

Lärarstudenters strategier för att hantera känslomässiga utmaningar

Henrik Lindqvist

I ett forskningsprojekt har jag arbetat med att undersöka vad lärarstudenter identifierar som känslomässiga utmaningar under utbildningen. Studierna i projektet har också studerat vilka strategier lärarstudenter använder för att hantera dessa utmaningar. Lärarstudenter beskriver hur känslor av professionell otillräcklighet uppstår under utbildningen, främst under verksamhetsförlagd utbildning. Detta hanterar studenterna genom att använda strategier som innebär att antingen acceptera att inget kan förändras eller att skjuta fram lärande till dess att de börjar arbeta.

Lärarstudenter ställs ibland inför känslomässiga utmaningar under sin utbildning. Vi har studerat lärarstudenters hanterande av utmaningar som de själva definierar som känslomässiga (Lindqvist, Weurlander, Wernerson & Thornberg, 2017). De utmaningar som var mest framträdande och skapade känslomässiga reaktioner kan identifieras som utmaningar som också är nödvändiga att förhålla sig till som framtida lärare. Det som lärarstudenter i studien återkommande pratade om som känslomässigt utmanande, främst kopplat till verksamhetsförlagd utbildning inkluderade:

- Att bli ifrågasatt
- Stress och tid
- Tal om utbrändhet
- Rädsla att fastna i negativa sammanhang
- Rasism, sexism och homofobi hos elever, handledare och universitetslärare
- Negativa förebilder bland aktiva lärare
- Att i framtiden vara ansvarig för elevers välmående och resultat
- Rädsla för att misslyckas
- Att under utbildningen möta elever som levde under utsatta förhållanden
- Våld mellan elever

(Lindqvist et al., 2017)

Lazarus och Folkmans (1984) betydelsefulla arbete kring stress visar att det är vardaglig stress som mest påverkar människors välmående. Lärarstudenternas upplevda utmaningar i vår studie kan kopplas till vardaglig stress. Till exempel framkom att den dagliga stressen av att möta elever som lever under utsatta förhållanden skapar känslomässiga utmaningar.

Strategier hos lärarstudenter

Tidigare forskning har visat att läraryrket är ett emotionellt yrke (Hargreaves, 1998, 2000). När lärarstudenter pratar om sina upplevelser på verksamhetsförlagd utbildning används ett känslomässigt språk, med ord som chock, upprymdhet, kärlek, oro eller panik (Malderez, Hobson, Tracey, & Kerr, 2007). Utmaningar kan hanteras genom aktivt användande av vissa strategier. Strategier att använda vid utmaningar kan innefatta att ändra, förminska, tolerera eller förbättra något som påverkar hur problemet uppstår (Lazarus & Folkman, 1984). Exempel på strategier kan vara att undvika eller att konfrontera ett problem.

Tidigare studier har visat att det är viktigt att lärarstudenter lär sig strategier för att hantera den komplicerade övergången till yrkeslivet. Att gå över till yrkeslivet har i internationella studier visat sig vara komplicerat, till den grad att begrepp som praktikchock eller verklighetschock har beskrivit upplevelsen (Caspersen & Raaen, 2014). Ett koncept som var viktigt i vår studie var att lärarstudenter diskuterade professionell otillräcklighet.

Känslor av professionell otillräcklighet

Vår studie fann att lärarstudenter beskrev en känsla av professionell otillräcklighet, vilket innebär att de inte förväntade sig kunna leva upp till sina egna ideal som blivande lärare. Lärarstudenterna förväntade sig inte längre kunna göra så stor skillnad för eleverna som de i början av studierna hoppats på och som i början av studierna motiverat dem till att bli lärare. Detta skapade ett behov att hantera känslor av professionell otillräcklighet. Den känsla av otillräcklighet som beskrevs uppstod på grund av:

- Att ha en position som innebär få möjligheter att ingripa som lärarstudent, till exempel under verksamhetsförlagd utbildning
- Att som lärarstudent känna sig maktlös
- Att som lärarstudent känna osäkerhet

(Lindqvist et al., 2017)

I denna studie framkommer att lärarstudenterna använde tre olika sätt att förhålla sig till utmaningarna med professionell otillräcklighet. Det innebar bland annat att lärarstudenterna beskrev att de behövde ändra på sina ideal, exempelvis genom att fokusera mer på ämneskunskaper än omvårdnad i sin framtida yrkesutövning. Detta trots att omvårdnad kring eleverna tidigare hade varit en viktig del av motivationen för att utbilda sig till lärare. Det andra sättet att förhålla sig till utmaningar innefattade att bygga erfarenhet. Lärarstudenter menade att det i förväg inte gick att lära sig hur känslor av otillräcklighet skulle kunna hanteras, det skulle bli lättare med tiden, och då med mer erfarenhet. Det sista, tredje sättet att förhålla sig till känslor av otillräcklighet var att ha tilltro till kommande lärarkollegor. Lärarstudenter räknade med att kunna be om hjälp av kollegor och då få hjälp med allt från mental stöttning till undervisningsmaterial. Dessa tre olika sätt att förhålla sig till känslomässiga utmaningar ledde till två strategier: (1) att acceptera att inget kunde förändras och (2) att skjuta fram lärande till framtida yrkesutövning. Det som är slående för dessa två strategier är att det antas att lärande till att bli lärare inte kan ske under utbildningen. Det innebär att: (1) det finns utmaningar som inte går att påverka varför det inte finns behov att lära sig detta under utbildningen, samt (2) det går inte att lära sig vissa utmaningar i läraryrket under utbildningen eftersom det inte går att skapa exakt likadana förhållanden under utbildningen som en lärare möter som yrkesverksam. Lärarstudenterna uppfattar att deras beskrivningar eller upplevelser av utmaningar som påverkar yrket, som till exempel hur det går att hantera föräldrar som ifrågasätter, inte är en aktiv del av deras utbildning (Lindqvist et al., 2017).

Stöd hos framtida kollegor

Hur mycket stöd kan en nybliven lärare förvänta sig av kollegor på en skola? Tidigare studier har visat att det inte nödvändigtvis är så att kollegor kommer att bistå med stöd till nyblivna lärare. I själva verket visar Caspersen och Raaen (2014) att mer erfarna kollegor har större möjligheter att få stöd av andra erfarna kollegor. Detta beror på att nyblivna lärare saknar det rätta språket och erfarenhetsbaserad kunskap för att veta hur de ska be om hjälp. Enligt Caspersen och Raaen (2014) är det en fråga om att kunna uttrycka sitt behov av stöd. Rannström (1995) beskriver att det inom ramen för ett klassrum kan finnas många gömda sanningar som kan leda till problem med att verka öppet för kollegor. Om varje lärare agerar med sin egen bild av vad som är en bra lärare, kan det leda till svårigheter att erkänna andra lärares föreställningar om vad läraryrket kan innebära. En konsekvens av olika bilder av läraryrket kan då vara att det är svårt att få ta del av kollegialt stöd,

och att samarbeta.

Redan som lärarstudent är det många som tvekar på yrket som lärare på grund av känslor som hopplöshet, osäkerhet och besvikelse (Timostsuk och Ugaste, 2012) och nyblivna lärare uttrycker stress och oro inför att söka kollegialt stöd (Struyven & Vanthournout, 2014). För att motverka detta är det intressant att fundera kring att som lärare udnervisa tillsammans med en annan lärare. Friend, Cook, Hurley-Chamberlain och Shamberger (2010) diskuterar fördelen med att arbeta två lärare i ett klassrum. Även specialpedagoger och speciallärare har ett ökat fokus på att samarbeta i klassrumssituationer (Sundqvist, 2014). Detta kan öppna för nya arbetssätt, där nyblivna lärare kan få mer stöd.

Implikationer - Att skjuta fram lärande

Lärarstudenters strategi att skjuta fram lärande kan vara värdefullt för lärarutbildare att diskutera. Om lärarutbildningen vill ha något inflytande över blivande lärares strategi för att hantera känslor av otillräcklighet, eller andra känslor, så kan denna strategi behöva diskuteras. Korthagen (2010) har i en studie visat hur lärarstudenter lärde sig yrket i skolan, och frågar sig om inte lärarutbildare behöver fundera på lärarutbildningens inflytande på blivande lärare. Motsatsen till att känna otillräcklighet är att känna tillit till sin förmåga. Just självtillit hos lärare att hantera olika problem i arbetet har visat sig göra lärare effektivare i klassrummet, samt att motverka utbrändhet (Kleinsasser, 2014; Ross, 2013). En rimlig fråga blir hur lärarutbildningen ska utbilda lärare så att de kan känna tillit till sin förmåga att kunna arbeta med utmaningar i det dagliga arbetet.

Referenser

1. Caspersen, J., & Raaen, F. D. (2014). Novice teachers and how they cope. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 20, 189-211.
2. Friend, M., Cook, L., Hurley-Chamberlain, D. & Shamberger, C. (2010). Co-Teaching: An illustration of the Complexity of Collaboration in Special Education. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 20, 9-27.
3. Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14, 835-854.
4. Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16, 811-826.
5. Korthagen A.J. F. (2010). Situated learning theory and the pedagogy of teacher education: Towards an integrative view of teacher behavior and teacher learning. *Teaching and Teacher Education*, 26, 98-10.
6. Kleinsasser, R. C. (2014). Teacher efficacy in teaching and teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 44, 168-179.
7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
8. Lindqvist, H., Weurlander, M., Wernerson, A., & Thornberg, R. (2017). Resolving feelings of professional inadequacy: Student teachers' coping with distressful situations. *Teaching and Teacher Education*, 64, 270-279.
9. Malderez, A., Hobson, A. J., Tracey, L., & Kerr, K. (2007). Becoming a student teacher: Core features of the experience. *European Journal of Teacher Education*, 30, 225-248.
10. Rannström, A. (1995). *Lärarstuderandes föreställningar om sin kommande yrkeskunskap*. Linköpings universitet.
11. Ross, J. A. (2013). Teacher efficacy. In J. Hattie, & E. M. Andersman (Eds.), *International guide to student achievement* (pp. 266-267). New York: Routledge.
12. Struyven, K., & Vanthournout, G. (2014). Teachers' exit decisions: An investigation into the reasons why newly qualified teachers fail to enter the teaching profession or why those who do enter do not continue teaching. *Teaching and Teacher Education*, 43, 37-45.
13. Sundqvist, C. (2014). *Den samarbetande läraren: lärarhandledning och samundervisning i skolan*. Lund: Studentlitteratur.

14. Timostsuk, I., & Ugaste, A. (2012). The role of emotions in student teachers' professional identity. *European Journal of Teacher Education*, 35, 421-433.