



VEJEN TIL ØGET LÆRERTRIVSEL

Intro

I medierne har der den seneste tid været øget fokus på lærernes trivsel. Hver uge udgives nye undersøgelser eller artikler om lærere, der deler deres historier fra skoler over hele landet. Tankevækkende historier, der vidner om, at der er brug for en trivselsindsats.

Fra danske undersøgelser ved vi en del om læreres mistrivsel og oplevelse af arbejdspress, stress, sygdomsmeldinger og hvor mange, der forlader faget. Vi ved også noget om lærermangel og om faldende optag på læreruddannelsen.

Til gengæld mangler vi viden om lærernes trivsel og hvad, der skal til, for, at de både har det godt og gør det godt. Det skal der gøres noget ved!

FAKTA

4 af 10 nyuddannede arbejder i Folkeskolen fem år efter uddannelsen

91,5 % af lærerne oplever arbejdspress

60 % oplever tidspress

25 % overvejer at søge væk fra faget

20 % er udfordret af stress

17,9 % har været sygemeldte af stress

https://www.dlf.org/media/14783357/ae_analyse_4_ud_af_10_laererruddannede_arbejder_ikke_i_folkeskolen_2021.pdf

https://ucviden.kp.dk/ws/portalfiles/portal/62121412/N_r_verdens_bedste_job_bliver_for_h_rdt.pdf

Vi satte os for at udvikle et forløb, der kunne bidrage til øget lærertrivsel, for at undersøge om en indsats ville have effekt og få bedre indsigt i, hvad der kunne gøre en forskel i den enkeltes lærerliv.

I september 2023 samlede vi derfor 10 lærere og skoleledere til en proces med co-creation, for at få inspiration til, hvordan forløbet skulle tilrettelægges i en travl hverdag.

Forløbets indhold blev udviklet med afsæt i trivselsteorien PERMA udviklet af psykolog Martin Seligman. Teorien har senere fået tilføjet et +H, så indholdet var baseret på elementerne fra teorien: Positive emotioner, Engagement, Relationer, Mening, At mestre og Helbred. Hver uge fik deltagerne adgang til en video som optakt til ugens emne samt to forskningsbaserede øvelser, hvoraf de skulle vælge, hvilken de ville lave den kommende uge.

DEFINITION AF TRIVSEL

WHO og Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som: En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Der er ikke konsensus om en definition af lærertrivsel, men et muligt bud er:

"Trivsel på arbejdspladsen opfattes som en positiv evaluering af forskellige aspekter af ens job, herunder følelsesmæssige, motiverende, adfærdsmæssige, kognitive og psykosomatiske dimensioner" (Van Horn et al., 2004, s. 366).

Trivsel handler derfor om meget mere end fravær af mistrivsel.

Resultater og analyser

Vores deltagergruppe bestod af 9 testpersoner.

Otte kvinder og en mand i alderen ca. 35-55 år og inkluderede både folkeskolelærere, efterskolelærere og specialskolelærere.

For at følge processen, deltagernes udbytte og erfaringer undervejs har vi anvendt både kvantitative og kvalitative målinger.

Der blev gennemført trivselsmålinger før og efter forløbet baseret på det evidensbaserede spørgeskema PERMA-profiler.

Vi har desuden modtaget skriftlige refleksioner over hver uges øvelser baseret på 4F-modellen:

- Fakta: Hvad skete der?
- Følelser: Hvad oplevede du?
- Fund: Hvad lærte du?
- Fremtid: Hvor og hvordan kan du bruge det lærte fremover?

Efter endt forløb besvarede deltagerne en spørgeskemaundersøgelse om processen og oplevelser med forløbet og endelig har vi afholdt et fokusgruppeinterview afslutningsvist.

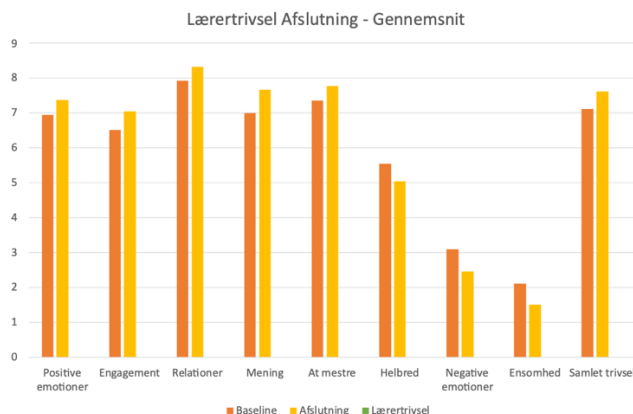


Trivselsmålinger

PERMA-profiler er et spørgeskema konstrueret af psykolog Margaret Kern baseret på trivselsteorien PERMA, der også inkluderer elementet H for helbred og undersøger desuden med profilen negative emotioner, ensomhed og en samlet vurdering af trivsel.

Spørgeskemaet indeholder 23 spørgsmål samt angivelse af en selvvalgt kode for anonymitet. Deltagerne har besvaret spørgeskemaet ugen inden projektførløb og ugen efter de seks ugers forløb.

Generelt scorer vores deltagere allerede indledningsvist godt på trivselsmålinger. Det kan skyldes, at de allerede har en interesse i både egen trivsel og trivsel generelt, samt at de selv har tilmeldt sig forløbet.



Som det ses af ovenstående graf, har det 6-ugers trivselsforløb forbedret lærernes oplevelse af positive emotioner, engagement, relationer, mening, mestring og det har reduceret oplevelsen af negative emotioner og ensomhed. Deltagerne oplever samlet en **bedre trivsel efter endt forløb**. Den eneste undtagelse fra de positive resultater er målingen på helbred, hvor der ses et mindre fald i perioden, det skyldes givetvis, at to af deltagerne har været syge i forløbet – heraf en med Corona.

4F Refleksioner

Hver uge har deltagerne arbejdet med en øvelse med udgangspunkt i et specifikt PERMA+H element, som de efterfølgende har reflekteret over ved hjælp af 4F-modellen med fokus på Fakta, Følelser, Fund og Fremtids refleksioner.

Vi har i nedenstående oversigt samlet repræsentative citater fra deltagerne til belysning af deres refleksioner.

Element	P	E	R	M	A	H
Positive oplevelser	Positive emotioner er meget flygtige og kortvarige og det er vigtigt at kultivere og gøde dem bevidst hver dag. Små, positive øjeblikke kan have en betydelig indvirkning på mit velvære. Det har øget min bevidsthed om, hvad der giver mig energi og glæde i hverdagen og styrket mit mentale velbefindende.	Jeg bliver bevidst om, at jeg skal have lov til at få arbejdsopgaver, der tilfredsstillende min flowzone, for ellers bliver det dræbende monotont for mig at gå på arbejde. For alt i alt, når jeg trives og udfordres tilstrækkeligt på arbejde, så har jeg det godt. Jeg har behov for et arbejdsforhold, hvor der er en vis form for autonomi, jeg har behov for tillid fra min arbejdsgiver, frihed og albuering.	Oplevelsen af at bringe positivitet ind i arbejdsmiljøet skabte en følelse af tilfredshed, glæde og en styrkelse af samhørighed. Jeg oplevede en super positiv respons på selv relativt små indsatser i den mellem menneskelige interaktion. Jeg har oplevet at have øget fokus på mine kollegaers trivsel. Jeg erkendte, at små venlige handlinger kan have en betydningsfuld indvirkning på arbejdsmiljøet og styrke relationerne.	Jeg fik en tro på, at jeg gør det godt, at jeg er på rette vej, men samtidig også om en masse drømme, jeg gerne vil nå at opfylde – det gav glæde. Min opmærksomhed på situationer, der er med til at skabe glæde og mening i mit liv blev skærpet -og dem har der været mange af i ugens løb. Det gav mere overskud og en generel mere positiv tilgang til 'livet' i denne uge.	Det er altid rart at tænke tilbage på gode momenter i dagligdagen, og jo mere jeg øver mig i at se efter disse, jo flere opdager jeg i hverdagen. Det gav mig mod til at tro på, at der er mange muligheder i mit arbejdsliv. Det highlighter rigtigt fint alt det positive, og hvor meget der faktisk lykkes i dagligdagen - at jeg faktisk er en ok lærer.	Jeg lærte, at små ændringer i dagligdagen kan have betydelige positive virkninger på både det fysiske og mentale helbred. Total meningsfuld uge. Tanken om flere "walks and talks" med kolleger kunne være en positiv ny måde at samtale på.
Negative oplevelser	Det var sværere end forventet og skabte frustration og tristhed.	Begrænsende rammer dræner og slukker mig.	Jeg er også blevet opmærksom på, at jeg, når jeg er stresset eller presset, har tilbøjelighed til at forpuppe mig og trække mig fra social interaktion. Jeg går lidt i min egen verden og kan måske fremstå lidt fjern og utilnærmelig.	I mit lærerliv giver det også mening for mig, hvorfor jeg ikke altid trives. Jeg kan godt lide at formidle og undervise, men eleverne gider det ikke, og når jeg endelig får opbygget en relation og et klasserum, hvor de faktisk gider tage lidt fra, så bryder vi op og laver nye klasser – hvor jeg så kan starte forfra på relationsarbejdet for overhovedet at nå i mål med at formidle – igen.	Det er mange gange lettere at hænge fast i noget som ikke lykkedes fremfor det der lykkes.	Jeg giver faktisk alt for sjældent mig selv et 'mindful moment' - Jeg suser bare af sted fra det ene til det andet. Jeg blev også bevidst om, at jeg slet, slet ikke trækker vejret ordentligt og tilstrækkeligt dybt. Det blev bare tydeligt, hvor meget jeg nedprioriterer min egen trivsel, sundhed og velvære i dagligdagen, og når der sker noget uforudsigeligt, bliver det bestemt ikke bedre.

Deltagernes overvejelser har generelt været positive med fine refleksioner over, hvordan ugens øvelse har påvirket deres trivsel positivt. De negative refleksioner har været præget af, at det for nogle har været svært at finde tid og prioritere øvelserne og at det til tider har givet dårlig samvittighed.

PROCES

Når man ser de positive resultater over den trivselsfremgang, som deltagerne har oplevet i løbet af perioden, er det særligt interessant at se besvarelsen over processen.

Fulgte anvisninger	Helt	Delvis	Freestylede	Tilfredshed med egen indsats
1) 3 glade ting				
1) Styrker 360				
2) Meningsfulde fotos				
2) Bedst mulige mig				
3) Nærværsklokker				
3) 30 min i naturen				
4) Portfolio interesser				
4) 7 ting der inspirerer				
5) Tidslinje				
5) 3 små succeser				
6) Venlige handlinger				
6) Taknemmeligheds-brev				
I alt	21	25	13	49/8 = 6,12

Hver uge har deltagerne haft valget mellem to forskellige øvelser. Nogle få deltagere har flere gange i forløbet valgt at lave begge øvelser og nogle deltagere har haft uger, hvor de ikke fik lavet nogen øvelser.

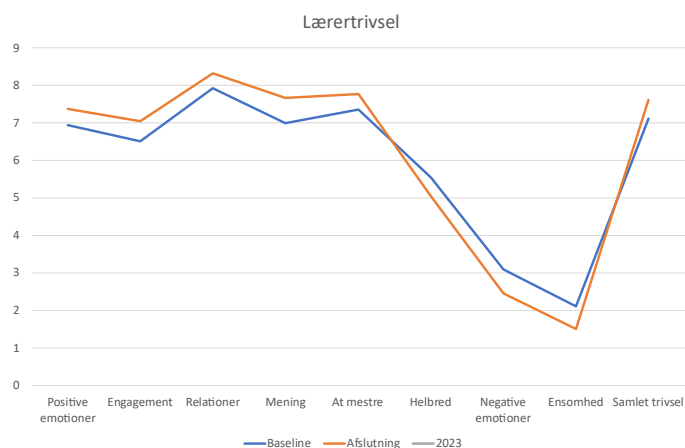
I alt har der været 2 valgfri øvelser i 6 ugers forløb i alt 12 forskellige øvelser, og der har været 9 deltagere med i forløbet. Det betyder, at der maksimalt kan være lavet 108 øvelser og at hvis alle deltagere har fulgt forløbet, som anvist, bør det mindste antal udførte øvelser være 54. Ovenstående tabel viser, at der i alt er lavet 59 øvelser. Af de udførte øvelser er 21 øvelser udført præcist som anvist, 25 øvelser er udført delvist som anvist og 13 øvelser er udført, hvor deltageren har tilpasset øvelsen til eget behov.

Evidensen for de valgte øvelser forudsætter, at alle øvelser er udført fuldstændigt efter anvisningerne og de positive opnåede resultater vidner derfor om, at der kunne have været opnået positive resultater i en mulig endnu større udstrækning ved at udføre øvelserne loyalt og dedikeret ved at følge anvisningerne. Samtidig viser de positive resultater også, at det kan lykkes at opnå positive resultater på trods af en mindre indsats samt afvigelser fra anvisningerne.

Deltagerne har angivet i hvilken udstrækning de selv er tilfredse med deres indsats i forløbet med en gennemsnitsværdi på 6,12 ud af 10 mulige, hvor den mindst tilfredse deltager har angivet 3 og den mest tilfredse deltager har angivet 9 for egen indsats. Det betyder samlet set, at de positive resultater yderligere kunne forbedres ved, at deltagerne hver især laver en indsats, som de selv er tilfredse med.

Fokusgruppeinterview

I det afsluttende interview er det særligt vigtigt at fremhæve, at deltagerne peger på, at forløbet er afprøvet i en af skolernes mest travle perioder – nemlig op til jul – og at det ville være ønskeligt at forløbet blev placeret i mindre travle perioder. Desuden peger deltagerne på vigtigheden af at have en makker dels til sparring og dels til at støtte en i at prioritere tiden til egen trivselsindsats og forslag lyder på deltagelse af større grupper fra samme skole eller deltagelse fra hele skoler for at fremme en trivselskultur på skolen.



KONKLUSION

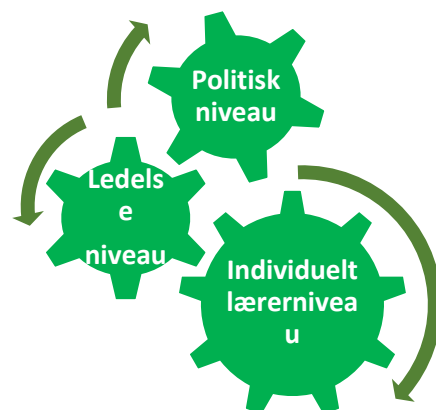
Det er muligt at øge trivslen på det individuelle lærerniveau gennem seks ugers forløb, hvor der gennem forskningsbaserede øvelser sættes fokus på de enkelte elementer i PERMA+H.

Langt de fleste øvelser blev modtaget meget positivt, og det var godt at have valgmuligheder, så deltageres autonomi kom i spil. Vi havde bedt deltagerne om at følge instruktionerne, og erfarede, at det kan være svært i en travl hverdag, men at en øvelse godt kan have effekt selv om den tilpasses deltageres oplevelse af de muliges kunst. Flere af dem havde svært ved at prioritere tiden til sig selv, da de også skulle tage sig af mange opgaver på skolen, i familien og i hjemmet.

Der er flere ting at tage højde for i tilrettelæggelsen af et forløb. Dels er det vigtigt, hvornår på året forløbet placeres, så det ikke falder sammen med øvrige ekstra travle perioder som eksamen og afslutning af et kalenderår op til jul. Dels skal det overvejes, hvor meget tid, der kan afsættes til de individuelle øvelser hver uge. Derudover ønskede deltagerne bedre tid til at arbejde med de enkelte emner og en større brobygning til deres lærergerning. Deltagerne vurderede, at det ville øge udbyttet at gennemføre forløbet sammen med andre kolleger, og at trivselsindsatser, der påvirker hele skolens kultur kunne forventes at have større effekt og holdbarhed.

Lærertrivsel kan generelt fremmes og understøttes på forskellige niveauer:

Det er muligt at påvirke det politiske niveau og arbejde for, at rammer og vilkår for lærere og lærerjobbet er optimale. Mens vi venter på konkrete positive politiske tiltag, kan vi imidlertid sætte direkte ind overfor den enkelte lærer, for lærerteams og for hele skolens personale og derigennem skabe en god trivselskultur på skoler.



Vi har valgt at bruge resultaterne til at forfine og justere forløbet, så det kan udbredes på forskellige måder. Både de individuelle forløb, der kan foregå online, og forløb til skoler, hvor hele teams eller personalegrupper introduceres til lærertrivsel på workshop(s) med supervision og sparring og følges op undervejs i et online forløb, så ansvaret for lærertrivsel aldrig bliver en individuel opgave alene. Det giver fællesskab, forpligter og kan bidrage til en ændret kultur.

Vi kan hver for sig og sammen gøre en positiv forskel for lærernes trivsel – vi behøver ikke at vente.

Rapporten er udarbejdet af skoleforsker Mette Marie Ledertoug og ekspert i læring Nanna Paarup, begge fra www.styrkskolen.dk.

Hvis du vil læse mere om mulige forløb, kan du besøge www.styrkskolen.dk eller skrive til kontakt@styrkskolen.dk.

