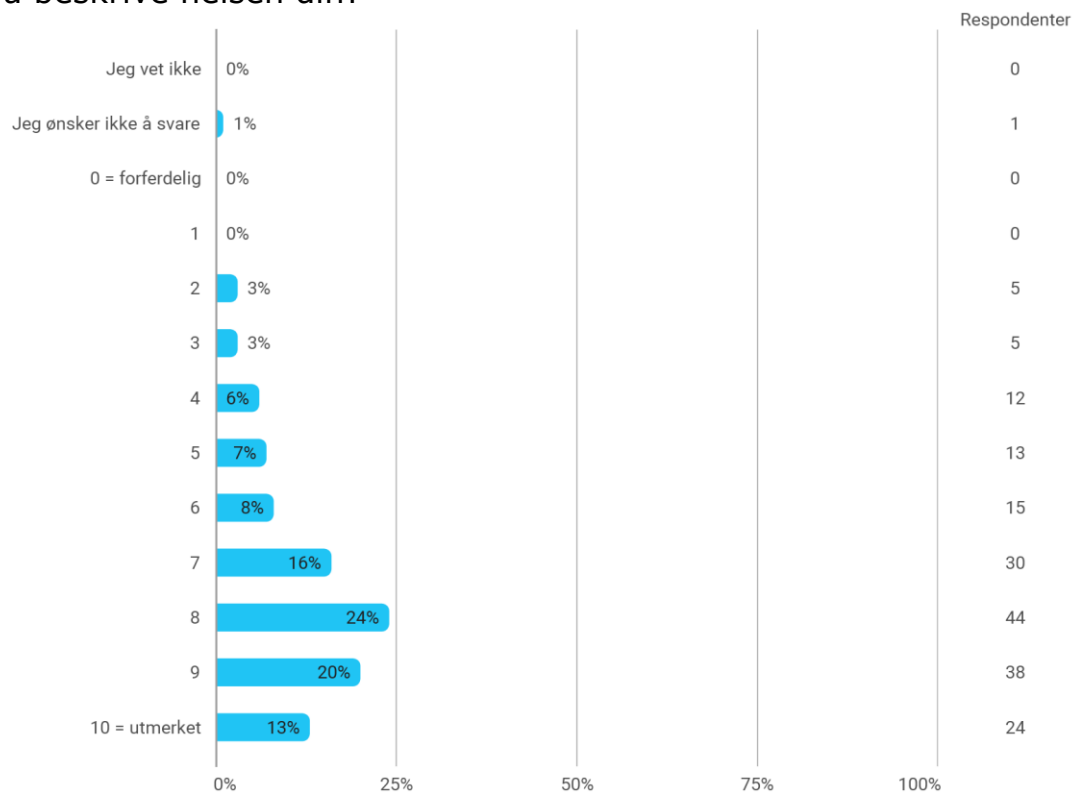
En god organisasjon med god balanse mellom raushet og krav gir god trivsel. En organisasjon som ikke vektlegger profesjonalitet, blir vond å jobbe i, og vond å lære i.

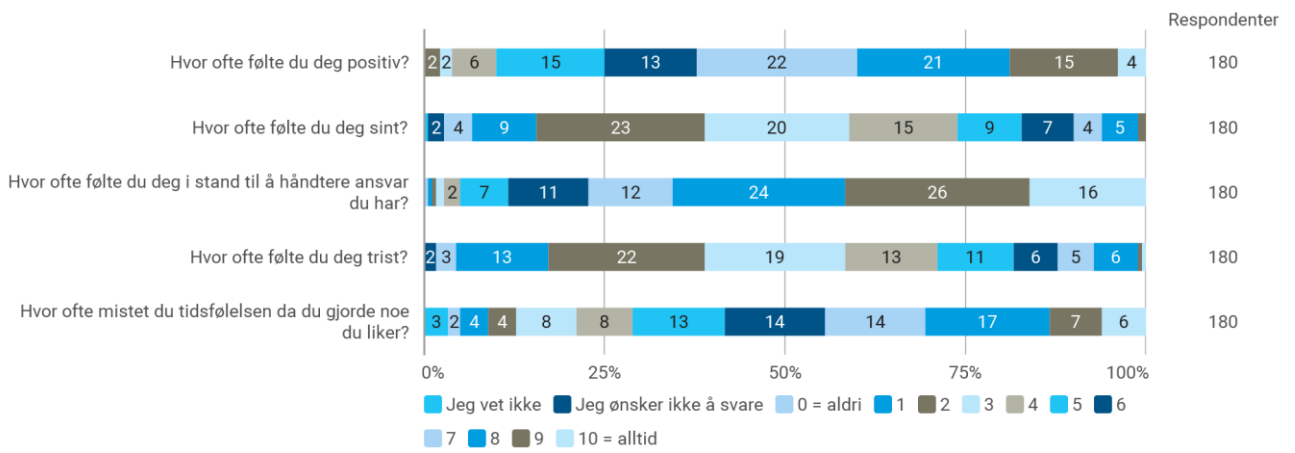
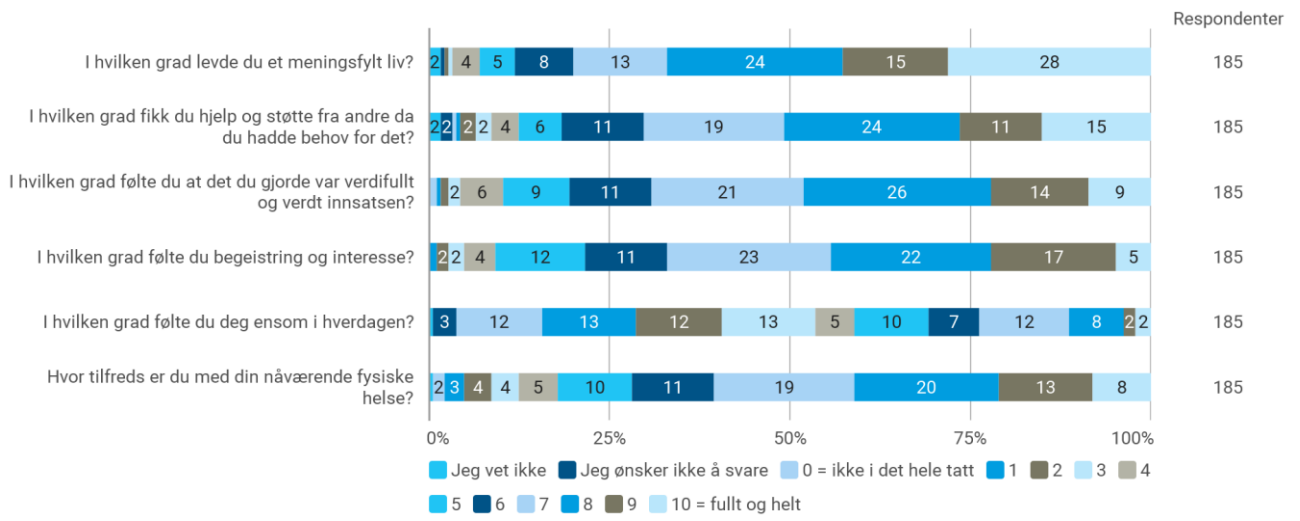
- Nei.
- Det er viktigere for meg å trives med meg selv enn å trives sammen med andre.
- Nei
- Nei
- Det er vanskelig å trives i Coronatiden
- Nei.
- Nei
- nei
- NEi
- Nei
- Vet ikke nå.
- Ikke som jeg kommer på
- Jeg tror trivsel handler om å være fornøyd og ikke prøve å forandre mennesker rundt seg.
- Tilgang til musikk er viktig. (10)
- Nei
- nei
- Nei
- nei
- Humor på jobb, være snill og god mot andre. Å ha en god ledelse er viktig for trivselen, at de gir oss frihet til arbeidet vårt.
- Jeg har redusert arbeidstid pga sykdom, men får en timeplan som er spredt utover uka. En god tilrettelegging ville økt trivselen
- Hver dag er ikke lik, men så lenge positive dager kommer i flertall så er jo livet greit.
- nei
- -
- Nei.
- Nei
- livet er ikke alltid en dans på roser ;-)
- Nei
- For meg er det viktig å ha samarbeid med andre lærere, gjerne i samme fagområde, og jeg jobber gjerne i team. Det er også viktig at arbeidsgiveren støtter og hjelper meg i min hverdag.
- nei.
- Nei
- Trivsel er ikke en jevn strøm, men det går jo helt naturlig litt opp og ned - alt etter hva som skjer og i hva slags stemning man er.
- .
- Nei, egentlig ikke.
- Nei
- 0
- Nei
- Nei
- \*
- Jeg trives svært god med å grave i jorda, plante, se at det gror, blir til noe som kan brukes, spises ...
- Nei
- Nei
- Nei
- Det må være en helhet - trivsel på jobb henger sammen med trivsel på fritid
- Nei
- Nei
- Det er ikke alltid så viktig å sette seg et mål om å bli bedre.... Det er viktig å være fornøyd der man er og har noen ganger.
- Det å kunne reise er viktig, spesielt for en fremmedspråklærer. Men akkurat nå er det vanskelig.

- nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Det viktigste er kanskje at en kan få lov å være frisk.
- 0
- Det er viktig at andre som jeg er sammen med også trives
- nei
- -
- Nei
- nei
- Nei
- Å bli hørt
- Å ha gode kollegaer å dele ideer og opplegg med, dele dårlige og gode erfaringer er svært viktig for min trivsel.
- Nei
- Nei
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- Niks
- nei
- Trivsel forandrer seg, spesielt på jobb. Før var jeg trinnleder, kontaktlærer, sosiallærer. Nå har jeg bevist for meg selv at jeg kan det, og trives veldig godt med å bare være faglærer.
- Ingen
- Nei
- nei
- Nei, har sagt mye allerede.
- -
- Nei
- Selv om trivsel/mistrivsel kommer til uttrykk på ett område i livet, er det ikke gitt at årsaken nødvendigvis ligger i det området. På samme måte kan viktigheten av faktorene over påvirke hverandre.
- Nei
- nei.
- Det er viktig å ha nokon å dele tankar og idéar med for å trivast
- For meg er det å trives med kollegene mine på jobb viktigere enn å føle mestring og ha arbeidsrelaterte mål.
- Kropp og sjel henger sammen. Trives man ikke, kan man bli veldig syk.
- Nei
- Savner kultur og møtesteder i covid-tiden
- Nei
- Nei
- Trivsel kan være relatert med måten man betrakter seg selv ihht egne mål og oppnåelse. Den er subjektiv og situasjonsbestemt.
- nei
- ingen



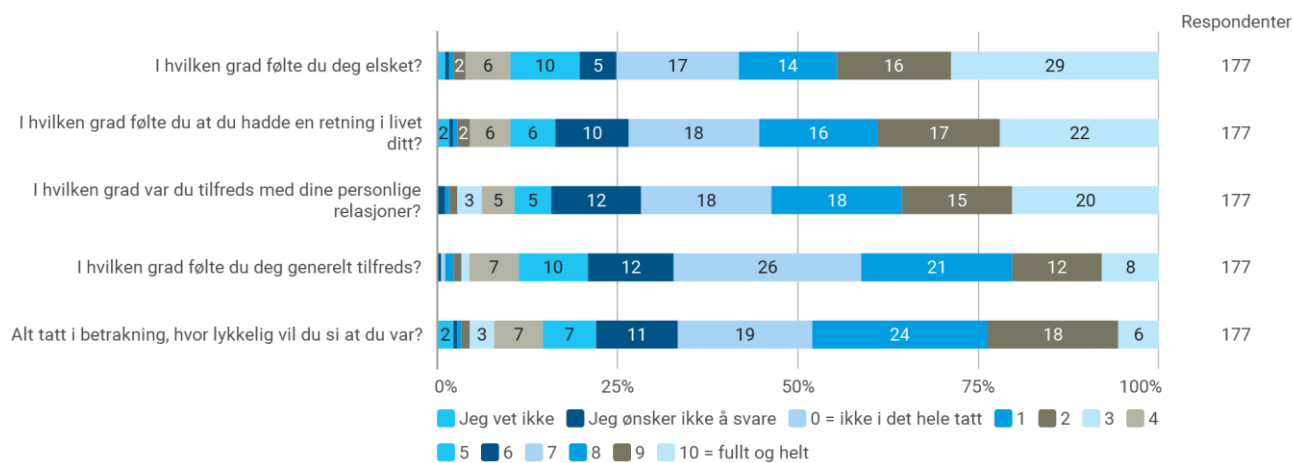
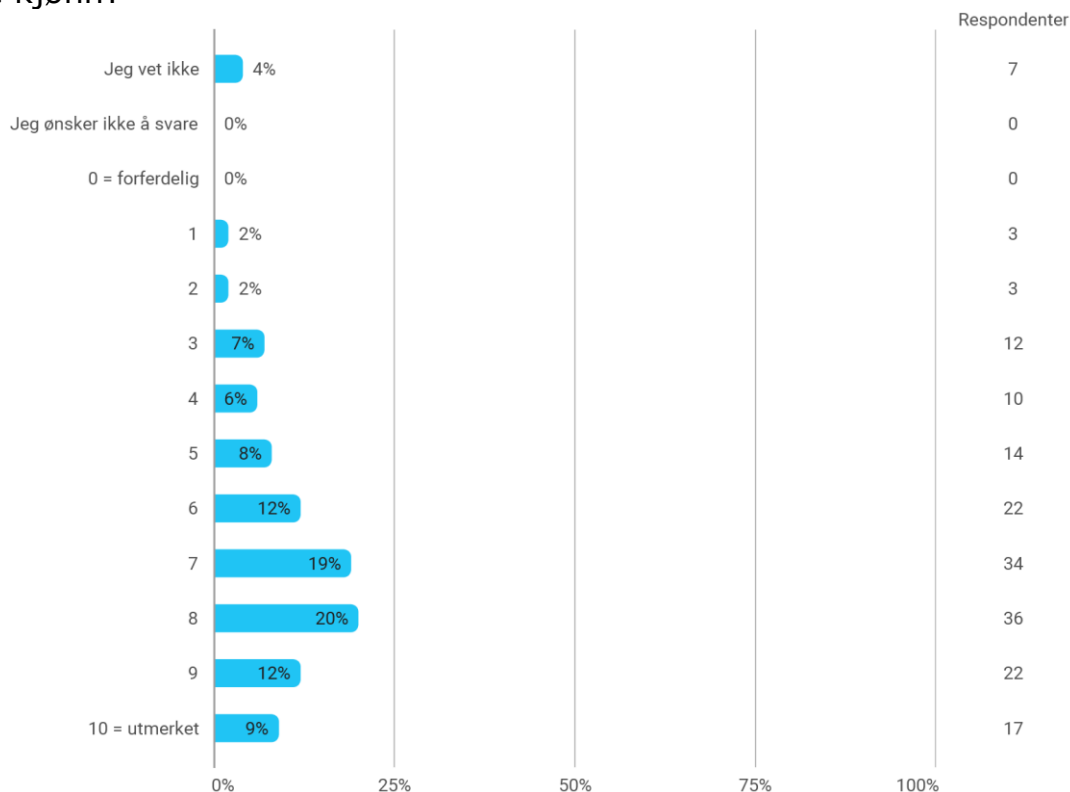
## Hvordan vil du beskrive helsen din?







Hvordan vil du beskrive helsen din sammenlignet med andre på samme alder og av samme kjønn?



Har du andre tanker om din generelle trivsel du ønsker å dele?

- Nei
- Nei
- Nei
- Tenker ofte på det. Spesielt når det er hektisk på jobb
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Vanskelig å oppnå respekt fra ledelse og noen kollegaer, foreldre og elever
- Positiv innstilling og elske andre som deg selv, ydmykhet
- .

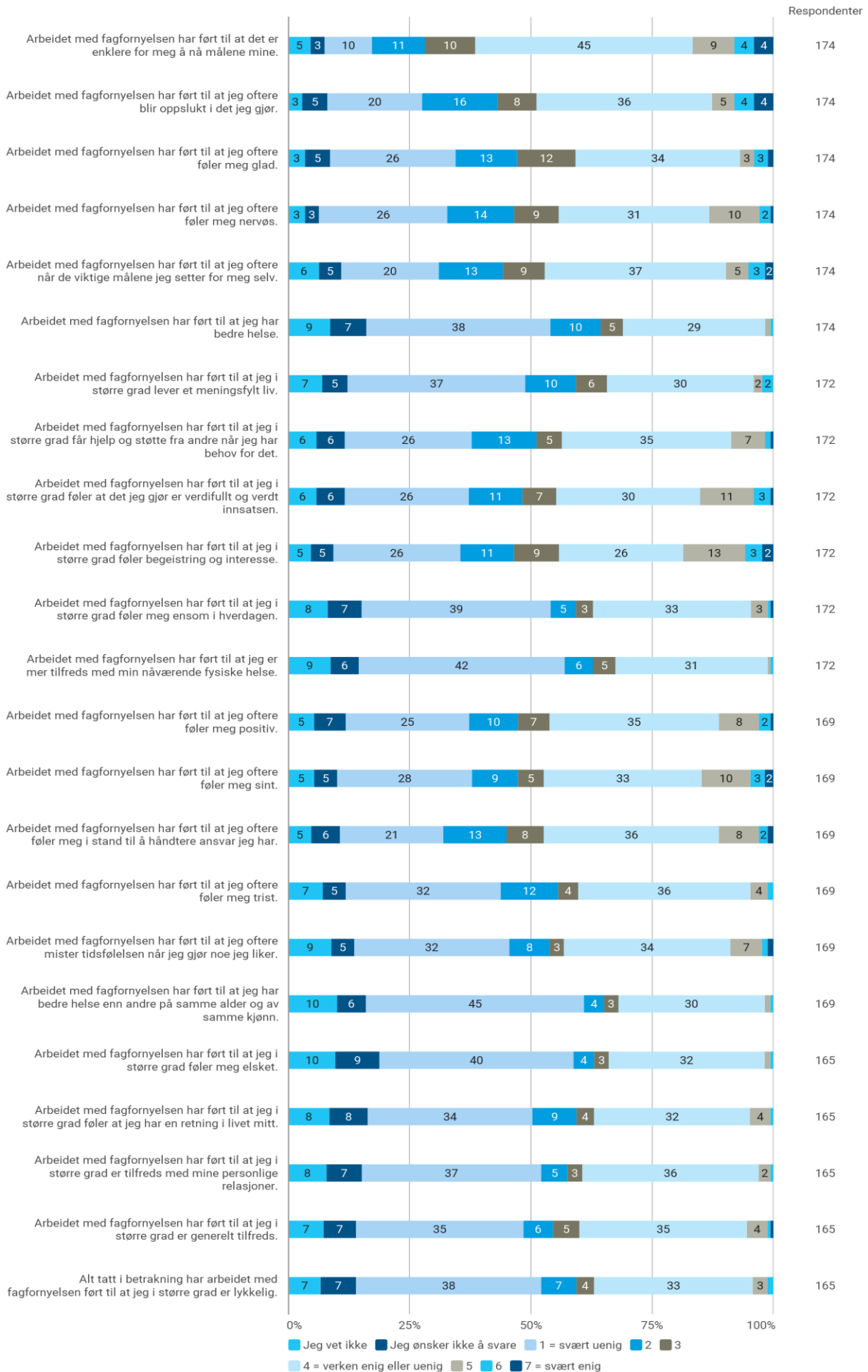
- Nei
- nei
- Ingen
- Denne må visst fylles ut?
- Nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Tenker det er rart at spørsmålene er skrevet i preteritum, som om jeg ikke lengre lever... Er ikke dette spm til spåklærere i jobb? Pussig oppsett...
- nei
- Nei
- Er generelt veldig takknemlig over det livet jeg har.
- Nei
- Covid 19 situasjonen preger svarene. Restriksjonene er riktige, men både på jobb og privat holder smittefaren meg i sitt klamme grep.
- Dette gjaldt jo den siste måneden, og jeg ønsker å tilføye at månedene november-januar har vært usedvanlig tunge for meg pga covid-restriksjoner og mørketid. Normalt ville jeg nok svart mer positivt, men de siste månedene har vært ekstremt tunge, særlig sosialt, siden man ikke har kunne møte like mange som før.
- Generelt trives jeg bedre på jobb enn med resten av livet mitt.
- Nei
- Jeg tror jeg er en positiv type, og det hjelper meg å finne lykke og trivsel i mange situasjoner i hverdagen.
- Nei
- Nei.
- nei
- nei
- Når det står var virker det at det er snakk om fortida. Jeg svarer generelt for de siste 10 årene.
- Lik.
- nei
- Nei
- Nei.
- Det er viktig at jeg har et prosjekt, noe som jeg skal skrive og skape. Jeg liker å skrive både norsk, engelsk og fransk.
- nei
- nei
- Min helse har mye å si for min trivsel, og nå kan jeg dessverre ikke være med og delta på alt jeg har lyst til, spesielt fysiske ting.
- .
- Jeg kan oppleve trivsel selv om jeg ikke føler at jeg er lykkelig akkurat der og da. Jeg har nettopp opplevd å miste mammaen min til blodkreft, og dermed er det ikke nødvendigvis en sammenheng mellom å kjenne på komplett lykke og det å trives.
- .
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- Trivsel er noe annet enn lykke. Lykke forstår jeg som en inderlig følelse av kjærlighet. Trivsel er mer en generell opplevelse, uten overvekt av ubehag.
- Nei
- Nei
- Jeg ser at den kan bli bedre, men har satt meg konkrete mål for å forbedre den i løpet av året.
- Nei
- Nei
- nei
- nei
- Nei
- har mistet familiehunden og har derfor vært mer trist enn vanlig
- .
- nei, men spørsmålene er veldig hm...overfladig...

- Nei
- Det beror veldig på om jeg har nær kontakt med mine barn som har flyttet ut men som nå i korona bor litt hjemme innimellom.
- nei
- Nei
- Nei
- nei
- Jeg kommer kanskje ut i høyeste laget. Jeg har heller en følelse av å være fornøyd enn lykkelig
- Mange av disse spørsmålene handler egentlig også om relasjon til andre mennesker, disse varierer, derfor blir det vanskelig å svare særlig presist på en del av spørsmålene
- nei
- pga stressnivå, omstruktureringer, varierende kommunikasjon på jobb har trivselen vært redusert den siste måneden.  
pga manglende sosial omgang med venner og familie har trivselen vært redusert
- Rart at spørsmålene her stilles i fortid; f eks "var" i stedet for "er"
- Kommer ikke på noe
- Nei
- bare litt merkelig at spørsmålene er stilt i preteritum...jeg lever/føler/er fremdeles
- NEI
- nei
- Svarene preges selvsagt av personlig tilstand: det å bo alene i nykjøpt leilighet.
- Nei.
- Det er først og fremst tid som gjør at det ikke blir full pott flere steder. Jeg veit hva jeg ville ha gjort for å øke trivselen hvis jeg hadde hatt tid. Jobben tar nesten all tida mi.
- Nei
- Viktig å spise sunt.
- nei
- .
- jeg har bare vært lykkelig i det siste med datteren min, jeg ar ikke hatt så mye mer å være glad for bortsett fra datteren min og jobben min
- 0
- nei
- nei
- Ingen.
- Nei
- Nei
- Begrensninger til å utføre jobben på denne måten jeg ønsker er alt for store. Dette gjelder både dokumentasjonsplikt, arbeidsbelastning, begrensninger gjennom f.eks. § 9a, lite hensyn fra arbeidsgiversiden til hvordan jobben bør gjøres i det daglige, praktiske osv.
- Nei
- Nei
- Nei.
- Nei
- nei
- Covid-situasjonen har helt klart påvirket min psykiske helse negativt.
- Nei
- Jeg må ha natur og dyr i nærheten.
- Ikke som jeg kommer på
- Nei
- Jeg er mer utrygg ute nå enn før.
- Nei
- nei
- Nei
- nei
- Nei
- Det er ekstra vanskelig nå under pandemien. Det skjer endringer hver uke, og pga en autoimmun sykdom er jeg litt nervøs for å være på skolen sammen med store klasser.
- Har det veldig godt
- nei
- -
- Nei.

- Nei
- egentlig ikke
- Koronasituasjonen har en del å si her
- Jeg har det for tiden tungt privat, som også går utover jobben min på et uønsket vis
- Nei
- Nei
- nei, det har jeg ikke
- .
- Nei
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- \*
- Nei, kommer ikke på noe annet.
- Nei
- .
- En stressfaktor denne måneden har vært omstillingen til og fra rødt/gult nivå i ungdomsskolen (som er der jeg er lærer). Ledelsen ved vår skole og mitt eget lærerteam har lagt godt til rette for at dette har gått bra. For meg har det betydd både mer nervøsitet og stress, men også følelsen av mestring når jeg/vi har klart det.
- nei
- Nei
- Det går kanskje litt mer opp og ned enn i et vanlig år?
- Korona er vel en situasjon som begrenser mye i livet for tiden. Som ødelegger også for tivsel
- Nei
- Jeg jobber altfor mye (120%) og er funksjonshemmet, det har mye å si. Jeg har et lite sosialt nettverk fordi jeg er tilflyttet fra en annen by. Jeg trives veldig godt på jobb i utgangspunktet, men det er for mye arbeid alt i alt. Og jeg savner min familie som jeg ikke får besøkt nå pga. korona.
- Nei
- Nei
- Jeg er ikke helt frisk for tiden, det plager meg. Ellers trives jeg godt både i familien og på jobb.
- 0
- nei
- Generelt dårligere trivsel pga korona
- -
- Nei
- Vet ikke
- Nei
- I det store og hele har jeg det meget bra!
- Uforutsigbarhet med tanke på når vi må være digitale og alt vi krever at barn og unge skal forsake gjør meg svært ofte frustrert.
- Nei
- Nei
- Nei
- nei
- Jeg har det så bra med familie, venner og kolleger, at selv om jeg kan irritere meg og bekymre meg over samfunnsproblemer og problemer på jobb, så ødelegger ikke det hvordan jeg har det ellers.
- Nei
- Niks
- nei
- Jeg føler trivsel og glede, selv om jeg også grubler mye på veien videre og hva som er viktig for meg som lærer. Pga. for mye jobbing/ansvar som sosiallærer i tillegg til fag, har jeg måtte tenke meg om. Fremmedspråk og engelsk blir de fagene jeg ønsker å fokusere på videre i mitt yrkesliv.
- Ingen
- nei
- Nei
- -
- Nei, ikke annet enn at spørsmålene føles litt merkelige.
- Nei.
- Nei

- nei
- Nei
- Med tanke på om det man gjør er verdifullt og verdt innsatsen, så kan jeg flere ganger føle at det jeg gjør er verdifullt, men samtidig ikke verdt innsatsen fordi de jeg gjør det for ikke gidder å ta imot.
- Ikke noe
- Nei
- Savner venner og samvær i strenge covid-tider  
OG savn av møtesteder og kultur
- Nei
- Nei
- Ikke andre tanker om generell trivsel, men jeg synes at det er underlig å stille spørsmål i fortiden f.eks. "I hvilken grad levde du et meningsfullt liv"? (NB Jeg lever fortsatt) eller "I hvilken grad følte du deg generelt tilfreds"? (Er det generelt, så må det brukes presens)
- nei
- ingen





## Har du andre tanker om arbeidet med fagfornyelsen du ønsker å dele?

- Nei
- Nei
- Arbeidet med fagfornyelsen har ikke gitt meg noe som helst
- Det er vanskelig å vurdere siden fagfornyelsen startet mens vi er i en pandemi. Skoler på rødt nivå setter noen begrensinger for fagfornyelsen
- har ikke merket noe særlig forskjell
- Har jobbet mye med fagfornyelsen i forbindelse med lærebokarbeid.
- Spennende å få arbeide med frie tøyler, men stort press i en stressende periode.
- Nei
- Nei
- Mer samarbeid blant lærere og tenke mer tverrfaglig
- Je føler at fagfornyelsen har veldig lite samme heng med alt som er listet opp her.
- Vi har jobbet lite med fagfornyelsen
- nei
- Vanskelig
- Jeg er positiv til mye med fagfornyelsen, men føler ikke at den påvirker livet mitt....
- Nei
- Den har ikke hatt stor effekt på livet mitt eller mitt virke. Jeg har jobbet på denne måten i flere år. Uten eksamensordning henger uansett det meste i luften.
- Fagfornyelsen er ikke så revolusjonerende og så annerledes enn det vi har gjort i faget før. Den har ikke hatt stor påvirkning verken personlig eller i arbeidssammenheng.
- Dette framstår som amatørmessige spørsmål på masternivå.. Hvor mye tenker man egentlig at fagfornyelsen påvirker noens private lykke? Lykke til med kodinga og analysen på dette.
- nei
- Jeg er ikke påvirket av fagfornyelsen
- nei
- Nei
- Korona har gjort at mye måtte legges på is. Jeg er positiv til den nye læreplanen. Jeg ser at den vil gjøre jobben min lettere og mer meningsfullt på sikt, men å få den i fanget samtidig som hjemmeskole gult eller rødt nivå pågår i skolen, er det en sann mare. Jeg har verken tid, krefter eller ro til å utarbeide nye opplegg. Det var et hån mot lærerstanden. Jeg finner ikke ord for frustrasjonen.
- Jeg er helt ny lærer, og jobber med den gamle læreplanen i VG2 og den nye i VG1. Jeg klarer derfor ikke å ta stilling til om den nye læreplanen har gjort noe for meg som lærer og person, da både den nye og gamle er «ny» for meg, som ny lærer.
- Arbeidet med fagfornyelsen har ikke (hatt) noen innvirkning på min trivsel.
- Nei
- Ingen spesielle
- Ekstraarbeid i en allerede krevende tid
- Nei.
- .
- nei
- Arbeidet med fagfornyelsen forsto jeg som både det arbeidet med innspillsrunder men og diskusjoner vi måtte ha hatt på arbeidsplassen mens de nye læreplaner var under utvikling.
- Nei
- nei
- Arbeidet med fagfornyelsen har ført til noe mer lærersamarbeid før coronaperioden, det har vært positivt. Dessuten har dette arbeidet gjenopplivet noen tanker om viktigheten av elevenes engasjement og det å være proaktiv i sin læring - sjef for egen læring. Ellers har ikke denne fagfornyelsen hatt så veldig mye å si i mitt liv, heller ikke det profesjonelle.
- Mer jobb men mindre tid. Nedprioritert ved flere skoler (har jeg hørt).
- Jeg ser at jeg må rokkere på pensum i boka for å få det til å passe inn med fagfornyelsen, så ved å gjøre det blir fagstoffet mye mer meningsfylt. Dette dreier seg om viktige historiske grunnelementer for Frankrike. Det må legges til tidlig i opplæringen for at de skal få noen meninger om det de etter hvert skal skrive om. for å kunne trekke de viktige linjer og se symboler må det gjøres.
- nei
- nei
- Fagfornyelsen har hatt liten innvirkning på min skolehverdag. Jeg underviser i fransk 1, vg1, og i det faget på det nivået har jeg hatt lite med fagfornyelsen å gjøre. Her er det helt elementære ting



som må læres, og det gjøres på samme måte som før. Jeg vil si at jeg alltid har drevet med dybdelæring.

- .
- Fagfornyelsen ville kanskje vært av større betydning hvis vi ikke samtidig måtte forholde oss til en pandemi, og det blir muligens tydeligere hvilken betydning den får når vi har gjennomført skriftlig og muntlig eksamen og jobbet mer med den i praksis.
- .
- Nei
- nei
- Jeg føler ikke at arbeidet med fagfornyelsen henger sammen med noe av dette. Jeg ser på fagfornyelsen som en nødvendig, og i størst grad positiv, utvikling av mitt fagfelt, men tenker ikke at det påvirker meg utover det (så sentral er ikke jobben i mitt liv).
- Arbeidet med fagfornyelsen betyr bare at vi må finne nye måter å jobbe med faget på. Det har absolutt ingen betydning for min helse eller trivsel.
- Arbeidet med fagfornyelsen har ikke påvirket meg i arbeidssituasjonen. Jeg anser den som en del av en kontinuerlig utviklingsprosess som gikk forut for den.
- nei
- Fagfornyelsen har ikke hatt særlig personlig påvirkning på livet mitt eller arbeidet mitt. Det har inngått som en naturlig del av arbeidsoppgaver/arbeidsdagen.
- Alle disse spørsmålene følte totalt meningsløse. Arbeidet med fagfornyelsen har overhodet ingen sammenheng med noen av disse punktene og heller ingen mulighet til å påvirke dem.
- Nei
- Fagfornyelsen betyr lite i form av endring i min arbeidshverdag eller innhold i min undervisning.
- Fagfornyinga har ikkje gjort noko som helst med livet mitt, ingenting med trivselen min, for det er ikkje fagfornyinga som avgjer om eg har det bra på jobb eller ikkje
- har blitt oppstykket og ikke fått samme plass pga korona
- .
- fagfornyelsen er interessant, men angår stort sett bare lærere. hvorfor snakker man aldri om elevenes konsentrasjon og innsats dvs. elevenes forpliktinger? synes at en mobiltelefonforbud og andre tiltak på skolen som kunne løfte elevenes konsentrasjonsevne ville vært bra å innføre. hva nytter fagfornyelsen hvis elevene ikke klarer å jobbe effektivt og konsentrert pga. for mye distraksjon?
- Fagfornyelsen betyr svært lite for livet mitt.
- Jeg føler ikke at fagfornyelsen påvirker livet mitt generelt.
- Betydningen av arbeidet med fagfornyelsen på egen trivsel, kan virke noe overdimensjonert her.
- Arbeidet med fagfornyelsen har hatt svært lite å si for min skolehverdag. Digitaliseringen har hatt mye større innvirkning.
- Arbeid med fagfornyelsen har ført til stor motstand fra kolleger som ikke synes dette er en god ide. Dette har forsuret miljøet. Men dette gjelder ikke for fremmedspråk.
- Jeg synes ikke arbeidet med fagfornyelsen innebærer veldige omveltninger.
- Fagfornyelsen dreier seg ikke om min lykke
- nei
- Jeg synes ikke arbeidet med fagfornyelsen påvirker min trivsel spesielt, selv om jeg liker arbeidet med den.
- Et stort faglig fremskritt.
- Jeg tror jo det kan føre til "oppslukthet" og trivsel når en får utfolda seg godt i fagene sine, men har ikke tenkt over at det har noen sammenheng med fagfornyelsen. Det gjelder uansett, i prosjekter og oppgaver tidligere også, tenker jeg
- Jeg er fornøyd med fagfornyelsen, og synes den tar opp i seg mange av de synene jeg har på læring og lærerrollen, men den påvirker ikke min lykkefølelse i livet.
- Fagfornyelsen har ikke ført til endringer i hvordan jeg underviser på - jeg føler jeg i alle år har undervist slik fagfornyelsen legger opp til  
På min skole er det jobbet svært lite/satt av svært lite tid til å jobbe med fagfornyelsen for fremmedspråk
- NEI
- Koronasituasjonen kan ha påvirkning på skolens og de ansattes arbeid med fagfornyelsen.
- Fagfornyelsen er overvurdert. Same shit - different wrapping.
- For meg personlig har ikke arbeidet med fagfornyelsen hatt noe å si for trivsel. Heller ikke i utførelsen av arbeidet har arbeidet med fagfornyelsen hatt vesentlig innvirkning på trivsel. Fagfornyelsen har ikke vært tyngende på noe vis, men den for mine fag har den hatt konsekvensen

vært negativ, og det gjør meg trist. Jeg mener at målkravene er senket, og at vesentlige mål er fjerna. Jeg synes det ga mer mening å ha høye, men selvsagt realistiske mål.

- Jeg har ingen erfaring fra før fagfornyelsen, så lite å sammenlikne med.
- Arbeidet med fagfornyelsen har på ingen som helst måte hatt innvirkning på livet mitt, verken positivt eller negativt.
- .
- Det eneste som har endret for meg er at nå føler jeg som en språk lærer og ikke som en "History, Geography teacher teaching these subjects in Spanish"
- Fagfornyelsen har ingen betydning.  
Vi har ikke råd til nye bøker og bruker de gamle bøkene i FSP.  
I FSP er det uansett ikke så mye som vil endre seg.  
I disse coronatider burde Fagfornyelsen ha vært stoppet.
- Det å forholde seg til nye læreplaner er en naturlig del av jobben. Det gjør i seg selv ikke noen forskjell for mitt liv. Det er "1984"-faktoren (Orwell) i arbeidet som bekymrer meg stadig mer.
- Nei
- Jeg synes arbeidet med FF har vært meningsfullt, men det utgjør ingen signifikant forskjell for meg. Jeg synes fagfornyelsen tar oss i riktig retning, men jeg er allerede godt forankret i mange av prinsippene. For meg er fagfornyelsen en tydeliggjøring av en retning jeg allerede søker og prøver å implementere i arbeidet.

Det er vel og bra med fagfornyelsen, men den spiller ikke all verdens rolle for meg som lærer.

- Nei.
- Fagfornyelsen er mer en plikt enn en mulighet for et bedre liv, både privat og profesjonelt.
- Nei
- Nei
- Nei. På min skole har vi jobbet lite med fagfornyelsen av ulike årsaker som handler om ustabil ledelse. Vi venter på den tredje rektoren på 5 år.
- Arbeidet med nye læreplaner har i meget liten grad påvirket livet mitt på den måten det spørres om her. I enkelte situasjoner på jobb, når vi konkret jobber med læreplanen og hvordan den kan innføres på skolen vår, har jeg kanskje blitt engasjert (f.eks. når det gjelder planlegging av tverrfaglige prosjekter), men også til tider frustrert der og da. Men jeg vil på ingen måte si at det har påvirket livet mitt eller helsen min på noen som helst måte. Ikke noe mer enn jobben som lærere generelt påvirker livet mitt.
- Fagfornyelsen fører ikke til store endringer i min arbeidssituasjon og har ikke stor betydning for min trivsel på jobb
- nei
- Fagfornyelsen drukner i alt annet arbeid som må prioriteres pga pandemien. Langt mindre fokus på fagfornyelsen nå enn før pga høy kaosfaktor.
- Jeg ser ingen mening med spørsmålene over.
- Ikke som jeg kommer på
- Det er mye interessant med fagfornyelsen men jeg kan ikke si at det har påvirket min trivsel i det hele tatt, verken i den ene eller andre retningen.

Obs! Hvis du hadde spurt, f.eks.: "Hvordan har arbeidet med fagfornyelsen påvirket din lykke?" med alternativene Negativt-Ingen påvirkning-Positivt, så hadde jeg lagt meg på midten, altså ingen påvirkning. Men når du har formulert påstander av typen "har... ført til at jeg i større grad er..." så kan jeg kun svare "svært uenig". Det skal altså ikke tolkes som at arbeidet har gjort meg mer ulykkelig. Problemet når du skal tolke dine data er at andre som kanskje heller ikke har blitt påvirket i den ene eller andre retningen vil velge alt. 4. En person som har valgt alt. 1 og en person som har valgt alt. 4 kan altså mene akkurat det samme. Hvis dette gjelder mange av dine respondenter så får du et problem med validiteten. Du må vel egentlig bare gjette.

- Nei
- Vi har jobbet lite/ingen ting med fagfornyelsen på vår skole. Ledelsen har ikke satt i gang dette arbeidet. Vi mangler også ressurser for å gjennomføre de nye læreplanmålene fra Udir.
- nei
- Nei
- Mye bra i fagfornyelsen, særlig matematikk. Men med en travel hverdag og korona på toppen, har vi ikke tid til å jobbe med fagfornyelsen slik vi ønsker. Så da blir det stress.
- Vanskelig å få grep om hvordan dybdelæring i praksis skjer hos elevene, og hvordan jeg skal legge opp til det. Jeg føler jeg mangler konkrete grep i oppleggene. Digitale opplegg og praktiske opplegg, hvordan det slås best sammen for at eleven lærer optimalt.

- Jeg har ikke klart å fokusere så mye på det enda. Jeg underviser i flere fag og har gamle bøker. VI har selvsagt dette som tema på skolen, men det har vært litt redusert samtidig med pandemien og mye fram og tilbake. Jeg ser fram til endringer og ny inspirasjon.
  - Litt vanskelig å svare her, da jeg ikke ville satt fagfornyelsen i sammenheng med min generelle trivsel og helse. Fagfornyelsen er en en jobbrelatert retning, det er en del av jobben å inkorporere, men har ikke slik sammenheng med mitt privatliv og fysisk helse.
  - Arbeidet med fagfornyelsen har ikke endret hvordan jeg føler meg personlig!
  - -
  - Nei.
  - Nei
  - På vår skole har vi ikke overdrevet med implementering av fagfornyelsen.
  - Det er helt ærlig ikke store endringer fra før
  - Jeg har aldri jobbet selvstendig med den gamle læreplanen. Jeg har blitt kjent med den nye læreplanen og jeg liker retningen den tar.
  - Nei
  - Arbeid med fagfornyelsen → føle seg elsket i større grad: Underleg spørsmål, men igjen så er dette ikke mitt fagfelt.
- 
- Arbeidet med fagfornyelsen har ikke noe innflytelse på min trivsel i hverdagen og generelt.
  - .
  - Nei
  - fagfornyelse er bare en fagplan... ikke noe som påvirker mitt personlig liv...  
Merkelige spørsmål...
  - Arbeidet med fagfornyelsen gjør skolen mer relevant for elevene i enkelte fag og gir bedre tid til å jobbe med enkelte emner
  - Nei
  - \*
  - Er fornøyd med fagfornyelsen i teorien, synes ikke det er de store forandringene så langt. På vår skole har vi jobbet med og snakket om fagfornyelsen lenge, så vi er godt mentalt forberedt.
  - Nei
  - .
  - Prosessen med arbeidet med fagfornyelsen i kollegiet har ikke skilt seg ut fra andre utviklingsarbeid vi har gjennomført. (eksempel: videreutdanning innen inkludering/mobbing, vurdering for læring). Den har skapt både begeistring og frustrasjon, som med andre endringsprosesser. Også for meg.
  - nei
  - Vi har arbeidet svært lite og konkret med fagfornyelsen, og det er ut i fra det jeg har svart på spørsmålene som gjelder dette.
  - Fagfornyelsen påvirker ikke mitt liv i så stor grad. Det er fint å kunne jobbe tverrfaglig og kanskje blir det noen nye innsikter for elevene, men det er nok ikke en revolusjon.
  - nei
  - Nei
  - Jeg synes ikke at fagfornyelsen har påvirket meg i det hele tatt, bortsett fra at det er et ekstra stressmoment at det er så mye usikkerhet rundt nye eksamensformer.
  - Nei
  - Nei
  - Jeg synes at arbeidet med fagfornyelsen har vært tungt i denne tiden med pandemi. Det kommer i tillegg til mye annet som en trenger å gjøre. I tillegg har vi ikke fått nye læreverker som vi burde hatt for å lettere kunne følge den nye læreplanen.
  - 0
  - Nei
  - Nei
  - nei
  - Det føles som å være med i en absurd teaterforestilling à la Keiserens nye klær. Ingenting er lagt til rette for "fagfornyelsen". Rammebetingelsene er de samme og vi skal tenke nytt uten å få nye læreverker å jobbe med. Det føles som en ekstra belastning. Vi blir bedt om å koke ny suppe uten så mye som en spiker å ha oppi. Jeg er frustrert og sint.
  - Nei
  - Fagfornyelsen fører til at jeg må tenke nye tanker om planlegging og undervisning, det påvirker på ingen måte privatliv, følelser eller relasjoner.
  - Jeg tror ikke at arbeidet med fagfornyelse har noe å si hvor lykkelig person jeg er. Det er selvsagt bedre gjennomtenkt plan, og er godt å jobbe med den og bruke den i hverdagen min for å

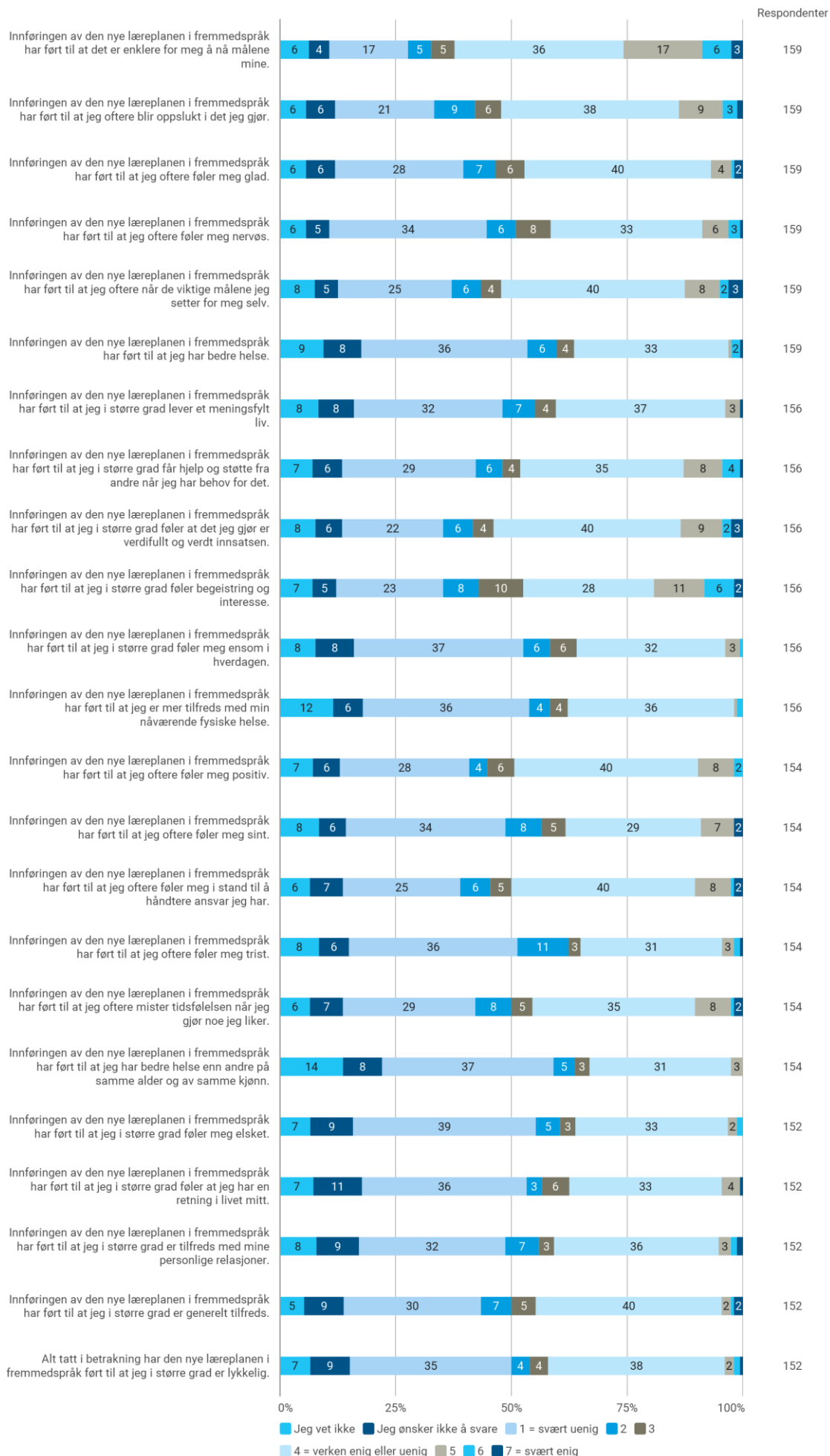
forberede undervisningen min, men det er ikke noe som bestemmer om jeg er mer eller mindre lykkelig. Det er personer rundt meg, og meg selv som gjør at jeg trives godt.

- Nei
- Nei
- nei
- Nei
- Eg ser at deltaking i prosessar som er overordna det ein held på med til vanleg, slik som å vere med på å bestemme kva faget skal innehalde og drøfte meir med kollegaar, kan bidra til å auke engasjementet og tilfredsheita med å ha ansvar for å undervise i eit fag. Likevel synest eg det er vanskeleg å vere enig i dei fleste påstandane over, fordi fagfornyninga ikkje har ei så stor rolle i livet mitt som påstandane kan tyde på.
- nei
- Fagfornyelsen er positivt for meg, men mye arbeid gjenstår før den er innarbeidet. Vi er i gang!
- Fagfornyelsen har ikke gjort store endringer i min praksis. Har heller ingen å samarbeide med siden jeg er alene om å undervise i dette faget.
- Jeg har jobbet lenge med prosjekter og åpne arbeidsoppdrag. Fagfornyelsen gir med endelig grunnlag til å forsvare mine undervisningsmetoder og opplegget som jeg har.
- All den stund vi fortsatt har gammel læreplan for 10.trinn virker spørsmålene over - for meg - noe søkte.  
Å jobbe med fagfornyelsen går inn i hverdagen som en del av jobben, og jeg synes det er underlig å bli spurt om den har noe med min fysiske helse å gjøre.
- Inkjeseiande arbeid. Eg synest ikkje dette er ei fagfornyning.
- Fagfornyelsen har veldig lite innvirkning på hvorvidt jeg trives i yrket. Det at elever skal produsere tekster uten hjelpemidler synes jeg er fint, men jeg kan ikke si at det påvirker trivselen min.
- Jeg opplever ikke at arbeidet med fagfornyelsen har påvirket min trivsel eller fysiske/psykiske helse nevneverdig.
- Jeg er positiv til fagfornyelsen og samarbeider om tverrfaglige opplegg og gjennomføring med kollegaene mine. Innholdet i Fagfornyelsen er jeg svært fornøyd med. Den kommunale tilrettelegging og krav er jeg ikke fornøyd med. Vi har brukt mye tid til å lage matriser hvor vi kombinerer kompetansemål, kjerneelementer og tverrfaglige temaer og lagt disse på trinn. Det skal gjelde hele kommunen selv om vi ikke har like lærebøker. Vi får nok heller ikke nye. Dette opplever jeg som meningsløst i og med at UDIR- verktøyet er svært brukervennlig. Man kan klikke på et kompetansemål og så kommer tilhørende kjerneelementer og tverrfaglige tema opp.
- nei
- Dette var rare spørsmål i forhold til temaet - verkeleg vanskeleg å svare på.
- Siden jeg hovedsakelig underviser på trinn 10 har jeg ikke jobbet mye med fagfornyelsen i mine fag, siden vi fortsatt følger gammel læreplan. Vi har selvfølgelig jobbet med dette generelt på vår skole, men jeg har ikke jobbet mye med dette på egenhånd. Jeg kan ikke helt se hvordan innføring av nye fagplaner og mål skal ha så mye å si for min helse.
- Det har vært svært krevende å måtte jobbe med dette under coronapandemien
- Nei
- Samarbeidet oss språklærere imellom er godt - uavhengig av fagfornyelsen.

Fremmedspråkene er ikke de fagene som har fått mest tid i planlegging på arbeidsplassen.

- Nei
- Jobber stort sett ikke annerledes enn før :-)
- Fagfornyelse har lite med privatlivet å gjøre.
- nei
- Merkelige spørsmål her...





Har du andre tanker om innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk du ønsker å dele?

- Nei
- Nei
- Nei
- Det er ikke så store endringer. Men det som er avgjørende er hvordan den nye eksamsformen blir. For eksempel hvis skriftlig blir endret åpner det opp for mer fokus på muntlig kommunikasjon som ofte er den delen elevene trives med
- Nei
- Jeg jobber på vg2 og har ikke jobbet med nye læreplaner i fremmedspråk enda.
- Nei
- Nei
- Det var på tide med en ny læreplan
- .
- Nei
- nei
- Nei
- Føler at dette ble litt rart. Innføring av ny læreplan er helt OK og mye er bra, men det endrer livet mitt i liten grad.
- Nei
- Uten eksamensordning (og med foruroligende publisering av engelskeksamen) er den ufullstendig. Jeg stoler ikke på at det henger sammen. Har dessuten hendene fulle med hybridundervisning.
- Det er lettere å nå sine mål med den nye læreplanen, hvis målet er at elevene får bedre karakterer, siden planen fremhever kommunikativ kompetanse og ikke så mye skriftlige grammatisk riktige tekster/ kompetanse. Kriteriene er blitt mye lavere med den nye planen. Dette må ikke forveksles med at lærerne aldri har jobbet med muntlig aktivitet i timene. Det har vi og derfor er ikke denne planen så spennende som man vil ha det til
- Tenker at en viltig feilkilde i denne undersøkelsen er at de så si samme repetative spørsmålene gjør deltaker lei og irritert, og krysser ikke av med samme engasjement som om forsker hadde lagt litt mer flid i variasjonen av spørsmålsformuleringene.
- nei
- Det er for tidlig å si hvilken effekt læreplanen har/gir
- nei
- Man kunne ha ventet et år.
- Nei
- Innføring av ny læreplan har ingen betydning for min trivsel.
- Akt for mange oppgaver, særlig relatert til corona
- Ingen spesielle
- Den spiller ingen rolle i personlig tilfredshet, men har medført medarbeid og uvisshet på jobb siden eksamensordningen f.eks. ikke er på plass.
- Nei.
- .
- Jeg opplever at lærerne ikke ble helt hørt.
- Nei
- Innføringen av den nye læreplanen har ingen stor plass i livet mitt, må jeg si, men den er et viktig redskap i å utvikle faget og undervisning/læringsarbeidet.
- Nei.
- Jeg er generelt mer fornøyd med undervisningsoppleggene mine.
- nei
- Innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk har ikke hatt noen innvirkning på meg personlig eller faglig. Jeg underviser slik jeg alltid har gjort på dette nivået, altså med dybdelæring. I tillegg bruker vi gamle bøker fordi det ikke er kommet noen nye på dette nivået i videregående skole.
- Jeg kan ikke si at den nye lærerplanen i fremmedspråk har hatt en betydelig innvirkning på meg som menneske eller på meg som lærer.
- .
- Eg har framandspråk på Vg2 ig har derfor ikkje blitt berørt av innføringa av den nye læreplanen
- Nei, har ikke det
- Svarene er ikke generelt negative fordi fagfornyelsen har påvirket meg negativt, men fordi jeg ikke helt ser sammenhengen mellom den og de nevnte momentene.
- Det er jobben som lærer som gir mening og retning osv. En læreplan betyr ingenting fra eller til.

- nei
- nei
- Det har fungert bra.
- En læreplanendring har absolutt ingenting med min trivsel å gjøre, så dette var veldig vanskelig å svare på. Det skjer endringer og tilpasninger hele tiden i dette yrket, så det er en del av hverdagen.
- Nei, læreplanen har ikke så stor innflytelse på livet mitt generelt.
- Den nye læreplanen bidrar i liten grad til å endre på noe i ft til fremmedspråkundervisningen.
- Ikkje anna enn at dette heller ikkje har betydning for verken helsa mi eller livsgleda mi
- .
- Jeg kan ærlig talt ikke skjønne hvordan innføringen av den nye læreplanen skulle kunne påvirke eksistensielle sider ved livet mitt
- Føler ikke at den har påvirket meg i mitt personlige liv.
- nei
- Jeg har bare VG2 og har ikke undervist etter den nye læreplanen. (Siden å ha lest en læreplan og ha undervist etter den er to helt forskjellige ting, kan jeg ikke gi noe fornuftig svar her.)
- nei
- Dette synes jeg var rare spørsmål. Innføringa av ny læreplan fører til diskusjoner og andre innfallsvinkler, men har lite å si for det viktigste i faget, utvikling av basisferdigheter
- Nei
- nei
- Jeg synes at fagfornyelsen har gjort meg mer bevisst på elevperspektivet i opplæringen og at elevene kan lære mer om kulturelt mangfold gjennom fremmedspråk.
- Fremtidsrettet!
- Nei
- Den nye læreplanen påvirker ikke min lykke.
- det er fremdeles noen uklarheter rundt den nye læreplanen som jeg gjerne skulle ha fått noen svar på

innføringen av den nye læreplanen har ingen innflytelse på min psykiske/fysiske helse

- NEI
- Lite mer å påpeke.
- Læreplanen er et styringsdokument, altså en lovpålagt rettesnor for lærere. Den påvirker ikke følelseslivet mitt, men dikterer heller hvilke mål og formål jeg og elevene skal jobbe mot.
- Det er ikke fagfornyelsen som hendelse som påvirker meg negativt, men innholdet i fagfornyelsen. Den tidligere læreplanen var mye bedre fordi den var logisk og mer nyansert og konkret, men på ingen måte komplisert.
- Nei
- innføringen av nye læreplaner har på ingen som helst måte hatt innvirkning på det psykososiale livet mitt, verken positivt eller negativt. Så voldsomt store endringer i læreplanen opplever jeg heller ikke at det er.
- Jeg føler at et språk har blitt et språk og ikke bare Historie og Geografi av landene der språket snakkes som det var før
- Ny læreplan i FSP har lite/ingen betydning for skolehverdagen. Det er annerledes for andre fag.
- Læreplanen i seg selv har ikke innflytelse på trivselen. Jeg synes det er synd at punktet fra KL06 "drøfte hvordan språkkunnskaper og kulturinnsikt kan fremme flerkulturelt samarbeid og forståelse " er falt bort. Den ga bl.a. mulighet for å ta hensyn til samiske elever i fremmedspråkklassen. Meget beklagelig at jeg bare skal ta hensyn til målspråklandet nå. Ellers er det mest de digitale samarbeidsformer og at jeg ofte ikke kan velge hvem jeg vil gi innsyn i hva, som forstyrrer meg.
- Nei
- Ja. Den nye læreplanen er mer i samsvar med mine tanker omkring god læring. Færre læreplanmål og bedre sorterte mål gir mindre stress og mindre "fragmentering" av faget.

Målene er lettere å forstå enn før, også for elever, og gir dermed den enkelte lærer større rom for faglig skjønn. Så ser jeg at noen lærere søker mot å heller bli fortalt hva de må gjøre enn å styre mer selv. Jeg liker imidlertid den metodefriheten som et mindre antall mål gir. Det gir mer rom for fokus på faget som helhet og ikke et stresset løp i å krysse av mål på "pensumlista".

Ulike tolkninger av læreplanen gir imidlertid rom for visse spenninger mellom disse "leirene". Det er viktig at skolene legger opp til rom for meningsutveksling mellom disse. På min skole får lærerne stort rom for faglig skjønn, og det gagnar både lærere og elever stort.



- Nei.
- Pliktarbeid, ikke en lykkebringende forbedring av skolehverdagen.
- Nei
- Nei
- Har i større grad drøftet hva kompetansebegrepet i fremmedspråk inneholder
- Igjen, innføring av nye læreplaner har uhyre lite å si for mitt følelsesliv. For meg er det et arbeidsdokument som har innvirkning på hvordan jobben min utføres, hverken mer eller mindre. Jeg merker absolutt ingen endringer i livet basert på endringer i læreplanene.
- nei
- nei
- Bedre eksamensordning enn før.
- Vanskelig å utføre, fordi elevene har akkurat begynt å lære språket. Viktig med grunnleggende ferdigheter først, og ikke utforske ting for eksempel.
- Litt vanskelig å skille innføringen av læreplanen i fremmedspråk fra de andre læreplanene. Generelt så har det vært mye å ta stilling til hvor jeg har tre nye læreplaner å ta stilling til. I fremmedspråk opplever jeg ikke store endringer i fagets mål og arbeidsmetoder, mens i andre læreplaner er kompetansemål og andre formuleringer i læreplanen blitt mer generelle uten at det er tydelig hvordan disse punktene dekkes i utgitte læreverker. Dette fører til at man til tider finner det vanskelig å nå til kjernen av faget hvor det er så mange retninger man skal dekke, men dette er mindre aktuelt for fremmedspråk.
- Nei
- Ingen
- Nei
- nei
- Nei
- Fagfornyelsen i språk er ikke veldig forskjellig fra hvordan vi driver opplæring i dag. Så den har ikke ført til endringer.
- Innføringen går ikke på mitt eget liv eller som person, men arbeidet rundt fagene er altopplukende og dermed påvirker fritiden min MYE mer, da jeg konstant er på jakt etter gode opplegg, på sosiale medier.
- Ikke nå
- Igjen, innføring av ny læreplan er en del av jobben. Den delen av jobben har ikke noe med mine personlige relasjoner og min tilfredshet i hverdagen å gjøre.

Jobbmessig har den ikke gjort livet som lærer lettere, da den er blitt mye mer abstrakt og svevende. Det er vanskeligere å konkretisere gode og håndgripelige mål. Men igjen, dette er en del av jobben, likt som å sette i gang en ny plattform eller noe og har ikke påvirket mitt privatliv eller min helse o.l.

- Nei!
  - Veldig merkelige spørsmål. Vanskelig å svare på dette. Beklager.
  - nei
  - ikke så stor forskjell ti den gamle!
  - Egentlig ikke
  - Jeg synes den nye læreplanen tar en god retning. Men jeg føler ikke at det berører meg særlig mye privat, bortsett fra at jeg er mer fornøyd med det jeg skal undervise i forhold til hvordan det var før - selv om jeg føler at ikke mye har faktisk forandret seg i min undervisningspraksis.
  - Nei
  - Det er fint med litt fornying, spesielt nye læreverker, sjølv om alle skular ikkje har kjøpt inn nye læreverker enno.
  - Innføringen av den nye læreplanen har ikke noen verdi i min vanlige hverdag. Målene er så minimalt forskjellige fra den forrige at det ikke gjør noen forskjell om hvordan jeg underviser eller føler meg i det hele tatt.
- Ikke noen læreplan har noe å gjøre med om hvordan jeg føler meg elsket. Dette er jo bullshit.
- .
  - Nei
  - nei
  - Læreplanen i fremmedspråk har ikke nevneverdig gjort noe med mine personlige følelser
  - Nei
  - \*

- Bortsett fra at faget har gått fra å være muntlig, til å vektlegge skriftlig også, så er det ikke så mye som blir annerledes. Jeg blir nok litt mer inspirert, tenker litt nytt når jeg leser hele fagfornyelsen, tankene om helhet, dybde og de tverrfaglige temaene liker jeg.
- Nei
- Den nye læreplanen i fremmedspråk har passet godt med hva jeg allerede har lagt vekt på i undervisningen som skulle være i tråd med LK06: å bruke og oppleve språket og skape interesse og engasjement. Akkurat dette har blitt fremhevet i Fagfornyelsen. Det har vært en lettelse. I tillegg har ledelsen satt av midler til nytt læreverkt i fremmedspråket jeg underviser (Aschehoug). Det å nå ha et godt læreverkt på 8. og 9.trinn gjør en stor forskjell i min lærerhverdag. Nå slipper jeg å bruke like mye tid på å finne relevante og engasjerende aktiviteter og lærestoff for å supplere læreboka. Jeg opplever meg også sett av ledelsen og at de støtter meg, siden de har valgt å innfri mitt ønske om nytt læreverkt.
- nei
- Nei
- Jeg ser faktisk ikke en så sterk sammenheng mellom trivsel og ny læreplan. Det finnes andre faktorer som påvirker trivselen mer. Fint om man kan samarbeid mer og at fremmedspråklærerne kanskje har mer dialog rundt hvordan de underviser, men det er heller ikke 100% avhengig av læreplanen.
- nei
- Nei
- nei
- Jeg underviser ikke i fremmedspråk akkurat i år, men jeg holder på med fagfornyelsen i engelsk.
- Nei
- Jeg føler at språkinnlæringen ikke vil forandre seg så mye med den nye læreplanen. Men ser at nye læreverkt har mye positivt ved seg.
- 0
- Nei
- Nei
- nei
- Nei
- Læreplanen er spennende men Covid 19 har gjort arbeidet med den altfor slitsomt.
- Den nye læreplanen er et verktøy i hverdagen, tror ikke det påvirker hverken kjærlighet eller helse....
- Nei.
- Nei
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- nei
- Jeg er fornøyd med kompetansemålene. Utfordringen blir å inkludere de tverrfaglige temaene, men det tenker jeg skal gå fint.
- Ingen
- nei
- Den nye læreplanen har ikke noe å gjøre med min følelse av å bli elsket eller hvor lykkelig jeg er. Har egentlig mest lyst til å la være å svare på denne undersøkelsen. - Men, siden jeg er så nysgjerrig av natur, vil jeg gjerne få med meg resten. Og så får dere ta mine manglende svar på mange spørsmål som et signal om at jeg synes de er irrelevante.
- Eg ser ikkje dei store endringane.
- Nok en gang - innføringen av ny læreplan har ubetydelig innvirkning på hvorvidt jeg trives. En ny læreplan er et nytt styringsdokument man må forholde seg til, det er en del av jobben. Ja, det er en del arbeid å skulle legge om planer etc, men det er en del av arbeidets egenart og ikke noe jeg vektlegger med tanke på trivsel.
- Jeg er fornøyd med den nye læreplanen, men opplever ikke at den kommer til å endre min trivsel eller fysiske/psykiske helse nevneverdig.
- Nei. Jeg har ikke fått tilbud om kurs eller samlinger, så her må jeg lese meg opp selv, og det er greit.
- nei
- Jeg ser ikke hvordan endring av fagplaner har noe å si for min helse, eller om jeg føler meg elsket. Det har vel ingenting å si for personene rundt meg om jeg underviser etter ett mål eller et annet,

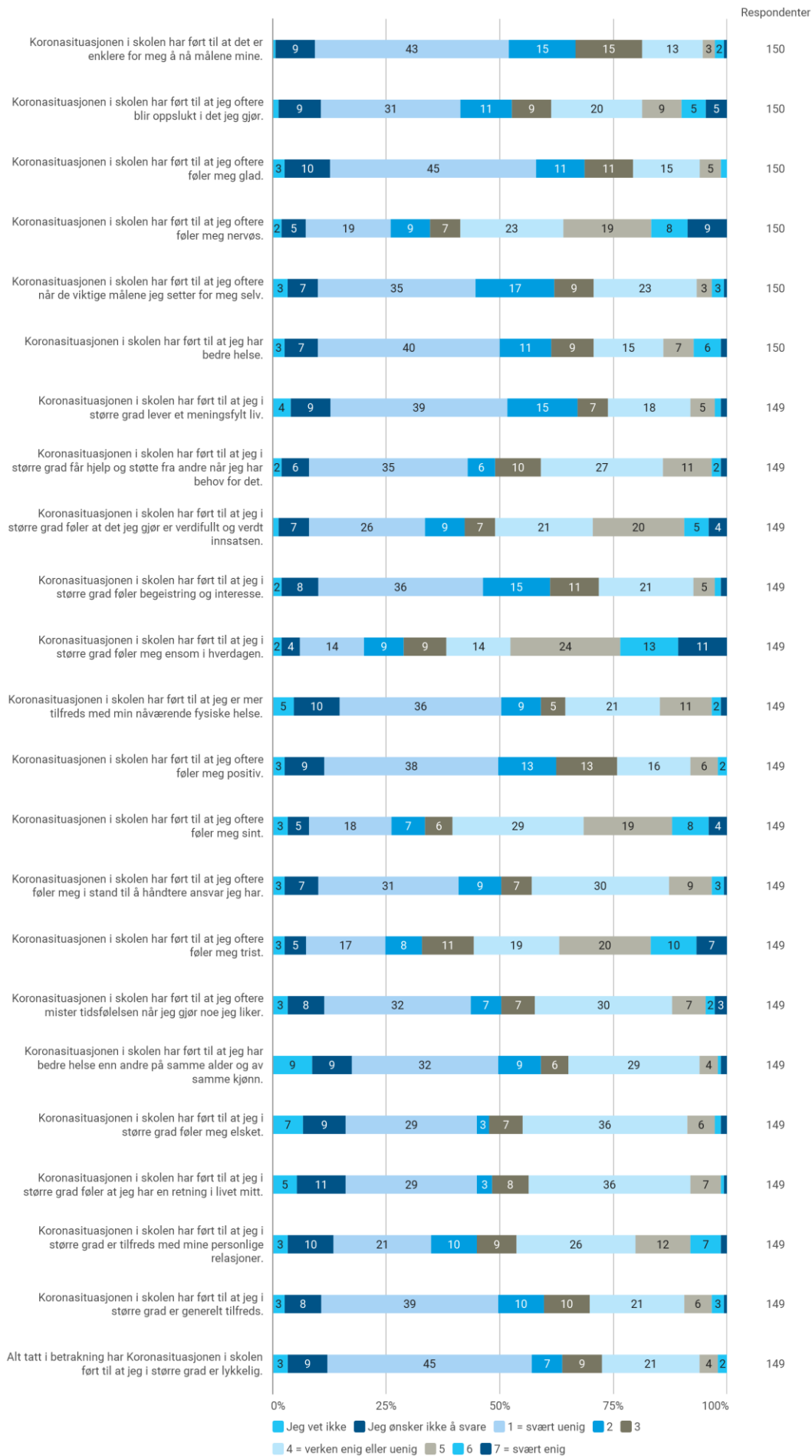
og deres relasjon til meg. Hvorvidt jeg har evne til å skape gode relasjoner med elever og kolleger har ingenting med fagplaner å gjøre.

- Når det gjelder mitt fag, er det så små endringer at de ikke føles signifikant
- Nei
- Ja - fremmedspråkernes status i ungdomsskolen -- ofte blir de nedprioritert fordi matte norsk og engelsk er "viktigere" -dette gjelder arbeidsmengde og elevenes syn.

Administrativt blir fremmedspråkene gitt rom, man prøver å hindre at timer "forsvinner".

- Nei
- Nei
- Nei.
- nei





## Har du andre tanker om koronasituasjonen i skolen du ønsker å dele?

- Mye høyere stressnivå. Bekymret for elever som må lære fremmedspråk uten å se læreren sin.
- For meg personlig har ikke korona forandret så mye på min innstilling til læring generelt. Jeg har hatt mer fokus på læring enn korona og er noe lei av syting og klaging fra lærere. Vi som lærere er per definisjon tilpasningsdyktige og må kunne improvisere.
- Det har medført til enda mer arbeid, samtidig som man ikke når alle målene med alle elevene
- Nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Savner å ha skole undervisning og se elevene oftere
- .
- Nei
- nei
- Nei
- Koronasituasjonen er krevende, men vi må stå på og gjøre så godt vi kan. Jeg opplever ikke at den påvirker viktige deler av privatlivet mitt. I hjemmeskoleperioden opplevde jeg at jeg syntes det var kjedeligere å være lærer enn før - jeg er nok best "live"!
- Nei
- Nei
- Skjermer skaper barrierer. Fremmedspråk kan verken læres eller læres bort/ undervises i i en slik situasjon
- Tenk å ha de nesten samme spm også her.
- nei
- Nei
- nei
- Fremmedspråksundervisning skjer på tvers av kohorter og den ryker først og lengst. Det er fornuftig, men til stor ulempe for elevene og meg. Jeg fortviler over hvordan lite jeg får lært og aktivisert dem over Teams, men eksamen opprettholdes uten å senke kravene en gang. Generelt vet jeg ikke hvordan jeg kan påvirke skoleeier til bedre smittevern. Det er daglige brudd på arbeidsmiljøloven ved gult nivå. Vi mangler folk, ro og tid i alle fag på rødt nivå. Dette er et annus horribilis etter 23 år i skolen. Verst er arbeidsforhold og arbeidstid, deretter nedsettende holdninger til lærerstanden hver eneste gang vi ber om noe, lønna er en vits for den jobben som gjøres. Man står hjelpsløs når foresatte krever sin rett uansett korona.
- Nei
- Nei
- Nei
- Uten dynamikken når man møtes fysisk med umiddelbare tilbakemeldinger, blir det vanskelig å vite om de treffer elevene slik en ønsket. Dette er slitsomt i lengden, og er med på å redusere trivsel.
- Enda mer merarbeid som ikke kompenseres, og dårligere arbeidsforhold
- Nei.
- .
- Koronasituasjonen førte til at jeg må jobbe betraktelig mer i samme stilling.
- Jeg synes ikke at Koronasituasjonen på noen måte er positiv for meg eller andre mennesker, det er noe en må gjøre det beste ut av og vente på bedre tider. Registrerer at enkelte elever har faglig framgang ved å jobbe mye alene, men av de jeg arbeider med er det et lite fåtall.
- Nei.
- I koronasituasjon føler jeg at kroppen blir veldig statisk, jeg kjenner at det er veldig anstrengende og krevende pedagogisk å sitte å undervise på nett samtidig som man skal kommunisere med alle elevene. jeg blir veldig utmattet av fire timer etter hverandre.
- nei
- Koronasituasjonen i skolen gjør at jeg sjeldnere spiser lunsj med mine kollegaer, jeg er mer hjemme alene og det kan bli litt ensomt. Faglig er det nesten en katastrofe for elevene, spesielt i fremmedspråk der vi bruker mye tid i klasserommet til å forklare og kommunisere med hverandre på målspråket.
- Jeg har jobbet så mye overtid at det har påvirket hverdagen min. Jeg har sjekket e-post ved frokostbordet og snakket med foreldre rett før jeg legger meg. Dette har ført til at jeg ofte har følt meg overveldet, og en stressfaktor har vært at jeg ønsker at foreldrene til de elevene jeg er kontaktlærer for skal oppleve at jeg gjør en hederlig innsats og en god jobb. Dette har faktisk gått utover tid og oppfølging av mine egne barn, og det har vært nærmest umulig å følge en satt arbeidstid.

- .
- Det var veldig fint med heimekontor i vår pga svangerskap
- Krevende
- Personlig har jeg ikke følt på særlig negative tanker rundt denne situasjonen, jeg liker å være hjemme og trives i mitt eget selskap. Så så lenge jeg føler at jeg gjør jobben min på en tilfredsstillende måte, noe jeg stort sett gjør, har jeg det greit i denne situasjonen.
- Nei
- nei
- Det har følt inneklemt, innestengt, ensomt, vanskelig, stressende, kjedelig, isolert og trasig. Jeg håper vi kan komme tilbake til normal skolehverdag så fort som mulig.
- De fleste lærere har valgt yrket fordi vi liker å være sammen med ungdommer. I dagens situasjon savner jeg det daglige samværet og energien jeg vanligvis får av å være i klasserommet.
- Nei
- Det oppleves som tyngre å jobbe i uvisshet og stadig måtte veksle mellom digital og fysisk undervisning og ofte atpåtill måtte kjøre en hybridversjon.
- Nei
- vanskelig å nå alle elever, mye mer jobb enn før, samt vanskelig med hjemmeskole for egne barn
- Vi som lærere og også elevene blir nok mer bevisst på å bruke dagene på skolen på en god måte (faglig og mellommenneskelig) når vi har sett hvor "trasig" det er med hjemmeskole
- For meg har koronasituasjonen bidratt til å kunne ta bedre vare på enkeltelever og det har jeg opplevd positivt.
- Er dette en spøk?
- Den har i stor grad ført til merarbeid.
- Nei
- Jeg hadde permisjon forrige skoleår. Nå bor jeg i et fylke med lite smitte. Jeg har rett og slett ikke erfaring med utfordringene koronaviruset fører med seg
- I perioder med lock down og rødt trafikklys, oppleves jobbsituasjonen som arbeidskrevende, tung ogensom uten at jeg vet om alt arbeidet egentlig fører til resultater (følelsen av å sitte i en liten, svart teams-boks). I perioder på gult trafikklys oppleves smitteverntiltakene på skolen som utrygge og jeg opplever at lærerens situasjon ikke teller med når man planlegger hvordan skolen skal være tryggest mulig. Opplever også at arbeidsmengden har økt mye, at det forventes at timene kjøres dobbelt, både på teams og i klasserommet.
- nei
- Koronasituasjonen har ført til at jeg setter pris på samvær med venner, familie og naturopplevelser i enda større grad
- Nødscole er tragisk.
- Det er mange utfordringer, og jeg er bekymra for ungdommer som ikke har det bra hjemme. Likevel har situasjonen gitt meg mulighet til å tenke nytt, få drevet mye god veiledning, tilpasse bedre til hver enkelt elev, ha varierte opplegg som ikke er avhengig av at det skal fungere med mange elever i samme rom (og en lærer). Derfor seg jeg mye positivt ved fleksibiliteten, kommunikasjonen med elevene osv
- Jobben oppleves som enda viktigere etter hjemmeskoleperioden, hvor jeg så hvor viktig det er for elevene å være sammen. Det er også viktig for meg å være på jobb og se andre mennesker.
- Koronasituasjonen har ført til digital undervisning, som igjen har ført til at:  
Elever har mistet motivasjonen ved å kun skjermundervisning og ikke være del av et klasserom  
Muntlige ferdigheter er vanskelige å vurdere  
Vurderingssituasjoner generelt er krevende
- NEI
- Mindre sosial omgang med andre kjente setter spor i hverdagen -i arbeidstid og på fritid-.
- Siden språkfag er på tvers av klasser umuliggjør det undervisning uten å innføre hemmende restriksjoner.
- Jeg har tatt i bruk nye verktøy og metoder som vil være nyttige i framtida også, uavhengig av hvordan koronasituasjonen vil være i framtida. Akkurat det har vært interessant og morsomt å lære seg.
- Nei
- Situasjonen har friggitt noe tid til trening pga heimekontor/delvis heimekontor :)
- Jeg har brukt youtube, facebook og skype for å kunne undervise og ta kontakt med mine elever fordi skole plattformer var ikke alltid tilgjengelig og jeg synes at disse sosiale medier har gjort det mye lettere å etablere rapport med elevene og at de har følt at jeg er mer tilgjengelig og "more real" på denne måten
- 0

- Det er litt ensomt og trist å sitte alene hjemme når man er vant til ungdommer rundt seg. Jeg trives ikke like godt på Skype som på klasserommet. Ungdommene sier det samme. Men det er ikke et interessant spørsmål om man trives eller mistrives med situasjonen, det er jo ikke alternativer når det er smitteutbrudd. Så man må jo leve med det.
- Nei
- Ja.

Jeg synes koronasituasjonen har vært en stor utfordring. Det har kommet nyttig innsikt ut av omstillingene, så noe har jo vært positivt, som alltid.

Når alt kommer til alt er dette likevel et stort minus. Mange elever faller av, noen elever har frykt for kontakt med andre, vi får ikke gjennomgått like mye stoff som før, oppfølgingen blir vanskeligere.

Sosiale sammenkomster rammes, klassemiljøet rammes, gruppearbeid blir vanskelig, "skole" som sådan blir vanskelig (Ludvigsen-utvalget definerte "skole" som læring i samarbeid med andre). Elever som trenger oppfølging fra lærer rammes hardere. Fravær blir vanskelig å håndtere. Det er vanskelig for lærere å tilpasse arbeidsmengden når man ikke er i samme rom.

Den profesjonelle lærer gjør imidlertid sitt for at situasjonen i minst mulig grad skal ramme elevene, som skaper noe mer stress.

- Nei.
- Nei
- Nei
- Nei
- Elever som deltar lite har deltatt enda mindre i koronatiden. Relasjonene blir gradvis borte
- Koronasituasjonen i skolen har først og fremst gjort med tidvis frustrert fordi jeg ikke har fått gjort jobben så bra som jeg vil, og fordi jeg vet at mange elever går glipp av mye verdifull undervisning.
- Det er utfordrende med usikkerheten koronasituasjonen medfører både når det gjelder frykt for egen og andres helse samt når det gjelder gjennomføring og planlegging av undervisning og vurdering
- nei
- Meget bratt læringskurve mht I T. Mye mindre sosialt arbeidsmiljø. Mindre variasjon i pedagogiske opplegg pga digitale begrensninger. Dalende motivasjon blant elevene. Flere som sliter psykisk.
- Vanskelig med riktig og rettferdig vurdering.
- Koronasituasjonen i skolen har gjort det vanskeligere å kommunisere om forskjellige utfordringer og løsninger i arbeidshverdagen. Det er mindre naturlig å sende en melding eller ta en telefon enn å snakke med noen på kontoret eller i gangen for å diskutere fag eller andre ting.
- Nei
- Nei
- På grunn av korona, har det gått mest ut over fremmedspråk på vår skole
- nei
- Nei
- nei
- Fordelene har vært utviklingen av gode opplegg rundt individuelt digitalt arbeid, og å få mer sjanse til å følge opp hver enkelt elev. Men dette tar lang tid, og skolehverdagen er lengre i tid for lærerrollen. Usikkerheten er nok det mest negative, at man ikke har forutsigbare tidsrammer eller fysiske rammer foran oss.
- Det vanskeligste er de forte endringene på gult og rødt nivå. Vi sender informasjon til elevene, og dagen etter er de endret. På skolen deler vi store grupper i 2 klasserom, og kun 1/3 av elevene er på skolen samtidig. Det er vanskelig å undervise 2 i to klasserom samtidig, og noen er også som regel hjemme og skal ha hjemmeundervisning på Teams.
- Corona situasjonen har ført fordeler og ulemper med seg. Det er mer hjemmekontor, hvor det er en stor ulempe at det er vanskeligere å følge opp elevene. Men det er også fordeler, da jeg i større grad styrer min egen tid. Men igjen, en prøver å gjøre så godt en kan og mer kan ingen gjøre. Jeg har fremdeles hatt gode relasjoner hjemme og er glad i jobben, så corona har ikke hatt noen stor innvirkning slik.
- nei
- Nei.
- nei
- det er ikke lett å stå i førstelinja!



- Nei
- Det å slippe å komme på jobb hver eneste dag opplevde jeg som veldig positiv, siden det gir mulighet til å være mer fleksibelt inndelingen av hverdagen. Likevel er det viktig for min fysiske og mentale helse å kunne møte folk på jobb. Også er det umulig å holde like god undervisning hjemmefra. Spesielt sårbare elever hadde ofte ennå større vansker med hjemmeundervisning enn de har allerede med den vanlige skolehverdagen. Det å oppleve dette situasjonen, i tillegg til maktløsheten man følte når ingen klarte å ta kontakt med noen elever eller familiene og kunne gjøre ingenting da de falt ut av skolehverdagen sin, det var veldig tungt å oppleve.
- Det blir mer avstand mellom gode samarbeidspartnere, da det ikke er like lett å få satt seg ned og snakket gjennom opplegg eller situasjoner som oppstår i løpet av skolehverdagen med elevene
- Heimeskule er vanskeleg for dei som har eigne born i skulealder heime som også treng oppfylging.
- Vi får det til på skolen og det gir en mestringsfølelse. Men vanlig hverdag er best.
- .
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- Litt merkelige spørsmål i forhold til korona. Hvordan skal situasjonen med korona f.eks. gjøre det lettere å nå sine mål, eller at man blir lykkeligere?
- Vi har lært oss noen raske skifter, og blitt flinkere digitalt(mange av oss i alle fall).
- Nei
- Koronasituasjonen har hatt negativ innvirkning på min trivsel på flere punkter. Å ikke være fysisk sammen med kolleger ukene i mars/april var trist. Når vi har hatt digital undervisning har jeg vært bekymret for elever som kan ha det vanskelig hjemme, og bekymret for elever som ikke er selvgående. Det har vært en del ekstra arbeid og stress å følge opp elever som er lite selvstendige og skoleleie. Det har også tatt tid og energi å finne nye løsninger og legge om undervisning til det digitale. Men det har også ført til mestringsfølelse når det har fungert, og det har vært stimulerende å lære nye funksjoner og løsninger i Teams.
- Ja, vi mangler TID
- Nei
- Man er mer hjemme med familien, det er bra. Men samtidig mister man kontakt med elevene, og det er et problem i et fag som fremmedspråk, hvor alt bygger på hverandre. Det går fortere at elever "forsvinner" når det først går glipp av noen timer, er mitt inntrykk.
- Har gjort arbeidet i skolen veldig krevende. Språktimene på min skole blir bare digital når det er rødt nivå. Siden elevene er på skolene annen hverdag under rødt nivå. kan jeg ikke undervise min språkklasser.
- Nei
- Nei
- Det er utfordrende, og jeg savner interaktiviteten ved å møte elevene i klasserommet.
- Korona situasjonen bidrar til mer fleksibilitet på skolen i og med at vi kan jobbe hjemmefra noen ganger og det er positivt. Bundet tid er en gammeldags og utdatert form for kontroll. De fleste andre yrker har mulighet til dette, hvorfor ikke lærere?
- Nei
- 0
- Nei
- Nei
- nei
- Nei
- Nei
- Koronasituasjonen har ført til at jeg har lært å bruke nye verktøy og finne nye strategier. Utover det er jeg svært misfornøyd og synes terskelen for å stenge eller rødt nivå er alt for lav. For mange elever taper alt for mye, de uroer seg også mye, noen for karantene, andre for eldre slektninger.
- Jeg tror koronasituasjon har lært oss mye nytt, nyttig og spennende. Det har ikke gjort meg nervøs, sint eller trist. Jeg var ikke stresset.  
Jeg har trent mye mer i den tiden, og er i bedre helse nå, det er viktig å bruke alt negativ til noe positiv.

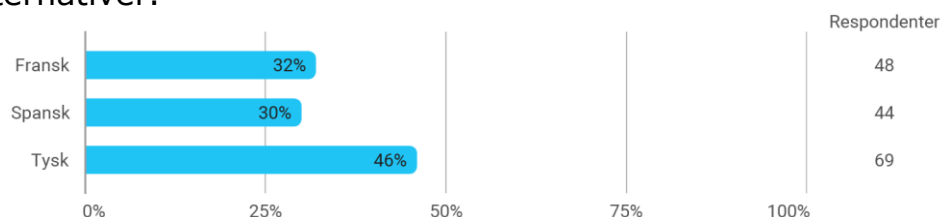
Selvsagt, det er mange som var påvirket av koronasituasjon, skole nedstenging, og usikkerhet, og jeg skjønner at for mange var det stress og ubehag.

- Nei
- Nei

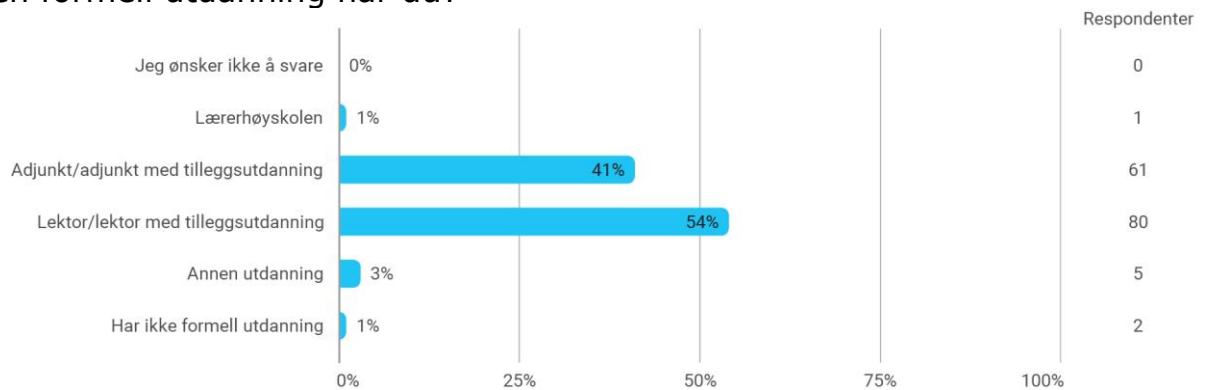
- Jeg skulle ønske at vi lærere kunne blitt mer sett, hørt og satt pris på det vi gjør, vi risikerer å bli smittet kanskje mer enn andre yrker som ikke har med helseyrker å gjøre. Etter min mening er lærere lite verdsatt og ivaretatt i skolesystemet først og fremst økonomisk sett.
- Nei
- Eg har dessverre vore i permisjon under heile koronapandemien og fram til januar 2021, så eg har ikkje føresetnad for å svare på den delen av undersøkinga som handlar om koronapandemien.
- nei
- Koronasituasjon har vist hvor viktig skolen er for elevene og for oss kolleger. Vi trenger fellesskapet og elevene lærer bedre fysisk tilstede i et klasserom med lærer. Relasjoner, øyekontakt, en liten prat, de små tingene betyr mye for læring.
- Ingen
- nei
- Den har gitt meg litt bedre tid til frisk luft på dagtid nå i mørketiden, da jeg har kunnet gå ut en kort tur mellom undervisning og møter.
- Me jobbar myje meir. Arbeidspresset har auka. Eg skal gjera ein god god jobb og følgja opp både elevane på skulen og elevane som er heime. Det er veldig tids og arbeidskrevjande.
- Koronasituasjonen har medført mer digital undervisning og hjemmeundervisning. Det er i mange tilfeller lite egnet til å drive fremmedspråksopplæring. Kommunikasjonen ansikt til ansikt og interaksjonen i klasserommet er uvurderlig. Hjemme opplever elevene at det er fristende å ty til lettvinde løsninger eller "logge ut". Dette har medført en god del stress. Samtidig har det vært fint å tilbringe mer tid hjemme og på hjemmekontor - særlig i forbindelse med planlegging og evaluering av arbeidet.
- Det er vanskelig å avgjøre om det er koronasituasjonen i skolen (på jobb) som gir utslag her eller om det er koronasituasjonen i hverdagen generelt. Antageligvis er det en kombinasjon.
- Nei
- nei
- Koronasituasjonen har i hovedsak gjort arbeidshverdagen min mer krevende. det er fler hensyn å ta og flere regler å følge opp. det er blitt mer ansvar. samtidig har man fått en del tilbakemeldinger fra foresatte og i media som viser at jobben lærere gjør blir satt pris på, og det gjør at man føler seg litt mer verdsatt.
- Koronastengingen var helt forferdelig. Og all usikkerheten, mye frem og tilbake etterpå har slitt meg ut
- Nei
- Positivt at elever tar direktekontakt digitalt - mange er ivrige og vil gjøre en god jobb
- Nei
- Nei
- Det ble ikke tatt høyde for nedstemning, evt. depresjon eller betraktelig større arbeid i skolen pga korona, høy slitasje med alt det følger med.
- nei

Hvilke(t) fremmedspråk underviser du i?

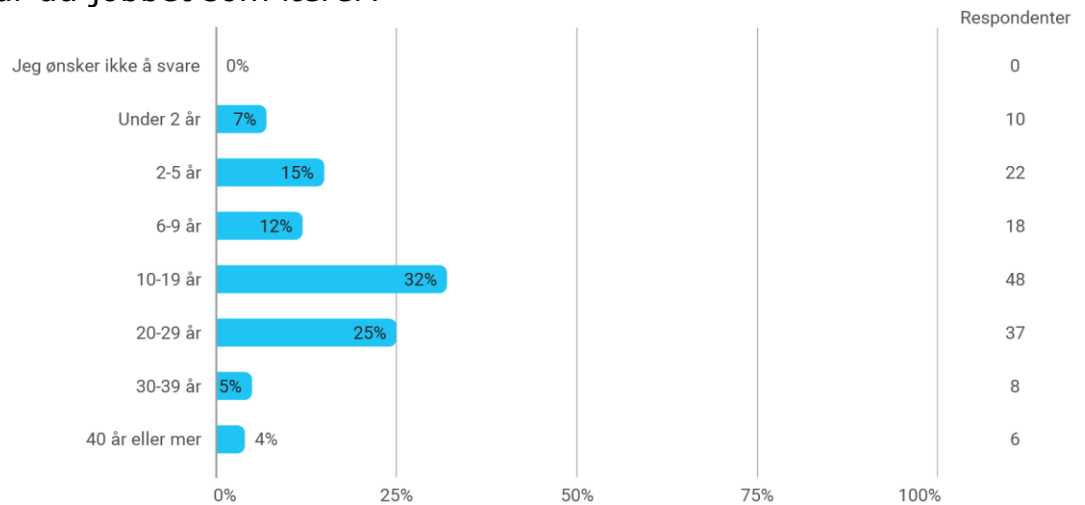
Du kan velge flere alternativer.



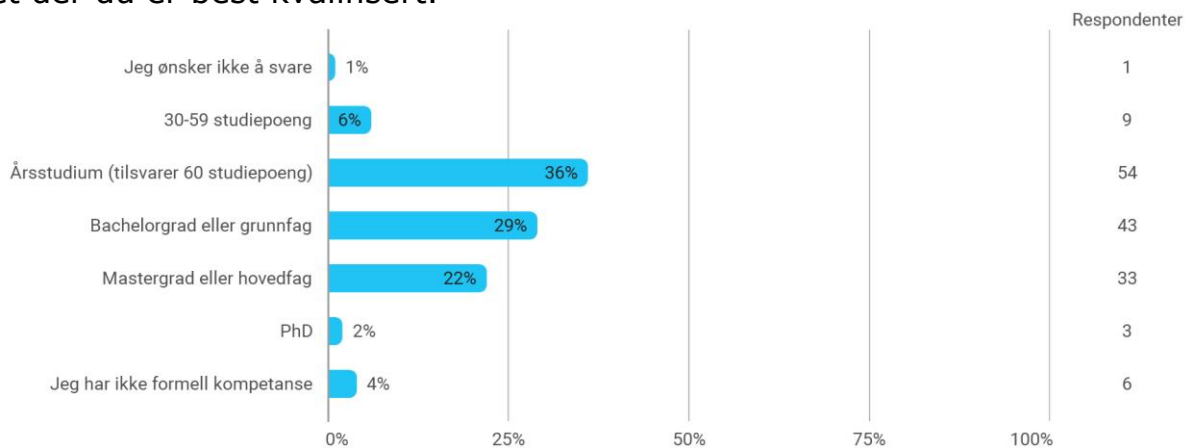
## Hvilken formell utdanning har du?



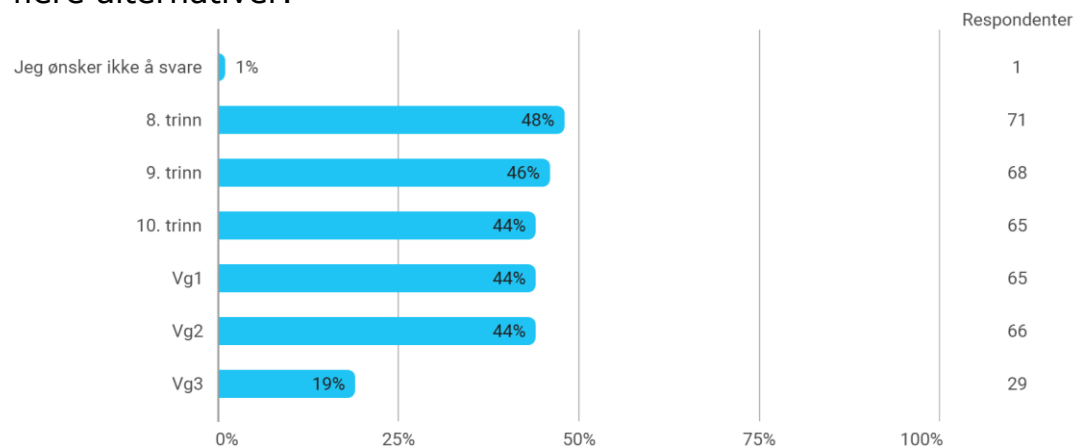
## Hvor lenge har du jobbet som lærer?



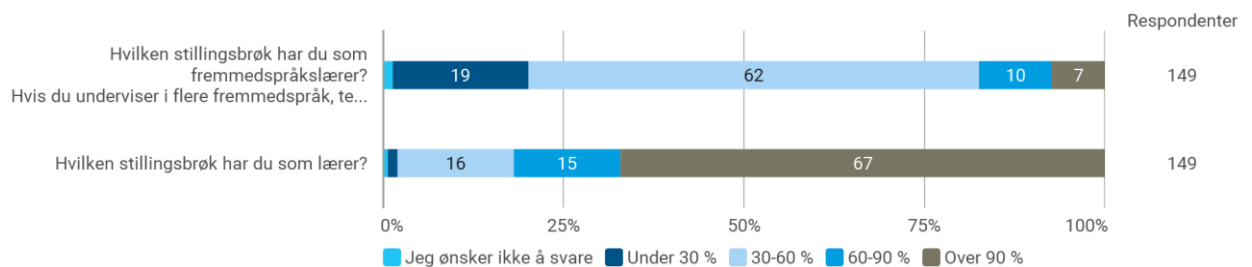
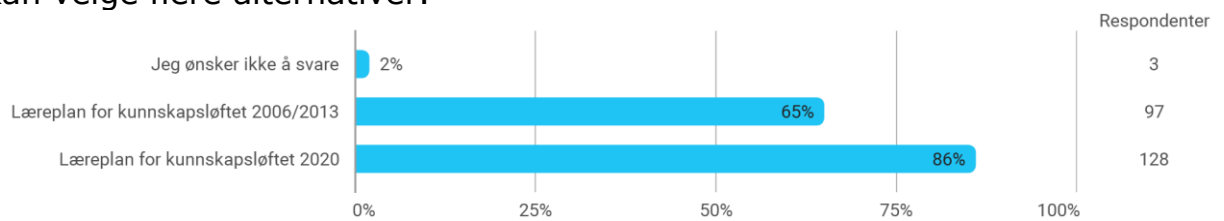
Hvilken formell kompetanse har du i fremmedspråket du underviser?  
Hvis du har formell kompetanse i flere fremmedspråk, ta utgangspunkt i det språket der du er best kvalifisert.



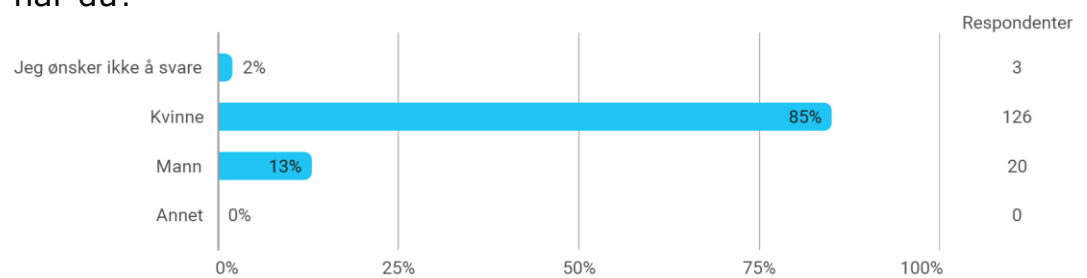
## Hvilke(n) elevgruppe(r) underviser du? Du kan velge flere alternativer.



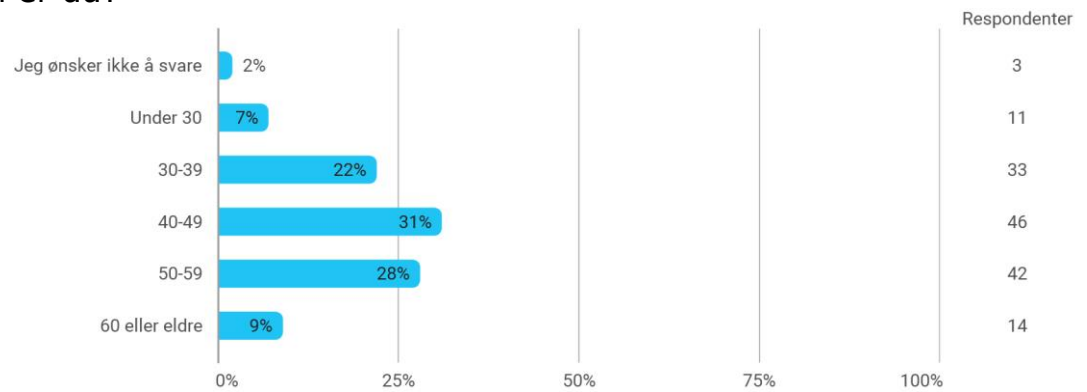
## Hvilke(n) læreplan(er) bruker du? Du kan velge flere alternativer.



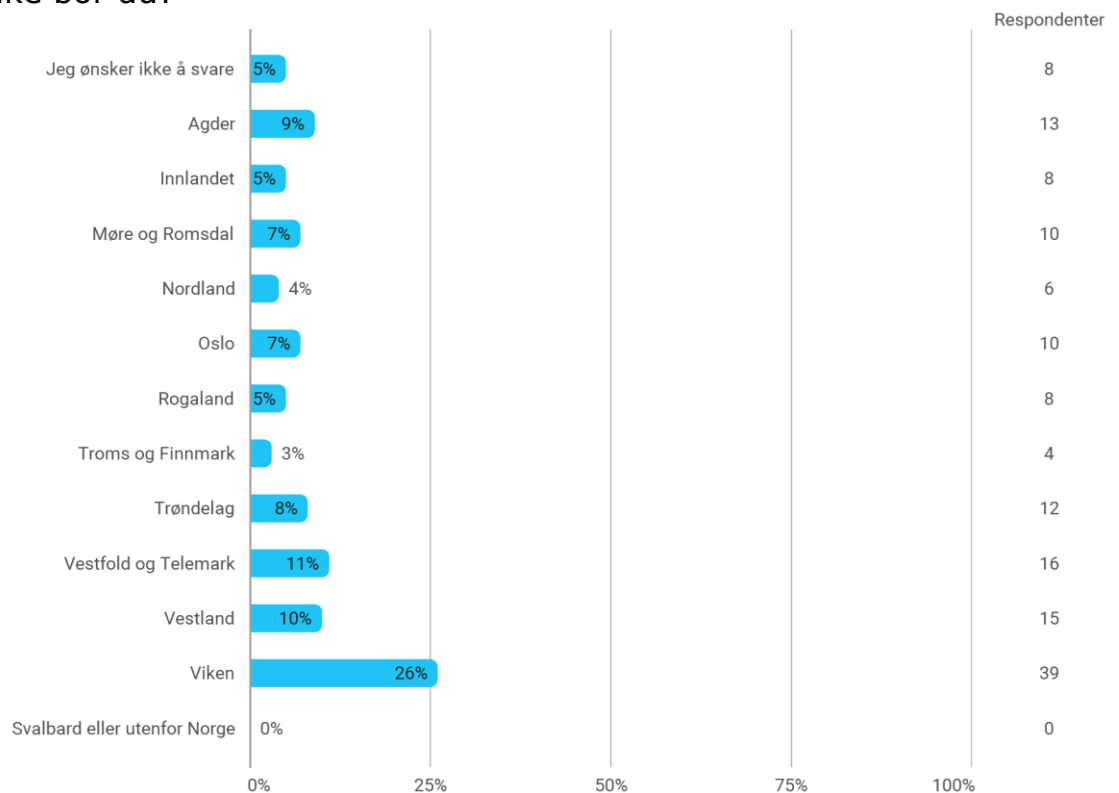
## Hvilket kjønn har du?



## Hvor gammel er du?

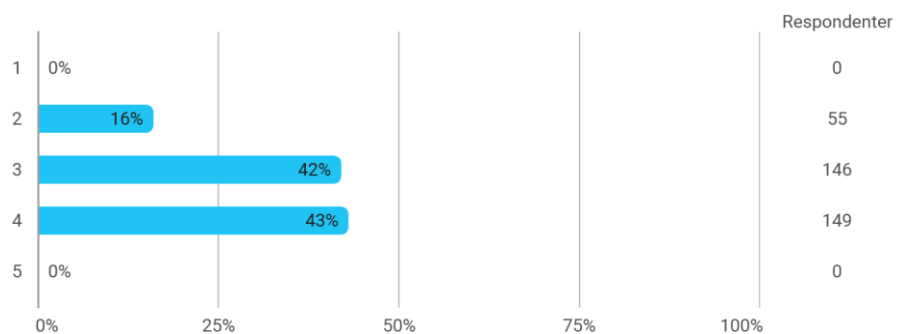


## I hvilket fylke bor du?

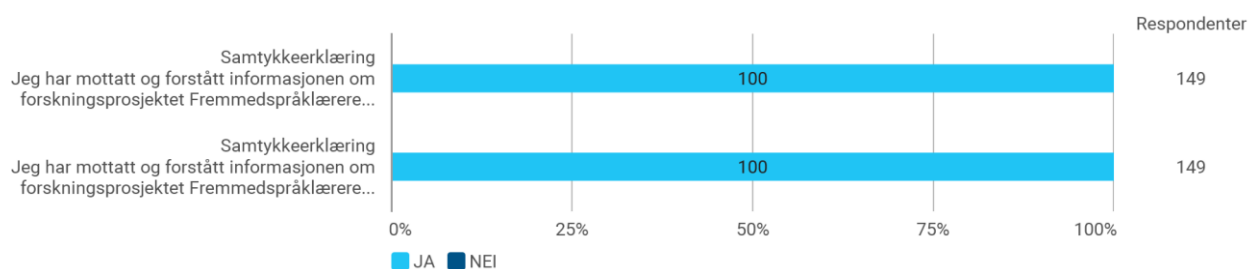


email

statoverall



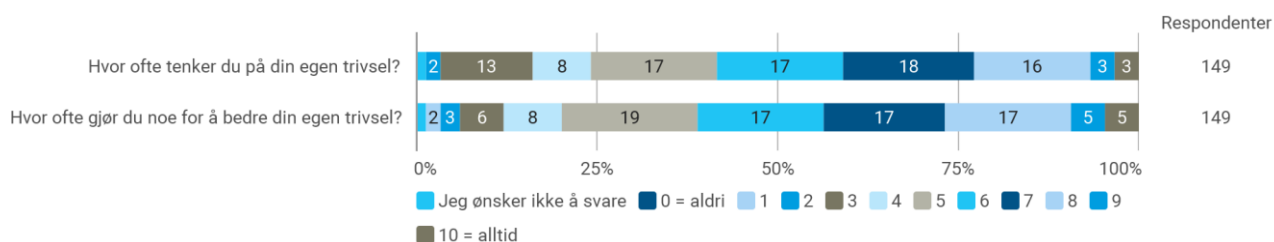
# Annexe 7 - Résultats quantitatifs du questionnaire



Denne studien handler om trivsel, både på jobb som lærer og i livet generelt.

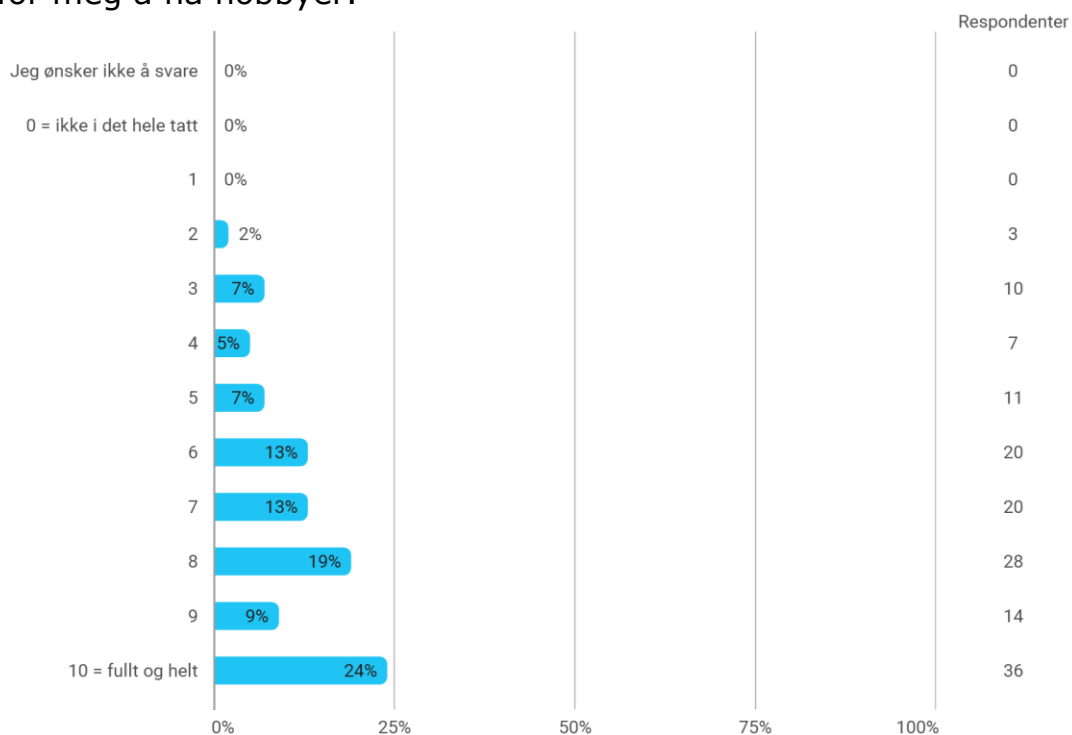
Hva tenker du på når du leser begrepet trivsel?

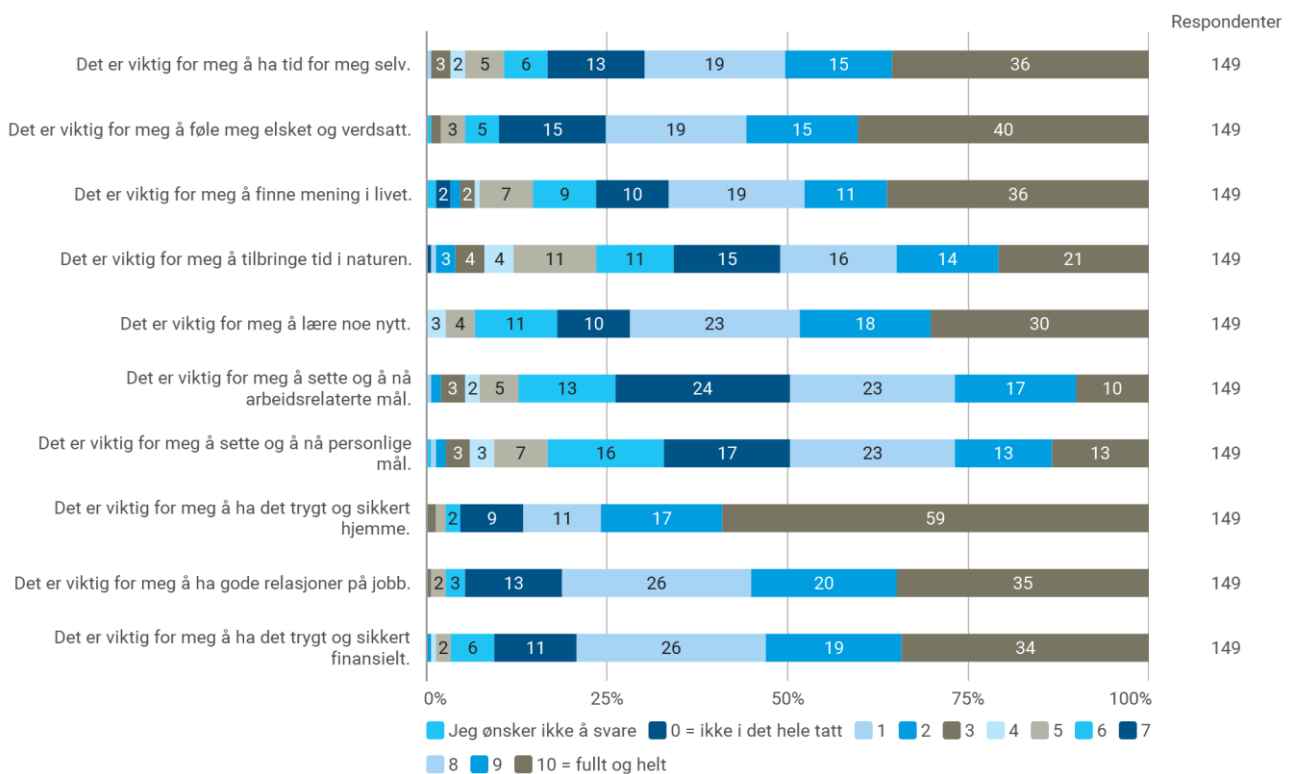
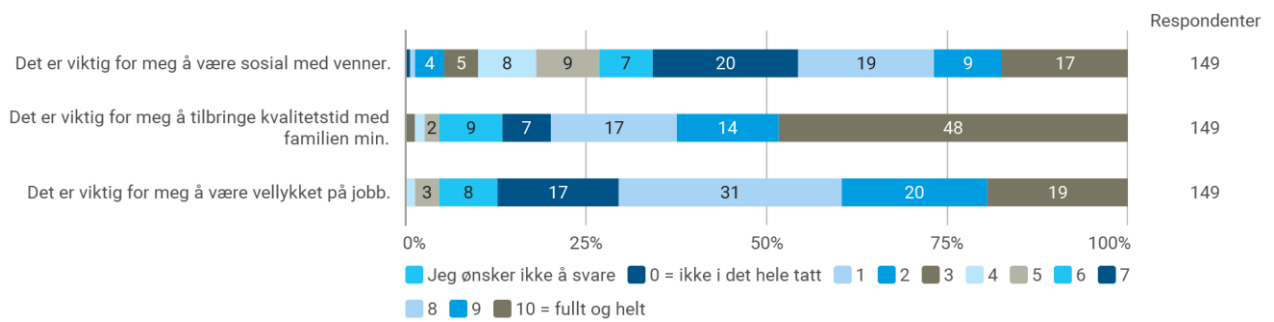
I hvilke sammenhenger tenker du på din trivsel?



Hvilke metoder eller strategier bruker du for å bedre din egen trivsel?

Det er viktig for meg å ha hobbyer.



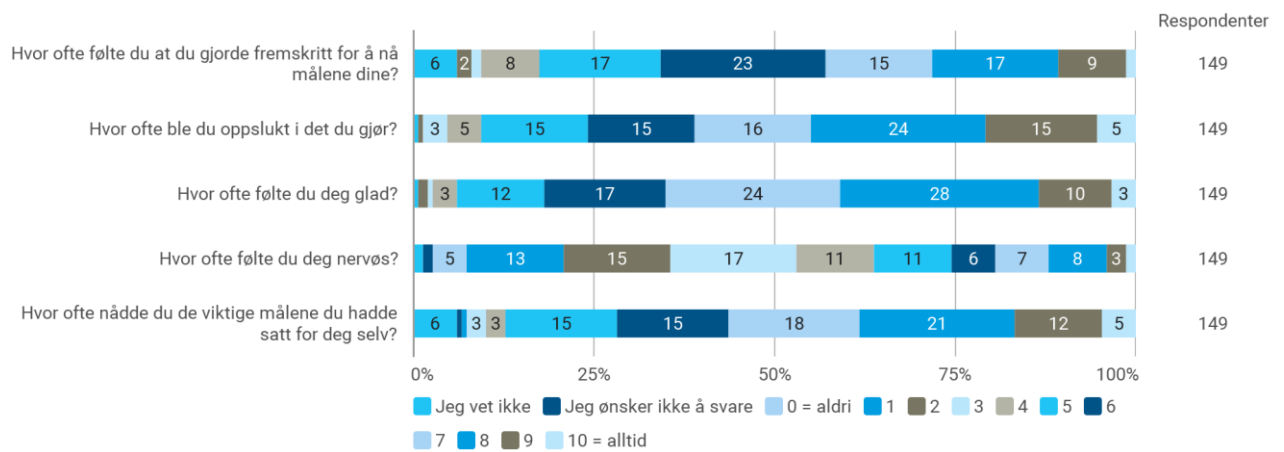


Er det noen påstander du mener mangler?

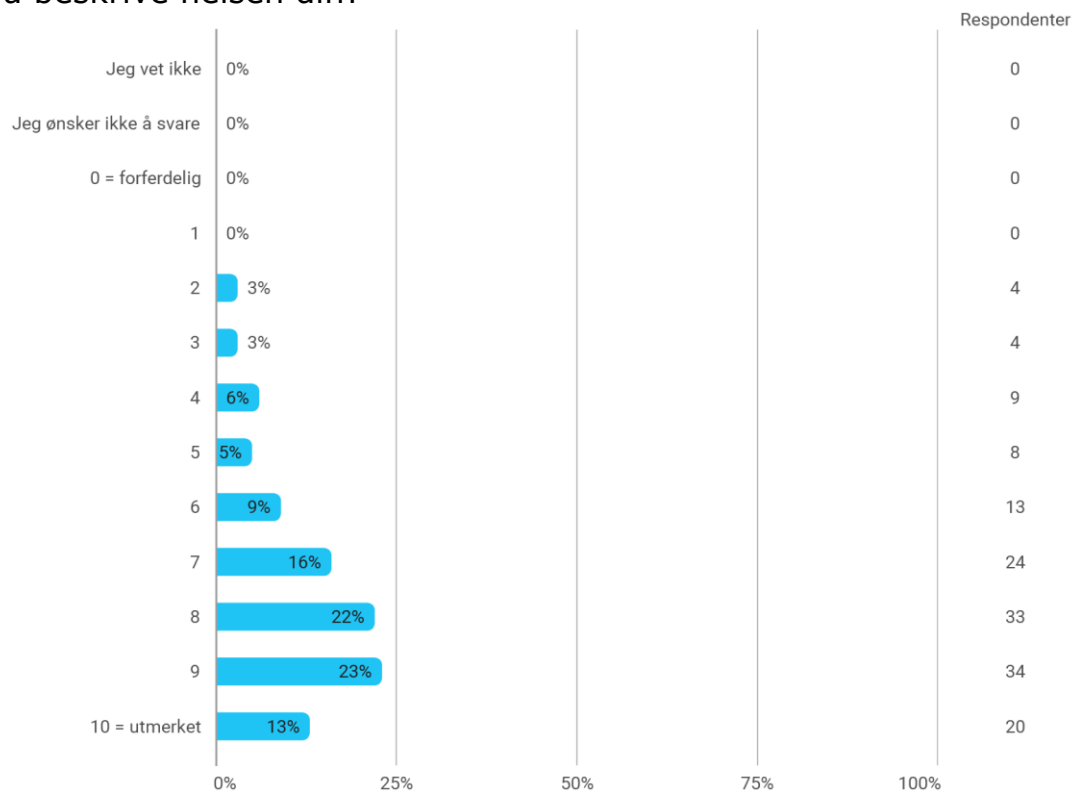
Fyll gjerne inn én eller flere og skriv deretter et tall (0 = ikke i det hele tatt, 10 = fullt og helt) for å fortelle hvor viktig det er for deg.

For eksempel: Det er viktig for meg å lytte til musikk (8).

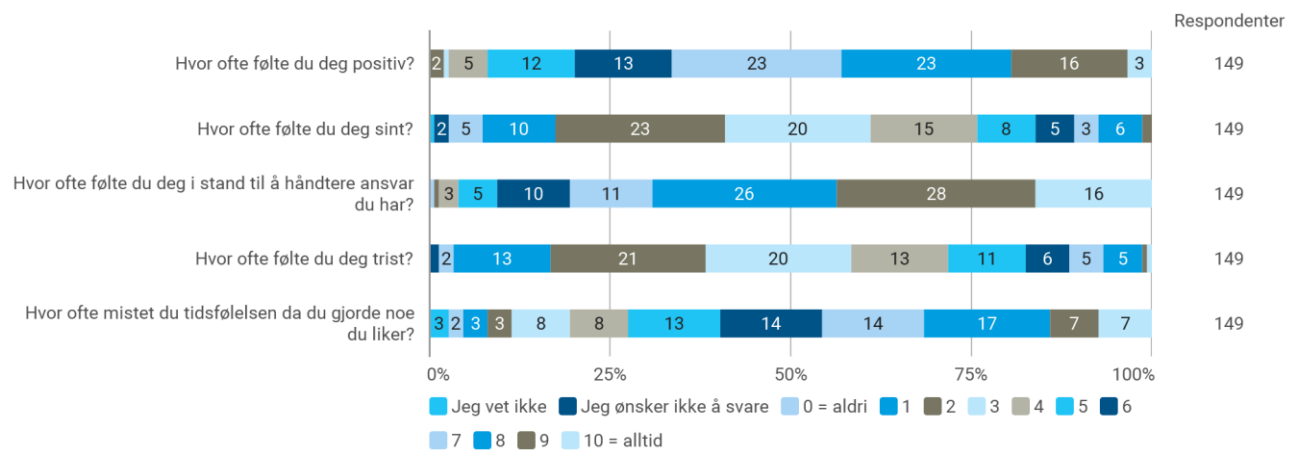
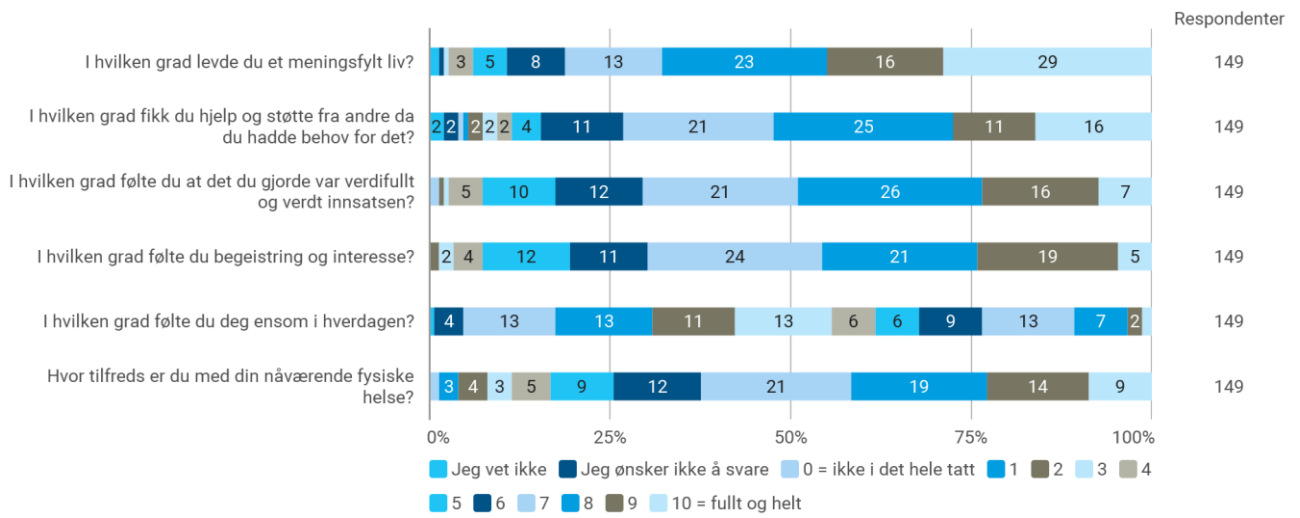
Har du andre tanker om trivsel du ønsker å dele?



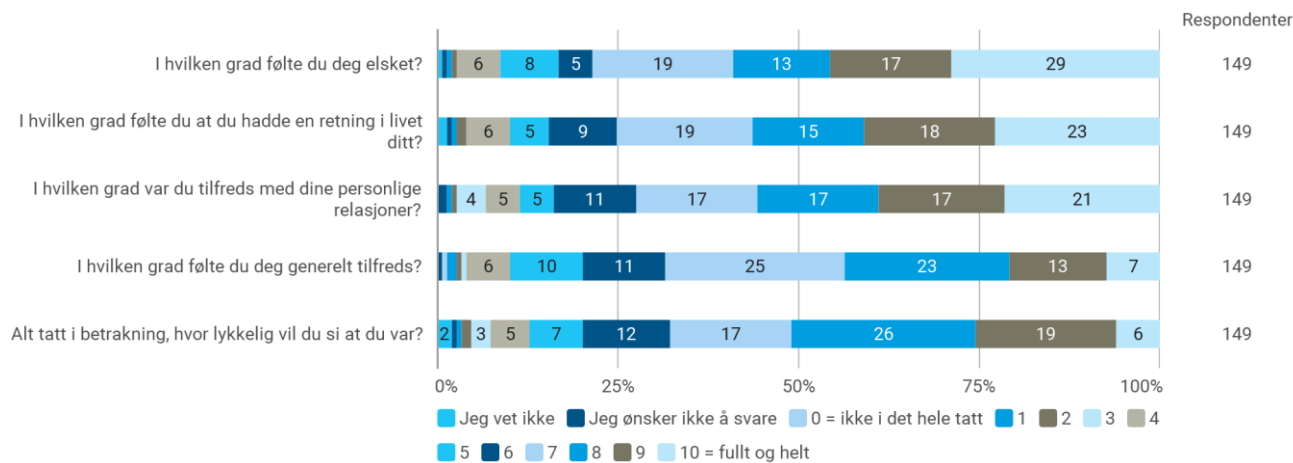
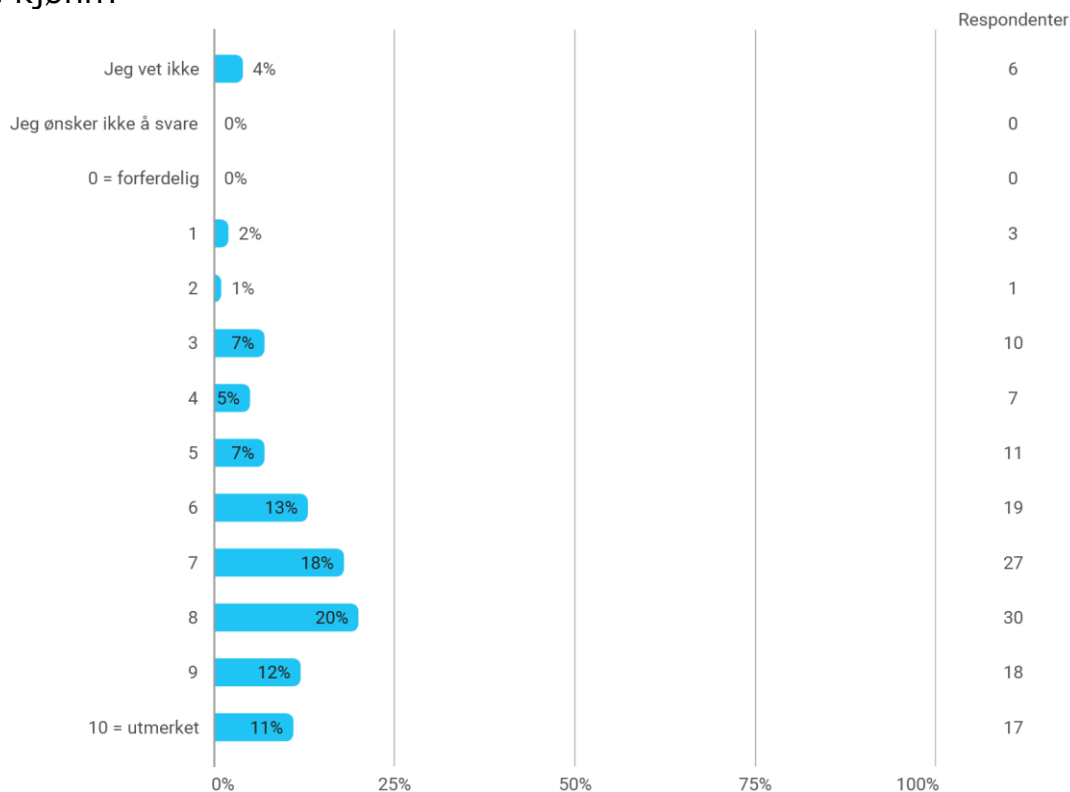
## Hvordan vil du beskrive helsen din?



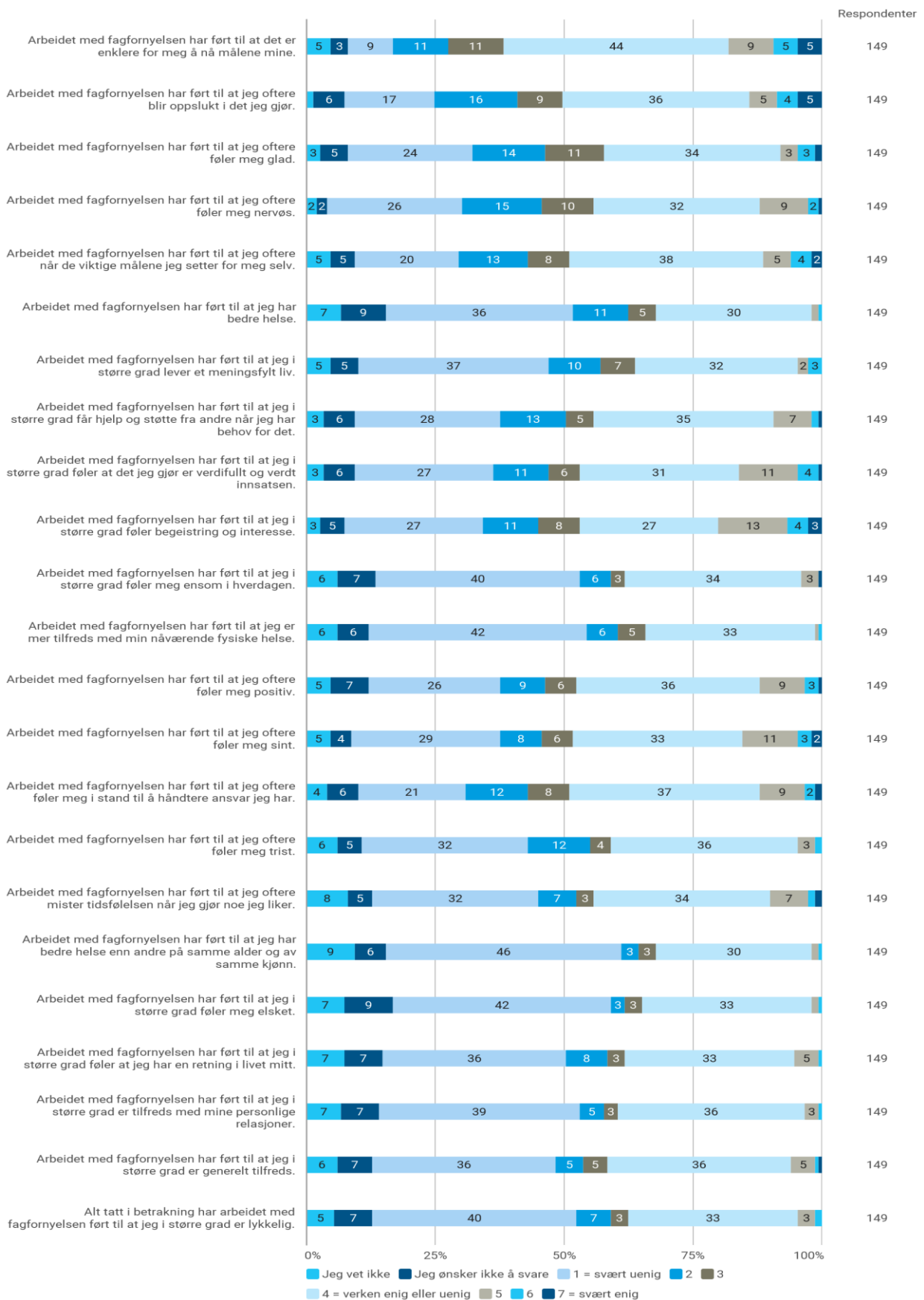




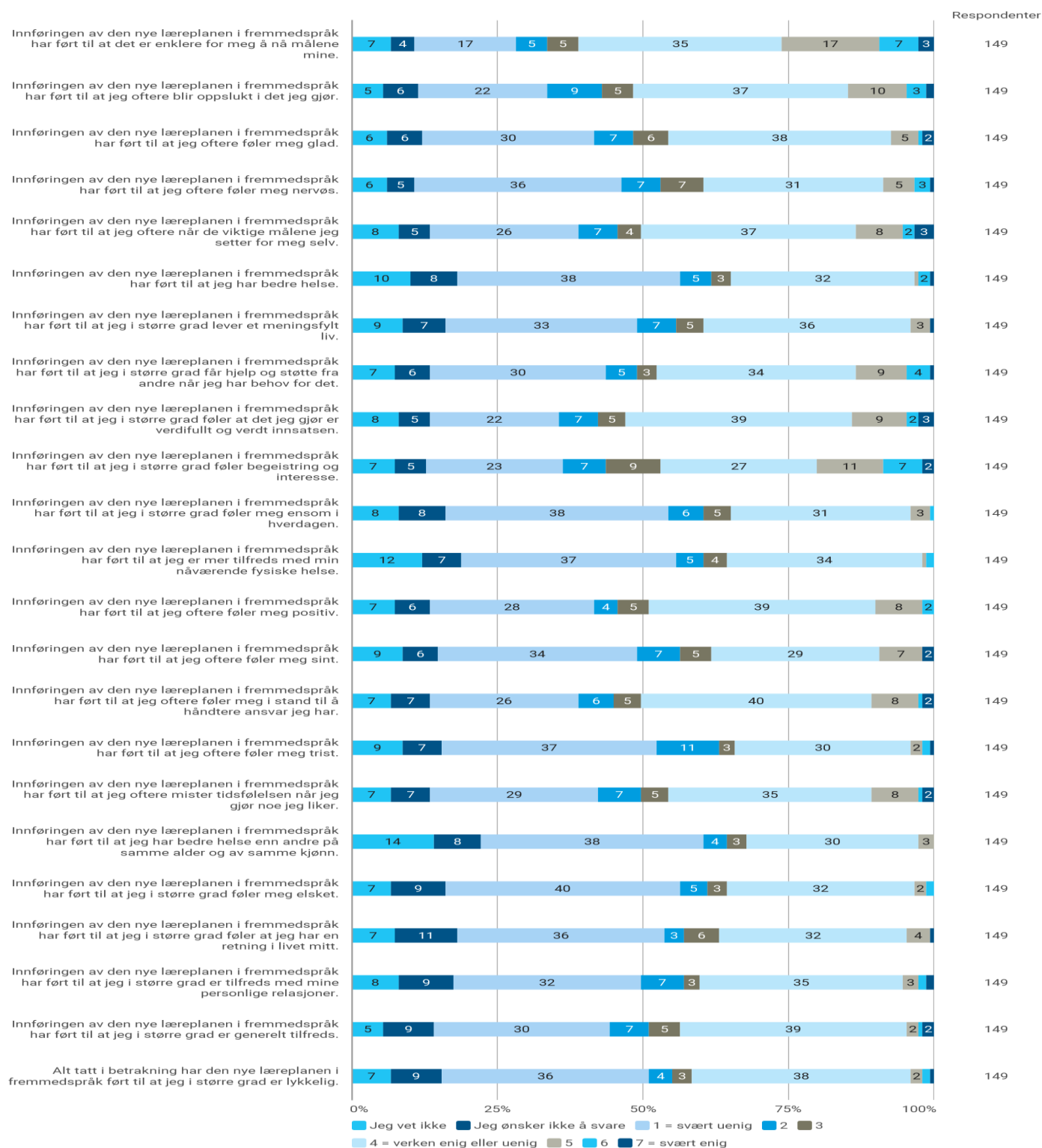
Hvordan vil du beskrive helsen din sammenlignet med andre på samme alder og av samme kjønn?



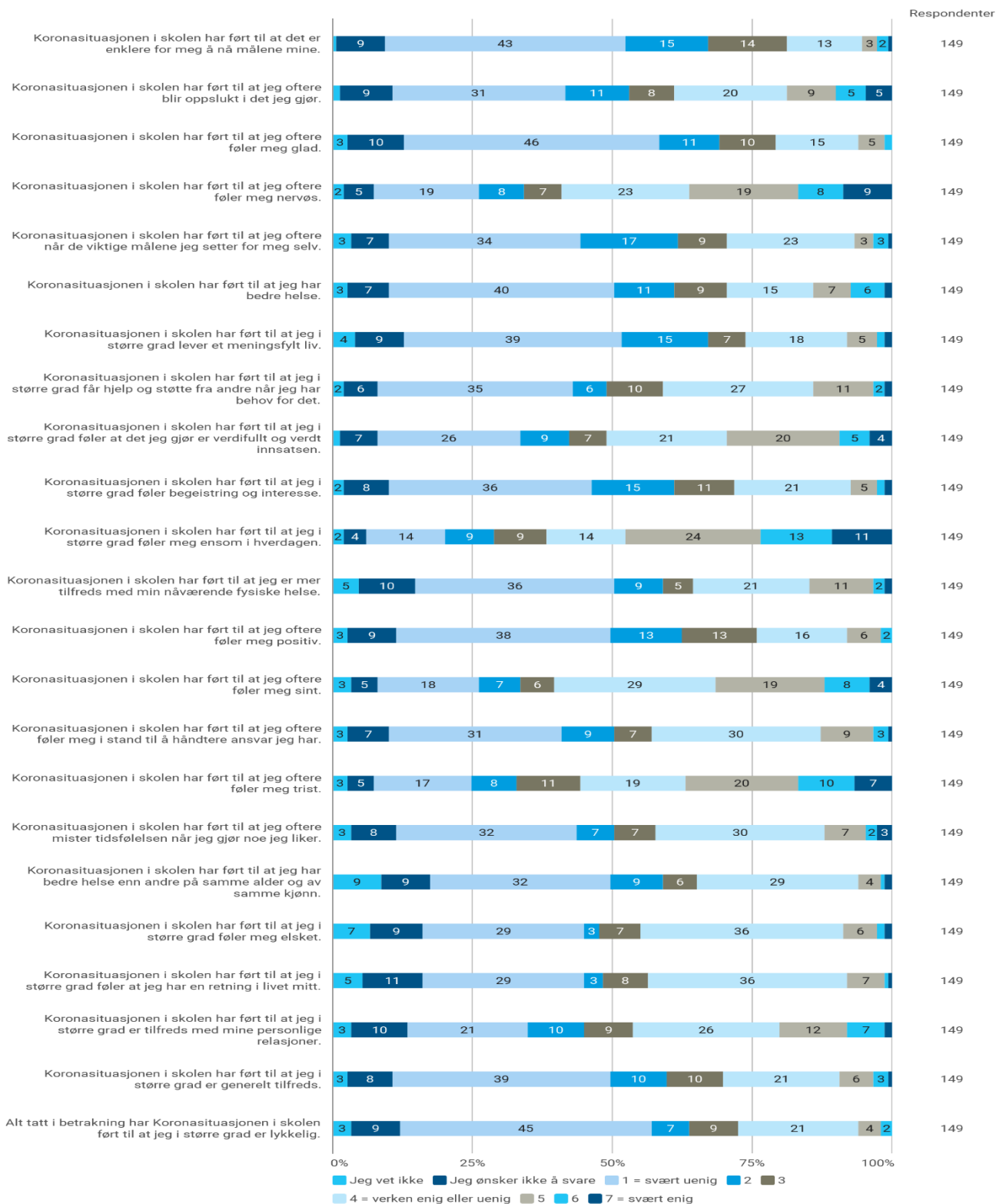
Har du andre tanker om din generelle trivsel du ønsker å dele?



## Har du andre tanker om arbeidet med fagfornyelsen du ønsker å dele?

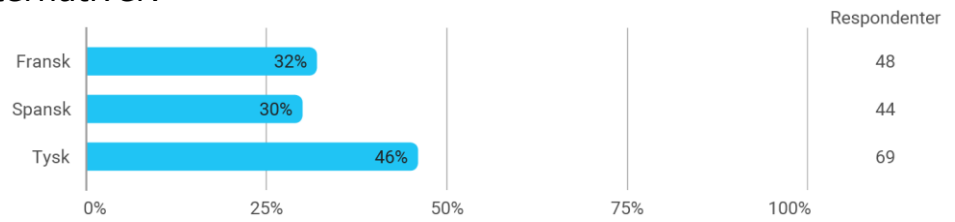


Har du andre tanker om innføringen av den nye læreplanen i fremmedspråk du ønsker å dele?

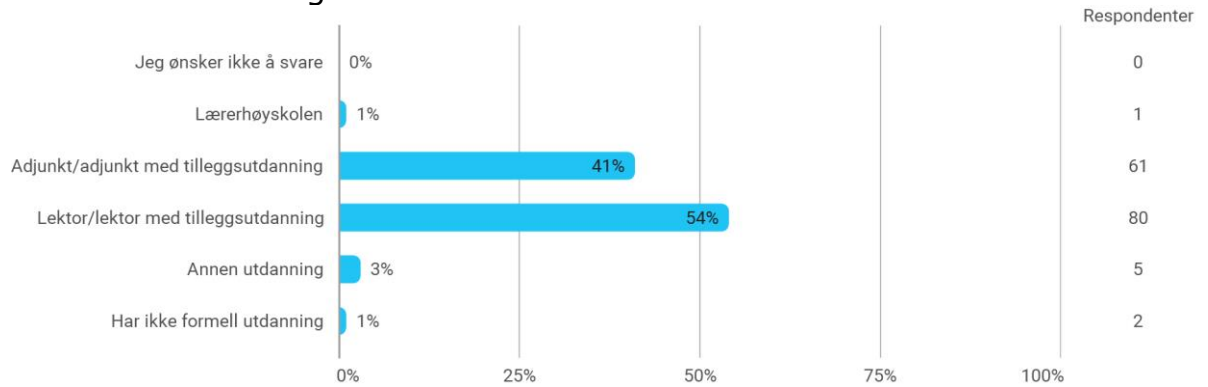


Har du andre tanker om koronasituasjonen i skolen du ønsker å dele?

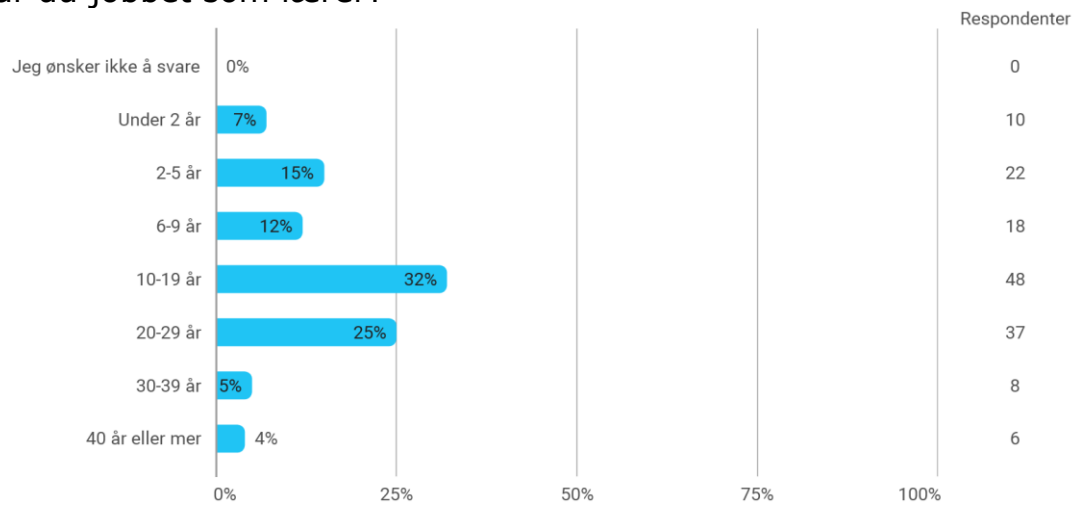
Hvilke(t) fremmedspråk underviser du i?  
Du kan velge flere alternativer.



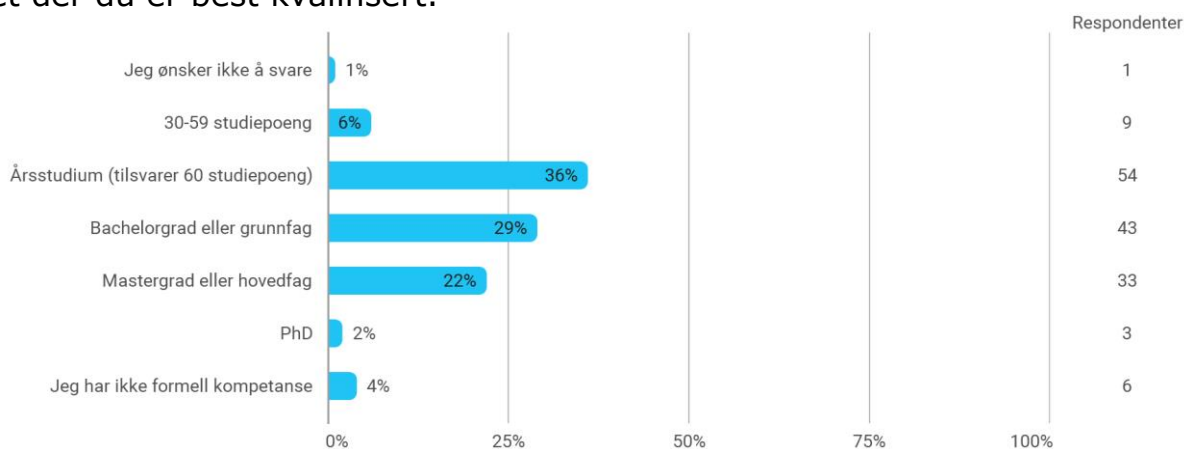
Hvilken formell utdanning har du?



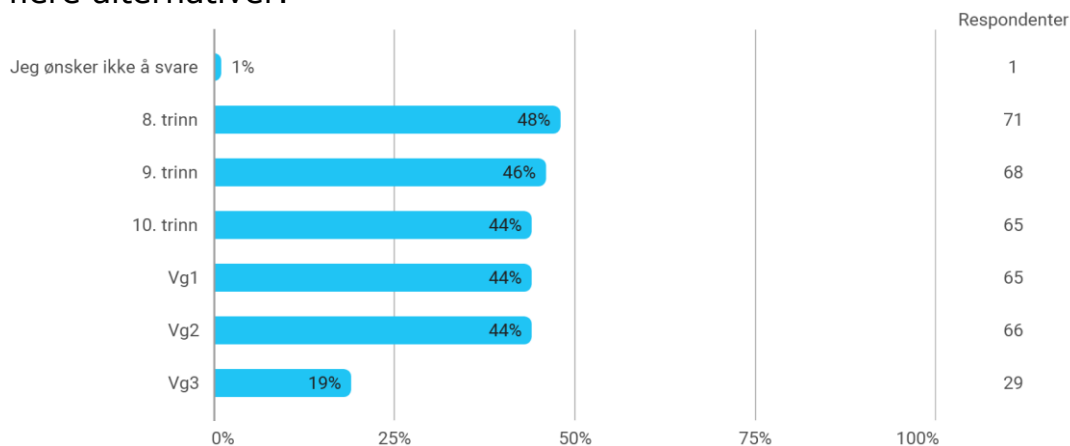
Hvor lenge har du jobbet som lærer?



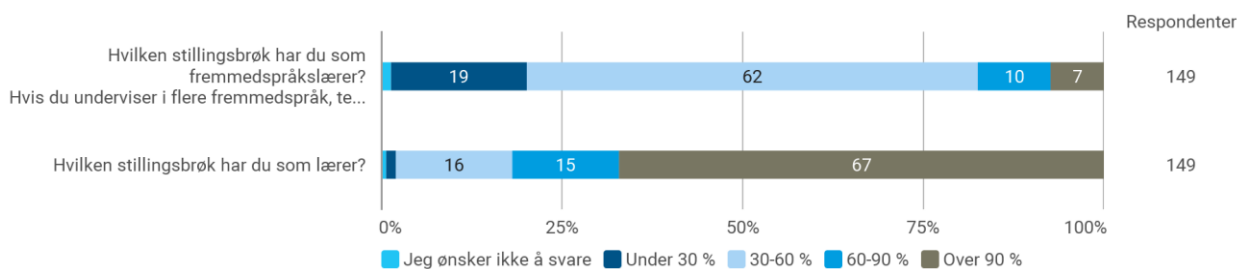
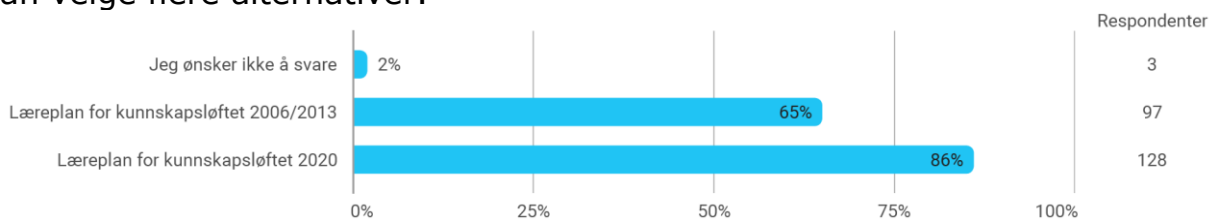
Hvilken formell kompetanse har du i fremmedspråket du underviser?  
 Hvis du har formell kompetanse i flere fremmedspråk, ta utgangspunkt i det språket der du er best kvalifisert.



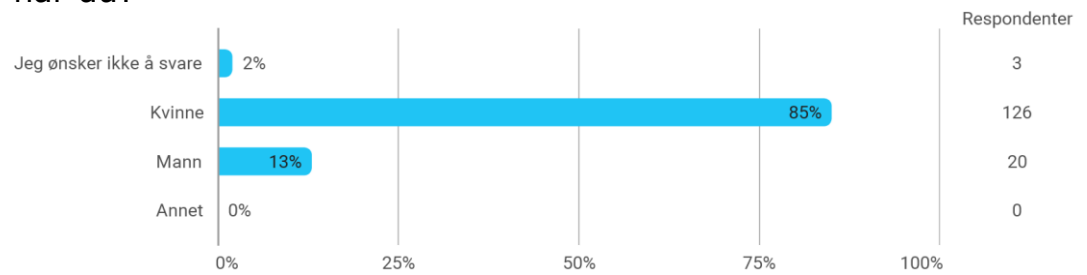
Hvilke(n) elevgruppe(r) underviser du?  
 Du kan velge flere alternativer.



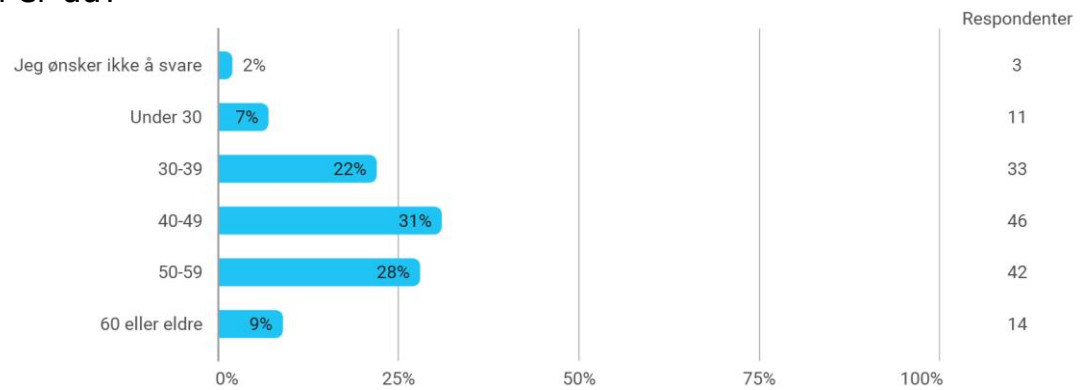
Hvilke(n) læreplan(er) bruker du?  
 Du kan velge flere alternativer.



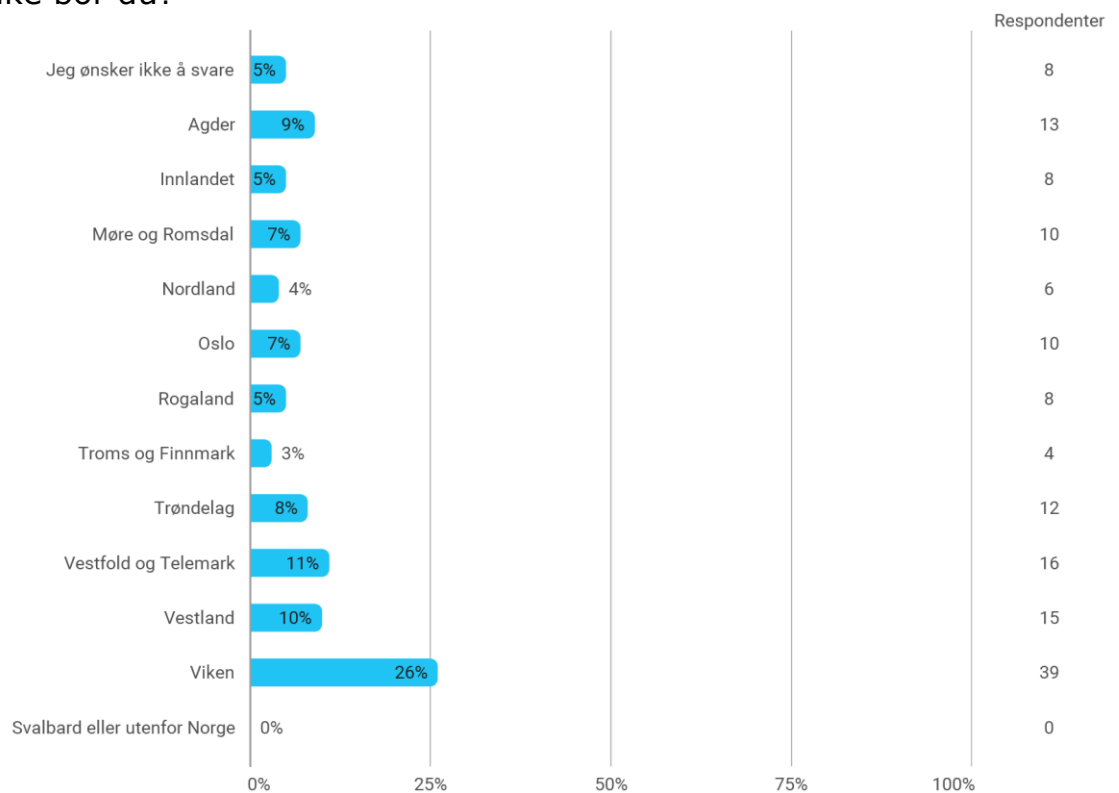
## Hvilket kjønn har du?



## Hvor gammel er du?



## I hvilket fylke bor du?



email



statoverall

