

GÖTEBORG STUDIES
IN EDUCATIONAL SCIENCES 180

Margareta Asp

Vila och lärande om vila

En studie på livsvärldsfenomenologisk grund

ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS

©*Margareta Asp*, 2002
ISBN 91-7346-437-6
ISSN 0436-1121

Distribution: ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS
Box 222
SE-405 30 Göteborg, Sweden

Abstract

Title: The meaning and the learning of rest. A study with a life-world phenomenological approach
Language: Swedish, with a summary in English
Keywords: rest, stress, health, caring, learning, skills, lived body, life-world, phenomenology
ISBN: 91-7346-437-6

The aim of this dissertation has been to develop a tentative theory about rest and the learning of rest, by proceeding from people's lived experience of rest. 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 considered. Three research questions have been used as a guide in the dissertation work: What is the meaning of rest? How do individuals learn to rest? How can conditions be created to help people learn how to rest?

In society, there is a tendency that both the pace of life and the production process is expected to function as quickly as possible, so that the time can be used as effectively as possible. Individuals are finding it problematical to relate to and deal with these changes. 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 rest. Therefore, it becomes a pedagogical question for people to learn how to rest, which can be described as to acquire a skill or an art. A skill is situated in between theory and practice. Knowledge and action are inseparably allied with each other in skills.

The research questions were studied with a life-world phenomenological approach, and interviews were chosen as method for collecting data. In the interviews, the researcher was guided by concepts significant for human science research: openness, immediacy, intersubjectivity, meaning, uniqueness. In the analysis of the data a descriptive phenomenological methodology was used, with searching for essence.

A general structure of the phenomenon of rest, implies a duality between rest and non-rest. The essence of rest is a harmony in feeling, action and motivation. The formation of rest develops when people's inner reality, concerning need and longing, correspond to the shape and character of their external reality. The constituents for the essence of rest is: rest rhythm in life, atmosphere of beauty and comfort, to be accepted without judgment, a relation involving mutual interests, freedom from anxiety and compulsion, a state of detachment and relaxation, enjoyable experiences and challenges. The essence of non-rest is a disharmony in motivation, feelings and action. This experience of disharmony, drains people of energy, which becomes more obvious the longer the period of non-rest continues. The constituents for the essence of non-rest is: to be motivated but not be able to, be able to yet not be motivated, to be motivated but not be able to feel.

To learn how to rest involves becoming conscious of a rhythm in one's way of life, to allow for a rhythm in life, and to find or create sources where energy can be drawn. The model for learning how to rest is constituted by three dimensions: learning about rest, learning through rest and learning in rest.

Learning about rest can be related to ideas about life-world, lived body, time and space, circularity and intentionality. Knowledge about learning through rest can be related to ideas about health, and knowledge about learning in rest can be related to ethics and aesthetics.

FÖRORD

Att skriva en avhandling är ett omfattande individuellt projekt men ändå inte ett ensamarbete. Många personer har bidragit till att den här avhandlingen har kommit till stånd och jag vill här tacka några särskilt.

Professor Kerstin Segesten och professor Karin Dahlberg har båda varit handledare i avhandlingsarbetet. På ett föredömligt sätt guidade Ni mig genom forskningsprocessen. Med pedagogisk skicklighet skapade Ni förutsättningar för mig att utveckla en färdighet till att forska. Ert engagemang och stöd skapade ett forskningsklimat som gav utrymme för kreativitet och med Era goda råd och konstruktiva synpunkter kunde avhandlingsarbetet genomföras.

Filosofie doktor Britta Svenson var den som först väckte min tanke om att gå forskarutbildning. Du delade med Dig av ett brinnande forskningsintresse. Tack för många intressanta och lärorika samtal!

Lektor Silwa Claesson var diskutant vid planseminariet, liksom doktorand Solveig Lundgren. Tack till Er båda för konstruktiv kritik!

Docent Lars Cernerud och lektor Håkan Sandberg granskade avhandlingsmanus, i ett tidigt skede, utifrån ett folkhälsovetenskapligt respektive pedagogiskt perspektiv. Era synpunkter var mycket värdefulla för det fortsatta arbetet.

Docent Margareta Grafström var diskutant vid slutseminariet. Din noggranna granskning och konstruktiva kritik bidrog till att avhandlingsmanus kunde förbättras på flera områden. Även synpunkter från professor Ullabeth Sätterlund-Larsson, professor Ewa Pilhammar-Andersson och lektor Elvi Walldal, samt doktorand Marianne Lindblad-Fridh var betydelsefulla för att avhandlingen skulle få sitt slutgiltiga innehåll och sin utformning.

Ett varmt tack går till personal och doktorander vid Institutionen för vårdpedagogik, för fin gemenskap och intressanta meningsutbyten under studietiden.

Det har varit en förmån att få delta i två seminariegrupper som träffas regelbundet, i Borås respektive Eskilstuna, för att diskutera fenomenologi. I samtal med Åse Wigerblad, Ann-Christine Falk, Reet Sjögren, Ann-

Margreth Ingårda, och Lillemor Lindwall har synpunkter lyfts fram som har haft betydelse för avhandlingens innehåll och utformning.

Kollegor och personal på min arbetsplats, Institutionen för Vård och Folkhälsovetenskap, Mälardalens Högskola, har på olika sätt stöttat och uppmuntrat mig under forskarutbildningen. Det var värdefullt att emellanåt få rikta uppmärksamheten mot annat än avhandlingsskrivandet.

Ett varmt tack går till Er, samtliga informanter, som med stort engagemang var villiga till att delge mig Era erfarenheter.

Ekonomiska förutsättningar krävs för att en avhandling ska komma till stånd och Södermanlands läns landsting har bidragit med medel som delvis har finansierat denna avhandling. Vidare har före detta prefekterna Gunnel Kristiansson och Håkan Sandberg, samt nuvarande prefekt, Roland Svensson, verkat för att skapa förutsättningar för lärares kompetensutveckling i form av forskarutbildning.

Adjunkt Anita Stenlund har språkgranskat arbetet, vilket jag är tacksam för. Ett tack riktas också till Louise Sebelius som har bidragit med synpunkter på avhandlingens layout.

De personer som står mig närmast är Thomas, Daniel och Erik. Ni har på olika sätt varit delaktiga i forskningsprocessen. Tack för att ni på hemmaplan skapade förutsättningar för att avhandlingen kom till stånd och för att ni också skapade möjligheter till vila.

Eskilstuna i juni 2002

Margareta Asp