

# INNEHÅLL

## DEL 1 BAKGRUND

INLEDNING	3
Syfte och frågeställningar	6
Avhandlingens disposition	6
Människobild	8
Hälsa och vårdande	8
PERSPEKTIV PÅ VILA	11
Vila och upplevd ohälsa	11
Brist på vila i arbetsliv och privatliv	13
Brist på vila i förändring	15
Vila och stress i det offentliga samtalet	16
Teoretiska perspektiv på stress	19
Teoretiska perspektiv på vila	23
Vila och vård	27
Vila i vårdarperspektiv	29
Vila i vårdtagarperspektiv	30
Vila i vårdteoretiskt perspektiv	30
PERSPEKTIV PÅ LÄRANDE	33
Ömsesidighet mellan innehåll och lärande	35
Ömsesidighet mellan lärande och förutsättningar för lärande	38
Ömsesidighet mellan förutsättningar för lärande och innehåll	41
Färdighet	42
Färdighetens värde och intention	45
Perspektiv på lärande i tidigare vårdpedagogisk forskning	46

SAMMANFATTNING AV PROBLEMMOMRÅDET	49
<b>DEL 2 FORSKNINGSAKSATS OCH METOD</b>	
KUNSKAPSTEORETISKT PERSPEKTIV	53
Livsvärld	53
Levd kropp	56
Tid och rum	58
Cirkularitet	59
Intentionalitet	61
METOD	63
Metodprinciper	65
Studiens genomförande	68
Informanter	69
Arrangemangen kring intervjuerna	71
Intervjusituationen	72
Datainsamling	74
Dataanalys	79
Analys av förutsättningar för lärande avseende vila	85
Forskningsetiska aspekter	85

## **DEL 3 RESULTAT**

RESULTAT I	93
En generell struktur av fenomenet vila	93
Vilorytm i livet	94
Stämningar av skönhet och trevnad	95
Bejakad utan bedömning	98
Samvaro med gemensamt intresse	99
Frihet från bekymmer och tvång	101
Att dröja	105
Lustfylld stimulans	109
Lustfylld utmaning	111
Trygg i sitt värde	114
Att vilja men inte kunna	116
Att kunna men inte vilja	121
Att vilja men inte kunna känna	122
Att lära sig vila	123
Medvetandegöra rytm	124
Tillåta rytm	125
Finna eller skapa källor där kraft kan hämtas	128
RESULTAT II	131
En syntes av vilans vad- och hur- aspekter	131
En modell av lärande avseende rörelse	134
En modell av lärande avseende vila	135
Lärande om vila	136
Lärande genom vila	137
Lärande i vila	138
Slutsatser	140

## **DEL 4 DISKUSSION**

<b>DISKUSSION</b>	145
Om metod	145
Forskningsresultatets validitet	148
Lärande om vila relaterat till livsvärlden	152
Lärande om vila relaterat till tid och rum	159
Lärande om vila relaterat till cirkularitet	161
Lärande om vila relaterat till intentionalitet	168
Lärande genom vila relaterat till hälsa	171
Lärande i vila relaterat till estetik och etik	173
Tillämpning	177
I vårdutbildning	177
I vårdverksamhet	180
I annan hälsofrämjande pedagogisk verksamhet	183
Fortsatt forskning	187

## **DEL 5 SUMMARY**

189

## **REFERENSER**

209

## **BILAGOR**

**DEL 1**  
**BAKGRUND**



## INLEDNING

”En epok av vila” är titeln på en framtidsskildring som skrevs av William Morris år 1890.<sup>1</sup> Boken handlar om hur det idealiska livet kommer att gestalta sig år 2003. Titeln anger författarens vision, nämligen att vila ska karaktärisera livsvillkoren vid denna tidpunkt. I boken skildras vila som arbete och arbete som vila. Människorna beskrivs som friska, lyckliga och harmoniska. Berättelsen är en i raden av idealiserade skildringar, nedtecknade i slutet av 1800-talet, som skildrar framtidsvisioner som skulle följa i spåren av upplysningsprojektets genomförande. Upplysningsprojektet innebar en strävan att förena vetenskapliga framsteg med människors frihet, hälsa och lycka.<sup>2</sup>

Att beteckna vår samtid som ”en epok av vila” är inte en karaktäristisk beskrivning. I stället har ”tidsbrist” och ”bråttomsjuka” myntats som kännetecknande för vår samtid.<sup>3</sup> Samhället karaktäriseras av ständiga förändringar och dessutom i accelererande takt.<sup>4</sup> Det har skett en ökad globalisering och informationsflödet är enormt. Teknikens utveckling har bidragit till att människor idag har ett stort handlingsutrymme. Det är möjligt att i handlingen separera tiden från rummet så att en mängd sysslor kan utföras samtidigt. Studier<sup>5</sup> visar att många människor gör mer än en uppgift samtidigt under en stor del av dagen och termen ”time deepening” har myntats för att beskriva en persons förmåga att anropa en stor mängd aktiviteter inom dygnets timmar. Med teknikens hjälp försöker människor att spara tid och det finns en strävan efter att olika tillverkningsprocesser och flöden ska gå så fort som möjligt. De nya möjligheter som har öppnat sig genom utvecklad teknik har människor idag svårt att hantera.<sup>6</sup> Det finns

---

<sup>1</sup> Morris (1890/1978).

<sup>2</sup> Se Liedman (1997, s. 15-17). Det råder delade uppfattningar om huruvida upplysningsprojektet idag är nedlagt eller fortfarande pågår. Den förra uppfattningen företräds av Loytard, medan den senare förespråkas av Habermas. Enligt Liedman bottnar denna oenighet i att dessa båda filosofer refererar till olika och oförenliga historieuppfattningar. Loytard argumenterar mot bakgrund av Condorcets tankar avseende upplysning, medan Habermas ligger närmare Kants uppfattning om densamma. I föreliggande avhandling kommer inte upplysningsprojektet att diskuteras utförligare än så här.

<sup>3</sup> Torkildsen (1999, s. 79).

<sup>4</sup> Gleick (1999) har skildrat den ökade förändringstakt som pågår inom olika sektorer i samhället.

<sup>5</sup> Refereras av Torkildsen (1999, s. 78).

<sup>6</sup> Exempelvis har Schéele (2001) i en studie visat att anställda erfar såväl ökad som minskad stress vid användning av telekommunikation. En användning av mobiltele-

en risk att det ökade handlingsutrymmet medför att det vardagliga livet fylls med en mängd aktiviteter och projekt på ett sådant sätt att möjligheter till vila prioriteras bort.

En skillnad är alltså uppenbar vid en jämförelse mellan den idealiserade framtidsvisionen från 1800-talets slut och dagens verklighet. Den kan förstås mot bakgrund av en idéhistorisk skildring, där Liedman<sup>7</sup> redogör för den klyfta som har uppstått mellan hård och mjuk upplysning. Klyftan har bland annat sina rötter i Descartes filosofi där människan ses som isolerad från det omgivande samhället och där kropp och själ betraktas som två av varandra oberoende system.<sup>8</sup> Den hårda upplysningen, vilken står för framsteg till följd av matematikens, teknikens, ekonomins och naturvetenskapens kunskapsutveckling, har lett till en verklighet som har överträffat upplysningssidén. Det som idag är möjligt inom dessa områden ligger långt bortom 1800-talsförfattarnas föreställningsvärld. Den mjuka upplysningen, som handlar om ideal och mänskliga värderingar knutna till livsstilar och sociala förhållanden har tagit andra riktningar i verkligheten än den ursprungliga idén avsåg. Det finns fortfarande brister i samhällets välfärd och människors hälsa.

Upplevelser av trötthet och smärta är två stora folkhälsoproblem som har uppmärksammats i det svenska samhället under 1990-talet.<sup>9</sup> Det har beskrivits som en stressrelaterad ohälsa, men den upplevda ohälsan kan också förstås mot bakgrund av människors oförmåga till att slappna av och vila.<sup>10</sup> När behovet av vila undertrycks förloras så småningom förmågan att vila spontant. I stället lever människor i ett långvarigt tillstånd som karaktäriseras av kamp eller flykt, vilket skapar ohälsa. En jämförelse kan

---

foni visar signifikanta samband med upplevd fritidsbrist. Studien ger implikationer om att människor behöver lära sig att hantera den nya tekniken för att uppleva välbefinnande och för att arbeta effektivt. Konarski (1992, s. 93-94) argumenterar för att framsteg inom teknikens område går mycket snabbare än människans utveckling, vilket skapar frustration och stress.

<sup>7</sup> Liedman (1997, s. 26-41).

<sup>8</sup> Jämför med Stolt och Dahlberg (1998) som skildrar hur förhållandet mellan kropp och själ har betraktats i ett medicinsk-historiskt perspektiv.

<sup>9</sup> Se Socialstyrelsens (1997, 2001) folkhälsorapporter, samt Diderichsen (2000). Ett hälsoproblem betraktas som ett folkhälsoproblem beroende på hur vanligt förekommande det är, allvarlighetsgrad, ifall problemet tenderar att öka och hur det fördelar sig i befolkningen (Se Socialstyrelsen 2001, s. 26).

<sup>10</sup> Jämför med Karasek och Theorell (1990, s. 88), Aronsson och Svensson (1997), samt Sivik (2000) som uttrycker att vilan är en förutsättning för att människan inte ska brytas ned av ansträngning.



göras med det amerikanska samhället där det har uppmärksammats i media<sup>11</sup> att människor har förlorat förmågan att vila, njuta av livet och att de i stället känner skuld när de inte uträttar något. När önskvärda handlingsmönster inte sker spontant har en pedagogisk fråga uppstått.<sup>12</sup> Människor behöver alltså lära<sup>13</sup> sig att vila för att uppleva hälsa.

En vårdpedagogisk angelägenhet i detta sammanhang är att skapa förutsättningar för att människor ska lära sig att vila, det vill säga utveckla en färdighet<sup>14</sup> till att vila. För detta krävs kunskap om hur människor lär sig att vila, vilket är avhängigt av vad som konstituerar vila. Därför betraktas lärandet, i föreliggande avhandling, som innehållsspecifikt.<sup>15</sup> Det betyder att lärandets innehåll, det vill säga vad vila innebär, får en överordnad ställning då lärande studeras. Lärandet studeras i den lärandes perspektiv och genom att beakta en humanvetenskaplig idétradition avseende lärande,<sup>16</sup> samt mot bakgrund av explicita antaganden avseende människobild, hälsa och vårdande. För att på ett medvetet sätt skapa förutsättningar för människor att lära sig vila, krävs alltså kunskap om vad vila innebär och om hur människor lär sig att vila. Det är sådan kunskap som presenteras i föreliggande avhandling.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med avhandlingsarbetet har varit att utifrån människors levda erfarenheter av vila, utveckla en tentativ teori<sup>17</sup> om vila och om lärande avseende vila. Den kunskapen har utgjort grund för att beskriva hur förutsätt-

---

<sup>11</sup> Blanchard (1994).

<sup>12</sup> Svederberg och Svensson (2001, s. 18).

<sup>13</sup> Synen på lärande begränsas här inte till formaliserad utbildning, utan utgör en aspekt av människans liv i allmänhet. Jämför Entwistle (1986), Giorgi (1989), Alerby (2000, s. 19) och Säljö (2000, s. 13).

<sup>14</sup> Med färdighet menas en inlärd förmåga att utföra en viss prestation. Se Lundgren (red) (1996) *Pedagogisk uppslagsbok från A-Ö, utan pekpinna* (s. 196).

<sup>15</sup> Kroksmark (1989, s. 327-342) har beskrivit ett forskningsperspektiv med kontinentala rötter där vad- och hur-frågorna betraktas avhängiga varandra och ställs emot en anglosaxisk tradition där vad- och hur-frågorna studeras åtskilda.

<sup>16</sup> Denna idétradition går att spåra tillbaka till Comenius och Pestalozzi (Kroksmark 1989, s. 327-329). Traditionen innebär bland annat att lärandets innehåll och metod studeras parallellt i forskningsprocessen.

<sup>17</sup> Teori betyder här kunskap som uppfyller kriterier för sanning och kan rättfärdigas. Jämför Hartman (1998, s.119-127).

ningar för lärande avseende vila kan skapas. En modell<sup>18</sup> för lärande avseende vila har utvecklats, i vilken en ömsesidighet mellan innehåll, lärande och förutsättningar för lärande beaktas. Modellen har begränsats till att avse lärandesituationer.

Tre forskningsfrågor har varit vägledande i avhandlingsarbetet:

Vad innebär vila?

Hur lär sig människor att vila?

Hur kan förutsättningar skapas för människor att lära sig vila?

## **Avhandlingens disposition**

Avhandlingen är disponerad enligt följande. I detta inledningsavsnitt följer beskrivningar av antaganden avseende människobild, hälsa och vårdande. Beskrivningen kan ses som ett närmande till att behandla avhandlingens problemområde.<sup>19</sup>

Avhandlingens första del fortsätter med ett avsnitt som belyser vila i olika perspektiv. Här motiveras varför det är angeläget att utveckla vetenskaplig kunskap om vila. Först ges en empirisk motivering, som handlar om behovet av att fylla ett kunskapsbehov inom folkhälsoarbete<sup>20</sup> och vårdverksamhet. En argumentering förs om att vetenskapliga begrepp påverkar människors tänkande och att ett begreppsliggörande av vila kan bidra till en medvetenhet om vila i det offentliga samtalet. Vetenskapliga begrepp och teorier som avser vila granskas och en argumentering förs om behovet av att utveckla en teori om vila utifrån andra antaganden avseende människobild än de som ligger till grund för de granskade begreppen och teorierna. I avsnittet perspektiv på lärande motiveras varför människor behöver lära sig att vila. Vidare följer en beskrivning av den syn på lärande som avhandlingsarbetet bygger på, samt innebörden i begreppet färdighet. Även vårdandets lärande aspekter belyses. Avhandlingens första del avslutas med en sammanfattning av problemområdet.

---

<sup>18</sup> Modell betyder här en tankemodell som kan användas för att strukturera lärande i praxis och som en hypotes för fortsatt forskning. Jämför med Hartman (1998).

<sup>19</sup> Problemområdet sammanfattas på sidan 49.

<sup>20</sup> Med folkhälsoarbete avses ”planerade och systematiska insatser för att främja hälsa och förebygga sjukdom”. Insatserna kan vara såväl samhällsinriktade som grupp och individinriktade (SOU 1998: 43, s. 72). I avhandlingen är det folkhälsoarbetet på individnivå som avses när begreppet används.

I avhandlingens andra del beskrivs det kunskapsteoretiska perspektiv som arbetet utgår ifrån, nämligen en livsvärldsansats med en fenomenologisk kunskapsteori. Några fenomenologiska begrepp som är centrala för arbetet presenteras. Ett metodavsnitt inleds med en beskrivning av den fenomenologiskt grundade metod som har tillämpats. Det empiriska genomförandet beskrivs avseende datainsamling och analys. Datamaterialet består av beskrivningar av levd erfarenhet av vila.

Del tre utgörs av avhandlingsarbetets resultat, som presenteras i två delar. Den första delen består av en beskrivning av fenomenet vila i form av en generell struktur med tillhörande innebördselement, en tentativ teori om vila. Vidare ingår en tentativ teori om hur människor lär sig att vila. Resultatets andra del utgörs av en modell av lärande avseende vila. Modellen baseras på det empiriska resultatet som avser den tentativa teorin om vila och om hur människor lär sig att vila, samt en modell av lärande avseende rörelse. Modellen av lärande avseende vila belyser hur förutsättningar kan skapas för människor att lära sig vila.

Del fyra utgörs av avhandlingens diskussion. De forskningsmetodiska ställningstagandena diskuteras, liksom resultatets validitet. Resultatet diskuteras i relation till de fenomenologiska begrepp som har utgjort kunskapsteoretiskt perspektiv, samt i relation till tidigare forskning. Vidare diskuteras hur resultatet kan tillämpas i vårdutbildning, vårdverksamhet och annan hälsofrämjande verksamhet. Slutligen presenteras uppslag till fortsatt forskning.

Del fem utgörs av en engelsk sammanfattning av avhandlingens innehåll.

## **Människobild**

I avhandlingen betraktas människan som en helhet, där kropp, själ och ande utgör aspekter av denna helhet.<sup>21</sup> Människan betraktas alltså som både materiell och immateriell och en inbördes ömsesidighet föreligger. Människobilden är holistisk i bemärkelsen att människan ses som mer än summan av sina delar.<sup>22</sup> Därför betraktas människan som en helhet och förstås som en helhet. Aspekterna kropp, själ och ande måste förstås i

---

<sup>21</sup> Jämför Eriksson (1988, s. 28; 2001, s. 13).

<sup>22</sup> Se Lübcke (1988, s. 235).

denna helhet. Människan existerar i relation till andra människor i form av en intersubjektivitet<sup>23</sup> och i samspel med sin värld.<sup>24</sup> Lärandet konstitueras genom erfarenheter i dessa samspel mellan människa och människa, samt människa och värld. Människan erfar världen i och genom sin kropp. I erfarenheten konstituerar människan mening om sig själv och sin värld. I avhandlingsarbetet betraktas människan som aktiv, handlande och skapande, det vill säga inte som ett passivt offer för yttre omständigheter.<sup>25</sup> Det är lämpligt att närma sig problemområdet med den människobild som beskrivs här, eftersom den upplevda ohälsan i form av trötthet och smärta, som belyses ovan, inte kan förklaras med linjära orsak-verkan-samband, utan måste förstås som ömsesidiga processer i samspel mellan kropp och själ och i relation till ett yttre sammanhang.<sup>26</sup>

## Hälsa och vårdande

Det hälsobegrepp som avhandlingsarbetet utgår ifrån är mångdimensionellt, där dimensionerna är dynamiska och kan upplevas i mer eller mindre grad vid ett givet tillfälle. Hälsa är alltså inget statiskt tillstånd, utan ses som rörelser i människans livsprocesser.<sup>27</sup> Hälsa beskrivs i dimensionerna att ha hälsa, att vara hälsa och att varda hälsa, vilka betraktas som komplementära.

Att ha hälsa innebär att människan har ett hälsobeteende. Inom denna dimension ligger hälsofrämjande rekommendationer om att leva hälsosamt och att undvika ett sjukdomsframkallande handlande. Folkhälsoarbete har historiskt sett inriktats på hälsa inom denna dimension.<sup>28</sup> Det handlar här om att rikta hälsofrämjande insatser mot att eliminera pro-

---

<sup>23</sup> Enligt Lübcke (1988, s. 266) betyder intersubjektivitet ”mellan subjekten” det vill säga det som är tillgängligt, vetbart eller förståeligt för flera eller alla subjekt.

<sup>24</sup> Jämför Svenson (1990) som beskriver människans existensbetingelser som varande fysiska, psykiska, andliga, sociokulturella och omgivningsmässiga, samt ömsesidigheten mellan dessa betingelser.

<sup>25</sup> Jämför Svenson (1981, s. 34).

<sup>26</sup> Jämför Gunnarsson och Evengård (2000, s. 21).

<sup>27</sup> Redogörelsen bygger på en hälsomodell som beskrivs i Eriksson (1995). Modellen utgör ett tredje perspektiv att betrakta hälsa i jämförelse med en biologisk- homeostatiskt modell eller en hälsomodell där människan betraktas som en handlingsdisposition. Dessa två perspektiv beskrivs i Nordenfelt (1987).

<sup>28</sup> Jämför exempelvis med Olsson (1997) som beskriver målen för hälsouppläsning i ett historiskt perspektiv, som ett pedagogiskt projekt.

blem. Det är en objektiv aspekt av hälsa, eftersom den kan uppmärksammas av andra människor.

Att vara hälsa innebär att människan strävar efter att uppleva balans i sin livssituation. Här handlar hälsa om att tillfredsställa mänskliga behov. Behovstillfredsställelsen har såväl objektiva som subjektiva kännetecken. Att vara hälsa innebär också välbefinnande som utgör en subjektiv aspekt av hälsa. Välbefinnande innebär upplevelse av välbehag. Innebörden i att vara hälsa överensstämmer med hur hälsobegreppet har beskrivits inom omvårdnadsforskning, nämligen som en optimal förmåga att fungera och en optimal upplevelse av välbefinnande utifrån livssituation och utvecklingsnivå.<sup>29</sup>

Att varda hälsa innebär att människan upplever integration på en djupare nivå, en insikt i tillvarons villkor. Livsfrågor blir här centrala och handlar om människans innersta längtan och begär efter liv, kärlek och mening.<sup>30</sup> Strävan efter hälsa inriktas här mot motiven, drivkraften bakom våra handlingar. Hälsa i denna dimension innebär att känna vördnad för livet och att se sig själv som en unik människa med en utvecklingspotential och se sitt ansvar som människa och medmänniska. Att varda hälsa är förenligt med ett uthärdligt lidande.<sup>31</sup>

Hälsomodellen är fristående i förhållande till sjukdomsbegreppet.<sup>32</sup> Dock är det möjligt att anlägga ett hälsoperspektiv på vårdande vid sjukdom, handikapp eller åldersrelaterad oförmåga. Vårdande ("caring") innebär att göra det möjligt för människan att upprätthålla, igångsätta och stödja hälsoprocesser. Vårdandet förknippas inte med en speciell profession och omfattar naturlig vård, självvård och vård av andra<sup>33</sup> i bemärkelsen pro-

---

<sup>29</sup> Jämför med Andersson (1984a) som har analyserat hälsobegreppets innebörd i relation till omvårdnadsvetenskapens framväxt.

<sup>30</sup> Jämför Svenson (1990) som menar att en strävan i vårdandet är att människan ska uppleva ett meningsfullt liv. Vidare skriver Svenson (1981, s. 57), att förutsättningar för att vårda sig själv och andra är en djupt liggande kärlek till livet.

<sup>31</sup> Eriksson (1995, s. 17).

<sup>32</sup> Att betrakta hälsa som frånvaro av sjukdom återfinns inom en biomedicinsk tradition. Sjukdom innebär en avvikelse från en norm, en funktion eller ett mätvärde som kan mätas objektivt och hälsa innebär således en biologisk normalitet grundad på statistiska antaganden. Den biomedicinska traditionen började utvecklas under 1600-talet. Descartes dualistiska tänkande bidrog till utvecklingen, som fick ett uppsving genom teknikens utveckling under 1800-talet (Stolt och Dahlberg 1998; Kallenberg och Larsson 2000).

<sup>33</sup> Eriksson (1987a, s. 10).

fessionell vård. Självvård betraktas som en mellanform mellan naturlig vård och professionell vård. Självvården utgör ett stöd för den naturliga vården och innebär att det finns stöd i någon form av en yrkesarbetande vårdare. Vårdande är alltså en form av medveten påverkan till hälsa, som kan betecknas som en form av lärande.<sup>34</sup> I föreliggande avhandling betecknas den som vårdar, i syfte att främja hälsa, för "vårdare" oavsett profession. Den som är i behov av vård benämns "vårdtagare". Begreppet har här ingen passiv innebörd. I vårdandet, som antas vara en ömsesidig process mellan vårdare och vårdtagare, förutsätts vårdtagaren att vara aktiv och delaktig i sin hälsoprocess, vilket kräver egen motivation och engagemang i någon form. Begreppet "vårdtagare" inrymmer patienter och människor utanför vårdsektorn som behöver vård i något avseende, som har definierats ovan.

---

<sup>34</sup> Svenson (1981, s. 8) och Eriksson (1987a).

## PERSPEKTIV PÅ VILA

Eftersom en av forskningsfrågorna riktas mot innebörden av vila som levd erfarenhet, används ingen befintlig definition av vila som utgångspunkt för arbetet. Det är emellertid möjligt att närma sig problemområdet genom att studera betydelser av vila i vardagligt språkbruk.

Termen "vila" betyder lexikalt "overksamhet", "lugn", "ro", "stillhet", "avslappning", "avspänning", "avkoppling", "ledighet", "återhämtning", "rekreation" och "vederkvickelse".<sup>1</sup> Termen "vila" översätts till engelskans "rest" och "repose".<sup>2</sup> "Rest", "repose", "relaxation", "leisure", "ease" och "comfort" är jämförbara termer i betydelsen "frihet från slit och påfrestning/ansträngning". "Rest" betyder att komma över fysisk eller mental trötthet/leda och betyder såväl en process som ett resultat. "Repose" betyder fysisk och mental stillhet och frihet från allt som stör, irriterar eller förvirrar. "Relaxation" innebära den vila som kommer av avkoppling eller rekreation. Termen betyder också befrielse från muskelspänning och/eller ansträngande mentala processer. "Leisure" betyder fritid och avkoppling. "Ease" betyder frihet från det som oroar och stör, samt frihet från det som kräver fysisk och mental aktivitet. "Comfort" skiljer sig från övriga termer i bemärkelse att termen gäller ett sinnestillstånd till följd av lättnad/lindring från allt som är påfrestande eller orsakar smärta, oro eller missnöje.<sup>3</sup> Dessa betydelser av vila har anknytning till välbefinnande som utgör aspekter av hälsa.

### Vila och upplevd ohälsa

Brist på vila har påtalats som en bidragande orsak till ökad upplevd ohälsa i dagens samhälle<sup>4</sup>. Forskare har varnat för den samhällsutveckling som medför att människor ständigt befinner sig i tillstånd av anspänning och där tillstånd av lugn och ro får ett minskat utrymme.<sup>5</sup> Folkhälsout-

---

<sup>1</sup> Petti, et al. (red) (1992). *Ord för ord. Svenska synonymer*.

<sup>2</sup> Swedenberg (red) (2000). *Svensk-engelsk ordbok*.

<sup>3</sup> Gove (red) (1978). *Webster's New Dictionary of Synonyms*.

<sup>4</sup> Arbetslivsinstitutet (1999, s. 18). Diskussionen har även förts i massmedia (Sivik 2000).

<sup>5</sup> Se Henry (1982), Torkildsen (1999, s. 85-88) och Sivik (2000).

vecklingen visar en ökning av psykosomatisk<sup>6</sup> ohälsa i form av smärta och trötthet.<sup>7</sup> Dessa ohälsotillstånd är vanligt förekommande vid sjukdomar av skilda slag och signalerar att det föreligger ett behov av vila. Under 1990-talet har dock trötthet och smärta som inte kan förklaras med medicinska undersökningsmetoder blivit allt vanligare hos befolkningen.

Ängslan, oro och ångest har ökat bland såväl öppet arbetslösa som den arbetande befolkningen.<sup>8</sup> Dessa besvär är naturliga reaktioner på påfrestningar som inträffar i människors liv, men om besvären inte kan bemästras utvecklas sjukdom. Bland ungdomar i Sverige har andelen 15-åringar som uppger sig ha psykosomatiska problem ökat under 1990-talet. En större andel barn uppger att de oftare har besvär som oro huvudvärk, magont, yrsel, sömnsvårigheter, och nedstämdhet idag än i mitten av 1980-talet.<sup>9</sup>

Bland vuxna har upplevd ohälsa i form av sömnbesvär och nedstämdhet ökat för båda könen sedan 1994/95, men är högre hos unga kvinnor än hos män i samma ålder. Den upplevda ohälsan är vanligare bland invandrare i Sverige än bland födda svenskar och besvären har ökat i omfattning i förhållande till ursprungslandets geografiska och därmed kulturella avstånd till Sverige.<sup>10</sup>

Den folkhälsoutveckling som presenteras i Folkhälsorapport 2001<sup>11</sup> ligger i linje med det folkhälsopanorama som på 1980-talet skisserades av Hjort, som beskrev att en tredje våg av folksjukdomar, med psykosociala orsaker, skulle utvecklas i det postindustriella samhället under 2000-talet.<sup>12</sup> Enligt Borgenhammar utgör tillitsbristsjukdomar ett ohälsoproblem i dagens samhälle och beskrivs som psyko-emotio-socio-somatisk ohälsa och

---

<sup>6</sup> Uttrycket används här eftersom det förekommer i folkhälsorapporter som uppgifterna i avsnittet är hämtade ifrån. Det kan emellertid vara motsägelsefullt att använda termen "psykosomatisk" då människobilden tidigare har beskrivits som en enhet av kropp, själ och ande.

<sup>7</sup> Diderichsen (2000, s. 17), samt Socialstyrelsen (2001, s. 64-65, 67).

<sup>8</sup> Socialstyrelsen (2001, s. 89).

<sup>9</sup> Danielsson och Marklund (2000).

<sup>10</sup> Socialstyrelsen (2001, s. 91).

<sup>11</sup> Socialstyrelsen (2001).

<sup>12</sup> Den första sjukdomsvågen var infektionssjukdomar med en kulmen i början av 1900-talet, den andra vågen utgjordes av civilisationssjukdomar till följd av sjukdomsframkallande faktorer i utvecklade industrisamhällen. Hit hör hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och olyckor (Konarski 1992, s. 128).



existentiell smärta.<sup>13</sup> Den tyske författaren Enzenberger belyser också denna problematik och menar att bland annat tid, trygghet och ro kan betraktas som bristvara och lyx idag.<sup>14</sup>

### **Brist på vila i arbetsliv och privatliv**

Inom arbetslivet förekommer ett ökat arbetstempo och en snabb förändringstakt, vilket bidrar till att människor lider brist på möjligheter till vila inom många branscher. När det ställs krav på ökad produktivitet, flexibilitet, och minimerad flödestid medför detta en ökad tidsmedvetenhet. Detta förekommer inom projektorganisationer<sup>15</sup> där arbetstiden blir bunden till individen och arbetsuppgiften. Det gränslösa arbetslivet innebär att människor alltid kan vara tillgänglig. Genom informationsteknologin kan arbetet förläggas på andra platser än där det traditionellt hör hemma. De anställdas livssituation i gränslösa arbeten har studerats.<sup>16</sup> Resultatet har visat att gränslösa arbeten kan göras mer effektiva och innebär för många möjligheter till bättre hälsa, eftersom den anställde i stor utsträckning kan påverka hur arbetet förläggs. Dock har det visat sig att en avreglering avseende arbetstid och arbetsplats bidragit till att arbetslivet invaderat privatlivet, både när det gäller tid och rum. Detta har bidragit till att de anställda upplevt en ökad press och stress och haft svårt att ta sig ledigt från arbetet och vila. Det har blivit en fråga för det egna samvetet att sätta gränser för att avbryta arbetet och inte vara anträffbar. Vidare har de anställda haft svårt att koppla bort arbetet mentalt under fritid. Forskare förutspår att gränserna för arbete och fritid tenderar att bli allt mer otydliga,<sup>17</sup> vilket också enligt MOA-projektets slutrapport<sup>18</sup> är kännetecknande för moderna arbets- och livsvillkor. Arbetet upplevs tidspressat, arbetstiden är lång och det finns lite tid för avkoppling. Denna utveckling inom arbetslivet kan vara en bidragande orsak till att besvär av ängslan, oro, ångest och sömnbesvär har ökat med i stort sett fördubblade andelar under 1990-talet bland vuxna under 45 år.<sup>19</sup>

---

<sup>13</sup> Borgenhammar (1993, s. 45).

<sup>14</sup> Enzenberger (1997).

<sup>15</sup> Allvin, Wiklund, Härenstam och Aronsson (1999).

<sup>16</sup> Allvin et al.(1999).

<sup>17</sup> Ibid. Andersson (2000) och Härenstam et al. (1998).

<sup>18</sup> Härenstam et al. (1998).

<sup>19</sup> Jämför Socialstyrelsen (2001, s. 93-94).

Även inom offentlig sektor med nerdragna organisationer där färre anställda ska utföra samma arbetsuppgifter som vid en högre bemanning finns en ökad tidsmedvetenhet. Detta gäller för anställda inom vård och omsorg, samt i läraryrken.<sup>20</sup> Anställda måste minimera luncher eller arbeta övertid för att hinna med arbetet, vilket ger kortare tider för vila. Dessa förhållanden kan vara en förklaring till en ökande omfattning av ohälsa i form av värk i nacke, axlar och rygg som presenteras i Folkhälsorapport 2001<sup>21</sup> och som är vanligare hos kvinnor än hos män. I rapporten tolkas också dessa besvär som starkt arbetsrelaterade.

Ett arbete som relateras till privatlivet är hemarbetet. Detta lyfts i regel inte upp i samhällsdebatten som rör människors livsvillkor.<sup>22</sup> I privatlivet har kvinnor fortfarande största ansvaret för det arbete som utförs i hemmet oavsett mannens och kvinnans förvärvsstatus, det vill säga oavsett om en eller båda arbetar heltid, deltid eller är arbetslösa.<sup>23</sup> En forskargrupp har studerat kvinnors och mäns förmåga att koppla av efter arbetsdagens slut. Resultatet visade att efter klockan 17 sjönk halten stresshormoner och blodtrycket hos de manliga undersökningspersonerna, medan kvinnorna visade en ökad halt av dessa hormoner vid dagens slut, och nivån fortsatte att vara hög under kvällen. Kvinnornas dubbla arbetsbörda gavs som förklaring till denna skillnad.<sup>24</sup> Hemarbetet karaktäriseras av omfattande planering och många krävande arbetsuppgifter ingår som utförs under tidspress, vilket minskar möjligheterna till avkoppling och vila. Detta kan vara en bidragande orsak till den ökade upplevda ohälsan hos kvinnor.

I privatlivet är människors handlingsutrymme stort. Ett rikt informationsflöde och många relationer kan skapa en överstimulering och i detta finns en risk att förlora relationen till sig själv, vilket kan skapa frustration och

---

<sup>20</sup> Tegsjö, Hedin och Eklund (2000) och Statistiska Centralbyråns Arbetsmarknadsundersökning (SCB 1997).

<sup>21</sup> Socialstyrelsen (2001, s. 110-115).

<sup>22</sup> Carlstedt och Forssén (1999) belyser i sin avhandling detta försummade forskningsområde genom att beskriva kvinnors livshistorier och erfarenheter av hälsa och ohälsa. Trötthet, oro ängslan, skuld att inte rätta till och skam att inte duga var aspekter på den ohälsa som kvinnorna upplevde. Ett krav att ständigt vara tillgänglig och önskan om egen tid och eget rum visade sig i kvinnornas berättelser.

<sup>23</sup> Nordenmark (1997).

<sup>24</sup> Frankenhauser, Lundberg och Fredriksson (1989).

oro.<sup>25</sup> Att vistas i en värld av överstimulering innebär att människor be-  
höver tillfällen att avskärma sig från intryck och vila.

### **Brist på vila i förändring**

En ökad oro bland befolkningen analyseras av Skårderud<sup>26</sup> mot bakgrund av dagens samhällsutveckling. Vi lever i ett mångkulturellt samhälle som kännetecknas av pluralism. Människor bryter upp från sin uppväxtmiljö, sitt hemland och bosätter sig på andra platser i världen, vilket innebär en konfrontation med andra livsmönster och synsätt. Det ger människor möjlighet till att vidga sina horisonter och erhålla nya erfarenheter. Konarski<sup>27</sup> belyser en annan konsekvens av denna mobilitet, nämligen en minskad normtydlighet, försvagad kontakt mellan generationer och bristande överföring av erfarenheter. Skårderud<sup>28</sup> är inne på samma linje och presenterar en tankemodell som innebär att alla människor i den västerländska kulturen kan se sig själva som immigranter, när nyskapande och förändring är kännetecknande för samhällets utveckling, såväl avseende materiella företeelser som traditioner. I detta nya är alla främlingar. De äldres kunskaper är föråldrade och de unga tar till sig nya, vilket kan jämföras med det Mead<sup>29</sup> kallar en prefigurativ kultur, vilket innebär att de vuxna lär av sina barn. Inför framtiden förefaller de äldres erfarenheter inte räcka till, utan barnen blir auktoriteter, vilket skapar osäkerhet och oro hos ungdomar. Tidigare identiteter och regler skrivs om och gemensamma traditioner för identitetsövergångar förekommer mer sparsamt. En mångfacetterad kultur ger möjlighet till en mångfald av möjliga tolkningar, vilket bidrar till att det kan vara svårt att utveckla stabila identiteter. En yttre fragmentering kan leda till en inre fragmentering av tankar och känslor som skapar oro.<sup>30</sup> Upplevelser av oro utgör något gott över tid om de kan bearbetas av en individ med förmåga att under flexibilitet erfara helhet och sammanhang, menar Skårderud.

Konarski är inne på samma linje då han skriver att en utvecklad integrerad personlighet har starka överlevnadsvärden för personer i dagens sam-

---

<sup>25</sup> Skårderud (1999, s. 19).

<sup>26</sup> Skårderud (1999).

<sup>27</sup> Konarski (1992, s. 29).

<sup>28</sup> Skårderud (1999, s. 99).

<sup>29</sup> Mead (1970, s. 97 f. f.).

<sup>30</sup> Skårderud (1999, s. 22).

hålle. Detta är jämförbart med Svensons<sup>31</sup> antaganden om att en integrerad människa har förutsättningar för att i vidaste mening vårda sig själv och andra, i ett föränderligt samhälle. För att en integration ska vara möjligt krävs reflektion<sup>32</sup> som bygger på en ömsesidighet mellan språk och värld.<sup>33</sup> Under tillstånd av vila kan människor distansera sig från intryck i vardagslivet och i självreflektion sortera intryck och utveckla en självförståelse. Som en hälsofrämjande strategi behöver det i samhället därför ges möjlighet för människor att uppleva tillstånd av vila. Konarski efterlyser detta och menar att det behöver skapas en balans mellan arbete, vila och sömn i människors livsföring.<sup>34</sup>

## Vila och stress i det offentliga samtalet

En förklaringsgrund till den rapporterade<sup>35</sup> ökade upplevda ohälsan kan sökas i den diskurs som råder i det offentliga samtalet, som påverkar människors sätt att tänka och handla. I det offentliga samtalet används ord för att verbalisera erfarenheter som på så sätt medvetandegörs hos den som talar och den som lyssnar. Orden är alltså en förutsättning för att människor ska kunna medvetandegöra varseblivna fenomen. Ord som används i det offentliga samtalet är på så sätt en påverkansfaktor i en immanent pedagogik<sup>36</sup> och utgör förutsättningar för ett metalärande.<sup>37</sup> Att begreppsliggöra fenomenet vila kan bidra till att öka medvetenheten om vila och vilans betydelse för människors hälsa. Den kunskap om vila som presenteras i föreliggande avhandling kan ses som ett bidrag till det of-

---

<sup>31</sup> Svenson (1981, s. 6-7).

<sup>32</sup> Reflektion har här en fenomenologisk betydelse och avser reflektion som självförståelse. Innebörden i begreppet bygger på en teori om medvetandets riktadhet gentemot dels företeelser i människors vardagliga liv och dels gentemot sig själv som person, sin tanke, känsla, vilja och existens. När människor riktar sin uppmärksamhet mot sig själv betyder det att de gör sig själva till objekt för reflektionen (Ekeberg 2001, s. 43). Jämför Bengtsson (1998a, s. 105).

<sup>33</sup> Jämför Svenson (1981, s. 8) som redogör för en dialektisk relation mellan en språkförståelse och en världsförståelse.

<sup>34</sup> Detta var ett förslag från den av regeringen tillsatta Folkhälsogruppen. Se Konarski (1992, s. 191).

<sup>35</sup> Socialstyrelsen (2001).

<sup>36</sup> En immanent pedagogik är införlivad i människors vardagsliv och utgör en mer eller mindre osynlig påverkan på människors sätt att tänka, känna och handla (Ödman 1997, s. 123).

<sup>37</sup> Metalärande förekommer så snart sociala interaktioner sker och förekommer i olika samhällssammanhang (Andersson 2000, s. 87).

fentliga samtalet och kan därmed utgöra en hälsofrämjande påverkansfaktor.

Idag deltar människor i samtal där tidsmedvetenheten är stark. Exempel på detta är de budskap som hushållen nås av genom bland annat livsmedelsförpackningar, som följande citat är ett exempel på: "Vem har tid att laga kåldolmar nu för tiden?"<sup>38</sup> Det framstår som en sanning att människor lider av tidsbrist. Denna sanning förstärks av budskapet i böcker som behandlar människors förhållande till tid.<sup>39</sup> Det finns en allmän tendens att människor anser sig ha för lite tid och för mycket att göra.<sup>40</sup>

Vetenskapliga begrepp ingår och blandas med andra uttryck i det vardagliga språket. Begreppen utbrändhet och stress utgör sådana exempel. Benämningen utbrändhet började användas i vetenskapliga sammanhang i mitten av 1970-talet, men har använts tidigare inom skönlitteratur.<sup>41</sup> Stress i den betydelse som avses här har använts sedan 1954.<sup>42</sup> Användningen av dessa begrepp har ökat sedan 1994. En sökning med sökordet "utbrändhet" i Mediarkivets databas för åren 1994 till 2001 visade en markant ökning av källor som har behandlat detta fenomen. Som kriterium för sökningen gällde att ordet utbrändhet fanns med i artikeln i sin helhet. Resultatet presenteras i Tabell I på nästa sida. En motsvarande sökning gjordes med sökordet "stress". Eftersom sökningen gav ett ohanterligt antal träffar begränsades sökningen till att gälla förekomst av ordet i artiklarnas inledningar. Resultatet presenteras i Tabell II.

En tolkning av dessa siffror är att stress och utbrändhet som fenomen har ökat i samhället idag. Detta är en form av realistisk uppfattning i kunskapsteoretisk mening. En annan tolkning av dessa siffror är att ökningen är ett utslag av social konstruktion som har ett värde för såväl drabbade som professionella hjälpare.<sup>43</sup> En uppfattning är att begreppet utbrändhet har börjat användas i praxis och senare absorberats av den akademiska världen och blivit en nyckel till att organisera tänkandet. Vidare har begreppet fått ytterligare publicitet via media. Såväl inom vetenskap som i

---

<sup>38</sup> Dafgård, artikelnummer 46652-1.

<sup>39</sup> Exempel på sådan litteratur är Gleick (1999) och Jönsson (1999).

<sup>40</sup> Skårderud (1999, s. 19).

<sup>41</sup> Nationalencyklopedin (2002-03-08).

<sup>42</sup> Ibid.

<sup>43</sup> Söderfeldt (1997, s. 50) refererar till Walker som företräder denna uppfattning.

media produceras definitioner av utbrändhet och återförs till den gemensamma kulturen.<sup>44</sup>

Begreppet utbrändhet har ifrågasatts som vetenskapligt begrepp och beskrivs som diffust och sakna kärna.<sup>45</sup> Begreppet stress däremot har fått en central betydelse för att förklara den upplevda ohälsan.

*Tabell I: Antalet mediakällor som behandlar utbrändhet under åren 1994-2001, registrerade i Mediearkivet*

År	n
1994	13
1995	47
1996	67
1997	146
1998	238
1999	431
2000	954
2001	869

*Tabell II: Antalet mediakällor som behandlar stress under åren 1994-2001, registrerade i Mediearkivet*

År	n
1994	14
1995	92
1996	139
1997	158
1998	253
1999	322
2000	319
2001	343

Det som skiljer den senaste folkhälsorapporten<sup>46</sup> från den tidigare<sup>47</sup> är att kapitlet om folksjukdomar inleds med en beskrivning av två stressteorier. Detta medför att den statistik som sedan presenteras också analyseras med dessa teorier som tolkningsram. Det kan också ses som en form av immanent pedagogik där människor påverkas till att tolka samtidens ohälsa som i huvudsak stressrelaterad och stressteorin får därmed tolkningsföreträde när hälsofrämjande strategier ska beslutas, planeras och genomföras.

<sup>44</sup> Walker (1986).

<sup>45</sup> Söderfeldt (1997, s. 45-46). Begreppet utbrändhet representerar flera teoribildningar. Utbrändhetsbegreppet har i vissa teorier en fokusering på individen. Utbrändhet betraktas också som ett syndrom bestående av symtom som fysisk och psykisk utmattning, avhumanisering och försvagad personlig förmåga. I den senare betydelsen studeras utbrändhet i ett socialpsykologiskt perspektiv. Ett tredje perspektiv är att betrakta utbrändhet som en social konstruktion.

<sup>46</sup> Socialstyrelsen (2001).

<sup>47</sup> Socialstyrelsen (1997).

## Teoretiska perspektiv på stress

Det stressbegrepp som huvudsakligen beskrivs i Folkhälsorapport 2001 utvecklades av Selye<sup>48</sup> och används inom den medicinska traditionen. Stress definieras som ett ospecifikt kroppsligt svar på varje krav och orsakar bestämda anatomiska och hormonella förändringar<sup>49</sup> som försvar mot stress. Dessa kroppsliga förändringar kallas ”general adaptation syndrom (GAS)” och följer en utveckling i tre steg: (1) en alarmreaktion, som utgörs av en direkt kroppslig effekt av en stressor; (2) en kampreaktion, som innebär ett internt svar som stimulerar vävnaden till försvar eller till att förstöra skadliga substanser; (3) en flyktreaktion, det vill säga ett internt svar som orsakar vävnadskapitulation genom att förhindra onödigt eller överdrivet försvar. I Selyes stressteori spelar nervsystemet och det hormonella systemet en central roll i kroppens försvar mot stress. Dessa system hjälper till att hålla kroppens struktur och funktion i balans, då den utsätts för stressproducerande agenter, stressorer, som till exempel skador, infektioner och gift. Hälsa definieras i Selyes stressteori som homeostas.<sup>50</sup> En invändning mot den definitionen är att även ”god stress”<sup>51</sup> rubbar homeostastillståndet och den rubbningen kan inte betecknas som ohälsa. Stressteorin bygger på en biologisk människobild.

Teorin har utvecklats genom empiriska experiment på möss som har utsatts för stressorer i form av köld, hetta och olika kemiska ämnen. Mössen uppvisade samma anatomiska förändringar oberoende av stressorens art. Fastän Selye i huvudsak studerade fysiologiska reaktioner på fysiska sti-

---

<sup>48</sup> Selye (1956/1984).

<sup>49</sup> De kroppsliga förändringarna innebär att binjurarna förstoras, bränslen förminskas och magsår utvecklas. Hormonella förändringar utgörs av aktivering av glukokortikoid sekretion och en ökning av adrenalins- och noradrenalinhalter till följd av aktivering av det sympatiska nervsystemet. Vidare ökar sekretionen av glukagon från bukspottkörteln, för energimobilisering. Prolaktin frigörs från hypofysen och undertrycker reproduktionsförmågan. Även morfinliknande substanser frigörs för att blockera eventuell smärtupplevelse. Stress leder till ett nedsatt immunförsvar med infektioner som följd, men ger också upphov till ett överaktiverat immunförsvar vilket ger upphov till autoimmuna sjukdomar (Selye 1956/1984).

<sup>50</sup> Cannon myntade begreppet homeostas som ett stabilt inre tillstånd hos människan. Emellertid är Cannon mest känd för ”flight or fight”-syndromet som avser kroppens kapacitet att anpassa sig till risker i miljön. Cannons forskning visade att kroppens förmåga att upprätthålla inre balans var avhängig av en mängd komplexa mekanismer och kroppen svarade kontinuerligt på inre och yttre stimuli (Bullington 1999, s. 113 ff.). Selye byggde vidare på dessa rön.

<sup>51</sup> God stress betecknar Selye som ”eustress” och förknippas med en trevlig anspänning till skillnad från ”distress” som betecknar den otrevliga stressen.

multi, medgav han att även psykologiska företeelser kunde utgöra stressorer och utösa GAS. De paralleller som Selye gör här bygger på lingvistisk jämförelse i bemärkelsen att begreppen "nervous stress" och "strain" används av psykiatriker för att beskriva mental spänning.<sup>52</sup> Till stressorer som förekommer i dagligt liv nämner Selye social och kulturell stress, understimulans, ensamhet och isolering men också deltagande i folksamlingar. Vidare avslöjar Selye svårigheter med att undersöka psykologiska stressindikatorer och avgöra om dessa verkligen återspeglar biologisk stress enligt Selyes egen stressdefinition. Stress kan mätas indirekt genom att studera den intensitet av GAS som manifesteras i mätbara strukturer och kemiska förändringar. Denna stressteori har kritiserats, eftersom psykosociala processer som bidrar till människors svar på stressorerna inte finns med i beräkningen. Vidare har Selye inte förklarat den första orsakskedjan, det vill säga mekanismen bakom att människor erfar ett hot.<sup>53</sup>

Selyes stressteori är ett exempel på ett linjärt orsak-verkan samband då den bygger på förhållandet om stimuli-respons. Att externa stimuli orsakar fysiologisk respons är en förklaringsmodell som bristfälligt belyser den upplevda ohälsan, då den inte förklarar vad människor erfar i situationen med stimuli som orsakar responsen, speciellt när det handlar om psykologiska stressorer. Det krävs att även själen studeras och inte reduceras till biologi. Det Selye såg som ett värdefullt fortsatt forskningsfokus var att skapa förståelse för vad det innebär att återhämta sig från utmattning och vad som tillför människor kraft att hantera stressorer. För att åstadkomma denna forskning krävs studier som fokuserar vila.

Karasek och Theorell<sup>54</sup> har utvecklat en teori avseende stress i arbetslivet genom att kombinera Selyes biologiska stressteori med en sociologisk alienationsmodell<sup>55</sup> som grundas på en materialistisk människobild. Modellen beskriver relationer mellan krav och kontroll i arbetslivet och hur detta påverkar psykologisk press, som konstateras i form av biologiska

---

<sup>52</sup> Selye (1956/1984, s. 46).

<sup>53</sup> För en utförligare redogörelse för olika stressteorier och invändningar mot dessa hänvisas till Bullington (1999).

<sup>54</sup> Karasek och Theorell (1990).

<sup>55</sup> Alienation står här för Marx teori om det främmandegjorda arbetet. Produktion och produktionsmedlen tillhör andra än arbetarna själva och blir en självständig makt som kommer att behärska arbetaren. Alienationsteorin är en ekonomiskt grundad teori och enligt den kan alienationen upphävas genom en ändrad produktions- och arbetsform (Lübcke 1988, s. 18).



förändringar. Modellen omfattar skilda nivåer av analys – biologisk-, psykologisk- och organisatorisk – som förenas i en teori om arbetets organisation och psykofysiska effekter. Denna kombinerade modell har utgjort utgångspunkt för empiriska studier.<sup>56</sup> Det har visat sig att en hög grad av kontroll eller inflytande i arbetet innebär en hälsfaktor och medför i regel att människor bättre klarar av ett högt arbetstempo och höga krav. Ett arbete med höga krav och lite inflytande skapar stress, liksom ett arbete som upplevs ha låga krav och med lågt inflytande.<sup>57</sup> Söderfeldt<sup>58</sup> kritiserar Karaseks krav-kontrollmodell och menar att den saknar aspekter i begreppen krav och kontroll som motsvarar kraven i människovårdande yrken. Modellen är ursprungligen utformad från tillverkningsindustrin och generaliserad till att gälla alla former av arbeten. Kraven uttrycks huvudsakligen i kvantitativa termer och uttalade emotionella krav saknas, vilka är vanligt förekommande i människovårdande yrken. Begreppet kontroll är inte heller jämförbart i vårdande processer, eftersom det är svårt att till fullo förutse arbetets resultat i människovårdande arbeten.

I Folkhälsorapport 2001<sup>59</sup> nämns psykologisk stressteori, men den medicinska stressteorin anses vara att föredra med motiveringen att den är enklare att använda.<sup>60</sup> En psykologisk stressteori som hör till huvudfåran inom stressforskning är utvecklad av Lazarus.<sup>61</sup> Stressbegreppet är interaktionellt och omfattar människan i relation till omgivningen, vilket återspeglas i de begrepp som ingår i stressteorin. Begreppet ”appraisal” står för människans bedömning av den situation i vilken stress erfars. Det handlar om vilken mening människan tillskriver företeelser hon möter. Bedömningen avser kognitiva processer och fysiologiska komponenter. Lazarus motsätter sig antagandet om stimuli-respons för att förstå stress. I stället gäller det att undersöka den innebörd som människor tillskriver det stimuli som innebär stress. Bedömningen som människor gör av stimuli bygger på rationellt tänkande, personligt engagemang och övertygelser och är i huvudsak kognitiv. ”Coping” är ett annat begrepp i Lazarus stressteori och avser människans kognitiva och beteendemässiga ansträngningar att hantera inre och yttre krav i interaktionen människa-

---

<sup>56</sup> Som exempel kan nämnas Alfredsson, Karasek och Theorell (1992), Arnetz (1991) samt Arbetslivsinstitutet (1999).

<sup>57</sup> Karasek och Theorell (1990).

<sup>58</sup> Söderfeldt (1997, s. 145-146).

<sup>59</sup> Socialstyrelsen (2001).

<sup>60</sup> Socialstyrelsen (2001, s. 64.)

<sup>61</sup> Beskrivs i Lazarus och Folkman (1984).

omgivning som bedöms påfresta eller överstiga människans resurser.<sup>62</sup> Känslor spelar en central roll för ”coping”, eftersom känslor påverkar beteenden, vilket också innebär fysiologiska förändringar. Ett antagande är att tanke och känsla påverkar varandra ömsesidigt. I Lazarus stressteori betraktas hälsa som homeostas och stress innebär en rubbad balans.

I Folkhälsorapport 2001<sup>63</sup> beskrivs de flesta sjukdomar som mer eller mindre stressrelaterade. Studier har visat samband mellan stress och hjärtsjukdom och det finns även samband mellan stress och utvecklande av åderförkalkning, stroke, astma och diabetes.<sup>64</sup> Bullington<sup>65</sup> lyfter fram uppgifter som visar att relationen mellan stress och sjukdom är vag och förklaras bristfälligt med medicinska och psykologiska stressteorier. Långvarigt stressfyllda tillstånd har i vissa fall stärkt människors immunförsvar, vilket motsäger Seleys stressteori. Vidare har studier visat att människors blodtryck sjunkit i stället för en förväntad höjning i samband med stress.

Utvecklingen inom stressteori har alltså gått från en ensidig undersökning av stressorerers inverkan på fysiologiska processer till interaktionistiska teorier där människan studeras i relation till den miljö hon vistas i och utifrån den mening människan tillskriver stress.<sup>66</sup> En begränsning i de moderna stressteorierna är att de i huvudsak behandlar människans kognitiva aspekter och inte omfattar hela människan i sin livssituation. Därför kan stressteorierna inte förklara på vilka sätt erfarenheter av stress, fysiologiska förändringar, känslor, attityder och utvecklandet av psykosomatiska sjukdomar hänger samman. Den behandling som erbjuds mot stress utgörs av problemfokuserad och emotionsfokuserad coping för att återställa långvarig fysiologisk ansträngning. De huvudsakliga terapierna är kognitiv terapi och somatofysiologisk terapi, som till exempel ”biofeedback” och avslappning. Dock är det fortfarande oklart vad coping egentligen är och hur den fungerar.

Människors återhämtning från stress har aktualiserats som forskningsfokus av forskare idag.<sup>67</sup> Hypoteser och begrepp formuleras för att användas

---

<sup>62</sup> Folkman, Lazarus, Rand och DeLongis (1986).

<sup>63</sup> Socialstyrelsen (2001).

<sup>64</sup> Karasek och Theorell (1990).

<sup>65</sup> Bullington (1999).

<sup>66</sup> Bullington (1999, s. 113-144).

<sup>67</sup> Jämför Aronsson och Svensson (1997), Perski (2000) och Sivik (2000).

i empiriska studier. En allostatisk belastningsteori<sup>68</sup> fokuserar människors förmåga att uppnå stabilitet genom förändring. Vid stressbelastning aktiveras kroppens alarmsystem och en snabb återgång till en psykologisk och fysiologisk basnivå efter ansträngningen är enligt teorin ett ekonomiskt användande av kroppsliga resurser. Om det föreligger en oförmåga till att nå en basnivå innan nästa ansträngning ackumuleras påfrestningarna, vilket innebär kroppsliga förslitningar. Människor behöver alltså perioder av vila och återhämtning för att kunna möta nya krav. Teorin fokuserar effekter av återhämtning som studeras i kvantitativa mått och med en biologisk människobild som grund. Perspektivet förskjuts alltså från att fokusera stressens orsaker och verkningar till tillstånd av återhämtning och vila.

### **Teoretiska perspektiv på vila**

Termerna ”relaxation”, ”comfort”, ”leisure” och ”recreation”, motsvaras av begrepp som ingår i vetenskapliga modeller och teorier som har anknytning till hälsa. Innebördena i dessa begrepp är avhängiga den hälsosyn och därmed människobild<sup>69</sup> som ligger till grund för teorierna.

*Relaxation* ingår som ett begrepp i en modell som beskriver samband mellan psykosociala företeelser och neuroendokrina förändringar och där känslor har en central betydelse för sambandet.<sup>70</sup> ”Relaxation” relateras i modellen till kroppens produktion av morfinliknande ämnen som bidrar till upplevd smärtlindring, lugn och ro. ”Relaxation” betyder här avslappning/ro och utgör en ändpunkt på ett tänkt kontinuum där ansträngning utgör den andra ändpunkten. Modellen har använts som teoretisk utgångspunkt för empiriska studier och resultat bekräftar modellen då det har visat sig att vila/relaxation i form av muskelavslappning och djupandning minskar kroppens adrenalin- och cortisolproduktion, vilket bland annat medför sänkt blodtryck och stärkt immunförsvar,<sup>71</sup> samt minskad

---

<sup>68</sup> McEwen och Stellar (1993).

<sup>69</sup> Jämför med Kallenberg och Larson (2000, s. 26) som menar att det är omöjligt att gå förbi den mer grundläggande frågan om människobild när innebörden av hälsa behandlas.

<sup>70</sup> Henry (1982). Modellen bygger på Cannons och Selyes biomedicinska teorier.

<sup>71</sup> Se Wells-Federman, Stuart et al. (1995) och Henry (1982).

upplevd oro.<sup>72</sup> Med avslappning menas att sittande eller liggande, med slutna ögon, lyssna på ett avslappningsprogram eller musik. Avslappningen förde med sig upplevelser av lugn, vila och avkoppling. Effekterna mättes med mätskalor avseende subjektivt välbefinnande och även avseende hormonhalter i blodet.<sup>73</sup> Modellen bygger på en balanst teori om hälsa i bemärkelsen homeostas avseende kroppens kamp/flykt system och en motsatt avslappningsrespons.<sup>74</sup> Som grund för begreppet finns en biomedicinsk människobild där själen betraktas som mätbar.<sup>75</sup>

*Comfort* är ett begrepp som har utvecklats inom omvårdnadsforskning och definieras som "the satisfaction, actively, passively or co-operatively, of the basic human needs for relief, ease or transcendence arising from health care situations that are stressful".<sup>76</sup> Kolcaba<sup>77</sup> har utifrån en semantisk analys utvecklat en modell för "comfort", som utgörs av aspekterna "ease" som ett tillstånd av ro och belåtenhet, "relief", det vill säga upplevelsen av att få ett behov tillfredsställt och "transcendence" som ett tillstånd då personen lyfts över problem och smärta. Dessa aspekter är kombinerade med fysiska, psykospirituela, sociala och omgivningsmässiga aspekter i en taxonomisk struktur med 12 celler. Strukturen representerar, enligt Kolcaba, en totalgestaltning av en vårdtagares "comfort" och kan fungera som ett schema utifrån vilken en behovsbestämning kan ske. En flerdimensionell människobild, dock inte holistisk, ligger till grund för detta begrepp och hälsa inrymmer en subjektiv dimension. Emellertid har begreppet inte utvecklats utifrån människors upplevelser av "comfort". Det kan vara ovisst om de semantiska innebörderna i begreppet "comfort" motsvarar människans dimensioner och behov.

Morse, Bottorff och Hutchinson<sup>78</sup> har närmat sig fenomenet "comfort" i ett fenomenologiskt perspektiv utifrån vårdtagarens upplevelser av fenomenet. Resultatet visade att i stället för att beskriva fenomenet "com-

---

<sup>72</sup> Se Larsson och Starrin (1992) som har undersökt betydelsen av avslappning för patienter med bröstcancer och Setterlinds (1983) studie om avslappningsträning i skolan.

<sup>73</sup> I Setterlinds (1983) studie förekom mätningar av hormonhalter.

<sup>74</sup> Modellen bygger på Cannons teori om "fight-flight activity" och det Benson kallar "the Relaxation Respons" (Setterlind 1983, s. 15).

<sup>75</sup> Jämför Stolt och Dahlberg (1998) som menar att Henry företräder en psykosomatik med naturvetenskaplig grundsyn.

<sup>76</sup> Se Kolcaba (1994, s. 1178).

<sup>77</sup> Se Kolcaba (1991, 1994).

<sup>78</sup> Morse, Bottorff och Hutchinson (1994).

fort”, beskrev vårdtagarna sina upplevelser av smärta och lidande. Forskarna ställde frågan om ”comfort” kan förstås i relation till begreppets motsats, det vill säga ”discomfort”. I presentationen av studien framgår att forskarna har haft en mycket vid ingångsfråga vid intervjutillfället och inte inriktat samtalen till att handla om fenomenet ”comfort”. Detta kan vara en anledning till att datamaterialet om fenomenet blev så magert.

*Leisure* är ett begrepp som förekommer i vetenskapliga studier avseende människors fritidsaktiviteter. Begreppets innebörd varierar beroende på i vilket teoretiskt perspektiv det speglas.<sup>79</sup> ”Leisure” har betydelsen fritid, i bemärkelsen en tidskvantitet, en restpost som återstår när arbetstiden är borträknad eller när alla livsnödvändiga uppgifter är gjorda.<sup>80</sup> Denna definition var vanligt förekommande i internationell fritidsvetenskap under 1960-talet. Här finns ingen koppling till hälsa. ”Leisure” i betydelsen fritidsaktiviteter förekommer också, men även här är relationen till hälsa svag. ”Leisure” som ett sinnestillstånd handlar om en attityd, där frihetskänslan är en viktig komponent. Brightbill beskriver ”leisure” som ett tillstånd av lugn, kontemplativ värdighet.<sup>81</sup> Här finns en anknytning till hälsa som välbefinnande utifrån ett psykologiskt perspektiv. ”Leisure” som representerar mänskliga aspirationer på lycka upphäver delvis dikotomin arbete-fritid. Människan ses i det sammanhang som hon lever i och definitionen utgår från ett sociologiskt perspektiv. Betydelsen av ”leisure” som en livsstil går tillbaka till Aristoteles och handlar om en frihet att välja, genom inre motivation.

Termen *recreation* härstammar från latinets ”recreatio”, vilket betyder återställande till hälsa.<sup>82</sup> Av tradition har alltså termen representerat en process som återställer eller återskapar individen. Enligt Torkildsen förekommer hundratals teorier om ”recreation” och dessa faller inte under några klara logiska kategorier. Dock har författaren urskiljt några huvudsakliga perspektiv från vilka ”recreation” har studerats.<sup>83</sup> Här återfinns ”recreation” som behovstillfredsställelse. Emellertid svarar inte denna betydelse på vad ”recreation” är, utan snarare på vad ”recreation” åstadkommer. ”Recreation” betyder i ett annat perspektiv de aktiviteter som människor deltar i under fritiden. En sådan definition tenderar att fysiska

---

<sup>79</sup> Torkildsen (1999, s. 73- 78).

<sup>80</sup> Shivers och deLisle (1997) representerar denna inriktning.

<sup>81</sup> Enligt Torkildsen (1999, s. 75).

<sup>82</sup> Torkildsen (1999, s. 48).

<sup>83</sup> Torkildsen (1999, s. 48-56).

aktiviteter och sport uppmärksammas, vilka dock inte motsvarar människors alla rekreationsaktiviteter. Ett annat perspektiv på "recreation" är i betydelsen ett värde för individen och för samhället. Brightbill<sup>84</sup> representerar detta perspektiv och menar att "recreation" innebär en attityd som influerar de faktorer som utvecklar personligheten, vilket också har ett socialt värde.

"Recreation" har också betydelsen återskapande av balans. Shivers<sup>85</sup> bygger upp en rekreationsteori grundad på begreppet "psykologisk homeostas". Det som driver människan är att åstadkomma en process till mental balans, vilket sker genom "recreation". Shivers<sup>86</sup> har definierat "recreation" genom en teoretisk analys. Definitionen omfattar både en process och en produkt avseende det homeostatiska tillståndet hos människan och lyder: "Recreation" är varje icke-försvagande, konsumerande upplevelse.<sup>87</sup> Rekreationsfokus är människans integration av kropp och själ. Enligt Torkildsen<sup>88</sup> beskriver denna teori vad som händer under "recreation", dock förefaller definitionen vara alltför vid. Det ifrågasätts huruvida varje tillfredsställande upplevelse kan vara "rekreation". En annan kritik som lyfts fram är att definitionen är alltför abstrakt för att användas till att planera rekreativ verksamhet.<sup>89</sup>

Även Konarski<sup>90</sup> beskriver vila som ett tillstånd då människan integrerar intellektuella och känslomässiga kvaliteter. Det är under vilan och i det inre sociala nätet som djupa emotionella relationer till andra skapas och det är då som människan utvecklas känslomässigt. Till skillnad från Konarski, belyser Crawford<sup>91</sup> betydelsen av ensamhet för att vila. Människan har djupt nedlagt en tendens att emellanåt lämna världen av relationer och gemenskap för att gå in i det egna rummet för att vila och sortera intryck. Medan Shivers<sup>92</sup> beskriver att integrationen handlar om en enhet av kropp

---

<sup>84</sup> Brightbill (1961).

<sup>85</sup> Shivers (1981).

<sup>86</sup> Shivers (1981).

<sup>87</sup> Shivers (1981, s. 210).

<sup>88</sup> Torkildsen (1999, s. 51).

<sup>89</sup> Ibid.

<sup>90</sup> Konarski (1992).

<sup>91</sup> Crawford (1997).

<sup>92</sup> Shivers (1981, s. 209).

och själ, använder Konarski<sup>93</sup> begreppet integration i betydelsen en förening av känslomässiga och intellektuella aspekter.

”Recreation” kan betraktas utifrån i huvudsak två perspektiv: som aktivitet och som upplevelse. I aktivitetsperspektivet är synsättet på ”recreation” produktorienterat och handlar om möjligheter till sport, konst och andra fritidsaktiviteter. ”Recreation” betraktas då som en social institution i samhället. I upplevelseperspektivet är det individens upplevelse av aktiviteten som är av betydelse om den ska betraktas som ”recreation” eller inte. Synsättet är här processorienterat och fokus ligger på individens välbefinnande, självförverkligande och integration. Det är det senare perspektivet som är av intresse för föreliggande studie. Både Shivers och Brightbills teorier om ”recreation” hör till detta perspektiv. Dock ligger tonvikten på människans själsliga och andliga dimensioner och kroppen träder i bakgrunden. Dessa två teorier har utvecklats genom teoretiska analyser. En kritik som Torkildsen framför om dessa teorier är att om ”recreation” i huvudsak är en upplevelse saknas kunskap om denna upplevelse och vad den betyder för människor. En sådan kunskap är nödvändig för att kunna skapa möjligheter till vila och rekreation i samhället.<sup>94</sup>

## Vila och vård

Historiskt sett har vila i betydelsen sängläge varit en terapiform vid sjukdom. Under 1860-talet, publicerade en engelsk kirurg, John Hilton, revolutionerande idéer om vila som en terapeutisk metod.<sup>95</sup> Sängläget kom att bli en universal behandlingsform under slutet av 1800-talet inom såväl sinnessjukvård som somatisk sjukvård. En förklaring till att sänglägesbehandling även kom att tillämpas inom psykiatrisk vård är att det fanns en strävan inom psykiatrin att accepteras som en medicinsk specialitet bland andra och målsättningen var då att behandlingsmetoderna skulle efterlikna de inom den somatiska vården.<sup>96</sup> Vila i form av sängläge skulle skänka vårdtagaren en naturlig läkning men innebar också att vårdtagaren kunde exponeras för vårdpersonalen i studiesyfte. Sängen kom alltså att spela en central roll i vården.<sup>97</sup> Sjukhusens utrymme räknades i antal sängplatser

---

<sup>93</sup> Konarski (1992, s. 67).

<sup>94</sup> Torkildsen (1999, s. 51).

<sup>95</sup> Mornhinweg och Voignier (1996).

<sup>96</sup> Jönsson (1998, s. 84-88).

<sup>97</sup> För en utförligare beskrivning av sängens betydelse i vården hänvisas till Petzälls (2000) avhandling i ämnet.

och som ett mått på sjukdomsgrad räknades antal dagar till sängs. Följande citat illustrerar bäddens roll i vårdarbetet på 1940-talet:

Too often a sister puts all her patients back to bed as a housewife puts all her plates back in the plate-rack to make a generally tidy appearance.<sup>98</sup>

Att ligga till sängs gav en förhöjd kroppstemperatur, som ansågs välgörande och kunna öka blodets genomströmning till hjärnan. Sängläget ansågs ge kroppen möjlighet till återhämtning och självläkning.<sup>99</sup>

Under 1930-talet var sanatorieverksamheten för tuberkulosdrabbade människor som mest omfattande i Sverige.<sup>100</sup> Från Schweiz hämtades behandlingsidéerna, som gick ut på en balanserad avvägning mellan aktivitet och vila i form av sängläge, samt en näringsriktig kost. En rigorös dagordning medförde att vårdtagarna tog tre långsamma promenader och deltog i tre liggkurer, till sängs, utomhus och i frisk luft.<sup>101</sup>

Inom förlossningsvården under 1930- och 1940-talen ordinerades nyförlösta mödrar sängläge i en veckas tid. Många gånger drabbades mödrarna av blodproppar och embolier som i vissa fall ledde till döden. När sådana komplikationer började inträffa allt mer, kom också sänglägesbehandlingen att ifrågasättas. 1947 skrev den brittiske läkaren Asher<sup>102</sup> en artikel i British Medical Journal om farorna med långvarigt sängläge. Vårdtagare med hjärtinfarkt tillbringade sex veckor i strikt sängläge vid den tiden. I artikeln förordade Asher att förutsättningar skulle ges för vårdtagare att kunna lämna sängen, få kläder som lämpar sig för att vara uppe, ordna stimulerande aktiviteter, utforma miljön till att motverka tristess och slummer. 1965 utgav läkaren Browne<sup>103</sup> en artikel där han menade att Hiltons intentioner hade missuppfattats då vila i vårdsammanhang till stor del hade kommit att betyda sängläge.

Vila i betydelsen sängläge har kommit att genomsyra sjuksköterskestuderandes kurslitteratur fram till nutid. En litteraturstudie av amerikansk om-

---

<sup>98</sup> Asher (1947, s. 968).

<sup>99</sup> Qvarsell (1991, s. 103).

<sup>100</sup> Ransemar (1989, s. 11).

<sup>101</sup> Dahlstedt (1933).

<sup>102</sup> Asher (1947).

<sup>103</sup> Refereras i Mornhinweg och Voignier (1996).



vårdnads- och medicinsk litteratur utgivna mellan åren 1982-1994 visar att majoriteten av referenserna innehöll redogörelser av konsekvenser av vila på biologisk nivå, effekter av vila och föreskrifter om vila. Allmänt sett saknas beskrivningar av vad som konstituerar vila, vilket efterlyses i studien.<sup>104</sup>

### Vila i vårdarperspektiv

Den betydelse av vila som förmedlas genom kurslitteratur påverkar vårdarens föreställningar om fenomenet. En pilotstudie<sup>105</sup> visade att i vårdlärares professionella föreställningar om vila betonades människans kroppsliga dimension, minskad fysisk aktivitet och vila förknippad med sömn. Vårdlärares föreställningar om vad vila innebar för dem personligen visade sig dock inrymma avkoppling och återhämtning till kropp, själ och ande. En anledning till denna diskrepans mellan föreställningar om vila i vården respektive vardagslivet kan förklaras mot bakgrund av den bild av människan som har genomsyrat vården idéhistoriskt sett<sup>106</sup> där kroppen har betraktats som ett objekt vid exempelvis undersökningar och behandlingar.

Även idag betraktas vila som i huvudsak ett fysiskt fenomen inom vården och inom omvårdnadsforskningen. En sökning med sökordet "rest" ur databaserna Health Star och Cinahl mellan åren 1975-2001 respektive åren 1982- 2001 visade att "rest" huvudsakligen har betydelsen sängläge, "bedrest", eller en fysisk vila i vårdsammanhang.<sup>107</sup> Endast två av källorna har en annan innebörd av "rest".<sup>108</sup> De flesta källor som återfanns under sökordet "relaxation" i samma databaser och under samma tidsperiod handlade huvudsakligen om fysisk avslappning i syfte att motverka stress

---

<sup>104</sup> Mornhinweg och Voignier (1996).

<sup>105</sup> Mornhinweg och Voignier (1996).

<sup>106</sup> Den dualistiska människosyn som utvecklades av Descartes i mitten av 1700-talet kom att präglade den medicinska vetenskapens utveckling, där endast kroppen har varit möjlig att studera. Teknikens utveckling under 1800-talet bidrog till att kroppen objektifierades. Under 1940-talet fick psykosomatiken en renässans, men med en naturvetenskaplig grundsyn. Detta medförde att Descartes psykofysiska parallelism ersattes av en monism där även själen är mätbar. Som exempel kan nämnas Selyes (1956/1984) stressbegrepp och Henrys (1982) teori där relaxation ingår. Att betrakta kroppen i objektiv bemärkelse har påverkat synsättet på patienten inom vårdverksamheter (Stolt och Dahlberg 1998).

<sup>107</sup> Som exempel på studier om vila i betydelsen sängläge, se Krasnoff och Painter (1999).

<sup>108</sup> Dessa källor var Mornhinweg och Voignier (1996), samt Schaefer och Potylycki (1993).

och hypertension,<sup>109</sup> samt oro.<sup>110</sup> Under senare år har det dock publicerats studier som fokuserar andra strategier för avslappning, som till exempel musikterapi<sup>111</sup> och massage.<sup>112</sup> Genomgående i de studier som framkom genom ovan nämnda litteratursökning är att i studierna fokuseras på strategier för vila, där vila antingen definieras i ett biomedicinskt perspektiv eller inte definieras alls. I en studie<sup>113</sup> efterlyses att strategier för vila behöver bygga på forskning om vad som konstituerar vila, ur ett holistiskt perspektiv avseende människobild och hälsa. En sådan forskning behöver utgå från upplevda erfarenheter av vila ur vårdtagares perspektiv.<sup>114</sup>

### **Vila i vårdtagarperspektiv**

Det är ett dokumenterat fenomen att vårdtagares behov av vila förbises i vårdverksamheter. Exempelvis fokuserar Bruya<sup>115</sup> den brist på vila som förekommer inom intensivvård och där trötthet är ett vanligt förekommande problem förknippat med ohälsa. Tröttheten kan vara akut eller kronisk, generell eller begränsad till vissa delar av kroppen och uppkommer som ett resultat av sjukdomstillståndet i sig, på grund av stress eller på grund av fysisk aktivitet. Att bli vårdtagare i rollen som patient och att vistas i en vårdmiljö innebär förändringar. Dagliga rutiner och dygnsrytm ändras. Ständigt möter vårdtagaren nya människor, såväl vårdare som andra vårdtagare. En hög personalomsättning och kortare vårdtider bidrar till detta. Att ständigt konfronteras med nya människor kan upplevas trötande. Ovisshet om sitt eget hälsotillstånd och tillfrisknande är bidragande orsaker till trötthet. I en studie<sup>116</sup> har vårdtagare beskrivit trötthet som att vara utmattad, såväl fysiskt som emotionellt. Forskarna belyser åtgärder för att motverka denna trötthet som förutom medicinering handlar om fysiska och andliga aktiviteter, samt vila och avkoppling. Dock beskrivs inte närmare vad vila och avkoppling innebär i detta sammanhang.

---

<sup>109</sup> Till exempel Yucha, Clark et al. (2001).

<sup>110</sup> Till exempel Kanji och Ernst (2000).

<sup>111</sup> Till exempel Simpson (2000).

<sup>112</sup> Till exempel Grealish, Lomasney och Whiteman (2000).

<sup>113</sup> Mornhinweg och Voignier (1996).

<sup>114</sup> Jämför Bishop och Scudder (1990, s. 55) som beskriver att teorier för vårdandet behöver utvecklas utifrån människors erfarenheter av vårdande fenomen.

<sup>115</sup> Bruya (1981).

<sup>116</sup> Schaefer och Potylycki (1993).

## Vila i vårdteoretiskt perspektiv

Vårdtagares vila ingår som en aspekt i de omvårdnadsteorier som har utvecklats under 1900-talet. Som ett exempel kan också nämnas Nightingales tankar från mitten av 1800-talet, om att omvårdnad omfattar att ordna den yttre miljön på ett sätt som underlättar hälso- och läkningsprocesser. Hit hör bland annat att skapa en vilsam och rofylld miljö för att minimera förlusten av energi och underlätta tillfrisknandet.<sup>117</sup> Enligt Henderson<sup>118</sup> innebär omvårdnad att tillgodose människors grundläggande behov. Bland dessa behov återfinns vila och sömn. Vidare skriver Henderson att omvårdnad innebär att skapa möjligheter till förströelse och rekreation. I Abdellas<sup>119</sup> omvårdnadsteori ingår att vårdarbetet ska leda till att vårdtagaren uppnår optimal aktivitet, träning och vila. I Orem<sup>120</sup> egenvårdsteori beskrivs egenvårdsbehov som är nödvändiga att tillfredsställa för att säkerställa hälsa och välbefinnande. Ett sådant universellt egenvårdsbehov utgörs av att upprätthålla balans mellan aktivitet och vila. I Johnsons<sup>121</sup> och Roys<sup>122</sup> omvårdnadsteorier utgör fokus för många omvårdnadshandlingar att vårdtagare ska uppnå balans. Enligt Roy<sup>123</sup> innebär vila inte endast fysisk inaktivitet, utan även avkoppling som kommer av frihet från fysiskt obehag och psykologisk stress, som exempelvis oro. Reduktion av stress och spänningar ska enligt denna teori leda till adaptation och stabilitet. Under 1990-talet har Kolcaba<sup>124</sup> utvecklat en teori om vila i betydelsen ”comfort”, vilken har nämnts i ett tidigare avsnitt.

Nordiska forskare har också lyft fram vila som en aspekt av vårdandet. Vila har beskrivits<sup>125</sup> i betydelsen avkoppling och minskad fysisk aktivitet. I Svensons<sup>126</sup> hälsomodell utgör vila en aspekt av omvårdnadens intentioner som motsvarar behovstillfredsställelse. Enligt Johansson och Pilhammar<sup>127</sup> utgör bland annat vila, lugn och ro, samt avkoppling centrala begrepp i omvårdnadsarbetet oavsett vårdform eller sjukdomstillstånd.

---

<sup>117</sup> Skretkowics (1992, s. 67-85).

<sup>118</sup> Henderson och Nite (1997).

<sup>119</sup> Refereras i Mornhinweg och Voignier (1996).

<sup>120</sup> Orem (1991, s. 191).

<sup>121</sup> I Meleis (1997, s. 279-290).

<sup>122</sup> Roy (1984).

<sup>123</sup> Roy (1984, s. 151).

<sup>124</sup> Kolcaba (1991, 1994).

<sup>125</sup> Eriksson, Byfält, Leijonqvist, Nyberg, Uuspää (1986, s. 171-172).

<sup>126</sup> Svenson (1990).

<sup>127</sup> Johansson och Pilhammar (1985, s. 416-417).

Forskarna beskriver betydelsen av att utveckla begrepp som kan användas för att kommunisera företeelser i omvårdnadsarbetet.

Vila har alltså beskrivits som ett mänskligt behov som behöver tillfredsställas för att främja vårdtagares hälsa. Vila, ”rest”, ingår i många omvårdnadsteorier men har ännu inte utvecklats till ett vårdvetenskapligt begrepp. En explorativ studie<sup>128</sup> visar att ”rest” förefaller att inrymma kroppsliga, själsliga och andliga komponenter och fortsatta studier rekommenderas avseende människors erfarenheter av vila i syfte att skapa implikationer för vila i vårdandet.

---

<sup>128</sup> Se Mornhinweg, och Voignier (1996) som lägger en grund för ytterligare analys.

## PERSPEKTIV PÅ LÄRANDE

I människors dagliga liv ingår vila som alla har erfarenhet av, oavsett kulturell<sup>1</sup> bakgrund, kön och klasstillhörighet. Vila kan således betraktas som en allmän hälsoaspekt. Barn föds in i ett samhälle, med kulturella särdrag och handlingsmönster som överförs från den ena generationen till den andra. Under socialisationsprocessen påverkas människor till att motsvara kulturella förväntningar på handlingsmönster. Hit hör att anpassa sitt liv efter det ökade handlingsutrymme som erbjuds, efter krav på snabba förändringar och till en ökad produktivitet i arbetslivet. De externa idealen innebär att människor tenderar att undertrycka sina behov av vila för att fullfölja åtaganden i arbetsliv och privatliv. När behovet av vila undertrycks förloras så småningom förmågan till att vila och slappna av spontant. Enligt Sivik<sup>2</sup> är det huvudsakligen människors oförmåga att vila som skapar den ohälsa som betraktas som stressrelaterad. Perioder av vila är alltså nödvändiga för att kunna möta nya krav och minska risken för ohälsa.<sup>3</sup>

Redan på 1950-talet menade Selye<sup>4</sup> att människor behöver lära sig att minimera stressens skadliga konsekvenser, eftersom stress inte kan undvikas då den utgör en del av livet. Ett sätt att åstadkomma detta är att lära sig att vila. Under 1990-talet påtalade Karasek och Theorell<sup>5</sup> nödvändigheten av att människor i arbetslivet ska kunna vila och återhämta sig. Ett arbetsliv med ökade prestationskrav innebär att människor behöver lära sig att möta utmaningar på ett mindre ansträngande sätt, vilket innebär att en sådan färdighet behöver läras. Vidare påtalades betydelsen av vila för att kunna lära i arbetslivet. Forskarna<sup>6</sup> menade att lärandeprocesser inte kan fungera när människor är utmattade. Alltså har färdigheten att vila betydelse både för att hantera påfrestande situationer och för lärande i arbetslivet.

Det finns en efterfrågan av kunskaper om det som främjar människors hälsa i arbetsliv men också i ett samhälle som kräver flexibilitet och om-

---

<sup>1</sup> Med kultur menas den uppsättning av idéer, värderingar, kunskaper och artefakter som skapas och förvärvas av människor.

<sup>2</sup> Sivik (2000).

<sup>3</sup> Se Aronsson och Svensson (1997).

<sup>4</sup> Selye (1956/1984).

<sup>5</sup> Karasek och Theorell (1990, s. 88).

<sup>6</sup> Ibid, 1990, s. 88.

ställbarhet.<sup>7</sup> Utbildningsbehovet avseende hälsofrämjande kunskaper antas accelerera och även människor som inte är professionella vårdare kommer att behöva lära sig den kunskapen. Studier<sup>8</sup> visar att då det förekommer otydliga gränser mellan arbete och fritid behöver människor lära sig att organisera sin livsföring efter mänskliga behov, och vila utgör ett sådant. Även i det offentliga samtalet har det uppmärksammats att människor behöver lära sig att förhålla sig till tiden på ett sätt som främjar vila.<sup>9</sup>

Mot bakgrund av ovanstående resonemang kan det alltså konstateras att människor behöver lära sig att vila för att främja hälsa och avhandlingsarbetet bygger på ett antagande om att vuxna människor kan lära sig att vila.<sup>10</sup> Det blir alltså en pedagogisk fråga för människor att lära sig vila och att upprätta tid och rum i tillvaron för vila.<sup>11</sup>

I föreliggande avhandling studeras det lärande som sker i konkreta lärandesituationer. Avsikten är alltså inte att studera lärande och förutsättningar för lärande på organisations-<sup>12</sup> eller samhällspolitisk<sup>13</sup> nivå. Med lärande avses det lärande som syftar till att främja människors hälsa, vilket kan ske inom vårdverksamhet och annan hälsofrämjande verksamhet i samhället, där behovet av att lära sig vila finns.

---

<sup>7</sup> Andersson (2000, s. 152-153).

<sup>8</sup> Allvin et al. (1999) har i en studie kommit fram till att detta pedagogiska problem föreligger.

<sup>9</sup> Jämför Jönsson (1999).

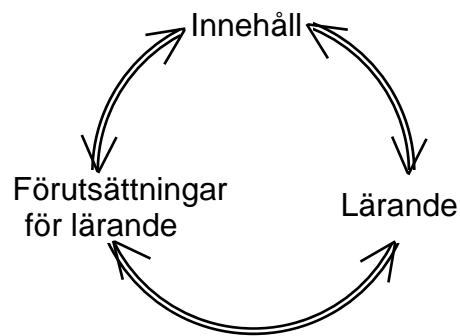
<sup>10</sup> Paralleller kan här dras med ett resultat från en undersökning (Pedersen, Gatz och Plomin 1989) av människors möjlighet att klara av påfrestningar genom färdighet till kontroll ("coping"). Det handlade dels om en intern kontroll som styrs av inre, personliga förutsättningar, dels en yttre kontroll med förutsättningarna som låg utanför individen. Resultatet från undersökningen visade att genetiska faktorer, liksom barndomsupplevelser, spelade en viss roll för färdigheten till kontroll över situationen, men erfarenheterna som vuxen var mest avgörande för att utveckla denna färdighet. Att som vuxen lära sig att vila och att utveckla en färdighet till "coping" förefaller vara ett likartat lärande i betydelsen att lära sig hantera påfrestande situationer på ett hälsofrämjande sätt.

<sup>11</sup> Se Allvin et al. (1999).

<sup>12</sup> Som exempel på vårdpedagogisk vetenskaplig kunskap som avser organisationellt lärande kan Lundgrens (2002) avhandling nämnas, som avser det lärande som sker i en bemanningsförändring på en vårdavdelning.

<sup>13</sup> Exempel på en studie av lärande på denna nivå är Olssons (1997) avhandling om folkhälsa som ett pedagogiskt projekt och hur det uttrycks i statens offentliga utredningar.

Lärandet är alltid lärande avseende något, det vill säga lärandet har ett innehåll som ska läras och som det ska skapas förutsättningar för att lära. Det förutsätts råda en ömsesidighet mellan dessa aspekter av lärande, vilket illustreras i Figur 1.



Figur 1. Lärandets aspekter

Samtliga tre aspekter av lärande belyses i avhandlingen och här följer en utförligare beskrivning av ömsesidigheten mellan dessa aspekter, vilka relateras till vila och vårdande.

### **Ömsesidighet mellan innehåll och lärande**

En ömsesidighet mellan innehåll och lärande innebär att frågan om vad vila innebär behöver beaktas för att kunna beskriva hur människor lär sig att vila. Lärandet är alltid ett lärande om något och hur lärande sker är avhängigt vad som ska läras. Som grund för detta resonemang ligger innebörden i en teori om intentionalitet.<sup>14</sup> Ett innehållsspecifikt lärande innebär alltså att den innehållsliga aspekten får en överordnad ställning.<sup>15</sup> I avhandlingen motsvaras den innehållsliga aspekten av fenomenet vila.

---

<sup>14</sup> För en utförligare beskrivning se innebörden i begreppet intentionalitet på sidan 61 denna avhandling. Jämför Kroksmark (1989, s 343).

<sup>15</sup> Jämför Kroksmark (1989, s. 339).

Antagandet om att det föreligger en ömsesidighet mellan lärandets innehåll och hur lärandet sker, förutsätter att dessa båda aspekter av lärandet studeras utifrån samma kunskapsteoretiska perspektiv. Det perspektiv som väljs får inte vara begränsande för att studera vila och lärande avseende vila. Tidigare har konstaterats<sup>16</sup> att vila behöver studeras med utgångspunkt i en människobild som beaktar en ömsesidighet mellan kropp och själ, samt det sammanhang i vilket människan lever i. En sådan ståndpunkt stämmer också överens med den människobild som ligger till grund för avhandlingsarbetet, där människan ses i sin värld, sitt betydelsammanhang.

Med ovanstående kriterier för att välja perspektiv på lärande är det otänkbart att betrakta lärande enbart i ett psykologiskt perspektiv<sup>17</sup> där lärandet innebär en individuell förmåga som förknippas med intelligens och avser inläring som studeras åtskild från inläringens innehåll och det sammanhang i vilket lärandet sker.

Ett kognitivistiskt perspektiv<sup>18</sup> är också begränsande för att studera lärande avseende vila, eftersom ett sådant perspektiv fokuserar människors föreställningar om vila, vilket inte kan svara upp emot att lära sig vila som en färdighet. I ett kognitivistiskt perspektiv betraktas kognitionen, ratio, åtskild från kroppen,<sup>19</sup> vilket också motsäger kriterierna för perspektivval. Vidare är det kognitivistiska perspektivet individualistiskt och hänsyn tas inte till det sammanhang som människor befinner sig i, vilket även behöver beaktas när perspektiv på lärande väljs.

---

<sup>16</sup> Jämför Gunnarsson och Evengård (2000, s. 51) och Torkildsen (1999, s. 51), samt Mornhinweg och Voignier (1996).

<sup>17</sup> En anglosaxisk tradition kom att dominera synen på lärande i Sverige från efterkrigstiden, vilket innebar att inläring kom att förstås i psykologiska termer, på behavioristisk grund. Lärandet kom att handla om en förmedling och inläring ansågs bidra till människans psykologiska utveckling (Carlgren 1999, s 13; Kroksmark 1989, s. 331-332).

<sup>18</sup> Det kognitivistiska perspektivet baseras bland annat på tänkande från Piaget som betonar att inläring bestäms av den lärandes utveckling (Carlgren 1999, s 13). Perspektivet började utvecklas under 1970-talet. Enligt Carlgren (1999) har den fenomenografiska forskningen om lärande utgjort ett brott mot psykologismen i genom kognitionsforskning och lärandet studerades i den lärandes perspektiv (Jämför Marton, Dahlgren, Svensson & Säljö 1977; Marton, Hounsell & Entwistle 1986). Dock är det fenomenografiska perspektivet inte kognitivistiskt och individualistiskt, då människa och värld inte betraktas som skilda från varandra (Marton och Booth 2000, s. 29).

<sup>19</sup> Säljö (2000, s. 55).



Ett sociokulturellt perspektiv<sup>20</sup> på lärande uppfyller till viss del villkoret att betrakta lärandet i det sammanhang där lärande sker. I ett sociokulturellt perspektiv betraktas individens lärande i relation till andra människors kunskaper, till artefakter och till socio-historiskt kontext.<sup>21</sup> Kommunikation i tal och skrift är i detta perspektiv grundläggande för lärande och kunskapsöverföring. I detta perspektiv ligger dock en begränsning för föreliggande studie. Lärandet förstås som skild från den lärandes kropp och dess biologi. Lärandet är ”exosomatiskt”<sup>22</sup> och studeras som kommunikativa processer där språk- och textanalyser är centrala.<sup>23</sup> Ett sådant perspektiv förefaller vara alltför begränsat för att studera hur människor lär sig vila. Att studera språket som det används i språkspel blir alltså otillräckligt, då det gäller att studera det fenomen som språket handlar om och med ett perspektiv som beaktar ömsesidigheten mellan kropp, själ och värld.

En livsvärldsansats ger ett mer vidgat perspektiv på lärande. Livsvärlden är mer mångfacetterad än en sociokulturell värld. Lärande avseende vila kan, med en livsvärldsansats, studeras utifrån människors erfarenheter av lärande, som kan innebära ett lärande i till exempel kroppslig, intellektuell, etisk och estetisk bemärkelse. En livsvärldsansats har ingen begränsning avseende kunskapsformer och förefaller därför vara ett lämpligt perspektiv för att studera hur människor lär sig att vila.<sup>24</sup> Forskning om lä-

---

<sup>20</sup> Här åsyftas det perspektiv som företräds av Säljö (2000), Carlgren (1999) och Englund (2000) och som utgår ifrån Vygotskys pedagogiska filosofi. Den ontologi som Vygotskij företräder är en dialektisk materialism, vilken innebär att allt som existerar ytterst är materiellt och stadd i ständig förändring (Se Stensmo 1994, s. 136, 152). Enligt Vygotskis pedagogiska filosofi betraktas relationen mellan den lärandes utveckling och inläring som ett dialektiskt samspel (Carlgren 1999, s. 14). I Sverige började lärande att studeras i ett sociokulturellt perspektiv under 1980-talet, som en kritik mot kognitivismen, som betonade en kunskapskonstruktion i ett individuellt perspektiv (Carlgren 1999).

<sup>21</sup> Säljö (2000, s. 22-23; 2001, s. 119).

<sup>22</sup> Säljö (2000, s. 20).

<sup>23</sup> Jämför Englund (2000, s. 49) och Säljö (2000).

<sup>24</sup> Jämför med Kroksmark (1989) som redogör för en forskningsansats som beaktar den lärandes perspektiv och hur denne behandlar lärandets innehåll i kroppslig, etisk, estetisk och intellektuell bemärkelse. Den idé om lärande som Comenius utformade på 1600-talet handlade bland annat om att den intellektuella utvecklingen samspelar med den kroppsliga, så att intellektuella och kroppsliga handlingar utvecklar ömsesidiga färdigheter. Kroppens betydelse i lärandet tonades emellertid ned av Descartes som lyfte fram förnuftets makt i lärandet. Detta förstärktes under 1800-talet, då pedagogik som vetenskap började utvecklas. Den vetenskapliga kunskapen utgjordes då av tillämpad psykologi med en naturvetenskaplig, fysiologisk,

rande med en livsvärldsansats gör det alltså möjligt att beakta ömsesidigheten mellan kropp, själ och värld.<sup>25</sup> Forskningansatsen presenteras närmare i avhandlingens andra del, i avsnittet kunskapsteoretiskt perspektiv.

I vårdandet är vårdtagaren den som behöver lära sig att vila för att främja hälsa. Det handlar om självvård och definieras av Orem enligt följande:

Self-care is learned, goal-oriented activity of individuals. It is behavior that exists in concrete life situations directed by persons to self and to environment to regulate factors that affect their own development and functioning in the interests of life, health or well-being.<sup>26</sup>

Definitionen ovan visar att självvård handlar om en inre motivation hos vårdtagaren till att vårda sig själv och om kunskaper som denne har lärt, samt ett handlande i enlighet med denna kunskap. Även Eriksson betonar att färdigheten till självvård utvecklas genom mognad och lärande.<sup>27</sup> Självvård inkluderar i föreliggande avhandling att vårdtagaren lär sig att vila, en färdighet som kan utvecklas på ett medvetet sätt.

## **Ömsesidighet mellan lärande och förutsättningar för lärande**

Tidigare har konstaterats att lärande inte enbart betraktas som en process inom den lärande, utan också avhängigt det sammanhang i vilket lärande sker. Det betyder att en ömsesidighet mellan lärande och yttre förutsättningar för lärandet måste beaktas. Till yttre förutsättningar för lärande hör den miljö i vilken lärandet sker, de metoder som används och det inter-subjektiva samspelet mellan den lärande och den person som skapar förutsättningar för lärande.

Ömsesidigheten mellan lärande och förutsättningar för lärande innebär att för att skapa förutsättningar för lärande måste det beaktas hur lärande sker

---

experimentell och kvantitativ inriktning. Pedagogisk forskning handlade om att finna linjära orsak-verkan samband mellan fysiska företeelser och kroppen definierades efter en medicinsk förklaringsmodell. Under 1970-talet ersattes den människobilden med en kognitivistisk sådan, vilket medförde att kroppen förbisågs, vilket är ett synsätt som dominerar pedagogisk forskning idag (Bengtsson 1998a, s. 174).

<sup>25</sup> Jämför Bengtsson (1998a, s. 173-180; 1999, s. 22-23).

<sup>26</sup> Orem (1991, s. 64).

<sup>27</sup> Eriksson (1988, s. 85).

i den lärandes perspektiv.<sup>28</sup> Att utgå från den lärandes perspektiv för att skapa förutsättningar för lärande återfinns inom en fenomenografisk didaktisk ansats,<sup>29</sup> och även inom en konstruktivistisk<sup>30</sup> sådan. Dessa ansatser förefaller dock inte vara lämpliga i föreliggande arbete, enligt tidigare beskrivna skäl. Även med en fenomenologisk ansats kan lärande studeras i den lärandes perspektiv för att få en förståelse för den lärandes upplevelser av lärandet.<sup>31</sup>

I en livsvärldsansats, som är fenomenologiskt grundad, beaktas också ömsesidigheten mellan lärande och förutsättningar för lärande. Förutsättningar för lärande omfattar dels förutsättningar hos den lärande själv men också i den lärandes livsvärld, där bland annat erfarenheten av tid och rum ingår.<sup>32</sup> Lärandet kan alltså inte studeras isolerat från det sammanhang i vilket lärandet sker. Världen blir intressant i relation till människors liv och upplevelser av den, det vill säga inte som en värld i sig.<sup>33</sup> Lärandet konstitueras i den ömsesidiga relationen människa-värld. I en livsvärldsansats konstitueras förutsättningar för lärande också utifrån en idéhistorisk tradition<sup>34</sup> där innebörden i begreppen livsvärld, intentionalitet och intersubjektivitet beaktas.<sup>35</sup>

---

<sup>28</sup> Detta synsätt kan spåras till Rousseau som betonade det lärande som sker i människans vardagliga och naturliga förhållande till livsvärlden. Dessa tankar inspirerade Pestalozzis till att skapa en didaktik från pedagogisk praxis. Han inspirerades också av Comenius tänkande att praktik och teori förutsätts gå hand i hand (Kroksmark 1989, s. 94-97).

<sup>29</sup> Marton och Booth (2000).

<sup>30</sup> Carlgren (1999, s. 14).

<sup>31</sup> Entwistle (1986).

<sup>32</sup> Jämför Bengtssons (1998b) som beskriver hur lärandet konstitueras av rumsliga och tidsliga aspekter.

<sup>33</sup> Bengtsson (1999, s. 39).

<sup>34</sup> En ömsesidighet mellan lärande och förutsättningar för lärande är ett synsätt som har spår tillbaka till Comenius och Pestalozzi. De didaktiska idéerna har vidareutvecklats inom en humanvetenskaplig kontinental tradition. Denna tradition skiljer sig från den anglosaxiska idétraditionen, där aspekterna undervisning och inläring huvudsakligen har studerats och behandlats åtskilda. Kroksmark (1989) och Alerby (2000).

<sup>35</sup> Bengtsson och Kroksmark (1994). På sidorna 53, 61 resp. 66 i avhandlingen, beskrivs innebörden i dessa begrepp.

Att skapa förutsättningar för lärande är bland annat en didaktisk fråga.<sup>36</sup> I vårdandet inryms en aspekt som innebär att skapa förutsättningar för lärande. Från pedagogiskt håll har vård- och omsorgspersonal beskrivits som en målgrupp för didaktisk kunskap.<sup>37</sup> Det omvända förhållandet föreligger också, nämligen att vårdteoretiker beskriver att en aspekt av vårdandet utgörs av lärande i syfte att främja individuell växt och utveckling till hälsa.<sup>38</sup> Vårdrelationen har beskrivits<sup>39</sup> som en lärandeprocess som skapar förutsättningar för egen och andras vård i vidaste mening. Processen mellan den lärande och läraren beskrivs som ömsesidig. Rollerna är inte fixerade, utan den lärande kan samtidigt vara lärare. Vårdande i form av ”nursing” har beskrivits i betydelsen:

‘doing for’ the person with the disability, by ‘helping him to do for himself’ and/or by ‘helping him to learn how to do for himself’.<sup>40</sup>

Vårdandets lärande aspekt innebär alltså att skapa förutsättningar för andra att lära sig vårda sig själv, exempelvis att lära sig vila för att främja hälsa.

Vårdares roll att skapa förutsättningar för lärande i vårdandet är sanktionerad av samhället. Professioner som bedriver vårdande, som till exempel sjuksköterskor av olika kategorier och barnmorskor, har enligt kompetensbeskrivningar<sup>41</sup> en uppgift att skapa förutsättningar för lärande i form av att ge information, undervisning och handledning. I den vårdande verksamheten förekommer såväl formell som informell undervisning, där den informella förefaller dominera.<sup>42</sup> Att skapa förutsättningar för att

---

<sup>36</sup> Jämför med Rogers och Freiberg (1994) som menar att undervisning i första hand handlar om att underlätta för den lärande att lära, det vill säga, att skapa förutsättningar för lärande.

<sup>37</sup> Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 24) redogör för att didaktisk kunskap är relevant för dessa yrkesgrupper och enligt forskarna innebär didaktik att skapa förutsättningar för lärande.

<sup>38</sup> Eriksson (1987a, s. 20-32) beskriver att vårdhandlingar utgörs av ansande, lek och lärande.

<sup>39</sup> Svenson (1981, s. 8).

<sup>40</sup> Se Orem (1991, s. 60).

<sup>41</sup> Jämför med Socialstyrelsens (1995) kompetensbeskrivningar för sjuksköterskor och barnmorskor och examensordningen för sjuksköterskeexamen i högskoleförordningen (SFS 1993: 100).

<sup>42</sup> För en utförligare redogörelse för undervisningens roll i möten mellan patienter och sjuksköterskor hänvisas till Friberg (2001).

människor ska lära sig att vila utgör en hälsofrämjande pedagogisk aspekt som har relevans inom vårdande verksamheter och i samhället i övrigt.

## **Ömsesidighet mellan förutsättningar för lärande och innehåll**

Ömsesidigheten mellan förutsättningar för lärande och innehåll innebär att den person som skall skapa förutsättningar för lärande beaktar det innehåll som avses. Ett sådant resonemang återfinns inom beskrivningar av innehållsspecifik didaktik<sup>43</sup> som inom fenomenografin benämns fackdidaktik.<sup>44</sup> Även i en livsvärldsansats är det möjligt att studera didaktiska frågor relaterat till innehåll, med bland annat intentionalitetsteorin som grund.

I avhandlingen fokuseras hur förutsättningar skapas för människor att lära sig vila. Vårdaren behöver skapa förutsättningar för att vårdtagaren ska lära sig vila. Inom professionell vård behöver förutsättningarna bland annat bygga på vetenskaplig grund.<sup>45</sup> Därför krävs vetenskaplig kunskap om fenomenet vila och om hur människor lär sig att vila. En sådan kunskap är en form av distansering från det vardagliga sättet att lära sig vila. När vårdaren ska skapa förutsättningar för att människor ska lära sig vila, krävs att denna distans elimineras. För att detta ska vara möjligt måste vårdaren kunna känna igen sig själv och sin praxis i den teoretiska kunskapen om den. Vidare behöver vårdaren utifrån sin förståelse kunna använda den teoretiska kunskapen i praxis. På så sätt kan den teoretiska kunskapen integreras i vårdarens sätt att tänka, känna och handla.<sup>46</sup> Det handlar alltså om att även vårdaren behöver utveckla en färdighet att vila.

---

<sup>43</sup> I Sverige började innehållsspecifik didaktisk forskning att utvecklas från 1890-talet fram till årtiondet före andra världskriget. Influenser hämtades från Comenius, Diltey och Husserl. När de anglosaxiska pedagogiska idéerna blev dominerande efter andra världskriget avtog den innehållsspecifika didaktiska forskningen. Under 1980-talet väcktes åter intresset för denna form av didaktisk forskning. Se Kroksmark (1989, s 339-342).

<sup>44</sup> Se Marton (1986).

<sup>45</sup> Se Socialstyrelsens (1995) kompetensbeskrivningar för sjuksköterskor och barnmorskor, samt SOU 2000:91, s. 11.

<sup>46</sup> Jämför Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 58).

## Färdighet

Att lära sig själv vila kan vara en naturlig,<sup>47</sup> självlärd och oreflekterad färdighet som utgörs av en praktisk kunskap *i* handling. För att på ett medvetet sätt lära sig själv och andra att vila, krävs en kunskap *om* hur människor lär sig att vila, en kunskap som har utvecklats, för det första, genom självreflektion eller, för det andra, i reflektion med andra människor. Kunskapen har då tematiserats och utgör former av teoretisk kunskap. En tredje form av teoretisk kunskap är vetenskaplig kunskap om att lära sig vila, som tillkommer på ett systematiskt sätt och utgör en offentlig kunskap, som kan användas av många. En sådan form av teoretisk kunskap ska kunna ingå i en utbildad färdighet som vårdare har för att skapa förutsättningar för människor att lära sig vila. De tre nämnda kunskapsformerna om att lära sig att vila är på olika sätt distanseringar från den praktiska kunskapen i handling.<sup>48</sup>

Det finns olika synsätt när det gäller relationen mellan teoretisk och praktisk kunskap. Inom en form av kunskapsteoretisk tradition betraktas praktisk och teoretisk kunskap som väsensskilda och därmed oförenliga.<sup>49</sup> Inom en annan tradition<sup>50</sup> ses praktisk och teoretisk kunskap som komplementära kunskapsformer och skillnaden mellan dessa är snarare en gradskillnad än en artskillnad. Föreliggande arbete relateras till den senare traditionen.

I en färdighet<sup>51</sup> som är medveten sammanflätas praktisk och teoretisk kunskap. Färdigheten är dynamisk och inte statisk på det sätt som en vana kan vara. Att ha en färdighet innebär att veta hur något ska utföras och på

---

<sup>47</sup> Med naturlig menas här en relativ naturlighet och inte något naturgivet och absolut. Se Bengtsson och Kroksmark (1994, s 27).

<sup>48</sup> Resonemanget ligger i linje med den analys som Bengtssons (1993) gör avseende praktisk och teoretisk kunskap.

<sup>49</sup> Schön (1991), Bergendal (1991) och Josefsson (1990) företräder denna kunskapsteoretiska tradition.

<sup>50</sup> Traditionen företräds av Polanyi (1966), Rolf (1995), Molander (1996), Bengtsson (1993) och Dahlberg (1996a). Se även Ekebergh (2001) som utgår från denna kunskapsteoretiska ansats.

<sup>51</sup> Här har begreppet en något annan innebörd än i Bengtssons och Kroksmarks (1994, s. 25) beskrivning. I deras modell står begreppet färdighet för praktisk kunskap, medan begreppet färdighet här inrymmer både praktiska och teoretiska kunskapsstyper. Begreppet färdighet utgör alltså här ett överordnat begrepp i förhållande till begreppen praktisk och teoretisk kunskap. Avhandlingens färdighetsbegrepp ligger i linje med Duesunds (1996) beskrivning av begreppets innebörd.

ett förnuftigt sätt, det vill säga, en medveten färdighet är mer än en vana eller enoreflekterad rutin. Veta-hur kunskap innebär ett avsiktligt handlande och att människan är i stånd till att viljemässigt göra om handlingen. En färdighet innebär också att praktiskt kunna utföra den aktuella handlingen. Kunskap *om* och kunskap *i* handling är således oupplösligt förbundna med varandra i färdigheten. Det finns alltså ingen polarisering mellan praktisk och teoretisk kunskap. Detta innebär att människan förstår den aktuella handlingen sådan den utförs medan utförande pågår. Genom att handlingen utövas utvecklas färdigheten och därmed kunskapen.<sup>52</sup> Att inte polarisera teori och praktik kan spåras tillbaka till Dewey<sup>53</sup> som fokuserade kunskapens funktion som vägledande för handling. Den kunskap som skapas genom att hantera olika problemsituationer får ett instrumentellt värde, det vill säga kunskapen blir användbar som handlingsstrategi vid nya, liknade situationer.

Förhållandet mellan praktisk och teoretisk kunskap känns igen från människors vardagliga liv när det till exempel gäller färdigheten att köra bil eller laga mat. Teoretisk kunskap om dessa färdigheter integreras i handlingen. Om dessa teoretiska kunskapsformer kan integreras i en färdighet, är det också relevant att anse att vetenskaplig kunskap kan integreras i färdigheten.<sup>54</sup> Detta är särskilt aktuellt när den vetenskapliga kunskapen utvecklas ur de sammanhang där färdigheter utövas. I detta resonemang är praktiken inte underordnad teorin, utan kan snarare ses som dess föregångare.

Hittills har betydelsen av att förena kropp och tanke lyfts fram, men det är också relevant att i begreppet färdighet inbegripa samspel mellan kropp, tanke och känsla.<sup>55</sup> Lärande har historiskt sett förknippats med lek som inrymmer upplevelser av lust och glädje.<sup>56</sup> Dewey definierar ”Play – as a name given to the activities which are not consciously performed for the sake of any result beyond themselves; activities which are enjoyable in their own execution without reference to ulterior purpose”.<sup>57</sup> I senare verk

---

<sup>52</sup> Duesund (1996, s. 101-109).

<sup>53</sup> Dewey (2002-05-24).

<sup>54</sup> Se Bengtssons (1993) argumentering som ligger till grund för detta resonemang.

<sup>55</sup> Detta synsätt går tillbaka till Pestalozzi som utvecklade principer om hjärnans, hjärtats och handens pedagogik. Se Stensmo (1994, s. 128).

<sup>56</sup> Enligt Shivers (1981) kan lekens roll i lärandet spåras tillbaka till antiken. Människans skapande förmåga utvecklades i leken och resulterade i kulturernas utveckling.

<sup>57</sup> Citerad i Shivers (1981, s. 145). Kroksmark (1989) menar att det finns beröringspunkter mellan Deweys pedagogik och fenomenologin som idé. En möjlig orsak till detta

ger Dewey en djupare definition av leken och begreppet inrymmer aspekter som att i leken skapas mänsklig utveckling och därmed lärande. Vidare är leken seriös och har en avsikt. Den fångar människors uppmärksamhet och ger en konsumerande erfarenhet. Känslan och intellektet sammanflätas i leken.<sup>58</sup> Även Rogers<sup>59</sup> betonar känslornas betydelse i lärandet och förordar ett lärande som involverar intellekt, känslor, mening och erfarenhet.

Begreppet färdighet ligger nära begreppet kompetens som utgör ett centralt begrepp inom vårdpedagogisk forskning.<sup>60</sup> Kompetens har definierats som en sammansatt förmåga hos människor och inrymmer kognitiva, emotionella och psykomotoriska aspekter.<sup>61</sup> Johansson<sup>62</sup> har tillskrivit begreppet i huvudsak två innebörder: dels som allmänmänsklig kompetens enligt Forsays<sup>63</sup> kompetensdomäner, dels som specifik yrkeskompetens enligt Mc Ashans innebörd i kompetensbegreppet. Kompetens har framför allt kommit att avse att utföra en viss typ av uppgifter i form av yrkeskunnande.<sup>64</sup> Andra teorier som har använts för detta ändamål är Ellströms<sup>65</sup> modeller av kompetens och lärande i yrkesliv liksom Lyttkens<sup>66</sup> beskrivning av kompetens och individualisering. Föreliggande avhandling behandlar inte en specifik yrkeskompetens och därför förefaller begreppet vara mindre lämpligt som centralt begrepp. Begreppet allmänmänsklig kompetens förefaller inte heller vara relevant i avhandlingsarbetet eftersom begreppet grundas på Forsays kompetensdomäner som bygger på en additiv människobild, det vill säga människan betraktas som summan av sina delar. Det kan finnas risk för begreppsförvirring om begreppet kompetens används här, men med en annan innebörd. I fenomenologisk litte-

---

är att William James, som Dewey har hämtat inspiration ifrån, var samtida med Husserl och de hade en viss kontakt med varandra.

<sup>58</sup> Se Shivers (1981, s. 150) som har analyserat begreppet lek i Deweys tänkande.

<sup>59</sup> Rogers och Freiberg (1994).

<sup>60</sup> Exempel på vårdpedagogiska studier med kompetens som ett centralt begrepp är Nyströms (1999) och Nilssons (2001) avhandlingar. För utförligare beskrivningar av kompetensbegreppet i vårdpedagogisk forskning, se Pilhammar - Andersson (1998).

<sup>61</sup> Johansson (1995, s. 14).

<sup>62</sup> Se Johansson (1996).

<sup>63</sup> Se Forsay i Thorshen (1977, s. 29-37).

<sup>64</sup> Enligt *Pedagogist uppslagsbok från A – Ö utan pekpinna* (Lundgren 1996) har kompetensbegreppet denna innebörd, vilket är förenligt med hur kompetensbegreppet har använts inom vårdpedagogisk forskning.

<sup>65</sup> Ellström (1994).

<sup>66</sup> Lyttkens (1994).



ratur avseende lärande<sup>67</sup> har begreppet färdighet använts. Eftersom föreliggande avhandling har en livsvärldsansats på fenomenologisk grund är det därför lämpligt att använda begreppet färdighet.

## Färdighetens värde och intention

En färdighet att vila har ett värde för människor eftersom vila har anknytning till hälsa, vilken har ett värde i sig.<sup>68</sup> Vila har i det fallet ett instrumentellt värde.<sup>69</sup> Det är när den lärande behärskar en färdighet som värdet internaliseras, förkropppligas och upplevs.<sup>70</sup> Det har funnits en åtskillnad mellan värden och normer å ena sidan och pedagogisk vetenskap å andra sidan, till följd av positivistiska influenser inom pedagogisk forskning.<sup>71</sup> Bengtsson förespråkar en pedagogisk forskning som ger utrymme för värden. Vetenskaplig kunskap med ursprung i en fenomenologisk eller hermeneutisk tradition har ingen skarp demarkationslinje mellan värden och fakta, som inom en positivistisk forskningstradition.<sup>72</sup> Det är bland annat denna demarkationslinje som har bidragit till den klyfta som har utvecklats mellan mjuk och hård upplysning,<sup>73</sup> vilket nämndes inledningsvis.

Värden förknippas med de kunskapsformer som förekommer i vårdandet. Såväl teoretisk som personlig, erfarenhetsbaserad kunskap ingår, liksom värden i form av estetik och etik.<sup>74</sup> Dessa kunskapsformer förefaller kunna inrymmas i färdigheten.

En färdighet är också intimt förbunden med en handlings avsikt, det vill säga handlingens intention. Det föreligger alltså ett mål för handlingen.<sup>75</sup>

---

<sup>67</sup> Duesund (1996) har utvecklat en specialpedagogik på fenomenologisk grund, där begreppet färdighet är centralt. Bengtsson och Kroksmark (1994) liksom Bengtsson (1998a) använder begreppet färdighet när didaktiska frågor diskuteras.

<sup>68</sup> Jämför Nordenfelt (1991).

<sup>69</sup> En företeelse har ett instrumentellt värde då företeelsen relateras till något annat som har ett värde i sig, det vill säga som har ett intrinsiskt värde. Jämför Lübcke (1988, s. 589).

<sup>70</sup> Duesund (1996, s. 103).

<sup>71</sup> Bengtsson (1998a, s. 162-164).

<sup>72</sup> Jämför Helenius (1990, s. 211).

<sup>73</sup> Se Liedman (1997, s. 27).

<sup>74</sup> Chinn och Kramer (1999).

<sup>75</sup> Duesund (1996, s. 109).

Kunskapsformer som motsvarar denna inriktning är Aristoteles kunskapsbegrepp där kunskap är både att veta att, att veta hur och att veta vad målet är. Aristoteles sammankopplar således färdigheten med vetenskap om målet för handlingen. Denna epistemologi ligger till grund för ett vårdvetenskapligt tänkande.<sup>76</sup>

Dewey, betonar också kunskapens teleologiska betydelse vilket motsvarar färdighetens intention som den beskrivs här. Enligt Dewey har kunskap en instrumentell funktion och styr handlingarna för att nå ett resultat. Emellertid förespråkade Dewey inte ett innehållsspecifikt lärande.<sup>77</sup>

## **Perspektiv på lärande i tidigare vårdpedagogisk forskning**

Tidigare vårdpedagogiska studier som kan relateras till föreliggande perspektiv på lärande är Ekeberghs<sup>78</sup> avhandling som behandlar vårdvetenskapens didaktik som en ämnesdidaktik och Öhléns<sup>79</sup> studie av lidandets pedagogik. Båda avhandlingarna utgår från en livsvärldsansats och behandlar de didaktiska vad- och hur-frågorna sammanhållet. En livsvärldsansats ligger också till grund för Fribergs<sup>80</sup> avhandling där patientundervisning studeras som en form av allmändidaktik. Även Nyström<sup>81</sup> har en livsvärldsansats till grund för avhandlingsarbetet om kompetens i psykiatrisk vård. Lepp<sup>82</sup> har med ett livsvärldsperspektiv och en fenomenografisk ansats studerat pedagogiskt drama som metod för personlig och yrkesmässig växt inom vårdutbildningar. Mogensen<sup>83</sup> har med utgångspunkt i Polanyi och Molanders kunskapsteoretiska tänkande studerat lärande i sjuksköterskeutbildningens kliniska avsnitt.

Det perspektiv på lärande som föreliggande avhandling utgår ifrån utgör ingen huvudfåra inom pedagogisk forskning i Sverige. Den anglosaxiska pedagogiska traditionen har inneburit att vad-frågorna har kommit att gälla undervisningsinnehåll på ett allmändidaktiskt plan med fokusering

---

<sup>76</sup> Jämför med Erikssons (1992) kunskapsteoretiska resonemang och Sarvimäkis (1988) avhandling som bygger på Aristoteles epistemologi.

<sup>77</sup> Kroksmark (1989, s. 342).

<sup>78</sup> Ekebergh (2001)

<sup>79</sup> Öhlén (2000).

<sup>80</sup> Friberg (2001).

<sup>81</sup> Nyström (2000).

<sup>82</sup> Lepp (1998).

<sup>83</sup> Mogensen (1994).

på läroplansteori. Som exempel på sådan vårdpedagogisk forskning är Johanssons<sup>84</sup> avhandling avseende kunskapsbehov och kunskapskrav i vårdutbildning. Varför-frågor avseende vilket innehåll som väljs och på vilka grunder utgör ett annat pedagogiskt perspektiv, där sociologiska teorier används i forskning. Exempel på vårdpedagogiska avhandlingar som kan relateras hit är Furåkers<sup>85</sup> studie avseende styrning och visioner i sjuksköterskeutbildningen. Med stöd i sociologisk teori har annan vårdpedagogisk vetenskaplig kunskap bildats. Walldal<sup>86</sup> har, med symbolisk interaktionism som teoretiskt perspektiv, studerat förväntad yrkesposition, rollpåverkan och självuppfattning hos studerande vid gymnasieskolans vårdlinje. Pilhammar-Andersson har med utgångspunkt i symbolisk interaktionism studerat sjuksköterskestuderandes föreställningar och perspektiv.<sup>87</sup> Med samma utgångspunkt har Bergh<sup>88</sup> studerat sjuksköterskans pedagogiska funktion och kompetens i närståendeundervisning. Gedda<sup>89</sup> har med utgångspunkt i Bourdieus habitusbegrepp och Foucaults maktbegrepp studerat sjuksköterskans pedagogiska funktion och kompetens i folkhälsoarbete. Även Erikssons<sup>90</sup> avhandling om maskulinitet som kroppsligt identitetsskapande utgår från Foucaults tänkande.

---

<sup>84</sup> Johansson (1979).

<sup>85</sup> Furåker (2001).

<sup>86</sup> Walldal (1986).

<sup>87</sup> Pilhammar-Andersson (1993).

<sup>88</sup> Bergh (2002).

<sup>89</sup> Gedda (2001).

<sup>90</sup> Eriksson (2002).



## SAMMANFATTNING AV PROBLEMMOMRÅDET

Den ökade upplevda ohälsan, i form av trötthet och smärta, hos befolkningen har relaterats till stress.<sup>91</sup> Problematiken har studerats deduktivt med stressteorier som utgångspunkt. Dessa teorier bygger på en begränsad människobild och på principer om linjära orsak-verkan samband. Idag efterlyses andra angreppssätt att närma sig problematiken, exempelvis genom att studera människors möjlighet till vila och återhämtning<sup>92</sup> där upplevelser av hälsa och ohälsa kan förstås som ömsesidiga processer i samspel mellan kropp och själ, samt i relation till människors värld.<sup>93</sup>

Det har påtalats att för att främja hälsa behöver förutsättningar skapas för människor att lära sig vila, det vill säga utveckla en färdighet till vila, i såväl arbetsliv och privatliv<sup>94</sup> som inom vårdverksamheter.<sup>95</sup> Sådana förutsättningar behöver bland annat byggas på vetenskaplig grund,<sup>96</sup> det vill säga bland annat på kunskap om vad som konstituerar vila och hur människor lär sig att vila.

De vetenskapliga begrepp om vila som skulle kunna ligga till grund för att skapa förutsättningar för människor att lära sig vila, bygger huvudsakligen på en begränsad människobild och de begrepp som bygger på flerdimensionella antaganden om människan har utvecklats genom semantiska<sup>97</sup> och filosofiska analyser.<sup>98</sup> Om den teoretiska struktur som används i forskning begränsar förståelsen av mänskliga processer finns en risk att den verklighet som studeras reduceras i forskningsprocessen. Därför är det angeläget att studera vila utan att på förhand låta sig styras av någon teori avseende vila eller brist på vila. Från vetenskapligt håll efterlyses idag kunskap om vila utvecklad utifrån människors upplevelser och erfarenheter av vila. Torkildsen<sup>99</sup> efterlyser sådana forskningsresultat om vila

---

<sup>91</sup> Socialstyrelsen (2001, s. 63 f.f.).

<sup>92</sup> Perski (2000) och Sivik (2000).

<sup>93</sup> Gunnarsson och Evengård (2000, s. 21).

<sup>94</sup> Jämför med Karasek och Theorell (1999, s. 88), samt Allvin et al. (1999).

<sup>95</sup> Jämför Allison (1970).

<sup>96</sup> Se Socialstyrelsens (1995) kompetensbeskrivningar för sjuksköterskor och barnmorskor, samt SOU (2000:91, s. 11).

<sup>97</sup> Här åsyftas Kolcabas (1991, 1994) begrepp om "comfort".

<sup>98</sup> Exempel på detta är Shivers (1981) och Brightbills (1961) teoretiska analyser om "recreation".

<sup>99</sup> Torkildsen (1999, s. 5).

och rekreation som kan ligga till grund för hur rekreativitet kan planeras i samhället för att bidra till förbättrad hälsa hos befolkningen. Mornhinweg och Voignier<sup>100</sup> efterlyser vetenskaplig kunskap om vila som är utvecklad utifrån vårdtagares perspektiv och med en holistisk människobild som grund.<sup>101</sup>

Att lära sig vila betraktas som ett innehålls specifikt lärande. Det innebär att kunskap om hur människor lär sig att vila kan utvecklas ur människors erfarenheter av lärandet. Vidare behöver detta innehålls specifika lärande studeras utifrån samma ontologiska och epistemologiska antagande som gäller för att studera fenomenet vila. Forskningsresultaten ska kunna relateras inbördes och belysa den ömsesidighet som förutsätts råda mellan lärandets tre aspekter: innehåll, lärande och förutsättningar för lärande.<sup>102</sup> Aspekterna motsvaras av avhandlingsarbetets forskningsfrågor.

---

<sup>100</sup> Mornhinweg och Voignier (1996).

<sup>101</sup> Jämför Bishop och Scudder (1990, s. 55) som menar att forskning om vårdande behöver utgå från vårdtagares perspektiv.

<sup>102</sup> Jämför Kroksmark (1989, s. 339-340).

**DEL 2**  
**FORSKNINGSANSATS**  
**OCH METOD**





## KUNSKAPSTEORETISKT PERSPEKTIV

Med kunskapsteoretiskt perspektiv avses här de ontologiska<sup>1</sup> och epistemologiska ställningstaganden som ligger till grund för avhandlingsarbetet. I tidigare avsnitt konstaterades att den kunskap om vila som efterfrågas av kunskapsområdet kan utvecklas utifrån människors erfarenheter av vila, utan att utgå ifrån på förhand bestämda teorier om vila, samt med en icke-dualistisk människobild. Ett kunskapsteoretiskt perspektiv som överensstämmer med dessa kriterier är en livsvärldsansats med grund i det som är gemensamt i Husserls, Merleau-Pontys, Heideggers och Gadamer's fenomenologiska filosofi.<sup>2</sup> I detta perspektiv visar sig aspekterna *livsvärld*, *levd kropp*, *tid och rum*, *cirkularitet* och *intentionalitet* vara användbara i forskningsprocessen.<sup>3</sup>

### Livsvärld

Den värld, det betydelsesammanhang, som människan lever i och genom kallar Husserl för livsvärlden.<sup>4</sup> Merleau-Ponty talar om livsvärlden som en levd värld.<sup>5</sup> Livsvärldsidén återfinns även hos Heidegger i betydelsen "vara-i-världen" och hos Gadamer som menade att livsvärlden utgör den givna grunden för varje erfarenhet.<sup>6</sup> Livsvärlden är den naturliga inställningens värld, den verklighet som är möjlig att erfara och som människan tar för given i varseblivning och handling. Med andra ord existerar livsvärlden före all reflektion om den. I livsvärlden förekommer prepredikativ, prereflexiv, preteoretisk och teoretisk kunskap.<sup>7</sup> Den prepredikativa och prereflexiva kunskapen avseende vissa fenomen i livsvärlden före-

---

<sup>1</sup> Med ontologi avses här läran om det som finns i fenomenvärlden. Jämför Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 48).

<sup>2</sup> Se Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 42-92).

<sup>3</sup> Dahlberg och Drew (1997) har diskuterat värdet av att ha ett livsvärldsperspektiv som grund för vårdvetenskaplig forskning. Enligt Giorgi är en fenomenologisk ansats fruktbar för vårdvetenskaplig (Giorgi 2000) och pedagogisk (Giorgi 1989) forskning.

<sup>4</sup> Husserl (1970a, s. 123 f.f). Livsvärlden har varit en bärande grundtanke i den fenomenologiska rörelsen sedan början av 1900-talet, men började explicit att användas som term efter 1936 då Husserl publicerade *The Crisis of European Science and Transcendental Phenomenology* (se Bengtsson 1998a, s. 21).

<sup>5</sup> Se Merleau-Ponty (1962/1999, ix).

<sup>6</sup> Gadamer (1975/1998, s. 246-247).

<sup>7</sup> Husserl (1970a, xl-xli).

kommer hos människan som levd erfarenhet men är inte reflekterad.<sup>8</sup> Kunskapen är således personlig. Preteoretisk kunskap uttrycks verbalt, men utgörs inte av teoretisk, i bemärkelsen vetenskaplig kunskap. Vila är ett fenomen som det finns prereflexiv och preteoretisk kunskap om. Dock förekommer sparsamt med vetenskaplig kunskap om detta fenomen.<sup>9</sup>

Livsvärlden kan inte överskridas, men är ändå ingen sluten och statisk värld. Den avgränsar sig i horisonter som ständigt förflyttas och förändras beroende på hur människan erfar världen. Av detta följer att såväl intervjupersoner som forskare är en del av livsvärlden och inte kan ställas utanför denna.

Livsvärlden är mångfacetterad och består av materiella objekt och immateriella företeelser som värden, stämningar och betydelser.<sup>10</sup> Med livsvärlden som ontologiskt perspektiv är det alltså möjligt att bedriva pedagogisk forskning som ger utrymme för värden. Husserl menade att livsvärlden är objektiv i betydelsen att det är en värld som delas av andra och att den sträcker sig utanför människan. Dock är den subjektiv i bemärkelsen att den tillskrivs mening av enskilda människor. Detta synsätt återfinns hos Merleau-Ponty som beskriver livsvärlden som både immanent och transcendent, det vill säga både som en upplevelsevärld för människan och en värld som människan riktar sig mot. Livsvärlden studeras så som den erfars av människan såväl i materiell som immateriell bemärkelse.

Att livsvärlden betraktas som både transcendent och immanent, innebär att det fenomenologiska perspektivet skär rakt igenom och upplöser den dikotomi som föreligger mellan de filosofiska synsätten realism och idealism.<sup>11</sup> Dessa två filosofiska synsätt har konfronterats i och länge genomstrukat såväl vårdverksamhet<sup>12</sup> som pedagogisk verksamhet.<sup>13</sup> Med livsvärlden som kunskapsteoretisk utgångspunkt föreligger således en fören-

---

<sup>8</sup> Merleau-Ponty kallar dessa kunskapsformer för "physiognomy" (1962/1999, s. 19).

<sup>9</sup> En litteratursökning inför detta avhandlingsarbetet visade att det finns preteoretisk kunskap om vila i form av skönlitteratur. Dock saknas teoretisk, det vill säga vetenskaplig kunskap om vila.

<sup>10</sup> Bengtsson (1998a, s. 18).

<sup>11</sup> För utförligare redogörelse för detta hänvisas till Merleau-Ponty (1963).

<sup>12</sup> Se Stolt och Dahlberg (1998).

<sup>13</sup> Se Stensmo (1994) och Gutek (1997).

lighet med innebörden i begreppet färdighet som överbrygger dualismen mellan människa och värld.

Det som erfars av människan betecknas fenomen.<sup>14</sup> I denna studie betraktas vila som ett fenomen som ingår i människors livsvärld och som allmänt sett är taget för givet. Alla människor har på ett eller annat sätt erfarenheter av vila, erfarenheter som i regel inte reflekteras över och därför inte är artikulerade. Således ligger det i människors naturliga förhållningssätt att vila, men detta problematiseras i regel inte. Heidegger uttrycker detta som att de ting som ligger närmast oss är de som är mest dolda för oss. Det är just det naturliga, oflekterade förhållningssättet som fenomenologiskt vetenskapligt arbete studerar. Det gäller att beskriva innebörden av fenomen som ännu inte är teoretiserade.<sup>15</sup> I ett livsvärldsperspektiv kan därför fenomenet vila studeras såsom det erfars av människor, vilket var ett av kriterierna för denna studie, enligt ovan.

Det är i livsvärlden som forskaren hämtar sitt erfarenhetsmaterial som utgör grund för teoretiskt arbete. På så sätt kan det fenomen som studeras belysas i sin helhet utan att någon ontologisk eller epistemologisk reduktion görs.<sup>16</sup> Husserl menade att det ligger en fara i att utgå från på förhand bestämda vetenskapliga teorier när ett objekt ska förstås och bestämmas. Faran ligger i att verkligheten kan reduceras och väsentlig kunskap därigenom sorteras bort och blir osynlig. Detta synsätt överensstämmer väl med förutsättningarna för föreliggande studie, nämligen att utgå från människors levda erfarenheter av vila utan att låta sig styras av någon på förhand bestämd teori om fenomenet. Livsvärlden kan gestaltas i form av

---

<sup>14</sup> I ett fenomenologiskt perspektiv betyder fenomen det som visar sig för ett medvetande och de objekt som kan komma ifråga omfattar såväl materiella föremål som immateriella företeelser. Termen "fenomen" härstammar från det grekiska verbet "fainesthai", vilket betyder "visa sig". Verbet är en reflexiv bildning av verbet faino, vilket betyder "att bringa i dagen, att ställa i ljuset". Termen "fenomen" får alltså betydelsen "det sig i sig självt visande, det uppenbara" (Heidegger 1992, s. 51). Grekiskans "fainomenon" har dels betydelsen "den sig – visande" dels "det skenbara". Den senare betydelsen återfinns i Platons filosofi, medan den förra återfinns i fenomenologin enligt Heidegger. En annan betydelse av begreppet fenomen är Kants uppfattning om fenomen som ett erfaret föremål (Lübcke 1988).

<sup>15</sup> Giorgi (1997).

<sup>16</sup> Husserl (1970 a) kritiserade den vetenskap och filosofi vilkas verksamheter innebär att ontologiska reduktioner görs, till exempel materialism, idealism och dualism. Den kris som Husserl avsåg var att vetenskaperna hade fjärrmat sig från det naturliga livet och inte kunde göra det fullt rättvisa, frågor som rör livets mening och värden besvarades inte av vetenskaperna. För utförligare beskrivning se Bengtsson (1998a, s. 22-23).

berättelser, det vill säga konkreta beskrivningar av levd erfarenhet. Ur beskrivningar av levd erfarenhet kan teori utvecklas, vilket en fenomenologisk ansats är lämpad för.<sup>17</sup>

## Levd kropp

Husserls livsvärldsbegrepp vidareutvecklades av Merleau-Ponty som utvecklade en filosofi om den levda kroppen<sup>18</sup> som beskriver vad som karaktäriserar människan och hur hon förhåller sig till livsvärlden. Uttrycket ”den levda kroppen”<sup>19</sup> innebär att människan betraktas som upplevande och erfalande. Människan erfår sig själv och andra, samt företeelser i världen i, genom och igenom<sup>20</sup> sin kropp. Merleau-Ponty uttrycker att vi *är* våra kroppar. Det är genom att existera i kroppslig bemärkelse som människan är den hon är. Den levda kroppen betraktas som en odelbar tvetydig existens av subjekt-objekt, en fusion av kropp och själ<sup>21</sup> och kan därför inte betraktas som summan av sina delar. Kroppen förmedlar sig som en helhet och uppfattas som en helhet.<sup>22</sup> Detta synsätt överbrygger den dualism där kropp och själ betraktas åtskilda och uttrycker en holistisk människobild, vilket också är utgångspunkten för denna studie. En människobild där människan betraktas som en enhet av kropp, själ och ande inryms alltså i ett livsvärldsperspektiv.<sup>23</sup> Att betrakta människan som levd kropp i bemärkelsen en tvetydig existens som subjekt-objekt är också förenligt med en syn på hälsa som inrymmer såväl objektiva som subjektiva aspekter.<sup>24</sup>

---

<sup>17</sup> Bengtsson (1998a, s. 17).

<sup>18</sup> Merleau-Ponty (1962/1999).

<sup>19</sup> I den engelska översättningen används uttrycket ”the body” (Merleau-Ponty, 1962/1999) vilket Bengtsson (1998a) har översatt till ”den levda kroppen”. Dahlberg har översatt uttrycket till ”the subjective body” (Dahlberg, Drew och Nyström 2001, s. 49).

<sup>20</sup> Arnold (1979, s. 5) använder de engelska termerna ”in”, ”by” och ”through the body”. Företeelser erfars *i* den levda kroppen, vilket motsvaras av uttrycket ”in the body”. Kroppen betraktas som ett medel *genom* vilken världen erfars, vilket motsvarar innebörden av ”by the body”. I uttrycket att företeelser erfars *igenom* den levda kroppen fokuseras det som erfars i själva genomförandet av en handling, ”through the body”.

<sup>21</sup> ”a fusion of soul and body” (Merleau-Ponty 1962/1999, s. 84).

<sup>22</sup> Merleau-Ponty (1963, s. 209-210).

<sup>23</sup> I vårdvetenskapliga grundantaganden avseende människobild beskrivs människan som både materiell och immateriell och utgör en helhet där kropp, själ och ande är aspekter av denna helhet (Eriksson 1988b, s. 28; 2001, s. 14).

<sup>24</sup> Jämför Eriksson (1988, 1995), Svenson (1990) och Andersson (1984a).

Människan är ett subjekt och samtidigt ett objekt i förhållande till sig själv. Eftersom kroppen är ouplösligt förknippad med vad människan är, så utgör kroppen en självreferens och det är genom människans levda erfarenhet som hon lär känna sig själv och kan orientera sig i världen.

I vardagligt liv existerar människan som levd kropp i relation till andra, vilket innebär två aspekter av medvetenhet. För det första, medvetenheten om den andres levda kropp som den erfars av subjektet. För det andra, medvetenheten om den andres föreställning om subjektets levda kropp, som den visar sig för andra.<sup>25</sup>

Ett fenomenologiskt perspektiv, avseende den levda kroppen i relation till andra, har relevans i vårdsammanhang. I ett vårdvetenskapligt perspektiv fokuseras vårdtagares subjektiva upplevelser av hälsa. Ojektiva tecken på hälsa och ohälsa förstås mot bakgrund av det subjektivt upplevda, eftersom den objektiva kroppen betraktas som levd kropp.

Den levda kroppens tvetydiga existens som subjekt-objekt är en lämplig förståelsegrund för hur vårdare kan möta vårdtagare oberoende av profession. Toombs<sup>26</sup> har belyst den brist på förståelse som uppstår inom sjukvård, i mötet mellan vårdare och vårdtagare genom att lägga en förståelsegrund utifrån den levda kroppens fenomenologi. I detta möte förekommer det att parterna har skilda perspektiv: Vårdtagarna söker vård med utgångspunkt från sin subjektivt levda kropp och möts av vårdare som ser vårdtagarens kropp som objektifierad och fysisk. Detta kan innebära att parterna möts med helt olika frågeställningar och inte kan förstå varandras perspektiv.<sup>27</sup> Engelsrud ger exempel på hur sjukgymnastisk verksamhet kan bedrivas med filosofin om den levda kroppen som utgångspunkt, vilket innebär ett samförstånd mellan vårdare och vårdtagare i den vårdande processen.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> Jämför Sartre som gör tre distinktioner: "the body as being for itself, the body as being for the other, the body as body-known-by-the-other ( I Arnold 1979, s. 9).

<sup>26</sup> Toombs (1992).

<sup>27</sup> Jämför Sätterlund-Larsson (1989) som beskriver de skilda perspektiv som patienten och läkaren representerar i dialoger inom hälso- och sjukvård.

<sup>28</sup> Engelsrud (1992).

## Tid och rum

Tid och rum är inte isolerade objektiva kategorier, utan beskrivs med den levda kroppen som utgångspunkt. Människan bebor tid och rum.<sup>29</sup> Tid- och rum-kategorierna är ömsesidigt avhängiga i människans handlande.

När människan utför en handling och den kräver rum, tar det även tid att utföra handlingen. Dessa kategorier utgör rörliga horisonter som avgränsar människans erfarenhet och handlingsutrymme. Horisonterna förändras och förflyttas ständigt genom människans aktiviteter. Detta synsätt uttrycker att människan har handlingsförmåga och utvecklingspotential, vilket överensstämmer med det handlingsteoretiska<sup>30</sup> perspektiv som inryms i hälsobegreppet.

Enligt Merleau-Ponty utgör den levda kroppen utgångspunkt för upplevelse av rum och redogör för tre aspekter av rummet. För det första, betraktas rummet som ett handlingsutrymme.<sup>31</sup> Handlingen kan kräva utrymme i form av utsträckning i höjd, längd och djup för att kunna genomföras, till exempel för en människa som utövar höjdhopp. En handling kan innebära fysisk inaktivitet och kräva andra förutsättningar för att kunna genomföras, till exempel i form av litteratur och en dator, för att skriva ett vetenskapligt arbete. Till den rumsliga aspekten avseende handlingsutrymme relateras människans vilja och förmåga till handling. För det andra, betraktas rummet som ett objekt för människans åskådning och relateras till upplevelser av rummet som det erfars genom de olika sinnena. Dessa båda aspekter är sammanflätade i den levda kroppen. En tredje aspekt är att den rumsliga upplevelsen affekteras av människors sinnestämningar.<sup>32</sup> Kärlek till exempel, kan skapa en upplevelse av närhet till den älskade trots att personen befinner sig på avlägset håll. Glädje och upprymdhet vidgar upplevelsen av rum, medan sorg och oro upplevs minska rummet.

Enligt Merleau-Ponty är tid inte enbart en objektiv process i sig själv. Tid är den levda, subjektiva tiden och beskrivs som att tiden ”arises from *my*

---

<sup>29</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, s. 139 och 412).

<sup>30</sup> Ett handlingsteoretisk perspektiv betyder ett synsätt om att det mänskliga handlandet är medvetet och inte en konsekvens av rent yttre skeenden (Jämför Lübcke 1988, s. 205).

<sup>31</sup> Merleau-Pontys uttryck för detta har översatts till “spaciality of position” och “spaciality of situation” (1962/1999, s. 100).

<sup>32</sup> Bengtsson (1998b).

relation to things”.<sup>33</sup> Förfluten tid och framtid erfars av den levda kroppen i nuet.<sup>34</sup> Med andra ord betraktas tiden i relation till hur den erfars av människan. Det som sker i nuet är avhängigt av det som har skett i det förflutna och det som förväntas ske i framtiden. Både dåtid och framtid erfars alltså i nuet.

## Cirkularitet

Cirkularitet är en återkommande princip i Merleau-Pontys filosofi. Med det menas en ömsesidig inverkan mellan aspekter i den levda kroppen och i livsvärlden.<sup>35</sup>

Det råder en *cirkularitet mellan subjekt-objekt i den levda kroppen*. Detta innebär att den levda kroppen har en självreflekterande förmåga. Eftersom människan kan vara objekt för sig själv kan hon också reflektera över sig själv. Exempel på detta är vad som händer vid sjukdom. Kroppen väcker obehag och smärta samt fångar människans uppmärksamhet, vilket gör att kroppen träder fram som ett objekt för subjektet. Enligt Merleau-Ponty är den objektiva kroppen alltid avledd från den levda kroppen. Leder<sup>36</sup> använder uttrycket “den dys-framträdande kroppen” då kroppen upplevs som problematisk och disharmonisk, då kroppen objektifieras av subjektet.<sup>37</sup>

Vidare finns det en *cirkularitet mellan den levda kroppen och livsvärlden*. Människan, i termer av den levda kroppen, kan inte isoleras från sitt betydelsesammanhang. Människan har tillgång till världen i och genom sin kropp.<sup>38</sup> Om den levda kroppen förändras innebär detta också att livsvärlden förändras. Detta visar sig till exempel vid sjukdom. Kroppen fungerar inte som den har för vana att göra vilket gör att livsvärlden inte är som

---

<sup>33</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, s. 412).

<sup>34</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, s. 139).

<sup>35</sup> Duesund (1996, s. 33) använder begreppet cirkularitet i en beskrivning av aspekterna i den levda kroppen.

<sup>36</sup> Leder (1990).

<sup>37</sup> Jämför Morses, Bottorffs och Hutchinsons (1994) empiriska studie där “discomfort” bland annat yttrade sig som the “dis-eased body” och “the dis-obedient body”.

<sup>38</sup> Merleau-Ponty skriver “the body is the vehicle of being in the world” (1962/1999, s. 82).

tidigare.<sup>39</sup> Under människans utveckling, till exempel under puberteten och åldrande, genomgår kroppen förändringar som också inverkar på cirkulariteten mellan subjekt-objekt och livsvärlden.<sup>40</sup> Uppmärksamheten riktas mot kroppen när den förändras och inte beter sig som den har för vana att göra. Funktionsnedsättningar vid åldrande medför att livsvärlden upplevs annorlunda. Till exempel kan bokstäverna upplevas otydligare, backen brantare, belysningen sämre, telefonsignalen svagare.

Den cirkularitet som förutsätts råda mellan den levda kroppen och livsvärlden innebär att människan både påverkas av sin omgivning och påverkar den.<sup>41</sup> Det ligger alltså inte någon determinism i dessa antaganden, vilka också överensstämmer med Svensons beskrivning av hur arv och miljö formar den tredje kraften, "the self", som har en nyskapande egenskap och innebär att människan har förmåga att förändra sin miljö.<sup>42</sup> Den ömsesidiga inverkan mellan den levda kroppen och livsvärlden överensstämmer även med den syn på lärande som avhandlingen bygger på, det vill säga som en ömsesidighet mellan lärande och den miljö i vilken lärande sker.

*En cirkularitet mellan språk och upplevelse* lyfts också fram av Merleau-Ponty. Det föreligger en relation mellan betecknandet (orden) och det betecknade (upplevelsen). Språket har en mening som förenar människans upplevelse och orden på ett sådant sätt att när människan uttalar orden medvetandegörs människans egna tankar, både för sig själv och för den som lyssnar. Upplevelsen kan vara rikare än det tillgängliga språket. När upplevelsen kläs i ord, bekräftas upplevelsen av intellektet. Genom att orden används införlivas språket som en vana i den levda kroppen. Denna process kan beskrivas som en form av dialektisk reflektion.<sup>43</sup> Språket används till att beteckna fenomen och till att förmedla mening. Det föreligger en ömsesidig relation mellan språk, fenomen och mening.<sup>44</sup>

---

<sup>39</sup> Detta är ett exempel på det Merleau-Ponty (1962/1999, s. 82) beskriver som en diskrepans mellan "the habitual body and the body at this moment".

<sup>40</sup> Duesund (1996, s. 37).

<sup>41</sup> Bengtsson (1998, s. 88).

<sup>42</sup> Svenson (1981, s. 34).

<sup>43</sup> Merleau-Ponty (1964, s. 88).

<sup>44</sup> Jämför med Lindströms (1978) omskrivning av Ogdens semantiska triangel för ett fenomenologiskt perspektiv.



En *cirkularitet mellan livsvärld och vetenskap* föreligger också. Vetenskapligt arbete utgår i livsvärlden och det är i livsvärlden som vetenskaplig kunskap prövas. Det vetenskapliga arbetet består i att beskriva och belysa aspekter av människors levda värld på ett sätt som utvecklar förståelsen för mänsklig erfarenhet. Vetenskapen får inte fjärma sig från livsvärlden.<sup>45</sup> Vetenskapen är således beroende av livsvärlden, men kan aldrig bli identisk med den.<sup>46</sup>

## Intentionalitet

Med avstamp i det naturliga sättet att erfara världen utvecklade Husserl<sup>47</sup> en kunskaps teori om intentionalitet. Enligt den teorin är medvetandet alltid riktat mot något. Merleau-Ponty betonar teorin om intentionalitet genom att beskriva människans existens som att vara *till* världen.<sup>48</sup> Intentionalitet omfattar således både medvetandeakten och det fenomen som visar sig. Medvetandeakten omfattar både att medvetandet har en riktning och att det som erfars betyder något, har en mening för människan, eftersom människan betraktas som en meningssökande varelse.<sup>49</sup> Medvetandet är dels riktat mot objekt i världen, dels riktat mot människan själv i form av självreflektion. Genom denna intentionalitetsakt erhåller människan kunskap om sig själv och världen.

Fenomenologer har betonat olika aspekter av hur erfarenheter av ett fenomen erhålls. Enligt Husserl<sup>50</sup> skulle fenomenet erfaras genom att människan, i en åskådningssakt, med öppenhet riktar medvetandet mot det aktuella fenomenet. Merleau-Ponty betonade att medvetandet riktas mot något genom kroppens förmedlande<sup>51</sup> i erfarenhet och handling.<sup>52</sup> I levd erfarenhet förenas åskådning och handling. Kroppen är inte ett medel till att handla, utan kroppen är implicerad i själva handlingen, i dess struktur.

---

<sup>45</sup> Se Husserl (1970a, s. 123-130).

<sup>46</sup> Bengtsson (1988, s. 45).

<sup>47</sup> Husserl (1970b).

<sup>48</sup> Merleau-Ponty använder uttrycket "être au monde" (Citerad i Dahlberg, Drew och Nyström 2001, s. 47).

<sup>49</sup> Enligt Merleau-Ponty (1962/1999, xix) är människan "condemnd to meaning".

<sup>50</sup> Husserl (1970b).

<sup>51</sup> "consciousness is being-towards-the-thing through the intermediary of the body" (Merleau-Ponty 1962/1999, s. 138-139).

<sup>52</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, s. 81-82).

Kroppen är alltså människans villkor för förnimmelse och handling.<sup>53</sup> Intentionalitetssakten är inte ahistorisk, utan i nuet finns såväl erfarenheter av det förflutna som föreställningar om framtiden.<sup>54</sup> Detta gör det möjligt för människan att erhålla ny och utökad förståelse. Innebörden i intentionalitetsbegreppet utgör en epistemologisk grund för att studera ett innehållsspecifikt lärande, i bemärkelsen att lärande alltid är ett lärande avseende ett bestämt innehåll.<sup>55</sup>

Att medvetandet har en riktadhet innebär att människan aktivt kan handla och välja vad som ska vara föremål för varseblivningen.<sup>56</sup> Den levda kroppen styrs inte enbart av krafter utifrån, utan har också en skapande potential. Detta synsätt är förenligt med ett handlingsteoretisk perspektiv på hälsa och ger pedagogiska konsekvenser eftersom människan, med stöd i Merleau-Pontys filosofi, tillskrivs handlingskraft och utvecklingsförmåga.

---

<sup>53</sup> Merleau-Ponty avvisar således Descartes existensbevis ”jag tänker, alltså finns jag till”. Enligt Merleau-Ponty är grunden för människans existens att hon är sin kropp. Uttrycket ”medvetenhet” betyder ursprungligen inte ”jag tänker” utan ”jag kan”. Jämför Merleau-Ponty (1962/1999, s. 382).

<sup>54</sup> Förfluten tid och framtid relateras till nuet som ”retention” och ”protention” för medvetandet. ( Husserl 1970a; Merleau-Ponty 1962, s. 416).

<sup>55</sup> Jämför Kroksmark (1989, s. 339), samt Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 61).

<sup>56</sup> Ellis (1999) kallar detta för en ”enactive approach” där medvetandet ses som en överordnande aktiv agent snarare än passivt reagerande på stimuli.

## METOD

I föregående avsnitt konstaterades att den slags kunskap om vila som efterfrågas i samhället kan utvecklas utifrån ett livsvärldsperspektiv på fenomenologisk grund. Det kriterium som inte behandlades var vilken metodteori som är lämplig för att utveckla kunskap om vad som konstituerar vila, hur människor lär sig att vila och hur förutsättningar för att lära sig vila kan skapas. Här finns redan ett antagande att lärandet är innehålls-specifikt och hur-frågorna är därför avhängiga av vad-frågan. Därför kommer här först en redogörelse för de metodteoretiska ställningstaganden som ligger till grund för att utveckla kunskap om vad vila innebär och hur människor lär sig att vila. Sedan beskrivs de metodteoretiska ställningstaganden som ligger till grund för att studera hur förutsättningar för lärande om vila kan skapas.

För att besvara vad-frågan gäller det att söka det som konstituerar vila, dess essens. Detta är möjligt med en beskrivande fenomenologisk forskningsansats. Syftet med en sådan ansats är att förstå det naturliga och vardagliga bättre genom att beskriva innebörder av fenomen, som är tagna för givna men som inte tidigare är reflekterade, beskrivna eller teoretiserade.<sup>1</sup> Denna ansats stämmer alltså väl med att fokusera preteoretisk kunskap om vila. Enligt Giorgi är en beskrivande fenomenologi en lämplig ansats för grundforskning<sup>2</sup> och den första forskningsfrågan har en sådan karaktär. Resultatet, en teori om vila, ska kunna överföras till att i viss mån gälla för andra människor än de som ingår i studien. Ett resultat i form av en essens kan överföras och användas även i andra kontexter än de varifrån data är hämtad.<sup>3</sup>

En beskrivande fenomenologisk forskningsansats har utvecklats från intentionalitetsteorin och livsvärldsperspektivet.<sup>4</sup> Ansatsen uppfyller tre

---

<sup>1</sup> Giorgi (1997).

<sup>2</sup> Giorgi (1992), samt Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 183).

<sup>3</sup> I tidigare vårdpedagogisk (Nyström 1999, Öhlén 2000) och pedagogisk forskning (Johansson 1999) med ett livsvärldsperspektiv som grund har ansatserna varit fenomenologisk hermeneutik (Öhlén 2000) och hermeneutik. Resultaten fokuserar människors levda erfarenheter avseende villkor och handlingar men resultaten är mer kontextbundna än vad avsikten är med resultatet i föreliggande studie. Därför passar inte dessa ansatser för att besvara den första forskningsfrågan.

<sup>4</sup> Giorgi (1985, 1988, 1992, 1997) har utvecklat den beskrivande fenomenologiska ansatsen, främst avseende dataanalys, utifrån Merleau-Pontys filosofi som den är sammanfattad i förordet till *The phenomenology of perception* (Merleau-Ponty

kriterier: forskningsresultatet utgörs av *beskrivningar*, forskningsprocessen genomförs med *en tyglad förförståelse*<sup>5</sup> avseende fenomenet och det vetenskapliga arbetet innebär att *söka essenser*.

Vad en beskrivning innebär måste förstås mot bakgrund av intentionalitetsteorin. Teorin säger att det fenomen som visar sig för människan har en mening. Det är denna meningsstruktur som beskrivs i fenomenologisk forskning. Det gäller för forskaren att beskriva fenomenet med utgångspunkt i vad som visar sig för informanterna precis på det sätt som det visar sig, utan att lägga till eller dra ifrån något. Om meningsstrukturen innehåller paradoxer, innehåller även beskrivningen denna paradox.<sup>6</sup>

En tyglad förförståelse avseende fenomenet innebär att forskaren bortser ifrån ontologiska antaganden om objektets reella existens, det vill säga att forskaren studerar ett fenomen som det upplevs eller erfars och inte gör anspråk på att beskriva fenomenet som det *är*, det vill säga utan relation till ett subjekt. Dessutom tyglar forskaren sin förförståelse genom att bortse ifrån tidigare kunskaper om fenomenet.<sup>7</sup> Det gäller således att sätta teorier, antaganden och färdiga tolkningar åt sidan för att uppenbara levd erfarenhet av fenomenet.<sup>8</sup> Denna metodteoretiska princip stämmer överens med de kriterier för studien som tidigare presenterats, då föreliggande studie inte utgår från tidigare beskrivna teorier om vila och rekreation.

Det fenomenologiska vetenskapliga arbetet syftar till att beskriva essensen, meningsstrukturen, av det fenomen som ska studeras. Essensen i fenomenet vila är det som konstituerar fenomenet för att det ska benämnas vila. Essenssökande i vetenskapligt arbete stannar på kontextuell nivå, till

---

1962/1999). Dahlberg har vidareutvecklat ansatsen till att gälla för såväl datainsamling som dataanalys (Se Dahlberg, Drew och Nyström 2001).

<sup>5</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001). I stället för tyglad förförståelse använder Giorgi begreppet "reduktion". Emellertid kan användningen av detta begrepp förvirra förståelsen för vad som sker i det vetenskapliga arbetet, eftersom reduktion är ett filosofiskt begrepp som har olika innebörder hos Husserl och Merleau-Ponty. Husserl strävade efter att åstadkomma en ren, neutral beskrivning av ett fenomen genom att bortse från människan som erfar och i ett rent medvetande ger en ren beskrivning av fenomenet (Husserl 1970a). Detta är enligt Merleau-Ponty (1962/1999, xiv) omöjligt och skulle innebära att man gör en ontologisk reduktion, vilket Husserl också kritiserat i andra sammanhang.

<sup>6</sup> Giorgi (1997).

<sup>7</sup> Giorgi (1997), samt Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 92-94).

<sup>8</sup> Ashworth (1999).

skillnad från ett filosofiskt essenssökande där universaler söks.<sup>9</sup> För den här studien innebär detta att beskrivningen av essensen i vila inte ska ligga på filosofisk nivå, utan på en vetenskaplig nivå som är användbar i vårdande kontexter. Beskrivningen innehåller även variationer av denna essens. Merleau-Ponty ser livsvärlden som både generell och partikulär. Att söka essens innebär att söka det generella med utgångspunkt i de partikulära upplevelserna.

## Metodprinciper

För att forskningsprocessen ska kunna uppfylla ovan nämnda kriterier bygger genomförandet på några metodprinciper som representeras av begreppen öppenhet, intersubjektivitet, omedelbarhet, unikheter och mening.<sup>10</sup>

Öppenhet är överordnat övriga begrepp.<sup>11</sup> Forskarens strävan till öppenhet är en strategi för att inte på förhand låta sig styras av teorier och färdiga kategorier, utan ha beredskap för att se fenomen på ett nytt sätt. Det som genomsyrar fenomenologisk forskning är att forskaren med öppenhet riktar uppmärksamheten mot fenomenet och är följsam gentemot detta.<sup>12</sup> Forskaren blir alltså forskningens och fenomenets tjänare. För detta krävs en avspänd attityd som gör att forskarens kreativitet kan få spelrum.<sup>13</sup> I öppenheten ligger alltså en känslighet för det oförutsägbara<sup>14</sup> och en lust och nyfikenhet att se detta.<sup>15</sup> Det innebär att forskaren har en öppen inställning när forskningsfrågorna ställs och är följsam i att välja datainsam-

---

<sup>9</sup> Giorgi (1997). Husserl (1973) ansåg följande om sökandet efter essens: "It then becomes evident that a unity runs through this multiplicity of successive figures, that in such free variations of an original image, e. g. of a thing, an *invariant* is necessarily retained as the *necessary general form*, without which an object such as this thing, as an example of its kind, would not be thinkable at all". Husserl kallar det för "a *general essence*" enligt engelsk översättning (ibid., s. 341).

<sup>10</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 95-117).

<sup>11</sup> Enligt Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 95-97) förespråkar Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty och Gadamer en attityd av öppenhet i filosofisk respektive vetenskaplig analys. Öppenheten är alltså central såväl inom en fenomenologisk som en hermeneutisk tradition.

<sup>12</sup> Jämför Giorgi (1997), Bengtsson (1999, s. 11), Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 97).

<sup>13</sup> Dahlberg och Halling (2001).

<sup>14</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001).

<sup>15</sup> Heidegger (1962) beskriver en öppen attityd som är karakteriserad av "curiosity" (s. 214) och en "desire" att se och förstå (s. 215).

lingsmetod som kan göra fenomenet rättvisa.<sup>16</sup> Öppenheten innebär också att forskaren har en känslighet inför informanternas erfarenheter av vardagliga fenomen.

Intersubjektivitet är en central företeelse i människors liv. Människan är i en värld med andra människor, en värld av tradition och historia.<sup>17</sup> Merleau-Ponty talar i detta sammanhang om mellankroppslighet. Tillsammans formar människor en värld, ett fenomenellt fält av mening.<sup>18</sup> I mötet med andra människor förstår och upplever en människa den andre genom appresentationer. Det betyder att när en människa erfar en annan människa, i det naturliga förhållningssättet, infogar betraktaren egenskaper som inte direkt är synliga i mötet för att skapa en mening av en hel människa. Till exempel om endast ryggtavlan är synlig tillskrivs andra karaktäristika för att bestämma vilken människan är. Det som inte är synligt hos människan, som till exempel känslor och erfarenheter är inte direkt tillgängliga för andra, utan framträder i dialog.<sup>19</sup> Även i dialogen förekommer appresentationer och egenskaper som inte är direkt uppenbara tillskrivs den andre. Detta beror på vilka tidigare erfarenheter som samtalspartnern har. En person förstår andra genom att känna igen något från sig själv och sin erfarenhet hos den andre.<sup>20</sup>

Dialogen används som redskap i forskning. En intervjusituation har skildrats som en interaktion mellan två människor, en process där olika synpunkter avseende ett gemensamt ämne delas och diskuteras.<sup>21</sup> Detta innebär att även i en forskningsintervju bygger förståelsen av informantens erfarenheter på appresentationer hos forskaren. Det som skiljer en forskningsintervju från en vardaglig dialog är det ojämlika förhållande som råder mellan forskaren och informanten. Ytterst är det forskaren som avgör hur dialogen gestaltas och vilken riktning samtalet tar genom att skapa förutsättningar för intervjusituationen, introducera samtalsämnena och

---

<sup>16</sup> Även Gadamer (1975/1998, s. 363) har påpekat att i vetenskapligt arbete gäller det att suspendera sin förförståelse och ställa äkta frågor till världen.

<sup>17</sup> Heidegger talar om varat (Dasein) som "being-with Others" (Heidegger 1962, s. 155).

<sup>18</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, s. xii).

<sup>19</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, s. 354) menar "there is one particular cultural object which is destined to play a crucial role in the perception of other people: language. In the experience of dialogue, there is constituted between the other person and myself a common ground: my thought and his are interwoven into a single fabric."

<sup>20</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (200, s. 112-113).

<sup>21</sup> Kvale (1997, s. 34).

genom att styra med frågor under samtalets gång.<sup>22</sup> I en forskningsintervju är det också nödvändigare att avslöja appresentationer än i en vardaglig dialog.

Omedelbarhet innebär en förmåga hos forskaren att med alla sinnen vara engagerad i situationen då datainsamling eller analys sker. Det handlar om att etablera tillit och bekräftelse så att öppenheten kan vara verksam. Omedelbarhet innebär också att forskaren är aktivt lyssnande på ett sätt som inte enbart engagerar hörseln.<sup>23</sup> Syftet med detta är att åstadkomma en öppenhet och följsamhet gentemot fenomenet i fråga. Från omedelbarhet är det möjligt att direkt växla uppmärksamheten till självreflektion och reflektion över den aktuella situationen.

Unikhet innebär ett sätt att betrakta människor som individer och bärare av personliga, specifika erfarenheter. Erfarenheterna kan vara komplexa och motsägelsefulla. Unikheten innebär att varje datainsamlingstillfälle ses som nytt och erfarenheter från tidigare datainsamlingstillfällen tyglas. Även unikheten förutsätter alltså en öppenhet hos forskaren. Analysarbetet bygger på denna princip om unikhet, eftersom analysen utgår ifrån variationer av erfarenheter och det gäller att söka det invarianta i dessa variationer. Det unika och variationerna är förutsättningar för att meningsstrukturen kunna analyseras fram.

Mening är ett begrepp som har en nära anknytning till teorin om intentionalitet. Människor erfar objekt i världen *som* något, och försöker skapa mening i de intryck som möter dem.<sup>24</sup> Det är denna mening som förmedlas i dialog med andra, och det är denna mening som forskaren tar del av i datainsamlingen. Dataanalysen går ut på att söka den meningsstruktur, det som inte varierar, essensen, i de innebörder som tillskrivs fenomen och i detta fall fenomenet *vila*. Det är således inte forskaren som ger ett fenomen dess mening, utan meningen blir synlig genom den forskningsprocess som utspelas mellan forskaren och fenomenet så som det beskrivs av andra. Här krävs således en öppenhet och följsamhet gentemot fenomenet så att meningsstrukturen kan beskrivas. Meningen är inte statisk så att den

---

<sup>22</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 113) och Kvale (1997, s. 37).

<sup>23</sup> Heidegger (1962, s. 207) kallade detta för ”*hearkening*”. Han skiljer mellan att höra, som innebär att bara vara på plats, och att lyssna, som att vara aktivt närvarande.

<sup>24</sup> Merleau-Ponty skriver att eftersom människan är i världen är hon ”*condemned to meaning*” (1962/1999, s. xix).

kan beskrivas en gång för alla. På vetenskaplig nivå är meningen alltid kontextuell och innebörden kan ändras när livsvärlden förändras.<sup>25</sup>

I datainsamlingen finns således en strävan hos forskaren att tygla sin förståelse avseende fenomenet i fråga. I en forskningsintervju bygger förståelsen av informanternas erfarenheter delvis på appresentationer hos forskaren. Exempel på appresentationer kan vara erfarenheter från tidigare intervjuer avseende fenomenet. De appresentationer som visar sig i forskningsintervjun måste forskaren förhålla sig kritisk till och inte ta för givna, genom självreflektion och öppenhet.<sup>26</sup> Självreflektion innebär att forskaren utvecklar en självkritisk hållning för att medvetet kunna tygla förförståelsen och kunna reflektera över det som varit i fokus för uppmärksamheten på ett öppet sätt. Forskaren agerar alltså i ett spänningsfält mellan att förstå den andre med de appresentationer som visar sig i dialogen och samtidigt i en vetenskaplig attityd sträva efter att ifrågasätta dessa appresentationer. I dataanalysen gäller det också för forskaren att tygla sin förförståelse och med öppenhet söka förstå innebörden i informanternas beskrivningar av det aktuella fenomenet. Resultatet av en beskrivande fenomenologisk analys utgörs av en beskrivning av fenomenets essens med relaterade innebördselement. Resultatet från en fenomenologisk analys måste kunna verifieras i data.

Hur de metodteoretiska utgångspunkter som har beskrivits i detta avsnitt har tillämpats i forskningsarbetet beskrivs i nästa avsnitt som handlar om studiens genomförande.

## **Studiens genomförande**

För att fånga människors levda erfarenhet av vila valdes intervju som datainsamlingsmetod. Detta föreföll vara en lämplig metod eftersom erfarenheter av vila utgör subjektiva upplevelser, vilka kan beskrivas i en intervju som utformas som språklig dialog. Skrivna berättelser kunde ha varit en alternativ datainsamlingsmetod. Dock skulle möjligheten till dia-

---

<sup>25</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 115).

<sup>26</sup> Jämför Gadamer's beskrivning av samtal som " a process of coming to an understanding. Thus it belongs to every true conversation that each person opens himself to the other, truly accepts his point of view and valid and transposes himself into the other to such an extent that he understands not the particular individual but what he says. What is to be grasped is the substantive rightness of his opinion, so that we can be with each other on the subject" (1989/1998, s. 385).



log mellan informant och forskare gå förlorad med en sådan datainsamlingsmetod. Dessutom skulle informanten behöva uttrycka sina erfarenheter genom att formulera text, vilket kräver en annan färdighet än att använda vardagligt tal i en intervju.

Den fenomenologiska metoden är innebördssökande och ett rikt erfarenhetsmaterial kan erhållas genom intervjuer. Det går att fånga den mening och de innebörder som relateras till fenomenet vila och det ges även möjligheter till att be informanten att utveckla sin beskrivning av fenomenet, som det erfars. Detta gör det möjligt att vara öppen och följsam gentemot fenomenet, vilket utgör en bärande princip i fenomenologisk forskning.<sup>27</sup> Eftersom genomgången av tidigare forskning har visat att vila är ett tämligen outforskat fenomen, har denna studie en explorativ karaktär, vilket också ställer krav på att datainsamlingsmetoden ger utrymme för en öppenhet i forskningsprocessen. Intervjuerna genomfördes under hösten 1999 och våren 2000.

### **Informanter**

Informanterna valdes ut från skilda sammanhang och med olika bakgrund. Anledningen till detta var en strävan efter variation i datamaterialet. Den variation i urvalet som eftersträvades avsåg ålder, kön, hälsotillstånd och arbetsvillkor. I ett inledande urval valdes fyra kvinnor och tre män i åldrar från 18 till 67 år. Informanterna valdes ur skilda yrkesgrupper. Personer i min bekantskapskrets valde ut informanterna som därigenom var obekanta för mig vid intervjutillfället. Detta urvalsförvarande byggde på metodprincipen om öppenhet för att fånga beskrivningar av fenomenet från informanter i olika sammanhang och med olika bakgrund. Unikhet som metodprincip tillämpades alltså här. Informanterna betraktades som unika med personliga erfarenheter där deras beskrivningar av vila var specifika för varje individ. Datamaterialet kom att bestå av variationer av beskrivningar av vila, vilket är en förutsättning för essensökandet som bygger på variationer.<sup>28</sup> Detta förfaringssätt var ett led i att skapa förutsättningar för en öppenhet i intervjusituationen då jag på förhand inte visste något om personernas levda erfarenhet av vila. I detta urvalsförvarande ligger en möjlighet att den egna förförståelsen kan tyglas och om-

---

<sup>27</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 96).

<sup>28</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 191). Jämför Husserl (1973, s. 340).

prövas, vilket eftersträvas i fenomenologisk och hermeneutisk forskning.<sup>29</sup>

När dessa sju informanter (motsvarande intervjuerna nr 1-5, 7, 8) intervjuades kom vissa aspekter fram som gav det fortsatta urvalsförfarandet en inriktning. Till exempel nämnde den första informanten att vila var en strategi för att motverka utbrändhet, vilket ledde till att en informant som erfarit utbrändhet valdes för nästa intervju (intervju nr 9). Eftersom informanterna i det inledande urvalsförfarandet beskrev vila som aktiviteter av skilda slag, ledde detta till ett sökande efter levd erfarenhet av vila hos en informant med funktionsnedsättningar (intervju nr 10) då förmågan till aktiviteter var begränsad. I beskrivningarna av vila fanns upplevelser från arbetslivet med. Detta fick mig att välja en informant som hade varit arbetslös en längre tid (nr 6). Att på detta sätt söka informanter som hade andra levnadsförhållanden och erfarenheter i jämförelse med den som de första informanterna lyfte fram som väsentliga i relation till vila gjorde att datamaterialet fick ytterligare variationer av beskrivningar av vila. Detta urvalsförfarande var ett sätt att förhålla sig öppen för andra och nya innebörder av vila<sup>30</sup> eller att som forskare förhålla sig reflexiv när det gäller att se fenomenet i fråga i relation till hur forskningsprocessen framskred<sup>31</sup> Sammanlagt valdes tre informanter ut i detta andra urvalsförfarande.

I ett tredje urval valdes nio informanter ( motsvarande intervjuerna nr 11-19) ut som var vårdtagare inom slutenvård. Anledningen till detta var att tidigare forskning har visat att vila har betydelse för att återställa människors hälsa vid sjukdom. Det fanns också ett intresse av att få ytterligare variationer i datamaterialet med beskrivningar av vila i livssituationer där människor upplevde ohälsa och sjukdomslidande. En avsikt med att välja vårdtagare inom slutenvård var att det samlade datamaterialet skulle innehålla beskrivningar från såväl människor i samhället som inom vårdverksamheter. Detta var ett sätt att överbrygga den klyfta som vanligen skapas genom att betrakta vårdtagare i form av patienter som en grupp för sig i förhållande till människor i allmänhet. Urvalet gjordes på tre avdelningar på ett sjukhus i mellansverige. Två av avdelningarna bedriver akutsjukvård med olika specialiteter och en avdelning bedriver rehabilitering. En sjuksköterska på varje avdelning gjorde urvalet av informanter

---

<sup>29</sup> Jämför Gadamer's ord att min "own prejudice was brought into play by being put at risk" (1998, s. 299).

<sup>30</sup> Jämför Giorgi (1997).

<sup>31</sup> Jämför Dahlberg och Drew (1997).

och följande urvalskriterier gällde: Både män och kvinnor skulle ingå i studien, för att uppfylla metodprinciper om unikheter och variation. Personerna skulle vara orienterade i tid och rum, för att det skulle vara lättare att kunna förstå den mening som informanterna skulle tillskriva vila. Hänsyn skulle tas till vårdtagarnas hälsotillstånd och kommunikationsförmåga. I detta kriterium inryms en forskningsetisk aspekt, att inte skada, men också att informanten förutsätts kunna ge en rikare beskrivning av vila om dessa hänsyn skulle tas. Vårdtagarna skulle ha vistats på avdelningen i minst två dagar innan förfrågan gjordes om deltagande i en intervju. Personerna antogs då ha funnit sig till rätta och ha fått en viss erfarenhet av sjukhusvistelsen. Bilaga 1 är den skriftliga information som delgavs de sjuksköterskor som gjorde urvalet. Eftersom informanterna var patienter krävdes tillstånd av en forskningsetisk kommitté. Hur de forskningsetiska aspekterna beaktades beskrivs separat på sidan 85.

### **Arrangemangen kring intervjuerna**

Intervjuerna ägde rum på platser som valdes i samråd med informanterna. När vårdtagare inom den slutna vården intervjuades fanns dock en begränsning eftersom samtalen ägde rum på respektive avdelning. Ett rum valdes där samtalen kunde ske i avskildhet och i de fall då vårdtagarna hade enskilt rum, genomfördes intervjun där. Vårdtagarna fick bestämma vid vilken tidpunkt som intervjun skulle ske, vilket också gällde för övriga informanter. Detta förfaringssätt var ett medvetet val i syfte att skapa förutsättningar för ett öppet och avspänt intervjuklimat, vilket är en förutsättning för att intervjun ska ge ett innebördsrikt resultat.<sup>32</sup> Öppenhet och förutsättningar för omedelbarhet var alltså en ledstjärna för dessa ställningstaganden.

Intervjuernas tidslängd varierade från ca 30 minuter till 2 timmar. De avslutades när ämnet var uttömt och inget nytt avseende vila verkade komma fram i samtalet.

Samtliga intervjuer, sammanlagt 19<sup>33</sup> stycken, spelades in på ljudband och transkriberades ordagrant av mig. I utskriften är såväl de uttalade

---

<sup>32</sup> Jämför Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 161).

<sup>33</sup> Antalet intervjuer har i denna forskningsansats en underordnad betydelse. Datasamlingen upphörde vid 19 intervjuer, i enlighet med det resonemang som redovisas under rubriken informanter.

orden som pauserna och skratten noterade.<sup>34</sup> Detta är ett sätt att försöka fånga den paralingvistiska kommunikation som utspelades och som färgar de innebörder som beskrivs i data. Emellertid är människors levda erfarenheter av vila mycket mer mångfacetterade och rika än vad som verbalt kan uttryckas och framför allt transkriberas.<sup>35</sup> Vid ett intervjutillfälle uppstod ett fel med bandspelaren, vilket innebar att en stor del av samtalet inte bandades. Dock har den del av intervjun som bandades varit med i analysen (intervju nr 5). Intervjuernas inledande och avslutande delar bandades inte. Dessa delar motsvaras av intervjusituationens första och tredje fas som är beskriven i nästa stycke.

### **Intervjusituationen**

Intervjusituationen inrymmer mer än enbart ett datainsamlingsmoment. Det handlar om att skapa ett fenomenologiskt fält där innebörder av vila kan beskrivas och där mötet med informanten som ett subjekt kräver ett medmänskligt och etiskt förhållningssätt. Därför valde jag att strukturera intervjusituationen i tre faser.

Den första fasen syftade till att etablera kontakt och närhet genom att skapa en så avspänd atmosfär som möjligt för att underlätta för både mig och informanten att vara fokuserad på det fenomen som vi skulle samtala om. En sådan atmosfär föder kreativa tankar och underlättar reflektion. Att skapa denna atmosfär skedde genom vardagligt samtal och icke-verbal kommunikation. I de flesta fall lyckades det att skapa en avspänd och öppen intervjusituation. Följande citat belyser att så var fallet. I citaten anges vem som uttalar replikerna med tecknet I som betyder informant, samt tecknet F som står för forskaren. Detta gäller för samtliga citat som återges i detta metodavsnitt.

I: Det kan ju till viss del vara vila att sitta här i en ovanlig utfrågning, då ... en originell. (4)

---

<sup>34</sup> Transkriptionssättet liknar det som Linell (1994, s. 10) benämner ordagrann transkription, det vill säga alla identifierbara ordförekomster återges, längre pauser markeras och transkriptionen görs stavningsnormerad. Till skillnad från Linells kriterier för ordagrann transkription har även stor begynnelsebokstav använts vid meningsbildandet.

<sup>35</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 166) och Kvale (1997, s. 152).

F: Den där trevnaden du berättade om, vad ligger i det?

I: Ja, vad ligger i det? Det är att jag trivs på något sätt ... småtrivs //  
När vi sitter och pratar så här ... det är inte riktigt trevnad, men  
det är nån' ting i det hela i alla fall...(9)

Det hade också betydelse hur vi satt i rummet. Jag undvek att sitta mitt framför informanten, utan snarare snett vid sidan så att vi kunde rikta våra blickar åt samma håll, men samtidigt vara vända mot varandra. Avsikten med denna placering var att underlätta för oss båda att rikta vår uppmärksamhet mot fenomenet vila i stället för mot varandra. Det som utspelades i denna fas kan jämföras med det Merleau-Ponty menar med att människor genom intersubjektivitet skapar ett fenomenellt fält av mening. Detta skedde således både verbalt och icke-verbalt i form av blickar och kroppsspråk.

Den andra fasen innebar själva datainsamlingen där jag anlade ett vetenskapligt förhållningssätt. Denna fas presenteras närmare i stycket datainsamling.

Den tredje fasen innebar att själva intervjusituationen avslutades och här var det möjligt att kommentera något som kommit fram under intervjun som inte berörde forskningsfrågorna men var nödvändigt att nämna, av medmänskliga skäl. Denna fas hade också karaktär av ett vardagligt samtal.

Som oerfaren forskare fann jag det värdefullt att planera intervjusituationen enligt dessa faser, eftersom det underlättade att hålla isär forskarrollen från rollen som vårdare. Detta var speciellt värdefullt när vårdtagare inom den slutna vården intervjuades och det fanns en risk för mig att blanda forskarroll och vårdarroll. Det som skiljer dessa roller åt är syftet med samtalen. I ett vårdande samtal är det den andre personens hälsa som är i fokus. I en forskningsintervju är syftet att söka kunskap om ett specifikt fenomen. Intresset är således riktat mot fenomenet och informanten är den som förmedlar beskrivningar av detta fenomen.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 156).

## Datainsamling

Intervjusituationernas andra fas syftade till att fånga beskrivningar av vila utifrån informanternas levda erfarenheter. Informanterna visste genom ett informationsbrev (Bilaga 2) att intervjun skulle handla om vila och en första intervjufråga fanns redan nedskrivnen, nämligen Vad innebär vila för dig? Samtalets andra fas inleddes med denna intervjufråga. Frågeställningen är öppen, men har samtidigt en fokusering, vilket anses vara lämpliga kriterier för inledande frågor i en fenomenologisk intervjusituation.<sup>37</sup> Frågeställningen karaktäriseras alltså av en öppenhet och följsamhet gentemot fenomenet i fråga.<sup>38</sup>

Intervjuerna hade samtalskaraktär där jag styrde samtalen genom att enbart ställa frågor och inte komma med egna påståenden om vila, vilket är ett exempel på att vara öppen och följsam mot det fenomen som ska studeras i intervjusituationen. All uppmärksamhet riktade jag mot informanten och den beskrivning av vila som denne lät växa fram i samtalet. Detta förhållningssätt i intervjusituationen rekommenderas av forskare med fenomenologisk eller hermeneutisk ansats.<sup>39</sup> Omedelbarhet och öppenhet i en intervju innebär att forskaren ska ha förmågan att vara följsam i intervjupersonens resonemang och ha en känslighet för att uppmärksamma det oväntade. Intervjufrågornas utformning är av betydelse för att skapa denna känslighet<sup>40</sup> och för detta krävs en pendling från omedelbarhet till distansering och självreflektion för att kunna föra samtalet vidare.

De frågeområden som berördes i intervjuerna handlade om innebörder av vila, förutsättningar för vila, hinder för vila och lärande om vila. I informationsbrevet (Bilaga 2) fanns en uppmaning att informanterna skulle beskriva, så detaljerat som möjligt, en situation då de upplevde vila. Anledningen till det var att jag eftersträvade att få konkreta beskrivningar av vila, från människors vardagliga värld, i det naturliga förhållningssättet. Genom att i god tid före intervjutillfället ge informanterna denna anvisning skulle de ha tid att fundera över en situation som innebar vila för dem. En del informanter var förberedda på detta och kunde berätta en rad episoder som karaktäriserades av vila. Andra kunde inte återge sådana detaljerade händelser, utan talade om vila på ett mer allmänt plan. Jag

---

<sup>37</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 158).

<sup>38</sup> Jämför *ibid* och Giorgi (1997).

<sup>39</sup> Jämför till exempel med Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 158-160), samt Fagerberg (1998).

<sup>40</sup> Dahlberg och Drew (1997).

försökte då att ställa frågor som hjälpte informanterna att berätta om sina erfarenheter. Exempel på sådana frågor är: Har du varit med om det som du berättar? Kan du ge exempel på det du säger nu? Hur gör du när du vilar? Enligt Giorgi<sup>41</sup> är det angeläget att datamaterialet utgörs av så detaljerade och konkreta beskrivningar som möjligt, med ett minimum av abstraktioner och generaliseringar, för att en fenomenologisk analys ska kunna genomföras. Här leddes jag av metodprincipen att söka mening och innebörder, vilket kräver ett datamaterial bestående av konkreta beskrivningar.

Samtalen handlade om kunskap som är tagen för given och inte reflekterad. Detta bekräftar följande citat:

Det är svårt att förklara vad vila är egentligen, när man börjar tänka efter. Ja du ... hur ska jag förklara det ... man vet vad det är, men liksom att förklara det ... (17)

Det är just en sådan kunskap som är föremål för fenomenologisk analys, enligt Giorgi.<sup>42</sup> Citatet visar också att frågorna under intervjun uppmanade till reflektion över fenomenet vila. Under intervjuerna framträdde ny kunskap om vila hos såväl informanterna som hos mig och vid flera tillfällen sa informanterna efter samtalet att de under samtalet hade kommit till insikt om vad vila innebar, en insikt som man inte hade innan samtalet.<sup>43</sup> Eftersom detta sades under den tredje fasen i intervjusituationen finns inget bandat citat som kan belysa detta.

De följdfrågor som uppstod i samtalet var av tre kategorier. Den första kategorin frågor ställdes i syfte att föra tillbaka samtalet till att handla om fenomenet vila, ifall informantens medvetande hade riktats mot någon annan företeelse. Exempel på en följdfråga från denna kategori finns i följande citat där informanten har nämnt att trädgårdsarbete är vilsamt och övergår till att beskriva sin gräsklippare:

I: Den var nog bra på sitt sätt (*den gamla gräsklipparen*), men hade för lite kapacitet, smala däck och ... Den här går fort och man styr bara med fingertopparna (skrattar) ... så den har drivning på hjulen, va. Det tycker jag är rationellt...

---

<sup>41</sup> Giorgi (1997).

<sup>42</sup> Giorgi (1997).

<sup>43</sup> Detta är ett exempel på vad Merleau-Ponty (1964, s. 88) menar med en dialektisk reflektion som har beskrivits på sidan 60 i denna avhandling.

F: Betyder trädgård mycket?

I: Ja det gör den.

F: Vad är det då som du känner att det ger vila?

I: Ja, det är just att se att det växer och det är så härligt att följa med årstiderna då. På våren när det börjar spricka ut ... det man har planterat själv då ... och har beskurit ... jag beskär också fruktträd ... Jag hjälper folk med det också ... och då är det ju så spännande att se: Vart det bra det här? ... när det börjar spricka ut. Man beskär ju tidigt på vårvintern, va. Och du det är så spännande att se att den där kronan den blev det man tänkte. Det är ju att skapa förstå du. (3)

En annan kategori följdfrågor ställdes i syfte att få informanten att vidareutveckla sitt resonemang om erfarenheter av vila. Detta var ett sätt att skapa omedelbarhet och närhet, där informantens och min koncentration var riktad mot fenomenet som beskrevs. Exempel på detta är följande citat:

I: Det kan vara tråkigt också, men det finns en ... ja tristessen har också en tjusning. Och det tycker jag ... det har folk inte upptäckt, men det har det.

F: På vilket sätt då?

I: Jaa, tristess ... enformighet ... det innehåller mycket...

F: ... som?

I: Ja ... som ... ja enformighet ... kanske ja, tradighet. Ta en regnig lördagseftermiddag när man var tonåring och kunde inte göra så mycket ... Så har jag upptäckt att det har faktiskt sin tjusning bara det här att det är en tid som bara är med regn. Eller ta en gata som ligger tyst så där och ... det innehåller väldigt mycket. Det innehåller väldigt mycket människor som kanske inte har det så kul. Det finns så mycket i vårt liv som bara ska vara glatt och upphävsat och uppejvat och så vidare, men ... nu talar jag inte om tragik, det gör jag inte ... jag talar inte om miljöer som är eller någonting sånt där ... uppgivna av olika skäl. Jag talar om ren och skär tråkighet. Och jag tycker att man kan finna ut någonting i den där tråkigheten som oftast kan karaktäriseras som enformighet eller någon vila på något sätt. (9)



Genom att jag ställde ett frågande ”som?” kom informanten att ge en rik, konkret beskrivning av vad denne menade med att tristess kunde vara vila. Denna kategori av frågor är ett ”nystande” i samma spår för att informanten explicit ska uttrycka vad denne menar. Detta är också ett sätt för forskaren att tygla sin förförståelse och inte ta någon innebörd för given, utan i stället fråga vidare för att få informantens innebörder explicit uttalade. Detta är ett exempel på hur jag tillämpade metodprincipen om sökande efter mening. I en vetenskaplig fenomenologisk forskning gäller det att söka efter mening via informanternas konkreta beskrivningar och inte från forskaren själv,<sup>44</sup> därför krävs att frågor ställs som fördjupar samtalet på detta sätt.

En tredje kategori följdfrågor som ställdes i intervjuerna handlade om att reflektera<sup>45</sup> över det sagda. Frågorna uppmanade till reflektion och informanten kunde uttrycka sin reflektion verbalt. Den andra frågan i följande citat är ett exempel på en sådan fråga:

F: Kan du tänka tillbaka till någon speciell situation eller händelse som du skulle vilja berätta där du tyckte att ... åh det här det var vila. I vilket sammanhang var det?

I: Mmm ... Det är nog naturen jag tänker på om jag tänker att det ska vara vila. Och det kan vara ett klätterträd som jag har klättrat i när jag var barn. Det är en gammal, gammal lönn som man klättrar upp i. Det är inte så svårt att ta sig upp. Man kan göra det fortfarande trots att man är lite äldre. Och sen är det precis en djup grön moss som växer och så är det för att man alltid kan ligga i en sån där stor gren. Det är skönt ... och så står den vid gården där jag är uppväxt hemma.. och så ser man ut över ängen och skogen längre fram och så har man hela det här lövverket över sig. Det är en sån där bild av total vila ... att sitta i det där trädet..

F: Vad är det då som du känner att du kan relatera till vila?

I: Det har kanske att göra ... dels att man kopplar till det att jag var barn. Att det är en anknytningspunkt med det. Och det där lilla barnet får breda ut sig och det här kravlösa ... att bara vara. (1)

---

<sup>44</sup> Giorgi (1997) gör här en distinktion mellan vetenskapligt arbete och filosofiskt. I det vetenskapliga arbetet analyseras mening fram från informanternas beskrivningar, medan i ett filosofiskt arbete kan meningen framträda hos filosofen själv och denne behöver ingen referens utanför sig själv.

<sup>45</sup> Enligt Giorgi (1983, s. 142-143) innebär reflektion ”to bend back upon or to take up again what we have experienced, lived through or acted upon prereflectively”.

En fjärde kategori följdfrågor handlade om att säga emot informanten. Avsikten med det är att forskaren ifrågasätter sin förförståelse och de presentationer som visar sig i intervjun. Om informanten besvarar frågan med att vika sig för påståendet från forskaren, har svaret ett tvivelaktigt värde, eftersom det då har färgats av forskarens påstående. Om informanten däremot vidhåller riktigheten i sin beskrivning blir innebörden bekräftad. Sådana frågor ställdes endast ett fåtal gånger, eftersom det här förefaller ligga en risk att forskaren bli alltför styrande i intervjun. Här följer ett exempel från en intervju, då en fråga från denna kategori ställdes:

I: Jag tycker om när jag koncentrerar mig på en arbetsuppgift.

F: Kan det vara vila då?

I: Det är vila. Och då kan det vara en mycket intellektuellt ansträngande arbetsuppgift, men det är ändå vila. (9)

I intervjusituationerna tillämpades således principen om öppenhet, som förutom förmåga till närhet också kräver en förmåga till distans och därmed reflektion. Reflektionen innebar dels att jag reflekterade över mitt eget förhållningssätt så att förförståelsen hölls i schack, men reflektionen handlade också om att reflektera över det sagda så att lämpliga följdfrågor kunde ställas. Det skedde således en pendling mellan omedelbar närhet och en reflekterande distans<sup>46</sup> i dessa intervjuer. Samtalen byggde på denna pendling, då jag på ett öppet sätt och med full koncentration försökte vara receptiv då informanterna beskrev sina erfarenheter av vila och med följdfrågor eller bekräftande signaler som nickar och hummanden sökte att grundligare få den levda erfarenheten explicit uttalad. När beskrivningen var uttömd pendlade samtalen över till ett reflekterande då såväl informanten som forskaren reflekterade över det sagda, men endast informanten uttryckte reflektionen explicit.

En fenomenologisk intervju som karaktäriseras av detta vetenskapliga förhållningssätt kräver en koncentrerad forskare. Här kom jag till korta vid ett intervjutillfälle då intervjun inte gav något rikt datamaterial. Detta berodde antagligen på att två intervjuer gjordes i följd, vilket innebar att jag inte orkade vara så närvarande och omedelbar som situationen krävde. Följande citat är ett exempel från den intervjun:

---

<sup>46</sup> Jämför Dahlberg och Drew (1997).

I: Ja, det jag höll på med då som jag ville koppla av från. Det behöver inte vara arbete ... det kan ju vara något annat ... och vila för mig det är inte bara att lägga sig. Jag tycker mycket innefattas i vila.

F: Kan du berätta om mera saker?

I: Det första man tänker på med vila det är att man går och lägger sig ... kopplar av ... Det är väl det vanligaste och det gör jag också. Jag är inte onormal på så sätt.

F: Men sen för att koppla av... gå ut i trädgården sa du ... göra något kroppsarbete. Finns det något annat sätt?

I: Ja jag kan sitta och läsa. (19)

I utskriften av intervjun är det synligt att jag inte lyckades med att vara öppen och uppmärksam på möjligheter till att leda samtalet så att informanten kunde vidareutveckla sin beskrivning av innebörden av vila. Lämpliga följdfrågor ställdes inte. De följdfrågor som ställdes riktade snarare uppmärksamheten bort från fenomenet i stället för att närma sig det. I stället för att fortsätta fråga informanten om vad som innefattas i vila, bröt jag det tankespår som informanten hade påbörjat, genom att informanten ombads att berätta om andra sätt att vila än de som informanten började att beskriva.

Sammanfattningsvis kan sägas att det är forskaren som väljer hur intervjun ska utvecklas genom medvetna val. Valen som jag utgick ifrån var att söka tillämpa principer om öppenhet och följsamhet, intersubjektivitet, omedelbarhet och sökande efter mening. Tillsammans med informanterna skapades i dialogerna vävar av mening, fyllda med varierande innebörder av vila. Dessa vävar, det vill säga intervjutexterna, blev sedan föremål för analys.

### **Dataanalys**

Analysen av empiriska data genomfördes i två steg, som motsvarade de två första forskningsfrågorna. *Den första forskningsfrågan:* Vad innebär vila? behandlades med en essenssökande fenomenologisk analys. Dataanalysen utgick ifrån informanternas beskrivningar av sina levda erfarenheter av vila. Ibland beskrev informanterna motsatser till vila för att be-

skrivningen av vila skulle bli tydligare.<sup>47</sup> Även dessa beskrivningar behandlades i analysen och kom i ett senare skede att benämnas icke-vila. Det var beskrivningar där icke-vilans essens framkom. Analysarbetet baserades alltså på variationer av beskrivningar av fenomenet. I ett fenomenologiskt perspektiv är också resultatet av analysen en beskrivning, det vill säga ett klagörande av ett objekts mening, som det erfars. Det gällde att finna en grundläggande meningsstruktur för variationerna, en essens, som kan verifieras i data.<sup>48</sup>

Analysen påbörjades egentligen redan vid utskriften av intervjuerna. Att höra varje ord och uttryck och skriva ned dem var ett sätt att bekanta sig med materialet, öppna sig för innebörder av vila och påbörja tankeprocesser. Efter denna utskrift hade jag således satt mig in i materialet som helhet.

Varje utskrivna intervju analyserades därefter var för sig. Intervjun lästes i sin helhet, upprepade gånger, för att tränga in i texten och bli ledd av den. För detta krävdes en öppen attityd och en omedelbar inställning så att jag närmade mig texten på ett sätt som gjorde mig medveten om fenomenets olika aspekter och öppnade min medvetenhet för att se oväntade innebörder som visade sig i texten. Detta var ett sätt att tygla min förförståelse om vila.

Därefter analyserades texten så att meningsinnehåll avseende fenomenet vila framträdde. Exempel på meningsinnehåll är den kursiverade texten i Figur 2, på sidan 82. Tecknet (/) visar en övergång från ett meningsinnehåll till ett annat. Sättet att analysera fram meningsinnehåll skiljer sig här från den metod som Giorgi förespråkar när det gäller att analysera fram meningsbärande enheter.<sup>49</sup> Den datan som Giorgi avser är i regel skrivna berättelser i ett mer begränsat antal och all text ingår i de meningsbärande

---

<sup>47</sup> Jämför Merleau-Ponty (1962/1999, s. 13) som beskriver hur människan varseblir hur en figur framträder genom att den kontrasteras mot dess bakgrund, det vill säga det som inte tillhör figuren. Det är i denna brytpunkt som det som karakteriserar figuren kan framträda. Figuren "has an outline, which does not belong to the background and which stands out from it: it is stable and offers a compact area of colour, the background on the other hand having no bounds, being of indefinite colouring and running under the figure. The different parts of the whole//possess then, besides a colour and qualities, a particular significance. The question is, what makes up this significance?"

<sup>48</sup> Giorgi (1992).

<sup>49</sup> Giorgi (1997).

enheterna. I föreliggande studie har endast meningsinnehållet avseende fenomenet vila analyserats fram i texten och annan text ingår inte i de meningsbärande enheterna, vilket är synligt i kursiveringen av texten i Figur 3, på sidan 84. Detta sätt att analysera fram meningsinnehåll avseende ett fenomen rekommenderas av Dahlberg<sup>50</sup> då det gäller att analysera ett stort datamaterial och då i synnerhet intervjumaterial. Avsikten med analysen är dock densamma som Giorgi förespråkar, att söka essenser.

Därefter analyserades meningsinnehåll avseende innebörder av fenomenet vila och utifrån ett vårdpedagogiskt perspektiv.<sup>51</sup> Dessa innebörder beskrevs och benämndes med ord och uttryck som tillhör det vardagliga språket, det vill säga utan att teoretiska begrepp användes. Avsikten med detta analysförfarande var att informanternas egna beskrivningar av vila skulle färga benämningarna och för att undvika att på ett så tidigt stadium i analysen föra in teoriladdade begrepp. Detta är förenligt med avsikten med en fenomenologisk analys som ska utgå ifrån livsvärlden och inte reduceras av teori.<sup>52</sup> Figur 2 utgör ett exempel från detta analyssteg där intervjutextens kursiverade meningsinnehåll i den vänstra kolumnen transkriberas och beskrivs som innebörder i den högra kolumnen.

Ibland uttrycker informanten en innebörd på ett mer abstraherat plan och då kan innebörden direkt överföras till det transkriberade materialet. Så är fallet i den andra innebörden i Figur 2.

F: Om vi säger att du vilar då ifrån ditt arbete ... vad är det? Vad gör du då?	
--	--

<sup>50</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 184-185).

<sup>51</sup> Det vårdpedagogiska perspektivet bestod i att fenomenet vila och lärande om vila studerades i relation till hälsa och kan därför också ses som en aspekt av ett vårdvetenskapligt perspektiv. Eftersom informanterna berättade om vila i relation till hälsa, var det vårdvetenskapliga perspektivet redan givet i data. Jämför med informationsbrevet (Bilaga 2) där studien presenteras som att söka kunskap om vilans betydelse för hälsa. Hälsa definieras inte, utan i intervjuerna relaterar informanterna innebörder av vila till egna uppfattningar av vad hälsa är.

<sup>52</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 185-194), och Giorgi (1997).

<p>I: Ja, det är att göra nånting annat än arbetet. / Och som inte är av tvång. Diska tycker jag inte är att vila. Att hugga ved kan vara vila för det är nånting som jag inte behöver göra ... och det är något av fritidssysslor... eller någon annan verksamhet ... att läsa eller ... Det kan också va'då man är med i en förening kan det vara ett visst tvång där också ... men då är det ju inte direkt krav, då är det mer av en frivillig karaktär.</p>	<p>Vila innebär omväxling</p> <p>Vila erfars i frivilliga aktiviteter som inte karaktäriseras av tvång</p>
--	--

Figur 2. Exempel på analys av meningsinnehåll och transkribering till innebörder i fenomenologisk dataanalys.

Analysen övergick därefter till att gälla samtliga intervjuer som en helhet. Innebörderna i de meningsbärande enheterna jämfördes inbördes avseende likheter och skillnader och i förhållande till de intervjuer som de tillhörde. Därefter organiserades innebörder från samtliga intervjuer i kluster.<sup>53</sup> Klustren utgjordes av de meningsbärande enheter som hade samma eller liknande innebörd. Totalt bildades 34 kluster. Exempel på några kluster är: behov av vila, vilsam miljö, avkoppling, lustfylld omväxling, hinder för vila. Genom att reflektera över variationer av innebörder i dessa kluster och sträva efter att se den innebörd som inte varierar i jämförelsen mellan klustren, växte en essens av vila som fenomen fram. Dessutom växte en essens fram avseende det som karaktäriserar icke-vila. Reflektionen pågick under en längre tid då uppmärksamheten var mer eller mindre riktad mot data. Det var ofta i stunder då uppmärksamheten inte var så fokuserad på data som kreativa tankar fick spelrum och essenserna kunde konstitueras. Essenserna analyserades sedan med öppenhet i relation till varje intervju i syfte att se om innebörder från data motsvarades av de essentiella beskrivningarna av vila och icke-vila.

Med essenserna som utgångspunkt analyserades klustren avseende innebörder och innebördselement<sup>54</sup> fram. Innebördselementen ligger på en något lägre abstraktionsnivå än essensbeskrivningarna. Därefter samman-

<sup>53</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 191). Kluster betyder en gruppering där enheter som ligger nära varandra avseende någon aspekt förs till samma grupp (Jämför Marklund (red.) (1993, s. 117).

<sup>54</sup> Giorgi (1985, s. 14) benämner innebördselementen "constituents", för att betona att konstituenterna är fyllda med mening i en kontext.

fördes essensbeskrivningarna av vila och icke-vila till en generell struktur av fenomenet vila. Det är den generella strukturen som förenar essenserna och innebördselementen till en helhet.

Analysen har löpt från helhet till delar till helhet. Analysen började med att omfatta datamaterialet som helhet, det vill säga samtliga intervjuer. Vidare fokuserades vare intervju för sig, det vill säga delarna i datamaterialet. Varje intervju analyserades avseende meningsbärande delar ställda i relation till intervjun i sin helhet. När analysen låg på klusternivå utgjorde klustren delar av hela datamaterialet. Ur dessa delar växte en helhet fram, en generell struktur av fenomenet vila som verifierades i datamaterialet som helhet.

*Den andra forskningsfrågan:* Hur lär sig människor att vila? behandlades genom en fenomenologisk analys av samma datamaterial som i föregående analyssteg. Samtliga intervjuer analyserades avseende meningsinnehåll som handlade om vila och lärande. Figur 3, med exempel från datamaterialet visar hur samma intervjutext kunde analyseras utifrån vad- och hur-aspekter och ge olika innebörder för fortsatt analys. Meningsinnehåll har kursiverats i respektive perspektiv.

De olika innebörder som på detta sätt analyserades fram, avseende hur människor lär sig att vila, ordnades sedan i kluster. Analysförfarandet stannade här på klusternivå och handlade inte om att söka essens. En motivering till detta ställningstagande är att det resultat som visade sig på klusternivå hade en lämplig abstraktionsnivå för vårdpedagogisk tillämpning. Metodlitteratur styrker att en fenomenologisk analys kan stanna på en nivå som inte utgör en essens.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 193-194).

Vad?		Hur?	
<p>F: Och vad innebär vila för dej?</p> <p>I: För det första har jag lärt mig att lyssna till kroppens signaler ... för det tror jag är väldigt viktigt.</p> <p>F: Hur gör du det då?</p> <p>I: Jo jag märker ... för när jag börjar bli övertrött ... börjar tangera gränsen ... tappar jag matlusten ... sover väldigt dåligt ... koncentrationssvårigheter ... eh ... har svårt för att läsa en bok t ex ... svårt att koppla av ... och då är det alltså dags ... att göra allt som går då va ... då letar man de där hålen i almanackan, letar efter första bästa helg ... och då åker jag bort ... lämnar stan ... Så jag brukar försöka göra vad jag kan att åka till Stockholm en helg i månaden och då är jag superegoist. Då är det bara – vad vill jag göra vad tycker jag är roligt ... och då gör jag det. Och det är allra främst att lyssna på musik, gå på operan. Om det är nåt som går kan man se någon musical eller teater om det finns biljetter ... bara strosa ... titta lite i skyltfönster och gå in nästans och bara ... bara få vara själv.</p>	<p>Övertrötthet visar sig i förlorad matlust, bristande förmåga till sömn, koncentration och avkoppling</p> <p>Strategier för att vila är att byta miljö, göra det som I vill göra och det som är roligt, vara själv</p> <p>Vilans praktik är för I att lyssna på musik, se teater, opera</p>	<p>F: Och vad innebär vila för dej?</p> <p>I: För det första har jag lärt mig att lyssna till kroppens signaler ... för det tror jag är väldigt viktigt.</p> <p>F: Hur gör du det då?</p> <p>I: Jo jag märker ... för när jag börjar bli övertrött ... börjar tangera gränsen ... tappar jag matlusten..sover väldigt dåligt ... koncentrations-svårigheter ... eh ... har svårt för att läsa en bok t ex ... svårt att koppla av ... och då är det alltså dags ... att göra allt som går då va ... då letar man de där hålen i almanackan, letar efter första bästa helg..och då åker jag bort ... lämnar stan ... Så jag brukar försöka göra vad jag kan att åka till Stockholm en helg i månaden och då är jag superegoist. Då är det bara – vad vill jag göra vad tycker jag är roligt ... och då gör jag det. Och det är allra främst att lyssna på musik,, gå på operan. Om det är nåt som går kan man se någon musical eller teater om det finns biljetter ... bara strosa ... titta lite i skyltfönster och gå in nästans och bara ... bara få vara själv.</p>	<p>Att lära sig lyssna till kroppens signaler</p> <p>Att lära sig planera in tid för vila</p>

Figur 3. Exempel på analys utifrån två frågeställningar avseende samma datamaterial.



## **Analys av förutsättningar för lärande avseende vila**

*Den tredje forskningsfrågan* Hur kan förutsättningar skapas för människor att lära sig att vila? kan inte besvaras genom att studera pedagogiska verksamheter där syftet är att medvetet skapa förutsättningar för människor att lära sig vila och där vila har den innebörd som beskrivs i föreliggande studie.<sup>56</sup> För att söka svar på den tredje forskningsfrågan krävdes att det empiriska resultatet avseende de två första forskningsfrågorna abstraherades ytterligare och sammanflätades i en syntes med en didaktisk modell avseende rörelse. Enligt Giorgi<sup>57</sup> är det möjligt att utifrån ett resultat som är en beskrivning gå vidare i analysarbetet genom att tillföra till exempel en modell eller teori när forskaren är motiverad att gå bortom det evidenta i datamaterialet.<sup>58</sup> Ett kriterium för att välja denna modell var att den överensstämde väl med innebörder i datamaterialet. Ett annat kriterium var att modellen bygger på fenomenologisk filosofi om den levda kroppen, vilket överensstämmer med studiens kunskapsteoretiska utgångspunkter. Modellen presenteras närmare på sidan 135.

Likheter och skillnader avseende innebörder i det empiriska resultatet och i den didaktiska modellen analyserades fram. I detta analyssteg gällde det att vara trogen det empiriska resultatet så att inte innebörder förvanskades eller uteslöts i processen. Med hjälp av den didaktiska modellen kunde det empiriska resultatet förstås i ett perspektiv av tillämpning och en modell av lärande avseende vila skapades.<sup>59</sup>

## **Forskningsetiska aspekter**

Med forskningsetik avses här de etiska frågor som har aktualiserats i samband med forskning och gäller såväl inomvetenskaplig som utomvetenskaplig forskningsetik.<sup>60</sup> Genom hela forskningsprocessen från val av problemområde och genomförande till publicering av forskningsresultatet

---

<sup>56</sup> Pedagogisk verksamhet som avser att lära sig avslappning förekommer idag och grundas till exempel på Setterlinds (1983) vetenskapliga arbete.

<sup>57</sup> Giorgi (1992).

<sup>58</sup> Jämför med Dahlberg, Drew och Nyström (2001) och Giorgi (1992).

<sup>59</sup> Jämför Ekeberghs (2001) fenomenologiska avhandlingsarbete som också har bestått i att föra det empiriska resultatet vidare i en syntes med ett teoretiskt perspektiv.

<sup>60</sup> Till den inomvetenskapliga forskningsetiken räknas forskningens inre liv och att säkra forskningsresultatens tillförlitlighet, till exempel avseende plagiering, förfälskning eller fusk. Till den utomvetenskapliga forskningsetiken räknas hur intressen utanför forskarsamhället kan påverkas av forskningen och hur dessa intressen bör beaktas (Forsman 1997).

har forskningsetiska överväganden beaktats<sup>61</sup> och de mest avgörande presenteras här.

I planeringsfasen, när forskningsämnet valdes gjordes överväganden om huruvida forskningens resultat kommer att leda till något gott för människor i samhället. I del 1 förs en argumentation som visar att kunskaper om vila främjar människors hälsa och därför kan betraktas som något gott. En bedömning av föreliggande studie i forskningsetisk kommitté gav också klartecken till studiens genomförande, dock med viss tveksamhet avseende om vila kan anses främja hälsa.<sup>62</sup> Denna tveksamhet kunde möjligen bero på att studien granskades av sakkunniga med övervägande medicinskt perspektiv och där innebörden av vila i regel betraktas som sängläge, vilket har visat sig vara skadligt för hälsan. För att granska om resultatet från studien kan antas ge goda konsekvenser för människors hälsa, har kommittén begärt en skriftlig redovisning av studiens resultat.

För att välja datainsamlingsmetod krävdes ett forskningsetiskt övervägande. Här gällde det att vikta eventuella risker som informanterna skulle utsättas för mot forskningens vinster.<sup>63</sup> Min bedömning var att samtal om vila inte kunde uppfattas som kontroversiellt. Att en intervju skulle skada informanten saknar belägg enligt Perls<sup>64</sup> vilken menar att människor behåller sina försvarsmekanismer så länge som de behövs och forskaren kan lita till att informanten öppnar sig så mycket som denne vill i intervjusituationen.<sup>65</sup>

För att genomföra en forskningsintervju krävs informerat samtycke. Den presumtiva informanten behöver därför få tillräckligt med information om studien så att det är möjligt att ta ställning till eventuellt deltagande.<sup>66</sup> I

---

<sup>61</sup> Hermerén (1992), Eriksson och Månson (1991) och Forsman (1997) har en vid definition av forskningsetik som avser val av problemområde och studiens genomförande till resultatens användning. Denna definition ligger också till grund för SOU1999:4, som är ett slutbetänkande från kommittén för forskningsetik. Även den promemoria som ligger som förslag till en ny lag om etikprövning (Ds 2001:62) bygger på en vid syn på forskningsetik.

<sup>62</sup> Studien är forskningsetiskt granskad av Forskningsetikkommittén vid Örebro Läns Landsting. Diarienummer 500:16 190/00.

<sup>63</sup> Jämför Ds 2001:62, s. 105-107.

<sup>64</sup> Perls (1969).

<sup>65</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 168).

<sup>66</sup> Principen om informerat samtycke finns i såväl Riktlinjer för etisk värdering av medicinsk humanforskning (MFR 1996) som i Human och samhällsvetenskapliga

det informationsbrev (Bilaga 2) som skickades ut till informanterna som vistades inom vårdinstitutioner fanns en kort beskrivning av studiens syfte och varför studien skulle göras. Ett liknande informationsbrev skickades till övriga informanter. Här fanns en konflikt mellan den etiska normen om informerat samtycke och forskningsidealets metodprincip<sup>67</sup> avseende att vara öppen och inte påverka informanten till att beskriva fenomen på ett annat sätt än som erfarits. Jag valde här en medelväg där jag beskrev så lite som möjligt om studien så att informanterna skulle kunna ta ställning till deltagandet. Informationen bedömdes också som tillräcklig av den forskningsetiska kommittén. Hur detta kan ha påverkat studiens resultat är en validitetsfråga som berörs i diskussionsavsnittet. Emellertid finns även här en etisk beröringspunkt, eftersom kvalitetsbrister i forskningsresultatet framstår som oetisk forskning.<sup>68</sup>

För att få tillgång till vårdmiljöer som forskningsfält fordras informerat samtycke från alla inblandade parter. Därför ställdes först en förfrågan till avdelningsföreståndarna på respektive avdelning om det fanns intresse av att studien genomfördes på avdelningarna. Samtliga ställde sig positiva till detta. Klinikcheferna för berörda avdelningar informerades och gav sina godkännanden till studien.

För att ett informerat samtycke ska kunna ges krävs att det har funnits en faktisk valfrihet för den presumtiva informanten.<sup>69</sup> Därför tillfrågades informanterna om deltagande av en tredje person, i stället för att jag hade tillfrågat dessa personer direkt. Detta skulle inte heller vara möjligt för de patienter som deltog, eftersom sekretesslagen förbjuder ett sådant tillvägagångssätt.<sup>70</sup> Informationsbrevet formulerades på ett sätt så att deltagandet inte skulle upplevas påtvingande (Bilaga 2). Brevet är skrivet i tredje person och frivilligheten att delta betonas. Två personer som tillfrågades tackade nej, vilket kan vara ett tecken på att budskapet om frivillighet framträdde i brevet. Efter att informanterna hade samtyckt, fick jag uppgifter om personernas namn och telefonnummer och kunde ta kontakt

---

forskningsrådets forskningsetiska principer (HSFR 1990) och reglerar således forskare i alla forskningstraditioner som rör människor.

<sup>67</sup> Peterson (1994, s. 40-50) belyser hur forskningsverksamheten förutom etiska normer även styrs av forskningsidealets normer, samt juridiska och politiska normer. När dessa kommer i konflikt har ett forskningsetiskt problem uppstått.

<sup>68</sup> Forsman (1997).

<sup>69</sup> Jämför HSFR (1990).

<sup>70</sup> Sekretesslag (SFS 1980:100). Här samverkade den juridiska normen med den etiska och det förelåg inget forskningsetiskt problem.

med vederbörande. Tid och plats för intervjun bestämdes i samråd mellan mig och informanten.

Innan intervjuerna påbörjades hade jag förberett mig på eventuella intressekonflikter som skulle kunna uppstå. Exempel på en sådan är att patienter i allmänhet har intresse av att få god vård direkt, medan forskarens intresse är att skapa kunskap i syfte att på sikt bidra till en vårdutveckling. För att kunna lösa denna intressekonflikt, hade jag på förhand bestämt att, med patientens godkännande, till tjänstgörande sjuksköterska rapportera eventuella vårdbehov som skulle bli synliga under intervjun, för att patienten skulle få dessa vårdbehov tillgodosedda inom ramen för befintliga resurser. Denna intressekonflikt uppstod emellertid aldrig. Det går inte att bortse ifrån att ett visst beroendeförhållande kunde råda mellan mig och vårdtagarna. I brevet stod att jag hade en bakgrund som sjuksköterska och kunde därför betraktas av informanterna som en representant för vården. Detta har förmodligen påverkat samtalsinnehåll, men har knappast varit en tvingande faktor till att delta i studien. I samtalen beaktades informanternas integritet, vilket i genomförandefasen innebar att respektera informanterna och andra medverkandes åsikter och värderingar. Här avsågs att undvika en subjektivistisk integritetskränkning.<sup>71</sup>

Samtalen spelades in på ljudband och varje intervju kodades. En kodlista med uppgift om informanternas namn förvaras under sekretess, liksom samtliga kassettband. Dessa har sparats för att studiens validitet ska kunna kontrolleras.<sup>72</sup> På detta sätt har informanternas konfidentialitet beaktats.

Intervjuerna har transkriberats med noggrannhet. Samtalen skrevs ned ordagrant och då uttalet var otydligt framgår detta i den utskrivna texten. En strävan fanns att inte förvränga informanternas utsagor, vilket utgör en inomvetenskaplig forskningsetisk aspekt. Vidare har jag varit mån om att inte plagiera någon text och att ange som referenser de källor som jag själv har läst. Detta tillvägagångssätt får konsekvenser för hur forskningsresultatets tillförlitlighet kan bedömas och utgör också en inomvetenskaplig forskningsetisk aspekt.<sup>73</sup>

---

<sup>71</sup> Hermerén (1992, s. 157-158).

<sup>72</sup> Det är en rekommendation i SOU 1999: 4, s. 177, att bedömningsmaterial ska vara tillgängliga för granskning.

<sup>73</sup> Forsman (1997).

Forskningsresultat betraktas som offentlig egendom och ska således vara till nytta i samhället. Därför är det angeläget för forskaren att publicera resultatet så att det är tillgängligt för dem som kan ha nytta av det. Genom att avhandlingen skrevs på svenska i stället för på engelska kan fler svenskar ta till sig forskningsresultatet. Dock var detta inte den övervägande anledningen till att skriva avhandlingen på svenska, även om det har en utomvetenskaplig forskningsetisk poäng. Den avgörande anledningen till att välja det svenska språket var att den innebördssökande studien gav ett rikt språkligt material som bland annat innehöll metaforer. Om detta material skulle översättas hade innebörder gått förlorade i översättningen. Detta hade medfört brister i resultatets tillförlitlighet och skulle därmed kunna betraktas som ett oetiskt forskningsresultat.<sup>74</sup> Forskningsresultat behöver också publiceras internationellt för att kunna delta i den vetenskapliga debatten, vilket kommer att bli en senare forskningsuppgift.

---

<sup>74</sup> I SOU 1999:4 lyfts behovet av att förbättra kommunikationen mellan forskare och det övriga samhället fram.



**DEL 3**  
**RESULTAT**





## RESULTAT I

I detta avsnitt besvaras de två första forskningsfrågorna Vad innebär vila? och Hur lär människor sig att vila? Resultat I utgörs alltså av det empiriska resultatet från dataanalysen. Fenomenet vila beskrivs i form av en generell struktur. I strukturen ingår essenser av vila och icke-vila, samt innebördselement som förenas i respektive essens. I beskrivningarna av innebördselementen ingår variationer, det vill säga citat ur datamaterialet. Informanterna citeras och refereras med intervjunummer i slutet av varje citat. Utsagor från forskaren anges med förkortningen "Int." I de fall då citat har klippts och sammanfogats anges detta med tecknet //. Till resultat I hör också klusterbeskrivningar av hur människor lär sig att vila.

### En generell struktur av fenomenet vila

Fenomenet vila relateras till icke-vila, vilket implicerar en dualitet<sup>1</sup> mellan vila och icke-vila. Dualiteten visar sig i en ständigt pågående cirkulär rörelse mellan vila och icke-vila. Denna övergripande rörelse innebär ett sökande efter livsmening<sup>2</sup> i varje nytt ögonblick.

I vila finns förutsättningar för rörelse mot icke-vila. Det innebär att i vilan utvecklas en balans och närande kraft inhämtas inför ett närmande till icke-vila. Essensen i vila utgörs av en harmoni i vilja, känsla och handling.<sup>3</sup> Det innebär att det finns en vilja och förmåga till handling som utförs i överensstämmelse med en känsla av lust. Vilan gestaltas i och med att en inre verklighet avseende behov och längtan överensstämmer med den yttre verklighetens beskaffenhet. Vilan antar olika former i ett flöde mellan tillstånd av att dröja i kravlöshet och ro, respektive tillstånd av öppenhet för lustfylld stimulans och lustfylld utmaning. Vilans essens är färgad av trygghet och tillit i upplevelsen av ett okränkbart människovärde och av att vara älskad.

---

<sup>1</sup> Dualitet kommer av latinets "dualitas" som betyder dubbelhet. Dualitetsprincipen innebär att om en formel kan hävdas, kan den duala formen likaledes hävdas. Se Lübcke (1988, s. 120). I avhandlingen betraktas vilans essens som den duala formen av icke-vilans essens.

<sup>2</sup> Här avses människans strävan efter att ge livet mening.

<sup>3</sup> Med handling menas här något som är ett uttryck för något bakomliggande i form av avsikt eller mening och utgörs av medvetna handlingar (Jämför med Lübcke 1988).

I icke-vila finns förutsättningar för rörelse mot vila. Det innebär att kroppens själsliga yttringar i form av trötthet och utmattning medvetandegörs och beaktas i handling, i riktning mot vila. Essensen i icke-vila utgörs av en disharmoni i vilja, känsla och handling. Det innebär att det finns en klivenhet och splittring när det gäller vilja och förmåga till handling. Det kan också innebära en disharmoni mellan känsla och vilja till handling, samt en splittring mellan att vilja och att kunna känna. Upplevelser av disharmoni utgör hinder för upplevelse av vila och verkar tärande på krafterna, vilket upplevs allt påtagligare ju längre icke-vilan pågår. Långvariga tillstånd av icke-vila visar sig i utmattning. Vid utmattning berör icke-vila även upplevelsen av det egna värdet som person.

Den generella strukturen av vila förenas i innebördselement som avser både vila och icke-vila. Till vilans essens relateras innebördselementen: vilorytm i livet, stämningar av skönhet och trevnad, bejakad utan bedömning, samvaro med gemensamt intresse, frihet från bekymmer och tvång, att dröja, lustfylld stimulans, lustfylld utmaning och trygg i sitt värde. Till icke-vilans essens relateras innebördselementen: att vilja men inte kunna, att kunna men inte vilja och att vilja men inte kunna känna.

### **Vilorytm i livet**

En vilorytm innebär livsprocesser med rytmiskt flöde av växlingar mellan icke-vila och vila. Förutsättningar för en vilorytm finns i livsvärlden och kan erfaras genom att den egna livsrytmen anpassas efter naturens bestämda rytm, vilket denna beskrivning visar:

Och så har jag några gånger i livet gjort så att jag tagit lättviktstält, stormkök, tagit av mig klockan och bara gått ut i skogen ... och slagit upp det där tältet vid en skogstjärn eller där det finns vatten i närheten ... och bara vara ... och jag låter magen och dygnsljus alltså få styra // det är också en total vila. (1)

Dygnens och årstidernas växlingar och vågornas rörelser kan inte forceras och det är möjligt att anpassa sig till denna rytm, där det är andra värden som anger takten. Att erfara årstidernas specifika känntecken innebär en upplevelse av delaktighet i naturens rytm, vilket upplevs fridfullt och som en fast förankring i en på andra områden accelererad tillvaro. Följande beskrivning visar detta:

Naturen är en väldigt stor betydelse för vila. Bara det här att kunna gå ut på morgonen och höra fåglarna sjunga. Det betyder oerhört. Det ger en känsla av frid, att jag är delaktig i naturen ... årstiderna. Det är svårt att säga, men jag blir jätteglad när jag ser några tranor flyga. Då tänker jag på att då är det snart vår. När jag kommer ut i naturen kommer jag in i ett annat mentalt tillstånd och då är det andra värden som gäller och jag får rätta mig efter dom och vill också göra det ... och vid huset vid Hjälmarens hade jag också den här rytmen i naturen ... den här andron. Eller bara att sitta och titta på vågor som når stranden ... och just den här blandningen av vatten, land och himmel och hav som möts hela tiden det är också en sådan här form av vila. Den råar vi ju inte över. Så just den här vilan, andhämtningen på den nivån, den ges det väldigt lite tid till i vår tid, därför att det är så många andra värden som prioriteras. (9)

Även i kultur kan vilorytmer ingå. Musik innebär ett rytmiskt flöde, vilket upplevs som vila. Det förekommer en dygnsrytm, där kvällen innebär att stadens aktiviteter avtar och en andhämtning är påtaglig, en paus inför nästa sekvens av aktiviteter som innebär icke-vila. Det förekommer en veckorytm, där helgen innebär möjlighet till återhämtning. När dessa rytmer erfars innebär det en andhämtning och vila. Det föreligger alltså en överensstämmelse mellan egna behov och den yttre verklighetens beskaffenhet. Det erfars tendenser till att denna vilorytm slätas ut vilket innebär att möjligheten till att på detta sätt erfara vila uteblir. Följande beskrivning belyser samhällets vilorytm som inverkar på möjligheter till upplevelser av vila och den tendens till utslätning som föreligger:

Så kunde man upptäcka fram på lördagseftermiddagen att plötsligt lade sig stan till vila. Efter det att affärerna hade stängt, torghandeln hade slutat ... och det har också sin tjusning. Sen kommer stan igång igen, men det är en paus, en andhämtning och stan hämtar liksom andan. Det har hänt att jag i Stockholm har upplevt att hela stan är tom med folk under sommaren. Det var hett så att det dallrade över torget och det hände absolut ingenting, men allt bara stod där. Det väntade, det avvaktade. Det är också nånting som jag tycker vi har förlorat. Det finns liksom inte den här rytmen, utan allting ska hetsas på. (9)

### **Stämningar av skönhet och trevnad**

Delaktighet i naturen innebär att alla sinnen engageras och insuper intryck som upplevs som vila. Att njuta av synintryck, dofter, beröring och

rofyllda ljud samverkar till upplevelsen av vila. Följande citat belyser detta och är en beskrivning av upplevelsen av att köra motorcykel då intryck från naturen upplevs påtagligt. I upplevelsen råder en harmoni i vilja, känsla och handling, samt i förhållande till den yttre miljöns beskaffenhet:

Bara koppla bort alla måsten och sen njuta av vägen och farten och vinden, dofter och lukter och ... vilket man känner oerhört. Det är en väldig skillnad mot att åka bil. Man ser mycket när man åker bil, men man upplever allting på ett annat sätt. Man känner om det blir temperaturväxlingar ... fruktträden blommar ... bonden kör ut dynga på åkern. Alltihopa det får du på dig. Neej, men det är en speciell känsla. Det är svårt att beskriva. Men jag upplever det som ... för mig är det vila och samtidigt att ladda batterierna eller vad man ska kalla det. (2)

Vilsamma sinnesintryck karaktäriseras av *skönhet* och en estetisk inställning intas när omgivningen betraktas. Färger, former, dofter och rörelser i naturen uppmärksammas.

Ett skönt intryck kan också innebära en upplevelse av intensiva sinnesintryck, karaktäriserade av harmoni och lycka. Det innebär en upplevelse av att vara fullständigt närvarande i situationen, men samtidigt en upplevelse av att vara frånvarande från det sammanhang i vilken situationen ingår. Stimulans och kraft till eget skapande erfars samt en vilja att uttrycka sin upplevelse. Dessa sköna intryck kan erinras och ge kraft vid andra tillfällen i livet och erfars även då som vila. Följande beskrivning belyser detta från en informant som berättar om sin erfarenhet av vila under en skogspromenad en nyårsnatt:

Det var det underbaraste jag har upplevt på mycket, mycket länge. Det var lugn, det var tystnaden, snön ... jag nästan hörde hur flingorna ramlade ner. De här underbara granarna och tallarna som står precis som väktare uppställda och den här vita snön som föll på grenarna. Och så tyst, utom nån smäll här och där. Men det hade inte börjat riktigt än (*fyrverkeriet*). Och så det där rosa ljuset som kom nerifrån stan ... det var något vackert på himlen. Och så gick jag och viskade till Benjamin (*hunden*): Vad tyst det är! Det var så underbart. Det är något som griper tag i mig. Då känner jag harmoni. Om jag nu kan uttrycka det. Kanske som för människor som förstår klassisk musik, det förstår ju inte jag. // Jag är helt salig och borta på något vis, men ändå medveten om det som händer. Då kände jag ... åh om jag vore konstnär och kunde måla allt det här

vackra ... åhh om jag vore musiker och kunde göra musik av det. Det är ju en önskan. Eller om jag vore en författare och kunde skriva en bok eller en liten berättelse om hur jag känner det just nu. Det är en sån där som bara kommer in i dig och man blir fylld utav någonting. Det är såna där ögonblick som finns kvar i en då allt annat sållas bort. Det var nån´ ro som kom in. (8)

Liksom alla sinnen kan engageras i skönheten i naturen, kan sinnen vara öppna för skönhet i kultur, i form av musik, konst och teater. Genom att erfara dessa kulturformer kan vila upplevas. Följande beskrivning belyser detta:

Personligen så kanske just ett symfoniarbete kan vara något väldigt skönt att lyssna till ... eller gå på en konsert det är ju en vila det också, en föreställning av något slag, en mental vila i alla fall. Ja även kroppsligt, för man kan ju inte springa runt när man sitter på en konsert ... Konst kan det ju vara också, men det måste vara något som jag tycker om. Jag vill gärna veta vad det föreställer, så jag kan njuta av det ... eller känna viss avkoppling av det ... du typ vilar ögonen, vilar själen. Till exempel något som är vidunderligt vackert är att titta på de här skagenmålarna // Så är det ju över huvud taget med kultur. Kultur tycker jag är himla vilsamt, egentligen. Man behöver ... det kan vara böcker, det kan vara konst, det kan vara ja, ... en stad eller vad sjutton som helst. (6)

Vila i form av *trevnad* karaktäriseras av vardagliga, lugna aspekter av mänskligt liv som inrymmer en form av omtanke. Det handlar om små tankar som ingår i de vardagliga sysslorna. Trevnaden visar sig i miljön som som spår av mänskligt liv, en viss stämning över saker och ting. Trevnaden i miljön försvinner när arbetstempot blir för högt, då det kan vara svårt att vara uppmärksam på att skapa trevnad. Detta citat fångar den stämning som trevnad innebär:

Det är att jag trivs på nåt´ sätt, småtrivs. Det är inga märkvärdigheter // Jag kom ihåg när jag var liten så var jag hos min moster ibland ... och så stod det stövlar på rad vid spisen och värmdes och så var det en mysig känsla i köket och det var ordning och reda ... lite pirlargoner ... en katt och så ... och det var trevnad. // När jag var på ålderdomshem för att låna ut böcker, då bjöd gamlingarna alltid på en karamell och den karamellskålen var ju så gammal så att karamellerna hade klistrat ihop sig, så man fick bända bort dom ... men det är också trevnad ... för jag, den unga fröken, det klart att jag skulle ha en karamell. Inte fick jag gå utan nånting. Sånt där är ...

och dom satt oftast när man kom in där ... bland sina fotografier ... men då summerar dom livet på nåt vis, utan att tänka. Det är också trevnad. Ja, att det liksom inte är krav på aktivitet och Tore Skogman och tårta och ... att man ska förnya sig och så där ... det tycker jag nog ingår // Nu har jag börjat upptäcka det här med trevnad på ett annat sätt. Jag försöker fånga dom känslorna. Och det är ju ett sånt liv jag skulle vilja leva, men som jag har väldigt svårt att få till. Därför att jag hinner inte. (9)

### **Bejakad utan bedömning**

I en samvaro som karaktäriseras av vila finns en stämning som är tillåtande vilket innebär att upplever av att vara bejakad erfars. Det går att "vara sig själv" (10) och inte behöva inte anstränga sig till ett förväntat beteende. Denna atmosfär inbjuder människor till att vara öppna mot varandra, dock utan att det upplevs som påträngande.

En sådan tillåtande stämning kan förekomma mellan närstående, men också i en samvaro vårdtagare emellan, inom en vårdinstitution. Utrymme ges till att handla i harmoni med vilja och känsla och en ömsesidighet i detta föreligger. Följande beskrivning visar detta:

För det var ju ingen som var påträngande på den andra ... utan ... ville vi lägga oss en stund ... var det ju tyst ikring oss. Och vi visste precis när vi skulle prata med varann och inte. // ... så det upplevde min rumskamrat och jag ... vi pratade faktiskt om det ... för att vi fann varann ... och vi visste precis när vi skulle prata med varann och inte. (17)

Även i en samvaro mellan vårdare och vårdtagare erfars vila i en tillåtande, harmonisk stämning där vårdtagaren kan uppleva sig bejakad och i fokus för vårdarnas intresse. I en sådan stämning etableras en kontakt där vårdare och vårdtagare "är inne på rätt kanal" (18). Att drabbas av sjukdom innebär att leva med ovisshet och oro, vilket gör att vårdtagaren blir mer mottaglig för stämningar i vården och mer beroende av stöd än annars. Detta belyses i följande beskrivning där det i den mellanmännsliga samvaron finns aspekter som överensstämmer med vårdtagarens behov av stöd och trygghet.

Det är i och med att jag träffat den här läkaren, att jag har träffat dom här sköterskorna så har jag fått en viss lugn atmosfär ikring mig och jag ... ja, jag kan koppla av. Det är vila ... Och jag kräver

inte att dom ska sitta en halvtimme och hålla mig i handen ... som det står i tidningarna. Det kräver jag inte. Men om dom säger ett vänligt ord till mig ... och ibland är det nån 'som skojar ... ja hur mår gubben Hanson idag? Då är vi inne på rätt kanal, va. Att man känner att dom intresserar sig för en så där. Då känner man ... då får man en viss upplösning inom sig. Den spänning ... vad är det för fel på mig? ... alltihop det där ... pratar vi lugnt om och då börjar en viss trygghet infinna sig och han (*läkaren*) kan klappa en på axeln och skoja och man kan prata lite mera ... en och annan privat grej och så där ... Det är vad jag ... så vill jag ha det. Det är lika mycket som halva dagens medicin, tror jag // Ja, jag får säga det att de här sjuksköterskorna som går här och träffar oss flera gånger om dan ... Frågan är om dom inte är lika viktiga som doktorn.

( Int.: På vilket sätt menar du?)

Just den här vänligheten ... dom deltar ju i vårt liv. Dom springer inte bara här fram och tillbaka, utan dom ... säger dom inget, så nickar dom eller ger ett leende. Allting suger man i sig när man är på ett sån't här ställe. Man är mer beroende av det när man inte är frisk riktigt själv, va. (18)

Att bli bejakad utan bedömning upplevs rogivande. I en sådan samvaro tillåts vårdtagaren att handla i enlighet med vilja och känsla. Det ger möjlighet till att koppla av, inte behöva vara på sin vakt inför vad andra ska tycka och slippa anstränga sig för att leva upp till ett förväntat beteende. Följande beskrivning styrker det:

De (*personalen*) behöver ju bara titta lite grann på en så där vänligt så ... tycker man ju det ... det är ju faktiskt väldigt rogivande det med, liksom. För att ... Ja annars så känner man sig ju lite så här ... usch ... är jag i vägen, eller tycker dom det är besvärligt ... varför ska hon gå här och störa? ... Och så känner man ju inte om personalen är glad och trevlig ... de behöver ju inte ... Det är ju inte meningen att de ska gå och liksom, ja som man säger ... krusa för en, eller så inte. Det är inte så men bara att vara vänliga ... för då blir man ju lugn. (17)

### **Samvaro med gemensamt intresse**

Att vara tillsammans med andra innebär att delta i varandras liv för ett ögonblick. En vilsam samvaro kan vara aktiv i bemärkelsen att människor delar handlingar och utför något tillsammans. En aktiv samvaro upplevs

vilsam då det som utförs bygger på gemensamma intressen. De människor som delar samma handling skapar en helhet. Själva handlingen upplevs harmonisk och lustfylld i bemärkelsen att den överensstämmer med vilja och känsla. Här följer ett exempel på detta, där handlingen och upplevelsen av denna engagerar hela personen, på ett lustfyllt sätt och ett kroppsligt svar blir framträdande.

Den här känslan av att din röst gör något tillsammans med andra, för det är inte ensam som är roligt. Det är inte roligt att sjunga ensam, tycker inte jag, i alla fall. Men när du sjunger och skapar en helhet utav fyra stämmor, med andra människor. Man får ju knotttrig hud...(5)

Här är ytterligare ett exempel på en samvaro med gemensamt intresse, gemensamma handlingar och erfars som vila. Människornas viljor, känslor och gemensamma handling harmonierar. Det gemensamma intresset är att paddla kanot några dagar. Alla vill göra detta och upplever projektet lustfyllt:

Vi hade två kanoter och var fyra personer ... Men det var i alla fall en enorm vila för ingen ... jag det var ingen belastning med nån´ utav dom om man säger så då. Det fungerade perfekt. // Likasinnade måste det ju va´ givetvis. Man måste liksom va på samma breddgrad ungefär för att det ska funka. Men jag kan vila ihop med ett knippe andra människor om det bara är rätt. (2)

I en aktiv samvaro som karaktäriseras av vila har de inblandade en gemensam, meningsfull målsättning. I föregående citat var målsättningarna att skapa en harmonisk helhet av olika stämmor och kanotisternas målsättningar harmonierade i den gemensamma aktiviteten. En harmonierande målsättning förekommer även mellan vårdare och vårdtagare inom en vårdinstitution. Tillsammans skapas förutsättningar för att vårdtagaren ska kunna förverkliga sina mål, vilket utgör ett gemensamt intresse. I följande utsaga finns ett gemensamt intresse av att vårdtagaren ska återfå hälsa och krafter och det föreligger ett ömsesidigt samspel mellan vårdare och vårdtagare för att detta ska bli möjligt:

Det finns en viss mening för mig i saker och ting och jag sätter ett visst mål att nå det. Jag når sällan ända fram, men det räcker med att jag har en bit kvar. // Ja, det finns många mål alltså, dels att bli frisk, dels att frugan och jag ska göra någonting ... inga märkvärdigheter, men man ... Jag sätter mig i att jag hamnar i ett visst ...



jag kallar det för trygghetsläge. Jag har lugn och ro inombords och finner att livet många gånger har berett mig svårigheter, men de är ju till för att övervinnas, och gör man det så ... då känner man ... då kommer det här lugnet på något sätt, va, och då, då kan jag också forma mig ett mål ... att nästa vecka åker vi till Stockholm ... på en teater ... eller nånting sånt där, va. // När man får ett besked av doktorn att du har problem här ... och då fantiserar man lite grann. Man kanske lägger till saker som inte är så realistiska. Då betyder det mycket att ... då kommer då ... dom här flickorna och kan sätta sig ett ögonblick och säga Vad tyckte doktorn om det? Vi tycker det ser bra ut ... och så där ... och då lättar man på hjärtat. Men snälla du säger dom ... det är så många som har det där ... men han är duktig på det där och ... så där. Då det lättar varje grad. Och då får man så småningom det där målet som jag menar: Nu jädrar ska jag hem till lördag eller söndag. (18)

### **Frihet från bekymmer och tvång**

Vila innebär frihet från bekymmer. Det som väcker bekymmer kan vara åtaganden som måste bli gjorda, problem som behöver lösas, då kraft till detta saknas, eller ängslan och ovisshet vid sjukdom. En strategi för att uppleva denna frihet är att byta miljö. Det innebär en avskärmning från det som väcker bekymmer och uppmärksamheten kan riktas mot annat som inte finns i de miljöer där bekymren växer. Följande utsaga belyser detta:

Man blir avskärmad från allt det man håller på med i vanliga fall ... ingen telefon ... ingen når dig ... och inte tittar man på TV. Det är helt annorlunda om man säger så. Man sitter framför brasan till exempel, där uppe i Loka brunn, och tittar på den i stället. Det är ju vila för mig. (2)

Att vistas på sjukhus kan innebära frihet från bekymmer. Detta innebär att den sjuke kan återhämta krafter för tillfrisknande. Nästa citat kommer från en informant som är trött på grund av sjukdom. Under vistelsen på sjukhuset avskärmade bekymren för åtaganden i hemmet:

De bästa viloperioderna har jag ju haft på lasarettet. Där får jag koppla av ... det är väldigt skönt att ligga på lasarettet.

( Int.: Vad kopplar du då av ifrån?)

Alla bekymmer där hemma ... ogräs i trädgården ... ostädad. Det bryr jag mig inte om nu. Det är en värld utanför som jag inte bryr mig om. (15)

Vila i form av frihet från bekymmer kan vara att vistas i samma miljö, men i tanke och handling sysselsätta sig med något lustfyllt i stället för det som åsamkar bekymmer. Ett exempel på detta är utsagan från denna informant som har sitt arbete förlagt till hemmet och där vila innebär att byta sysselsättning:

Så jag har ju upplevt vila på många sätt. Jag kan till exempel jobba med bilar då och någon dag tycka att det är tungt och tråkigt med någon bil. Och sen kan jag byta om, när jag har ätit, och gå ut och ställa mig och spika, till exempel. Det är vila för mig. Då kopplar jag bort det här bekymret som jag eventuellt hade under arbetsdan´, att tänka på, varför motorn inte gick riktigt. Eller varför den kunden var tvungen att ringa åtta gånger för samma saker. Man förtränger sånt här. Man samlar ju på sig, då, om det är nån´ som ... ja, det kanske är jag själv som hänger upp mig på vissa grejer då ... för det vet inte kunden ... men det där kan man älta då ända tills man har ätit och bytt om och sen ta hammaren i stället. Då blir det någonting annat. Man mäter och man ... då kopplar man bort det där. (2)

Vila i form av frihet från bekymmer kan innebära att tankar av oro skingras och i stället riktas uppmärksamheten mot något bortom den bekymmersamma situationen. Det kan ske i form av att läsa litteratur och leva sig in i en berättelse eller ett annat sammanhang, än det faktiska. Följande utsaga beskriver vila som en strävan efter att frigöra sig ifrån malande tankar som uppstår i en situation av ovisshet och väntan, vid sjukdom:

Det är väl den (*upplevelsen av sjukdomssituationen*) man vill komma ifrån då, va. Och det är klart att många går ju rondan varje dag, då, utom lördagar och söndagar, och då pratar man ju med doktorn om sin egen situation ... hur dom ser och ... vilka möjligheter vi har och så vidare. Och då klart har man ju en hel del saker att fundera över ... Blir det si eller så? Vilket kan för min del vara sämre eller bättre? Och vad händer om dom gör si eller så? Det är väl såna tankar som man ofta vill komma ifrån, för man har ju så pass mycket tid att tänka när man ligger här ... natt och dag. (11)

Följande beskrivning av vila inrymmer samtliga nämnda strategier för att erfara frihet från bekymmer: miljöombyte, byte av umgänge och byte av fokus för det som upptar tankar och handling. Det lustfyllda i situationer-

na är också framträdande. Beskrivningen ges av en ung informant som lever i en stressad vardagssituation, som innebär bekymmer. Genom att åka till stallet, umgås med hästen och tänka på det som sker i samband med ridningen erfar informanten vila. I den här situationen råder en harmoni mellan vilja, känsla och handling:

Vila ... ja det tycker jag är när jag kopplar bort allting och bara liksom kan vara utan att tänka på någonting över huvud taget, nästan ... ja koppla bort skolan och hemmet och så där. Och det tycker jag att jag gör när jag är i stallet. Där måste jag anses som en mycket tråkig människa, för jag pratar nästan aldrig där. Där går jag runt och så pysslar jag med hästen och mockar boxen och ... det är total vila för mig. Där kan jag koppla bort precis allting. För när jag blir väldigt stressad och så där ... då kan jag åka till stallet och då blir jag helt lugn. Helt underbart.

(Int.: Hur kommer det sig, tror du?)

Ja, man har väl nå't att pyssla med ... ta hand om nå'n annan. Hästen kan ju inte prata så att det är ju ... man liksom får utagera sig mot hästen, då, och prata med den ... och då får man koppla bort precis allting. Det är så himla skönt. (7)

Följande beskrivning är ett annat exempel på att vila innebär frihet från bekymmer och strategier för detta är även här miljöombyte, byte av umgänge och ändrat fokus för uppmärksamhet och handling. Beskrivningen görs av en informant som har fått ett cancerbesked. Strategier för vila i form av frihet från bekymmer och oro var att byta miljö och umgänge där en bejakande och kravlös atmosfär skapades. Uppmärksamheten riktades mot lustfyllda handlingar, vilket innebar att upplevelser av oro tillfälligt tvingades bort. Detta möjliggjorde att informanten kunde samla kraft inför den förestående operationen.

Det var nog det skönaste jag varit med om. Det var före den första operationen. Den var ju svår och inte visste man hur det skulle gå och inte visste man hur allvarligt det var eller nånting. Så var barnbarnen lediga från skolan, för det var mitt på sommaren. Så då åkte jag dit och var hos barnbarnen. Föräldrarna var inte hemma, utan det var bara barnbarnen och jag. Och de tyckte väl synd om mig då ... så de skulle väl se till att jag hade lite ... och vi var ute på sjön ... och de underhöll mig hela tiden. Så jag var där en vecka då. Och det var otroligt skönt alltså. Jag behövde ju inte tänka på nånting ... inte det där att laga mat heller, för det skulle dom göra. Jag skulle

inte göra nånting ... bara ha det skönt. Och det hade jag faktiskt. Jag hjälpte till lite grann men ... jag det var bra faktiskt det skönaste jag haft nå'n gång. Det kändes så där jättebra.

(Int.: På vilket sätt då?)

Ja man kopplade av ... ja, dom är ungdomar, den yngsta är 12 år och dom berättar ... vi höll på ... vi greja med saker och ting ... vi fiska och det liksom ... det var nånting helt annat ... jag kom bort ifrån just det där ... för då var man ju ganska nedstämd och då sköt man det där ifrån sig och tänkte ... ville inte tänka på det och men ... vad heter det ... det var jätteskönt. Jag kände att jag ville ha en annan miljö. Jag ville liksom ... jag ville faktiskt inte vara hemma. Det låter hemskt att säga, men jag ville faktiskt inte det. Jag ville liksom vara med några andra. Vi bor så väldigt långt ifrån varandra, så vi träffas så sällan. Och då frågade jag om jag kunde komma och det tyckte ju dom då att det var bra. På så vis blev det. Det var mest bara ... ja, inuti mig så var det ju kaos alltså. Så jag satte en mur emellan och slog det ifrån mig, liksom. Men ärligt talat inuti så var det ju kaos.

(Int.: Vad betydde det att du bytte miljö då?)

För det första så vart jag ju lugnare och sen fick jag ju lite ... jag kom ifrån tankarna på något vis ... jag hade ju väldigt mycket krafter när jag väl kom hit (*till sjukhuset*) sen och det var dags (*för operation*). (17)

Vila innebär *frihet från tvång*, det vill säga att det finns en överensstämmelse mellan handling, vilja och känsla. Frihetskänslan kommer av möjligheten av att själv bestämma vilken handling som ska utföras, i vilken takt och omfattning. Detta upplevs njutbart och avslappnande i handlingen. Det innebär att även arbetet kan upplevas vilsamt, då det inte inrymmer tvång, men har aspekter av frihet och glädje.

Vila i bemärkelsen frihet från tvång innebär att handlingen är lustfylld och att det kan vara en koncentration i handlingen, vilket följande utsaga belyser:

Ja man ska tycka om det man gör, för annars blir det ju inget om man ... ja, nu måste jag göra det här och det här och ... då tänker man ju på annat och då blir det ingen vila. Om det är kul, ja då kan man ju koppla bort allt. Om man går och irriterar sig på något, då

går man ju ock tänker på det hela tiden. Nej man måste nog tycka att det man gör är roligt. (7)

Frihet från tvång innebär att det finns en överensstämmelse mellan sinnesstämning, vilja och handling, samt det som karakteriserar det sammanhang där vila behöver erfaras. Följande utsaga belyser hur en informant kan handla i överensstämmelse med känsla och vilja i relation till yttre krav, som upplevs som tvång:

Ja det är just det där att man lyssnar inom sig själv och känner att ... om jag kommer hem och är väldigt trött, har haft väldigt mycket människor omkring mig ... eller kanske har berörts djupt inom mig ... till exempel när jag har besökt ett sorgehus där det har varit väldigt tragiskt. Då är det inte vila och då är det fel om jag är bortbjuden på en fest på kvällen. För det förväntas av mig att jag kanske ska hålla ett minnestal, att jag ska konversera, att jag ska vara trevlig ... allt det här ... och jag bara känner det här motståndet. Då tycker inte jag att man ska begå den där andliga våldtäkten på sig själv. Att sätta på masken och gå ut ock göra det där ... för då pressar man och då mår man inte bra. Och på samma sätt då om jag känner att nu har det varit lite långsamt, lite för lugnt ... jag känner att jag måste göra någonting roligt ... att man då unnar sig själv att göra det. Att man går ut och dansar så svetten flyter, gammeldans eller vad man då gör eller unnar sig själv. Att man lyssnar både på sin längtan och på de behov man har. Det tror jag. Och vågar göra det. (1)

Vilka former av vila som väljs för att uppleva harmoni i vilja, känsla och handling beror på vilka behov som gör sig gällande. Behovet kan vara att *dröja* för att komma i balans till kropp och själ, att *erfara en lustfylld stimulans* eller att *erfara en lustfylld utmaning*.

### **Att dröja**

Vila innebär att dröja, det vill säga ett övergående tillstånd av avskärmning från intryck, avslappning och avkoppling i syfte att återhämta krafter. Det finns ett behov och en vilja av att bara vara, i ett kravlöst tillstånd och utan önskan om aktivitet. Monotoni och enformighet kan i dessa tillstånd upplevas vilsamma. Behov av att dröja föreligger vid påtaglig trötthet:

Att göra absolut ingenting. För det är också vad man vill ibland //  
När man liksom har haft väldigt mycket omkring sig. Då var det  
bara att låsa dörren, dra ur jacket och gå och lägga mig i två timmar.  
Bara vara och bara tillåta mig själv att vara. (1)

Till de yttre betingelserna för att dröja hör stillhet och tystnad, som bidrar till upplevelse av vila från yttre intryck och engagemang. Det går att slappna av och ”gå ned i varv” (6). I naturen kan förutsättningar finnas för att dröja, där stillhet och tystnad inte behöver innebära frånvaro av ljud. Följande utsaga belyser detta:

Att hjärnan får vila från intryck, eller att man slipper prata, man slipper engagera sig. Och då är så att säga allting i stillhet // Den här psykiska vilan. För mig är det tystnad. Och jag har alltid älskat tystnad, ända sedan jag var liten har jag älskat tystnad. Jag såg ett värde i sig själv, i tystnaden. Och tystnad behöver ju inte betyda frånvaro av ljud. Skogen kan ju vara tyst, fastän man hör hur det susar i träden. Det är ett vilsamt ljud, både ljud och tystnad. Man kan höra prassel till exempel, man kan höra små djur och så där. (9)

Att dröja kan ske i form av *avskärmning* i en ”självpåtagen ensamhet” (8), då yttre intryck utestängs. Att dröja innebär således en möjlighet att stanna upp och reflektera över tidigare erfarenheter och intryck, i relation till sig själv. Uppmärksamheten riktas mot den egna personen och det sker en reflektion över egna behov och egen längtan. Upplevelser av utmattning, disharmoni och kaos tonas ned och upplevelser av balans blir framträdande. Det föds möjligheter att se livssituationen i nya perspektiv och att gå vidare som en mer integrerad person, vilket följande utsaga belyser:

Att vi tar oss tid att vara stilla och reflektera över vart är jag på väg.  
// I stillheten måste man möta sig själv och det kan vara fruktansvärt jobbigt, men det är livsviktigt // ... för att kunna gå vidare som en hel människa, ja för att man över huvud taget ska kunna gå vidare.  
(1)

Följande beskrivning belyser också det som skapas i vilan. Under vilan, i bemärkelsen att dröja, medvetandegörs erfarenheter i reflektionen och det medvetandegjorda utgör en ny erfarenhet som har ett värde i att ge mening och sammanhang i livet:

Det är väl att få själen att vila ... både själ och kropp i och för sig va, men just att man kanske går ner i varv, att man reflekterar lite över olika saker och sen att man ... ja ... tar något värdefullt med

sig ur vilopausen också. Så att den blir lite konstruktiv också. // Just att du liksom ... det inte bara är tomt ... sätt dig ned nu och så sitt still och sen gå därifrån, utan när du går därifrån så har du någonting med dig, nånting att gå vidare till nästa sekvens i livet. // Och sen kan du ju liksom vila en annan stund och så kan du tänka på nåt annat och så kan det bli som en kedjereaktion. // För att orka fortsätta leva då tror jag att du måste ha med dig massor av olika saker. Om det skulle bara vara tomt, då är det ingen mening att fortsätta.

(6)

Vila i form av att dröja innebär en distansering till det sammanhang som upplevs som icke-vila. Oro och rädsla kan tonas ned och situationen kan ses i nya perspektiv. Det föreligger en strävan till överensstämmelse mellan tanke och känsla. Följande beskrivning från en vårdtagare belyser att vila, i form av att dröja, innebär att bemästra upplevelser av oro och ovisshet i samband med sjukdom under sjukhusvistelsen:

Då måste jag gå undan lite grann och vara för mig själv. Det ger mig ju lugn och så där och ... ja man får ett helt annat perspektiv på saker och ting också när man börjar tänka till lite grann. Det betyder att man ... man kan sätta sig och tänka liksom igenom saker och ting och ... ja ... se det på ett lugnare perspektiv än ... för det är kaotiskt när man är på ett sjukhus ... det känns så, va.//Det är att man ska gå igenom saker och ting som man ... jag är i alla fall ... rädd för ... jag tycker det är obehagligt. Man vet inte hur det ska gå ... och allt det där ... och sen när man har då ... kan gå undan och sätta sig och tänka lite grann och i lugn och ro liksom ... ja det är nog inte så farligt i alla fall ... det har gått bättre än jag hade tänkt mig. (17)

Att dröja i form av *avslappning* erfars exempelvis innan ett tillstånd av sömn. Kroppen är överksam och tankarna kommer och går, utan att låta sig fokuseras på någon speciell företeelse. Vid utmattning i samband med svår sjukdom, förknippas vila med sömn. Det finns ingen ork till att hålla sig vaken och engagera sig i det som annars upplevs som lustfyllt. En informant belyser detta:

Nu, dom här dagarna har jag inte kunnat göra någonting. Ingenting. Jag hade tidningar med mig som jag inte har läst i. Jag bläddrar lite i dom, jag tittar lite på TV, men jag vet inte vad jag ser. Jag bryr mig inte om det. // Vila det är att sova när man är trött. (15)

Avslappning innebär återhämtning av krafter och förekommer under pauser i arbetet:

Men jag kan däremot efter maten gå ut och sätta mig i stolen där ... och det gör jag varje dag då, sätter mig en stund. Och för mig räcker det ju då 10 minuter att sitta stilla, så har jag liksom hämtat tillbaka krafterna så att jag orkar jobba resten av dan. Så jag har väldigt kort uppladdningstid. (2)

Att dröja i form av avslappning innebär att problemlösning underlättas. Ansträngande tankar som rör aktuella problem släpps och något sker som underlättar den problemlösande förmågan. En informant beskriver sina erfarenheter av detta. Under sömnen eller middagsvilan kopplar informanten bort det aktuella problemet och när han vaknar har en lösning av problemet visat sig:

Jag har ju sysslat en hel del med problemlösningar och både för egen del och för jobbet och det är likadant där att ... har jag haft möjlighet har jag låtit det bero och liksom kopplat av över en natt eller också en middagsvila till exempel om det varit hemma och konstigt nog då, fastän jag har kopplat av väldigt mycket då så har lösningarna funnits när jag har vaknat. Det tolkar jag då som att man har klarnat i tankarna och tänker lite annorlunda kanske. Och det ser jag då som positivt med vila då. (14)

Att dröja kan också ske i form av *avkoppling*, vilket är en form av vila som innebär mer av aktivitet och inhämtande av yttre intryck än i ovanstående beskrivningar. Emellertid har den handling som utförs en underordnad betydelse då fokus ligger på att återhämta krafter och något djupare engagemang i ett åtagande är då inte önskvärt. Det kan handla om att ”bara strosa ... titta lite i skyltfönster” (1). Exempel på denna aspekt av vila som att dröja är följande citat:

Slötitta på TV. Inte ägna mig åt TV, utan bara sitta där för att ... jag känner för att inte göra något annat då. Jag kan sitta och uggle en stund där ... alltså är det ointressant, men det är en avkoppling och vila (19).

En annan informant beskrev detta att strosa i naturen utan något bestämt mål och utan krav som ett sätt att komma i balans vilket upplevdes som harmoni. Denna känsla av harmoni upplevdes inte endast mentalt, utan även kroppsligt som värme:



Ja, det ger mig harmoni och att jag känner att jag kommer i balans. Inga krav på mig då, ingen som säger mig att jag måste ... för jag är också den typ av människa som söker ensamhet // Det är en underbar skön känsla som gör att jag blir varm i kroppen. Jag liksom känner det när jag har gjort lunchpromenaden med Benjamin (*hunden*). Nu kommer två timmar då jag gör precis vad jag vill. Och då blir det en varm känsla i kroppen. (8)

Vila i form av att dröja i syfte att återhämta krafter antar således olika former och innebär avskärmning, avslappning och avkoppling med varierende men dock ringa halt av yttre intryck och eget koncentrerat engagemang. Vid uttalad trötthet och utmattning krävs först erfarenheter av avskärmning och avkoppling, för att återhämta krafter, innan påfyllnad av stimulerande intryck kan ske.

### **Lustfylld stimulans**

Vila i form av att erfara en lustfylld stimulans innebär en öppenhet för och fokusering på lustfyllda, stimulerande intryck och handlingar, liksom stämningar av skönhet, harmoni och trevnad. Syftet med vila i form av lustfylld stimulans är att uppfyllas av nya krafter och glädje. I utsagan från denna informant belyses denna inställning av öppenhet och förväntan inför det okända och ett aktivt sökande efter intryck som innebär vila i form av en lustfylld stimulans:

Det är otroligt ... man behöver egentligen inte förbereda nånting. Det finns hela tiden upplevelser ... det bara sprutar om det. Du behöver bara stanna vid ... hembygdsgårdar är ju typexempel. Du träffar folk och du dricker kaffe med våfflor och grädde, va (skrattar) ... vispgrädde och sylt ... alltså det finns miljoner ställen ... man blir förvånad ... även små saker. Det står en skylt, till exempel loppmarknad ... och det var inte så mycket, utan man kan gå in ett slag i byn och då plötsligt finner man: titta! (skrattar) ... vad dom har gjort där ... och titta det här ... alltså det är så mycket att uppleva så du tror det inte ... enkla saker. (3)

Vid vila i form av lustfylld stimulans har själva handlingens art en överordnad betydelse, det vill säga handlingar väljs på ett medvetet sätt, efter intressen som ger lustfylld stimulans. Det finns en överensstämmelse mellan att vilja och att kunna delta i dessa aktiviteter, utan press och med en känsla av obegränsad tid, vilket dessa utsagor bekräftar:

När jag får göra i min takt det jag tycker om att göra och det jag klarar av att göra och då jag inte har press och stress på mig. Vila så att säga. (3)

Samma aktivitet behöver inte innebära vila i ett annat sammanhang. Till exempel ger läsning en lustfylld stimulans och avkoppling i en viss situation, medan läsningen i en annan situation upplevs som ett sätt att slå ihjäl tiden och erfors inte som en lustfylld aktivitet. Bakom de olika upplevelserna av samma aktivitet ligger att i det ena fallet föreligger en harmoni i vilja, känsla och handling, medan det i det senare fallet föreligger en disharmoni i dessa aspekter.

Vila i form av lustfylld stimulans innebär en omväxling från vardagens monotoni och tröttande ansträngningar. Monotoni upplevs såväl inom vårdverksamheter som i vardagslivet i övrigt och behov av avbrott med handlingar som innebär lustfylld stimulans efterfrågas. Följande beskrivning är ett exempel på en aktivitet som innebär lustfylld stimulans som ett avbrott från monotoni. Utsagan visar en harmoni i vilja, känsla och handling:

Och tillsammans med bekanta brukar vi åka ned till båtmässan i Skara, sista veckan i september ... och då brukar vi fiska lite kräftor. Det tycker jag är väldigt roligt, för det är liksom ett avbrott då på hösten här. Ett avbrott på den vanliga lunken. (4)

Vila i form av lustfylld stimulans innebär att en koncentration på och ett intresse för själva handlingen erfars. Denna totala koncentration gör att tröttande tankar skingras, tankar som inte är lustfyllda, vilket dessa informanter beskriver:

Jag hade för mycket värk ... men det var ... då kopplade man liksom av ifrån allt. Och jag var ju en av dom yngsta som låg på långvården. Då var jag ju bara 21. Jag menar det var det ju inte kanske så många som var då. Men det ... just det där att kunna läsa ... det tyckte jag var enormt och tycker än idag. Jag slukar böcker. (10)

Jag brukar brodera. Och så brukar jag lösa korsord. Och det tycker jag ... då vilar man, för då vilar man hjärnan och allting. Ja inte hjärnan från att få fram de rätta orden, men från allt annat. Så korsord tycker jag är väldigt bra avkoppling. (12)

Yttre betingelser för att uppleva lustfylld stimulans kan finnas i kultur av olika slag. Det som erfars som lustfylld stimulans inrymmer aspekter som kan relateras till den egna livssituation, och reflekteras över. Informanter beskriver att de relaterar människoskildringar, i skönlitteratur, till sina personliga livserfarenheter. Historiska kulturelement ger intryck av lustfylld stimulans och i detta inslag av förståelse för nära släktingars liv i en äldre generation med spår till den egna livssituationen.

### **Lustfylld utmaning**

Vila i form av att erfara en lustfylld utmaning innebär att gränsen mellan att erfara vila och icke-vila tangeras. Det föreligger en harmoni i vilja och känsla, avseende handling. En lustfylld utmaning innebär att handlingen inte har utförts tidigare och det föreligger en viss osäkerhet i huruvida handlingen kan genomföras.

Vila i form av lustfylld utmaning innebär att påfyllnad av kraft erfars i handlingen. Det beskrivs som att ”man laddar batterierna” (2). Uppladdningen förefaller inte vara direkt tidsberoende, utan det är snarare handlingens karaktär som är avgörande om handlingen erfars som vila. Jämför med denna utsaga:

Så jag har väldigt kort uppladdningstid. De där dagarna på motorcykel då ... om det bara är fyra ... det är som om jag skulle jämställa det med fem veckors semester eller nåt i den stilen. (2)

Följande citat är en konkret beskrivning av en erfarenhet av krafthämtning som finns i en handling som innebär en lustfylld utmaning. Här beskrivs upplevelsen i form av känslor av glädje och kroppslig erfarenhet:

Och så är körsång väldigt roligt. Jätteroligt ... det är vila.

(Int.: Varför då? Berätta!)

I: Därför att när du sjunger ... det spelar egentligen ingen roll vad du sjunger, då känner du dig väldigt kreativ. Du känner att det går in i hela kroppen på dig. Om du är nedstämd innan du går och sjunger, så är du så uppåt när du går ifrån sången, så att om klockan är nio när du kommer hem på kvällen och du hade tänkt gå och lägga dig klockan halv tio, det är inte en chans att du kan sova. För du har alltså fått så mycket uppiggingskänslor, endorfiner, som rusar runt i kroppen, så har du ont någonstans, så är det väck. Det är bor-

ta. Så det är som om du skulle ha druckit tio koppar kaffe, så pigg är du. (5)

En lustfylld utmaning innebär ett skapande. Det erfars vilsamt att få tillverka något nytt av material som är behagliga att använda. Följande beskrivningar inrymmer detta:

Och träarbete det tycker jag om. Att jobba i trä och snickra så det är väldigt avkopplande att få sätta upp trä och få hyvla och snickra ... det doftar gott också ... och eneträ är så underbart. // När han föddes nu August, för två år sen, så byggde jag en vaggan ... och det är ju jätteroligt, sån't där ... inte bara att reparera tycker jag ... utan att göra nya saker.

(Int.: Vad är det som gör att det är roligt?)

Att få skapa. (3)

Skapa någonting. Det är roligast och sätta upp väven. Räkna ut trådar och ... material och ... se att det blir bra. (15)

Om den lustfyllda utmaningen i form av att skapa något vackert lyckas, innebär detta en vilsam tillfredsställelse och självbekräftelse. "Att man kan någonting" (15). Följande beskrivningar belyser denna innebörd av lustfylld utmaning:

Det är just det här att man är nöjd när man har gjort det. När man ser det ... att bordsskivan är slät och det ser bra ut och det känns bra ... det är tillfredsställande. Jag känner mig stolt säkert. En stolthet när man har gjort något. Som när jag hade gjort vaggan där ... då kändes det bra. (3)

Du vet, det tycker jag är tillfredsställande, att göra nånting med händerna ... och så göra något vackert som bokbinderi, om man nu lyckas riktigt bra. (4)

Vila i form av lustfylld utmaning som innebär tillfredsställelse visar sig i följande beskrivning där en upplevelserna från en planerad, händelserik motorcykelresa beskrivs. Situationen är ny och det föreligger en osäkerhet om resenärerna ska lyckas genomföra resan som den är planerad. Handlingen tangerar gränsen mellan vila och icke-vila. Den tillfredsställelse som erfars efter genomförd utmaning beskrivs som vila:

Ja, det är en form av tillfredsställelse med, då, att man hade gjort det vi gjorde. // Då känner man sig ju nöjd med hela dan. Att man har kommit fram och ... man kan ju inte säga att man kan jämföra det med nåt rus eller nåt sånt därn´t ... nej det är svårt att förklara // Då går luften ur en, kan man säga, ja det är en form av tillfredsställelse då att man har gjort det vi gjorde // Då infann sig vilan. (2)

Vila i form av lustfylld utmaning innebär den tillfredsställelse som ligger i att ha klarat av att lösa ett problem. Detta är också ett kreativt handlande. Viljan till att lösa problemet finns och är i harmoni med känslan. Här följer utsagor som belyser denna innebörd:

Jag tycker det är jätteroligt att sitta med den (*datorn*) och lära mig bokföringsprogram själv ... och klura ut, alltså klura ut ... hur ska vi göra det här.(5)

Men just att kunna sitta med en sak och studera till exempel att försjunka i släktforskning, koncentrera mig på ett problem, det är en vila. Oh jag tycker mycket om problemlösning // När man gör trista uppgifter går det inte att koncentrera sig. (9)

När handlingar utförs som innebär en lustfylld utmaning, råder en koncentration på uppgiften och därmed kan bekymmersamma tankar skingras och situationen upplevs vilsam. I koncentrationen på uppgiften upplevs ingen brådska. Viljan, känslan och handlingen är i harmoni. Följande citat belyser detta:

Ja det är ju också där ... då jobbar man ju i sin egen takt och det är ingenting som behöver vara klart precis då och det är ingen som ... Jag gör det efter min förmåga, så där ... Det tycker jag, sånt där är kul liksom när man ... Likaså när det är riktigt pillrigt och svårt ... Det tycker jag är roligt, för då får jag, liksom ... ja då kan jag koppa bort allt annat ... Då måste jag skärpa mig och tänka på det där. (17)

Vila i form av lustfylld utmaning innebär att något nytt erfars som ger personlig växt och utveckling. Den lustfyllda utmaningen engagerar vilja och känsla och skingrar bekymmer. Följande citat belyser detta:

Allt som är nytt för mig, tycker jag ... det är avkopplande. Jag lär mig saker och då glömmar man vissa andra saker ... som ligger och trycker på kanske. (19)

Den lustfyllda utmaningen erfars också kroppsligt, vilket upplevs hälsofrämjande. Det är möjligt att vila i genomförandet av en arbetsuppgift som innebär lustfylld utmaning och i detta sker en personlig utvecklingsprocess som en informant beskrev på detta sätt:

Vila är att genomföra det. (*Informanten talar om arbetsuppgifter som innebär utmaningar*). Det är som att arbeta sig igenom sånt här ... det är roligt ... och jag tycker om såna här stora arbetsuppgifter, men jag vill jobba ifred med dem. Jag vill kunna genomföra ... jag vill inte bli störd. Men då kan jag jobba tills jag är slut helt enkelt och det tycker jag om. Jag har också märkt så här att kan jag göra det i min egen takt och kroppen är involverad då mår också kroppen också bra av det. // Det ger mig en tillfredsställelse att nu har jag arbetat igenom någonting, nu har jag passerat någonting. // Jag älskar såna jobb. Stora såna här ... men får jag koncentrera mig på dom, får jag dyka in i jobbet, blir det den världen och då tycker jag om det. // För jag tycker då att under den tiden då jag gör det där, är det nå'n sorts process med mig som gör att jag kommer igenom nånting. Ungefär som man tänker att man banar sig väg i en oplogad skog, eller nåt sånt där. Det är lite grann den känslan. Det är någonting att jag banar, forcerar nånting. (9)

### **Trygg i sitt värde**

Denna aspekt av vila rör den innersta kärnan hos människor, det vill säga det sätt på vilket människor upplever sitt värde. Trygg i sitt värde bygger på en förvisning om att ha ett okränkbart människovärde och att vara älskad. Det är en djup vila som inte alltid påverkas av yttre omständigheter och upplevelser av icke-vila. Trygg i sitt värde innebär att ”vara till freds med sig själv”(12) och erfara trygghet i att duga som människa.

Det innebär en trygghet för mig, att veta att någonstans djupast sett är jag älskad ... värdefull ... det här okränkbara människovärdet. Även om jag skulle misslyckas totalt och det går väldigt dåligt för mig i arbetslivet och samhället stöter bort mig och jag kanske sitter där med söndertrasade nerver och alkoholproblem ... eller nånting ... så det okränkbara människovärdet, det kan ingen ta ifrån mig. Det ... det är en djup vila. (1)

Vila innebär att erfara trygghet i relation till andra, när det föreligger ett beroende av andras hjälp. Det finns en tillit som grundar sig på att andra

ser personens värde. Detta kan erfaras vid handikapp som exempelvis blindhet. Möjligheter till att slappna av och erfara tillit finns i sällskap med andra som är införstådda i vad handikappet innebär för personens välbefinnande. Det finns en tillit till att andra handlar i enlighet med personens bästa, om situationen så kräver.

Vila i form av trygghet och tillit till andra visar sig också vid sjukdom, som i detta exempel då en informant, som har vistats på ett sjukhem en längre tid, erfar att hon kan lita på att vårdarna handlar på ett förtroendeingivande sätt:

Jag vet en person som var väldigt duktig att mata. För att annars, många dom hade väldigt brått, men hon tog ... det fick ta den tid det tog. Hon hette Eva och jag vet att hon skulle gå halv fem, men hon hade inte varit in och sagt hej då? Jag sa, neej Eva har inte gått hem för då skulle hon ha varit in innan. Mycket riktigt, strax efter kom hon. Alltid. Aldrig att hon gick utan att säga hej då? Det betydde ju väldigt mycket, att man liksom visste att man kunde ... kände att man kunde lita på dom (*talar om personalen*) och man visste var man hade dom. För hur än det var så svetsas man ju samman. // Det är ju det som är hela konsten. Att kunna ha det (*talar om tillit*). Veta att man får hjälp. (10)

Tillit till vårdare kan också upplevas i vårdsammanhang med betydligt kortare vårdtid än ovanstående exempel är hämtat ifrån. En informant beskriver den tillit som finns till personalen inför en stundande operation, som innebär att informanten måste överlämna kontrollen över sin egen kropp till vårdpersonalen, vilket innebär en upplevelse av vila.:

Då dom frågade om jag var rädd. Neej, sa jag. Jag lämnar mig helt i era händer, sa jag, så jag är inte rädd. (16)

Vila innebär att erfara trygghet och tillit i relation till en högre makt. Det erfars som en förtröstan ”och det är väl det jag hela tiden vilar på” (5). Det som förefaller vara svårbegripligt och svårhanterligt kan mentalt överlämnas till en högre makt och en styrka till att handla i enlighet med egen kunskap och förmåga erfars:

Jag kan på något sätt lämna över till en högre makt eller det jag tror på och sen kan jag själv gå in och försöka göra det jag kan med den yrkeskunskap jag har. (1)

Att erfara vila i form av tillit till en högre makt innebär upplevelser av att lyftas ur bekymmersamma situationer, erfara kärlek och att kunna se sin situation i nya perspektiv. Detta beskrivs som en inre frid:

Ja, jag tycker vilan (*i Gud*) ... jag tycker det är en trygghet. Jag tycker verkligen det är en trygghet. När jag tycker att det är för jobbigt, då tar jag ofta fram en av dom här gamla sångerna och citerar och då ... då lyfts man på ett sätt. // Då tycker jag, då blir man upplyft på något vis ... då tycker jag, då får man en annan känsla ... en större kärlek till ... då förstår man det bättre, varför det är så och så. Och då tycker jag man inte blir så deppig för ... utan då ... får man dom orden då. Ja det blir en trygghet på nåt vis, en inre frid. (10)

Vila i form av trygghet erfars i relation till naturen som ”ger en viss trygghetskänsla på något sätt. Och det är vila. (18)”.

### **Att vilja men inte kunna**

Att vilja men inte kunna är ett innebördselement som relateras till icke-vila. Det innebär att det finns en vilja till handling i något avseende, men också en upplevd oförmåga till att genomföra handlingen, vilket erfars som disharmoni. Viljan till handling grundas på egna eller andras förväntningar.

Egna förväntningar utgör inre krav som ska uppfyllas och följande utsaga belyser högt ställda inre krav som innebär en oförmåga att hantera situationen:

Men sen kan man ju ha lite för höga krav på sig själv och då snurrar det runt”. (7)

Andras förväntningar är yttre krav som kan vara högt ställda i förhållande till den egna förmågan och skapar denna dissonans mellan att vilja och att kunna, vilket följande citat beskriver. Det är en äldre informant som berättar om sin vilja att hjälpa maken som hade Alzheimers sjukdom och de orimliga krav som hon upplevde som anhörig. Det fanns en oförmåga att tillgodose makens behov, vilket upplevdes som icke-vila:

Han skulle ju ha hjälp med allt, han kan inte göra nå't ... kan inte ta ett glas vatten ... och allt ska jag hjälpa han med ... jag är så trött ... så till den grad trött. Jag kände att jag orkar inte, jag orkar inte. Han ska ha medicin tre gånger om dan och på nätterna ... det är en



sån´ uppässning. Han gick ju och lade sig ganska tidigt, men han sov ju inte. Han låg och tittade efter tableter, tableter, tableter. Men jag kunde ju inte ge honom så mycket tableter som han ville ha. (13)

Alltför många åtaganden som ska ske inom en begränsad tid utgör en aspekt av disharmoni mellan att vilja och att kunna. Detta erfars som om kontrollen av och överblicken över situationen går förlorad, och upplevelser av inre splittring och ansträngning dominerar i hanteringen av situationen. Exempel på detta finns i följande citat:

När jag plockar på mig för mycket jobb känns det som om tillvaron blir sönderplottad på något vis. (5)

Ibland tyckte jag det kändes som att stå och försöka ha en bunt med trasor och stå i full storm och försöka att se att ingenting blåste iväg. Jag skulle hålla ihop allihop. (1)

En annan aspekt av denna disharmoni mellan vilja och förmåga till handling utgörs av otydliga yttre krav och förväntningar i en arbetssituation med diffus arbetsorganisation och arbetsledning. Viljan till handling finns, men på grund av otydliga krav uppstår en handlingsbegränsande osäkerhet, vilken upplevs som tärande på livskrafterna och yttrar sig i trötthet.

Innebörden av att vilja men inte kunna kan även upplevas vid arbetslöshet. Viljan till att arbeta och ha en sysselsättning finns, men det saknas arbete. På grund av yttre omständigheter begränsas handlingen och det upplevs som en disharmoni i vilja, känsla och handling, vilket följande citat belyser:

Den första tiden var inte rolig, när jag skulle gå och hämta de första stämplingskortet. Ja och sen bara det här när du inte hade nån stans att gå. Bara liksom att komma över den tröskeln. Så det kan man ju se att då var det inget viloläge i kroppen. Den första tiden den var jobbig. (6)

Ytterligare en aspekt av ”att vilja men inte kunna” inträffar då en handling har pågått under en tid utan avbrott för vila. Detta innebär att såväl mentala som kroppsliga krafter utarmas och en oförmåga att fortsätta handlingen erfars. Exempel på detta är följande citat som belyser en trötthet som utvecklas i arbete med människor:

Det sliter också när man möter så mycket människor. Du måste ju ge av dig själv du måste vara närvarande. Och jag är ingen sten ... utan alltså jag måste försöka. Jag berörs ju när jag möter människor i sorg. Och då måste man ju gå den där biten på vägen ... man måste vara ställföreträdande tröstare. (1)

När icke-vila har pågått en tid och de egna behoven av vila ignoreras, uppstår också en oförmåga att uppmärksamma och tillgodose egna behov av till exempel näring och sömn. Viljan till att leva ett sunt liv finns, men förmåga till detta saknas. Vidare uppstår koncentrationssvårigheter och det kan vara svårt att koppla av.

För det första då, om jag talar om kroppen, så gick jag ju ner minst åtta kilo under den här tiden ... röran. Och det är inte heller så bra att det går så fort. Och psykiskt sett så tror jag helt enkelt att jag var utbränd. Jag kunde inte sova särskilt bra och just det här sullet i huvudet ... ett otäckt ljud som fanns. (8)

En annan informant beskrev vad det innebär att ha sömnsvårigheter och samtidigt känna sig uttröttad. Det föreligger en dissonans mellan att vilja sova och att kunna göra det. Informanten upplever en oförmåga att komma till ro och att upphöra med det mentala planeringsarbetet inför nästa dag. Upplevelsen av icke-vila yttrar sig i tankar om tillkortakommanden inför förestående åtaganden:

Det innebär att det är väldigt svårt att somna på kvällen, man ligger och kastar sig och kramar den där kudden och funderar på det man har glömt ... vad man ska göra på dan därpå ... man är väldigt trött och tankarna kommer: Hur ska det gå? Hur ska jag klara det här? (1)

Att genomlida en sjukdom kan jämföras med ett ansträngande arbete som visar sig i trötthet. Även i sjukdomssituationer kan icke-vila erfaras som att vilja men inte kunna. Denna diskrepans har såväl inre som yttre aspekter. Till de inre aspekterna hör att kroppskrafter är nedsatta till följd av sjukdomen i sig, vilket upplevs i form av trötthet:

Man är trött ... kan vara både i huvudet och allmänt så där ... och då tycker man att ... det klart att det är ju kroppskrafterna som är nedsatta. (11)

Till upplevelsen av illabefinnandet hör också att kroppen kan bete sig på ett annat sätt än den vanligtvis brukar göra. Vissa förmågor kan saknas

eller vara begränsade. Detta innebär upplevelser av en dissonans mellan att vilja och kunna utföra handlingar, vilket yttrar sig i trötthet. Ett exempel på detta är nästa utsaga, där en informant uttrycker den frustration som upplevs av att inte kunna utföra det hon vill, eftersom den kroppliga förmågan saknas, på grund av att hon har drabbats av stroke med förlamning och afasi:

Då när man blir sjuk och blir sittande där och blir liggande och inte kan göra nånting. Då kommer man på ... helvete ... vad man kan hitta på att göra. Men man kan inte.

(Int.:Vad är det då som du tänker på?)

Allt möjligt. Vi hade villa, allting ... allting blir stående. Det känns hemskt frustrerande. Jag önskar att vi hade sålt villan ... sålt och gjort oss av med allting i förväg. Och inte kan vi bo där ... inte jag kan bo där. Även om man hade sånt så man hade nånting ... jag vet inte vad jag ska säga ... nånting möjlighet att bo där. // Ja, det är min situation. Jag kan inte göra nånting. Jag kan inte ... jag kan inte...(13)

Vid sjukdom kan krafter återhämtas genom exempelvis träning. Detta är i sig ansträngande och kräver avbrott för vila. En optimal vila upplevs inte under sjukhusvistelsen, som utgör en temporär vistelseplats. Följande exempel belyser detta där en informant beskriver att under sjukhusvistelsen ligger fokus för uppmärksamheten på att kämpa för att återvinna hälsa och komma hem där möjlighet till vila finns. Det föreligger en dissonans mellan vilja, känsla och handling i bemärkelsen att informanten vill komma hem, men inte kan detta ännu:

När man är här, då är man ju så mån om att man ska komma upp och man ska vara rörlig, och det, så att man frisknar till fortare ... och stå på sina ben och sen är man ju mån om att kunna hålla sig uppe och gå och man känner ju att det gör ju nytta. Naturligtvis så går jag och vilar sen och lägger mig en liten stund, det måste jag ju göra ... men att det är väl kanske inte vila på så sätt // då är man så inne i det där att man ska ... nu ska jag fort bli kry alltså ... så man är ju så inne i det där att man ska försöka och kämpa på, så att man får åka hem // ... för att ... det gör man ju inte om man bara ligger där och ... jag kan ju ha mer vila hemma än här tycker jag. (17)

Till yttre aspekter som skapar dissonans i bemärkelsen att vilja men inte kunna hör sjukvårdsutrustningens utformning, som till exempel syrgasut-

rustning och sängens utformning. Detta begränsar möjligheter till handling i enlighet med vilja och känsla och skapar frustration och icke-vila. Följande utsaga styrker detta:

Fast vila på sjukhus blir väldigt jobbigt för ... som nu ... jag är låst. Nu har jag fått hit den här (*transportabla syrgastuben*), men förr kom jag bara till dörren. Jag kom aldrig ut i korridoren. Man kände sig som ett djur i bur, nästan. (12)

Andra yttre aspekter till denna disharmoni avseende att vilja men inte kunna är att vårdrutinerna utgör hinder för att vårdtagare ska kunna erfara en naturlig vilorytm. Vårdtagare vill till exempel ha en naturlig sammanhängande sömn, men kan inte detta på grund av en sjukvårdande behandling som kräver insatser enligt bestämda tidsintervall. Följande utsaga belyser detta:

Ja, du vet som det här droppet ... det kan ju komma då ... med 15 timmars skillnad ... och 18 timmar skillnad ... och 20 timmar skillnad. Du vet det kan komma att man ska ha, låt oss säga, klockan 10 på kvällen. I regel kan man ju inte sova innan och om det är så att dom först ska ta prov en kvart så där innan dom kan sätta in dropp. Då går droppet en timme. Sen efter en timme så är det ett nytt blodprov och det kan bli halv ett på natten innan det hela är färdigt. Så det klart att det stör ens vila ... vilorytm. Det är ju sånt också, men man vet ju att det är nödvändigt och man står ut. Men om vi pratar om vila och det som hindrar så är det såna saker.(11)

Att vilja men inte kunna vara i avskildhet under sjukhusvistelsen upplevs som icke-vila. Såväl vårdare som vårdtagare utgör ibland hinder för att vila ska erfaras då deras närvaro och agerande inte samverkar med behov och vilja hos den vårdtagare som ska uppleva vila. Det råder alltså en dissonans mellan vilja, känsla och handling och där yttre aspekter inte överensstämmer med vårdtagarens längtan och behov. Följande exempel belyser detta:

Det är väl att det är mycket folk omkring en hela tiden ... människor över allt ... både personal och patienter, då ... Jag hade en rumskamrat som bara prata från det att hon slog upp ögonlocken tills hon somna. Det var väldigt jobbigt (skrattar). Så att sådana dära saker kan vara lite ... det är ju inte ro precis. (17)

Icke-vila kan det också vara att vilja ha sällskap av andra vårdtagare på sjukhuset, men möjligheten till detta saknas. Hälsotillstånd och personlig

läggning inverkar på om sällskap av andra vårdtagare upplevs som icke-vila eller vila. En informant beskriver denna aspekt av icke-vila:

Men jag har bott ensam och det är mycket jobbigare. När jag var riktigt dålig, då var det skönt ... men när jag blev piggare och man ändå inte kan gå ut ur rummet ... det blir så hemskt tyst. Hemskt tyst, fast man har radio och tv. Och jag älskar att prata ... så att det är mycket trevligare att ha en bredvid mig. (12)

### **Att kunna men inte vilja**

Ett annat tillstånd som upplevs som icke-vila är när förutsättningar till att utföra vissa handlingar finns, men viljan att utföra dessa saknas. Det föreligger en dissonans mellan att vilja och att kunna handla. Handlingarna upplevs inte lustfyllda. De handlingar som utförs är av tvång och upplevs som en plikt, det vill säga ett krav, ställt från omgivningen och som inte överrensstämmer med den egna viljan, vilket belyses här av en informant som tar hand om sin åldrige far och där icke-vila yttrar sig i ångest:

Tvång för mig är nåt' gräsligt. Det var det jag också kände när min far flyttade hit. Jag var fångad i en fälla. Totalt. Nu var jag fångad i skolan till klockan halv fyra, fyra. Och sen kanske tillbaka (*hem*). Jag var fångad här inne av en far och en hund. Och det var då som jag kände den där ångesten. Ska mitt liv fortsätta att rulla på så här? Ångest, ångest. Plikt hit, plikt dit. (8)

Denna dissonans mellan förmåga till handling och vilja visar sig också i följande utsaga där informanten erfar att semestern kan ha inslag av icke-vila, då det upplevs som en plikt att motsvara familjens förväntningar. Förmågan att tillgodose dessa finns, men det föreligger en dissonans i detta då viljan att utföra handlingen saknas, eftersom den inte upplevs lustfylld:

Man måste ställa upp på alla dessa, vad heter det ... förväntningar från dom övriga i familjen. Det ju fyra viljor som i mitt fall då, när man har två barn. Så det kan du ju inte styra, utan då kommer du ju inte åt att vila. Då är du ju hela tiden upptagen med att hitta på nåt nytt jippo för husfridens skull kan man väl säga. // Så det blir ingen vila, kan man ju inte påstå, utan då blir det ju det där tvånget och man ska hinna göra det och det och för mig upplever jag semestern mycket jobbigare än mitt jobb, va. (2)

Ett annat exempel på dissonans i bemärkelsen att kunna men inte vilja är det som informanter kallar för ”tvångsvila”, (13) det vill säga en inaktivitet som inte överensstämmer med aktuellt behov. I dessa situationer råder ingen tidsbrist. Snarare finns ett behov av att få tiden att gå. Enformighet, ensidighet och monoton i inrymmer en brist på lust och de yttre förutsättningarna överensstämmer inte med den egna viljan till handling, vilket innebär icke-vila. Följande utsaga från en informant, inom vårdsektorn, är exempel på denna enformighet:

Tid finns det ja ... det är inget hinder. Ibland då måste man nästa slå död på tiden så att den ska gå. Och det kan ju vara tråkigt om man har läst en stund och inte vill läsa mera. Det är inte så roligt alla gånger. Det klart man är ju inte här för att man ska ha roligt...(11)

### **Att vilja men inte kunna känna**

Icke-vila yttrar sig i en oförmåga till att känna in andra människors behov. En vilja till detta finns, men förmåga saknas. Det är svårt att koncentrera sig på den andre i den aktuella situationen och att vara öppen och empatisk gentemot den andre. Upplevelser av icke-vila i form av att vilja men inte kunna känna, i arbete med människor, där personen använder sig själv som redskap, innebär att personen inte kan genomföra sitt arbete på ett tillfredsställande sätt. Följande utsaga bekräftar detta:

Om jag inte kan ha kvar det här lugnet och allt detta och känna en andlig empati, som jag måste känna, då kan jag inte hjälpa någon. //  
Man blir en slö kniv. (1)

En oförmåga att känna in andra människors behov förekommer också vid ett forcerat tempo och en stark fokusering på den handling som ska utföras, samt ett undertryckande av det egna behovet av vila. I en sådan situation, upplevs det svårt att kunna reflektera över sina egna känslor och relatera till människor i omgivningen. Följande utsaga visar detta:

Och sen är det väl det att, många år nu när jag har stressat igenom, har jag inte haft tid att över huvud taget sätta mig ner och tänka igenom hur jag känner det i förhållande till andra människors känslor/ För förut har det bara gått på. Jag har ju varit en sån där typ som bara har sprungit runt i ett ekorrhjul och bara sett så här (tecknar skyggglappar för ögonen). Nu kan jag se åt sidorna och jämföra. (8)

Icke-vila i form av långvarig, forcerad och fokuserad handling visar sig i en dissonans mellan tanke och känsla. Viljan till handling grundas således endast på förnuft, utan att känslolivet beaktas. Oförmågan att känna in andra människors behov visar sig i irritation och avståndstagande från dem som behöver ens hjälp, vilket följande utsagor belyser:

Jag blev väldigt irriterad på folk under den tiden. Jag ville inte stå vid disken. Jag orkade inte med människor. (9)

Och det är ju det som är så otäckt, när man blir övertrött eller utbränd då börjar man känna förakt för sina ... man klarar inte av det. (1)

Elak förstår jag nu att jag var. Jag kanske inte sa så mycket men med åtbörder och gester. // Jag vart elak, stressad, grinig. Hade inte tid att prata med pappa. // Irriterad på honom att han hörde dåligt.(8)

Den utmattning som erfars efter långvarig icke-vila kan också sträcka sig till människors innersta kärna, vilket innebär att självförtroendet rubbas och ett missnöje med det egna arbetet erfars. Upplevelser av ångest och skam av att inte vara tillräckligt ”bra” för att motsvara ställda förväntningar erfars. ”Det är inte riktigt tillåtet att visa svaghet”(1) Människovärdet upplevs vara relaterat till prestationsförmåga, vilket följande beskrivning belyser:

Det är ju ständigt det här springet i ekorrhjulet. Bättre, bättre, prestera, prestera, prestera ... för att bli omtyckt, för att bli sedd, för att bli älskad (1)

Det lustfyllda i handlingen är borta, vilket innebär att vilja och känsla inte överensstämmer och upplevelser erfars av disharmoni i att vilja men inte kunna känna sitt värde.

## **Att lära sig vila**

Att lära sig vila handlar om att i livsföringen medvetandegöra rytm, tillåta rytm, samt finna eller skapa källor där kraft kan hämtas. Lärandet sker genom erfarenhet och kan vara en långvarig process som berör människors livsvärld.

## Medvetandegöra rytmen

Att medvetandegöra rytmen innebär att bli medveten om sitt behov av vila och att lära sig cirkulera mellan tillstånd av vila och icke-vila.

Jag försöker att tala om för mig själv att jag nu får vi ta det lite lugnt, nu får du lägga in en lägre växel, för förr var det så att jag varje gång jag skulle röra mig så var jag inte lugn, utan det var att rusa direkt. Så det har jag tyckt att jag har fått mer eller mindre lära mig. 6)

Genom en egen erfarenhet av utmattning, men även genom att ha tagit del av andra människors erfarenheter i samband med utmattning, kan människor lära sig att förnuftmässigt inse sitt behov av vila, vilket följande citat visar:

Jag tror att det beror på att jag har varit på gränsen många gånger att jag har varit fruktansvärt slut och märkt att ... ja ... det här går inte // och sen är det ju att jag jobbar ju med människor och möter utbrända människor och möter trasiga människor och jag märker vad som händer när du är på gränsen och det kan hända nå'n liten sak ... så det är väl det att man har sett farorna och då försöker jag undvika dem. (1)

Denna erfarenhet skapar medvetenhet och motivation till att utveckla en färdighet till att kunna tillgodose sitt behov av vila i olika livssituationer. Till färdigheten hör kunskap om vila och om hur människor kan lära sig vila.

Och det tycker jag att det har kommit på senare år vad jag ska göra // Om man blir stressad till exempel så måste man ju veta hur man ska ta itu med det för annars så kan man ju bli helt knäpp. // Nu så förstår jag ju att en människa måste vila. Både till kropp och själ. (7)

I ett högt arbetstempo och med många projekt på gång samtidigt är människor så fokuserade på uppgifternas genomförande så att uppmärksamheten på egna behov kan bli bristfällig. När människor förstår och är motiverade till att tillgodose sina behov av vila, kan de lära sig att medvetet lyssna till kroppens själsliga yttringar. På så sätt kan de medvetandegöra sina behov av vila. Det som bland annat behöver uppmärksammas är tecken på koncentrationssvårigheter, irritation, tidiga tecken på sömnstörningar, förlorad matlust och smärta. Följande citat styrker detta:



För det första har jag lärt mig att lyssna till kroppens signaler ... för det tror jag är väldigt viktigt.

(Int.: Hur gör du det då?)

Jo, jag märker ... för när jag börjar bli övertrött ... börjar tangera gränsen ... tappar jag matlusten ... sover väldigt dåligt ... koncentrationssvårigheter ... har svårt för att läsa en bok, till exempel ... svårt att koppla av ... och då är det alltså dags ... att göra allt som går då va... (1)

Jag märkte det på humöret att det gick upp och ner på mig ... blev irriterad, och så. Och man sa till mig att du måste lära dig att ta det lugnt. Och jag ville ju inte. (12)

Jo, när det gör ont i hela kroppen och man inser att man borde ha suttit och vilat en stund eller lagt mig, eller tittat i en tidning eller tagit en kopp kaffe eller vad som helst, och inte bara liksom få för mig att jag ska hålla på tills det blir klart. (6)

För att bli medveten om vilken form av vila som passar i den aktuella situationen krävs att uppmärksamheten riktas mot den egna levda kroppen. Det gäller ”att man lyssnar både på sin längtan och på de behov man har, och vågar göra det” (1). I detta ligger en strävan efter att finna harmoni i vilja, känsla och handling. Det handlar om att lära sig att lyssna in, om det föreligger behov av avskärmning och avkoppling i kravlöshet och ro eller behov av lustfylld stimulans, eller lustfylld utmaning. Följande beskrivning belyser detta:

Man behöver både och ... man behöver koppla av i det totala och man behöver koppla på, fylla på med kultur, musik och annat. Det är en pendel och att man hela tiden känner efter vad man behöver. (1)

### **Tillåta rytm**

När människor upplever motivation för vila planerar de för att ge utrymme för vila i livsföringen. Denna planering sker ibland när yttringar av icke-vila visar sig ”då letar man de där hålen i almanackan, letar efter första bästa helg ... och då åker jag bort ... lämnar stan” (1). En annan form av planering som ger utrymme för vila är att skapa en vilorytm och regelbundenheten för vila. Följande beskrivning belyser detta:

Jag försöker medvetet att leva så att jag då och då får lite andningshål // en helg i månaden. Det gör jag. (1)

Att lära sig vila innebär att lära sig planera och prioritera handlingar enligt vilja och känsla. Det handlar om att lära sig planera handlingsstrategier som gör att egna behov och begär överensstämmer med den yttre verklighetens beskaffenhet. I följande beskrivning belyses denna färdighet att planera handlingar i harmoni med vilja och känsla:

Och nu kan jag ju planera upp. Vill jag inte göra någonting, som igår till exempel, då behöver jag inte det. (7)

Att lära sig vila innebär att lära sig ta kontroll och skaffa sig överblick över sin situation i stället för att bli ett offer för den. Det gäller att aktivt prioritera handlingar på ett sätt som möjliggör vila. En strategi för detta är att informera berörda personer om hur en situation ligger till och på så sätt eliminera förväntad irritation och stress:

Men att jag styr ju själv, alltså ... så, det enklaste sättet är ju att ringa kunden och säga att det vart inte färdigt, va ... innan kunden ringer och det blir tvärt om. Om jag ligger steget för blir det lättare ... kunden förstår det och då i stället för att kunden då ringer och blir irriterad på att det inte är klart. Så att det har man ju lärt sig med åren. Nu har man ju hållit på så pass länge så att jag tycker inte att jag har nå'n press så. Det kan jag inte påstå. (2)

En annan strategi är att prioritera handlingar efter angelägenhetsgrad och sätta gräns i enlighet med förmågan att genomföra handlingarna. Följande utsagor belyser detta och den senare utsagan belyser den frustration som uppstår då det föreligger en oförmåga till en sådan prioritering:

Jag brukar skriva upp allting som jag ska göra och så tar jag för att komma igenom allting så tar jag det som ska vara färdigt först, det börjar jag med och sen får jag ta de i tur och ordning som det kommer. (7)

Hindrar mig från att vila? Ja, det kan vara när jag tycker att jag har så mycket som jag måste göra. Jag kan få en sån där känsla att jag måste göra det och det idag. Idag, då ska jag hinna med det. Och redan då så är det kört. Det går inte. Jag planerar så mycket att jag känner att det inte går. // Jag försöker då prioritera det jag känner att jag måste göra. (12)

När människor har mycket att göra och upplever tiden begränsad för alla sysslor är det lätt att känslorna tar över handen och tillvaron upplevs splittrad och kaotisk. Detta innebär svårigheter med att koncentrera sig på de uppgifter som ska göras. För att skapa lugn i en sådan situation gäller det att låta förnuftet ta över handen. En planering och prioritering fungerar då som struktur för handlandet och människor kan finna stöd i denna till att koncentrera sig på en uppgift i taget. Oro för framtida planerade uppgifter förträngs och uppmärksamheten riktas mot den uppgift som är för handen. Vilopauser kan då också planeras in. Följande citat exemplifierar detta sätt att tillåta rytm:

Då blir man ju alldeles sönderplottrad (*när informanten upplever att hon har för mycket att göra*). Och då gäller det att ha lite disciplin. Det går åt för om bara det där ramlar över mig kommer jag att stampa på fläcken. Jag får inget gjort då ... och jag vet ... jag har varit i sådana där situationer då en halv dag går åt och jag har känt att jag inte har gjort nånting. Det är en jobbig känsla. // Det blir som en gröt. Jag försöker göra allting på en gång.//Det har jag väl försökt ibland att lära mig att det går inte att göra så. Och jag blir mycket mera effektiv om jag koncentrerar mig på en sak. // Men om det här allting rasar över mig ... känslor och allting och ... med förståndet, jag skiter i mitt förstånd. Känslorna bara går fram och tillbaks. Då blir det som en gröt. Men om jag med förståndet, spaltar upp det. Det gör ju att varje uppgift blir mig inte övermäktig då, den krymper ju. Och låt bli och tänk på den andra uppgiften längre fram ... för att den ... börjar jag tänka på den, då kan jag inte koncentrera mig på den jag håller på med nu. Men låter jag bli den andra uppgiften och tänka på den, då gör jag det här nu, då får jag ju tid över. Då får jag en paus. Jag kan sätta mig med en kopp kaffe och en tidning och läsa. Sen tar jag itu med resten. Så det där är ett vanligt fenomen tror jag att man plottrar sönder sin tillvaro. (5)

En annan utsaga som belyser en planering av handlingar i överensstämmelse med känsla och vilja är följande. Här betonas att med en struktur för handlandet kan situationen överblickas vilket innebär en upplevelse av kontroll och överblick, vilket upplevs som vila:

Och så tänkte jag, hur förenklar man det här? Och jag gjorde alltid mallar för det mesta, för uppgifterna ... så jag hade kontroll på allting. Och då ... då kunde jag ju ta det lugnt och då behövde jag inte jaga som andra. Och jag hade inte det där behovet av att vila på samma sätt. För jag hade gjort mitt grovjobb och kunde ta det lugnt

bara. // I och med att jag skaffade mig mina rutiner, fick jag ju ett skönt liv också. Så jag behövde aldrig stressa på så sätt. (19)

### **Finna eller skapa källor där kraft kan hämtas**

När människor handlar i enlighet med en harmoni i vilja, känsla och handling och väljer strategier för vila i form av att dröja eller som lustfylld stimulans eller lustfylld utmaning, erhålls en erfarenhet som innebär ett lärande. I erfandet av stämningar i form av exempelvis stillhet, tystnad, skönhet och trevnad sker ett lärande som engagerar hela människan. Erfarenheten innebär att människor strävar efter att finna källor där kraft kan hämtas när det finns behov av vila. Följande beskrivning belyser ett sådant lärande:

Nu har jag börjat upptäcka det här med trevnad på ett annat sätt. Jag försöker fånga dom känslorna. Och det är ju ett sånt liv jag skulle vilja leva, men som jag har väldigt svårt att få till. Därför att jag hinner inte. (9)

Att skapa källor där kraft kan hämtas handlar om att lära sig utföra vilohandlingar som är lustfyllda utmaningar och innebär självbekräftelse, personlig utveckling och ger livskraft.

Lärande inbegriper hela människan, och utgör inte endast en kognitiv aspekt. Upplevelser av värme och knottrig hud exemplifierar ett kroppsligt erfärande och lärande. Upplevelser av frihet och glädje visar aspekter av ett själsligt lärande. Upplevelser av livsmening och kärlek visar aspekter av ett andligt lärande. Samtliga erfarenheter har beskrivits i innebörder av vila. I genomförandet av vilohandlingar är också kroppen engagerad. Följande beskrivning visar resultat av ett lärande som handlar om att tillåta rytm i bemärkelsen att dröja och att finna källor där kraft kan hämtas.

Men vila, tycker jag, det är ju då att man kan sträcka ut sig och känna, att gud, vad livet är skönt i alla fall, va och ... så där va ... Och det har jag inte känt förrän nu. Nu när man ser allt det här gröna. Jag har aldrig upplevt våren så här vacker som i år. Jag har aldrig haft tid. (18)

Värderingar inverkar på människors upplevelser av vila. I datamaterialet finns en underton av att vila förknippas med lättja som är förbundet med skam. Det finns en antydning om att människor värdesätts på grund av det som presteras och därför anses vila vara ett hinder för prestation. En in-

formant intalar sig själv att ”Du kan ta det lugnt. Du behöver inte skämmas för att du sitter och läser en bok i stället för att göra något annat” (6). Vila betraktas som något som människor förtjänar efter en ansträngning, en form av belöning, vilket följande utsaga visar: ”Nu har jag gjort mig förtjänt av att slöa”(3). Vila betraktas som en form av lyx, det vill säga något man ”unnar sig själv (1)”.

Att lära sig vila innebär att söka källor med värden, som innebär att människor kan acceptera sig själva förutsättningslöst och inte utifrån det som presteras. ”Här gäller det att inrätta livet efter andra värderingar” som en arbetslös person beskriver det, och fortsätter: ”för det är ju inte värdelöst i alla fall. // Jag tror att om man lär sig att man har bara ett liv. Lite grann tror jag också att man får liksom försöka att värdera det. Se till då att man tar vara på stunderna man har. Man vet inte hur länge man har sig” (6). En annan informant beskrev hur hon bearbetade synen på sig själv för att lära sig vila:

Jag måste försöka komma ner i varv. Och liksom hela tiden har jag nu bearbetat mig själv, att om jag gör en sak idag, så duger du ändå. Det går bra, ingen går under ... och vilar den dagen. (8)

Erfarenheter av livet gör att människor lär sig att ”bli mer sams med sig själv” (6). Utveckling av en trygghet i sitt värde som människa utgör en aspekt av att lära sig vila. I följande citat belyses resultatet av en sådan lärandeprocess:

Från februarilövet och framåt, så känner jag det här underbara ron. Att jag kan koppla av helt enkelt, som jag aldrig har gjort i stort sett hela mitt liv. För det var arbete, skola, min egen skolgång, det var lärarutbildningen, att man ska bygga på, utveckla sig, det var det här nya med datorer att man skulle, det var nytt med grupparbete, man skulle vara i arbetslag, alltid nytt, nytt, nytt. Och jag kände, ja jag måste göra mitt bästa. Jag har alltid känt så. Kanske har det med min mor att göra. Hon var väldigt pedantisk. Allting måste göras på ett visst sätt, annars duger det inte. Och då blir jag frustrerad när det inte blir bra för mig. Men nu behöver jag ju inte känna det där. Jag duger. Det går bra. Jag kan få sova, jag kan få läsa, jag kan gå ut. Jag får baka i lugn och ro, utan att behöva jäkta en lördag för att hinna ut och göra något annat. Det är ro för mig. (8)



## RESULTAT II

Detta avsnitt avser att besvara den tredje forskningsfrågan: Hur kan förutsättningar skapas för människor att lära sig vila? Ett svar på den frågan är avhängigt av vad vila innebär och hur människor lär sig att vila. Här följer en sammanfattande syntes av dessa vad- och hur-aspekter från det empiriska resultatet. Vidare beskrivs den modell av lärande avseende rörelse, vilken också används för att besvara forskningsfrågan. Därefter presenteras en modell av lärande avseende vila. Avsnittet avslutas med några slutsatser gällande lärande om vila.

### En syntes av vilans vad- och hur- aspekter

Av resultatbeskrivningen hittills har det framkommit, att fenomenet vila är ständigt i rörelse. Det är en cirkularitet och dualitet mellan vila och icke-vila. Rörelsen är en strävan efter livsmening i varje ögonblick. Att erfara vila och att lära sig vila innebär att kropp, känsla och tanke involveras. Det är en lärandeprocess som påverkar människors hela livsföring.

Att lära sig vila innebär att bli medveten om rytmen mellan vila och icke-vila, samt att relatera kunskapen till sin egen livssituation. Till medvetenheten hör att känna till det som karaktäriserar vila och icke-vila. Medvetenheten handlar om att uppmärksamma egna behov och egen längtan, samt att lyssna till kroppens själsliga yttringar. Icke-vila innebär en disharmoni i vilja, känsla och handling som kan visa sig som att vilja men inte kunna, eller att kunna men inte vilja eller att vilja men inte kunna känna. Icke-vilan verkar tärande på människors krafter och yttrar sig i trötthet och så småningom utmattning. När icke-vilan har pågått en tid, visar sig icke-vilan som att inte kunna tillfredsställa egna behov eller känna in vad andra människor behöver. En djup icke-vila innebär att människor förlorar tryggheten i sitt värde. För att inse sitt behov av vila krävs en medvetenhet och inre motivation, som skapas genom antingen egna eller andras levda erfarenheter av icke-vila, som engagerar kropp, känsla och förnuft.

Att lära sig vila innebär att tillåta rytm och handlar om att medvetet planera en livsföring som inrymmer en vilorytm. Genom att planera in en cirkularitet mellan vila och icke-vila kan denna vilorytm erfaras. En inre motivation för vila innebär att människor planerar och prioriterar handlingar så att vila erfars i livsföringen och en vilorytm kan skapas. Vidare

kan åtaganden prioriteras och gränser sättas för åtaganden som överstiger den egna förmågan. Det gäller att lära sig planera och prioritera handlingar i överensstämmelse med vilja, känsla och kroppsliga signaler. Det som karakteriserar vila är att det råder en harmoni i vilja, känsla och handling, samt att egna behov och begär överensstämmer med den yttre verklighetens beskaffenhet. Vilohandlingar som väljs innebär frihet från bekymmer och tvång, vilket kan erfaras genom att byta miljö, umgänge, ändra fokus för uppmärksamhet och handling, eller genom samtliga dessa aspekter i samma vilohandling.

Att lära sig vila innebär att söka eller skapa källor där kraft kan hämtas. Här gäller det att den yttre verkligheten motsvarar egna behov och egen längtan. Vid uttalad icke-vila kan kraft sökas genom att dröja. Det innebär en avskärmning från yttre intryck och ett erfalande av stillhet och tystnad. Att dröja kan också ske i avslappning då den kroppsliga aktiviteten är låg och tankarna vandrar fritt. En annan form av att dröja är att koppla av med handlingar där själva handlingen har underordnad betydelse och där fokus ligger på att återhämta krafter. Vila i form av att dröja innebär att människor kan återhämta krafter och även reflektera över tidigare erfarenheter så att det utvecklas en balans mellan tanke och känsla. Det gäller att stanna upp, få distans till tidigare erfarenheter och reflektera över sin situation. Medvetandet är riktat mot erfarenheter i förfluten tid och i förhållande till erfarenheter i nuet. Det råder ett ömsesidigt utbyte mellan tanke, kropp och känsla, vilket innebär en möjlighet att gå vidare som en hel människa. Vid trötthet och utmattning krävs tillstånd av avskärmning, avslappning eller avkoppling för att människor ska kunna återhämta krafter innan påfyllnad av stimulerande intryck kan ske.

Att söka källor där kraft kan hämtas, innebär att söka sig till specifika sammanhang och utföra handlingar som innebär glädje och vila och där en lustfylld stimulans kan erfaras. Alla sinnen engageras och är öppna för stimulerande lustfyllda intryck av skönhet, harmoni och trevnad. Handlingen har ett värde i sig och innebär att krafter återhämtas. I den lustfyllda handlingen är det möjligt att relatera erfarenheten till den egna livssituationen, som då kan ses i nya perspektiv. Tanke, känsla och kroppslig erfarenhet sammanflätas i handlingen och innebär harmoni.

Att skapa källor där kraft kan hämtas innebär att situationer skapas och handlingar utförs som upplevs som en lustfylld utmaning. Då tangeras en gräns mellan att erfara vila och icke-vila. Det föreligger en överensstäm-



melse mellan vilja och tanke avseende handlingen, men med en viss osäkerhet om huruvida handlingen kan genomföras. I handlingen skapas något nytt, såväl mentalt som materiellt. Om handlingen genomförs resulterar detta i en tillfredsställelse, självbekräftelse och personlig utveckling.

Att lära sig vila sker genom erfarenheter av en överensstämmelse mellan egna behov och egen längtan, samt den yttre verklighetens beskaffenhet. Därför kan de sammanhang i vilka människor vilar och lär sig att vila variera. Vilans kontext kan vara i naturen eller i miljöer fyllda av estetik och kultur. Vilans kontext kan vara i ensamhet eller tillsammans med människor, i en samvaro som karaktäriseras av vila. I en sådan samvaro erfars en tillåtande stämning och en upplevelse av att vara bekräftad utan bedömning. I en vilsam samvaro deltar människor i varandras liv med gemensamt intresse.

Valet av handlingar, för att erfara vila, påverkas av värderingar som finns i den kultur som människor lever i. Om människor ser sitt värde utifrån egen prestationsförmåga, betraktas vila som något som förtjänas, en form av belöning. Att lära sig vila innebär att låta sig påverkas av värderingar som innebär att människor kan vara trygga i sitt värde. Det handlar om att lära sig inse sitt förutsättningslösa värde. Vila innebär att erfara trygghet och tillit i relation till sig själv och andra, till en högre makt eller till båda.

I syntesen av vilans vad- och hur-aspekter framgår att förnuftmässig kunskap om vila ingår i att skapa motivation till vila och i en planering och prioritering för att tillåta en vilorytm. När vila inrymmer problemlösning används och utvecklas den förnuftmässiga kunskapen. Kropplig kunskap, avseende att lyssna till kroppens signaler och att utföra handlingar som ger lustfylld stimulans och utmaning, ingår i lärandet. Estetisk kunskap är verksam när ett estetiskt förhållningssätt intas och stämningar av skönhet och trevnad erfars. Estetisk kunskap används också i skapande handlingar som innebär lustfyllda utmaningar. Etisk kunskap behandlas i en samvaro som karaktäriseras av vila, i att erfara en trygghet i sitt värde och en bejakelse utan bedömning. Vila kan förknippas med lättja, vilket har en moralisk innebörd. Samtliga kunskapsformer sammanflätas i lärandet avseende vila.

## En modell av lärande avseende rörelse

En modell av lärande avseende rörelse, som ingår i en syntes med det empiriska resultatet, fokuserar innebörders roll i lärande och speciellt avseende kroppslig rörelse. Modellen har utvecklats av Arnold,<sup>1</sup> en skotsk pedagog och avser lärande inom idrott och utbildning där kroppen är framträdande. Till grund för denna modell ligger en existensfilosofi där människans existens är mer än hennes tankeliv.<sup>2</sup> Det innebär att kroppslig kunskap inryms i kunskapssynen som får en vidare räckvidd än rationell kunskap. Modellen utgörs av tre dimensioner som överlappar och förutsätter varandra. En dimension utgör *lärande om rörelse*, vilket innebär teoretisk kunskap om rörelse. Här utvecklar den lärande en teoretisk grund för en förståelse av rörelsen i sitt sammanhang. Den andra dimensionen avser *lärande genom rörelse* och avser att rörelsen används för att nå ett mål som ligger bortom själva rörelsen, till exempel social integration och sund livsstil. Lärande genom rörelse syftar således till direkta eller indirekta undervisningsmål. Den tredje dimensionen avser *lärande i rörelse* där själva rörelsen innebär ett mål i sig. Rörelsen ger en kroppsupplevelse och har i kraft av detta ett egenvärde. Det handlar om de värden som rörelsen har för den lärande. Det föreligger ingen kvalitativ skillnad mellan lärande om rörelse och lärande i rörelse.

Mening utgör en central utgångspunkt i modellen av lärande avseende rörelse. Därigenom sammanvävs kunskap med mänskligt liv och ett dualistiskt synsätt, där förnuft och handling separeras, kan överbryggas. Begreppet mening har fyra aspekter.<sup>3</sup> För det första mening i betydelsen "experience" vilken åsyftar människans medvetenhet och särskilt förmågan till reflektion och självreflektion. Denna aspekt av mening uppmärksammar att mänsklig erfarenhet har lika stor betydelse som den kunskap som uppkommer genom vetenskapligt arbete. Den andra aspekten av mening representerar regler, principer och logik, vilket möjliggör att analysera olika former av mening i exempelvis teoretisk, etisk och estetisk be-

---

<sup>1</sup> Arnold (1979).

<sup>2</sup> I motsats till Descartes som myntade uttrycket cogito, ergo sum, det vill säga, jag tänker, alltså finns jag till, så uttrycker existentialisten: jag finns till, därför tänker jag. Detta antagande ligger således till grund för den kunskapssyn som genomsyrar den didaktiska modellen (Arnold 1979).

<sup>3</sup> Här refererar Arnold (1979) till Phenix (1964), som utgår ifrån att människan har förmåga att erfara mening, som utgör en central aspekt i lärandet. Det handlar om att beakta olika former av mening och inte låta sig begränsas till en viss typ av rationalitet. Phenix pedagogiska filosofi inrymmer en holistisk människobild.

märkelse. Den tredje aspekten av mening refererar till en historisk utveckling av de områden som avser människans produktivitet och uppfinningsförmåga. Den fjärde dimensionen av mening utgörs av uttryck ("expression") och avser den mening som kommuniseras i symbolisk form.

De olika aspekterna av mening motsvaras av de kunskapsformer som behandlas i modellen av lärande avseende rörelse. Kunskapsformerna utgörs av symbolisk,<sup>4</sup> empirisk,<sup>5</sup> estetisk, personlig<sup>6</sup>, etisk och synoptisk<sup>7</sup> kunskap. Dessa kunskapsformer avses att motsvara de livsformer som är signifikanta för mänskliga förhållanden. Hänsyn tas till den lärandes behov och förmåga, liksom psykologiska och sociala aspekter som inverkar på lärandet. Såväl rationellt tänkande som känsloliv, samvete, fantasi och kroppslig erfarenhet inryms i lärandet.

Modellen förutsätter en syn på den lärande som kroppsligt medveten, det vill säga människan förstås som "embodied consciousness". Modellen förutsätter också att den lärande får möjlighet att erfara olika former av rörelser som har ett värde i sig. Lärandet innebär att träda in i en personlig tillblivelseprocess som handlar om att erövra personlig kapacitet, en färdighet som är processinriktad och processberoende, där processerna är moraliskt försvarbara.

## En modell av lärande avseende vila

Modellen av lärande avseende vila är ett svar på hur förutsättningar kan skapas för människor att lära sig vila. Modellen kan fungera som en tankestruktur för att planera lärandet avseende vila i praxis. Med praxis avses här naturlig vård, självvård, professionell vård och vårdutbildning. Modellen belyser möjligheter till att eliminera distansen mellan en teoretisk kunskap *om* färdigheten att vila och en kunskap *i* handling. Dimensionerna lärande om vila, lärande genom vila och lärande i vila bildar tillsammans denna modell.

---

<sup>4</sup> Avser språk och matematik.

<sup>5</sup> Avser vetenskaplig kunskap.

<sup>6</sup> Avser subjektiv och levd erfarenhet, samt kroppslig kunskap.

<sup>7</sup> Avser kunskap som ger sammanhang och perspektiv på livet, till exempel historia, religion och filosofi.

## Lärande om vila

Lärande om vila utgör teoretisk kunskap om vad färdigheten att vila innebär och utgör redskap för reflektion. Inom naturlig vård och självvård utgörs kunskapen huvudsakligen av självreflekterad kunskap och kunskap i reflektion med andra människor. Även vetenskaplig kunskap om färdigheten att vila kan förekomma inom naturlig vård och självvård, i bemärkelsen att människor tillägnar sig vetenskapliga rön och införlivar dem i den dagliga livsföringen.

Som grund för professionell vård ligger bland annat vetenskaplig kunskap. I vårdutbildning, där de professionella vårdarna utbildas, omfattar därför dimensionen lärande om vila alla tre teoretiska kunskapsformer,<sup>8</sup> där den vetenskapliga, offentliga kunskapen också behandlas på ett diskursivt sätt. Kunskapen kan bilda en teoretisk grund för förståelse och förmåga att se på vila och förutsättningar för vila i olika perspektiv, exempelvis avseende filosofiska och historiska aspekter av fenomenet vila, vila i ett samhällsperspektiv och vila i relation till hälsa. Den lärande kan odla sin analytiska, logiska och kritiska förmåga då det gäller att reflektera över teoretisk kunskap om vila. När det handlar om att använda teorier i olika sammanhang, kan den lärandes kreativa och nyskapande förmåga odlas i den reflektion som görs. Genom att reflektera över egna behov och förutsättningar för vila verbaliseras den lärandes personliga kunskap. Det ger ökad självkännedom och kan skapa motivation till att uppmärksamma och tillgodose sitt eget behov av vila.

Till dimensionen lärande om vila hör att, i vårdutbildning, studera den människobild och kunskapssyn som ligger till grund för lärandet avseende vila. En människobild, grundad på en livsvärldsfenomenologisk filosofi, kan utgöra förklaringsgrund, som ger utrymme för att betrakta lärandet som en kroppslig erfarenhet, där kropp, tanke och känsla samverkar. Människan är meningssökande och olika kunskapsformer som motsvarar olika slags mening av fenomenet vila studeras på ett diskursivt sätt, exempelvis avseende teoretiska, etiska, estetiska och personliga kunskaper om vila.

Inom naturlig vård, självvård, professionell vård och vårdutbildning ingår att den lärande skaffar sig kunskap om att människor, genom erfarenhet

---

<sup>8</sup> Här avses självreflekterad kunskap, kunskap i reflektion med andra och vetenskaplig kunskap. Se sidan 42.

av icke-vila, kan skaffa sig en inre motivation till att medvetandegöra och tillgodose sitt behov av vila. Hit hör kunskap om att lära sig medvetandegöra behov av en vilorytm i livsföringen genom att lära sig lyssna till kroppens signaler och yttringar av icke-vila, samt att förstå behovet av att tillåta rytm, genom att planera och prioritera handlingar i överensstämmelse med vilja och känsla. Till lärande om vila hör också kunskap om att lära sig söka och skapa källor där kraft kan hämtas.

Kunskap om den generella strukturen av fenomenet vila med dualiteten mellan vila och icke-vila, samt tillhörande innebördselement utgör en tentativ teori om vila, som kan ligga till grund för hur förutsättningar skapas för att lära sig själv och andra att vila. En harmoni i vilja, känsla och handling karaktäriserar vila och utgör en kunskap till hjälp att känna igen fenomenet vila som ständigt är i rörelse. Kunskap om att handlingar som innebär vila varierar från människa till människa och hos samma människa vid olika tillfällen, och i olika sammanhang, får betydelse för hur förutsättningar skapas för att människor ska lära sig vila.

I lärande om vila ingår att studera hur den teoretiska kunskapen om vila kan användas i olika sammanhang. Som exempel kan nämnas hur förutsättningar för att lära sig vila kan skapas i vårdverksamheter som avser professionell vård och i hälsofrämjande arbete för människor i samhället, vilket avser självvård. Teoretisk kunskap om att lära sig vila kan även användas vid naturlig vård. Den lärande kan reflektera över sitt eget och sina närståendes behov av vila och vilka förutsättningar för vila som är att föredra i relation till den teoretiska kunskapen.

### **Lärande genom vila**

Dimensionen lärande genom vila har relevans för praxis inom naturlig vård, självvård, professionell vård och i vårdutbildning.

Att kunna vila betraktas som en färdighet där teoretisk och praktisk kunskap sammanflätas i handlingen. Lärandet förutsätter att människan med sina sinnen och i genomförande av vilohandlingar erfar vila. Till skillnad från dimensionen lärande om vila breddas här den lärandes varseblivning till att inte enbart uppmärksamma rationell kunskap utan även olika sinnesintryck. Den lärandes uppmärksamhet riktas mot den levda kroppen genom att reflektera över om de egna behoven av vila tillgodoses i den miljö som den lärande befinner sig i.

Lärande genom vila har målsättningar som ligger bortom själva vilohandlingen i sig, det vill säga lärande genom vila har ett instrumentellt värde. En bortomliggande målsättning med vilohandlingen är att främja hälsa. Personlig kunskap utvecklas i form av färdighet till att handla hälsofrämjande genom att lära sig vila. Vila innebär att återhämta krafter och gå vidare som en hel människa, där vilja, känsla och handling är i harmoni. Ett annat värde som sträcker sig bortom själva vilohandlingen är att den lärande får ökad självkänedom genom att reflektera över olika yttre intryck i relation till sin egen livssituation. Den lärande kan se sin situation i nya perspektiv. Andra instrumentella värden i tillstånd av vila är att förmågan till problemlösning underlättas och att mellanmännsliga relationer främjas då den lärande deltar i en samvaro med gemensamt intresse. Ytterligare ett instrumentellt värde ligger i den tillfredsställelse, självbekräftelse och personliga utveckling som lustfyllda utmaningar ger.

Inom vårdutbildning innebär dimensionen lärande genom vila att teoretisk kunskap om vila syntetiseras i handling och kunskapen blir därmed internaliserad och personlig hos den läranden. Dels handlar det om att dimensionen lärande genom vila har en illustrativ funktion, där teoretisk kunskap om vila kan belysas i konkreta handlingar som innebär vila, vilket kan underlätta förståelsen av teoretisk kunskap. Dels kan lärande genom vila vara utgångspunkt för problematisering om vad vila innebär och hur lärande om vila kan gå till. Här integreras kroppslig, känslomässig och rationell kunskap och det handlar om att tänka, känna och handla vila.

### **Lärande i vila**

Lärande i vila avser vilohandlingens intrinsikala värde. Själva handlingen i sig har ett värde för den lärande och genomförs utan tanke på handlingens teoretiska eller målinriktade aspekter. Vilohandlingar erfars vara intressanta i sig själva och värda att engagera sig i på grund av deras inneboende värde och den källa till tillfredsställelse som de erbjuder. Förutsättningar för lärande i vila är att den lärande kan söka sig till olika källor för att erfa vila. De källor som väljs innebär att den situation som den lärande befinner sig i överensstämmer med den lärandes längtan och behov. Vila kan erfas i att dröja i form av avskärmning, avslappning och avkoppling i stillhet och tystnad eller i att erfa stämningar av skönhet och trevnad i form av lustfylld stimulans. Vila kan också erfas i en lust-

fylld utmaning. Vidare behöver vilohandlingarna vara moraliskt försvarbara.

Lärande i vila har fokus på att tänka, känna och lära genom kroppen. Det innebär att den lärande blir medveten om sig själv i olika handlingar och sammanhang, och därmed kan lära känna sig själv och sin värld. Även i dimensionen lärande i vila sammanflätas tanke, känsla och kroppslig erfarenhet i handlingen och erfars som harmoni. Personlig, kroppslig, etisk och estetisk erfarenhet ingår i handlingen.

Fastän lärande i vila handlar om veta – hur - kunskap och en direkt levd erfarenhet av vilohandlingen erhålls, kan den lärande utöka sin förståelse för vad vila innebär just då vilohandlingen genomförs. Det finns således ingen absolut skiljelinje mellan dimensionerna lärande om vila och lärande i vila.

Lärande i vila innebär att uppmärksamheten riktas mot vilohandlingen i sig. Om den lärande väljer att vila genom att lyssna på musik innebär det att personen med öppenhet riktar uppmärksamheten mot musikstycket i sig, lever sig in i musikens harmonier och rytmer och erfår musikstyckets estetiska värden. Estetisk varseblivning uppkommer då den lärande intar en speciell attityd till de objekt eller den situation som är i fråga. Den estetiska attityden karaktäriseras av oegennyttan. Den är således inte pragmatisk och nyttobetonad. När den lärande har en estetisk attityd och varseblir ett objekt kan det, men nödvändigtvis inte alltid, innebära en estetisk upplevelse. Den estetiska attityden försätter den lärande i en predisponerande och receptiv hållning gentemot objektet, men en estetisk upplevelse kan inte garanteras. Å andra sidan kan den lärande upptäcka att denne har en estetisk attityd i estetiska miljöer, utan att attityden är ett medvetet val. Estetisk varseblivning omfattar alla sinnen och kännetecknas av att vara subjektiv.

Ett exempel på lärande i vila är så kallade "peak" upplevelser. Dessa definieras som "moments of highest happiness and fulfillment".<sup>9</sup> Det kan vara diskreta erfarenheter som upplevs mycket intensiva och meningsfulla i subjektiv bemärkelse. Sådana upplevelser uppkommer i olika situationer som kan handla exempelvis om kärlek, föräldraskap, religiös tro, estetisk varseblivning, intellektuell insikt och skapande av poesi. Tillfällena av

---

<sup>9</sup> Arnold (1979, s. 22) refererar till den definition som Maslow ger avseende "peak experiences".

”peak” upplevelser kan lätt erinras, då de utmärker sig som toppar av glädje gentemot andra erfarenheter och utgör höjdpunkter i människors liv. En ”peak” upplevelse kännetecknas av att den lärandes varseblivning är intensiv och odelad. Upplevelsen erfars vara själv-validerande och föra med sig en känsla av ett inneboende värde. Upplevelsen kännetecknas vidare av en karaktäristisk desorientering i tid och rum och betraktas som god och önskvärd, aldrig ond, smärtsam eller oönskad. Människor talar om upplevelsen som att den omfattar hela människan och är ibland förknippad med förundran och vördnad. Under sådana perioder är kognitionen passiv och medvetandet mer receptivt än vad som annars är fallet. Det är ögonblick då människan har möjlighet att uppleva självförverkligande och existentiell mening.<sup>10</sup>

Peak-upplevelser kan också erfaras tillsammans med andra vid tillfällen då människor delar samma situation och intersubjektiva innebörder i en gemensam handling. Personerna kan bli så uppgående i aktiviteten att de upphör att vara medvetna om sina inbördes relationer. De existerar som en enhetlig ”we-ness”.<sup>11</sup>

## Slutsatser

Lärande avseende vila handlar om att utveckla en färdighet till att vila. Färdigheten omfattar att veta vad vila innebär och hur människor vilar, samt att kunna vila i handling. Att utveckla en färdighet till vila handlar ytterst om att förhålla sig till vila. Det är möjligt att förhålla sig till fenomenet vila med en objektifierande hållning, som innebär ett analyserande, beräknade och planerande av förutsättningar för att lära sig att vila. Det är också möjligt att förhålla sig estetiskt till tingen, som något som berikar världen med skönhet, vilket innebär vila. Det går också att förhålla sig etiskt till medmänniskor så att en atmosfär skapas som innebär vila. En

---

<sup>10</sup> På sidorna 96-97, i avhandlingen, finns ett citat från en informant (nr 8) som beskriver en upplevelse som överensstämmer med det som enligt Arnold (1979) är kännetecknande för ”peak experiences”. I denna beskrivning finns en intensiv varseblivning av den omgivning som informanten befinner sig i. I ögonblicket upplevde informanten harmoni och hon var omedveten om vilken tid det var. Informanten fylldes av någon ro och en önskan om att uttrycka det upplevda, vilket motsvarar den självförverkligande aspekten i ”peak” upplevelsen.

<sup>11</sup> Arnold (1979). En informant beskrev en sådan upplevelse då hon sjöng körsång tillsammans med andra och där flera stämmor formade en enhet. Upplevelsen beskrevs som harmonisk och hela människan engagerades. (Se sidan 100 och citat från informant nr 5, inom avsnittet ”samvaro med gemensamt intresse”).



modell av lärande avseende vila, omfattande dimensionerna lärande om vila, lärande genom vila och lärande i vila, inrymmer förutsättningar för att människor ska kunna utveckla färdighet att vila och bygger på följande slutsatser:

- Modellen förutsätter ett erfarenhetsbegrepp som omfattar kroppslig, själslig och andlig erfarenhet, samt cirkularitet mellan dessa aspekter.
- Dimensionerna lärande om vila, lärande genom vila och lärande i vila gör det möjligt att integrera teoretiska och praktiska kunskaper avseende vila och att lära sig vila, genom levd erfarenhet.
- Färdighetens intention handlar om lärande genom vila och innebär att hälsa i form av integration och personlig utveckling främjas.
- Färdighetens värde handlar om vilans instrumentella hälsofrämjande värde. Vila har också ett intrinsikalt värde i form av etisk och estetisk erfarenhet.



**DEL 4**  
**DISKUSSION**



## DISKUSSION

Avsikten med avhandlingsarbetet har varit att utveckla kunskap om vad vila innebär, hur människor lär sig att vila och hur förutsättningar kan skapas för människor att lära sig vila. Det kan diskuteras om det är motiverat att ställa de forskningsfrågor som har varit styrande i arbetet och om det problemområde som har beskrivits verkligen har relevans. Vila är ett fenomen som inte enbart berör människor. Växter och djur vilar och förefaller inte kräva ett lärande i den bemärkelse som diskuteras i föreliggande avhandling. Emellertid visar folkhälsoutvecklingen att det behöver skapas förutsättningar för att människor ska lära sig att vila, eftersom den stressrelaterade ohälsan bland annat kan förstås som människors oförmåga att vila. Möjligen har den oförmågan utvecklats parallellt med att människor har skapat ett ökat handlingsutrymme och en forcerad livsföring. Den samhällsutveckling som finns idag har bidragit till att skapa en folkhälsoproblematik som innebär att behovet av att lära sig att vila har uppstått.

Att lära sig vila inbegriper människors hela livsvärld och kan till viss del jämföras med andra hälsofrämjande pedagogiska verksamheter, som till exempel att lära sig en näringriktig kosthållning eller hälsosamma motionsvanor. Att äta och röra på sig är inte heller något genuint mänskligt. Även växter och djur behöver näring. Ändå ifrågasätts knappast betydelsen av att i samhället skapa förutsättningar för att människor ska lära sig att äta sunt och motionera. Problemområdets relevans syns också i en ökad efterfrågan och ett utbud av olika behandlingsmetoder som innebär stresshantering.

### Om metod

I forskningsarbetet har en tentativ teori om vila utvecklats och vetenskaplig kunskap har utvecklats som avser att besvara frågor om lärande avseende vila. Att arbeta på detta sätt finner stöd hos Törnebohm,<sup>1</sup> som menar att den pedagogiska vetenskapen är ett exempel på ett praxisorienterat forskningsfält. Forskare inom ett sådant fält behöver vara gränsöverskridande till praxisfältet för att hämta problemprospekteringar och också gränsöverskridande till basvetenskaper för att finna instrument för forskningsarbetet. Det är, enligt Törnebohm, dessutom önskvärt om forskare

---

<sup>1</sup> Törnebohm (1986, s. 130-138).

inom en praxisorienterad vetenskap både ägnar sig åt grundforskning och praxisorienterad forskning för att kunna förnya repertoaren av vetenskapliga begrepp och teorier, och bidra till att förbättra prospekteringsförmågan i praxis. Resonemanget kan jämföras med föreliggande studie. I vårdpedagogik som tvärvetenskapligt, praxisorienterat forskningsfält ingår bland annat pedagogisk teoribildning och vårdteori.<sup>2</sup> Föreliggande avhandlingsarbete består av en form av teoriutveckling avseende fenomenet vila. Det var nödvändigt, eftersom andra teorier som tangerat problemområdet inte är lämpliga att använda utifrån de kriterier<sup>3</sup> som var ställda. Vidare har en modell av lärande avseende vila utvecklats, vilket utgör den praxisorienterade delen av avhandlingsarbetet, med relevans för vårdpedagogisk verksamhet. Det kan också ses som en förutsättning för att bedriva innehållsspecifik forskning om lärande, att forskaren kan vara gränsöverskridande mellan basvetenskaper och pedagogik som praxisorienterad vetenskap. Törnebohm väcker frågan om det finns potentiella intressegrupper som ännu inte har betjänats av den pedagogiska forskningen. En motsvarande fråga kan ställas avseende vårdpedagogisk forskning. Kan det vara så att det vårdpedagogiska forskningsfältet även finns på andra arenor än inom institutionaliserad vård och vårdutbildning? Att så är fallet bekräftas av den efterfrågan som finns avseende hälsorelaterad kunskap i samhälle och arbetsliv.<sup>4</sup> Föreliggande forskningsresultat är ett bidrag till en sådan vidgad syn på vårdpedagogikens praxisfält.<sup>5</sup>

En fenomenologisk forskningsansats har valts för avhandlingsarbetet. Ansatsen kräver en öppenhet hos forskaren och ett kritiskt förhållningssätt som bland annat avser valet av forskningsansats i sig. I det empiriska arbetet har därför också kontinuerligt frågan ställts, om forskningsansatsen har varit relevant i förhållande till utsagor i data. Ett exempel på en sådan jämförelse är följande citat där det bekräftas att antagandet om en cirkularitet mellan den levda kroppen och livsvärlden har relevans i data. Citatet bekräftar att en förändring i informantens livsvärld innebär en förändring i den levda kroppen i såväl subjektiv som objektiv bemärkelse:

---

<sup>2</sup> ”Det vårdpedagogiska kunskapsfältet (teorier, begrepp och metoder) befinner sig mellan disciplinerna pedagogik/samhällsvetenskap och vård/omsorg” (Pilhammar-Andersson 1999, s. 8). Jämför också Johansson (1995, s. 3).

<sup>3</sup> Se sidorna 49-50.

<sup>4</sup> Andersson (2000).

<sup>5</sup> Vårdpedagogik som verksamhet inbegriper ”undervisning, kommunikation, information till patient/klient, närstående, allmänhet och studenter” (Pilhammar-Andersson 1999, s. 9).

Men sen så krånglade min högra hand. Det var ... 1994-95 var det många som dog och det gjorde att jag blev väldigt berörd och det drabbade min CP-skada också så att ... då vart den ännu värre, så att den kröp ihop och krampade . (10)

För att söka svar på de två första forskningsfrågorna har en beskrivande fenomenologisk ansats använts. Resultatet från analysen ska kunna verifieras i data och inget annat datamaterial ska tillföras. Då den tredje forskningsfrågan besvarades har en modell avseende lärande tillförts analysen och syntetiserats med det empiriska resultatet. Med en fenomenologisk forskningsansats är det möjligt att i ett senare skede av analysarbetet tillföra en modell eller teori, om forskaren vill föra analysen längre och förutsättningar för det saknas i data.<sup>6</sup>

Att lära sig forska innebär att utveckla en färdighet. Det krävs teoretisk kunskap om hur forskning går till och en veta hur- kunskap som utvecklas i forskningsarbetets genomförande. Vidare krävs att forskaren medvetet kan integrera både teoretisk och praktisk kunskap avseende forskningsarbete i genomförandet. En sådan integration tränades bland annat under datainsamlingen då intervjuerna genomfördes. I avhandlingens metodavsnitt beskrivs hur metodprinciper har förverkligats i genomförandet och också hur genomförandet har givit en djupare förståelse för dessa principer. Under dataanalysarbetet tränades färdigheten att söka essenser i datamaterialet, en färdighet som kräver levd erfarenhet för att utvecklas. För att bedriva fenomenologisk forskning krävs att forskaren praktiserar självreflektion och är medveten om sina egna fördomar för att i så stor utsträckning som möjligt tygla förförståelsen i det empiriska arbetet. I avhandlingen går det att spåra den otyglade förförståelsen, vilken visar sig i det sätt som urvalet har skett, då informanterna från vårdverksamheter valdes från sektorer som var bekanta för forskaren. Att utveckla en färdighet till att bedriva fenomenologisk forskning är alltså en ständigt pågående process som innebär reflektion och självreflektion för att uppnå forskningsresultat av god kvalitet.

---

<sup>6</sup> Detta har bekräftats i en dialog via e-mail med Amedeo Giorgi 2001-09-26. Jämför också med Giorgi (1992).

## Forskningsresultatets validitet

Inom kvalitativ forskning förekommer kvalitetskriterier som är relevanta oberoende av forskningsansats. Ett sådant kriterium är perspektivmedvetenhet.<sup>7</sup> Den innebär att forskaren redovisar sin forskningsansats och tillämpar denna konsekvent i arbetet. Vidare krävs en tydlig redovisning av arbetets empiriska grund, för att det ska kunna förstås hur resultatet har växt fram. I detta avhandlingsarbete har det funnits en medveten ambition att uppfylla kriteriet om perspektivmedvetenhet. Den livsvärldsfenomenologiska ansatsen har genomsyrat arbetet från ontologi till det empiriska arbetet. Vidare förekommer rikligt med empiriskt datamaterial i avhandlingens resultatavsnitt, vilket möjliggör för läsaren att följa forskningsprocessens gång.

Intern logik i forskningsarbetet är ett annat kvalitetskriterium som följer som ett resultat av forskarens perspektivmedvetenhet. Det ska finnas en överensstämmelse mellan forskningsfrågor, antaganden om forskning i relation till det studerade fenomenets natur, datainsamling och analysförfarande.<sup>8</sup> I avhandlingen förs genomgående en argumentering avseende den interna logiken.

Fenomenologiskt vetenskapligt arbete bygger på en livsvärldsansats och teori om intentionalitet som ontologisk och epistemologisk grund.<sup>9</sup> Det som studeras är företeelser så som de visar sig i människors erfarenhet. Fenomenet ska beskrivas och dess meningsstruktur utgöra forskningsprocessens resultat. Livsvärldsansatsen, som grund för arbetet, innebär att korrespondensteorin för sanning inte fungerar som validitetskriterium, eftersom fenomen inte utgör studieobjekt i en verklighet som existerar oberoende av människan. Intentionaliteten omfattar både medvetandeaekten och den företeelse som medvetandet är riktat mot. Studieobjektet är här fenomenet och inte de mentala akterna. I ett fenomenologiskt perspektiv gäller att sanning är en överensstämmelse mellan fenomenets meningsstruktur och de sätt på vilket fenomenet visar sig, vilket innebär evidens.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Larsson (1994, s. 165).

<sup>8</sup> Larsson (1994, s.168-170).

<sup>9</sup> Dahlberg, Drew och Nyström (2001, s. 95-96).

<sup>10</sup> Giorgi (1988). Jämför Lübcke (1988, s. 148).



Ovanstående resonemang får konsekvenser för hur validiteten av ett fenomenologiskt forskningsresultat ska bedömas. Husserls teori om mening ligger till grund för denna bedömning.<sup>11</sup> Husserl gör distinktioner mellan olika slag av medvetandeakter som leder till evidens. En *betecknande akt* ("signifying act") orienterar medvetandet mot världen, det vill säga mot fenomenen. *Genomförandeakter*, ("fulfilling acts") är akter som leder till att försöka finna gestaltningar av den betecknande akten. Därefter följer en *identifikationsakt* ("identifying act") som innebär en medvetenhet om att gestaltningen motsvarar beteckningen. Denna identifikationsakt motsvarar alltså validitetsaspekten i analysarbetet. Det gäller att identifiera fenomenets essens. Om essensen förefaller vara oföränderlig vid andra identifikationsakter är detta ett reliabilitetsstecken. Den sanningsteori som ligger till grund för fenomenologisk forskning är således en evidensteori.

Ett fenomenologiskt vetenskapligt arbete ska uppfylla vetenskapliga krav i form av kunskap som är systematisk, metodisk, generell och kritisk.<sup>12</sup> Med systematisk menas att kunskapen ska vara strukturerad och ordnad. I föreliggande arbete har en strävan funnits att beskriva fenomenets essens och innebördselement på ett tydligt och strukturerat sätt. En strävan har också varit att läsaren i resultatet ska kunna följa den syntes som är gjord avseende vilans vad- och hur-aspekter. En hållbar metodisk kunskap innebär att den är accepterad för forskning. Den beskrivande fenomenologiska ansatsen har använts i ett flertal vårdvetenskapliga studier,<sup>13</sup> vilket betyder att metoden är accepterad i forskarsamhället. Att forskningsresultatet ska utgöra generell kunskap innebär att resultatet ska kunna överföras och vara användbart i andra sammanhang än det aktuella. Strukturen är inte universiell och överförbar till alla sammanhang, vilket vanligen är en ambition i filosofiskt arbete.<sup>14</sup> Meningsstrukturen avseende vila betraktas alltså som generell kunskap. Eftersom det är vila som fenomen, som studeras innebär det att den generella strukturen av vila kan överföras till andra sammanhang än varifrån data är hämtat<sup>15</sup> och där vårdande förekommer.

---

<sup>11</sup> Giorgi (1988).

<sup>12</sup> Giorgi (1997) redogör för dessa kriterier.

<sup>13</sup> Exempelvis Berg, Lundgren, Hermansson och Wahlberg (1996); Lundgren och Dahlberg (1998); Berg och Dahlberg (1998); Berg och Dahlberg (2001); Ekebergh (2001); Lundgren och Dahlberg (2002); Carlsson, Dahlberg och Drew (2000).

<sup>14</sup> Jämför Giorgi (1989).

<sup>15</sup> En jämförelse kan göras med hur fenomen betraktas inom fenomenografisk forskningstradition där resultatet av studier av fenomen kan överföras till andra kontexter än där datamaterialet är hämtat (Marton & Booth 2000, s. 113).

Till skillnad från naturvetenskapligt arbete, där generella teorier utvecklas på deduktiv väg, utvecklas en generell beskrivning av vilans essens från konkreta beskrivningar av vila, vilka utgör variationer av fenomenet. Ur dessa beskrivningar analyseras essensen fram genom en öppenhet och följsamhet gentemot fenomenet. Den generella strukturen behöver inte vara definitiv, utan kan förändras över tid och i andra kontexter.

Resultatet som avser modellen av lärande avseende vila, utgör ingen essens. Modellen kan betraktas som ett resultat av flera möjliga, beroende på om någon annan teori eller modell hade använts i analysen.

En utgångspunkt för avhandlingsarbetet var att betrakta lärandet som innehållsspecifikt. Det kan då förefalla vara motsägelsefullt att i analysen använda en modell avseende rörelse, som är ett helt annat fenomen. Emellertid var det empiriska resultatet helt avgörande för att den aktuella modellen valdes, vilken överensstämde väl med resultatet. Modellen var till hjälp att strukturera resultatet och hade förmodligen inte valts på förhand, eftersom forskarens förförståelse var att vila och rörelse inte kunde ha sådana beröringspunkter som det empiriska resultatet visade.

Metodprincipen om öppenhet och följsamhet där forskaren tyglar sin förförståelse har belysts i flera artiklar.<sup>16</sup> Dahlberg och Nyström redogör för likheter mellan Husserls och Gadamers beskrivningar av förförståelsens roll i kunskapsutveckling.<sup>17</sup> Både Husserl och Gadamer argumenterar för en öppenhet och tyglad förförståelse som en förutsättning för att upptäcka något nytt. Nya aspekter av vila som visade sig i forskningsprocessen var att människors erfarenheter av vila inte var så tidsrelaterade som jag hade föreställt mig, vidare inrymde beskrivningarna av vila till övervägande del mänskliga aktiviteter av skilda slag, vilket också var en ny kunskap.

Validitetsfrågan för vetenskapliga teorier avgörs av forskarsamhället<sup>18</sup> och resultatet ska återföras och användas i livsvärlden.<sup>19</sup> Den som tar del

---

<sup>16</sup> Som exempel kan nämnas Ashworth (1999), Dahlberg och Nyström (2001), samt Dahlberg och Halling (2001).

<sup>17</sup> Dahlberg och Nyström (2001).

<sup>18</sup> Såväl Giorgi (1984) som Kvale (1989) har invändningar mot att lämna valideringsförfarandet till informanterna eller läsekretsen, vilket är en populistisk trend. Validering är inte en demokratisk process, utan ett rationellt arbete där forskaren har ansvaret för forskningsresultatets tillförlitlighet.

<sup>19</sup> Husserl (1970a, 123-130) och Bengtsson (1988a, s. 45).

av forskningsresultatet ska kunna känna igen fenomenet i sin egen livsvärld och det är då ett validitetstecken. Det kan förefalla som om resultatet inte är någon ny kunskap, då människor känner igen essensen i relation till egna erfarenheter av fenomenet, i det naturliga förhållningssättet. Studien kan då betraktas som att inte ha något heuristiskt värde. En invändning mot detta är att beskrivningen av den generella strukturen av fenomenet vila är teoretiserad och därmed offentlig kunskap som inte har funnits tidigare. Resultatet har därmed ett heuristiskt värde, vilket innebär nya strukturer för människors tänkande avseende vila.<sup>20</sup>

Av resonemanget framgår att begreppen validitet och reliabilitet får en annan innebörd i fenomenologisk forskning än inom logisk empiristisk forskning. Inom den senare forskningstraditionen förekommer nämligen inte intentionalitetsteorin. Giorgi<sup>21</sup> diskuterar om andra begrepp ska användas inom fenomenologisk forskningstradition för att beskriva forskningsresultatets tillförlitlighet. Dock använder han sig av begreppen validitet och reliabilitet då denna fråga diskuteras. Det kan vara svårt att föra resonemang om forskningsresultats kvalitet när begrepp med ursprung i andra forskningstraditioner används. Det innebär i regel att den epistemologi som är förknippad med dessa begrepp implicit tillförs resonemanget och förvirrar förståelsen. Ett argument för att använda samma begrepp som inom andra forskningstraditioner<sup>22</sup> är att påvisa att kvalitativ vetenskaplig kunskap kan uppnå samma vetenskapliga kvalitet, men på andra sätt och utifrån andra epistemologiska utgångspunkter. För avhandlingsarbetet gäller det att begrepp används som är gängse inom den forskningstradition som arbetet tillhör. Därför har jag använt mig av begreppen validitet och reliabilitet.

## Lärande om vila relaterat till livsvärlden

Fenomenet vila kan relateras till idén om livsvärlden. En aspekt av livsvärlden utgörs av människors upplevelser av naturen. Resultatet visar att vila erfars i naturen med dess bestämda rytm, vilket har beröringspunkter

---

<sup>20</sup> Jämför Larsson (1994, s. 179).

<sup>21</sup> Giorgi (1988).

<sup>22</sup> Som exempel kan nämnas att såväl Ashworth (1999) som Dahlberg, Drew och Nyström (2001) använder uttrycket objektiv kunskap när fenomenologisk vetenskaplig kunskap avses. Implicit i uttrycket ligger att objektiv kunskap konstitueras av och för mänskliga subjekt (Jämför med Giorgi 1983).

med resultat från tidigare forskning. Studier<sup>23</sup> har visat att vistelser i parker upplevs rogivande. Vårdtagare som vårdades postoperativt och kunde se naturen, tillfrisknade snabbare och behövde mindre smärtlindring i jämförelse med en kontrollgrupp som saknade dessa vyer. Åsynen av vegetation och vatten bidrog till välbefinnande.<sup>24</sup> Även i en studie<sup>25</sup> av meningsbärande upplevelser hos människor med livshotande sjukdom framkommer att naturen upplevs som en kraftkälla för hälsa och rekreation. I människors erfarenheter av att leva i koncentrationsläger ingick ibland intensiva upplevelser av naturens skönhet, som innebar att människorna kunde temporärt lyfta sig ur sin situation och uppleva inre styrka.<sup>26</sup> I den litteratur<sup>27</sup> där Selye presenterar sin stressteori, beskrivs också en livsfilosofi som har beröringspunkter med föreliggande resultat. En förmåga till kontemplation, bland annat inför det storslagna i naturen beskrivs vara en tillgång. Att relatera sitt dagliga liv till något oändligt större än människor själva innebär, enligt Selye, att de dagliga bekymren förefaller krympa i jämförelsen, och att det finns ett sinneslugn och en själsro som kan uppnås genom kontakt med det storslagna. Dessa utsagor utgör emellertid inte resultat från vetenskapligt arbete. Eftersom Selye utvecklade stress-teorin utifrån experimentella djurförsök, var dessa mänskliga erfarenheter inte forskningsbara. Med en annan forskningsansats hade detta varit möjligt.<sup>28</sup>

Eftersom lärande avseende vila konstitueras i de sammanhang där vila kan erfaras betyder det att människor kan lära sig vila genom att vistas i naturen. Att se naturen som en förutsättning för lärandet kan spåras tillbaka till Rousseau och Pestalozzi som förespråkade människors anpassning till ett naturenligt liv och att människor skulle leva ett liv i nära kontakt med naturen. Enligt Rousseau konstitueras lärandet i naturen genom erfarenhet och i handling.<sup>29</sup> De naturliga<sup>30</sup> processerna har en bestämd rytm

---

<sup>23</sup> Ulrich (1985) refererar till sådana studier.

<sup>24</sup> Ibid.

<sup>25</sup> Se Evars och Lindström (1999, s. 26).

<sup>26</sup> Se Frankl (1996, s. 53).

<sup>27</sup> Selye (1956/1984).

<sup>28</sup> Jämför med Giorgis citat (1983, s. 140): "with phenomenological philosophy as the base, it may be possible to create a human science that will do far more justice to human subjectivity than can be imagined when one envisions the task with the natural science as one's model."

<sup>29</sup> Se Stensmo (1994, s. 108-120).

<sup>30</sup> Med naturlig menas här ett naturtillstånd, ett liv i nära kontakt med naturen. Jämför Stensmo (1994, s 108).

som inte kan påskyndas och en anpassning av den egna livsrytmen till naturens rytm upplevs som vila enligt föreliggande resultat.<sup>31</sup>

I livsvärlden ingår kulturelement i form av bland annat konst, musik och litteratur. Resultatet<sup>32</sup> visar att det innebär vila att erfara dessa kulturelement och att inbegripa dem i livsvärlden. Andra forskningsresultat styrker detta. En studie<sup>33</sup> har visat att agiterande dementa människor blev lugnare av att lyssna på klassisk musik i samband med måltider. Det medförde en förbättrad aptit och underlättade samtalen mellan vårdare och boende. I en studie<sup>34</sup> av människors beskrivningar av en stark och intensiv musikupplevelse visade resultatet både kroppsliga och emotionella aspekter. Bland annat upplevdes en inre ro och harmoni. Konstens betydelse i vårdandet har lyfts fram i tidigare forskning. Resultat av interventionsstudier<sup>35</sup> visade att äldre kvinnors hälsa förbättrades genom att regelbundet betrakta och reflektera över konstverk. Bland annat upplevde kvinnorna harmoni och ökad kreativitet.

Konsten och musikens betydelse i lärandet har lyfts fram<sup>36</sup> som en förutsättning för självförståelse och personlig utveckling, vilket kan jämföras med föreliggande resultat. Informanter beskriver att erfarenheter de skaffar sig i mötet med konst, musik och litteratur kan relateras till den egna livssituationen och ge den en annan förståelse och mening.

Vila erfars i den mellanmännsliga aspekten av livsvärlden. Innebördselementen ”bejakad utan bedömning” och ”samvaro med gemensamt intresse” utgör aspekter av vila som kan relateras till begreppet intersubjektivitet. Människan är samtidigt ett subjekt och ett objekt, vilken ser och blir sedd på samma gång. I mötet med andra människor skapas ett fenomenellt fält av mening. Här erfår en person en mening av den andres levda kropp och en mening av den andres föreställning om personens levda kropp.<sup>37</sup> När Sartre diskuterar den senare aspekten av mening, lägger han in en

---

<sup>31</sup> Se innebördselementet ”en vilorytm i livet” (s. 94).

<sup>32</sup> Här avses beskrivningarna av innebördselementen ”en vilorytm i livet” och ”stämningar av skönhet och trevnad” (s. 95).

<sup>33</sup> Ragneskog (2001).

<sup>34</sup> Gabrielsson (2001).

<sup>35</sup> Wikstöm (1994).

<sup>36</sup> Lövlie (1990).

<sup>37</sup> Jämför Sartre (i Arnold 1979, s. 9), som använder uttrycket ”the body-known-by-the other” för den senare aspekten av mening i intersubjektiviteten.

destruktiv betydelse, i bemärkelsen att en person kan känna sig kritiserad, försvarslös och sårbar. Det finns också en annan sida av den andres föresällningar om personens levda kropp. Blickar kan också vara bejakande, kärleksfulla och uppmuntrande. Arnold<sup>38</sup> kritiserar Sartres analys av the body-known-by-the other, eftersom endast den aspekt som innebär alienation diskuteras. I en bejakad blick från den andre är det möjligt att erfara uppmuntran och stöd. I föreliggande resultat beskrivs blicken från den andre som upplevelser av vila i innebördselementet ”bejakad utan bedömning”.<sup>39</sup>

Förutsättningar för lärande skapas i en intersubjektivitet som beskrivs på liknande sätt. Enligt Rogers och Freiberg<sup>40</sup> utgör en trygg och stödjande miljö, som inrymmer kvaliteter som äkthet, omsorg och empati, förutsättningar för lärande som är personcentrerat och handlar om att uppmuntra till nyfikenhet och den lärandes aktiva delaktighet i lärandeprocessen. Förhållningssättet beskrivs som ”nonpossessive and nonjudgmental caring”, vilket skapar en trygg atmosfär där den lärandes värdighet beaktas.<sup>41</sup> Här finns överensstämmelse med innebördselementet ”bejakad utan bedömning”.

En lärande intersubjektivitet har en mening, en avsikt. Det betyder att en lärande intersubjektivitet handlar om ett budskap som överförs från en människa till en annan, mötet är organiserat och har ett mål.<sup>42</sup> Att lära andra människor att vila kan alltså beskrivas som en intersubjektivitet som förutom en relationsaspekt även inrymmer en innehållsaspekt som handlar om att den lärande ska ta del av ett specifikt kunskapsinnehåll. Det handlar om att organisera tillfällen och situationer där den lärande kan lära sig att vila. Eftersom målet för den lärande intersubjektiviteten är att den lärande ska utveckla en färdighet till att vila för att främja hälsa, betyder det att förutsättningar för lärandet kan organiseras enligt dimensionerna lärande om vila, lärande i vila och lärande genom vila. I den lärande intersubjektiviteten sker ett ömsesidigt lärande, i bemärkelsen att den som skapar förutsättningar för lärande också lär sig något i processen. Läraren och den lärande samarbetar i lärandeprocessen för att uppnå öm-

---

<sup>38</sup> Arnold (1979, s. 10).

<sup>39</sup> Se sidan 98 i avhandlingen.

<sup>40</sup> Rogers och Freiberg (1994, s. 4).

<sup>41</sup> Rogers och Freiberg (1994, s 54).

<sup>42</sup> Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 55).

sesidiga mål.<sup>43</sup> Detta kan jämföras med innebördselementet ”att delta i varandras liv med gemensamt intresse”.

Livsvärlden inrymmer stämningar och vila innebär stämningar av trygghet och tillit. Relationen mellan vila och trygghet bekräftas i en studie<sup>44</sup> där innebörden av begreppet trygghet bland annat beskrivs som en känsla av balans, lugn, harmoni, tillit, vila och ro. Upplevelsen av trygghet innebär bland annat aspekter som trygghet i relation till sig själv, till andra och i relation till en högre makt. Motsvarande aspekter av vila i form av tillit och trygghet återfinns i föreliggande resultat.<sup>45</sup>

Även stämningar av skönhet och trevnad, liksom lustfylld stimulans och lustfylld utmaning innebär vila. I situationer som kännetecknas av dessa innebörder, sker en personlig utveckling och även en upplevelse av påfyllnad av livskraft. Innebörden i en lustfylld utmaning har beröringspunkter med begreppet ”flow”.<sup>46</sup> Resultatet kan också jämföras med den innebörd leken har i vårdandet.<sup>47</sup> Den lustbetonade leken som uttryck för glädje och livslust möjliggör vila och rekreation. Här finns också den skapande leken som innebär att människor aktivt formar sin hälsa och bekräftar sin identitet, vilket beskrivs som ett tillstånd av vila på en ny integrativ nivå. Paralleller finns här till Deweys begrepp avseende lek. I leken finns en lustfylld koncentration i den skapande handlingen och leken ger en upplevelse av rekreation och balans.<sup>48</sup> Människors förmåga till lek och att anta lustfyllda utmaningar förknippas med upplevelser av tillit. För att våga anta lustfyllda utmaningar krävs att en grundläggande nivå av självtillit finns.

Livsvärlden är ett betydelsesammanhang. Människor söker mening i sin livsvärld, vilket visar sig i föreliggande resultat. Dualiteten mellan vila och icke-vila visar sig som en ständigt pågående rörelse som innebär ett sökande efter livsmening i varje nytt ögonblick. Rörelsen mellan vila och icke-vila handlar alltså djupast sett om människors strävan efter att skapa

---

<sup>43</sup> Rogers och Freiberg (1994, s 7). Jämför med Svensons (1981, s. 8) beskrivning av vårdande som en ömsesidig lärandeprocess.

<sup>44</sup> Andersson (1984b).

<sup>45</sup> Se innebördselementet ”trygg i sitt värde”, på sidan 114.

<sup>46</sup> Begreppet har utvecklats av Csikszentmihályi (1996) och står för den känsla som människan upplever när hon genomför utmaningar som är njutbara och som människan klarar av.

<sup>47</sup> Se Eriksson (1987a, 27-28).

<sup>48</sup> Se Shivers (1981, s. 150).

mening i sina liv. Det är en existentiell mening som rör människors innersta längtan, vilket avser människors begär.<sup>49</sup> Längtan efter mening har anknytning till hälsa i bemärkelsen att "hälsan har ingen mening om inte livet har en mening". Det innebär att saknas en livsmening kan också livslusten förloras.<sup>50</sup>

I livsvärlden ingår värden, vilka erfars som vila. Att erfara ett förutsättningslöst människovärde upplevs som vila. Det innebär att människovärdet grundas på att människor existerar och inte på vad de presterar. Resultatet<sup>51</sup> visar människors behov av att ibland "bara vara", utan att prestera och behöva vara nyttig för att duga som människa. Detta synsätt överensstämmer med Erikssons<sup>52</sup> beskrivning av vad som kännetecknar en kravlös ansning i vårdandet, då människor upplever sig vara accepterade sådana de är, för sin egen skull och inte för sina handlingar. Att betrakta människor i ett fenomenologiskt perspektiv innebär att människor *är* sina levda kroppar. Detta synsätt skiljer sig från Descartes tes: jag tänker, alltså existerar jag.<sup>53</sup> En fenomenologisk syn på människan skiljer sig också från ett synsätt där människan betraktas som en handlingsdisposition, vilket innebär att människan som varande utesluts från handlingen och en målstyrd, objektrinriktad handling kvarstår.<sup>54</sup> Med ett sådant synsätt finns en risk att människovärdet grundas på vad människor gör, vad som presteras, och inte på att de existerar. En fenomenologisk filosofi om människans existens har ett berättigande i vårdandet då filosofin överensstämmer med ett vårdetiskt ideal<sup>55</sup> att alla människor, från det nyfödda barnet till den demente åldringen, har ett okränkbart värde i detta att finnas till.

Ett värde som är centralt i livsvärlden är kärlek. Resultatet visar att vissheten om att vara älskad innebär vila. Denna aspekt av vila rör människors djupaste längtan. Enligt Eriksson<sup>56</sup> uttrycks detta begär i samhörighet med andra människor och/eller med Gud, vilket också föreliggande

---

<sup>49</sup> Eriksson skiljer på begreppen begär, behov och problem, där begär står för människans innersta längtan efter liv och kärlek. Se Eriksson (1988, s.32).

<sup>50</sup> Detta bekräftas i Frankls (1946/1996) beskrivning av sina erfarenheter i koncentrationsläger.

<sup>51</sup> Se sidan 105.

<sup>52</sup> Se Eriksson (1987a, s. 24).

<sup>53</sup> Jämför Bengtsson (1998, s. 26).

<sup>54</sup> Se Molander (1996, s. 29).

<sup>55</sup> Jämför Andersson (1994).

<sup>56</sup> Eriksson (1988, s. 32).



resultat visar. Att vara nöjd med sig själv, veta ”att man duger” innebär också vila, vilket kan relateras till människors begär efter att älska sig själva. Självvård som innebär vila kan handla om att lära sig älska sig själv och att bejaka sig själv. Då skapas också förutsättningar för att älska andra.<sup>57</sup> Detta kan jämföras med Rousseaus tänkande om självkärleken som är nödvändig för människors överlevnad och för att kunna älska andra.<sup>58</sup> Kärlek har tidigt utgjort ett grundmotiv för lärande<sup>59</sup> och vårdandet har beskrivits som en konkretisering av det genuint mänskliga, det vill säga en djupt liggande kärlek till liv.<sup>60</sup> Grundmotivet visar sig i att vårdaren eller läraren verkar för andra människors växt och utveckling, för att bygga upp och bevara.<sup>61</sup>

Livsvärlden är tvetydig och inrymmer motsättningar.<sup>62</sup> Detta visar sig även i avhandlingens resultat. Det finns ett spänningsfält mellan vila och icke-vila och de båda aspekterna förutsätter varandra. Även i upplevelsen av icke-vila finns en spänning, en kamp, i detta ”att vilja men inte kunna” och ”att kunna men inte vilja”. Kampen verkar tärande på människors krafter. Beskrivningarna av icke-vila kan jämföras med forskningsresultat avseende stress. ”Att vilja men inte kunna” innebär bland annat att viljan till handling finns men på grund av för högt ställda krav, i förhållande till inre och yttre resurser, kan handlingen inte utföras tillfredsställande och en disharmoni uppstår. Relationen mellan krav och kontroll ingår i Karaseks stressteori.<sup>63</sup> Dock avses förhållanden i arbetslivet, medan teorin om vila gäller människors livsföring i stort. För att förstå människors behov av vila gäller det att se till livssituationen i sin helhet.

Icke- vila som en disharmoni i vilja, känsla och handling inrymmer aspekter som kan jämföras med begreppet ”distress”. Emellertid inrymmer icke- vila kvaliteter som inte kan belysas med begreppet ”distress”, som definieras utifrån hormonhalter i kroppen, och inte utifrån den me-

---

<sup>57</sup> Eriksson (1987b, s. 75).

<sup>58</sup> Stensmo (1994, s. 112).

<sup>59</sup> Hjärtats och handens didaktik som utvecklades av Pestalozzi inrymde värden som tillit och kärlek (Krokmark 1989, s. 104).

<sup>60</sup> Jämför Eriksson (1987b) och Svenson (1981).

<sup>61</sup> Engelskans ”care” och ”caring” kommer av latinets ”caritas” som betyder kärlek. Se Eriksson (1987b, s. 38).

<sup>62</sup> Bengtsson (1988, s. 60).

<sup>63</sup> Karasek och Theorell (1990).

ning människor tillskriver tillståndet.<sup>64</sup> Selyes<sup>65</sup> stressteori förklarar biologiska yttringar av stress och det är alltså människan som en biologisk varelse som teorin omfattar. Om enbart en biologisk förklaringsmodell får fungera som tolkningsram för fenomenet stress, faller många mänskliga aspekter utanför tolkningsramen, aspekter som exempelvis visar sig i föreliggande resultat avseende icke-vila.

Sammanfattningsvis kan sägas att den generella strukturen av fenomenet vila med tillhörande innebördselement motsvarar aspekter i människors livsvärld. Hit hör aspekter i en materiell värld, det vill säga som vila erfars i naturen och kulturen. Vidare beskrivs fenomenet i den värld som skapas i mellanmänsklig samvaro. Ytterligare en aspekt av fenomenet vila är i form av erfarenheter i en inre, subjektiva värld. Detta kan relateras till livsvärldsbegreppets transcendent respektive immanenta aspekter. Fenomenet vila har också detta omfång. I det naturliga förhållningssättet talar människor inte om fenomenet ”i sig” eller fenomenet ”i mig”, utan både transcendent och immanenta aspekter avseende vila blandas i beskrivningarna och det är relationen mellan det immanenta och transcendent som beskrivs. Världen är oupplösligt förbunden med ett subjekt<sup>66</sup> och när företeelser beskrivs av subjektet blir det i form av fenomen, det vill säga som de visar sig för subjektet.

Resultatet visar att lärandet konstitueras i den miljö där lärandet sker. Beskrivningarna av vila och att lära sig vila visar att inre och yttre förutsättningar för vila är avhängiga varandra. Exempelvis är erfarenheter av stämningar av skönhet, harmoni och trevnad avhängiga av att det finns materiella aspekter i naturen och kulturen, som ger upphov till sådana erfarenheter. Fenomenets subjektiva och objektiva sida korrelerar alltså ömsesidigt.<sup>67</sup> Vidare krävs att den lärande riktar sin uppmärksamhet mot kulturföremålets estetiska kvaliteter, för att erfara dessa stämningar.

## **Lärande om vila relaterat till tid och rum**

Resultatet visar att människor har behov av en vilorytm i livet, vilket innebär att det måste finnas tid för vila såväl som för icke-vila. Det framgår

---

<sup>64</sup> Karasek och Theorell (1990).

<sup>65</sup> Selye (1956/1984).

<sup>66</sup> Bengtsson (1988, s. 66-67).

<sup>67</sup> Jämför Bengtsson och Kroksmark (1994 s. 49).

i resultatet<sup>68</sup> att rytmen mellan vila och icke-vila tenderar att utslätas i människors livsföring på grund av krav på ett forcerat tempo i samhället. Detta bekräftas av tidigare forskning<sup>69</sup> som visar att människor i arbetslivet tenderar att minimera pauser och reducera möjligheter till att tillgodose sina behov av vila. Behovet av vila undertrycks såväl på individnivå som på organisationsnivå i arbetslivet.

Icke-vila har bland annat innebördselementen ”att vilja men inte kunna” och ”att kunna men inte vilja”.<sup>70</sup> I båda dessa element beskrivs upplevelser av icke-vila i förhållande till tid. I det första innebördselementet föreligger tidsbrist då åtaganden som planeras inte ges tid till, medan det i den andra innebörden av icke-vila förefaller att finnas tid i överflöd men det upplevs ändå inte vara vila. Det kan förstås som att icke-vila inte är relaterad till tiden i sig, det vill säga den objektiva tiden, utan snarare till de handlingar eller brist på handlingar som utförs eller som människor vill utföra och hur dessa handlingar är relaterade till människors behov. Med andra ord, upplevd tid kan förstås som människors relation till ”tingen”,<sup>71</sup> vilket i detta fall innebär de handlingar och åtaganden som har planerats och som ska utföras. Projekt som har funnits i det förflutna och de åtaganden som förväntas finnas i framtiden kan människor relatera till nuet som ”retention” och ”protection” för medvetandet.<sup>72</sup> Människor kan alltså välja att rikta sin intentionalitet mot förfluten tid och minnas genomförda projekt, eller att rikta intentionaliteten mot framtiden och planerade projekt. Det kan då upplevas som övermäktiga åtaganden, då alltför många projekt inryms i en begränsad objektiv tid och därför kan tidsbrist upplevas. I det andra innebördselementet ”att kunna men inte vilja” ingår tvångsvila, vilket innebär en upplevelse av obegränsad tid, som dock inte är vilsam. Anledningen till detta tycks vara att människor inte upplever harmoni i vilja, känsla och handling.

Resultatet visar att människor erfar vila när de kan ägna sig åt handlingar som de vill göra, utan tidspress. Det föreligger alltså en form av relation mellan vila och upplevelse av tid, men upplevelsen av vila är inte enbart avhängig den objektiva tiden. Om vila inte kan mätas i proportion till tidskvantitet får det betydelse för hur förutsättningar kan skapas i samhäl-

---

<sup>68</sup> Se sidan 94.

<sup>69</sup> Allvin et al. (1999), samt Tegsjö, Hedin och Eklund (2000).

<sup>70</sup> Se sidan 116 respektive 121.

<sup>71</sup> Jämför Merleau-Ponty (1962/1999, s. 412).

<sup>72</sup> Jämför Merleau-Ponty (1962/1999, s. 416).

let för att människor ska kunna vila. Det kanske inte är tillräckligt med att skapa kortare arbetstid för att öka människors fritid, eftersom vila handlar om hur människan förhåller sig till tiden och till de projekt som verkställs. Även fritiden kan fyllas med en mängd åtaganden som kan innebära upplevelse av tidsbrist och därmed icke-vila.

I det accelererande tempot i samhället ligger en immanent pedagogik som skiljer sig markant från Rousseaus pedagogiska tänkande, där en regel var att "Du ska inte söka vinna tid, utan förlora sådan".<sup>73</sup> Här gällde att i lärandet följa den lärandes mognadsprocess utan att påskynda den. Lärandet handlade om att utvecklas som människa. Eftertanke och mänsklig mognad eftersträvades. Innebörden i "att dröja"<sup>74</sup> ligger i linje med detta. Det kan jämföras med Erikssons<sup>75</sup> beskrivning av pausen som en förutsättning för reflektion, då människor förundras, tänker efter och ser sin situation i nya perspektiv.

Vila i bemärkelsen harmoni i vilja, känsla och handling kan relateras till begreppet rum. Det gäller att handlingsutrymmet är av en sådan art att det ger möjlighet till önskvärd handling. Om handlingsutrymmet upplevs begränsat kan det å andra sidan bero på att ambitionerna överstiger människors förutsättningar för handling. Andra aspekter av rummet, i form av åskådning och erfارande av stämningar, återfinns i resultatet. Att med alla sinnen erfara stämningar av "skönhet och trevnad" är exempel på dessa rumsliga aspekter. Att uppleva sig "bejakad utan bedömning" ger förutsättningar för att människor ska uppleva ett stort handlingsutrymme och att "det är högt i tak".

Tid och rum betraktat i ett fenomenologiskt perspektiv har betydelse för lärande. Bengtsson<sup>76</sup> beskriver hur dessa aspekter i en klassrumssituation inverkar på lärandet. I lärandet avseende vila kan också de rumsliga och tidsliga aspekterna beaktas. Lärande om vila, lärande i vila och lärande genom vila förutsätter att den lärande kan uppleva en vilorytm, ha möjlighet till att dröja för eftertanke och reflektion. Vidare förutsätts att vilans rumsliga aspekter som har beskrivits ovan, kan erfaras i lärandet.

---

<sup>73</sup> Citerad i Stensmo (1997, s 117).

<sup>74</sup> Se sidan 105.

<sup>75</sup> Eriksson (1987b).

<sup>76</sup> Bengtsson (1998b).

## Lärande om vila relaterat till cirkularitet

I den generella strukturen av fenomenet vila beskrivs dualiteten mellan vila och icke-vila i form av en ständigt pågående cirkulär rörelse. Det råder alltså en cirkularitet<sup>77</sup> mellan vila och icke-vila. Cirkulariteten skapar en livsrytm med växlingar mellan vila och icke-vila. Vilans essens beskrivs bland annat som en harmoni i vilja, känsla och handling i motsats till essensen i icke-vila, som utgör en disharmoni i vilja, känsla och handling. I vilan finns förutsättningar för en rörelse mot icke-vila och i icke-vila finns förutsättningar för en rörelse mot vila. Denna beskrivning kan jämföras med den struktur som Piaget<sup>78</sup> har utvecklat avseende personlig utveckling i form av en pendelrörelse mellan tillstånd av jämvikt (equilibrium) i bemärkelsen en väl balanserad personlighet och obalans (disequilibrium) i bemärkelsen otillfredsställelse. Jämvikten är inte statisk, det sker ständigt en process (equilibration) i riktning mot optimal jämvikt på en ny nivå. Denna process sker inom människan och också mellan människan och miljön. Emellertid begränsas Piagets modell till att gälla den kognitiva utvecklingsprocessen som sker i samspel med det sammanhang som människan befinner sig i.<sup>79</sup> I föreliggande resultat omfattar cirkulariteten mellan vila och icke-vila människors kroppsliga, själsliga och andliga aspekter, i ömsesidig relation till mellanmänniskliga och omgivningsmässiga aspekter. Piagets modell bygger på en naturalistisk<sup>80</sup> grund, till skillnad från föreliggande generella struktur av vila som bygger på en livsvärldsfenomenologisk grund, vilket utgör skilda utgångspunkter för hur lärande betraktas. I Piagets tänkande är det människors kognitiva utvecklingsprocesser som fokuseras i lärande, och med ett individualistisk perspektiv.<sup>81</sup> I ett livsvärldsperspektiv fokuseras ömsesidigheten mellan människa och värld i lärandet, vilket också visar sig i modellen av lärande avseende vila, där utvecklandet av en färdighet till vila beskrivs som både processinriktade och processberoende.<sup>82</sup> Denna ömsesidighet mellan den

---

<sup>77</sup> Jämför Dewey (1949, s. 63), som använder begreppet "circularity" för att beskriva relationen mellan betecknande och företeelser, som en "procedure in a circle – openly, explicitly, emphatically // The circularity is not merely round the circle in one direction: the course in both ways round at once in full mutual function".

<sup>78</sup> Se Montagero (2002-03-03).

<sup>79</sup> Jämför Säljö (2000, s. 60).

<sup>80</sup> Jämför Stensmo (1994, s. 129).

<sup>81</sup> Carlgren (1999, s. 13).

<sup>82</sup> Se sidan 135.

lärande och miljöer för lärande återfinns också i Vygotskis tänkande, men lärandets kroppsliga aspekt fokuseras inte.<sup>83</sup>

Cirkulariteten mellan den levda kroppens subjektiva och objektiva aspekter visar sig i resultatet. Erfarenheter av vila innebär själsliga och andliga uttryck i form av lättnad, ro, glädje, lust och meningsfullhet, liksom kroppsliga erfarenheter i form av avslappning, värme eller ”knottrig hud”. Resultatet styrker alltså den människobild som ligger till grund för studien, där människan ses som en enhet av aspekterna kropp, själ och ande. Det erfarenhetsbegrepp som Lazarus<sup>84</sup> använder i sin stressteori visar sig vara begränsad i jämförelse med föreliggande resultat. Emotionell och kognitiv erfarenhet ingår i Lazarus teori, där den kognitiva aspekten dominerar. Kroppslig erfarenhet inryms emellertid inte i Lazarus erfarenhetsbegrepp.

I tidigare forskning har huvudsakligen den fysiska vilan studerats, i form av avslappning. En metaanalys<sup>85</sup> av studier avseende behandling med avslappning i kombination med biofeedback och kognitiv terapi visar blodtryckssänkning som resultat, vilket också visar på cirkulariteten subjekt-objekt. I den generella strukturen av vila ingår också avslappning i innebördselementet ”att dröja”,<sup>86</sup> men resultatet visar att vila också har flera dimensioner.

Föreliggande resultat har överensstämmelser med innebörder i begreppet ”comfort”, som utgörs av aspekterna ”ease”, ”relief” och ”transcendens”.<sup>87</sup> ”Ease”, det vill säga ett tillstånd av ro och belåtenhet, har likheter med innebördselementet ”att dröja”<sup>88</sup> som innebär ett tillstånd av ro. ”Relief”, i betydelsen behovstillfredsställelse återfinns i beskrivningen av vilans essens, samt i innebördselementet ”lustfylld utmaning”<sup>89</sup> där tillfredsställelse uppnås efter avslutad handling. ”Transcendens” i betydelsen att lyftas över problem och smärta återfinns i innebördselementen ”frihet från bekymmer och tvång”<sup>90</sup> och i att vara ”trygg i sitt värde”.<sup>91</sup> Som

---

<sup>83</sup> Säljö (2000, s. 20).

<sup>84</sup> Se Lazarus och Folkman (1984).

<sup>85</sup> Yucha, Clark, Smith et al. (2001).

<sup>86</sup> Se sidan 105.

<sup>87</sup> Kolcaba (1991, 1994).

<sup>88</sup> Se sidan 105.

<sup>89</sup> Se sidan 111.

<sup>90</sup> Se sidan 101.

grund för begreppet ”comfort” ligger emellertid en additiv människobild som får konsekvenser för hur begreppet kan användas i praxis. Fokuseringen blir då att vårda människor som summan av delar och inte som en enhet, vilket inte överensstämmer med föreliggande resultat.

Resultatet visar exempel på en cirkularitet mellan den levda kroppen och livsvärlden. För att människor ska utveckla en färdighet till vila krävs att deras behov och längtan överensstämmer med den yttre verklighetens beskaffenhet. När det finns behov av att dröja för att slappna av och komma i balans förutsätts tystnad, stillhet och avskärmning från yttre intryck. När behov av lustfylld stimulans föreligger erfars vila om det finns yttre förutsättningar för att behovet kan tillfredsställas. Resultatet visar att informanterna inom vårdverksamheter erfars vila som ”att dröja”<sup>92</sup> i form av avslappning, avskärmning, och avkoppling, samt i ”lustfylld stimulans”.<sup>93</sup> Ingen nämner behov av ”lustfylld utmaning”, vilket kan tyda på att krafter saknas för att erfara den formen av vila, när människor är sjuka. Cirkulariteten mellan den levda kroppen och livsvärlden innebär att i vårdverksamheter behöver förutsättningar skapas i miljön, enligt ovan nämnda aspekter, för att människor ska utveckla en färdighet till vila.

Cirkulariteten mellan den levda kroppen och livsvärlden visar sig även i resultatet som avser icke-vila. För högt ställda yttre krav i form av exempelvis ökad arbetsbelastning, otydliga krav och otydlig organisation skapar en disharmoni i vilja, känsla och handling. När icke-vilan har pågått en längre tid berörs människors upplevelse av sitt värde. Skårderud<sup>94</sup> menar att i dagens samhälle har en skammens attityd utvecklats som ligger i detta att ”inte hinna med”, vilket får betydelsen att ”man inte duger och är inte tillräckligt bra”. Människor värderas efter prestationsförmåga. I föreliggande resultat innebär vila att vara trygg i sitt förutsättningslösa värde. Att lära sig vara trygg i sitt värde handlar om självuppfattning, som ligger till grund för människors handlande.<sup>95</sup> Duesund antar att de värderingar som i en kultur ges positiva värden också uppfattas positivt när en person värderar sig själv. Värden i kulturen utgör alltså ett slags immanent pedagogik<sup>96</sup> för hur människor uppfattar sig själva. En konsekvens av detta

---

<sup>91</sup> Se sidan 114.

<sup>92</sup> Se sidan 105.

<sup>93</sup> Se sidan 109.

<sup>94</sup> Skårderud (1999, s. 31).

<sup>95</sup> Duesund (1999, s. 65 f. f.).

<sup>96</sup> Ödman (1997, s. 123).

resonemang blir alltså att för att människor ska lära sig inse sitt förutsättningslösa värde krävs dels en medvetenhet om detta hos individen, men även en medvetenhet om vilka värden som är rådande inom arbetslivets kultur, vårdkultur eller i vardagslivets kultur och som inverkar på människors självuppfattning och handlande. Cirkulariteten mellan människor och kulturen innebär att människor har nyskapande förmågor till att förändra sin kultur till att motsvara sina behov av vila. En kultur är inte statisk, utan ett nytt innehåll kan skapas genom en ömsesidig anpassning mellan människor och kultur. Det sker genom en ständigt pågående lärande utveckling och ett ständigt pågående införlivande av eller avståndstagande från olika delkulturer.<sup>97</sup> Innebörden av att ”söka eller skapa källor där kraft kan hämtas” avspeglar människor som aktiva skapare av kultur som innebär vila.

En cirkularitet mellan språk och upplevelse har också visat sig i forskningsprocessen. Under datainsamlingen hade informanterna möjlighet att uttrycka sina levda erfarenheter av vila. Erfarenheter av vila var något huvudsakligen taget för givet och kunskapen utgjordes av ett slags prerefektiv kunskap. Under intervjutillfällena hade informanterna möjlighet att genom reflektion försöka förstå och verbalisera upplevelsen av vila. Flera personer uttryckte att de hade lärt sig en hel del om vila under intervjun och det var personerna själva som verbaliserade innebörden av vila, utan att forskaren bidrog med några uttalanden i frågan. Detta kan förstås med stöd i Merleau-Pontys språkfilosofi,<sup>98</sup> där en central aspekt är relationen mellan det betecknade (upplevelsen, erfarenheten) och betecknandet (att klä upplevelsen i ord). När upplevelsen kläs i ord, bekräftas upplevelsen i tänkandet och genom att använda ord införlivas språket som en vana i den egna kroppen. Denna process kan beskrivas som en form av dialektisk reflektion.<sup>99</sup> Det som då har skett är att prerefektiv kunskap verbaliseras. Genom att upplevelser av vila uttrycks verbalt, bekräftas upplevelserna kognitivt och det lärande som då sker, kan användas konstruktivt i ett senare skede av livet. Det empiriska resultatet i föreliggande avhandling stöder detta resonemang.<sup>100</sup> Detta stämmer med Merleau-

---

<sup>97</sup> Svensson (1998, s. 125).

<sup>98</sup> Merleau-Ponty (1964, s. 88).

<sup>99</sup> Resonemanget är förenligt med Svenssons (1981) beskrivning av hur erfarenheter fångas upp av intuition, tolkas och förstås genom språket och bekräftas av intellektet.

<sup>100</sup> Se sidan 106-107.



Pontys innebörd i begreppet segmentering.<sup>101</sup> Även Vygotskij har fokuserat hur människor skaffar sig kunskap genom den aktivitet som innebär tänkande och hur de talade och skrivna orden används och benämns högre kognitiva processer. Fokuseringen blir alltså lingvistisk. De kognitiva processerna är beroende av den kultur och den situation som människor lever i.<sup>102</sup> Begrepp utgör redskap för lärandet och får sin mening i en social förhandling. Genom att använda begreppen lär sig människor dess innebörd. Det föreligger alltså en ömsesidighet mellan begrepp-kultur-aktivitet, i det sociokulturella perspektivet.<sup>103</sup> I ett livsvärldsperspektiv har språket också en avgörande roll, men ses som ett medel för att beskriva fenomen. Fokuseringen ligger alltså på fenomenen och inte på språket. I detta perspektiv avser cirkulariteten fenomen-mening-språk.

Cirkulariteten visar sig också i den ömsesidighet som förutsätts råda mellan innehåll, lärande och förutsättningar för lärande. Modellen av lärande avseende vila är konstituerad enligt denna cirkularitet. Lärande om vila som utgör teoretisk kunskap, kompletteras med såväl den lärandes personliga förutsättningar för att lära som förutsättningar i det sammanhang där lärandet sker, vilket är synligt i dimensionerna lärande genom vila och lärande i vila. Resultatet ligger i linje med ett konstruktivistiskt pedagogiskt perspektiv i bemärkelsen att innehåll, hur lärandet sker och med vilka medel betraktas som en helhet.<sup>104</sup> I båda perspektiven betraktas den lärande som aktiv i lärandeprocessen. Det som emellertid skiljer perspektiven åt är bland annat de ontologiska grunder mot vilken denna helhet kan förstås.

I föreliggande resultat finns en överensstämmelse med Rogers syn på lärande, i bemärkelsen att lärandet ses som en ömsesidig process mellan den lärande och yttre förutsättningar för lärande, vilket utgår ifrån följande princip:

All individuals have within themselves the ability to guide their own lives in a manner that is both personally satisfying and socially constructive. In a particular type of helping relationship, we

---

<sup>101</sup> Med segmentering menas att människan genom erfarenheter lagrar meningsstrukturer i den levda kroppen, som används i andra sammanhang för att där skapa mening åt nya erfarenheter. Segmenteringen kan ständigt förändras genom nya erfarenheter (Merleau-Ponty 1963).

<sup>102</sup> Stensmo (1994, s. 152).

<sup>103</sup> Carlgren (1999, s 15) och Säljö (2000).

<sup>104</sup> Jämför Carlgren (1999, s.11-12 ).

free...the individual to find their inner wisdom and confidence, and they will make increasingly healthier and more constructive choices.<sup>105</sup>

Cirkularitet mellan den lärande och det sammanhang som den lärande befinner sig i återfinns också i Deweys pedagogiska tänkande, där lärande förutsätts ske i en aktiv bearbetning av miljön, genom både manuella och intellektuella aktiviteter.<sup>106</sup>

Resultatet visar att människor utvecklar en färdighet till att vila genom erfarenhet. I erfarenhetsbegreppet inryms kropp, tanke och känsla, samt en cirkularitet mellan dessa aspekter. Kroppen är människors tillgång till världen och utgör centrum för erfarenhet och kunskap.<sup>107</sup> Att lära sig vila innebär att medvetandegöra sitt behov av vilorytm. Det gäller att bland annat lära sig lyssna till kroppens signaler, till sin känsla och förstå vad erfarenheten betyder. Att lära sig tillåta en vilorytm handlar om ett viljemässigt engagemang. Människor söker förnuftsmässigt att planera och prioritera handlingar i överensstämmelse med erfarenheter av kroppen, känslan och viljan. Att lära sig söka och skapa källor där kraft kan hämtas, innebär att kroppslig, känslomässig och kognitiv erfarenhet samverkar. Här finns en variation av metoder och miljöer som kan väljas, enligt den lärandes behov. Lärandet konstitueras i naturen, i kulturen och i den mellanmänniska aspekten av livsvärlden, samt i avskildhet. Kroppslig erfarenhet ingår alltså i lärandet och kroppen engageras i handling. Dimensionen lärande i vila handlar om ett erfarande som införlivas i den levda kroppen. I regel bygger undervisning och utbildning på språket, men ord utan någon erfarenhet att relatera till, kan ej förstås. Erfarenheter å andra sidan är direkta och engagerar den lärande på flera plan. Det blir en levd, konkret upplevelse när människor gör erfarenheter med sina sinnen, iakttar, relaterar till tidigare erfarenheter och lägger märke till mönster. I denna process behövs ord, vilka hjälper människor att organisera tankar och sinnesförnimmelser. Men orden kan inte ersätta kraften och livfullheten i en levd upplevelse.

Som bas för många teorier om lärande ligger uppfattningen att intellektuell aktivitet kan existera avskild från kroppen, vilket är en vanlig uppfatt-

---

<sup>105</sup> Se Rogers och Freiberg (1994, xi).

<sup>106</sup> Se Stensmo (1994, s. 169 f.f).

<sup>107</sup> Engelsrud (1992).

ning i vår kultur.<sup>108</sup> Cirkulariteten mellan vilja, känsla och handling återfinns i Pestalozzis pedagogik. Han betonar en allsidig stimulans av en tänkande, kännande och handlande förmåga,<sup>109</sup> vilket också beskrivs som ett vårdpedagogiskt<sup>110</sup> och vårdvetenskapligt<sup>111</sup> synsätt. Dewey betonar ömsesidigheten mellan tanke och känsla i lärandet, som utvecklas i handling.<sup>112</sup> Han sammanför arbete och lek i bemärkelsen att arbetet kan ha lekens kvaliteter. Ett sådant resonemang kan vara användbart i dagens samhälle där gränser mellan arbete och fritid tenderar att suddas ut och människor behöver lära sig att arbeta på ett sätt som kräver mindre ansträngning, det vill säga att det föreligger harmoni i vilja, känsla och handling.

Resultatet ligger delvis i linje med Rogers<sup>113</sup> pedagogiska tänkande som innebär att det i lärandet sker en integrering av intellektuella och emotionella aspekter, begrepp och upplevelse, idé och mening. Hela människan involveras i lärandet, som initieras av den lärande själv. Rogers och Frieberg<sup>114</sup> nämner tanken om att även beakta kroppens betydelse i lärandet, men utvecklar inte resonemanget vidare. Det börjar bli allt vanligare att använda ett kunskapsbegrepp där även kroppen inkluderas. Dels utvecklas en pedagogisk inriktning med grund i fenomenologi,<sup>115</sup> dels en pedagogik grundad på neurologisk forskning<sup>116</sup> där synen på medvetandet inte reduceras till enbart biologiska processer.

Modellen av lärande avseende vila, med dimensionerna lärande om vila, lärande i vila och lärande genom vila, kan jämföras med samtida perspektiv på lärande som också upplöser dualismen mellan subjekt-objekt, tanke-kropp, teori-praktik samt innehåll och form.<sup>117</sup> Om modellen för läran-

---

<sup>108</sup> Jämför Bengtsson (1998b). Som exempel kan nämnas Säljös (2000, s. 20) perspektiv på lärande som betecknas exosomatisk.

<sup>109</sup> Se Stensmo (1994, s. 128).

<sup>110</sup> Jämför Högström-Tolonen (1990) och Ekebergh (2001).

<sup>111</sup> Jämför Eriksson, Nordman och Myllymäki (1999, s. 19).

<sup>112</sup> Shivers (1981, s. 150).

<sup>113</sup> Se Rogers och Frieberg (1994, s. 37).

<sup>114</sup> Se Rogers och Frieberg (1994, s. 178).

<sup>115</sup> Duesund (1996) har utvecklat ett specialpedagogiskt tänkande utifrån Merleau-Pontys filosofi.

<sup>116</sup> Hannaford (1997) för ett pedagogiskt resonemang utifrån Damasio (1999) forskningsresultat.

<sup>117</sup> Jämför Carlgren (1999, s. 17-18).

de avseende vila tillämpas, sammanflätas kunskapsinnehåll och lärande i praktiken.

## Lärande om vila relaterat till intentionalitet

Idén om intentionalitet är central för lärande i ett livsvärldsperspektiv.<sup>118</sup> Det handlar om att rikta intentionaliteten mot sig själv som person, sin tanke, känsla vilja och existens. Icke-vila yttrar sig bland annat i trötthet och smärta, det vill säga kroppen blir dysframträdande, då intentionaliteten riktas mot kroppen. Kroppen signalerar ett budskap som utgör prerefektiv kunskap, som kan medvetandegöras i känsla och tanke. Här gäller att lyssna till kroppens signaler, reflektera över vilket budskapet är, försöka fånga den känsla som är förknippad med dysframträdandet och för sig själv verbalisera vad budskapet handlar om.<sup>119</sup> Ur den kroppsliga erfarenheten utvecklas begreppslig förståelse för vad kroppens dysframträdande står för. Kroppens medvetenhet existerar alltså redan på ett förspråkligt plan. Polanyi<sup>120</sup> är inne på samma linje och beskriver att människan som organisk enhet förstår genom kroppen och vinner kunskap genom kroppen. Tyst kunskap har både en fenomenell och en semantisk dimension. Mellan dessa dimensioner finns en relationell betydelse, en mening.

Människor kan, genom att vara fokuserad på att genomföra bestämda projekt, underlåta sig att lyssna till kroppens signaler och att medvetandegöra sina behov av rytm, genom att till exempel hänvisa till ett krävande arbete och ont om tid. Detta gör att människor själva undertrycker kroppen och den blir dysframträdande på grund av sociala faktorer.<sup>121</sup> Den ökade upplevda ohälsan i form av trötthet och smärta som presenteras i folkhälso-rapport 2001<sup>122</sup> kan förstås mot bakgrund av resonemanget ovan. Enligt

---

<sup>118</sup> Jämför Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 61), som redogör för lärarens intentionalitet utifrån ett didaktiskt perspektiv. I föreliggande avhandling beaktas även den lärandes intentionalitet som central för lärandet.

<sup>119</sup> Bullington (1999) har utifrån den levda kroppens fenomenologi utvecklat en psykosomatisk teori som bygger på att olika kunskapsformer motsvarar människans "fysical, vital och human order" (Jämför med Merleau-Ponty 1963). Kroppsliga dysframträdande utgör prereflexiv kunskap som kan medvetandegöras i känsla och tanke genom reflektion.

<sup>120</sup> Polanyi (1966).

<sup>121</sup> Duesund (1996).

<sup>122</sup> Socialstyrelsen (2001).

Duesund<sup>123</sup> finns tendenser i det postmoderna samhället att kroppen betraktas som underkastad viljan och därför måste hållas i schack av en stål-satt karaktär för att motsvara externa ideal. Detta skulle alltså innebära att det blir oväsentligt att lyssna till kroppens signaler. Den kroppsfixering som ändå förekommer avser en objektifierad och instrumentell kropp<sup>124</sup> och inte en levd kropp.

Efter en längre tids tillstånd av icke-vila uppstår en oförmåga till att uppmärksamma och tillgodose egna basala behov och den empatiska förmågan avtar. Det kan fenomenologiskt förklaras med att människor har intentionaliteten starkt riktad mot de uppgifter som ska utföras och tankeförmågan är aktiv, medan känslor och kroppsliga signaler får träda i bakgrunden i medvetandet. För att komma ur detta tillstånd av icke-vila gäller det att medvetet ”släppa på intentionalitetstrådarna”<sup>125</sup> så att uppmärksamheten kan riktas från den aktuella uppgiften. Det behöver finnas en harmoni mellan erfandet av kropp, känsla och tanke i bemärkelsen att intentionaliteten kan alternera mellan dessa tre aspekter, så att inte någon aspekt blir dominerande under en längre tid.

Vila i bemärkelsen ”frihet från bekymmer och tvång” innebär att fokus för uppmärksamhet och handling ändras, för att obehagliga tankar ska kunna skingras och för att avkoppling ska erfaras. Det betyder att intentionaliteten riktas bort från det som åsamkar bekymmer och tvång. I stället riktas intentionaliteten mot det som ger lustfylld stimulans eller lustfylld utmaning.

Föreliggande resultat visar att människor har behov av att avskärma sig och koppla av i kravlöshet, för att sortera intryck och utveckla integration. Det innebär att intentionaliteten riktas mot det egna subjektet i form av självreflektion och även mot tidigare inträffade företeelser som kan begrundas i relation till den egna existensen. Den reflektion som har beskrivits i resultatet<sup>126</sup> överensstämmer med den självreflektion som innebär ”en medvetandeakt som karaktäriseras av att noggrant överväga, beskåda och skärskåda, genom sinnesnärvaro och försjunkenheter, för att, i dess

---

<sup>123</sup> Duesund (1996).

<sup>124</sup> Detta tänkande återfinns hos Foucault (1993) som betonar kroppens instrumentella funktion.

<sup>125</sup> Merleau-Pontys (1962/1999, xiii) uttryck för detta beskrivs som ”slacken the intentional threads”.

<sup>126</sup> Se sidan 105 ff.

djupaste mening nå varat inom människan".<sup>127</sup> Resultatet ligger också i linje med Bengtssons beskrivning av reflektion i bemärkelsen självförståelse som utvecklas i en begrundan över det som visar sig.<sup>128</sup>

Att dröja i form av avskärmning har beröringspunkter med tidigare forskning. Anderssons<sup>129</sup> forskningsresultat visar att det finns behov av att ha en personlig sfär för att utveckla integritet. Studier<sup>130</sup> av människors upplevelser vid livshotande sjukdom visar också på människors behov av enskildhet för reflektion vid sådana tillstånd. En studie<sup>131</sup> som avser äldre människors upplevelse av hälsa visar att en strävan efter frid är central och där möjligheter till att "grunna" i enskildhet främjar denna upplevelse av hälsa. I ett samhälle med ständiga förändringar, där människor möts av nya erfarenheter och upplever alienation<sup>132</sup> kan det vara fruktbart att ge utrymme för vila i form av att dröja där människor kan återfå balans och utveckla integration.<sup>133</sup> Det handlar om att överbrygga diskrepansen mellan "the habitual body and the body at this moment".<sup>134</sup> I detta har intentionalitet och reflektion betydelse, enligt ovanstående resonemang.

Modellen av lärande avseende vila med dimensionerna lärande om vila, lärande genom vila och lärande i vila, inrymmer inslag av reflektion som är förenlig med Bengtssons<sup>135</sup> beskrivning av hur reflektion kan användas i syfte att integrera teorisk och praktisk kunskap. Tre aspekter av reflektion nämns. För det första en självreflektion då den lärande riktar uppmärksamheten mot sig själv och lämnar det naturliga förhållningssättet för ett ögonblick. För det andra en reflektion i dialog med andra, då samtalsparterna explicit uttrycker sina erfarenheter. En tredje aspekt är reflektion över den egna erfarenheten i relation till vetenskaplig kunskap i ämnet. Samtliga dessa aspekter av reflektion återfinns i modellen av lärande avseende vila.

---

<sup>127</sup> Ekebergh (2001, s. 34)

<sup>128</sup> Bengtsson (1998a).

<sup>129</sup> Andersson (1994).

<sup>130</sup> Evars och Lindströms (1999), samt Öhlén (2000).

<sup>131</sup> Nyström och Andersson-Segesten (1990).

<sup>132</sup> I detta sammanhang betyder alienation generellt processen att något som hör till människan, blir främmande för henne. Människan formar sin värld och uttrycker sig i den. Motstridighet uppstår när hon kommer att stå främmande inför den värld, det sammanhang som hon ska se sig uttryckt i (Lübcke 1998, s. 18).

<sup>133</sup> Konarski (1992) som redogör för behovet av vila i samhället.

<sup>134</sup> Se Merleau-Ponty (1962/1999, s. 82).

<sup>135</sup> Bengtsson (1993).

## Lärande genom vila relaterat till hälsa

Ett mål som ligger bortom färdigheten att vila, det vill säga färdighetens intention, är hälsa. I den bemärkelsen har vila ett instrumentellt värde. Det måste finnas en viss överensstämmelse mellan vad vila innebär och innebörden i hälsobegreppet. I resultatet har vila beskrivits som rörelse. Rörelsens hastighet avtar ibland då människor behöver dröja för att återhämta krafter. Men inte heller i dessa tillstånd är människor stilla. Vid avslappning och avskärmning pågår reflektion som en form av rörelse. Då vila ska relateras till hälsa är det därför svårt att betrakta hälsa som ett statistiskt tillstånd, till exempel i form av homeostas.<sup>136</sup> Det skulle vara en alltför snäv definition. Att betrakta hälsa som process, en rörelse, ligger närmare forskningsresultatet.

Resultatet visar att vila innebär integration. Efter vilan är det möjligt att gå vidare som en mer hel människa med kropp, tanke och känsla i harmoni. I Erikssons<sup>137</sup> hälsobegrepp innebär hälsa integration. Hälsan är ständigt i rörelse och människors livsprocesser pendlar mellan desintegration och integration. Vid desintegration kan det finnas behov av ”att vara hälsa”, vilket innebär att komma i balans och uppleva harmoni. Denna aspekt av hälsa kan relateras till vila i form av ”att dröja”. Hälsoaspekten ”att varda hälsa”, motsvarar människors strävan mot utveckling och självförverkligande. Här sker vidare en integration avseende aspekterna kropp, själ och ande.<sup>138</sup> Denna integrationsprocess pågår såväl i tillstånd av ”att dröja” som vid tillstånd när ”lustfylld stimulans” erfars och även vid upplevelser av ”lustfylld utmaning”. Det som kännetecknar att dessa tillstånd av vila överensstämmer med hälsa i form av integration är att människor handlar i överensstämmelse med sina behov och sin längtan. De lyssnar till kroppens signaler, tolkar sina känslor och verbaliserar dem, samt handlar i överensstämmelse med en inre motivation. Likheter finns här med Svensons<sup>139</sup> beskrivning av hur människor utvecklar integritet. I den dialektiska processen mellan språk och värld, behandlas mänskliga hälsofrämjande värden.

---

<sup>136</sup> Karasek och Theorell (1990), samt Folkman och Lazarus (1984) bygger stressteorierna på antaganden om hälsa som homeostas.

<sup>137</sup> Eriksson (1995).

<sup>138</sup> Jämför med Anderssons (1994) forskningsresultat som visar att integritet, som synonym till hälsa, betyder ett tillstånd av helhet, balans och harmoni mellan människans kroppsliga, psyksociala och intellektuella dimensioner. Varje dimension kan vara mer eller mindre verksam, beroende på vad situationen kräver.

<sup>139</sup> Svenson (1981).

Forskningsresultatet visar hur människor kan utveckla integration genom att erfara vila. Här fokuseras inte enbart på individens förutsättningar för detta, utan resultatet omfattar också mellanmännsliga och materiella aspekter i miljön. Utvecklandet av hälsa i form av integration förutsätter att den yttre verkligheten överensstämmer med människors behov. En jämförelse kan här göras med Nordenfelts<sup>140</sup> hälsomodell som också inrymmer individuella, sociala och miljömässiga aspekter. Som grund för hälsomodellen är subjektiva upplevelse av hälsa och en objektiv tolkning av hälsa förstås och förklaras utifrån människors subjektiva upplevelse. Nordenfelts hälsomodell har likheter med ett hälsobegrepp som har en utgångspunkt i idén om den levda kroppen. Dock bygger hälsobegreppen på helt skilda filosofiska inriktningar, vilket medför att olika människobilder ligger till grund för hälsobegreppen. Nordenfeldt definierar hälsa som en människas "ability to achieve his vital goals"<sup>141</sup> och till grund för begreppet ligger en icke-dualistisk människobild. Psyket är identiskt med kroppen, där kroppen ses som en förmåga, en kraft eller en benägenhet, med andra ord som en handlingsdisposition. Hälsobegreppet grundas på analytisk filosofi företrädd av Ryle.<sup>142</sup>

Vila som ett medel för att nå självförståelse, integration och personlig utveckling har beskrivits av filosofer och vetenskapsmän inom fritidsvetenskaper. Enligt Aristoteles handlar vila i betydelsen "leisure" om att vara i en process som leder till frihet, till att finna mening genom självförståelse och personlig utveckling. Det beskrivs som en självstyrande idealistisk process<sup>143</sup> och kan jämföras med innebörden av hälsa som en grundhållning<sup>144</sup> och hälsa som vardande. Brightbill<sup>145</sup> är inne på samma linje och beskriver att rekreation skapar en känsla av välbefinnande, tillfredsställelse, positiv identitet och utveckling, kreativitet, mental kapacitet, värdighet för individen, fysiskt tillstånd, socialisation och en attityd av "coping". Personligheten stärks under rekreation, integritet skapas och därmed hälsa.

---

<sup>140</sup> Nordenfelt (1987).

<sup>141</sup> Nordenfelt (1987, s. xi).

<sup>142</sup> Nordenfeldt (1991).

<sup>143</sup> Torkildsen (1999, s. 77).

<sup>144</sup> Jämför Eriksson (1984, 1995), Svenson (1981) och Antonowsky (1982).

<sup>145</sup> Brightbill (1961).



Enligt Shivers<sup>146</sup> innebär rekreation en integration av kropp och själ. Under tider av frustrerande upplevelser kan människor förlora sin balans och känsla för proportioner, vilka kan återvinnas genom den förenande kraften i rekreation. Forskningsresultatet ligger nära Shivers definition av integration. Dock bygger Shivers den teoretiska resonemanget på ett hälsobegrepp som benämns psykologisk homeostas, vilket är begränsande i jämförelse med föreliggande resultat.

Erikson<sup>147</sup> beskriver vårdandet som en process som bidrar till växt och utveckling till hälsa. Bland annat refereras till Afanasjev som har uttryckt att väsendet föds i rörelse och att vilotillståndet fastslår rörelsens resultat. Vilan betraktas alltså som ett fenomen som måste förstås i relation till rörelse och utveckling. Vilan är en förutsättning för att en utveckling ska kunna integreras och befästras.

## Lärande i vila relaterat till estetik och etik

Förutom ett instrumentellt värde har fenomenet vila ett intrinsiskt värde. Att erfara skönhet är ett värde som förknippas med vila och hör till aspekten lärande i vila. I Mays beskrivning av skönhet ingår också en aspekt av vila. Skönhet handlar här om känslor av glädje och samtidigt frid:<sup>148</sup>

Beauty is the experience that gives us a sense of joy and a sense of peace simultaneously. Other happenings give joy and afterwards a peace, but in beauty these are the same experiences. Beauty is serene and at the same time exhilarating; it increases one's sense of being alive. Beauty gives us not only a feeling of wonder; it imparts to us at the same time moments of timelessness, a repose – which is why we speak of beauty as being eternal.

Enligt May, har skönhetsupplevelsen både en subjektiv och en objektiv aspekt, som utgör en enhet. Det är inte möjligt att helt kommunicera den upplevelsen. Därför står människor i regel tysta när de betraktar något vackert. När man talar för mycket om skönhetsupplevelsen objektifieras den och förflyttas utanför individen. Den inre upplevelsen reduceras bort. Det är nödvändigt att vårda förmågan till förundran, vilken är en erfaren-

---

<sup>146</sup> Shivers (1981).

<sup>147</sup> Eriksson (1987a, s. 14).

<sup>148</sup> May (1985, s. 20). Att betrakta skönhet som en enhet av glädje och frid kan härledas till Platons filosofi.

het som inte till fullo kan förklaras.<sup>149</sup> En estetisk förundran har beskrivits som ett uttryck för människors längtan att uppgå i något högre. Känsla och förnuft förenas, vilket upplevs som ett lugn och en frid.<sup>150</sup>

Skönhet har beskrivits av filosofer<sup>151</sup> som harmoni, vilket utgör en aspekt av vila i föreliggande forskningsresultat. Skönhet beskrivs som ett generellt språk som ger tröst och lugn. Den skapar en känsla av enhet som innebär att människor temporärt kan lyfta sig ur dystra situationer i livet.<sup>152</sup> Liknande beskrivningar återfinns i föreliggande forskningsresultat. Informanterna beskriver hur vila i form av att erfara stämningar av skönhet, harmoni och trevnad innebär en lustfylld stimulans som gör det möjligt att lyfta sig ur sin situation av bekymmer och lidande.

Enligt May,<sup>153</sup> kommer skönhet som en levande form ur lek. Leken är en aktivitet som sammanför inre visioner och yttre objektiva företeelser. Skönheten beskrivs här som vital, dynamisk och samtidigt ger den ro och vila. Den skönhet som finns i leken, i skapandet, återfinns i innebördselementet "lustfylld utmaning" av fenomenet vila.

Den estetiska upplevelsen uppfattas av Lövlie<sup>154</sup> som grundläggande för pedagogik, vilken definieras som framställning och förmedling av kultur. Den estetiska teori som Lövlie förespråkar är transformativ och omfattar en helhet av den produktiva aspekten, den receptiva aspekten och den kommunikativa handlingen. Den estetiska upplevelsen skapas i själva erfandeprocessen. Upplevelsen förverkligas i de praktiker som individen engagerar sig i. Inspirationen danas i bearbetningen av det stoff som är för handen. I denna process omdanas både subjekt och objekt. En sådan transformativ teori om den estetiska erfarenheten relaterar Lövlie till Deweys och Gadamers tänkande. Den transformativa teorin säger att dikter eller andra estetiska verk möter mottagaren och refererar till ett intersubjektivt sammanhang. Skaparens och betraktarens förståelsehorisonter möts i det skapade föremålet. Den som skapar förverkligar sig i mötet med tingen de skapar och möter sig själv i det skapade. Att till exempel skriva en roman är en kreativ verksamhet, men att läsa boken är också en

---

<sup>149</sup> May (1985).

<sup>150</sup> Eriksson (1987b, s. 78).

<sup>151</sup> May (1985, s. 27-30) refererar till Platon, Aristoteles och Schiller.

<sup>152</sup> May (1985, s. 32-33).

<sup>153</sup> May (1985, s. 34).

<sup>154</sup> Lövlie (1990).

kreativ handling. Båda handlingarna har boken som mötesplats. Detta bekräftas av föreliggande forskningsresultat där informanter har beskrivit hur vila i form av skapande och förnimmelser av estetiska värden har inneburit en ökad självförståelse.

Gadamer<sup>155</sup> beskriver upplevelsen av ett konstverk som att en ny värld öppnar sig. Det gäller inte endast att fånga en känsla av välbehag och en yttre form. Genom att sluta att betrakta ett konstverk som ett objekt, och i stället försöka se en värld igenom objektet, så blir konst inte enbart sinnesförnimmelser, utan även kunskap. I mötet med konsten vidgas människors förståelsehorisont och självförståelse så att världen kan erfaras i ett ”nytt ljus”. Ett konstverk ingår i livsvärlden. I mötet med ett konstverk går människor inte in i någon annan värld eller stiger utanför tiden eller historien. Människor separerar inte medvetandet från sig själva eller det icke-estetiska. De blir snarare mer närvarande och utvecklar självförståelse. När människor förstår ett konstverk, sätts tidigare upplevelser och självförståelse på spel. Konstverket väcker frågor som pockar på svar. I den stund som uppmärksamheten riktas mot konstverket, bleknar det vardagliga sammanhanget för ett ögonblick. Motiveringen till detta är, enligt Gadamer, att den estetiska upplevelsen är ontologisk. Konstnären har beskrivit en värld, i vilken människor lever, rör sig och finns till, genom att transformera upplevelserna i en särskild form, det vill säga en ontologisk transformering. I formen sammansmälts sanning och varat och formen upplevs som en total förmedling där dikotomin mellan form och innehåll upphävs. Konstens legitimitet är inte att den ger estetisk njutning, men att den uppenbarar varat, menar Gadamer. Att inta en estetisk attityd innebär att ha en öppenhet för varat och höra frågorna som konstverket ställer.

Fenomenet vila har också ett intrinsiskt värde i form av att vara något gott. I resultatet har vila som fenomen visat sig i mellanmänsklig samvaro, i bemärkelsen hur människor förhåller sig till varandra för att samvaron ska upplevas vilsam. Här finns alltså en etisk aspekt av vila. Vila i form av att bli sedd och bejakad handlar om etik, liksom att erfara ett förutsättningslöst människovärde och att vara älskad. I ett möte där människor blir bejakade upplevs en omedelbar vila. Att bli bejakad innebär att bli bekräftad i sin existens.<sup>156</sup> Bekräftelse ingår som en aspekt i ett vårdande

---

<sup>155</sup> Här refererad av Palmer (1969, s. 167-176).

<sup>156</sup> Eriksson (1987b, s. 65).

möte,<sup>157</sup> i såväl naturlig som professionell vård. Vårdande möten mellan lärare och studenter kännetecknas bland annat av ett genuint intresse för studenten och en ömsesidig grundläggande tillit.<sup>158</sup>

Att bli sedd och bejakad är en förutsättning för att ett barn ska växa och utvecklas, men detta behov kvarstår hela livet och utgör alltså ett fundamentalt mänskligt behov. Vid sjukdom förändras livsvärlden och en desintegration och en större sårbarhet kan upplevas, vilket framkommer i föreliggande resultat. Det är i sådana situationer som vårdtagaren kan uppleva vila i att bli bejakad utan bedömning, vilket bidrar till en utveckling till integration. För detta krävs att mellanmänskliga möten skapas som kan stärka och stödja vårdtagaren till hälsa. Föreliggande resultat ligger i linje med andra forskningsresultat<sup>159</sup> som beskriver att i ett vårdande mänskligt möte finns en öppenhet inför den andre, en vilja till att låta den andre visa sig och komma till tals. I öppenheten finns också en beredskap för det oförutsägbara. Ett sådant förhållningssätt finner stöd hos Levinas som menar att intersubjektivitet handlar om att möta den andre som det ”absolut nya”, en främmande som har en frihet, som subjektet inte har någon makt över. Subjektet möter den andre ansikte mot ansikte utan att denne relateras till kategorier.<sup>160</sup>

Såväl Eriksson<sup>161</sup> som Malmsten<sup>162</sup> grundar de vårdetiska resonemangen på bland annat Levinas filosofiska tänkande. Eriksson lyfter fram Levinas tes att etiken föregår ontologin, som ett antagande för vårdvetenskaplig forskning. Malmsten utgår från Levinas beskrivning av ansiktets etik och värdet av att se det främmande som fruktbart i vårdandet. Även hos Svenson<sup>163</sup> ligger etiken som grund för vårdandet, där det högsta goda utgörs av en djupt liggande kärlek till livet. I en modell av lärande avseende vila som utgör en aspekt av vårdandet är det alltså relevant att inkludera de etiska aspekter som framträder i forskningen.

---

<sup>157</sup> Jämför Dahlberg (1996), Eriksson (1987) och Gustafsson (1992).

<sup>158</sup> Halldorsdottir (1990) har studerat vad som kännetecknar ett möte av ”caring” respektive ”uncaring” mellan lärare och student i sjuksköterskeutbildning.

<sup>159</sup> Dahlberg (1996b).

<sup>160</sup> Här refereras till Peter Kemps (1992) introduktion till Levinas filosofi.

<sup>161</sup> Eriksson (2001).

<sup>162</sup> Malmsten (1999)

<sup>163</sup> Svenson (1981).

## Tillämpning

Tillämpning, ”anwendung”, är ett av Gadamer<sup>164</sup> begrepp som avser hur generell kunskap kan användas och konkretiseras i specifika situationer. Enligt ett fenomenologiskt resonemang ska vetenskapliga teorier som utvecklas prövas och användas i livsvärlden.<sup>165</sup> De sammanhang som behandlas här är vårdutbildning och vårdverksamhet, vilket utgör traditionellt vårdpedagogiskt fokus. Vidare behandlas hur modellen av lärande avseende vila kan användas i annan hälsofrämjande verksamhet i samhället.

## I vårdutbildning

En vårdutbildning syftar till att studenter utvecklar färdighet till att vårda andra människor. Lärandet arrangeras med såväl litteraturstudier som studier i fält. Emellertid har vetenskapliga studier visat att det föreligger en klyfta mellan utbildningars så kallade teori- och praktikavsnitt.<sup>166</sup> Sjuksköterskestuderande upplever en konflikt mellan att möta en traditionell sjuksköterskeroll och ett akademiskt perspektiv på sjuksköterskeprofessionen.<sup>167</sup> Den akademiska sjuksköterskerollen innebär bland annat att beslut och vårdhandlingar som sjuksköterskan utför grundas på vetenskaplig kunskap. Det har emellertid visat sig finnas svårigheter med att integrera vetenskaplig kunskap med vårdandet som verksamhet.<sup>168</sup>

En polarisering mellan teori och praktik är en konsekvens av att teoretisk kunskap betraktas som artskild från det praktiska handlandet. Den klyfta som finns mellan teori och praktik har tolkats som att den tysta, praktiska kunskapen inte kan artikuleras och teoretiseras.<sup>169</sup> Ett sådant kunskapsteoretiskt synsätt snarare vidgar klyftan mellan teori och praktik än lyckas överbrygga den. Synsättet bidrar också till att konservera uppfattningen om att det föreligger en klyfta mellan tanke och handling, respektive

---

<sup>164</sup> Gadamer (1975/1998, s. 307 f.f).

<sup>165</sup> Bengtsson (1988, s. 45).

<sup>166</sup> Som exempel nämns här Pilhammar-Andersson (1993), Skanke Bjercknes och Torunn Björk (1996), samt Ekebergh (2001).

<sup>167</sup> Jämför Linder (1999).

<sup>168</sup> För en utförligare redogörelse av denna problematik hänvisas till Ekebergh (2001) som också presenterar en didaktik som kan möjliggöra en integring mellan teori och praktik. Föreliggande resultat ligger i linjer med Ekeberghs.

<sup>169</sup> Här åsyftas den uppfattning som företräds av Bergendal (1991) och Josefsson (1990).

kropp och själ. Förmodligen kommer det alltid att finnas en viss skillnad mellan teori och praktik. För det första, eftersom levda erfarenheter är rika på mening och teoretisk erfarenhet utgör endast en aspekt av den levda erfarenheten. Dock föreligger ingen väsensskillnad mellan levd erfarenhet och teoretisk kunskap. För det andra, sker en ständig utveckling och förändring avseende teoretisk kunskap och likaså en utveckling av den vårdande verksamheten där den praktiska delen av vårdutbildningen förläggs. Vetenskap och vårdverksamhet är inte identiska företeelser, men kan påverka varandra ömsesidigt.<sup>170</sup> Det kanske är just skillnaden mellan dessa båda företeelser som ger upphov till det spänningsfält som driver kunskapsutvecklingen vidare och kan alltså betraktas som en möjlighet i stället för ett hinder. I utbildningssammanhang vore det lämpligt att i stället för att beteckna studiernas karaktär med begreppen teori och praktik, använda begreppen litteratur- respektive fältstudier. Det senare alternativet understryker att ämnen studeras i olika kontexter och på filosofisk, teoretisk, teknologisk och empirisk kunskapsnivå.<sup>171</sup> Att betrakta kunskap som en rörelse på ett empiriskt-teoretiskt kontinuum överensstämmer med Husseles beskrivning av kunskap i bemärkelsen prerefleksiv, preteoretisk och teoretisk kunskap, där prerefleksiva och preteoretisk kunskap är rikare och mer mångfacetterad är den teoretiska. Teoretisk kunskap har livsvärlden som ursprung, men kan aldrig bli identisk med den.<sup>172</sup>

Modellen av lärande avseende vila överensstämmer med ovanstående kunskapsteoretiska resonemang. Dimensionerna lärande om vila, lärande i vila, samt lärande genom vila förutsätter varandra, det vill säga de motsvarar ett teoretiskt-empiriskt kontinuum. Lärande genom vila belyser och illustrerar den teoretiska kunskapen i dimensionen lärande om vila, vilket underlättar förståelsen för teoretisk kunskap. Lärande genom vila och lärande i vila studeras i form av fältstudier där vila som fenomen erfars i

---

<sup>170</sup> Jämför med resonemanget om den cirkularitet som förutsätts råda mellan vetenskap och livsvärld på sidan 61. Jämför Hussele (1970a, s. 123-130) och Bengtsson (1988, s. 45).

<sup>171</sup> Se Asp och Fagerberg (2002) som ger förslag på hur omvårdnad som ett akademiskt ämne kan studeras i form av litteratur- och fältstudier genom att låta begrepp utgöra länk mellan teori och praktik. Även Johansson och Pilhammar (1985, s. 416) lyfter fram betydelsen av begrepp som länk mellan teoretisk kunskap och praktikerkunskande. Jämför också med Eriksson (1985), Högström och Tolonen (1990), samt Ekebergh (2001) som beskriver att studenters lärandet av vårdvetenskaplig kunskap sker i rörelse på ett empiriskt- teoretiskt kontinuum.

<sup>172</sup> Jämför Bengtsson (1988, s. 45).

kroppslig, etisk, estetisk och personlig bemärkelse.<sup>173</sup> Dimensionen motsvarar den empiriska kunskapsteoretiska nivån där erfarenheter kan bli föremål för reflektion i relation till teoretisk kunskap.<sup>174</sup> Här utvecklas färdigheten att vila på ett medvetet sätt. Veta-att och veta-hur kunskap sammanflätas i handlingen. Det finns alltså ingen skiljelinje mellan dimensionerna lärande om vila, lärande genom vila, samt lärande i vila.

Teoretisk kunskap och speciellt vetenskaplig kunskap innebär en distansering till den praktiska kunskapen i handling. Det är emellertid inte meningen att en teoretisk kunskap om att lära sig vila ska leda till att människor intar en objektifierad hållning till att vila. I stället kan teoretiseringen innebära ett närmande i bemärkelsen en ökad förståelse för färdigheten att vila.<sup>175</sup> Vetenskaplig kunskap i form av begrepp och teorier kan fungera som mentala bilder i den innebördsrika livsvärld där vårdande bedrivs. Den cirkularitet som Merleau-Ponty beskriver mellan språk, mening och fenomen, samt cirkularitet mellan subjekt-objekt och livsvärld kan ligga som kunskapsteoretisk grund för hur en vårdutbildning kan skapa förutsättningar för studenter att integrera teori och handling i syfte att utveckla en färdighet att vårda. Den generella strukturen av vila, kan hos studenten utgöra en mental bild, en mening av vila, som kan fungera som länk mellan språk i form av litteratur och mänskligt tal, samt erfarenheter av vila som fenomen.<sup>176</sup>

Målet är att studenter ska utveckla en egen färdighet att vila, samt att skapa förutsättningar för att vårdtagare ska kunna vila. För att kunskapen ska medvetandegöras och integreras hos studenten krävs reflektion. Det är en form av distansering från det naturliga förhållningssättet och handlar om en självreflektion i förhållande till kunskaper om vila. Reflektionen kan

---

<sup>173</sup> Dessa kunskapsformer ingår även i det kunskapsteoretiska resonemang som Kroksmark (1989) för avseende didaktik.

<sup>174</sup> Jämför Bengtssons och Kroksmarks (1994, s. 57) beskrivning av möjligheten av att integrera teori i praxis genom att avlägsna distansen till praxis. I andra fall är det nödvändigt att genom reflektion skapa distans till praxis för att lära sig teoretisk kunskap om praxis.

<sup>175</sup> Jämför med Bengtsson (1993).

<sup>176</sup> Denna beskrivning av relationen mellan begrepp, fenomen och språk har likheter med Säljös (2001, s. 124) beskrivning av att "concepts constitute phenomena in the context of discursive patterns". Dock finns en skillnad mellan beskrivningarna. Den förra grundas på att livsvärlden föregår språket om den, medan i den senare beskrivningen konstitueras världen i språket. Enligt ett livsvärldsperspektiv är människan i världen och existensen föregår reflektion. Erfarenheten är alltså också kroppslig (Bengtsson och Kroksmark 1994, s. 63).

även avse ställningstaganden till andras erfarenheter av vila och till vetenskaplig kunskap. Modellen av lärande avseende vila inrymmer dessa former av distansering genom reflektion över levd erfarenhet och olika former av teoretisk kunskap. Att använda modellen i vårdutbildning kan vara en möjlighet för studenter att integrera kunskaper till att tänka, känna och handla vila.

### **I vårdverksamhet**

Inom hälso- och sjukvården utgör möten mellan vårdare och vårdtagare väsentliga inslag. I vårdrelationer försöker vårdaren bilda sig en uppfattning om vårdtagarens hälsotillstånd genom dialog och iakttagelser. I vårdrelationen sker också en påverkan, avsiktlig eller oavsiktlig, när vårdare ger stöd, tröst, information och vägledning.

I föreliggande forskningsresultat visar sig att människor som drabbas av sjukdom erfar att livsvillkoren förändras och de upplever trötthet, vilket gör att vårdtagaren kan uppleva en ökad sårbarhet.<sup>177</sup> Resultatet visar också att människor behöver en grundläggande nivå av vila för att kunna uppmärksamma och tillgodose egna basala behov. Det är bland annat därför angeläget att skapa förutsättningar för att vårdtagaren ska utveckla en färdighet till att vila. Då skapas också förutsättningar för att vårdtagaren kan erfar hälsa i form av integration.<sup>178</sup>

Modellen av lärande avseende vila ska kunna användas som verktyg för att uppmärksamma vårdtagares behov av vila och för att skapa förutsättningar för att vårdtagare ska utveckla en färdighet till vila. Den generella strukturen av vila kan synliggöra fenomenet i den tolkningsakt<sup>179</sup> som uppstår i vårdrelationen. Den tolkningsakt som avses är det som Gadamer beskriver som förståelse, förklaring och tillämpning.<sup>180</sup>

Under förståelsefasen intar vårdaren en öppen inställning, tyglar sin förståelse<sup>181</sup> och intar en frågande inställning för att kunna ta del av och

---

<sup>177</sup> Detta resultat bekräftas av Anderssons (1994) forskningsresultat.

<sup>178</sup> Jämför med Andersson (1994).

<sup>179</sup> Enligt Giorgi (1992) kan en teori som utvecklas genom grundforskning med en beskrivande fenomenologisk ansats användas för tolkning i praxis.

<sup>180</sup> Gadamer (1975/1998).

<sup>181</sup> Förståelsefasen kräver enligt Gadamer (1975/1998, s. 299) en "fundamental suspension of our own prejudice".



vinnlägga sig om att förstå vad vårdtagaren uttrycker om sin livsvärld utifrån vårdtagarens villkor. Det är med andra ord ett fenomenologiskt närmelsesätt som avses<sup>182</sup> och den förståelse som vårdaren tillägnar sig om vårdtagarens livsvärld valideras av vårdtagaren.

I förklaringsfasen kan vårdaren reflektera över den förståelse som har uppstått i mötet med vårdtagaren och i relation till den generella strukturen av fenomenet vila. Vårdaren reflekterar över om vårdtagaren erfar en harmoni i vilja, känsla och handling. För att avgöra detta är det nödvändigt att vårdtagaren uttrycker sin vilja, känsla och önskan om handling. Teorin är alltså så konstituerad att vårdtagaren måste vara delaktig i sin egen hälsoprocess för att teorin ska kunna användas. Strukturen av vila styr vårdaren till att vara fokuserad på vårdtagarens upplevelse av sin livsvärld. Teorin är förenlig med en människobild som beaktar människans rätt att fatta egna beslut och där människans värdighet beaktas. Beskrivningen av den generella strukturen av vila fungerar som en förståelsehorisont som sammansmälts med den förståelsehorisont som uppstår i förståelsefasen. I denna sammansmältning skapas en nygestaltning av fenomenet vila, där vilans essens gestaltas i specifika förutsättningar för vila. Denna nygestaltning utgör tolkningsaktens tillämpningsfas. Förhållningssättet i vårdandet handlar om att systematiskt och periodvis kunna distansera sig ur den naturliga inställningen och reflektera över handlingsalternativ.<sup>183</sup>

Innebördselementen i den generella strukturen av vila kan användas vid planering och prioritering av vårdhandlingar. Avgörande för vilken eller vilka vårdhandling/ar som väljs är att den/de är i harmoni med vårdtagarens vilja och känsla. I vissa situationer kan vårdtagaren behöva vila i form av att dröja i avskildhet och ro, medan ett annat hälsotillstånd innebär att vårdtagaren behöver erfara lustfylld stimulans och lustfyllda utmaningar. Det gäller för vårdaren att vara följsam gentemot vårdtagarens hälsoprocesser där förutsättningar för vila ständigt ändras för att motsvara

---

<sup>182</sup> Jämför med Dahlberg och Drew (1995) som argumenterar för ett fenomenologiskt närmelsesätt i omvårdnadsarbetet. Jämför också med Andersson (1994) som menar att respekt för patientens integritet som tillstånd av helhet innebär att patientens upplevelse av sin livssituation ska beaktas i vårdandet. Till detta hör respekt för patienten som person, lyhördhet för människors olikhet och lyhördhet för människors sårbarhet.

<sup>183</sup> Jämför Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 63) som beskriver förmågan att systematiskt kunna falla ur den naturliga inställningen som en av lärarkompetensens grundläggande aspekter.

vårdtagarens aktuella behov. Här gäller alltså att individualisera vårdandet utifrån vårdtagarens behov. Det handlar också om en slags metodisk individualisering, i bemärkelsen att det finns olika strategier för vila och det gäller att välja den strategi som bäst motsvara vårdtagarens behov<sup>184</sup> och i detta val är vårdtagaren delaktig. När vårdtagaren ges möjlighet till att vara delaktig i sin egen hälsoprocess är det också ett sätt att eliminera risker för upplevelser av vårdlidande.<sup>185</sup>

Om teorin avseende vila tillämpas på en institution där vårdande bedrivs innebär det att den materiella miljön är utformad så att vårdtagaren kan erfara stämningar av skönhet, harmoni och trevnad. Miljöer skapas där människor kan avskärma sig, i ensamhet för att vila och komma i balans,<sup>186</sup> men det finns även möjlighet att välja miljöer som kan erbjuda samvaro med andra och stimulans när en grundläggande återhämtning har skett och då andra former av vila sökes. Vårdtagaren har ett handlingsutrymme som möjliggör handlingar i överensstämmelse med vilja och känsla. Vårdarbetet planeras så att vårdtagaren erfar en så naturlig dygnsrytm som möjligt och även vårdarna har möjligheter till att erfara perioder av vila i arbetet.

I den mellanmännskliga värld som skapas mellan professionella vårdare och vårdtagare, samt vårdarna emellan, finns en strävan till att skapa en atmosfär där människor upplever sig sedda, bejakade, trygga och tillitsfulla och där människor kan erfara vila. En sådan strävan finner stöd i annan forskning som visar att genom att skapa ett arbetsklimat som uppmuntrar till kommunikation, öppenhet och tillit, där människor kan uttrycka sina begränsningar, arbetsrelaterad oro och be om hjälp när sådan behövs, reduceras arbetsrelaterad stress.<sup>187</sup> Den refererade studien visar också att en tydlig arbetsorganisation, där personalen är delaktiga i beslutsprocesser och erfar handlingsfrihet, reducerar upplevelser av stress. Detta stämmer väl med föreliggande teori där disharmonin mellan ”att vilja men inte kunna” kan jämföras med upplevelsen av en otydlig arbetsorganisation och begränsat handlingsutrymme. Goroff<sup>188</sup> är inne på sam-

---

<sup>184</sup> Jämför Bengtsson och Kroksmark (1994, s. 62) som redogör för en metodisk differentiering i undervisningen.

<sup>185</sup> Jämför Dahlberg (2001).

<sup>186</sup> Jämför med Crawford (1997).

<sup>187</sup> Veeran och Moodley (1994). Studien avsåg personalens arbetssituation på ett barnhem.

<sup>188</sup> Goroff (1986).

ma linje och menar att en hierarkisk arbetsorganisation som bygger på ett makt-paradigm, innebär upplevelser av tillkortakommanden som kan utvecklas till utbrändhet. I stället föreslår Goroff att skapa en mellanmännisklig miljö som bygger på ett kärlekens paradig, där människor har ansvar *gentemot* den andre i stället för ansvar *för* den andre och där varje persons värdighet och integritet beaktas.

Vila i form av att delta i varandras liv med gemensamt intresse kan gestaltas i situationer där vårdtagare och vårdare tillsammans förverkligar vårdhandlingar som stödjer hälsoprocesserna. Vårdarens pedagogiska uppgift är att skapa förutsättningar för att vårdtagaren kan lära sig att vila. Detta kan ske genom att vårdtagaren görs uppmärksam på sin rytm i bemärkelsen att lyssna till kroppens signaler, till sin längtan och sina behov. Vidare uppmuntras vårdtagaren till att tillåta rytm i bemärkelsen att planera och prioritera handlingar så att vila erfars. Vårdtagaren uppmuntras till att söka eller skapa källor där kraft kan hämtas. Vårdaren bistår till att förverkliga de vilohandlingar som vårdtagaren önskar utföra, när vårdtagaren saknar förmåga. I vårdrelationen kan också vårdtagaren lära sig att inse sitt värde i det budskap som förmedlas verbalt och icke-verbalt.<sup>189</sup>

### **I annan hälsofrämjande pedagogisk verksamhet**

Samhällets hälsofrämjande strategier utgår ifrån hälsopolitiska mål, vars syfte är att förmå människor att leva ett så hälsosamt liv som möjligt för att bidra till en positiv samhällsutveckling. Samband mellan levnadsvanor, hälsa och samhällsekonomi är centrala för de hälsopolitiska målen, som historiskt sett huvudsakligen har fokuserat på människans fysiska dimension i form av att uppmuntra till hälsosam kosthållning, motionsvanor, undvikande av alkohol och tobak, samt god hygien. En strävan har funnits till att utjämna ojämlikheter i hälsa och verka för bättre ekonomiska förhållanden för människor.<sup>190</sup> I statens offentliga utredningar

---

<sup>189</sup> Jämför med Svenson (1981, s. 51-62) som menar att metakommunikationen i ett vårdande samtal inrymmer värden av tro, hopp, mod, sårbarhet, transcendens, ömhet, kärlek, empati, identitet och integritet. Dessa värden karakteriserar en biofil hållning och varje värde blir verksamt i större eller mindre utsträckning beroende på situationens karaktär. Resultatet är också förenligt med Erikssons (1987a, 1990) beskrivning av den caritativa hållning som präglar en vårdande relation.

<sup>190</sup> För en grundlig beskrivning av hälsoupplýsningens utveckling och påverkan i ett historiskt perspektiv, hänvisas till Olsson (1997).

nämns lättja<sup>191</sup> och stillasittande<sup>192</sup> som hot mot hälsan. I stället har fysisk aktivitet och motion lyfts fram som prioriterade områden. Eftersom människor i dagens arbetsliv inte anstränger kroppen i samma utsträckning som under bondesamhällets och industrialismens dagar, har det visat sig att motion utgör ett betydelsefullt komplement i människors handlingsmönster för att främja hälsa. Samtidigt som den kroppsliga aktiviteten har avtagit i kommunikationssamhället har den själsliga och andliga påfrestringen ökat hos människor under 1990-talet.<sup>193</sup> I den senaste statliga utredningen som avser nationella hälsopolitiska mål,<sup>194</sup> uppmärksammas bland annat därför människors behov av rekreation. Naturen och gröna omgivningar ges som exempel på miljöer där människor kan vistas för att återhämta sig från olika stresstillstånd, vilket överensstämmer med föreliggande tentativa teori om vila. Med den hälsoutveckling som är aktuell idag, är det angeläget att skapa hälsopolitiska mål som överensstämmer med människors behov av vila för att främja hälsa.

I den senaste utredningen<sup>195</sup> definieras inte hälsa, men beskrivs som en subjektiv värdering. Dock förekommer Antonowskis<sup>196</sup> begrepp ”känsla av sammanhang”, ”begriplighet”, ”hanterbarhet” och ”meningsfullhet” i texten. Utredningen bygger på en människobild, som innebär alla människors lika värde, samt enskilda människors frihet att handla. Det finns en vision om att alla människor ska ha likvärdiga möjligheter att förverkliga sina strävanden. Vidare uttrycks att psyke och kropp utgör en enhet, samt att det föreligger en ömsesidighet mellan människans fysiska och psykiska tillstånd.<sup>197</sup> Beskrivningen överensstämmer till viss del med innebörden av levd kropp och den människobild som denna avhandling bygger på. I utredningen har dock inte människans andliga dimension lyfts fram, vilket har framträtt i föreliggande resultat om vila. Indirekt återfinns den andliga dimensionen i utredningen där begreppet meningsfullhet används. Föreliggande resultat belyser estetikens och etikens betydelse för hälsan

---

<sup>191</sup> Olsson (2001, s. 36-37) refererar från hälsopolitiska mål utformade i Sverige på 1700-talet där lättja ingår som en hälsorisk.

<sup>192</sup> Här refereras till de hälsofrämjande strategier som skapades under 1900-talets första hälft (Olsson 2001, s. 38).

<sup>193</sup> Enligt Socialstyrelsens (2001) folkhälsorapport har psykisk ohälsa ökat under 1990-talet.

<sup>194</sup> SOU 2000:91, s. 108-109.

<sup>195</sup> SOU 2000:91, s. 12.

<sup>196</sup> Se Antonowsky (1982).

<sup>197</sup> SOU 2000: 91, s. 12, 75.

vilket också återfinns i de nationella målen för folkhälsa.<sup>198</sup> Vidare belyses betydelsen av att förebygga sjukdom och främja hälsa genom att skapa ett samhälle som är rikt på goda relationer människor emellan och som byggs av ett kitt av gemenskap, tillit och solidaritet, för att människor ska klara av påfrestningar i livet. I detta sammanhang är det relevant att vårdvetenskaplig och vårdpedagogisk kunskap ligger till grund för att skapa sådana hälsofrämjande strategier. Föreliggande resultat är ett exempel på en sådan kunskap.

Hälsofrämjande arbete i syfte att människor ska lära sig att vila behöver vara både produkt- och processororienterat. Det förra perspektivet innebär att förutsättningar för vila skapas som en social institution i samhället. Människor ska ha tillgång till olika förutsättningar för vila, som till exempel att ta del av kultur och natur. Det produktorienterade hälsofrämjande arbetet innebär att skapa en jordmån för ett gott liv,<sup>199</sup> där människan kan växa och utvecklas. I detta ligger att skapa förutsättningar för människor att ha rimliga proportioner mellan arbete, vila och sömn. Emellertid har föreliggande resultat visat att vila inte alltid kan relateras till tidskvantitet. En förkortad arbetstid med större utrymme för fritid innebär inte med automatik mer av vila. I dagens arbetsliv tenderar gränsen mellan arbete och fritid att suddas ut, vilket innebär att människor behöver stärkas i att själva sätta gränser för hur arbetet organiseras i tid och rum. Här gäller det att medvetandegöra sitt behov av vilorytm och att tillåta rytm. Det produktorienterade hälsofrämjande arbetet är alltså inte tillräckligt för att främja vila i samhället.

För att vila ska erfaras krävs att det finns en överensstämmelse mellan vilja, känsla och handling, samt en överensstämmelse mellan den inre verklighetens behov och den yttre verklighetens beskaffenhet. Här ligger den processororienterade hälsofrämjande aspekten med fokus på personers välbefinnande nära till hands. Inom hälsofrämjande pedagogisk verksamhet finns idag en strävan att utgå från den enskildes livssituation och tidigare erfarenheter som den enskilde kan relatera till för att också införliva hälsofrämjande handlingsmönster.<sup>200</sup> Det innebär att i det pedagogiska arbetet beakta den enskildes kulturella sammanhang. I ett hälsofrämjande

---

<sup>198</sup> SOU 2000: 19, s. 88.

<sup>199</sup> Konarski (1992).

<sup>200</sup> Svederberg och Svensson (2001). Det hälsofrämjande arbetet har tidigare dominerats av formellt lärande i form av upplysning och har i regel bestått av envägskommunikation i form av kampanjer av skilda slag.

lärande utgörs innehållet av meningsbärande och betydelsefulla aspekter i människors liv och innebörder kan variera avseende individer och grupper.<sup>201</sup> Den generella strukturen av vila kan användas som meningsbärande objekt i enlighet med dessa intentioner. Strukturen och innebördselementen gestaltas på olika sätt för olika individer och genom att utgå från individens livsvärld kan människans betydelsesammanhang beaktas, när den generella strukturen av vila används förutsätts en dialog.

Den som ska bedriva hälsofrämjande arbete måste i samtal med berörda personer konkretisera vad det innebär för den enskilde att till exempel erfara harmoni i vilja, känsla och handling relaterat till aktuell livssituation. Tidigare forskning belyser att genom att utgå från vårdtagaren upplevelser av sin livssituation kan en hälsofrämjande process lyckas.<sup>202</sup> Här ligger en utmaning i att skapa förutsättningar för lärande och att utveckla pedagogiska metoder som främjar människors hälsa. Modellen av lärande avseende vila kan fungera som struktur för hur människor kan utveckla en färdighet till vila. Det kan ske i olika gruppverksamheter där människor har möjlighet att ge varandra stöd i lärandeprocessen. Ett sådant hälsofrämjande pedagogiskt arbete inryms i distriktssköterskans profession, där det hälsofrämjande arbetet inriktas på individ- och familjenivå. En studie<sup>203</sup> har visat att distriktssköterskans vårdpedagogiska funktion är otydlig och uppmärksammas vagt av sjuksköterskor och deras chefer. Studien belyser behov av vårdpedagogisk kunskap i hälsofrämjande verksamheter. Föreliggande resultat är ett exempel på vårdpedagogisk kunskap, i bemärkelsen lärande avseende vila, vilket kan användas i hälsofrämjande pedagogisk verksamhet.

Kunskapen om lärande avseende vila kan fungera som ett tankemönster för självvård. Den generella strukturen av vila är konstituerad på ett sätt som förefaller överensstämma med samtidens hälsopolitiska strategier som handlar om att stärka och stödja individer i deras beslutsprocesser.<sup>204</sup> Den generella strukturen av vila och modellen för lärande avseende vila är också förenlig med hälsopedagogiska strategier som beskrivs handla om att ge människan en grund för eget beslutsfattande avseende livsstil, utifrån egen kunskap och förståelse av hälsoinformation.<sup>205</sup> Dock betonar

---

<sup>201</sup> Svederberg och Svensson (2001, s. 24 f.f.)

<sup>202</sup> Sätterlund-Larsson (1989, s. 51).

<sup>203</sup> Se Gedda (2001).

<sup>204</sup> SOU 2000: 91, s. 88.

<sup>205</sup> Se Svederberg och Svensson (2001, s. 19).

Svederberg och Svensson den kognitiva aspekten i ett hälsofrämjande lärande, medan föreliggande resultat visar, att i lärandet avseende vila involveras kropp, tanke och känsla relaterat till det sammanhang där lärande sker.

De nationella hälsopolitiska målen<sup>206</sup> grundas på vetenskaplig kunskap. För att vidga den kunskapen är det relevant att i beslutsunderlag ta med vårdvetenskaplig och vårdpedagogisk kunskap. Stöd för detta ligger i själva utredningen<sup>207</sup> där det lyfts fram att folkhälsoarbetet behöver samordnas med många aktörer. Här nämns samordning på regerings-, undervisnings- och verksamhetsnivå. Men för att det vetenskapliga kunskapsunderlaget för beslutsfattande och verkställande ska kunna vara rikt och mångfacetterat, behövs även en tvärvetenskaplig samordning.

## **Fortsatt forskning**

Föreliggande studie kan betecknas som explorativ, där lärande om vila har belysts. Livsvärldsansatsen har givit ett mångfacetterat resultat som visar på flera inriktningar för fortsatt forskning.

Ett angeläget uppslag för fortsatt forskning är att studera konsekvenser av att implementera och tillämpa modellen av lärande avseende vila i olika verksamheter. Vad innebär det att använda modellen som struktur för kursplanering i vårdutbildning? Vilket blir resultatet av att använda modellen som struktur för vårdutveckling? Vilket blir resultatet av att med modellen som grund, skapa förutsättningar för att människor ska lära sig att vila i hälsofrämjande pedagogisk verksamhet?

Resultatet har visat att fenomenet vila inrymmer etiska och estetiska aspekter. Fortsatt forskning kan inriktas på att djupare studera dessa aspekters betydelse för vila och hälsa. Här ligger också nära till hands att studera vila i ett idéhistoriskt perspektiv.

Vila har beskrivits som en generell hälsoaspekt oberoende av kultur. Det kan därför vara av intresse att studera innebörden av vila i en annan kultur än den västerländska inom vilken föreliggande studie är gjord. Håller den generella strukturen av vila med tillhörande innebördselement, eller visar

---

<sup>206</sup> SOU 2000: 91.

<sup>207</sup> SOU 2000: 91.

sig en annan struktur i en annan kultur? Eftersom lärandet är kulturellt betingat, hur sker lärande avseende vila i andra kulturer än den västerländska?

Vila utgör också en generell hälsoaspekt oberoende av kön, ålder och hälsotillstånd. Fortsatt forskning kan inriktas på att studera och jämföra mäns och kvinnors upplevelser av vila. Vidare kan det vara av intresse att studera och jämföra erfarenheter av vila relaterat till var i livscykeln människor befinner sig. Människors erfarenheter av vila relaterat till olika former av ohälsa är ett annat forskningsområde. Resultaten från dessa studier kan relateras till den generella strukturen av vila. Att studera skillnader i upplevelser av vila ligger i linje med hälsopolitiska mål<sup>208</sup> som avser att utjämna skillnader i hälsa hos befolkningen och därför behöver kunskap utvecklas avseende sådana skillnader.

I ett samhälle som karaktäriseras av föränderlighet uppstår en pedagogisk fråga om hur förutsättningar för lärande kan skapas. Människor behöver lära sig att anpassa sig till förändringar. Här handlar det om att människor behöver lära sig att lära. Det gäller att förlita sig på lärandet som process. I detta sammanhang kan det vara värdefullt att lära sig det som inte varierar i olika situationer, åtminstone över en viss tid, för att se mening och sammanhang i det föränderliga. Essenssökande har ett berättigande här, eftersom essensen kan kännas igen i olika sammanhang. En utmaning för vårdpedagogisk forskning är att utveckla kunskap avseende andra hälsofrämjande fenomen, för att verka inom vård och folkhälsoarbete ska kunna utveckla hälsofrämjande pedagogiska arbetssätt på vetenskaplig grund.

---

<sup>208</sup> SOU 2000: 91.



**DEL 5**  
**SUMMARY**



# **THE MEANING AND THE LEARNING OF REST.**

## **A study with a life-world phenomenological approach.**

Experience of fatigue and pain has represented a great problem in public health care since the 1990s.<sup>1</sup> The problem is linked to a rapid social progress and an increase in the flow of information. Technological developments have led to a situation where people have a wider array of alternatives. Nowadays, there is a tendency that both the pace of life and the production process is expected to function as quickly as possible, so that time can be used as effectively as possible.<sup>2</sup> However, studies show that this rapid development within technology has brought with it certain difficulties, and people are having problems dealing with it.<sup>3</sup> An austerity budget has raised demands for an increased effectiveness within the public sector and an increase in globalization has led to a change in peoples living conditions and attitudes. Individuals are finding it problematical to relate to and deal with these changes in society. An accelerated tempo and an increased consciousness of time are signs of this. This creates ill health, which can be partly understood as an inability to relax and rest.<sup>4</sup> Therefore, it is important to create conditions for people to develop skills in learning how to relax. This requires knowledge of the meaning of rest and how people learn how to relax.

*The aim* of this dissertation has been to develop a tentative theory about rest and how one learns to rest and it has been developed by proceeding from people's own lived experience of rest. This knowledge is to be the fundamental principle, for describing how conditions for learning how to rest can be created. The aim also has been to develop a model for learning how to rest, where the mutuality between the learning content, the people learning and the conditions for learning are included. The model is limited to and applied to the actual learning situation. Three research questions were used as a guide in the dissertation work:

---

<sup>1</sup> Socialstyrelsen (1997, 2001).

<sup>2</sup> Gleick (1999).

<sup>3</sup> Schéele (2001).

<sup>4</sup> Karasek and Theorell (1990), Aronsson and Svensson (1997), and Sivik (2000).

What is the meaning of rest?

How do individuals learn to rest?

How can conditions be created to help people learn how to rest?

Ontological standpoints concerning health and views of the human being bring us closer to the problem area. The health concept,<sup>5</sup> which is an assumption for this dissertation, is multi-dimensional, where the dimensions are seen as dynamic and can be experienced to different extents, according to the given situation. Health can be described within the dimensions of having a healthy lifestyle, to be healthy and to become healthy (the dimensions are regarded as complementary). The view of the human being, which is another assumption for this dissertation, is holistic and multi dimensional, which means that it includes more than just the sum of physical and mental aspects.<sup>6</sup> There is an assumption that a mutual interplay prevails between these dimensions and between people and the world. In this dissertation, people are considered to be both active and creative and they are not to be perceived as simply passive victims of external circumstances. People experience the world both in and through their bodies. Through experience people create meaning, and one aspect of this is to create knowledge about oneself and one's world. Improving and developing knowledge means that a person's relation to the world is changed. This implies that when didactical questions are studied, people are observed within their whole situation. This viewpoint is in accordance with the character of the problem area, because the problem of ill health that is outlined cannot be explained with a linear cause and effect connection.<sup>7</sup>

## **Perspectives on rest**

The increase in experiences of ill health in the population has been related to stress. The problem has been studied by means of certain stress theories<sup>8</sup> as a starting point. These theories are built upon a restricted view of the human being and on principles concerning linear cause and effect relations. Today, it is essential to find other ways of tackling the problem,

---

<sup>5</sup> Eriksson (1995).

<sup>6</sup> Svenson (1981) and Eriksson (1987a).

<sup>7</sup> Gunnarsson and Evengård (2000).

<sup>8</sup> For exemple Karasek and Theorell (1990).

that is, by studying how people have access to rest and recuperation<sup>9</sup> where experiences of good health and ill-health can be understood as mutual processes, involving both body and soul, and the world.

In public discussions the concepts of stress and burnout are quite common. These terms influence the way people think, as a kind of immanent pedagogy<sup>10</sup> and a great deal of attention is given to phenomena's such as stress and burnout. If a person experiences ill health which may partly depend on a lack of rest, then it is relevant for public discussion to focus on what rest involves and how people can learn how to relax.

To rest represents a central phenomenon in institutional care, where fatigue is one of the most common problems associated with ill health.<sup>11</sup> However, studies<sup>12</sup> show that patients need of rest is becoming more and more neglected in the field of caring. Historically, in a caring context to rest has come to mean bed rest. This is a consequence of the reductionist view of the human being, which focuses on people as biological beings, which has been the basic principle within care contexts.<sup>13</sup> Earlier research<sup>14</sup> on rest has focused upon strategies for rest, which are either defined from a biomedical perspective or not defined at all. Rest, is a part of many nursing theories, but has not yet been developed as a scientific health care concept. It is not obvious what rest implies, neither is it obvious what constitutes rest. One explorative<sup>15</sup> study shows that rest appears to include physical, emotional and spiritual aspects and further studies concerning rest are recommended. These studies should take their starting point from the patient's perspective,<sup>16</sup> and there is a need for knowledge about rest, a knowledge that is developed from people's own experience of the phenomenon.<sup>17</sup>

---

<sup>9</sup> Perski (2000) and Sivic (2000).

<sup>10</sup> Ödman (1997).

<sup>11</sup> Bruya (1981).

<sup>12</sup> Mornhinweg and Voignier (1996).

<sup>13</sup> Stolt and Dahlberg (1998).

<sup>14</sup> For example Krasnoff and Panter (1999).

<sup>15</sup> Mornhinweg and Voignier (1996).

<sup>16</sup> Dahlberg and Drew (1997); Bishop and Scudder (1990).

<sup>17</sup> Torkildsen (1999) and Mornhinweg and Voignier (1996).

Attention has been directed to the fact that conditions need to be created for people to learn how to relax both in working and private life,<sup>18</sup> as well as in the care sectors.<sup>19</sup> Strategies such as these should be based upon scientific knowledge. The scientific concepts on rest that exist today, which could be used as a basis for other studies, are mainly built upon a biological view of the human being and those concepts which are based on holistic assumptions, have developed through semantical<sup>20</sup> and philosophical analyses. If the theoretical structure, which is used in research, limits the understanding of human processes, there will subsequently be a risk that the reality under study will be reduced during the research process. Therefore, it is important to study rest and learning about rest without being influenced beforehand, by any specific theory concerning rest or lack of rest.

### **Perspectives on learning**

There is a great demand for knowledge that promotes people's health; not only in working life but also in a society that demands flexibility and adaptability from people.<sup>21</sup> This involves the learning process, where both the individuals and the situation they find themselves in, are taken into account in this process. Knowledge about learning how to relax provides this kind of health promoting aspect. People learn how to relax in a natural and spontaneous way. The socialization process conditions people to have endurance and adhere to cultural expectations of behavior, and the result is a lack of ability to rest. Therefore, it becomes a pedagogical question for people to find the time and place to learn how to rest.<sup>22</sup>

Learning is always learning about something, which means that learning always has a content that has to be learned and it is necessary to create conditions to help people learn this content. There appears to be reciprocity between these three aspects.<sup>23</sup> Reciprocity between content and learning implies that the question concerning what rest involves needs to be observed, in order to describe how people learn how to rest. A correspon-

---

<sup>18</sup> Andersson (2000) and Allvin et al. (1999).

<sup>19</sup> Allison (1970).

<sup>20</sup> Kolcaba (1991, 1994).

<sup>21</sup> Andersson (2000).

<sup>22</sup> Allvin et al. (1999).

<sup>23</sup> Kroksmark (1989), Marton and Booth (2000), Carlgren (1999) and Säljö (2000).

dence between content and learning strategies implies that the aspect, which is involved with content, is deemed more important.<sup>24</sup> The relation between learning and the prerequisites for learning implies that learning cannot be separated from the environment in which it occurs, or the learning strategies, which are employed. Reciprocity between the conditions for learning and the content for learning is chosen with consideration to the content that is to be learned. To create conditions for a learning situation implies that there is an aim with the action, that is, that the person receiving supervision should be given the opportunity to learn a certain content. In this context, parallels can be drawn to care situations, which means creating conditions for patients not only to initiate health processes, but also to maintain and support them.<sup>25</sup>

To acquire learning about rest and to teach others how to rest can be described as a skill or an art. A skill is situated in between theory and practice.<sup>26</sup> Knowledge and action are inseparably allied with each other in skills. A skill has a value and there is always an intention, an aim with this skill.

Pedagogical research mainly focus on the cognitive aspect of learning,<sup>27</sup> but to learn how to rest seems to involve more than just mental conceptions. An accessible way for research on learning how to rest is a phenomenological attempt,<sup>28</sup> partly based on Merleau-Ponty's philosophy,<sup>29</sup> which makes it possible to study the reciprocity between the body, the soul, and the world. This attempt focuses on the learners' perspective, which is consistent with studying rest from people's own experience of the phenomena. It is also consistent with the aim to study care situations from the perspective of the patient.<sup>30</sup> A starting point from the learners' perspective means that content specific theories about learning can be generated from people's own experience of learning.

---

<sup>24</sup> Kroksmark (1989).

<sup>25</sup> Svenson (1981), Eriksson (1988) and Orem (1991).

<sup>26</sup> Duesund (1996) and Bengtsson and Kroksmark (1994).

<sup>27</sup> Carlgren (1999) and Säljö (2000).

<sup>28</sup> Bengtsson (1998a), Dahlberg, Drew and Nyström (2001) and Giorgi (1997).

<sup>29</sup> Merleau-Ponty (1962/1999).

<sup>30</sup> Dahlberg and Drew (1995); and Mornhinweg and Voignier (1996).

## A life-world phenomenological approach

A life world approach which has a philosophical basis in commonalities found in, Husserl's, Merleau-Ponty's, Heidegger's and Gadamer's philosophy,<sup>31</sup> provides an epistemological perspective with philosophical ideas such as; life world, lived body, circularity, time and space, and intentionality are useful in the research process.

*The life-world* is the world in which live our daily lives in a natural, unreflected attitude. It is a world of meaning that individuals live both in and through. Individuals take this for granted in their perceptions and actions. In other words, the life-world exists, prior to any reflections upon it.<sup>32</sup> In the life-world there exists pre-predicative, pre-reflexive, pre-theoretical and theoretical knowledge.<sup>33</sup> There is both pre-reflexive and pre-theoretical knowledge concerning rest as a phenomenon, however, there is a lack of theoretical knowledge on this experience.

The life world is both immanent and transcendent, that is, both the world of experience and a world which people focus on. The life world is studied in both a material and an immaterial sense. A person's experience represents these aspects and in this study constitutes the phenomenon of rest. In a phenomenological scientific work it is appropriate to describe the structure of a phenomenon, which has not yet been theorized, from peoples' own personal experience of it. It is from the life-world that researchers take the material of experience, which provides the fundamental principle for theoretical work.

The idea of *the lived body* describes individuals undergoing experience. It is regarded as an indivisible, ambiguous existence of the subject-object, a merging of body and soul and therefore, it cannot be observed as the sum of its own parts. The body acts as a whole and is perceived as a whole.<sup>34</sup> The view of the human being, which has been described earlier, is consistent with the philosophy concerning the lived body.

*Time and space* are not isolated objective categories, instead they are described by taking the lived body as a point of reference, where people

---

<sup>31</sup> Se Dahlberg, Drew and Nyström (2001).

<sup>32</sup> Husserl (1970a), Merleau-Ponty (1962/1999), Dahlberg, Drew and Nyström (2001).

<sup>33</sup> Husserl (1970a).

<sup>34</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, p. 84).



inhabit both time and space. These categories consist of flexible viewpoints that delimit people's experience and opportunity for action. Space is characterized as this kind of category; it is an object for people's opinions and attitudes and is affected by people's frame of minds. Time is not only an objective process in itself; it is also a lived subjective time. Time involves people's relation to "the thing in itself". Past time and future time is experienced by the lived body at the same moment. That which takes place at the present time is dependent on that which has already taken place and that which is expected to take place in the future.<sup>35</sup>

*Circularity* implies that there is a mutual influence between different everyday occurrences in the life world. A circularity between the aspects subject-object in the lived body means, among other things, that the lived body has the ability for self-reflection. Circularity between the lived body and the life-world means that individuals cannot be isolated from the context of meaning in which they live, because they have access to the world both in and through their bodies. If changes occur in the lived body, this means that the life-world also undergoes change. There is also circularity between language and experience. Language has a meaning, which connects people's experience and words, in a way that, when someone pronounces a word it raises their level of consciousness to their own thoughts, this consciousness includes both the speaker and the person listening to the speaker.<sup>36</sup> The life-world and science also contains circularity. Scientific work emanates from the life-world and it is within the life-world that scientific knowledge is to be used.<sup>37</sup>

*Intentionality* is a theory, which focuses on the natural way of experiencing the world. According to this theory, consciousness is always directed towards something, which means that intentionality includes both the conscious act and the phenomena that becomes apparent. Consciousness is partly directed towards objects in the world and partly towards the subject, in the form of self-reflection. Through the act of intentionality, people obtain knowledge about themselves and the world. Merleau-Ponty emphasized that; consciousness is being-towards-the-thing through the intermediary of the body.<sup>38</sup> The act of intentionality is not ahistorical, because present time involves both experiences of the past, as well as

---

<sup>35</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, pp. 139 and 412)

<sup>36</sup> Merleau-Ponty (1964, p. 88).

<sup>37</sup> Husselr (1970a, pp. 123-130) and Bengtsson (1988, p. 45).

<sup>38</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, pp. 138-139).

conceptions of the future. The fact that consciousness has a direction means that individuals can make active choices for actions and choose their own objects of perception.

## **Method**

A descriptive phenomenological research approach has been used.<sup>39</sup> The purpose of such an approach is to describe the significance of phenomena which is taken for granted, but which has not yet been reflected, described or theorized upon. Rest is this type of phenomena. The approach has been developed from the theory of intentionality and from a life-world perspective. Three criteria must be met: a) the results are descriptions b) the research process is implemented with a restrained pre-understanding of the phenomena c) the scientific work implies searching for essence. In order for the research process to be able to meet this criteria the procedure is built upon certain method principles, which are represented by the concepts; openness, intersubjectivity, immediacy, uniqueness and meaning.<sup>40</sup> These method principles were applied during the data collection and the data analysis.

In order to capture people's lived experience of rest, interviews were chosen as the method for collecting data. In an interview situation, the researcher has to be open and flexible to the phenomena, in the manner that it is described, by the informants. The interviews took place in the autumn of 1999 and in spring 2000. Altogether, 19 people were interviewed and nine of these were patients in institutional care. The sample contains variations in age, sex, health conditions and working conditions.

The interviews were in the form of conversation and the aim was to make the descriptions of the phenomena rest, more explicit, from the informants' own experiences of the phenomena. It was necessary for the researcher to have the ability to be flexible concerning the informants line of reasoning and also to show perceptiveness and sensitivity if something unexpected occurred. The formulation of the interview questions was important in creating this sensitivity and for this to be possible, the researcher had to move between immediate nearness in the situation to a distancing of himself/herself, where self reflection was used, in order to

---

<sup>39</sup> Dahlberg, Drew and Nyström (2001) and Giorgi (1997).

<sup>40</sup> Dahlberg, Drew and Nyström (2001).

search for the meaning. The interviews were taped and transcribed by the researcher.

The analysis of the empirical data was accomplished in two steps, which corresponded to the first two research questions. The first question was dealt with by, using an essence searching phenomenological approach.<sup>41</sup> Analysis of the data was based upon the informants' descriptions of their own lived experiences of rest. Sometimes, the opposite of rest was described, so that the description of rest would be made even clearer. Even these descriptions were dealt with in the analysis and in a later stage were named; *non-rest*.

The second research question was dealt with by carrying out a phenomenological analysis of the same data material as in the previous stage. All of the interviews were analyzed with reference to the context, which dealt with rest and learning. The analysis procedure remained here at the cluster level and did not involve a search for the essence.

The empirical results of the first two research questions were analysed even further and were intertwined in a synthesis with a model referring to movement, in order to answer the third research question. In a phenomenological analysis it is possible to begin from a result, which is a description and then continue in the analysis work by bringing in a model, for example; in a situation where the researcher is motivated to go beyond that which is evident in the data material.<sup>42</sup>

Ethical aspects have been considered throughout the whole research process, from the choice of the problem area, through to the accomplishment of the study, up until the time that the research results were published.

## **Results**

The phenomenon of rest is described as a general structure with constituents regarding rest and non-rest. Learning how to rest is described as clusters of themes and finally a model for learning how to rest is presented.

---

<sup>41</sup> Dahlberg, Drew and Nyström (2001, pp. 184-185).

<sup>42</sup> Dahlberg, Drew and Nyström (2001), and Giorgi (1992).

### **A General structure of the phenomenon of rest**

The phenomenon of rest is related to non-rest, which implies a duality between rest and non-rest. This duality can be seen in a continual, progressive, circular movement between the state of rest and non-rest. This all-embracing movement implies a search for meaning, in every new moment of life.

In rest, there is a prerequisite for movement towards non-rest. This means that individuals become more balanced and obtain beneficial energy, before they move once again towards a state of non-rest. The essence of rest is a sense of harmony concerning one's feelings, actions and motivation. This implies that there is both a determination and a capacity for actions, which is carried out in accordance with a sensation of pleasure. The formation of rest develops when people's needs and longing, corresponds to the shape and character of their external world. Rest takes many different forms, in a flow between the condition of being calm and free of demands to condition where a person is open and perceptive to pleasure-filled stimulation and an enjoyable challenge. The essence of rest is characterized by a sense of security and trust in one's own inviolable sense of human dignity and in being loved.

In the state of non-rest there are conditions for a movement towards rest. This implies that the body's expressions of tiredness and exhaustion become conscious and are observed in a movement towards rest. The essence of non-rest is a disharmony in motivation, feelings and action. This implies that there is a division, both in people's will and their capacity for action. It can also mean a conflict between feelings and the will to take action, as well as a division between a person's will and their ability to feel. This experience of disharmony is an obstacle for the feeling of rest and it drains people of energy, which becomes more obvious the longer the period of non-rest continues. A prolonged state of non-rest means that people become exhausted and this affects their self-confidence.

Some constituents belong to the essential structure of rest. A person's *rest rhythm in life* implies that people experience a rhythm between the state of non-rest and rest, which can be found in both nature and culture. *Atmospheres of beauty and comfort* imply that all senses are engaged and people are able to absorb impressions, which are experienced as rest. *To be accepted without judgment* is experienced in relationships where people can be themselves and tolerant towards others, without being too as-

sertive, this is experienced as rest. *A relation involving mutual interests* means that people participate in actions together and accomplish something with another persons in harmony, with a feeling of motivation and pleasure. *Freedom from anxiety and compulsion* involves rest. To rest by *taking the time to stop for a while* with the purpose of renewing one's energy and strength takes different forms. It also implies that people detach themselves from pressure, take time for relaxation and recreation, focus on something, but only expose themselves to a small amount of outside impressions.

When people are tired and exhausted it is essential that they allow themselves a state of detachment and relaxation so that they can recover their strength, before other stimulating impressions can take place. *Pleasure-filled stimulation* is a form of rest which people are perceptive to and motivated towards; this involves pleasurable, stimulating impressions, as well as atmospheres of beauty, harmony and comfort. This implies that people derive pleasure and vigor from the situation, which enables them to see their lives from a new perspective. There is an agreement between being motivated to do something and being able to take part in these activities, without pressure and without a feeling of being constrained by time. To experience an *enjoyable challenge* is a form of rest, which suggests that people reach the boundary between experiencing rest and non-rest. However, there is an agreement between what is motivated to do and the feelings relating to this action. An enjoyable challenge means that people perform an action, which he/she has not performed previously, and there is a certain sense of insecurity as to whether the action can be accomplished. To create something is one example of an enjoyable challenge involving rest. *To feel secure in one's self-respect* implies having a strong belief in one's inviolable human dignity and to be loved. Security involves trust in oneself, in others and/ or in a higher power. *To be motivated but not be able to* constitutes a meaning element, which is related to non-rest. People experience a conflict, in the sense that, the desire for action exists, but there is a lack of opportunity because of internal and external demands or limitations. *To be able to yet not be motivated to* implies that people can accomplish actions but the desire to do so is not present. *To be motivated but not be able to feel*, implies that people are unable to be aware of other's feelings in situations where they act.

### **To learn how to rest**

To learn how to rest involves *becoming conscious of a rhythm* in one's way of life. This involves being aware of one's needs and being conscious that there is a movement between the state of rest and non-rest. Another aspect of learning how to rest is to *allow for a rhythm* in life, which involves learning how to plan and prioritize actions so that a rest rhythm can be experienced. Another aspect of learning how to rest is to *find or create sources where energy can be drawn*. When people act in accordance with their desires and feelings and choose aspects of rest by taking the time to reflect, or taking on an enjoyable challenge or choosing something stimulating, they obtain an experience, which suggest that they learn something from these acts.

### **A model of learning- relating to rest**

A model involving the learning of rest corresponds to the question of how conditions can be created for learning and developing skills in how to rest. The model includes the dimensions *learning about rest*, *learning through rest* and *learning in rest*.

Learning about rest involves a rational form of knowledge, which is freely available to all and dealt with in a discursive way. Knowledge provides a theoretical background, if people are to understand what the skills of rest involve and it also provides the tools for analysis and ideas relating to the learning of rest.

Learning through rest is aimed towards aspects, which lie outside the actual act of rest. The underlying objectives are to, promote health, to increase self-knowledge, and to facilitate the solution of problems. Furthermore, learning through rest means that theoretical knowledge about rest is synthesized in the actual act and therefore, knowledge becomes internalized and personal. Learning through rest has, in other words, an illustrative function, where abstract knowledge can be emphasized in the actual acts of rest.

Learning in rest, deals with the intrinsic value of the act of rest. The actual act has a value for people and it is achieved without reflection on the acts theoretical or goal oriented aspects. Learning in rest involves learning through one's body. Personal, physical, ethical and aesthetical experiences are intertwined in the act.

This model presupposes a concept of experience, which includes physical, mental and spiritual experience, as well as circularity between these aspects. The dimensions of; learning about rest, learning through rest, and learning in rest, make it possible to integrate theoretical and practical knowledge relating to rest and learning how to rest through peoples lived experience.

## **Discussion**

The aim of this dissertation was to create knowledge about how conditions can be created for people to learn how to rest. For this, knowledge of the meaning of rest and how people learn to rest was needed. The way the research was performed is supported by Törnebohm<sup>43</sup> who has described how it is desirable for researchers within a practice orientated science, to pay attention both to fundamental research and practice oriented research, in order to renew the repertoire of scientific terms and theories and contribute to the improvement of the aspect in practical applications.

Within qualitative research there exists qualitative criterion, which is relevant despite the research attempt. This is where a consciousness of perspective and internal logic belongs, which has been observed in the present study.<sup>44</sup> At the base of phenomenological research lies the intentionality theory and the life world perspective, which implies that the validity of the research results, is judged upon whether there is an agreement between the phenomenon's meaning structure and the way in which the phenomena manifests itself.<sup>45</sup>

### **Learning about rest and phenomenology**

The general structure of the phenomena rest and the constituents that belong to it refers to aspects in people's material world, that is, the way in which rest is experienced in nature and culture. Furthermore, the phenomenon is described within the world that is created in the context of human relationships. Another aspect of rest comes in the shape of human needs and longing. This can be related to the life-world concepts; imma-

---

<sup>43</sup> Törnebohm (1986).

<sup>44</sup> Larsson (1994).

<sup>45</sup> Giorgi (1988).

nent and transcendent aspects. The phenomenon of rest also encompasses this dimension. When taking a natural approach, people do not talk about the phenomenon “in itself” and the phenomenon “in me” instead, both the immanent and the transcendent aspects of rest, are a part of the descriptions and interrelated. When the informants described the phenomenon of rest, they directed intentionality against a material world, against an intersubjective world or against their own lived bodies. The results show that learning is constituted within the environment in which it takes place.<sup>46</sup>

The results show that people experience rest when they were allowed to pursue actions where they were not under any stress caused by a time limit. There is also a relation between concepts of time, but rest is not only dependent on objective time, it is even dependent on subjective time. This can be understood as people’s relation to “the things”,<sup>47</sup> which in this case involves the actions and projects which people carry out.

The general structure of rest can be related to the term circularity. Circularity creates a life rhythm, which changes between the states of rest and non-rest. The results confirm the circularity between the subject/object, with reference to the fact that experiences of rest became apparent in mental and spiritual expression, in the form of; relief tranquility, joy, pleasure and a sense of meaning, as well as in physical expressions, such as; appearing relaxed and showing warmth. Circularity between the lived body and the life world manifested itself, when demands were too great, in the form of an increased workload, unclear demands and unclear organization. This created a sense of discord relating to a persons motivation, feelings and actions. Reciprocity between the content, the learning and the conditions for learning are also expressions for circularity. Learning about rest is based on a concept of experience, which includes physical, rational and emotional experience, as well as circularity between these aspects.<sup>48</sup>

To learn how to rest involves raising a person’s level of consciousness to the necessity of a rest rhythm. This means to direct intentionality against oneself as a person, that is, one’s thoughts, feelings, will and existence. Rest, in the sense of being free from anxiety and compulsion, implies that

---

<sup>46</sup> This is also an assumption which Säljö (2000) and Carlgren (1999) consider. However they don’t speak about learning in a bodily sense.

<sup>47</sup> Merleau-Ponty (1962/1999, p. 412).

<sup>48</sup> Compare Kroksmark (1989) and Bengtsson (1998).



people must direct intentionality away from the factors, which cause a state of non-rest. Instead, intentionality is directed towards oneself and to earlier experiences in the form of taking time to reach a balance, by reflecting on experiences and learning from them. On other occasions intentionality can be directed towards situations, which involve positive stimulus or an enjoyable challenge. If a person becomes aware of these aspects they will have the opportunity to renew their energy and vitality.

### **Learning through rest –related to health**

The results show that experience of rest implies that people experience a sense of harmony, which affects them physically, mentally and emotionally. People are never completely calm and tranquil while resting. Although the body may at times be inactive, people's minds are still active during rest. This health concept, which signifies the meaning of health as a process and integration, is closer to the research results than concepts, which regard health simply as a balanced and static state.<sup>49</sup> Eriksson's health perspectives have these kinds of qualities.<sup>50</sup> Health is always changeable and a person's life process is always moving between a state of disintegration and integration.

### **Knowledge about learning in rest- in relation to ethics and aesthetics**

The present study has found that experiencing beauty has an importance, which is associated with rest. This is in accordance with May's<sup>51</sup> description of beauty, which also contains the aspects of rest and harmony. An aesthetical experience is understood as fundamental for pedagogy. Furthermore, the aesthetic experience is created within the actual process of experience, according to one transformative theory. Both the creator's and the observer's breadth of understanding meet in the created object. People fulfill themselves in the encounter with the things they create, and they also meet themselves in that which has been created. This is confirmed by the present research results.

In the research results, rest as a phenomenon, has become apparent in human relationships. In this context, this illustrates an ethical aspect of

---

<sup>49</sup> For example in Karasek's and Theorell's (1990) stress theory.

<sup>50</sup> Eriksson (1995).

<sup>51</sup> May (1985).

rest. Rest in the form of *being accepted without judgment* involves ethics, just as feeling an unconditional human dignity regarding oneself involves ethics and being loved.<sup>52</sup> *To be accepted* can be compared to the meaning, which exists in a caring human encounter. In this encounter there is a sense of perceptiveness in relation to the other and a desire to allow the other to express himself/herself. This kind of attitude is supported in Levinas's work, which suggests that intersubjectivity deals with meeting the other as the "absolutely new".<sup>53</sup> In an encounter where people are accepted, they immediately reach a feeling of rest. To be accepted as a person involves being confirmed in one's existence and is included as an aspect in a caring and pedagogical meeting. To be secure about your self-esteem is based upon an unconditional acceptance and being loved. Love has previously made up the basic motive for didactics and caring for another person has been described as, the practice of that which is genuinely human, that is, a deep-seated love of life.

### **Application**

Application (anwendung) is a term used by Gadamer,<sup>54</sup> which refers to how general knowledge can be used and applied in practice to specific situations.

One goal for nursing education might be that the students are able to develop their own skills in learning how to rest, as well as the ability to create conditions for patients to learn how to rest. The model of teaching relating to rest which includes the dimensions; learning *about* rest, learning *through* rest, and learning *in* rest, make it possible for students to integrate, theoretical, ethical, aesthetical and personal knowledge.<sup>55</sup>

In this context, knowledge is committed to movement on an empirical-theoretical continuum. Learning *about* rest is equivalent to theoretical knowledge. Learning *in* rest, can be studied in the form of field studies where rest as a phenomenon, is experienced in physical, ethical, aesthetical, and personal senses. This dimension corresponds to an empirical theory of knowledge level. The dimension of learning through rest elucidates and illustrates the theoretical knowledge relating to rest. The model can

---

<sup>52</sup> Compare Rogers and Freiberg (1994).

<sup>53</sup> In Kemp (1992).

<sup>54</sup> Gadamer (1975/1998, p. 307).

<sup>55</sup> Compare Ekeberg (2001), Bengtsson and Kroksmark (1994, p. 57).

therefore, reconcile the dichotomy between theory and practice, because the “knowing that” insight and the “knowing how” insight is intertwined in these skills.<sup>56</sup>

The model of learning relating to rest, can be applied in health care institutions and to health care administration. The main aim is to draw attention to the patients’ requirement of rest. Furthermore, it can also be used as a means for finding strategies for rest. The theory about rest can also clarify the phenomenon of rest as it is interpreted in health care situations concerning health provider-patient relationships. The element of meaning, which exists in the theory about rest, can be of help when planning and prioritizing care actions in agreement with the patients motivation, will, feelings and capability.

In other health promoting pedagogical sectors, the didactics of rest has received justification. In the latest state report,<sup>57</sup> which is concerned with the objectives of national health politics, attention has been directed towards peoples need for recreation, which the present model illustrates. The model also emphasizes the importance of taking an approach, which is viewed, from the patients’ perspective and context in the process, which will lead to people incorporating health promoting behavior patterns.<sup>58</sup> The model concerning the didactics of rest emphasizes that people who run health-promoting activities must maintain a dialogue with people. Knowledge about the didactics of rest can even function as a pattern of thinking for self-care, that is, self-taught health promoting activities. The model is comprised in a way, which appears to correspond with strategies for contemporary health care policies, which aim at strengthening and supporting individuals in processes, which require decision-making. In phenomenological terms, the emphasis is placed upon taking an approach, which is viewed, from the learner’s life world, in order to influence health-promoting patterns of behavior.

### **Further research**

Rest has been described as a general health aspect, which is independent of culture. Therefore, it would be interesting to study the implications of rest in another culture, not belonging to the Western culture where the

---

<sup>56</sup> Compare Duesund (1996).

<sup>57</sup> SOU 2000:91.

<sup>58</sup> Compare Svederberg and Svensson (2001).

present study has been carried out. Further research could focus on the differences, which exist in the experience of rest between men and women, rest in relation to lifecycles or rest related to different forms of ill health. An important task for further research would be to study the consequences of implementing and applying the model of rest to different sectors, such as health care institutions, nursing education, care sectors and other health promoting activities.

## REFERENSER

- Alerby, E. (2000). Lärande – några betraktelser från olika horisonter. I E. Alerby, P. Kansanen, & T. Kroksmark (red.), *Lära om lärande*. (sid. 17-27). Lund: Studentlitteratur.
- Alfredsson, L., Karasek, R., & Theorell, T. (1982). Myocardial infarction risk and psychosocial work environment characteristics: an analysis of the male Swedish work force. *Social Science and Medicine*, 16, 463-467.
- Allison, S. E. (1970). *The meaning of rest: an exploratory nursing study*. ANA Clinical Sessions. New York: Appleton – Century- Crofts.
- Allvin, M., Wiklund, P., Härenstam, A., & Aronsson, G. (1999). *Frikopplad eller fränkopplad. Om innebörder och konsekvenser av gränslösa arbeten*. Rapport 1999:2. Solna: Arbetslivsinstitutet.
- Andersson, C. (2000). *Kunskapssyn och lärande – i samhälle och arbetsliv*. Lund: Studentlitteratur.
- Andersson, K. M. (1984a). *Omvårdnad. Framväxten av en ny vetenskap*. Akademisk avhandling. Arlöv: Esselte Studium.
- Andersson, K. M. (1984b). *Patienters upplevelser av trygghet och otrygghet*. Akademisk avhandling. Arlöv: Esselte Studium.
- Andersson, M. (1994). *Integritet som begrepp och princip. En studie av ett vårdetiskt ideal i utveckling*. Akademisk avhandling. Åbo: Åbo akademis förlag.
- Antonowsky, A. (1982). *Health, stress and Coping*. London: Jossey-Bass Publishers.
- Arbetslivsinstitutet (1999). *Rygg, nacke, skuldror: att ha ont i rörelseorganen*. Solna: Arbetslivsinstitutet.

- Arnetz, B. (1991). White collar stress: What studies of physicians can tell us. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 55, 197-200.
- Arnold, P. J. (1979). *Meaning in Movement, Sport and Physical Education*. London: Heinemann.
- Aronsson, G., & Svensson, L. (1997). *Nedvarvning, återhämtning och hälsa bland lärare i grund- och gymnasieskolan*. Rapportserien Arbeta och hälsa, 1997: 21. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.
- Asher, R. A. J. (1947). The danger of going to bed. *British Medical Journal*, 2, 967-968.
- Ashworth, P. (1999). "Bracketing" in phenomenology: renouncing assumptions in hearing about student cheating. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 12, 6, 707-721.
- Asp, M., & Fagerberg, I. (2002). The woven fabric – a metaphor of nursing care: the major subject in the nursing education. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 16, 115-121.
- Bengtsson, J. (1988). *Sammanflätningar. Husserls och Merleau-Pontys fenomenologi*. Göteborg: Daidalos.
- Bengtsson, J. (1993). Theory and practice: two fundamental categories in the philosophy of teacher education. *Educational Review*, 3, 45, 205-211.
- Bengtsson, J. (1998a). *Fenomenologiska utflykter*. Göteborg: Daidalos.
- Bengtsson, J. (1998b). Rumsgestaltning och tidsreglering i klassrummet. *Pedagogiska magasinet*, 3, 98, 36-39.
- Bengtsson, J. (1999). En livsvärldsansats för pedagogisk forskning. I J. Bengtsson (red.), *Med livsvärlden som grund*, (sid. 9-49). Lund: Studentlitteratur.

- Bengtsson, J. & Kroksmark, T. (1994). *Allmänmetodik allmäändidaktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Berg, M., & Dahlberg, K. (1998). A phenomenological study of women's experiences of childbirth. *Midwifery*, 12, 11-15.
- Berg, M., & Dahlberg, K. (2001). Swedish midwives care of women who are at high obstetric risk or who have obstetric complications. *Midwifery*, 17, 259-266.
- Berg, M., Lundgren, I., Hermansson, E., & Wahlberg, V. (1996). Women's encounter with the midwife during childbirth. *Midwifery*, 12, 11-15.
- Bergh, M. (2002). *Medvetenhet och bemötande. En studie om sjuksköterskans pedagogiska funktion och kompetens i närståendeundervisning*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Bergendal, G. (1991). Tron på vetandet. *Didaktisk tidskrift*, 1, 1-2, 24-32.
- Bishop, A. H., & Scudder, J. R. (1990). *The practical, moral and personal sense of nursing*. Albany: State University of New York Press.
- Blanchard, K. (1994). In America rest doesn't come easy. *Emergency Librarian*, 21, 4, 34.
- Borgenhammar, E. (1993). *Att vårda liv. Organisation, etik, kvalitet*. Stockholm: SNS Förlag.
- Brightbill, C. K. (1961). *Man and Leisure. A Philosophy of Recreation*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bruya, M. A. (1981). Planned periods of rest in the intensive care unit: nursing care activities and intracranial pressure. *Journal of neurosurgical nursing*, 13, 184-194.

- Bullington, J. (1999). *The mysterious Life of the Body: A New Look at Psychosomatics*. Akademisk avhandling. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Carlgren, I. (1999). Pedagogiska verksamheter som miljöer för lärande. I I. Carlgren (red). *Miljöer för lärande*, (sid. 9-29). Lund: Studentlitteratur.
- Carlstedt, G., & Forssén, A.(1999). *Mellan ansvar och makt*. Akademisk avhandling. Luleå: Luleå Tekniska universitet.
- Carsson, G., Dahlberg, K., & Drew, N. (2000). Encountering violence and aggression in mental health nursing: a phenomenological study of tacit caring knowledge. *Issues in Mental Health Nursing*, 21, 533-545.
- Chinn, P. L., & Kramer, M. K. (1999). *Theory and nursing: integrated knowledge development*. London: Mosby.
- Crawford, C. (1997). *Platser för vårt liv. Tankar om inre och yttre platser i tillvaron*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Flow. Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dahlberg, K. (1996a). Vårdandets teori och praxis – två sidor av samma mynt. I B. Johansson (red). *Vårdpedagogisk antologi*, (sid.101-112). Lund: Studentlitteratur.
- Dahlberg, K. (1996b). Intersubjective meeting in holistic caring: a Swedish perspective. *Nursing Science Quarterly*, 9, 4, 147-151.
- Dahlberg, K. (2002). Vårdlidande – det onödiga lidandet. *Vård i Norden*, 63, 22, 4-8.
- Dahlberg, K., & Drew, N. (1995). Challenging a reductionistic paradigm as a foundation for nursing. *Journal of Holistic Nursing*, 13, 4, 332-346.



- Dahlberg, K., & Drew, N. (1997). A lifeworld paradigm for nursing research. *Journal of holistic nursing*, 15, 3, 303-317.
- Dahlberg, K., Drew, N., & Nyström, M. (2001). *Reflective Lifeworld Research*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlberg, K., & Halling, S. (2001). Human Science Research as the Embodiment of Openness: Swimming Upstream in a Technological Culture. *Journal of phenomenological psychology*, 32, 1, 12-21.
- Dahlberg, K., & Nyström, M. (2001). Pre-understanding and openness – a relationship without hope? *Scandinavian Journal of Caring Sciences*; 15, 339-346.
- Dahlstedt, H. (1933). *När och var på Österåsen*. Informationshäfte. Sollefteå: Österåsens sanatorium.
- Damasio, A. R. (1999). *Descartes misstag. Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Stockholm: Natur och kultur.
- Danielsson, M., & Marklund, U. (2000). *Health behavior in School-aged Children. A WHO Collaborative Study*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Dewey, J. (2002-05-24). *Intellectual and practical studies*. In *Democracy and education*. [online]. Tillgänglig: [http://www.ilt.columbia.edu/publications/Projects/digitexts/dewey/d\\_e/chapter20.html](http://www.ilt.columbia.edu/publications/Projects/digitexts/dewey/d_e/chapter20.html)
- Dewey, J., & Bentley, A. (1949). *Knowing and the Known*. Boston: The Beacon Press.
- Diderichsen, F. (2000). Smärta och trötthet – ohälsa i tiden. I A. Hertting, & J. Samuelsson (red.), *Smärta och trötthet. Ohälsa i tiden* (sid. 17-20). Lund: Studentlitteratur.
- Ds 2001: 62. *Etikprövning av forsknings som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

- Duesund, L. (1996). *Kropp, kunskap och självuppfattning*. Stockholm: Liber Utbildning.
- Ekebergh, M. (2001). *Tillägnet av vårdvetenskaplig kunskap. Reflexionens betydelse för lärandet*. Akademisk avhandling. Åbo: Åbo akademis förlag.
- Ellis, R. D. (1999). Integrating neuroscience and phenomenology in the study of consciousness. *Journal of Phenomenological Psychology*, 30, 1, 18-47.
- Ellström, P-E. (1994). *Kompetens, utbildning och lärande i arbetslivet. Problem, begrepp och teoretiska perspektiv*. Stockholm: Publica.
- Engelsrud, G. (1992). Kroppen – glemt eller anerkjent? I K. Jensen (red), *Moderna omsorgsbilder*. Oslo: ad Notam Gyldendal.
- Englund, T. (2000). Kommunikation och meningsskapande i fokus. I C. A. Säfström, & P. O. Svedner (red). *Didaktik – perspektiv och problem* (sid. 44-54). Lund: Studentlitteratur.
- Entwistle, N. (1986). Olika perspektiv på inläring. I F. Marton, D. Hounsell, & N. Entwistle (red), *Hur vi lär* (sid. 11-34). Stockholm: Rabén Prisma.
- Enzenberger, H. M. (1996). Reminiszenzen an den Überfluss:Der alte und der Neue Luxus. *Der Spiegel*, 51, 108-118.
- Eriksson, B., & Månson, P. (1991). *Den goda tanken. Om etik och moral i forskning med människor*. Stockholm: Allmänna förlaget.
- Eriksson, H. (2002). *Den diplomatiska punkten – maskulinitet som kroppsligt identitetskapande projekt i sjuksköterskeutbildning*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Eriksson, K. (1984). *Hälsans idé*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

- Eriksson, K. (1985). *Vårddidaktik*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Eriksson, K. (1987a). *Vårdandets idé*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Eriksson, K. (1987b). *Pausen*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Eriksson, K. (1988). *Vårdprocessen*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Eriksson, K. (1992). *Broaar. Introduktion till vårdvetenskaplig metod*. Åbo: Åbo akademi. Institutionen för vårdvetenskap.
- Eriksson, K. (red.). (1995). *Den mångdimensionella hälsan. – verklighet och visioner*. Slutrapport. Åbo: Åbo Akademi. Vasa sjukvårdsdistrikt och Institutionen för vårdvetenskap.
- Eriksson, K. (2001). *Vårdforskning som akademisk disciplin*. Vårdforskning 7/2001. Åbo Akademi: Institutionen för vårdvetenskap.
- Eriksson, K., Byfält, H., Leijonqvist, G-B., Nyberg, K., & Uuspää, B. (1986). *Vårdteknologi*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Eriksson, K., Nordman, T., & Myllymäki, I. (1999). *Den trojanska hästen. Evidensbaserat vårdande och vårdarbete ur ett vårdvetenskapligt perspektiv*. Rapport 1: 1999. Åbo: Åbo akademi, Institutionen för vårdvetenskap.
- Evars, S., & Lindström, U. Å. (1999). *Vägen till frid genom livskamp i lidande och lust. En hermeneutisk studie av meningsbärande upplevelser hos människor med livshotande sjukdom i en hemvårdskontext*. Rapport 3. Åbo: Åbo akademi. Institutionen för vårdvetenskap.
- Fagerberg, I. (1998). *Nursing Students' Narrated, Lived Experiences of Caring, Education and the Transition into Nursing, Focusing on Care of the Elderly*. Akademisk avhandling. Stockholm: Karolinska Institutet.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Rand, J.G., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality & Social Psychology*, 50, 3, 571-579.
- Forsman, G. (1997). *Forskningsetik. En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Foucault, M. (1993). *Övervakning och straff. Fängelsets födelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Frankenhauser, M., Lundberg, U. Fredrikson, M. (1989). Stress on and off the job as related to sex and occupational status in white collar workers. *Journal of Organizational Behavior*, 10, 321-346.
- Frankl, V. E. (1946/1996). *Livet måste ha mening. Erfarenheter i koncentrationslägren och logoterapins grunder*. Stockholm: Natur och kultur.
- Friberg, F. (2001). *Pedagogiska möten mellan patienter och sjuksköterskor på en medicinsk vårdavdelning*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Furåker, C. (2001). *Styrning och visioner – sjuksköterskeutbildning i förändring*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. I P. N. Justin, & J. A. Sloboda (red.), *Music and emotions* (sid. 431-449). Oxford: Oxford University Press.
- Gadamer, H-G. (1975/1998). *Truth and method*. Andra upplagan: New York: Continuum Publishing Company.
- Gedda, B. (2001). *Den offentliga hemligheten. En studie om sjuksköterskans pedagogiska funktion och kompetens i folkhälsoarbetet*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

- Giorgi, A. (1983). Concerning the possibility of phenomenological psychological research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 14, 2, 129-169.
- Giorgi, A. (1984). Some theoretical and practical issues regarding the psychological phenomenological method. *Saybrook Review*, 7, 71-85.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1988). Validity and reliability from a phenomenological perspective. I W. G. Baker, L. P. Mos, H. V. Rappard, & H. J. Stam (red.), *Recent trends in theoretical psychology*, (sid. 167-176). New York: Springer-Verlag.
- Giorgi, A. (1989). Learning and memory from the perspective of phenomenological psychology. I R. S. Valle, & S. Halling (red.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*, (sid. 99-112). New York: Plenum.
- Giorgi, A. (1992). Descriptions versus interpretation: Competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 23, 2, 119-135.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28, 2, 235-260.
- Giorgi, A. (2000). Concerning the Application of Phenomenology to Caring Research. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 14, 1, 11-15.
- Gleick, J. (1999). *Fortare. Nästan allting accelererar*. Stockholm: Brombergs förlag.
- Goroff, N. N. (1986). The anatomy of "Burn-Out"; the Love paradigm as antidote. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 13, 2, 197-208.

- Gove, P. B. (red.). (1978). *Webster's new Dictionary of Synonyms*. Springfield: G & C Merriam Company.
- Grealish, L., Lomasney, A., & Whiteman, B. (2000). Footmassage: a nursing intervention to modify the distressing symptoms of pain and nausea in patients hospitalized with cancer. *Cancer Nursing*, 23, 3, 237-43.
- Gunnarsson, L-G., & Evengård, B. (2000). I A. Hertting, & J. Samuelsson (red.), *Smärta och trötthet. Ohälsa i tiden* (sid. 21-40). Lund: Studentlitteratur.
- Gustafsson, B. (1992). *Living with dysphagia. Some aspects of the experiential meaning of handicap, adaptedness and confirmation*. Akademisk avhandling. Stockholm: Karolinska institutet.
- Gutek, G. L. (1997). *Philosophical and Ideological Perspectives on Education*. London: Allyn and Bacon.
- Halldorsdottir, S. (1990). The essential structure of a caring and an uncaring encounter with teacher: The perspective of the nursing student. I M. Leininger, & J. Watson (red.). *The caring imperative in education*. New York: National League of Nursing Press.
- Hannaford, C. (1997). *Lär med hela kroppen*. Jönköping: Brain Books AB.
- Hartman, J. (1998). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York: Harper & Row.
- Heidegger, M. (1992). *Varat och tiden*. Del 1. Göteborg: Daidalos.
- Helenius, I. (1990). *Förstå och bättre veta*. Stockholm: Carlssons förlag.
- Henderson, V. A., Nite, G. (1997). *Basic Principles of Nursing Care*. Ed. Waldorf, Maryland: American Nurses Publishing.

- Henry, J. P. (1992). Biological basis of the stress response. *Integrative Physiological and Behavior Science*, 27, 66-83.
- Hermerén, G. (1992). *Kunskapens pris. Forskningsetiska problem och principer i humaniora och samhällsvetenskap*. Stockholm: Brytpunkt Humanistisk-Samhällsvetenskapliga forskningsrådet.
- HSFR (1990). *Forskningsetiska principer i humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet.
- Husserl, E. (1970a). *The Crisis of European Science and Transcendental Phenomenology. An Introduction to Phenomenological Philosophy*. Evanston: Northwestern University Press.
- Husserl, E. (1970b). *Logical investigations. Vol 1*. London: Routhledge & Kegan.
- Husserl, E. (1973). *Experience and Judgement*. Evanston: Northwestern University Press.
- Härenstam, A., Ahlberg-Hultén, G., Bodin, L., Jansson, C., Johanson, G., Johansson, K., Karlqvist, L., Leijon, O., Nise, G., Rydbeck, A., Schéele, P., Westberg, H & Wiklund, P. (1998). *Vad kännetecknar och innebär moderna arbets- och livsvillkor?* MOA-projektet: Moderna arbets-och livsvillkor för kvinnor och män. Slutrapport 1. 1998:8. Stockholm: Yrkesmedicinska enheten.
- Högström, M-B., & Tolonen, L. (1990). *Från teori till praktik – att tänka, känna och handla vård inom vårdutbildningen*. Lund : Studentlitteratur.
- Johansson, B. (1979). *Kunskapsbehov i omvårdnadsarbete och kunskapskrav i vårdutbildning*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

- Johansson, B. (1995). *Forskningsprogram i vårdpedagogik*. Rapport nr 1995:2. Göteborg: Göteborgs Universitet: Institutionen för vårdpedagogik.
- Johansson, B. (1996). Från allmänmänsklig kompetens till omvårdnadskompetens. Rapport nr 1996:1. Göteborg: Göteborgs Universitet, Institutionen för vårdpedagogik.
- Johansson, B., & Pilhammar, E. (1985). *Omvårdnadsarbete. Innehåll och kunskapsbehov*. Rapport nr 1985: 20. Göteborg: Göteborgs universitet: Institutionen för vårdpedagogik.
- Johansson, E. (1999). *Etik i små barns värld. Om värden och normer bland de yngsta i förskolan*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta universitatis Gothoburgensis.
- Josefsson, I. (1990). Lära genom lidande. I G. Bergendahl (red.), *Praktikgrundad kunskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Jönsson, B. (1999). *Tio tankar om tid*. Stockholm: Brombergs förlag.
- Jönsson, L-E. (1998). *Det terapeutiska rummet. Rum och kropp i svensk sinnessjukvård 1850-1970*. Etnologiska skrifter, nr15. Umeå universitet. Stockholm: Carlssons bokförlag.
- Kallenberg, K., & Larsson, G. (2000). *Människans hälsa. Livsåskådning och personlighet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kanji, N., & Ernst, E. (2000). Autogenic training for stress and anxiety: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 8, 2, 106-110.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, Productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books; Inc. Publishers.
- Kemp, P. (1992). *Emmanuel Levinas. En introduction*. Göteborg: Daidalos.



- Kolcaba, K. Y. (1991). A taxonomic Structure for the concept comfort. *Image: Journal of Nursing Scholarship*, 23, 4, 237-240.
- Kolcaba, K. Y. (1994). A theory of holistic comfort for nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 19, 1178-1184.
- Konarski, C. (1992). *Jordmån för ett gott liv*. Idéskrift nr 16. Folkhälsogruppen. Stockholm: Allmänna förlaget.
- Krasnoff, J., Painter, P. (1999). The physiological consequences of bedrest and inactivity. *Advances in Renal Replacement Therapy*, 6, 2, 124-132.
- Kroksmark, T. (1989). *Didaktiska strövtåg*. Göteborg: Daidalos.
- Kvale, S (1989). To validate is to question. I S. Kvale (red), *Issues of validity in qualitative research* (sid. 73-92). Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, S. (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier. I B. Starrin, & P-G. Svensson (red.), *Kvalitativ metod och vetenskapsteori* (sid. 163-189). Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, G., & Starrin, B. (1992). Relaxation training as an integral part of caring activities for cancer patients: effects on wellbeing. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 6, 3, 179-185.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leder, D. (1990). *The absent body*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Lepp, M. (1998). *Pedagogiskt drama med fokus på personlig och yrkesmässig växt. En studie inom sjuksköterske- och vårdläroutbildningen*. Aka-

demisk avhandling. Lunds Universitet. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.

Liedman, S-E. (1997). *I skuggan av framtiden. Modernitetens idéhistoria*. Stockholm: Bonniers förlag.

Linder, K. (1999). *Perspektiv i sjuksköterskeutbildning. Hur en grupp studerandes uppfattning av sjuksköterskans yrke förändras under tre år av utbildning*. Akademisk avhandling. Lund: Lunds Universitet, Universty Press.

Linell, P. (1994). *Transkription av tal och samtal: teori och praktik*. Arbetsrapport från Tema K, nr 1994:9. Linköping: Linköpings Universitet.

Lindström, J. (1978). *Hermeneutisk vetenskapsteori för samhällsvetenskap och humaniora*. Rapport nr 106. Göteborgs universitet: Institutionen för vetenskapsteori.

Lundgren, P. (red.). (1996). *Pedagogisk uppslagsbok från A – Ö, utan pekpinnar*. Stockholm: Lärarförbundets förlag.

Lundgren, I., & Dahlberg, K. (1998). Women's experience of pain during childbirth. *Midwifery*, 14, 105-110.

Lundgren, I., & Dahlberg, K. (2002). Midwives' experience of the encounter with women and their pain during childbirth. *Midwifery*, in press.

Lundgren, s. (2002). *I spåren av en bemanningsförändring. En studie av sjukssköterskors arbete på en kirurgisk avdelning*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

Lübcke, P. (1988). *Filosoflexikonet. Filosofer och filosofiska begrepp från A till Ö*. Stockholm: Forum.

Lyttkens, L. (1994). *Kompetens och individualisering*. Rapport nr 8. Ds, 1994:18. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

- Lövlie, L. (1990). Den estetiske erfaring. *Nordisk Pedagogik*, 1-2, 1-18.
- Malmsten, K. (1999). *Reflective assent in basic care. A study in nursing ethics*. Akademisk avhandling. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.
- Marklund, K. (red.). (1993). *Nationalencyklopedin*. Elfte bandet. Höganäs: Bra Böcker.
- Marton, F. (1986). Vad är fackdidaktik? I F. Marton (red.), *Fackdidaktik. Volym I. Principiella överbägganden* Yrkesförberedande ämnen (sid. 15-78). Lund: Studentlitteratur.
- Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Marton, F., Dahlgren, L-O, Svensson, L., & Säljö, R. (1977). *Inläring och omvärldsuppfattning*. Stockholm: A W Gebers.
- Marton, F., Hounsell, D., & Entwistle, N. (1986). *Hur vi lär*. Stockholm: Rabén Prisma.
- May, R. (1985). *My quest for beauty*. San Francisco: Saybrook.
- McEwen, B., Stellar, E. (1993). Stress and the Individual. Mechanisms leading to Disease. *Archives of Internal Medicine*, 153, 2093-2101.
- Mead, M. (1970). *Kultur och engagemang: En studie av generationsklyftan*. Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Meleis, A. I. (1997). *Theoretical Nursing: development and progress*. Tredje upplagan. New York: Lippincott.
- Merleau-Ponty, M. (1962/1999). *The phenomenology of perception*. London: Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (1963). *The structure of behavior*. Pittsburgh: Duquesne University Press.

- Merleau-Ponty, M. (1964). *Signs*. Evanston: Northwestern University Press.
- MFR (1996). *Riktlinjer för etisk värdering av medicinsk humanforskning. Forskningsetisk policy och organisation i Sverige*. Rapport nr 2. Stockholm: Medicinska forskningsrådet.
- Mogensen, E. (1994). *Lära i praktiken. En studie av sjuksköterskeutbildningens kliniska avsnitt*. Akademisk avhandling. Stockholm: Stockholms Universitet, Pedagogiska institutionen.
- Molander, B. (1996). *Kunskap i handling*. Göteborg: Daidalos.
- Montagero, J. (2002-03-03). *Equilibrium and equilibration in the work of Jean Piaget and current appreciations of the concept. Chapter 3: Models of equilibrium and progress towards equilibrium in Jean Piaget's work*. [On-line]. Tillgänglig: <http://www.uniqe.ch/piaget/c12gmontang2.html>
- Mornhinweg, G.C., & Voignier, R. R. (1996). Rest. *Holistic Nursing Practice*, 10, 4, 54-60.
- Morris, W. (1978). *Nytt från en ny värld eller En epok av vila*. Stockholm: Gidlund.
- Morse, J. M., Bottorff, J. L., & Hutchinson, S. (1994). The phenomenology of comfort. *Journal of Advanced Nursing*, 20, 198-195.
- Nationalencyklopedin (2002-03-08). [on-line]. Tillgänglig: [http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=336997](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=336997)
- Nilsson, A. (2001). *Omvårdnadskompetens inom hemsjukvård*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Nordenfelt, L. (1987). *On the nature of health*. London: Klumer Academic Publisher.
- Nordenfelt, L. (1991). *Hälsa och värde*. Stockholm: Thales.

- Nordenmark, M. (1997). Arbetslöshet, kön och familjeliv. I SOU 1997:138. *Familj, makt och jämställdhet. Rapport till utredningen om fördelning av ekonomisk makt och ekonomiska resurser mellan kvinnor och män.* Stockholm: Arbetsmarknadsdepartementet.
- Nyström, M. (1999). *Allvarligt psykiskt störda människors vardagliga tillvaro.* Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Nyström, A., & Andersson-Segesten, K. (1990). Peace of mind as an important aspect of old people's health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 4, 2, 55-62.
- Olsson, U. (1997). *Folkhälsa som pedagogiskt projekt. Bilden av hälsoupplysning i statens offentliga utredningar.* Akademisk avhandling. Uppsala: Uppsala universitet, Pedagogiska institutionen.
- Orem, D. E. (1991). *Nursing. Concepts of practice.* Fjärde upplagan. London: Mosby YearBook
- Palmer, R. E. (1969). *Hermeneutics. Interpretation theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger, and Gadamer.* Evanston: Northwestern University Press.
- Pedersen, N. L., Gatz M., Plomin, R., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1989). Individual differences in locus of control during the second half of the life span for identical and fraternal twins reared apart and reared together. *Journal of Gerontology*, 44, 100-105.
- Perti, R (red.). (1992). *Ord för ord. Svenska synonymer.* Fjärde upplagan. Stockholm: Nordstedts förlag.
- Petersson, B. (1994). *Forskning om etiska koder – en introduktion i forskningsetik.* Falun: Nya Doxa.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim.* Utah: Real People Press.

- Perski, A. (2000). *Utbrändhetens ansikte: Trötthet utan botten, tankar utan styrsel*. I G. Leander (red.), *Jäktad, pressad – utbränd?* Stockholm: Forskningsrådsnämnden.
- Petzäll, K. (2000). *Beds in acute somatic wards: patient and staff perspectives: a study of activities, functions, options, problems and requirements*. Akademisk avhandling. Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Phenix, P. H. (1964). *Realms of meaning. A philosophy of the curriculum for general education*. London: McCraw-Hill Bach Company.
- Pilhammar-Andersson, E. (1993). *Det är vi som är dom. Sjuksköterskestuderandes föreställningar och perspektiv under utbildningstiden*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothenburgiensis.
- Pilhammar-Andersson, E. (red.). (1998). *Kompetens ur ett vårdpedagogiskt perspektiv. En antologi i vårdpedagogik*. Rapport nr 1998:1. Göteborgs Universitet: Institutionen för vårdpedagogik.
- Pilhammar-Andersson, E. (red.). (1999). *Institutionen för vårdpedagogik. Göteborgs universitet 1998-1999*. Skriftserie nr 1999:3. Göteborgs universitet: Institutionen för vårdpedagogik.
- Polanyi, M. (1966). *The Tacit Dimension*. London: Routledge & Kegan.
- Qvarsell, (1991). *Vårdens idéhistoria*. Stockholm: Carlssons.
- Ragneskog, H. (2001). *Music and other strategies in the care of agitated individuals with dementia. A nursing perspective*. Akademisk avhandling. Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Ransemar, E. (1989). *En föreningsrörelse i folkhälsans tjänst*. Stockholm: Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka.
- Rogers, C., R & Freiberg, H. J. (1994). *Freedom to learn*. Tredje upplagan. New York: Maxwell Macmillan International

- Rolf, B. (1995). *Profession, tradition och tyst kunskap*. Nora: Nya Doxa.
- Roy, C. (1984). *Introduction to nursing. An adaptation model*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Sarvimäki, A. (1988). *Knowledge in interactive practice disciplines: an analysis of knowledge in education and health care*. Akademisk avhandling. Hälsingfors: Hälsingfors Universitet, Pedagogiska institutionen.
- SCB (1997). *Negativ stress i arbetet*. Stockholm: Arbetarskyddstyrelsen.
- Schaefer, K. M., & Potylycki, M. J. S. (1993). Fatigue associated with congestive heart failure: use of Levine's Conservation Model. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 260-268.
- Schéele, F. von. (2001). *Controlling time and communication i service economy*. Akademisk avhandling. Stockholm: Stockholms Universitet. Kungliga tekniska högskolan.
- Schön, (1995). *The reflective practitioner – How professionals think in action*. Aldershot, Hants: Arena.
- Selye, H. (1956/1984). *The stress of life*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Setterlind, S. (1983). *Avslappningsträning i skolan: Forskningsöversikt och empiriska studier*. Acta Universitatis Gothoburgensis, Göteborg.
- SFS 1980:100. *Sekretesslag* Stockholm: Socialdepartementet
- SFS 1993:100. *Högskoleförordningen*. Bilaga 2. Examensordning. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Shivers, J. S. (1981). *Leisure and Recreation Concepts: A critical analysis*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

- Shivers, J. S., & deLisle, L. J. (1997) *The story of Lesure*. Connecticut: Human Kinetics.
- Simpson, S. (2000). The effects of self-selected music on anxiety levels and movement of patients undergoing magnetic resonance imaging, part II. *Image*, 19, 2, 10-16.
- Sivik, T. (2000, november 30). Själens trauma blir också kroppens. *Göteborgsposten*.
- Skanke Bjercknes, M., & Torunn Björk, I. (1996). *Klinisk utbildning i vård och omsorg – att skriva dagbok för reflektion och inläring*. Lund: Studentlitteratur.
- Skretkowics, V. (red.). (1992). *Florence Nightingale's notes on nursing*. London: Scutari Press.
- Skårderud, F. (1999). *Oro – en resa i det moderna självet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Socialstyrelsen (1995). *Kompetensbeskrivningar för sjuksköterskor och barnmorskor*. Allmänna råd från Socialstyrelsen, 1995: 15. Stockholm : Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (1997). *Folkhälsorapport SOS 1997:18*. Stockholm: Socialstyrelsen
- Socialstyrelsen (2001). *Folkhälsorapport 2001*. Stockholm: Socialstyrelsen. Tillgänglig:<http://www.sos.se/FULLTEXT/111/2001-111-2/sammanfattning.htm> Utskrift:2001-330.
- SOU 1998: 43. *Hur ska Sverige må bättre - Första steget mot nationella folkhälsomål*. Stockholm: Socialdepartementet.
- SOU 1999: 4. *God sed i forskningen. Slutbetänkande av Kommittén för forskningsetik*. Stockholm:Utbildningsdepartementet.



- SOU 2000: 91. *Nationella mål för folkhälsan*. Slutbetänkande Stockholm: Socialdepartementet.
- Stensmo, C. (1994). *Pedagogisk filosofi*. Lund: Studentlitteratur.
- Stolt, C-M., & Dahlberg, K. (1998). Relationen mellan kropp och själ. Ett medicinhistoriskt och fenomenologiskt perspektiv. *Svensk medicinhistorisk tidskrift*, 2, 1, 165-188.
- Swedenberg, L. (red.). (2000) *Svensk-engelsk ordbok*. Tredje upplagan. Stockholm: Nordsteds förlag.
- Svederberg, E., & Svensson, L. (2001). Ett folkhälsopedagogiskt synsätt. I E. Svederberg, L. Svensson, & T. Kindeberg (red), *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* (sid. 17-34). Lund: Studentlitteratur.
- Svenson, B. E. (1981). *Psychological integrity and the concept of Biofile*. Akademisk avhandling. Linköpings universitet: Institutionen för preventiv- och socialmedicin.
- Svenson, B. E. (1990). Identification and elucidation of fields of research within health and social training courses of medium length. *Interdisciplinaria*, 9, 1, 41-53.
- Svensson, L. (1998). Cultural changes. I L. Svensson (red.), *Meeting rivers. A report on transnational cultural flows and national cultural processes*. (s. 122-146). Lund: Lund University Press.
- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.
- Säljö, R. (2001). Concepts, learning and the constitution of objects and events in discursive practices. I U.Sätterlund-Larsson (red.), *Socio-cultural theory and methods. An anthology* (sid. 119-143). Skriftserie nr 6. Trollhättan: University Trollhättan/Uddevalla.

- Sätterlund-Larsson, U. (1989). *Being involved. Patient participation in health care*. Akademisk avhandling. Linköping: Linköpings Universitet.
- Söderfeldt, M. (1997). *Burnout?. Meddelanden från socialhögskolan*. 1997:2. Akademisk avhandling. Lund: Lunds Universitet. Samhällsvetenskapliga fakulteten.
- Tegsjö, B., Hedin, G., & Eklund, I. (2000). *Kartläggning av magra organisationer*. Stockholm: Rådet för arbetslivsforskning.
- Thorshen, K. P. (1977). *The mastery Approach to competency-based education*. New York: Academic press.
- Toombs, S. K. (1992). *The meaning of illness. A phenomenological account of the different perspectives of physician and patient*. London: Kluwer Academic Publishers.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation management*. London: F & FN Spon, Taylor and Francis Group.
- Törnebohm, H. (1986). Funderingar över utveckling av nya flervetenskapliga praxisorienterade forskningsfält. I S, Selander (red). *Kunskapens villkor. En antologi om vetenskapsteori och samhällsvetenskap*, (sid. 117-142). Lund: Studentlitteratur.
- Ulrich, R. (1985). *Aesthetic and emotional influences of vegetation. A review of the scientific literature. Swedish Council for Building Research*. D22:1985 Department of Clinical Psychology. Uppsala: Uppsala universitet.
- Veeran, D. L., & Moodley, G. (1994). An investigation of factors influencing stress and burn-out among child care workers in a children's home. *Social Work*, 30, 4, 355-362.
- Walker, G. (1986). Burnout: from metaphor to ideology. *Canadian Journal of Sociology*, 11, 35-55.

- Walldal, E. (1986). *Studering vid gymnasieskolans vårdlinje. Förväntad yrkesposition, rollpåverkan, självuppfattning*. Akademisk avhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Wells-Federman, C. L., Stuart, E. M., Decro, J. P., Mandle, C. L., Baim, M., & Medich, C. (1995). The Mind-body connection: The Psychophysiology of Many Traditional Nursing Interventions. *Clinical Nurse Specialist*, 9, 1, 59-66.
- Wikström, B-M. (1994). *Pleasant guided mental walks via pictures of works of art*. Akademisk avhandling. Stockholm: Karolinska Institutet, Institutionen för psykosocial miljömedicin.
- Yucha, C.B., Clark, L., Smith, M., Uris, P., LaFleur, B., & Duval, S. (2001). The effect of biofeedback in hypertension. *Applied Nursing Research*. Feb; 14 (1) sid 29-35.
- Ödman, P-J. (1997). Pedagogikhistoria och hermeneutik. *Pedagogisk forskning i Sverige*, 2, 5, 119-134.
- Öhlén, J. (2000). *Att vara i en fristad. Berättelser om lindrat lidande inom palliativ vård*. Institutionen för vårdpedagogik. Göteborg: Göteborgs Universitet.



## Bilaga 1

### **Anvisningar till den sjuksköterska som väljer ut patienter för studien om vila.**

Välj ut två patienter som vårdas på den avdelning där du arbetar. När du gör urvalet ska du ta hänsyn till följande kriterier:

- båda könen ska vara representerade
- personerna ska vara orienterade i tid och rum
- personerna ska ha vårdats på avdelningen i minst två dagar innan de tillfrågas om att delta
- ta hänsyn till patienternas hälsotillstånd, det vill säga att de orkar delta i en intervju

När du har valt ut patienter som är lämpliga för studien, överlämnar du informationsbrevet till dessa. Låt personerna ta del av brevet och få tid att överväga sitt beslut om att delta. När du har fått en patients skriftliga besked om att medverka, kontakta då mig så att jag kan tillsammans patienten bestämma tid och plats för intervjun. Om det är svårt att hinna med att göra intervjun under vårdtiden på avdelningen, kan vi bestämma en tid efter utskrivning.

Tack för din medverkan!

Margareta Asp  
Leg. Sjuksköterska  
Universitetsadjunkt,doktorand

Institutionen för vårdvetenskap  
XXXXXXXXXXXXXX

Tel: XXXXXX  
e-mail:XXXXXXXX

## Bilaga 2

### Information om en studie avseende vila

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna forskningsstudie. Studien ligger till grund för ett avhandlingsarbete. Ämnet för arbetet är ”Vila som fenomen i relation till människans hälsoprocesser”. Anledningen till detta ämnesval är att vila är ett centralt fenomen inom omvårdnadsarbetet och har betydelse för människors hälsa. Dock saknas vetenskaplig kunskap om detta fenomen. Syftet med studien är att utifrån människors erfarenheter av vila beskriva fenomenets innebörd.

Du tillfrågas härmed om att delta i en intervju som kommer att ta ca 60 minuter i anspråk. Intervjun ska handla om dina erfarenheter av vila. Det frågeområde som intervjun ska handla om är: Vad innebär vila för Dig? Berätta så detaljerat som möjligt om en händelse då Du upplevde vila.

Intervjun kommer att genomföras av projektansvarig. Samtalet kommer att spelas in på kassettband för att sedan skrivas ut i text. Intervjun kommer att koda så att texten inte kan relateras till dig som person. Kassettband och en kodlista på samtliga intervjupersoner kommer att förvaras hos projektledaren under sekretess. Kodlistan innehåller endast uppgifter om intervjupersonernas namn och adress. Kodlistan kommer att sparas tills avhandlingsarbetet är färdigt och sedan förstöras. Intervjutexten kommer att analyseras i syfte att beskriva vila som fenomen. I den färdiga avhandlingen är texten avidentifierad så att det inte går att utläsa och identifiera Dig som person. Projektledaren har inte tillgång till din journal eller persondata.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta Ditt deltagande utan närmare motivering och utan att det påverkar Ditt fortsatta omhändertagande på kliniken. Om Du vill delta i studien, fyll då i Ditt namn och telefonnummer på svarsdelen och lämna den till den sjuksköterska som överlämnade informationsbrevet. Projektansvarig tar kontakt med Dig för att bestämma tidpunkt för intervjun. Ytterligare upplysningar lämnas av nedanstående projektansvarig:

Margareta Asp  
Leg sjuksköterska,  
universitetsadjunkt, doktorand

Institutionen för vårdvetenskap  
Adress: XXXX

Tel: XXXX  
e-mail: XXXX

-----  
--

Jag har tagit del av ovanstående skriftliga information och kan tänka mig att delta. Jag är medveten om att mitt deltagande i studien är fullt frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande utan att detta påverkar mitt framtida omhändertagande.

-----  
Namn Datum Telefon