

Salutogena och patogena faktorer för välbefinnandet i vardagen

Marie Nilsson, doktorand Folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad & Lunds Universitet • **Göran Ejlertsson**, Fil.dr. Folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad • **Ingemar Andersson**, Md., Fil.dr. Folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad • **Kerstin Blomqvist**, Fil.dr. Omvårdnad, Högskolan Kristianstad

Sammanfattning

I en tid då mycket uppmärksamhet läggs på negativa aspekter av lärares arbetssituation är det betydelsefullt, att som en motvikt, identifiera vad som upplevs som positivt och energigivande i deras arbetsmiljö, men också i deras vardag som helhet. Kunskapen om vilka de salutogena faktorerna är, kan användas i hälsofrämjande åtgärder, medan kunskapen om de patogena faktorerna kan använ-

das i preventionsarbete. Ansvaret för dessa åtgärder delas av läraren själv och arbetsgivaren. Läraren kan exempelvis utveckla egna strategier för att hantera vardagen på ett hälsofrämjande sätt. Arbetsgivaren kan, till exempel, stödja lärarna i prioritering av arbetsuppgifter, samt underlätta kollegial reflektion.



Syfte

Att belysa de faktorer som såväl positivt som negativt påverkar välbefinnandet och hälsan hos en grupp grundskolelärare i södra Sverige.

Bakgrund

Lärares arbetsmiljö har genomgått en rad förändringar under de senaste årtiondena, med bland annat ökade krav på dokumentation och ökad arbetsbelastning, samtidigt som en rad undersökningar och rapporter har visat en försämrad psykosocial hälsa för yrkesgruppen. Trots dessa negativa trender i lärares arbetsrelaterade hälsa, är en majoritet motiverade i sitt arbete och upplever meningsfullhet både i arbetet och i livet som helhet. Denna studie undersöker vilka aspekter i vardagen som upplevs som stärkande respektive påfrestande för välbefinnandet hos en grupp lärare.

Metod

Studiens upplägg baserades på tre utgångspunkter: ett salutogent perspektiv; ett holistiskt perspektiv; samt ett deltagarorienterat förhållningssätt. En grupp på sju grundskolelärare från samma skola deltog i studien, som pågick under 2,5 år. Gruppen träffades ett tiotal gånger för fokusgruppsintervjuer. Utöver fokusgruppsintervjuerna gjordes även individuella intervjuer med de sju lärarna.

Resultat

Salutogena faktorer för lärares välbefinnande i vardagen:

- Möjligheten att få fokusera på undervisning
- En stödjande relation till kollegor
- En positiv relation till rektorn
- Att ha familj och/eller ett socialt nätverk
- Att ha utvecklat egna strategier för att hantera vardagen på ett hälsofrämjande sätt: t.ex. att få återhämtning; att lära sig avgränsa; samt att utveckla egna handlingsplaner för vardagen.

Patogena faktorer för lärares välbefinnande i vardagen:

- Ökad dokumentation
- Ökad arbetsbelastning
- Elever som far illa
- Alltför lite tid till reflektion

