

Att förebygga utbrändhet

- friskfaktorer för grundskollärare i kontakten
med eleverna

Att förebygga utbrändhet

- friskfaktorer för grundskollärare i kontakten med eleverna

Utbrändhet är idag ett välkänt begrepp. Samhället har haft en negativ utveckling då det gäller antalet sjukskrivningar i Sverige sedan 1990-talet och forskning visar att bland annat lärare mår allt sämre. Denna studie syftar på att ta reda på vad som finns att göra för att förebygga stress och utbrändhet i läraryrket. För att gå ett steg längre än den forskning som gjorts i ämnet tidigare, utgår studien från ett sociokulturellt perspektiv, där kommunikationen mellan lärare och elev är det centrala. En kvalitativ undersökning har gjorts, i vilken olika grundskollärare har intervjuats och, på så sätt, fått tillfälle att delge sina åsikter om vad de anser fungerar som hälsofrämjande när det gäller kontakten med eleverna. Analysen av undersökningen har utmynnat i en rad olika slutsatser; bl.a. att *tid* är viktigt för att främja kommunikationen mellan lärarna och deras elever. Finns inte tiden, så finns det möjlighet att "skapa" denna på olika sätt, t. ex. genom prioriteringar. Att ta vara på glädjen och feedbacken från eleverna är, även det, viktigt ur hälsosynpunkt. Studien är intressant i den meningen att den erbjuder ett redskap att ta till innan risken för att hamna i ett stresstillstånd, och så småningom bli utbränd, är ett faktum.

Nyckelord: lärare, utbrändhet, friskfaktorer, intervjustudie, förebyggande, kvalitativ metod, sociokulturellt perspektiv.

Innehållsförteckning

1. Inledning och bakgrund.....	5
1.1. Syfte.....	6
1.2. Vad säger läroplanen?.....	6
2. Litteraturgenomgång.....	7
2.1. Stress.....	7
2.2. Utbrändhet.....	7
2.2.1. Ett ifrågasatt begrepp.....	9
2.3. Kommunikation/interaktion.....	10
2.3.1. Att lyssna.....	10
2.3.2. Beröring.....	11
2.4. Kommunikation relaterat till skolämnen.....	11
2.5. Professionell respektive privat sfär.....	11
2.5.1. Roller.....	12
2.5.2. Självkänsla.....	13
3. Teoretiska utgångspunkter.....	14
3.1. Det sociokulturella perspektivet.....	14
4. Problemprecisering.....	17
4.1. Frågeställningar.....	17
5. Metod.....	18
5.1. Vetenskapligt förhållningssätt, metodval och teknik för datainsamling.....	19
5.2. Urval.....	19
5.3. Genomförande.....	19
5.4. Analys.....	19
5.5. Etiska överväganden.....	20
6. Resultat.....	21
6.1. Tid.....	21
6.2. Prioritering.....	21
6.3. Samtal.....	22
6.4. Förhållningssätt.....	23
6.5. Tillräcklighet-otillräcklighet.....	23

6.6. Konfliktfrihet-konflikter.....	24
6.7. Glädje.....	25
6.8. Resultatsammanfattning.....	26
7. Diskussion.....	27
7.1. Tid för närhet, tillhörighet och lugn och ro.....	27
7.2. Prioritering – viktigt att lära sig prestera ”lagom”.....	27
7.3. Samtal – är det bara elever som ska lyssna?.....	28
7.4. Förhållningssätt – att hitta balansen.....	29
7.5. Tillräcklighet/otillräcklighet – erfarenhet och rutin hjälper.....	29
7.6. Konfliktfrihet/konflikter – skulle kunna vara en friskfaktor.....	29
7.7. Glädje – lärande och hälsa.....	30
7.8. Metoddiskussion.....	30
8. Slutsatser.....	32
9. Sammanfattning.....	33

Litteraturförteckning

Bilaga 1.

1. Inledning och bakgrund

Anställda inom kommuner och landsting har haft en negativ hälsoutveckling under 1990-talet. Bland annat lärare har troligen erfarit de största förändringarna, eftersom man bytt arbetsgivare. Lärare har gått från statlig till kommunal arbetsgivare. En mängd analyser har tytt på att lärare tillsammans med personal inom vård och omsorg har haft den sämsta utvecklingen av såväl arbetsmiljö som välbefinnande under slutet av 1990-talet (Socialstyrelsen, 2001). Samhället har alltså haft en negativ utveckling då det gäller antalet sjukskrivningar sedan 1990-talet. Ett flertal studier har kunnat konstatera att sjukskrivningar beroende på olika psykiska besvär har ökat. Mellan 1999 och 2003 har antalet långtidssjukskrivningar ökat från 18 % till 30 % (Riksförsäkringsverket, 2003). Kostnaderna för sjukskrivningarna under ett år (inom alla yrken) har beräknats till 50 miljarder kronor (Eriksson, Starrin & Janson, 2003). Siffran sägs ändå vara låg eftersom varken kostnader för att skola in ny personal eller för sjukvård ingår. Det är emellertid en relativt liten del av sjukskrivningarna som har kunnat kopplas till diagnosen utbrändhet. En procent fick diagnosen 2003. Detta antas ha att göra med att utbrändhet numera ska diagnostiseras som depression. Mer kunskap behövs dock om utvecklingen när det gäller arbetsmiljön på Sveriges arbetsplatser och förebyggande av sjukskrivningar (Riksförsäkringsverket, 2003). Jag vill, utifrån, de rapporter och den forskning som finns inom ämnet utbrändhet, inrikta mig på vad lärare kan göra för att motverka sjukdomsrisken och lära sig att känna igen varningssignalerna dvs. att stanna upp och lyssna på sin kropp.

Skolan är en stor arbetsplats där många människor samsas om utrymmet. Det är viktigt att samspelet mellan alla dessa människor fungerar. När en lärare blir utbränd, påverkar det således många i omgivningen. Barn, föräldrar, kolleger och övrig personal drabbas. Det är alltså viktigt för samhället att utbrändhet och stressrelaterade sjukdomar motverkas. Inte minst är det viktigt för barnens utveckling och lärande. Det är därför jag har valt att skriva om detta. Det jag tycker verkar intressant är huruvida kommunikationen mellan lärare och elev kan vara en hälsofrämjande faktor i sammanhanget. Anledningen till mitt val är att jag tror att jag själv och många andra kan dra nytta av kunskap inom detta område. Ökad förståelse för kommunikationens möjligheter kan, i det pedagogiska arbetet, omsättas i praktiken. Den pedagogiska relevansen är alltså, enligt min uppfattning, synnerligen stor. Många lärare, speciellt nyutexaminerade, har en tendens att bli överambitiösa och försöka följa upp alla krav som ställs av omgivningen. Enligt forskning ligger dessa människor i riskzonen för att utveckla

utbrändhet (Eriksson m. fl, 2003). Det är således min önskan och vilja att försöka bidra till att en del av dessa, inklusive jag själv, inte hamnar där.

1.1. Syfte

Avsikten med denna uppsats är att belysa olika faktorer som främjar hälsan i grundskollärares psykosociala arbetsmiljö. Detta syfte kan förtydligas genom att de ingående begreppen definieras. Enligt Nationalencyklopedien avser begreppet *faktor* en omständighet som bidrar till ett visst resultat (1995, s. 381). *Friskfaktorer* blir därmed omständigheter som bidrar till hälsa, dvs. förhållanden som hjälper människan att hålla sig frisk. Studien begränsar sig till att omfatta friskfaktorer i lärares psykosociala arbetsmiljö, dvs. till sociala aspekter av lärares psykiska reaktioner i skolans vardag.

1.2. Vad säger läroplanen?

I Lpo 94 kan man läsa att skolan ska sträva efter en social gemenskap som ger trygghet, vilket denna rapport också har tagit fasta på i avsnittet om kommunikation.

Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter (Skolverket, 1999 s. 9).

Skolan skall sträva efter att varje elev känner trygghet och lär sig att ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra/.../lär sig att utforska, lära , och arbeta både självständigt och tillsammans med andra (Skolverket, 1999 s. 11).

Ovanstående texter handlar främst om elevernas rättigheter. Denna rapport kommer mer att ta fasta på lärares rättigheter inom samma område.

2. Litteraturgenomgång

Litteraturgenomgången inleds med olika infallsvinklar på stress och utbrändhet. Därefter presenteras ett avsnitt om kommunikation.

2.1. Stress

Människans akuta reaktion på stress är en medfödd reaktion i en hotsituation. När en människa utsätts för ett fysiskt hot, så pumpar kroppen ut bland annat adrenalin. Pulsen och blodtrycket stiger och kroppen mobiliserar all sin energi. Detta kallas i medicinska termer för Typ A-beteende, och i mer vardagliga termer för ”bråttomsjuka” (Forskningsrådsnämnden, 2000 s. 57). När en person har detta beteende och en upplevelse av att ingenting hinns med, så agerar hon följaktligen så i alla situationer: Hon äter fort, går fort, pratar fort och så vidare. Håller detta på under en längre tid, så är risken att drabbas av utbrändhet relativt stor (ibid.). En utförligare medicinsk beskrivning av kroppens reaktioner på stress är inte relevant för denna rapport.

2.2. Utbrändhet

Utbrändhet är idag ett välkänt begrepp i vardagsspråket, men dök för första gången upp i vetenskapliga sammanhang på 1970-talet. Begreppet introducerades av den amerikanske forskaren Freudenberger och beskrev ett psykologiskt tillstånd som främst drabbade de personer som jobbade inom vårdande yrken, såsom vårdpersonal och lärare. Symptomen beskrevs som hög sjukfrånvaro, ångest och fysiska besvär. Orsakerna ansågs vara bl. a. dålig lön och stort ansvar med liten makt (Eriksson m. fl., 2003).

Lärare och vissa delar av vårdpersonalen hör till de grupper som oftast arbetar övertid, hoppar över luncher och tar med arbete hem. Det är även i dessa yrkesgrupper som det kan skönjas en tendens till att gå till jobbet trots sjukdom (Eriksson m. fl., 2003). Under 1990-talet myntades begreppet sjuknärvaro. I en studie genomförd av Gunnar Aronsson framgick att 1/3 av alla som arbetade gick till jobbet fast de hade hälsoproblem. I samma studie noterades också en påtaglig ökning av oro och ångest bland de arbetande (ibid.). Denna negativa hälsoutveckling kan föra med sig sjukdomsrisker såsom stress och, i vissa fall, utbrändhet. Många lärare mår dåligt och visar tecken på både stress och utbrändhet. I en kommun hade företagshälsovården fått in ett tiotal lärare som ville göra en hörselundersökning. De tyckte att de hörde allt sämre och skyllde på allt oväsen i skolan. Men undersökningarna visade att samtliga lärare hörde normalt. Det var stress och deras kroppar var kloka nog att säga ifrån (Bronsberg, 2000). Mas-

lach (1999) har intervjuat en lärare som lär ut historia till 30 – 45 ”oregerliga trettonåringar” (s. 25). Läraren heter John och han funderar kring orsakerna till att just lärare kan bli utbrända:

Undervisning kräver en hel del energi och man måste verkligen vara *alert* hela tiden. Därför sitter man inte ner, man har inte tid att ta paus eller äta lunch eftersom man fortfarande arbetar med barn som behöver extra tid och uppmärksamhet, man går inte på toaletten då man behöver det – hela tiden är stressen mycket hög./.../Då människor får veta att jag är lärare säger de någonting i stil med ”Stackars dig!”/.../Jag tycker fortfarande att arbetet som lärare är viktigt, men det blir svårt då eleverna inte anstränger sig med studierna eller gör sina läxor och då föräldrarna ständigt klagat över att man inte har varit tillräckligt uppmärksam mot *deras* barn eller att barnets misslyckande påstås vara helt och hållet mitt fel, inte deras (1999, s.25 f. f.).

Lärare är tvingade att i sitt yrke anta olika roller. De ska undervisa, hålla ordning i klassrummet, se till varje elevs bästa, möta föräldrar, personal osv. (Vandenbergh & Huberman, 1999). Denna utsatthet leder ofta till stress. Enligt Socialstyrelsens folkhälsorapport från 2001 är stress en ospecifik reaktion. Stress behöver inte vara något negativt i sig, men blir stressreaktionen mycket långvarig och den som drabbas inte får chans till återhämtning, så kan följden bli utbrändhet. ”Utbrändhet uppstår när en biologisk stressreaktion har pågått under lång tid – kanske månader eller år – utan att tillfälle till återhämtning givits” (Socialstyrelsen, 2001 s. 63). Negativ stress uppstår ur en obalans mellan krav och förmåga. I en sådan obalans kan trötthet och dåligt självförtroende ingå (Forskningsrådsnämnden, 2000). Det är dock viktigt att påpeka att stress och utbrändhet inte är samma sak. Det är stor skillnad på att vara stressad och att vara utbränd. Utbrändhet är ingen akut och kortvarig reaktion, utan den kommer successivt, oftast då man har känt sig stressad under en längre period. Alla människor som upplever stress blir dock inte utbrända. En del förlägger orsaken hos individen och dennes personlighet. Det är alltså de s.k. ”duktiga” människorna som riskerar att bränna ut sig (Eriksson m fl., 2003 s. 21). Det har vuxit fram en marknad för att komma till rätta med just dessa människors utsatthet, genom t. ex. meditation eller psykoterapi. Detta synsätt förutsätter dock att man lägger allt ansvar på den enskilde individen och bortser från de yttre omständigheterna. Men det finns även ett mer organisations- och samhällsorienterat synsätt. Ett antal förhållanden i arbetet kan också öka risken för utbrändhet såsom för stor arbetsbelastning, brist på inflytande och kontroll, brist på erkänsla och gemenskap etc. Det har under senare år märkts ett ökat intresse för att analysera vilken roll samhällseliga och sociala förhållanden spelar i sammanhanget. (ibid.).

Enligt Maslach kan utbrändhet indelas i tre dimensioner. Dessa tre är *Utmattning*, *Cynism* och *Otillräcklighet*. Den första dimensionen är då den drabbade känner sig trött både fysiskt och psykiskt. Det är svårt att komma ur sängen på morgonen och tanken på ett nytt projekt eller ett möte med en enda människa är jobbigt. I det andra stadiet känner sig den drabbade cynisk och engagerar sig så lite som möjligt i sitt arbete. En känsla av att det är lättare att inte bry sig för allt går ändå åt skogen, infinner sig. I det tredje och sista stadiet har det gått så långt att den drabbade känner sig otillräcklig. Självförtroendet dalar och omgivningen börjar tappa tilltron till vederbörandes förmåga (Maslach, 1999). Även Vandenberghe och Huberman resonerar kring konsekvenserna av utbrändhet. Typiska symptom är ständig trötthet, sömnsvårigheter och depression. Även sjukskrivning, som berörts tidigare, tas upp i boken. Vandenberghe och Huberman menar att lärare tenderar att sjukskriva sig i kortare, ständigt upprepade perioder när symptom för utbrändhet börjar uppkomma, och i längre perioder när utbrändheten i det närmaste är ett faktum (1999).

Forskning visar att både yttre och inre faktorer samverkar då det gäller skadlig stress. Utbrändhet kan, som tidigare nämnts, bero på extrem stress i samband med olika yttre omständigheter, som att man upplever maktlöshet och brist på uppbackning. ”Utbrändhet kan liknas vid en upplevelse av att det behövs en ’mental startkabel’ för att överhuvudtaget sätta sig i rörelse” (Forskningsrådsnämnden, 2000 s. 67).

2.2.1. Ett ifrågasatt begrepp

Ordet utbränd är enligt många ett ifrågasatt begrepp. Ordet för tankarna till aska och förgängelse medan tillståndet i själva verket har en bra prognos om den drabbade får rätt behandling i tid. Begreppet skulle kanske kunna bytas ut mot ”arbetsrelaterad utmattning” (Forskningsrådsnämnden, 2000). Även Jenner och Segraeus ifrågasätter begreppet utbränd, då även de hänvisar till ord som aska och förgängelse. De beskriver gärna tillståndet på ett bildligt sätt, där de ”utbrända” snarare skulle beskriva det som att de ”håller på att drunkna”. Inte för att de inte har yrkeskompetens utan för att de inte är ”simkunniga” (1989, s.60). My Persson (2001) vill gärna använda begreppet ”utmattningsdepression” och menar att tillståndet ibland kommit att betecknas som en livsstilssjukdom. Samhället har genomgått en enorm förändring från bondesamhälle till dagens IT- och kunskapssamhälle. Människans roll i samhället har blivit komplex och hon värderas utifrån vad hon kan prestera, snarare än att hon är en unik individ. Den person som inte kan stå emot alla orimliga prestationskrav hamnar således i riskzonen för

utmattningsdepression. Johnson (2003) jämför begreppet utbrändhet med liknelsen att ”gå in i väggen” (s. 98). Hon menar att självkänslan hos en människa står i nära relation till risken för utbrändhet. En lång tids stress kan, enligt henne, sänka självförtroendet hos vem som helst. Mer om detta finns att läsa längre fram i uppsatsen. Hädanefter kommer definitionen utbränd, för enkelhetens skull, att användas.

2.3. Kommunikation/interaktion

Säljö definierar kommunikation som ett sätt att representera världen för oss själva och andra. ”Det är ett sätt att göra världen tillgänglig för diskussion och att lyfta fram de aspekter och perspektiv på händelser som är intressanta i en given situation” (Säljö, 2000 s.114). Varför kommunicerar då människor? Nilsson och Waldemarsson (1994) menar att kommunikationen fyller behov av olika slag:

Fysiologiska behov (fortplantning, föda, skydd),
psykologiska behov (identitet, bekräftelse, trygghet),
relationsbehov (tillhörighet, närhet, status),
samhälleliga behov (anpassning, kunskapsöverföring, traditioner).
(ibid. s. 23).

Kommunikation är med andra ord nödvändig för att människa såväl som samhälle ska kunna överleva. Genom kommunikation utvecklas och mognar människan. Samspelet bidrar till att forma en jaguppfattning och vi upptäcker vilka beteendemönster som omgivningen kan acceptera och uppskatta (ibid.). Men kommunikation är inte bara tal. Det handlar även om beröring och att kunna lyssna.

2.3.1. Att lyssna

Genom att lyssna effektivt behandlar vi den andre som en viktig person, samtidigt som den andre blir intresserad av oss. Ett effektivt lyssnande är inriktat på förståelse och även om detta kanske är viktigast i mer professionella samtal inom exempelvis vård och undervisning, så behövs det även i vanliga, vardagliga samtal (Nilsson & Waldemarsson, 1994).

2.3.2. Beröring

Ordet "kontakt" betyder samröre (Nilsson & Waldemarsson, 1994 s. 92). Att känna kropps-kontakt är mycket viktigt för en människa i livets första skeden och fortsätter att så vara livet ut. Beröring talar direkt till känslorna och vi kan förnimma den berörandes avsikter och känslolägen. Var och hur vi får röra varandra regleras dock av en del sociala och kulturella regler. Relationen mellan aktörerna är avgörande. Vi berör varandra olika om vi är släkt, älskande eller bara bekanta. Eventuella anspänningar kan dock minska vid fysisk kontakt (ibid.).

2.4. Kommunikation relaterat till skolämnen

Skolan är ett exempel på en historisk kontext med lång kommunikativ tradition där det ibland kan vara svårt att ändra interaktionsmönster. Klassrummet är en väldigt speciell miljö för kommunikation. I hur många andra sammanhang i samhället ställer en person en fråga när han/hon redan kan svaret? Skolan är alltså en språklig verksamhet. Att lära sig läsa och skriva är grundläggande. Kommunikationen i skolan är huvudsakligen skriftlig. Eleverna skriver om världen som ett sätt att förhålla sig till den. Det är lämpligt uttryckt att skolans roll är att förbereda eleverna för en skriftbaserad verklighet. Enligt Säljö är inte detta speciellt konstigt då samhället ställer stora krav på skriftbaserade kunskaper (2000).

2.5. Professionell respektive privat sfär

Tålmod och envishet kan mycket väl vara en lärares viktigaste egenskaper enligt Harkort-Berge och Nilarp (2002). Det kan ta lång tid att förbättra stämning och moral i en orolig klass och mycket beror på läraren och hur pass nytänkande hon är. Eleverna måste få känna att de är trygga med sin lärare för att en bra kommunikation ska uppstå och som fungerar för båda parter.

Dahlgren uppger att en lärare måste kunna hantera relationer. Den som kan detta minimerar risken av att låta sig manipuleras av sin omgivning och däribland sina elever. En rak kommunikation förespråkas, där saker tas upp direkt med eleverna, i stället för att söka stöd och prata om det i lärarrummet (Dahlgren, 1999). Det gäller att inta en professionell hållning och kunna skilja på sin personliga och privata sfär, annars finns det risk för att läraren tar illa vid sig av t. ex. en elak kommentar från någon av sina elever (Herlitz, 2003).

2.5.1. Roller

Det är mycket att tänka på som lärare och det kan vara lätt att hamna i ett stresstillstånd.

I yrkesrollen ingår att vara pedagogisk, omtänksam, rättvis, ämneskunnig och många fler saker. Det är inte alltid så lätt att vara professionell när man arbetar så nära elever och föräldrar. (Herlitz, 2003 s. 32).

Det som nämns mest, när olika roller kommer på tal, är den professionella rollen kontra den mer personliga i kommunikativa situationer. Herlitz (2003) vill ta det steget längre och dela in rollerna i olika sfärer. Först och främst finns Jag själv. Den sfären handlar om min personlighet och mina tankar och känslor. Sedan finns intimsfären. Här ingår de människor som står mig närmast i livet såsom släkt och älskande. I den här sfären skapas en egen kultur. Kommunikationen är annorlunda än i mer officiella sammanhang. Vidare finns den personliga sfären och den återfinns de riktigt goda vännerna. I den sociala sfären, som kommer näst, finns arbetskamraterna och i lärarens fall, även eleverna. Denna sfär är inte långt ifrån den personliga sfären. Sist finns myndighetsfären i vilken vi använder ett mer officiellt språk. Syftet med denna indelning av sfärer är, enligt Herlitz, att belysa att det är viktigt att inte utan vidare överskrida gränserna. Då detta sker kan det uppstå förvirring. Skulle t. ex. någon myndighetsperson som jag inte känner plötsligt klampa in i mitt sovrum hade jag blivit, minst sagt, uppörd.

Med sfärernas hjälp kan professionalism diskuteras. Enligt Herlitz kan den lärare som är kompis, inte bara snäll och vänlig, med alla barnens föräldrar stöta på riktigt stora problem den dagen då han eller hon misstänker att ett av barnen misshandlas i hemmet. Att vara professionell behöver dock inte betyda kylighet och distans, men det är viktigt att tidigt i relationen med elever och föräldrar visa kompetens och ansvarstagande (2003).

Att anta olika roller kan kännas påfrestande och tidskrävande, men det är så att ju mer komplext jaget är och desto fler roller och relationer vi har, desto bättre. Komplexiteten innebär nämligen mindre stress och påfrestning för jaget (Nilsson & Waldemarsson, 1994).

Att vi antar olika roller är alltså en social nödvändighet. Men det får inte gå ut över oss själva dvs. jaget i relation till andra människor. Att presentera sig själv, utan att dölja något, för andra är ett samspel och således också ett led i våra mänskliga relationer. Med självpresentation försöker vi förmå vår omgivning att behandla oss på ett sätt som vi själva vill

(Helkama m. fl., 2000). Med detta påstående kommer vi naturligt över till nästa avsnitt som behandlar synen på människors självkänsla.

2.5.2. Självkänsla

Jagbild och självkänsla är viktiga faktorer och grundläggande då det gäller kommunikation och relationer till andra människor (Nilsson & Waldemarsson, 1994). Med begreppet självkänsla avses de positiva och negativa känslor som människan har gentemot sig själv. Självkänslan varierar från individ till individ och påverkar den psykiska hälsan och, som sagt, spelet med andra människor. Även om självkänslan tillfälligt kan variera från att vara stark till svag hos en och samma person, så utgår ändå de flesta mätinstrument från att den är ett varaktigt fenomen (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000). Johnson (2003) påpekar att självkänslan är nära sammankopplad med duktighetskravet på arbetsplatsen, som i sin tur är nära sammankopplat med en ökad risk för utbrändhet. Hon menar att vi omges av stora krav som kan bli övermäktiga, från alla håll i samhället då det gäller ekonomi, sociala färdigheter, inflytande osv. En del människor klarar inte pressen utan hamnar i en negativ spiral då självkänslan dalar. Tvivlet på den egna förmågan leder i många fall till stress som i sin tur kan leda till just utbrändhet.

Litteraturstudien har visat att utbrändhet är en komplex problematik. Den har även belyst kommunikation som viktig för både människor och samhälle. Detta gör det motiverat att studera friskfaktorer i lärares vardag utifrån ett perspektiv som betonar både det sociala och det kulturella. Ett sådant perspektiv presenteras i nästa kapitel.

3. Teoretiska utgångspunkter

Denna studie tar sin utgångspunkt i ett konstruktivistiskt grundantagande om kunskap. Med detta menas att individen som tar till sig kunskap inte kopierar den utan konstruerar den utifrån sina egna erfarenheter och tidigare förståelse. Människan ”fotograferar” alltså inte sin omgivning, utan hennes kunskaper är konstruktioner (Säljö, 2000). Många teoretiker delar denna syn på kunskap, t. ex. Piaget, Vygotsky m. fl., men studien koncentrerar sig på ett sociokulturellt perspektiv och då är det lämpligt att inrikta sig på Vygotsky och Säljö. I ett sociokulturellt perspektiv ses kommunikation med omvärlden som grundläggande för lärande.

3.1. Det sociokulturella perspektivet

I denna studie är kommunikationen mellan lärare och elev av centralt intresse eftersom det är faktorer i den pskosociala miljön som ska belysas. De teoretiska utgångspunkterna ska ge möjligheten att kommentera kommunikation och sociala aspekter. Sådana möjligheter ger ett sociokulturellt perspektiv.

Den ryske psykologen Vygotsky betonar, tillsammans med en del andra inom psykologin, samspelet med omvärlden som betydelsefullt för kunskapsutveckling. Han pekar på den *melanmänskliga kommunikationens* betydelse för barnet. Detta innebär att det sociala samspelet med exempelvis en lärare är avgörande för barnets inre förståelse (Doverborg, Pramling & Qvarsell, 1987). I ett sociokulturellt perspektiv är kommunikation och språkanvändning helt centrala och utgör länken mellan barnet och omgivningen (Säljö, 2000). Vygotsky anser att varje barn har en s. k. proximal utvecklingspotential (se figur 1.), vilket innebär de utvecklingsområden inom vilka inläring är möjlig. Denna potential kan ses som en spännvidd mellan barnets egen möjlighet att lösa problem spontant kontra tillsammans med någon vuxen. Den vuxnes delaktighet bidrar till att vidga barnets utvecklingszon.



Figur 1. Utvecklingszon (Fritt från Säljö, 2000)

Det är dynamiken mellan barnet och omvärlden som bidrar till tankens utveckling. Vad barn lär sker alltså först mellan barnet och omgivningen, för att sedan omvandlas till inre mentala processer hos barnet (Doverborg m. fl., 1987). Enligt Vygotsky befinner sig människan alltid under utveckling. Människan är en social konstruktion som hela tiden har möjlighet att förändras och lära av sina medmänniskor. Inom det sociokulturella perspektivet talas det om *appropriering*. Vi approprierar – konstruerar - kunskaper i sociala situationer (Säljö, 2000 s. 119). Lärande ur det sociokulturella perspektivet kan alltså ses som ett medium eller kanal, i form av mänsklig kommunikation, genom vilken lärande och utveckling äger rum. ”Kommunikation är länken mellan det inre (tänkande) och det yttre (interaktion)” (Säljö, 2000 s. 68). Kunskap som befinner sig på det kommunikativa planet approprieras efter en tid av individen och vederbörande behärskar så småningom det han/hon lärt sig (ibid.)

Enligt Säljö är människan en kommunikativ varelse och hon har ett behov av att samspela med andra människor. Redan från födseln tar hon initiativ till verbal och fysisk kommunikation. Dessa förutsättningar finns inlagda i vår genetiska utrustning. Att lära sig att kommunicera är att bli en sociokulturell varelse:

Vår utveckling – emotionella, kognitiva, kommunikativa, sociala – sker inom ramen för de interaktiva förutsättningar och utmaningar som omgivningen tillhandahåller. Och dessa processer är öppna och ständigt oavslutade. Att kunna uttrycka något/.../ är att kunna *göra* något. Det är att kunna uppträda som en kompetent deltagare i olika mänskliga aktiviteter (Säljö, 2000 s.88).

För att kunna ta till sig kunskap måste vi använda oss av olika redskap. Ett redskap är språket och ett annat är skriften. Språket är dock vårt starkaste redskap. Att använda dessa redskap kallas för *mediering*. ” Begreppet mediera – som kommer från tyskans Vermittlung (förmedla) – antyder således att människor inte står i direkt, omedelbar och otolkad kontakt med omvärlden” (Säljö, 2000 s. 81).

Om vi tar bort dessa redskap är vi i det närmaste hjälplösa varelser som inte har tillgång till våra sociokulturella resurser (ibid.).

Att människan är en social konstruktion har redan nämnts. För att utvidga detta påstående kan det sägas att människan även är av en flexibel natur. Hon använder sin kunskap olika bero-

ende på vilken situation hon befinner sig i. Säljö beskriver det som att hon ”tillskriver sin omgivning mening och.../agerar utifrån antaganden om vad sociala situationer innebär” (2000 s. 128 f. f.). Detta kallas, med ett annat ord, *situering*. Människan känner av vad situationen kräver och agerar således utifrån det.

4. Problemprecisering

Syftet är att ta reda på vilka faktorer som främjar hälsan i grundskollärares psykosociala arbetsmiljö. (För definitioner se s. 6). Problemet har blivit belyst utifrån forskning och fakta-bakgrund och det har framkommit att utbrändhet och stress är komplexa begrepp, samt att kommunikation är viktigt för människan i allmänhet, då det gäller både lärande och i mer in-officiella sammanhang. Jag vill nu, utifrån detta, närma mig de människor som i sin vardag i skolvärlden kan ha uppfattningar om vad som fungerar som friskfaktorer för dem då det gäller kommunikationen med eleverna. Ur dessa funderingar har frågeställningarna utkristalliserats.

4.1. Frågeställningar

1. Vad i interaktionen med eleverna framstår som friskfaktorer för lärare?
2. Hur kan lärare arbeta för att utveckla samspelet mellan sig själva och eleverna till att fungera inspirerande och stärkande för, i det här fallet, läraren?

Den första frågeställningen har fått några möjliga svar i litteraturgenomgången, men belyses även av empirin. Den sista frågeställningen får dock sitt svar, *huvudsakligen*, i empirin.

5. Metod

I detta kapitel visas steg för steg vilka val som hanterats, dvs. metod, datainsamling, genomförande och analys.

5.1. Vetenskapligt förhållningssätt, metodval och teknik för datainsamling

Då mitt syfte och mina frågeställningar är utformade på ett sätt som kräver en mer djupgående analys så har jag valt att använda mig av intervjuer. Jag har haft för avsikt att använda mig av kvalitativ metod när det gäller genomförandet av mina intervjuer. Jag anser alltså att den metoden lämpar sig bäst för att belysa mitt syfte med undersökningen. Den kvalitativa intervjun kallas ibland för ostrukturerad vilket innebär att det finns få standardiserade procedurer för hur en sådan intervju genomförs. Jag föredrar dock att i enlighet med Kvale kalla den halvstrukturerad. I den kvalitativa forskningsintervjun bygger parterna upp kunskap tillsammans. Det är ett samspel eller ett synpunktsutbyte mellan individerna och det bygger på ett gemensamt intresse (Kvale, 1997). Metoden lägger vikt vid att försöka se saker och ting ur respondenternas (intervjupersonernas) synvinkel (ibid.). Enligt Holme och Krohn-Solvang (1997) kan den kvalitativa intervjun liknas vid att man suger ut så mycket information man kan ur ett vanligt samtal. Styrningen är tydligare än i en vardagssituation, men ur helhetssynpunkt kan alltså metoden liknas vid ett samtal som är som vilket som helst. Kvale (1997) menar dock att den kvalitativa forskningsintervjun skiljer sig från samtalet genom att den har ett specifikt syfte, nämligen att förstå den intervjuades livsvärld. Fördelarna med en kvalitativ intervju är att resonemang, normer och attityder kommer fram hos respondenten. Intervjun är djupgående och analyserande (Starrin & Svensson, 1998) vilket är idealiskt från min utgångspunkt.

När en kvalitativ intervju ska genomföras är det oftast nödvändigt att använda sig av en intervjuguide (se bilaga) som har som syfte att hålla kursen på samtalet (Starrin & Svensson, 1998). Min intervjuguide består av ett antal frågor som jag anser lämpar sig för mitt syfte. Enligt Holme och Krohn-Solvang fungerar intervjuguiden endast som ett stöd och det är inte nödvändigt att följa den till punkt och pricka, då ett samtal kan glida in på andra saker som kanske till och med fördjupar intervjun. Men det är ändå nödvändigt att se till att intervjun täcker de frågor som önskas besvaras (1997). Jag valde att hålla mina frågor så öppna som möjligt för att respondenterna skulle få ett relativt fritt spelrum att svara i. Jag ville, så att säga, inbjuda till samtal.

Jag har låtit mig inspireras av hermeneutikens principer när det gäller tolkningen av mina intervjutexter. Hermeneutiken är enligt Kvale (1997) dubbelt relevant för intervjuforskning. Först belyses den dialog som utmynnar i en intervjutext som ska tolkas. Sedan klarläggs tolkningsprocessen av texterna, vilket i sig återigen kan uppfattas som en dialog med texten. Läsaren växlar mellan att läsa hela intervjun respektive delar som hör samman. Metoden rör sig alltså närmast i ett cirkelformat mönster där en allt djupare förståelse för intervjutexten eftersträvas och analysen fullbordas.

5.2. Urval

Av praktiska skäl begränsades urvalet av intervjuobjekt till Skåne län och till hanterligt geografiskt avstånd. Fyra grundskollärare från tre skolor valdes ut, varav en valdes ut strategiskt utifrån kunskap om att hon var väl insatt i problemområdet. De övriga valdes utifrån tillgänglighet. Tre av lärarna var kvinnor och en var man. Könsfördelningen var inte närmare planerad, men tedde sig, vid senare eftertanke, representativ för könsfördelningen av lärare överlag då det, enligt Skolverket, är 73,3 % som är kvinnor (Skolverket, 2003).

5.3. Genomförande

Studiens genomförande inleddes med att alla lärarna kontaktades personligen via telefon. Alla accepterade att delta och tid och plats för intervjun bestämdes. Innan varje intervju informerades lärarna vad intervjun skulle handla om, varför den gjordes och ungefär hur lång tid det skulle ta. En provintervju gjordes, vilket ledde till några mindre justeringar av intervjuguiden. Provintervjun gav dock givande information och användes sedan tillsammans med de andra intervjuerna i resultatet. Intervjuerna varade i 30-40 minuter vardera och de spelades in på band.

5.4. Analys

Allt inspelat material från intervjuerna skrevs ut ordagrant för hand. Eventuella pauser, skratt o. dy. noterades för att försöka hålla kvar känslöstämningen i varje intervju. Med undantag för intervjuarens frågor blev det totalt 29 sidor. När transkriptionen var färdig analyserades materialet. Detta gjordes med underlag från litteraturgenomgången och de teoretiska utgångspunkterna. Det transkriberade materialet indelades i olika teman och under varje tema plockades ett antal citat ut som på ett adekvat sätt speglade kärnan i temat. Enligt Starrin och Svensson finns det inget universellt sätt att göra en kvalitativ analys. Det grundläggande är dock att analysen syftar till att upptäcka företeelser, egenskaper och innebörder (1998).

5.5. Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet finns det fyra huvudkrav inom forskningsetik: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Enligt informationskravet är intervjuaren skyldig att informera respondenten om syftet med intervjun, hur den ska användas och vilka villkor som gäller vid deltagande. Det ska framgå att deltagandet är frivilligt. Här kommer samtyckeskravet in och enligt detta har respondenten rätt att vägra medverka utan att detta för med sig negativa följder för honom eller henne. Vid medverkan i intervjuer kan känsliga uppgifter om respondenten framkomma och då är det en skyldighet, enligt konfidentialitetskravet att försäkra respondenten om att största möjliga diskretion vidtas och personuppgifter förvaras på ett sådant sätt att obehöriga ej kan ta del av dem. Intervjuerna spelades in med lärarnas medgivande och det klargjordes att var och en skulle förbli anonyma och inte på något sätt pekas ut i analysen. Det sista kravet, dvs. nyttjandekravet fastslår att uppgifterna som kommer fram i intervjun, endast används i förhållande till syftet och inte någon annanstans. Respondenterna informerades om detta och blev även förvissade om att allt material raderades efter undersökningens slut. Respondenterna har även rätt att få ta del av det slutgiltiga resultatet (2002).

6. Resultat

Efter vad som framkommit i intervjuerna och i analysen har det varit lämpligt att presentera resultatet i ett antal teman. Syftet med detta har varit att försöka få en övergripande inblick i vad det är som främjar hälsan i lärarnas psykosociala arbetsmiljö. I anslutning till detta nämns även vad som kan motverka hälsan.

6.1. Tid

När respondenterna ombads att beskriva en riktigt bra skoldag, nämnde samtliga begreppet tid. Tid till att samtala med sina elever och tid till att de ska hinna med sina arbetsuppgifter.

Det viktigaste för mig, det är att man hinner prata med eleverna. Att man har tid att prata med dem, inte på lektioner alltså, det är inte det viktiga. Men att man hinner med det.

En del ansåg att det går att hitta tid då det finns tillfälle till att dela upp eleverna i mindre grupper. Då finns det möjlighet att koncentrera sig på ett mindre antal elever samtidigt som exempelvis någon kollega tar hand om de andra. Att kunna organisera det såhär i arbetslaget ger mycket.

...man måste hitta...rent schemamässigt, stunder när man kan va med en mindre grupp elever och få dem att arbeta lugnt och sansat.

Någon av respondenterna uppgav att hon känner sig stressad när hon känner att hon har för mycket att göra. Det ska kopieras material, böcker ska letas upp, planering av kommande lektion ska uppdateras osv. För att hitta ytterligare tid till samtal med sina elever är det således viktigt att prioritera och sortera sina uppgifter. Att ha tid till sina elever och att vara tillgänglig upplever hon som direkt avslappnande.

Blir man mer tillgänglig för eleverna tror vissa att man blir mer utbränd på grund av det, men jag tror inte det. För jag tror att den tiden du har med eleverna...kan du ägna mer tid åt eleverna så blir jobbet mindre stressigt...

6.2. Prioritering

Respondenterna upplevde att deras ambitionsnivå hade ändrats något sedan deras första verksamhetsår. Det var lätt att, i början, tacka ja till uppgifter som exempelvis delades ut av chefen

eller kollegerna. Men det håller inte i längden, enligt respondenterna. Det är viktigt att sålla bland arbetsuppgifterna för att inte bli stressad.

...man tar gärna på sig en massa extra arbete till en början, för att visa framfötterna. Men det har man ju också lärt sig att det gör man ju inte längre.

Man måste våga säga nej och känna att det är okej. Man är inte dum bara för att man säger nej.

Men därmed är det inte meningen att säga nej till allt. Det är, enligt respondenterna, viktigt att ta de arbetsuppgifter som känns intressanta då det utvecklar en själv plus att det värderas högt av chefen.

...extrauppgifter måste man ha. Alltså man måste ha det för att få bra lön.. du värderas väldigt mycket i lönen...att man gör andra grejor än det arbetet man gör med eleverna.

6.3. Samtal

Respondenterna tycker att det är svårt att hinna med att prata med alla sina elever inne i klassrummet, då det är så mycket annat som måste hinnas med där. Men de uppger att det finns andra tillfällen till samtal och de tar tillfället i akt då det kommer.

...när man kan gå runt och liksom njuta av situationerna och sitta ner hos olika grupper och diskutera och hjälpa dem och stötta dem och peppa dem/.../Då känner jag att det är himla bra, tycker jag.

Ingen av respondenterna ansåg att det finns något speciellt undervisningsinnehåll, dvs. ämne som främjar kontakten med eleverna. Därmed är det inte sagt att det finns ämnen som direkt hämmar kontakten, utan alla ämnen innehåller naturligtvis någon sorts kommunikation. Däremot finns det arbetssätt som är bättre än andra just när det gäller att samtala och föra diskussioner. Exempel på detta är introduktioner till nya arbetsuppgifter, grupparbeten och redovisningar. I samtliga arbetssätt finns det möjligheter till att eleverna samtalar med varandra såväl som att läraren samtalar med eleverna. Någon av respondenterna anser att det är viktigt att variera arbetssätt för att på så sätt se hur eleverna fungerar och lär i olika situationer.

Många av respondenterna tycker att de får tillfällen att samtala på ett mer personligt plan med sina elever då de är vakter ute på rasterna och i matsalen. På de flesta skolor finns, som bekant, något som kallas rastvakt. Det innebär att alla lärare blir tilldelade olika tider då de mäs-

te gå ut på skolgården, och in i matsalen, och ”vakta” eller, bättre uttryckt, vara till hands för eleverna. Detta åtagande varar i och för sig endast en kvart åt gången, men anses vara viktig, enligt respondenterna.

6.4. Förhållningssätt

Det finns olika uppfattningar om vilket förhållningssätt som lärare bör inta när de kommunicerar med eleverna. Förhållningssätten skiftar från individ till individ och baserar sig på erfarenhet och personlighet. Det är dock något av en balansgång mellan att bli för personlig respektive att hålla på sin professionella sfär. Respondenterna menade att det är svårt att bibehålla respekten i klassrummet om jargongen ute på skolgården blir för ”kompisaktig”.

Man kan inte bli för mycket kompis med sina elever, ute på rasterna eller så. För då får du inte någon respekt i klassrummet, helt enkelt.

Någon menade på att eleverna inte vill ha en lärare som är för mycket kompis. De behöver ramar och regler. Detta anses ha kommit fram i utvärderingar och utvecklingssamtal.

’Hur tycker du att en lärare ska vara?’ Ja, då är det ’lagom sträng’. Inte för mycket trams. Så det är något allmänt hos barnen, faktiskt.

Enligt några av respondenterna, är det vanligare att fritidspedagogerna och förskollärarna tillåts vara mer personliga med eleverna. Det påpekas att åsikten är högst personlig och den vilar inte på någon vetenskaplig grund.

...jag kanske inte är den typen som spontant bjuder in sådär jättelätt till att sitta i knät/.../och det ser jag ju skillnaden mot t. ex. förskollärare då, va.

6.5. Tillräcklighet – otillräcklighet

Att känna sig tillräcklig som lärare är viktigt, enligt respondenterna. En del anser att erfarenheten och rutinen, som kommer efter en tid i yrket, hjälper till.

Att man...alltså, med åren har jag fått en sån rutin och en sån erfarenhet, så jag kan ta det lugnare i vissa situationer än vad jag kanske gjorde när jag var yngre.

Men känslan av att känna sig tillräcklig kan, trots rutin, förbytas till känslan av att känna sig otillräcklig. När respondenterna fick svara på frågan: när de känner sig stressade, så svarade

några att det är när de känner att de inte når fram till sina elever. När det som de försöker lära ut inte går fram ordentligt.

När jag har haft en riktig fullträff på en genomgång...som idag t. ex. i matten/.../Jag hade hållt på och förbereda i 35 minuter och då är där en elev som står och frågar: 'Vad ska vi göra nu?' Då blir jag stressad (skratt).

Någon ansåg att hon känner sig stressad när hon ser en elev, som hon vet har förmågan att verkligen ta till sig kunskap, inte bryr sig. Anledningen till stressen, anser hon, har att göra med vetskapen att hon inte kan göra något åt situationen om eleven inte samtycker. Att inte nå fram kan således också kopplas till att inte kunna engagera sina elever. En annan respondent exemplifierade detta med att det finns tillfällen då hon har planerat en lektion och verkligen känt att lektionen kommer att bli bra, och där hon sedan möts med av suck och stön från sina elever. Hon påpekade dock att detta är sällsynt då ett engagemang från läraren väldigt lätt smittar av sig på eleverna.

När eleverna ser att läraren har roligt, då har de också roligt på något vis. Men visst, det händer ibland att engagemanget inte är lika högt som man hade önskat och då känner jag mig stressad.

Det fanns flera respondenter som uttryckte att de känner otillräcklighet när de ser elever som inte tar ansvar för sitt eget lärande. En av dem funderade över om detta fenomen kanske kan komma hemifrån.

Jag blir stressad när jag ser en elev eller upplever en elev som jag vet har förmågan, men ändå inte gör någonting/.../som inte får någon stöttning hemifrån där kanske föräldrar har en negativ bild av skolan och för över såna tankar på sitt barn.

6.6. Konfliktfrihet och konflikter

Majoriteten av respondenterna upplevde att en bra skoldag har att göra med huruvida det har varit konflikter mellan elever eller inte. Det anses viktigt att ta itu med sådana problem direkt när de inträffar och låta annat vänta. Har det t. ex. varit en konflikt ute på rasten, så är det bra att kunna prata om detta i helklass på lektionen direkt efter rasten, för att kunna bibehålla en god stämning i klassrummet och mellan klasskamraterna. Det är viktigt för respondenterna att eleverna ska känna trygghet när de befinner sig i skolan och när de till exempel sitter och jobbar.

En bra skoldag för mig det är...en dag när det inte är en massa konflikter och bråk och gnäll eller sånt där som ska redas ut.

Enligt någon av respondenterna är det viktigt att reda ut konflikter tillsammans, inte minst för att eleverna ska känna att de vuxna verkligen bryr sig. Ett exempel på att reda ut konflikter i klassrummet, enligt respondenten, är att diskutera hur en bra kamrat ska vara. Eleverna får ge exempel och dessa skrivs efter hand upp på ett blädderblock. Detta papper tas sedan fram vid behov, för att fräscha upp minnet.

För det är inte självklart för många barn detta. Så det får man hela tiden lyfta. Det här papperet som jag tar fram ibland: 'Hur är vi mot varandra'. Det får man göra varenda ...månad. Varenda dag nästan. Inte varje dag, men alltså...ofta.

Det negativa med konflikter säger sig självt, enligt respondenterna. Många konflikter bidrar till osämja och otrygghet.

Det är ju viktigt med att man... att barnen känner att de vuxna bryr sig verkligen om att vi ska ha det bra, att det ska fungera.

6.7. Glädje

Alla respondenter var överens om vad som får dem att må bra i yrket. Det är barnen och den glädje som de ger. Att få feedback på sitt arbete som lärare är också stärkande och detta är en stor del av anledningen till att det är roligt att gå till jobbet på morgonen.

Alltså, det är när de vänder sig till mig och inte till någon annan för hjälp och så, va och när man märker när man går ifrån att: Åh, äntligen klickade det. Nu kan jag detta, liksom.

Även spontaniteten och fantasin hos eleverna känns berikande för läraren. När eleverna är arbetsvilliga och accepterar de uppgifter som de blivit tilldelade och de verkar vara pigga på att göra nya saker av sina redovisningar och gärna dramatiserar, upplever någon av respondenterna sig nöjd och tillfreds.

Att kunna skratta tillsammans med sina elever i klassrummet värderas också högt och det är viktigt att ha lite humor som lärare. Att vara två vuxna i klassrummet uppskattas mycket och eleverna tycker alltid det är roligt när dessa vuxna skämtar lite med varandra, uppges det.

Alltså det blir lite så...det blir en helt annan stämning. De tycker det är jätteroligt plus att de får se hur vuxna betar sig mot varandra.

Det är kanske inte alltid så lätt att organisera så att det kan vara fler vuxna i klassrummet samtidigt, men finns det tillfälle så är det alltså värt att utnyttja.

6.8. Resultatsammanfattning

När respondenterna fick svara på vad som var signifikant för en bra skoldag, så nämnde samtliga begreppet tid. Tid att hinna med allt arbete och tid att samtala med sina elever. Det finns möjligheter att ”skapa” tid och detta kan göras med hjälp av prioriteringar dvs. att sälla bland sina arbetsuppgifter och inte ta på sig för mycket. De flesta respondenterna tyckte att det var svårt att hinna med att tala med sina elever inne i klassrummet, men uppgav att de tar tillvara på alla tillfällen som kommer. Det är enligt respondenterna en balansgång mellan att bli för personlig respektive att hålla på sin professionella sfär, när det gäller samtal med eleverna. ”Bli inte för mycket kompis”, var en vanlig uppfattning. Det kan bli svårt att bibehålla respekten i klassrummet då.

Att känna sig tillräcklig som lärare är något som kommer med åren. Erfarenhet genererar säkerhet, enligt respondenterna. Det kan dock kännas stressande när eleverna inte tar till sig vad som sägs i klassrummet och självkänslan kan då sättas på prov. Slutligen är glädjen och feedbacken det som får respondenterna att må bra i yrket. Även konfliktfrihet är något som bidrar till en bra skoldag.

7. Diskussion

Diskussionen disponeras på ett sätt som följer resultatets olika teman. Först presenteras en liten redogörelse för vad respondenterna sagt med koppling till litteraturdelen. Därefter följer mina tolkningar av resultatet och möjliga kopplingar till de teoretiska utgångspunkterna.

7.1. Tid för närhet, tillhörighet och lugn och ro

Resultaten från empirin visar att respondenterna har olika uppfattningar om hur tid påverkar. Tiden med eleverna upplevs som viktig, men också tidskrävande. Det går dock, enligt respondenterna att "skapa" tid, t. ex. genom att arbeta med mindre grupper åt gången. Någon anser att man inte kan bli nog tillgänglig för sina elever. Första citatet i det här temat berör vikten av att ha tid att samtala med eleverna, inte bara på lektionerna. Detta citat kan tolkas som att samtalet utanför klassrummet berör den personliga sfären, som Herlitz (2003) har beskrivit. Samtalet lämnar alltså den professionella sfären för att övergå i den personliga, vilket känns som det viktigaste för respondenten i fråga. Enligt Nilsson och Valdemarsson (1994) fyller kommunikationen behov av olika slag, däribland relationsbehov. Människan har ett behov av att känna närhet och tillhörighet. Kommunikation är rent av nödvändig för att människa såväl som samhälle ska kunna överleva. När lärarna får mer tid att samtala med sina elever i lugn och ro, upplevs detta som en friskfaktor.

För lite tid till t. ex. samtal kan dock vara skadligt och respondenterna känner sig stressade när de har mycket att göra. Enligt Forskningsrådsnämnden (2000) reagerar människan på stress som om hon befann sig i en hotsituation. Detta kallas också "bråttomsjuka" och kan alltså vara skadligt om det håller på under en längre tid. Det är alltså viktigt att försöka dela upp sina uppgifter som lärare så att stress, i möjligaste mån, inte uppstår.

7.2. Prioritering - viktigt att lära sig prestera "lagom"

Att prioritera är något som, enligt samtliga respondenter, är viktigt för att orka med. Att ta på sig för mycket arbetsuppgifter är lätt, speciellt för nyutexaminerade lärare. Persson (2001) menar att människans roll i samhället har blivit komplex och hon värderas utifrån vad hon kan prestera. Enligt min tolkning kan detta höra väl ihop med självkänslan. Johnsson (2003) menar att självkänslan är nära sammankopplad med "duktighetskravet" på arbetsplatsen. Att ha prestationskrav på sig kan så småningom leda till utmattningsdepression (Persson, 2001) och så småningom även stress och utbrändhet (Johnson, 2003). Detta kan mycket väl ligga bakom

respondenternas resonemang om vikten av att prioritera. Det är helt enkelt viktigt för att kunna hantera vardagen.

7.3. Samtal – är det bara elever som ska lyssna?

Samtliga respondenter tycker att det är svårt att hinna med att samtala med alla sina elever. De tycker dock att det är viktigt och säger sig ta varje tillfälle i akt då det kommer. Här kan Nilsson och Valdemarssons (1994) teorier skönjas då det gäller de mänskliga behoven. Vi har, som sagt, ett relationsbehov som kan uppfyllas genom t. ex. samtal på ett personligare plan. Det är intressant att ingen av respondenterna nämner något om vikten av att kunna lyssna på varandra. Genom att lyssna bekräftar vi varandra och det är viktigt i såväl professionella som personliga samtal (ibid.). Den nyblivne läraren kanske inte är insatt i elevernas tänkande vilket är färgat av deras kultur och deras språk. Läraren behöver lyssna så att elevernas verklighet kan medieras för honom/henne för att, därigenom förstå dem. I ett sociokulturellt perspektiv förmedlar – *medierar* - människor kunskap emellan varandra genom att samtala (Säljö, 2000). Denna medierade kunskap *approprieras* sedan av båda parter. De tar till sig den nya kunskapen. I det sociokulturella perspektivet talas det om *appropriering* som en länk mellan individen och omvärlden för att, som tidigare nämnts, ta till sig kunskap (ibid.).

I det första citatet i temat om samtal nämns det att det är skönt att kunna peppa och stötta eleverna. Detta skulle kunna härledas till Vygotskys (Doverborg m. fl., 1987) tankar om den proximala utvecklingspotentialen som innebär att dynamiken mellan barnet och omvärlden kan bidra till tankens utveckling. Genom stöttning kan alltså eleven utvecklas, vilket är ett av skolans ansvar, enligt Skolverket (1999). Stöttningen är emellertid endast tillfällig och dras tillbaka så fort behovet avtar.

Ett visst undervisningsämne som främjar samtal finns inte, enligt respondenterna. Men det finns arbetssätt som är bättre än andra när det gäller detta. Exempel som uppkom i intervjuerna var grupparbeten, nya arbetsuppgifter samt redovisningar. Vygotsky menar att språket är vårt viktigaste redskap för att ta till oss kunskap från omvärlden (Säljö, 2000).

Någon respondent pekade på att variationen av arbetssätt är viktig för att se hur eleverna agerar i olika situationer. Ett *situerat* lärande avser, enligt det sociokulturella perspektivet, att människan agerar olika utifrån vilken situation han/hon befinner sig i (Säljö, 2000). Det borde

således vara lättare för läraren att lära känna sina elever bättre genom att använda olika arbetssätt för att se hur var och en av eleverna fungerar.

7.4. Förhållningssätt – att hitta balansen

Respondenterna upplever att det kan vara en svår balansgång mellan den personliga respektive den professionella sfären när det gäller samtalen med eleverna. Blir samtalen för personliga, kan det vara lätt att respekten i klassrummet går förlorad. Herlitz (2003) menar att den lärare som blir för mycket kompis med eleverna och deras föräldrar, får problem den dagen då han/hon misstänker t. ex. misshandel i hemmet. Att sätta gränser är, enligt respondenterna, viktigt. Utan dessa kan det lätt bli en stresssituation. Det finns inga uttalade eller tydliga mallar för hur en lärare ska samtala med sina elever. Det är synnerligen situationsbundet eller *situat*, som det heter (Säljö, 2000). Alla människor har olika uppfattningar och erfarenheter om hur en lärare ska vara. Det är således ett relativt svårtolkat ämne. Det framkommer i intervjuerna hur respondenternas elever vill att en lärare ska vara. Att leva upp till dessa förväntningar kanske inte alltid är så lätt. Dahlgren (1999) förespråkar dock en rak kommunikation med eleverna, för att undvika risken att manipuleras.

7.5. Tillräcklighet/otillräcklighet – erfarenhet och rutin hjälper

Respondenterna upplever att en viss rutin och erfarenhet i yrket bidrar till en känsla av tillräcklighet. Detta kan vara stärkande för självkänslan och, enligt min uppfattning, en friskfaktor för lärare. Att däremot känna sig otillräcklig är direkt skadligt och kan enligt Maslach (1999) vara ett steg på vägen till utbrändhet. Hon talar om utbrändhetens tre dimensioner och just otillräcklighet anses vara en av dessa dimensioner.

I temats andra citat menar en lärare att det känns stressande när en elev som hon vet har förmågan, inte tar till sig kunskap. Som tidigare nämnts, fungerar appropriering som en länk mellan individen och omvärlden för att ta till sig kunskap (Säljö, 2000). Att som lärare känna att denna länk till en elev är bruten kan upplevas som stressande.

7.6. Konfliktfrihet/konflikter – skulle kunna vara en friskfaktor

Att hantera konflikter och lösa dem direkt är, enligt respondenterna, viktigt för att bibehålla en god stämning. En bra dag betraktas som en dag utan konflikter. Vad jag förstår, utifrån resultatet, så betraktas konflikter som ett störningsmoment som ligger utanför den "naturliga" delen i samvaron på skolan. Enligt min uppfattning skulle en konflikt, samt lösningen på den-

na, kunna ses som ett utvecklande moment och därmed bidra till en känsla av tillfredsställelse och fungera som en friskfaktor. Så uttrycker sig dock inte respondenterna. De uttalar istället ett motstånd mot konflikter helt och hållet.

7.7. Glädje – lärande och hälsa

Slutligen behandlas temat glädje. Respondenterna känner sig glada när eleverna är glada. Feedbacken är viktig för välbefinnandet och i första citatet nämns återigen stöttningen, samt känslan av att känna sig utvald som lärare och som en, enligt mig, *utvidgare* av den proximala utvecklingspotentialen (Doverborg m. fl., 1987). Med det menar jag att den vuxne hjälper barnet på vägen när det gäller att utvecklas, både socialt och kunskapsmässigt (se bild 1.). Eleven befinner sig i utvecklingszonen och får en skjuts fram av läraren till en del av sin framtida kompetens. Att känna att eleven, eller kanske lärlingen, approprierar (Säljö, 2000) den nya kunskap som läraren, mästaren, förmedlar måste känna tillfredsställande för läraren.

7.8. Metoddiskussion

Jag har härmed redogjort för mina resultat. Jag vill lägga tyngd på ordet *mina*. Med det menar jag att resultaten är formade efter mig och min personlighet. I ett sociokulturellt perspektiv betonas att människor alltid påverkas av varandra i sociala situationer (Säljö, 2000). Det innebär bland annat att jag som intervjuare, till viss del, har medverkat till respondenternas svar. Hade någon annan gjort samma undersökning, så kanske resultaten blivit annorlunda. Det finns alltid flera perspektiv på saker och ting. Respondenterna har i många fall svarat på ett sätt som ger flera tolkningsutrymmen. Vad menas till exempel med ”tillgänglighet”? Avser det den professionella eller personliga sfären?

Jag använde mig enbart av intervjuer, då jag gjorde min undersökning. När jag tänker på det så här i efterhand kunde det varit intressant att också komplettera med observationer. Jag tror nämligen att respondenterna delvis agerar annorlunda i praktiken, än vad de uppger i intervjusituationen. Detta behöver inte tolkas som att respondenterna ger osanna svar. I stället kan det förstås ur ett sociokulturellt perspektiv. I en intervju påverkar ju intervjuaren respondenten. Respondenten kanske vill ge ”bra” svar hellre än att framstå som en lärare som inte alltid lyckas. När läraren befinner sig i klassrummet sker ju påverkan från, inte bara en person, utan alla som befinner sig där och situationen är därför helt annorlunda. Det situerade handlandet överensstämmer kanske inte alltid med det som beskrivits i en intervju.

Mina intervjufrågor utformades efter min förförståelse och vad jag trodde skulle ge mest givande svar med tanke på syftet. I provintervjun visade det sig att frågorna fungerade på ett tillfredsställande sätt och jag använde mig av mallen i efterkommande intervjuer med bara några få ändringar. Att andra frågor skulle kunna utveckla de svar jag fick ännu mer är möjligt, men med tanke på mina resultat är jag nöjd.

8. Slutsatser

Syftet med arbetet var att belysa olika faktorer som främjar hälsan i grundskollärares psykosociala arbetsmiljö. Jag anser att litteraturgenomgången tillsammans med undersökningen har givit resultat som förefaller trovärdiga eftersom de bekräftar varandra. Respondenterna har delat med sig av sina åsikter och jag har funnit adekvat litteratur som belyser hur situationen ser ut idag, samt hur viktig kommunikationen är för människan.

Respondenterna gav många bra tips på friskfaktorer och litteraturdelen gav, även den, svar på frågeställningarna. För att, så att säga, knyta ihop säcken så kan jag dra följande slutsatser: När det gäller vad som fungerar som friskfaktorer i kommunikationen med eleverna är framförallt tiden det viktigaste. För att kunna kommunicera med eleverna på ett sätt som gynnar båda parter är det viktigt att det kan göras på ett lugnt och avstressat sätt. För att detta ska fungera måste läraren prioritera sina arbetsuppgifter. Det är inte alltid så lätt då lärare har en hel del att göra. Men tid går alltid att finna, enligt respondenterna. Det gäller att skapa den genom att till exempel dela upp klassen i mindre grupper; ansvara för en grupp och låta någon kollega ta hand om resten av klassen. Det finns även arbetssätt som främjar samtalet i klassen, såsom grupparbeten och redovisningar. Att samtala på raster och i matsalen är också bra. Den personliga kontakten främjas på så sätt. Det kan dock vara lätt att bli för mycket "kompis" med eleverna och detta kan leda till att respekten i klassrummet går förlorad, vilket i sin tur kan generera negativ stress och rekommenderas alltså inte. För att vara tillfreds i sitt jobb gäller det att hålla isär sin professionella respektive personliga sfär. Att kommunicera är, som sagt, ett mänskligt behov och nödvändigt för att orka med; undvika att bli stressad och, i värsta fall, utbränd.

Arbetet med uppsatsen har slutligen givit mig en insikt om att det kan vara till hjälp att försöka förstå skolans praktik utifrån det valda perspektivet. Det sociokulturella perspektivet har inte bara förklarat att intervjuer och observationer inte alltid ger samma svar, utan det har också erbjudit en förståelse för tillräcklighetens och glädjens betydelse för lärares hälsa.

9. Sammanfattning

Samhället har haft en negativ utveckling då det gäller antalet sjukskrivningar i Sverige sedan 1990 –talet. Forskning visar att bland annat lärare har haft den sämsta utveckling av såväl arbetsmiljö som välbefinnande. Sjukskrivningarna ökar i anslutning till detta. Orsaken är många gånger stress och ett förstadium till utbrändhet. Det finns en mängd olika faktorer som ligger bakom uppkomsten av stress – inre såväl som yttre. Övertidsjobb, stressiga arbetsförhållanden och dåliga resurser tär på kroppen samtidigt som ångest, oro och dåligt självförtroende bidrar till sjukdomsbilden.

Syftet med uppsatsen var att belysa vilka faktorer som främjar hälsan i grundskollärares psykosociala arbetsmiljö och jag valde att se problemet ur ett sociokulturellt perspektiv vilket innebär att jag ville ta upp hur kommunikation påverkar människan.

Kommunikation kan belysas utifrån till exempel professionalism, roller och självkänsla. I läraryrket är en skiftning mellan olika roller grundläggande för att bibehålla en professionell ställning. Sättet att kommunicera ändras beroende på vem respondenten är. Vi pratar på ett sätt med någon närstående och på ett annat då vi pratar med t. ex. någon myndighet. En god självkänsla är grundläggande då det gäller kommunikation och relationer till andra människor. Att tvivla på sin egen förmåga kan, i värsta fall leda till negativ stress och utbrändhet.

Mina frågeställningar var följande:

1. Vad i interaktionen med eleverna framstår som friskfaktorer för lärare?
2. Hur kan lärare arbeta för att utveckla samspelet mellan sig själva och eleverna till att fungera inspirerande och stärkande för, i det här fallet, läraren?

Utifrån frågeställningarna samt syftet och litteraturen, gjordes en kvalitativ undersökning. Fyra grundskollärare intervjuades för att ge sina åsikter om vad som fungerar som friskfaktorer för dem i samband med kommunikationen med deras elever. Svaren var, i flera fall, samstämmiga. Lärarna uppgav att tid är det som är det allra viktigaste för en fungerande kommunikation och då tid inte alltid finns i överflöd, finns det vägar att ”skapa” denna. Att prioritera är således viktigt. Alla lärare var eniga om att kommunikation är något som är nödvändigt i alla sammanhang, inte minst ur undervisningssynpunkt. Lärande ur ett sociokulturellt perspektiv är grundläggande för att kunna appropriera kunskap, men det är också något

som är till glädje för alla parter. Lärarna ansåg att feedbacken som de får av eleverna fungerar stärkande. I sådana situationer känner de sig tillräckliga i sitt yrke.

Litteraturförteckning

Bronsberg, B. (2000). *Att vända stressen. Möjligheternas bok – om vägar ut ur stressen för dig som arbetar i skolan*. Värnamo: Ekelunds förlag AB.

Dahlgren, H. (1999). *Mål och medel – Undervisa i grundskolan enligt Lpo 94*. Värnamo: Ekelunds förlag AB.

Doverborg, E., Pramling, I. & Qvarsell, B. (1987). *Inläring och utveckling – Barnet, förskolan och skolan*. Stockholm: Författarna och Utbildningsförlaget.

Eriksson, U., Starrin, B. & Janson, S. (2003). *Utbränd och emotionellt utmärglad*. Lund: Studentlitteratur.

Forskningsrådsnämnden. (2000). *Jäktad, pressad – utbränd?* Falköping: Forskningsrådsnämnden.

Harkort-Berge, P. & Nilarp, C. (2002). *Överlevnadshandbok för nya lärare*. Stockholm: Förlagshuset Gothia AB.

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. (2000). *Socialpsykologi – en introduktion*. Malmö: Liber.

Herlitz, G. (2003). Tidningen Skolbarn nr. 3/03. Hässleholm: Exakta AB.

Holme E-M. & Krohn-Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik – Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Jenner, H. & Segraeus, V. (1989). *Att hålla lågan levande – om bemästrande av utbrändhet*. Lund: Studentlitteratur.

Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.

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

Maslach, C. & Leiter, M. P. (1999). *Sanningen om utbrändhet – Hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.

Nationalencyklopedien. (1995). *Ordbok 1*. Höganäs: Bra böcker AB.

Nilsson, B. & Waldemarsson, A-K. (1994). *Kommunikation – Samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, M. (2001). *När utbrändhet är ett faktum – en förståelseskraft för den som är anhörig, arbetskamrat eller arbetsgivare*. Stockholm: Alecta Hälsa & Välfärd.

Riksförsäkringsverket (2003). *Psyksiska sjukdomar och stressrelaterade besvär – långvariga sjukskrivningar åren 1999 till 2003*. [www-dokument] URL: www.rfv.se/publikationer/pdf/red0408.pdf (041028)

Skolverket. (1999). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket och CE Fritzes AB.

Skolverket (2003). *Barnomsorg, skola och vuxenutbildning i siffror 2003. Del 2 – Statistik barn, personal, elever och lärare*. [www-dokument] URL: www.skolverket.se/pdf/03-233.pdf (041027)

Socialstyrelsen (2001). *Folkhälsorapport*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Starrin, B. & Svensson, P-G. (1998). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken*. Stockholm: Prisma.

Vandenberghe, R & Huberman, A. M. (1999). *Understanding and preventing teacher burn-out*. Cambridge: The press syndicate of the University of Cambridge.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilaga - Intervjuguiden

1. Beskriv en riktigt bra skoldag. Exempel på ***följdfrågor***. Vad är det som gör att dagen blir så bra? Något annat? Kommer du på mer? Finns det annat som kan ge upphov till bra dagar?
2. Jag är rädd för att bli överambitiös när jag ska ut som lärare. Vad säger du om det?
3. Har du haft samma ambitionsnivå hela tiden som lärare? ***Följdfrågor***: Om samma: Hur vill du beskriva den? Om ändrad: Vad åstadkom den förändringen? Något annat som påverkade? Fanns det fler anledningar?
4. Hur anser du att kontakten med dina elever är en vanlig dag? ***Följdfråga*** Gör du något speciellt för att främja kontakten? Gör du något mer? Något annat?
5. Finns det något undervisningsinnehåll, dvs ämne, som du tycker ger särskilt bra samspel mellan dig och eleverna? ***Följdfråga***: Finns det fler ämnen?
6. Finns det arbetssätt som du uppfattar ger bättre kontakt lärare-elev? ***Följdfrågor***: Finns det fler? Har du möjlighet att utnyttja dessa arbetssätt i den omfattning du vill?
7. Till jobbet i skolan hör ju också att ha personligare samtal med elever som t ex på morgonen innan lektionen börjar, på rasterna och innan skoldagens slut. ***Följdfråga*** Vad underlättar sådana samtal? Något mer?
8. När känner du dig stressad i arbetet? ***Följdfråga***: Finns det något i själva samspelet som kan orsaka stress? Har du kommit på något sätt att minska stressen? Finns det fler sätt?
9. Agerar du annorlunda som person inne i klassrummet jämfört med utanför klassrummet t. ex. på skolgården när det gäller interaktionen med dina elever? ***Följdfråga***: Om olika: Vilken är skillnaden?
10. Vad i samspelet med eleverna skulle du kunna definiera som "hälsofrämjande", alltså vad som hjälper till att hålla dig frisk? ***Följdfrågor***: Är det något mer i kommunikationen som du mår bra av.
11. Är det något ytterligare som du tycker att jag borde fråga dig om, eller som du kommit på nu angående sådant som vi pratat om?

Tack för att du ställde upp Det har varit jätteintressant och viktigt att få lyssna på dig!

