

Ungas hälsa under distansundervisning

*Hur har den psykiska hälsan påverkats av distansundervisning hos elever i årskurs tre
på gymnasieskolan?*

Författare: Frida Gottschalk och Jenny Hermodsson
Handledare: Alexander Platon

Sammanfattning

Syftet med denna studie har varit att få en bredare men även djupare förståelse i elevers psykiska mående under distansundervisning. Denna studie har gjorts på en gymnasieskola och fokuserar på elever i årskurs tre. Metoden som använts har varit enkätundersökning och även semistrukturerade intervjuer med tre elever och en kurator. Det studien visar är att många elever känner av stress på grund av skolarbete och en saknad av att inte träffa sina klasskompisar eller lärare. Detta gäller de flesta elever. En del elever lyfter fram fördelarna med att studera på distans och känner inte att de saknar att vara i skolan fysiskt. Denna studie belyser vilka skyddsfaktorer som finns för att minska risken för psykisk ohälsa. Det framkommer också i studien skillnaden mellan hur män och kvinnor mår under distansundervisning. I diskussionen tas vikten av rutiner upp men även att samhörighet har en betydelse för elevers psykiska hälsa.

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
2. Bakgrund	4
2.1 Begreppsdefinitioner	4
2.2 Tidigare forskning	8
3. Syfte och frågeställning	9
4. Metod	9
4.1 Tillvägagångssätt	10
4.2 Urvalsgrupp	10
4.3 Etiska övervägande	10
4.4 Genomförande av intervjuer	11
4.5 Bearbetning av intervjudata	11
4.6 Genomförande av enkät	11
4.7 Bearbetning av enkät	12
4.8 Rektor	12
5. Resultat	12
5.1 Intervjuer	12
5.2 Enkät	15
6. Diskussion	19
6.1 Metoddiskussion	19
6.2 Resultatdiskussion	20
6.3 Slutsats	23
6.4 Förslag på fortsatta studier	23
7. Källförteckning	24
Bilaga 1 Samtyckesblankett	27
Bilaga 2 Enkät	28
Bilaga 3 Intervjuguide kurator	31
Bilaga 4 Intervjuguide elever	32
Bilaga 5 Frågor rektorn	33

1. Inledning

Gymnasieskolan har sedan den 7 december 2020 behövt hålla stängt och den traditionella undervisningen har ersatts med distansundervisning på Folkhälsomyndighetens rekommendation. Detta har varit en rekommendation att hålla till och med den 24 januari 2021. Rekommendation efter detta är att gymnasieskolan ska erbjuda distans- eller fjärrundervisning till och med den 1 april men eleverna bör ha 20% närundervisning. Anledningen till denna rekommendation är den pågående pandemin covid-19 och förhoppningen är att minska smittspridningen (Folkhälsomyndigheten 2020). Detta kan ändras under tiden som studien genomförs och läses då det är en pågående process att få kontroll på smittspridningen av covid-19 viruset.

Skolan är ansvarig för mer än utbildningen även på gymnasienivå.

Enligt skolverket (SKOLFS 2010:37) ska alla som arbetar i skolan bland annat

- *medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen,*
- *uppmärksamma och vidta nödvändiga åtgärder för att motverka, förebygga och förhindra alla former av diskriminering, trakasserier och kränkande behandling,*
- *i skolans arbete med normer och värden uppmärksamma de möjligheter och risker som den ökande digitaliseringen medför.*

Det är även skolans ansvar att eleverna

- *har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa*

Skolan har alltså ett större ansvar för eleverna än att bara utbilda och när skolan ställts inför en snabb omställning och bedrivs på distans undrar vi hur detta fungerar.

Enligt skollagen (2010:800 kap. 2 § 25) ska det finnas tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog, kurator och specialpedagogiska insatser. Detta kallas för elevhälsan och är varje skolas skyldighet att tillgodose (Riksdagen 2020).

2. Bakgrund

Denna studie kommer fokusera på en gymnasieskola och dess elever i den tredje årskursen. Detta för att få en förståelse i hur och om ungas hälsa och psykiska mående påverkas av distansundervisningen. Detta har gjorts genom att frågor har ställts till eleverna om den psykiska hälsan samt även frågor som handlar om de dagliga rutinerna så som sömn, matvanor och motion. Det är intressant att undersöka huruvida det finns en koppling mellan psykisk ohälsa och de dagliga rutinerna som rubbats under distansundervisning.

2.1 Begreppsdefinitioner

Folkhälsomyndigheten (FOHM)

En myndighet som arbetar för en bättre folkhälsa och som har i uppdrag att utveckla, stödja och främja hälsa i Sverige. Även att förebygga ohälsa och skydda landet mot hälsohot (Folkhälsomyndigheten 2020).

Covid-19

Covid-19 är en infektionssjukdom som orsakas av ett virus. Denna sjukdom har utvecklats till en pandemi, vilket innebär att sjukdomen finns i stora delar av världen samtidigt. Sjukdomen påminner om en vanligt förkylning eller influensa. De flesta får lindriga symtom av covid-19 men en del blir allvarligt sjuka och kan dö (1177 2021). Den 17 mars 2020 gick regeringen ut med folkhälsomyndighetens rekommendationer att minska smittspridningen under pågående covid-19 pandemi genom att stänga gymnasieskolor, yrkeshögskolor, högskolor och komvux (Regeringen 2020).

Distansundervisning

Om regeringen eller en huvudman (kommun eller skolföretag) beslutar att stänga en skola måste eleverna erbjudas distansundervisning. Undervisningen är inte bunden till en viss plats så som skolan. Det kan vara i form av analog eller digital plats men kan ske på gemensamma ytor, delade dokument eller olika plattformar. Man kan ha digital undervisning eller olika uppgifter som ska göras inom en utsatt tid (Skolverket 2021).

Skollagen

Skollagen reglerar vilka rättigheter och skyldigheter som elever och vårdnadshavare har. Skollag (2010:800) 22 kap. *Distansundervisning i vissa former*. 1§ innehållet av kapitlet hur vidare undervisning sker och i vilka former. Då eleven inte kan delta av psykiska, sociala, medicinska eller andra särskilda skäl ska då erbjudas distansundervisningen (Riksdagen 2020). Pandemin är ett exempel på ett särskilt skäl för distansundervisning.

Psykisk hälsa eller psykisk ohälsa

Världshälsoorganisationens (WHO 2007) definition av psykisk hälsa, *“ett tillstånd av mentalt välbefinnande där individen kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av normala påfrestningar; arbeta produktivt och bidra till det samhälle han eller hon lever i”* (WHO). Problemet med WHO:s beskrivning av hälsa är att den är svår att mäta därför används denna endast som en beskrivning av psykisk hälsa.

Folkhälsomyndigheten beskriver psykisk hälsa så här *“Den psykiska hälsan är grunden för vårt välbefinnande, vår hälsa och vår funktionsförmåga. Psykisk hälsa används ofta som ett paraplybegrepp som omfattar både god (positiv) psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Begreppet kan vara svårt att förklara men kortfattat handlar det om hur vi mår och trivs med livet, men också om vår förmåga att klara av livets upp- och nedgångar”* (FOHM 2021).

Ett sätt att se på hälsa är att studera frånvaron av sjukdomar. Sjukdomen ses då som en avvikelse och hälsan som en balans. *“Det faktum att människor har allt svårare att hitta en balans mellan yrkesliv och familjelivet det moderna samhällets höga tempo visar också att hälsan kan främjas eller skadas av den sociala miljön”* (Giddens & Sutton 2014, s 279). Anledningen är att människor reagerar olika på tempot och stressen vi utsätts för och hälsan blir självskattad. Ytterligare ett sätt att se på hälsa är hur människan kan sköta sina vardagliga uppgifter. Definitionen av hälsa är individens funktion i vardagen. Att ha en meningsfull fritid, ett fungerande socialt liv och ett liv som kan kallas bekvämt är en god hälsa och därmed är personen frisk. Men då våra liv ser olika ut beroende på yrkesval och hemförhållande så ser det olika ut på vad som är ett bekvämt liv. Att mäta detta blir svårt utan att utgå från sina egna tankar om vad som är ett bekvämt liv. Att mäta hälsa utifrån funktion har fått kritik av bland annat handikapprörelsen som menar att det är det organiserade samhället som begränsar individen i att leva ett funktionellt liv (Ibid, s 279).

Ett mer holistiskt synsätt är att använda sig av WHO:s definition av hälsa *“Ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara en frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning”* (Ibid, s 280). Med denna definition anser man det kunna vara möjligt att mäta hälsa genom att jämföra olika länder i världen (Ibid).

“Symtom för psykisk ohälsa kan vara att man ser och hör saker som ingen annan gör, att man känner sig ledsen, orolig, ensam, har sömnsvårigheter och mår dåligt en längre tid” (1177 u.å). Symtom är inte detsamma som att lida av psykisk ohälsa. Att lida av psykisk ohälsa är när du inte längre fungerar som tidigare på grund av symtomen. Det kan även vara så att det går över till en allvarlig psykisk ohälsa exempelvis depression, långvarig ångest och panikattacker. Människor och barn löper mindre risk att drabbas av psykisk ohälsa om man har goda skyddsfaktorer (1177 u.å).

“Psykisk ohälsa används som ett sammanfattande begrepp för både mindre allvarliga psykiska problem som oro och nedstämdhet, och mer allvarligare symtom som uppfyller kriterierna för psykiatrisk diagnos” (Kunskapsguiden 2020). Psykisk hälsa handlar om hur människan mår i huvudet, i tankarna och känslorna. Att må psykiskt dåligt kan ge symptom

såsom stress, huvudvärk, oro, depression och nedstämdhet. Att få fysiska symptom som har en psykisk orsak benämns som att dessa symptom är psykosomatiska (Phillips 2017, ss 9, 11).

Sömn

Studier om sömn är väldigt motsägelsefulla och sömnens betydelse är inte klarlagd. I genomsnitt ägnar människan 30-40 procent av sina liv åt sömn. En teori är hur den mänskliga organismen är beroende av sömnen för att få möjlighet att återhämta sig när människan är i så kallat viloläge (Karlsson 2017, ss 221, 222). Det endokrina systemet dvs ett kontrollsystem som tillgodoser alla våra kemiska kopplingar i form av hormoner mellan hjärnan och alla organ där de behövs (1177 2020). Sömn är bra för sårhäkning men även nödvändig för människans nervceller för nätverket till vårt minne. Får man inte någon sömn kommer dessa nervceller att försvagas och till sist tvina bort, som leder till minnes och inlärningsproblem. Samtidigt finns det flera upptäckter som talar mot den tidigare nämnda att sömn och dess påverkan inte gör någon större skillnad från att en person tar exempelvis en vila istället för att sova en hel natt. Då kroppen förbrukar ungefär samma mängd syre och glykos och kroppen tycks inte göra sig av med några giftiga ämnen såsom bakterier vid längre sömn (Karlsson 2017, s 222). Man har studerat ett antal människor som sovit väldigt lite på natten. I något fall bara 30 minuter per natt och resultatet visade att de inte hade påverkats eller skadats negativt av detta. I ett annat fall höll en 17-årig pojke sig vaken i 11 dygn (264 timmar), för att slå ett världsrekord i vaken tid. Efter sin vakna tid sov pojken i 15 timmar och kände sig därefter pigg. Däremot har det visat sig att om man fråntar en persons möjlighet att sova kan detta påverka personens känsloliv negativt. Man får fler negativa känslor än positiva (Karlsson 2017, s 222). I en annan studie såg man att för lite sömn kan framkalla olika sjukdomar som bland annat hjärtsjukdom, stroke eller högt blodtryck. Studien visade även att för mycket sömn kunde framkalla sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar (Ibid, ss 222, 223).

Stress

Kroppsliga reaktioner vid stress är den samma som vid flykt, kroppen spänner och drar ihop sig. Stress kan uppkomma genom händelser, en kroppslig skada men även genom våra egna tankar. Stress betyder påfrestningar. En påfrestning kan vara en större förändring i livet såsom en flytt, nytt arbete, mobbning och att få sociala kontakter. Långvarig stress kan påverka hälsan genom att det kan bli svårare att somna, man blir tröttare, högre risk för oregelbundna matvanor och prestationen försämras. Att vara stressad kan även påverka humöret, tålamodet och självförtroendet. Långvarig stress kan även ge fysiska symptom som förkylning, magont och huvudvärk då immunförsvaret försämras (Axelsson 2016, ss 126-129). Enligt arousal teorin fokuserar man på de biologiska och kognitiva aspekter på vad som utgör negativ stress. Denna process kallas även för *allostas*. Intensiteten i den allostatiska belastningen motsvara hur hälsofarlig stressen är och belastningen kan visa sig i tre olika faktorer. Hur höga *krav* individen ställs inför, hur individen uppfattar krav som ställs utifrån och även de krav som individen ställer på sig själv. Den andra faktorn är vilka *strategier* som individen har för att kunna hantera en stressfaktor eller en stressig situation. Huruvida individen har för tidigare erfarenheter att hantera stress, bra som dåliga. Den tredje faktorn är vilka *psykosociala resurser* individen har dvs vilka personliga egenskaper eller socialt stöd i form av exempelvis en klasskompis och på så sätt kunna hantera stressen. Dessa tre faktorer kan både uppfattas

som stora och små, enkla och svåra men beroende på vilka tillgångar man har påverkar dessa belastningen och hälsorisken positivt eller negativt (Karlsson 2017, ss 506, 507).

Skyddsfaktorer

Den israeliska sociologen Aaron Antonovsky ville väcka intresset för det som gör oss friska. Han menar att för att människor ska klara de påfrestningar som finns omkring oss måste vi ha en känsla av sammanhang för att på så sätt klara dessa påfrestningar på bästa sätt. Med detta framkom KASAM (Känsla av SAMmanhang). För att göra eller känna oss friska betyder inte att man bara ska ha god sömn, röra sig regelbundet och umgås. Utan också att själva tillvaron känns *meningsfull* genom att man kan påverka och känna sig engagerad i det som händer och sker dagligen. Att man känner att det finns *hanterbarhet* då man upplever att man har tillräckligt med verktyg och resurser för att klara av olika livssituationer. Även *begriplighet* menas med att man har ordning och struktur i tillvaron, då klarhet står emot kaos och förutsägbara påfrestningar (Levander & Sabelström Levander 2012, s 214).

Att äta hälsosamt gör mer än att ge oss den energi vi behöver för dagen. Att äta hälsosamt kan även öka vårt psykiska mående då kroppen lättare håller sig frisk och det då är lättare att må bra även psykiskt. Lär man sig äta hälsosamt och bibehåller detta minskar risken för övervikt och fetma. Kroppsidealen ser olika ut i samhället och kan leda till att personer med en kroppsuppfattning av att vara smal i extrema fall skadar sig själva genom exempelvis hetsätning, kräkningar och självsvalt. Detta är minst lika skadligt för kroppen som övervikt (Phillips 2017, ss 142, 143). Oregelbundna matvanor utgör en hälsorisk fysiskt men kan även påverka hur personen klarar psykiska påfrestningar och stress. Vårt humör och hur mycket vi orkar påverkas också av vårt matintag. Frukosten anses vara ett av de viktigaste målen på dagen och bör bestå av 25-35 procent av dagens kaloriintag. Frukosten påverkar även ämnesomsättning och ökar förbränningen i kroppen vilket leder till minskad risk för övervikt (Axelsson 2016, ss 123, 124).

30 minuter minimum bör vi röra oss totalt per dag. Det kan vara en rask promenad till skolan eller arbetet. Att motionera innebär att öka sin puls och bli andfådd. Detta kan hjälpa till en förbättrad sömn och en mindre risk för depression. Vid träning utsöndras endorfin och serotonin i hjärnan vilket påverkar kroppen och personen som tränat blir avslappnad och på bättre humör. Stress kan även påverkas då man vid fysisk träning även minskar sitt stresshormon kallat kortisol. Ett annat ämne i hjärnan som påverkas är BDNF (brain-derived neurotrophic factor) som ökar. Detta är ett ämne som ger hjärncellerna näring och stimulerar bildandet av nya kopplingar. Hos personer som lider av bland annat depression är BDNF-halten låg. Att vara beroende av träning kan även det leda till oro och ångest över att missa ett träningspass även om anledningen till att träna från första början är att dämpa sin oro (Ibid, ss 137, 138).

Rekommendationerna från det att man är 18 år är att sova 7 timmar per natt. Som beskrivet under avsnittet sömn får hjärnan vid sömn bland annat vila och energinivån återställs även stresshormonet minskar. Stress under längre tid påverkar även hälsan på fler sätt, du presterar sämre, motionen blir mer oregelbunden, humöret påverkas och självförtroendet minskar.

Stressen påverkar även hjärnans inlärningsförmåga och minne då cellerna i hippocampus som finns i hjärnans limbiska system (känslöhjärnan) kan skadas. Vilket leder till trötthet och att man glömmer lättare. Därmed ökar frustrationen (Axelsson 2016, ss 126, 128, 134).

Sociala nätverk

Inom sociologin används uttrycket *“Det viktiga är inte vad du vet, utan vem du känner”* (Giddens & Sutton 2014, s 557). Ett sätt att förklara detta på är att ju fler sociala nätverk man har finns det en större möjlighet för dig som individ. Detta kan exempelvis vara vid en arbetsintervju där man ingår i samma sociala nätverk som den som intervjuar dig gör om än på avstånd så kan detta ge dig en fördel i att få en anställning (Ibid, s 557). *“Funktionalistiska sociologer hävdar att människan behöver dagliga rutiner, eftersom dessa gör det sociala livet mer förutsägbart och lättare att hantera”* (Ibid, s 202). Hur viktig är den fysiska närheten att faktiskt ses i samma rum och inte i ett virtuellt rum. Det har Deirdre Boden och Harvey Molotch studerat. De kallar detta för närhetsbehovet. De menar att människan föredrar att ses fysiskt i samma rum för att detta ger en tydligare bild av de man integrera med än vad det gör via virtuella rum. Det blir lättare att förstå tankar, känslor och uppriktighet hos de personer man träffar fysiskt, detta kan inga elektroniska kommunikationer jämföra sig mot. Sociala interaktioner är en viktig del att studera inom sociologin, ett skäl till detta är att våra vardagsrutiner och interaktion med andra ger oss en struktur i vårt vardagsliv. De flesta människor skapar nya rutiner och klarar av detta och gör så flera gånger i livet (Ibid, ss 201, 221).

2.2 Tidigare forskning

Varje år genomför FOHM en folkhälsoenkät och enligt denna svarade 66% av personerna i åldern 16-29 att de haft lätta eller svåra besvär av oro, ångslan och ångest. I denna undersökning bestod urvalet av 120.000 personer i åldrarna 16-84. FOHM undersökte även om deras respondenter kände sig stressade. Bland kvinnor i åldern 16-29 var det 33 procent som svarade att de kände sig stressade. Bland män i samma ålder var andelen 17 procent (FOHM 2020). Sveriges elevkårer gjorde i april 2020 en undersökning bland sina medlemmar 7543 svarade på deras frågor som skickades ut via mail och var tillgängligt i 6 dagar, totalt skickades mailet till 44 511 medlemmar. Då detta är ett väldigt lågt deltagande är inte undersökningen helt tillförlitlig men kan ändå vara intressant att läsa. En av frågorna som ställdes var

“Hur upplever du att din psykosociala arbetsmiljö är när du studerar hemifrån? Psykosocial arbetsmiljö handlar om hur du mår och inkluderar tex ämnen som stress, kränkningar, trakasserier och ensamhet.”

33% svarade inte alls bra eller mindre bra på denna fråga.

18,6% svarade att det var jättebra. Till dessa frågor kunde respondenterna även skriva egna kommentarer bland annat skrevs

”mår bättre när jag slipper så mycket intryck”

“Jag känner en extrem ensamhet och jag sitter vid datorn från ungefär 8 till 22/23 på kvällen med Max 2 timmars rast, jag känner en väldigt stor stress och väldigt less på skolan dom lägger mycket press på oss”

Emily A Holmes m.fl. (2020) gjorde en studie med en kombinerad metod kvantitativ och kvalitativ metod där syftet var att undersöka hur covid-19 påverkar människor på olika sätt i livet, och vilket stöd som behövs för att mildra effekten av de stora omställningarna samhället står inför.

“Att fastställa och mildra effekterna av skolnedläggningar för ungdomar som söker vård är brådskande och viktigt, med tanke på att skolan ofta är den första plats barn och ungdomar söker hjälp,”

Vidare i studien skrev man också om de negativa följderna av social isolering och dess koppling till ångest och depression. Att ingripa tidigt sågs som en stor skyddsfaktor för att öka skyddet mot självmord, självskadebeteende och känslomässiga problem (Holmes m.fl. 2020).

3. Syfte och frågeställning

När gymnasieskolan gick över till distansundervisning skedde en stor förändring i många ungas dagliga rutiner. Syftet med undersökningen är att förstå hur påverkade unga blir av att deras dagliga rutiner förändras och om hur deras psykiska hälsa varit under den digitala undervisningen. Med denna undersökning ställs också frågan om hur våra skyddsfaktorer påverkar den psykiska hälsan.

Frågeställning

Hur har den psykiska hälsan påverkats av distansundervisning hos elever i tredje året på gymnasiet?

4. Metod

I denna studie används två kvalitativa och en kvantitativ metod. Att använda sig av både kvalitativa och kvantitativa metoder kallas triangulering. Som beskrivs av Trost (2010) är den kvalitativa metoden att föredra om man vill förstå hur någon tänker om en sak. Den kvantitativa metoden ger fler respondenter och en bredare uppfattning om ungdomars psykiska hälsa under distansundervisning. Den kvalitativa metoden som används till elever och kuratorn är en semistrukturerad intervju. Denna bygger på några förutbestämda frågor som återfinns som bilaga (bilaga 1 och 2). Utöver de förutbestämda frågorna har även följdfrågor ställts för att få tydligare och djupare svar. Till rektorn användes en strukturerad metod i form av ett mail med frågor (bilaga 3). Den kvantitativa metoden består av ett formulär där respondenten klickar i svar men även har möjlighet att kommentera en del av frågorna. Alla frågor utom fråga om kön är frivilliga att svara på. Skillnaden mellan könen

och deras upplevelse av distansundervisning är av intresse då en skillnad kan finnas beroende på kön vilket framkom i FOHM:s årliga folkhälsoenkät. Enkät frågor återfinns i bilaga 4.

4.1 Tillvägagångssätt

Kontakt togs med två skolor och deras rektorer via mail. En av rektorerna svarade att eleverna nu hade sin praktikperiod och de flesta var "enkättrötta" och därför avböjde denna rektor från att medverka i studien. Den andra rektor nåddes via telefon och var positiv inställd till att delta. Rektor hjälpte till med kontakt till kuratorerna som gärna ställde upp på en digital intervju. Efter att haft telefonkontakt med kuratorerna var det bara en av dessa som var lämpad till denna studie. Den som inte var lämpad var inte kurator till de klasser som vår studie gällde utan jobbade med introduktionsprogrammet, ett program för de som inte klarat grundämnena i högstadiet och därför behöver ha betyg i grundämnena för att kunna studera på gymnasienivå. Kontakt togs även med skolans skolassistent som vidarebefordrade information om studien till klassernas mentorer. Alla mentorer för elever i klass 3 fick sedan länk till enkäten som genomfördes under vecka 7. Enkäten var öppen för svar i fem dagar. Totalt gjordes enkäten i sju klasser och totalt fick 139 elever länken av sina mentorer. 57 elever valde att delta i studien. Mentorerna hjälpte till med kontakt till elever som kunde tänka sig ställa upp på en digital intervju. Mail kontakt togs med dessa elever och intervju bokades in på lämplig tid för respondenterna.

4.2 Urvalsgrupp

I denna studie ingår elever från årskurs tre på gymnasiet. Dels för att de flesta är över 18 år och det då inte behövs ett samtycke från deras föräldrar men även för att de under sina gymnasiestudier läst fler terminer utan distansundervisning. För att avgränsa studien är den genomförd på en skola på en mindre ort i Skåne. Elevintervjuer är valda utifrån de elever som anmält intresse till sina mentorer. Inget urval angående kön eller vilken linje eleverna går på har gjorts. Valet av kuratorer är baserat på den skola som ville delta i studien och även lämplighet för studien. En kurator var lämpad till denna studie och intervju gjordes därför endast med denna. Då den andra kuratorn inte jobbade men den utvalda gruppen för studien. Urvalet är inte baserat på kön, ålder eller utbildning.

4.3 Etiska övervägande

Ur ett etiskt perspektiv är det alltid fel att försöka nå det resultat du själv söker, därför ska frågor i enkäter och intervjuer inte vara riktade utan vara så neutrala som möjligt. I enkäten finns tre val av könsidentitet varav ett av alternativet är annat, detta för att det inom den forskningsetiska debatten anses vara diskriminerande om det endast finns två kön att välja på (Hagevi & Viscovi 2016, ss 73, 152). I en studie behöver de som deltar, respondenterna veta att resultatet inte kan härledas till någon individ. För att vara säkra på att ingen kan identifiera de intervjuade är det även av vikt att inte ta med citat som kan härledas till denna eller dennes familj och därmed kännas igen (Trost 2010, ss 61, 123-127). Respondenter har via enkäten fått information om att de när som helst kan avbryta sin medverkan och de intervjuade har fått skriva på en samtyckesblankett (bilaga 1).

4.4 Genomförande av intervjuer

Respondenterna bestod av tre elever (R1, R2 och R3) som vid förfrågan från sin lärare ville delta i intervjun (Bilaga 4). Kuratorn (K) på samma skola som eleverna, fick förfrågan via mail och ville delta. Intervjufrågor återfinns i bilaga 3. Skolan har restriktioner som inte möjliggjorde en fysisk intervju så den genomfördes digitalt via Teams, en plattform hela skolan använder sig av. Intervjufrågorna är gjorda för att kunna komplettera enkäten. Intervjuerna är utformade utifrån en semistrukturerad metod för att på så sätt sträva efter djupare svar och det finns möjlighet för följdfrågor baserat på respondentens tidigare svar. Den här metoden är mer avslappnad och kan kännas mer som ett samtal än en intervju (Trost 2005, s 33). Antalet intervjuer är begränsade för att intervjumaterialet inte ska vara ohanterligt och detaljer missas på grund av detta, även på grund av tidsbegränsningen av studien. Kvaliteten på intervjuerna är viktigare än kvantiteten. Fördelen med att endast ha ett fåtal intervjuer från början är valet att göra fler finns om man anser sig behöva komplettera i efterhand (Trost 2010, ss 143, 144).

4.5 Bearbetning av intervjudata

Intervjumaterialet har analyserats och transkriberats till text. Transkribering menas med att man skriver ner ordagrant från tal till text. Texten bearbetas och ett resultat framkommer. Utöver texten används även minnet av intervjuerna detta ska inte glömmas bort vid analysen (Trost 2010, s 154). Vid bearbetning har nyckelord används, dessa utgår från skyddsfaktorerna. Bearbetningen har utförts genom att se på hela intervjun, vad säger helheten finns det något som är mer eller mindre intressant att gå vidare med? (Ibid, s 156).

4.6 Genomförande av enkät

Enkäten (bilaga 2) är gjord så att svarsmöjligheterna är anpassade till frågorna. Detta för att respondenterna ska få det lättare att svara på frågorna och för att det blir lättare att tolka svaren. Respondenterna har även möjlighet att skriva egna kommentarer på några av frågorna. Detta för att det kan öka deras motivation till att svara på frågan och inte hoppa över frågor, så kallat "internt bortfall". Att respondenterna kan kommentera kan även ge svar på frågor som inte är ställda men som kan vara viktiga i en ny studie inom ämnet. Dock kan de frågor som kräver egna kommentarer vara de med minst svar på då en del personer upplever dessa som jobbiga. Detta kan bero på att de tar längre tid att svara på, att personen som ska svara har svårt för stavning eller har svårt att formulera sig i text. Oftast är bortfallet störst hos de som har lägre självförtroende (Hagevik & Viscovi 2016, ss 85, 86, 90). Detta är löst med att kommentarerna ligger som en egen fråga då vi inte vill minska risken att de svarar på frågor som kan besvaras med olika svarsalternativ som endast klickas i. Alla frågor utom en var frivillig att svara på, frågan som är vald att vara som obligatorisk är "kön" denna hade som tidigare skrivit tre svarsalternativ. En mindre pilotundersökning av enkäten genomfördes innan den släpptes till respondenterna. Detta för att öka möjligheten till att få svar på frågeställningen. Det vi framförallt ändrade på var svarsalternativen för att de skulle passa frågan (Ibid, ss 168, 169).

Enkäten skickades ut digitalt till sju mentorer dessa förmedlade sedan ut enkäterna till sina elever. 139 stycken hade möjlighet att svara varav 57 stycken valde att svara på enkäten. Enkäten var tillgänglig att svara på under fem dagar. Därefter stängdes den för inkommande

svar. Urvalet av respondenter till enkäten gjordes innan enkäten färdigställdes, detta för att enkäten anpassades till respondenterna (Ibid, s 161).

4.7 Bearbetning av enkät

Enkäterna är gjorda i google formulär vilket gör att datan från enkäten görs per automatik. Svaren från enkäten visar sig i diagram men även i text fil. Diagrammen visar på allas svar för att sedan kunna särskilja könen har textfilen bearbetats och därmed gett ett djupare resultat då skillnaden på kvinnor och mäns svar varit av intresse.

4.8 Rektorn

Rektorn på skolan fick svara på några förutbestämda frågor via mail (Bilaga 5). Detta för att få en del information som vi behövde angående skolan men även för att se hans bild av skolans elevhälsa och dess funktion under distansundervisning.

5. Resultat

I detta kapitel kommer resultatet från intervjuer och enkäten analyseras. Valet av vilka frågor som lyfts från enkäten beror på att dessa varit mer intressanta och av vikt utifrån skyddsfaktorerna som tidigare nämnts. Eleverna nämns här som R1 R2 och R3 kuratorn nämns som K.

5.1 Intervjuer

De tydligaste nyckelorden som framkommit av elevintervjuerna och som även uppmärksammats i intervju med kurator är motivation, rutiner, rörelse, socialt umgänge, prestationsångest och stress. Eleverna talar om att deras motivation under distansundervisning dels beror på viljan att studera vidare efter gymnasiet och därför göra sitt bästa även om förutsättningarna inte är som förväntat. Eleverna uttrycker att rutiner är en förutsättning för att kunna genomföra studierna på bästa sätt. De belyser även att rutiner leder till bättre vardagsmotion, aktiviteter och balans mellan skola och fritid. Eleverna upplevs ha olika förutsättningar beroende på familjesituationen, socialt nätverk och inlärningsförmåga. De elever som upplever att de har en bra rutin på vardagen upplever inte att distansundervisningen påverkat deras psykiska och fysiska hälsa i lika stor utsträckning som för de som uttrycker sig ha svårt att skapa nya rutiner vid distansundervisning.

“Alltså man kan ju säga att det är försöka få dom att få sin rutiner precis som att det är vanligt. Tänka att, få in tankemönstret att “när jag gå upp på morgonen, så ska jag göra vid mig precis som om jag skulle gå iväg till skolan“ och inte som väldigt många gjorde i början och ligga kvar i sängen med datorn och när lektionen starta så kopplade man upp sig och sen somnade man om igen. Så därför har vi ju utvecklat lite såna system så när lektionen börjar så ska dom fysiskt visa sig” (K)

Kuratoren jobbar aktivt med att motivera eleverna till att skapa rutiner i vardagen för att på så sätt få skolan att fungera bättre. Kuratorn lyfter även att föräldrarnas stöd att få rutin i vardagen är viktig.

“mellan lektioner kan man säga att det är väl alltid 5-10 minuter då jag försöker jag gå upp och röra mig lite och så för annars kan det bli att man är väldigt stillasittande hela dagen” (R3)

Eleverna vi intervjuat har olika syn på vardagsmotion och fysisk aktivitet. Behovet ser olika ut och är inte lika viktigt för alla medans en del ser detta som en viktig del av att må bra både psykiskt och fysiskt. Utan balans mellan skola och fritid är viktigare då gränserna för när skolan slutar för dagen och fritiden börjar är otydlig vid distansundervisning. Kuratorn på skolan har under distansundervisningen fått ta till sig nya arbetsmetoder vilket gjort att samtal med elever görs i form av promenader, vilket förekommit innan men inte i samma utsträckning. Kuratorn belyser även att de elever som bor i större eller “bökgiga” familjer får en paus från den miljön under promenaderna och detta uppskattas av eleverna.

“då har jag ju valt att antingen så träffas såhär på teams men att föredra att gå ut på promenader. Så det har jag gjort hela, det började jag med i våras. För sitter dom hemma på distans så kommer dom inte ut så mycket och då är det väldigt bra både med frisk luft, motion och ja, träffa människor live så att säga” (K)

Kuratorn upplever även att samtal är lättare att få till idag än när undervisningen inte var på distans.

“Nej, men jag tycker det är ganska lätt. För jag tror dom är ganska svältfödda på det här med att någon kontaktar dom. Så jag tror att det faktiskt är nästan enklare” (K)

Det sociala nätverket såg olika ut för respondenterna. En uttryckte att den kände sig begränsad i sin umgänge och saknade den sociala samhörigheten som man får i skolan och även på fritiden. En annan respondent har ett starkt socialt nätverk både med familj och vänner är inte påverkad mer än att denne saknar det sociala i skolan.

“Men just det sociala är nog det största att man liksom på rasterna kunde man ju liksom umgås med vänner på ett annat sätt och det gör man ju inte nu liksom. Det är nog det största problemet” (R3)

En av respondenterna träffar vänner virtuellt mer men mindre fysiskt vilket den ser som en fördel.

“distans tror jag nästan gjort det bättre för mig i alla fall asså vi träffas vi träffas ju såklart mindre men vi träffas virtuellt mer kan man säga så man pratar ju i och för sig mer men vi träffas inte fysiskt lika mycket” (R2)

Elevernas känsla är att det under distansundervisningen inte tas samma hänsyn till uppgifter från andra lärare utan att lärarna kör sitt eget race och inte ser helheten av hur mycket eleverna får tilldelat i form av stora och små uppgifter. Detta har även gjort att en av respondenterna fortsätter med skolarbete på raster, lunch och kvällstid.

“det är både stora arbete och många små så att det kan vara lite blandat. Så det gör ju att man måste plugga in i kvällen typ” (R1)

Kuratoren bekräftar elevernas känsla av att många uppgifter delas ut.

“i våras var det ett jättestor problem och man kan nu säga att lärarna återfaller i detta beteende och öser ut uppgifter och det är ju vår uppgift i elevhälsan att få och ha en dialog med lärarna att tänk nu på detta” (K)

Medan en annan respondent uttrycker att den har kommit in ett bra “flow” och rutiner. Dels på grund av eget intresse av att läsa vidare men även av stöttning från föräldrar som denne uttrycker har en förståelse över att rutiner är viktiga.

“Asså jag tycker ju absolut att det underlättar att gå i skolan men asså distans funkar ju för mig men jag tror dom flesta skulle nog inte säga det om jag får gissa” (R2)

En av respondenterna uttrycker ett behov av att vara fysisk närvarande i skolan, dels på grund av motivation men även av att se en tydlig gräns mellan skola och fritid.

“läraren var faktiskt fysiskt där så det blev ändå mycket lättare att liksom gå någonstans att plugga till och sen gå hem igen men i och med att man är hemma nu så blir det ju inte alls samma sak” (R1)

Viktigt att lyfta är att distansundervisning kan fungera.

“Vi hade några elever när vi började med det som vi tänkte att detta kommer gå käpprätt åt skogen. Man kan ju säga att det är dom som har varit mönster elever som har fungerat exakt som det borde göra för allihopa” (K)

Kuratoren talar även om en grupp som förlorare i distansundervisning. Det handlar om nyanlända till Sverige.

“För man pratar inte svenska hemma och man är inte ute i samhället och pratar med någon. Så där är säkert en sak vi kommer att se längre fram att dom har tappat språkmässigt” (K)

Ett problem för kuratorn är att eleverna inte blir lika synliga och därför ser man inte måendet, mobbning och andra problem lika tydligt. I våras var kuratorn på plats och träffade elever när dessa hämtade mat och kunde se skillnad i elevernas mående. Idag är det matsals personalen som sköter detta. Kuratorn jobbar helt på distans.

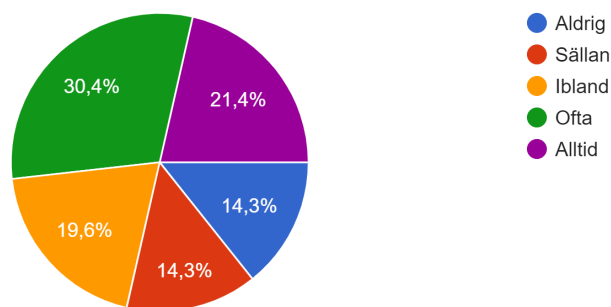
“Vi kan ju se när dom är i skolan till exempel där det är en elev som går väldigt mycke ensam eller som sitter där folk går därifrån om den eleven kommer. Det kan vi ju uppmärksamma men det kan vi ju inte nu” (K)

5.2 Enkät

Resultatet på enkäterna visar att en stor del av eleverna har känt ångest under tiden de haft distansundervisning. 51,8% har svarat att de ofta eller alltid känner ångest. 33% av männen (9 stycken) som deltagit har svarat att de ofta eller alltid känner ångest av kvinnor är det 17 stycken, 56%

15. Har du känt ångest under tiden då ni haft distansundervisning?

56 svar



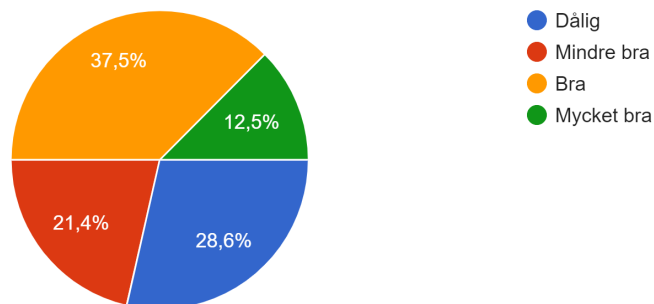
“Precis som vid fysiska lektioner får jag ångest ibland. Inte mer eller mindre”

“Jag har känt ångest inför inlämningar då man känner att man kanske har missat något viktigt, eller att man har missuppfattat uppgiften. Det är lättare för mig att förstå uppgifter i skolan än på distans”

På frågan om hur eleverna upplever sin psykiska hälsa svarade 50% att den var mycket bra eller bra. 28.6% har svarat att deras psykiska hälsa är dålig. Av dessa är 14 kvinnor och 2 män.

12. Hur skulle du beskriva din psykiska hälsa under den digitala undervisnings tiden?

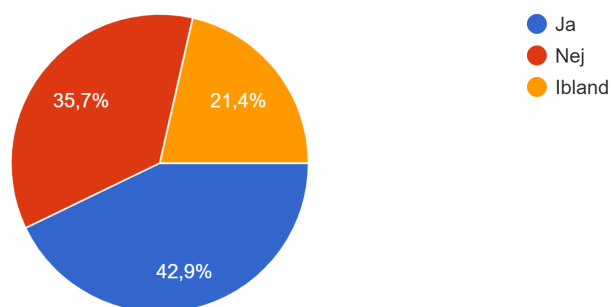
56 svar



Vidare ställdes en fråga om ensamhet under distansundervisningen. 42,9% av de tillfrågade har svarat att de känner sig ensamma och 35,7% som inte känner sig ensamma resterande känner av detta ibland. Av de som känner sig ensamma är 17 kvinnor och 7 män vilket är 56% kvinnor och 26% av männen. Av de som inte känner sig ensamma är 8 kvinnor (27%) och 13 män (48%). Av de som känner sig ensamma har 16 st (28%) även svarat att de ofta eller alltid känner av ångest dessa 16 beskriver även att deras psykiska hälsa är dålig eller mindre bra. Av dessa 16 är det 13 kvinnor och 3 män.

17. Har du känt dig ensam under tiden ni haft distansundervisning?

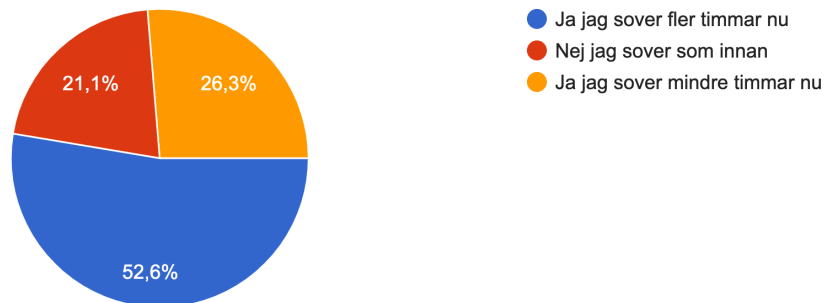
56 svar



Elevernas sömnrutiner har förändrats och 52,6% sover fler timmar nu än innan distansundervisningen. 68,4% av alla eleverna sover 6-8 timmar eller mer.

3. Har dina sömn rutiner förändrats under den digitala undervisningen?

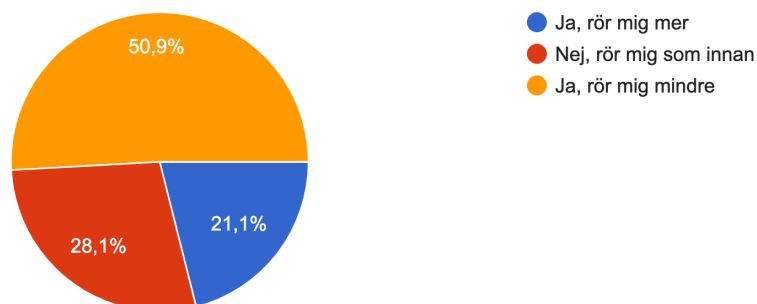
57 svar



72% av eleverna uppger att deras motionsvanor har förändrats. 50,9% av eleverna uppger att de rör sig mindre under distansundervisningen och 21,1% uppger att de rör sig mer. Vidare ställdes frågan hur mycket tid under en vecka eleverna lägger på fysisk aktivitet (dvs som gör en andfädd) svarade 14% att de rörde sig mer än 14 timmar/veckan och 47,3% rörde sig mindre än 30 minuter i veckan. Därefter ställdes frågan hur mycket tid eleverna lägger på vardagsaktiviteter då resultatet blev att 7% av eleverna rörde sig mer än 4 timmar/veckan och 43,9% rörde sig mindre än 30 minuter i veckan.

9. Har dina motionsvanor förändrats sedan ni började med digital undervisning?

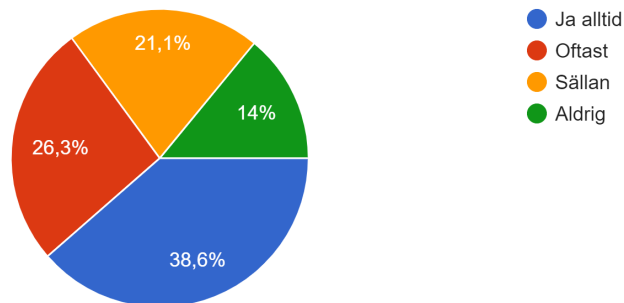
57 svar



70,2% äter lunch på dagen medans variationen är större vad gäller frukost. Där det är totalt 47,4% som sällan eller aldrig äter frukost.

5. Äter du frukost på morgonen?

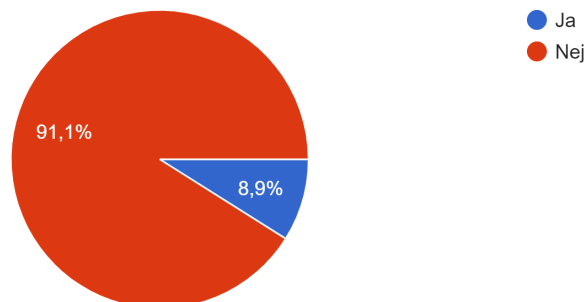
57 svar



8,9% har känt ett behov av att kontakta kuratorn av dessa var 4 kvinnor och 1 man.

19. Har du under den digitala undervisningen känt ett behov av att kontakta kuratorn på skolan?

56 svar



“Fick t.ex. prata om att komma in till skolan och fick även chans att prata om psykiska hälsan i sig men det kände jag inte behov/vilja av”

6. Diskussion

I detta kapitel kommer valet av metod diskuteras samt dess inverkan på resultatet av denna studien. Diskussion av vidare forskning samt förslag på förbättrad hälsa under distansundervisningen.

6.1 Metoddiskussion

Valet att skicka enkäter till mentorerna kan ha gjort att deltagandet endast blev 41%. Hade möjlighet funnits så hade det varit att föredra en enkät utdelning i klassrum vilket hade kunnat resultera i ett högre antal respondenter. När utskick gjordes till mentorerna saknades en av dessa vilket uppmärksammades senare under veckan och denna mentorn fick därför enkäterna senare än de andra. Detta resulterade i att eleverna hade färre dagar på sig att genomföra enkäten. Detta kan också ha påverkat deltagandet. Responsen från mentorerna har inte varit så hög då endast en har aktivt svarat och hjälpt till med att hitta respondenter att intervjua. Detta kan bero på flera anledningar. Dels på intresset av ämnet men även att ses fysiskt och inte bara ha mailkontakt kan göra att intresset för att delta aktivt blir lägre. Eleverna på den skola som inte deltog var enligt rektorn "*enkättrötta*" och så kan fallet också vara för de aktuella eleverna som fick denna enkät. Därför kan motivationen hos respondenterna varit låg till att delta i undersökningen (Ejlertsson 2019, ss 17, 18). Hade bortfallet av deltagare i enkäten varit lägre hade tillförlitligheten varit bättre. Nu kan den anses vara otillräcklig och behöver en större andel respondenter för att anses vara tillförlitlig (Ibid, s 29). Valet att endast kontakta två skolor kan påverkat reliabiliteten då endast en skola deltagit och hade fler skolor kontaktats och deltagit hade resultatet grundat sig på fler elever och även elever från olika kommuner. Att använda sig av elever på samma skola gör också att dessa har mycket gemensamt vad gäller upplägg och elevhälsa vilket inte varit fallet om fler skolor deltagit. Att använda sig av ett *klusterurval* det vill säga där fler skolor deltagit och ett antal elever från varje skola deltagit hade varit att föredra då resultatet varit mer representativt (Ibid, s 26).

Valet att även göra djupgående intervjuer gjordes för att få en större inblick och även kunna ställa djupare frågor till ett antal respondenter. I denna studie ingick tre elev respondenter för att få en större förståelse hade med fördel två respondenter till ingått. För att på så sätt fått ett mer mätbart resultat. Anledningen till att endast använda tre respondenter har bland annat berott på mentors respons att fråga elever om att delta men även respons från de elever som vi fått kontaktuppgifter till. Tiden har även haft en betydande roll då det funnits en tidsbegränsning som gjort att möjlighet inte funnits att intervjua fler. Valet att endast intervjua en kurator beror på att studien endast är inriktad på en skola och endast en av skolans kuratorer ansågs vara lämplig för denna studien (Trost 2005, ss 139, 140). Elev respondenterna kan ha deltagit av egenintresse i form av ett intresse i ämnet men även av att visa större engagemang inför mentorn som frågade eleverna om de ville delta. Hade möjligheten funnits att själva kontakta eleverna hade resultatet på studien kunnat se

annorlunda ut. Då vi inte har en tidigare relation med eleverna. Det hade också kunnat resultera till att fler elever hade velat delta i studien.

Intervjuernas reliabilitet kan ifrågasättas enligt Trost dels på grund av vår egen okunskap att hålla intervjuer som ingår i en studie, vilket gör att följdfrågorna skulle kunnat vara fler och djupgående i exempelvis respondenternas upplevelse om vad stress är och därmed även få en bättre förståelse av respondenternas upplevelse av sig själva och deras mående (Ibid, s 133). Vi som intervjuar kan ha haft svårigheter att förhålla oss objektivt då vi befinner oss i distansundervisning själva. Om en annan person som inte haft erfarenhet av att studera på distans gjort intervjuerna hade kanske inte ord som *vi förstår* använts och respondenterna hade då kanske svarat annorlunda om de inte kände förståelse från oss (Ibid, s 134). Enkätens reliabilitet kan ifrågasättas då många av frågorna som ställs utgår ifrån hur eleverna upplever olika saker (Hagevi, Viscovi 2016, s 62). Det kan vara så att just den veckan vi gjorde undersökningen hade eleverna mycket inlämningar och uppgifter och därför svarade utifrån detta. Om enkäterna hade skickats ut när eleverna hade en lugnare period kanske resultatet sett annorlunda ut

6.2 Resultatdiskussion

Har den här skolan kunnat tillgodose elevernas behov och kunnat ta ansvar för de krav som finns enligt skolverket? Upplevelsen är att elevhälsan och även elever kan bli osynliga under distansundervisningen. Enkätstudien visade att det är få elever som sökt kontakt med kuratorn och denne uttrycker inte någon större efterfrågan om kontakt vid psykiskt dåligt mående från eleverna. Intervjufrågorna hade kunnat vara mer djupgående kring huruvida våra elevrespondenter tycker att elevhälsan fungerar under distansundervisningen. Samtidigt så svarar våra respondenter att det mår allt sämre i detta med både rutiner och psykiskt mående. Detta är några kommentarer från enkäten.

“Sämre självsäkerhet och mentalt utbränd”

“Allmän ångest, skola, inte träffar folk, känns som ens kondition har sjunkit”

Beror detta på att skolan är på distans och att kuratorn inte kan se eleverna som när de är på plats i skolan? Kuratorn påpekar just vikten av fysisk kontakt.

“Vi kan ju se när dom är i skolan till exempel där det är en elev som går väldigt mycke ensam eller som sitter där folk går därifrån om den eleven kommer. Det kan vi ju uppmärksamma men det kan vi ju inte nu” (K)

En kommentar från enkäten var

“Fick t.ex. prata om att komma in till skolan och fick även chans att prata om psykiska hälsan i sig men det kände jag inte behov/vilja av.”

Kan viljan att inte ses bero på distansen. Att relationen till kuratorn inte blir lika tydlig när eleverna inte är på plats i skolan?

Rektorn på skolan kontaktades där studien genomfördes. Det ställdes ett antal frågor till denne för att på så sätt få en bättre och klarare bild om hur dom jobbar på skolan samt rektorns syn på distansundervisningen. Svaret från rektorn uteblev. Avsaknaden av rektorns svar tros inte ha påverkat vårt resultat eller slutsats. Möjligen hade man kunnat få en klarare bild om hur elevhälsan ser ut på skolan.

Hur kommer det sig att fler kvinnor än män upplever psykisk ohälsa under distansundervisningen? Rent biologiskt sker det olika händelseförlopp i kroppen när man interagerar med en annan människa. Bland annat utsöndras hormonet oxytocin som är vårt anknytnings hormon. Det frigörs när vi människor skapar band till andra människor genom amning, ögonkontakt, positiv eller välkomnande beröring eller massage. Effekten av denna är lugnande och dämpar vårt stresshormon kortisols effekter som gör att vi känner oss stressade och känner ångest. Detta händelseförlopp är mer uttalat hos kvinnor än män då kvinnor har det kvinnliga hormonet östrogen som är ångestdämpande. Det har även visats att kvinnor får högre halter anknytnings hormoner i blodet efter att ha kramats jämfört med en man (Bergman Nutley 2019, ss 158, 159).

Av alla som känner sig ensamma så är det bara två som inte beskriver sin psykiska hälsa som dålig eller mindre bra. Två elever känner sig bara ensamma och två elever känner sig ensamma och känner ångest. Vi tror att detta kan grunda sig i bla utebliven känsla av sammanhang och av fysisk närhet. Det är viktigt för elever att de under gymnasiet får knyta kontakter som kanske kan leda till framtida jobb eller bli inspirerad av ens klasskompis att plugga vidare och söka in på en skola som man inte hade tänkt från första början. Som kuratorn nämnde tidigare att nyanlända inte får möjligheten under distansundervisningen att etablera sig i samhället genom att knyta dessa viktiga kontakter eller utöva det svenska språket för att på så sätt få känsla av sammanhang (Giddens & Sutton 2014, s 557). Skolan är endast öppen för de med särskilda behov. Men dessa särskilda behoven kan finnas eller gömma sig i det fördolda. Ensamhet och utanförskap är riskfaktorer. Att bli sedd, goda relationer, känna delaktighet både i skola, arbetsplatsen och i samhället är viktiga faktorer för hälsotillståndet (Axelsson 2016, s 239)

Något som diskuterades är kopplingen mellan sömn, motion och matvanor. Det som framkom var att av de 16 elever som känner sig ensamma och även svarat att de ofta eller alltid känner av ångest och beskriver att deras psykiska hälsa är dålig eller mindre bra även saknar en del av skyddsfaktorerna. Tydligast var att 13 av dessa 16 elever sover 6 timmar eller mindre per natt. För ungdomar tänker vi att detta får dom att känna ångest och att de mår psykiskt dåligt. Endast tre av de elever som svarat att de sover 6 timmar eller mindre känner inte av ångest och beskriver sin psykiska hälsa som bra eller mycket bra.

Av de elever som känner oro över sitt skolarbete alltid eller ofta, har endast fem elever svarat att de inte känner av ångest och beskriver sin psykiska hälsa som bra eller mycket bra. Totalt

är det 38 stycken (66%) som känner oro över sitt skolarbete alltid eller ofta. Har oron en koppling till det psykiska måendet eller ångest kan vi inte säkert säga men det skulle kunna vara en förklaring till varför elever känner ångest och ett sämre psykiskt mående.

En annan orosfaktor eleverna lyfte var att de hade många skolarbete som dom kände att dom inte hinner med. Det framkommer också att det är hård press på lärarna och att dom inte kommunicerar sinsemellan utan såg bara till sina egna arbeten medan eleverna fick allt fler och fler arbeten och uppgifter från olika lärare. Kuratorn upplever frustration hos både lärare och elever i detta. Detta kan då vara en förklaring till varför lärare respsonen inte var så stor.

“För mycket uppgifter i förhållande till mindre tillgång till hjälp av lärare vilket gör att man ligger efter och därmed till stress” (enkätsvar)

Viktigt att belysa de elever som mår bra av distansundervisningen. Som kanske får mer arbetsro i hemmet eller har en stöttande förälder som får rutinerna att fungera. Det finns kanske de elever som pendlar långt för att komma till och från skolan eller har många olika aktiviteter som har tagit tid från studierna tidigare.

I denna studie framkom att det ena tar inte bort det andra. Utan rutiner och samhörighet så fallerar en del av skyddsfaktorerna. Här kommer vi åter in på KASAM att känna att tillvaron är begriplig. Det som sker i samhället idag under pandemin kan vara svår att förstå och därför är den inte begriplig. Hanterbarhet att elever idag inte kan åstadkomma de krav som ställs dels från skolan men kanske också hemifrån framförallt nu när ungdomar är hemma mer kanske de får ett större ansvar vad gäller hushållssysslor eller syskonpassning. Även att elever kan känna sig som offer över nedstängda skolor och därför inte ser hur de ska lyckas. Den sista delen av KASAM handlar om meningsfullhet att vara delaktig. När eleverna är ensamma och fritids sysselsättningarna är begränsade kan det även vara så att eleverna har svårt att känna sin egen medverkan i det som sker runt omkring individen. Några av de stärkande faktorerna inom KASAM är att utveckla en hobby, ha en god social kompetens, hög aktivitet och energi, optimism och framtidstro, att hjälpa andra, kunna dela värderingssystem och känna tillit. Dessa kan blivit påverkade av distansundervisningen och att detta även påverkar elevernas dagliga rutiner i det som gäller mat, motion och sömn som i sin tur kan påverka deras psykiska mående. Det blir som en spiral av blandade skyddsfaktorer som inte finns där fullt ut för alla elever medan en del som denna studie kunnat se inte mår dåligt av att undervisningen sker på distans.

I slutet av vårt arbete kom det även en rapport från BRIS *“Första året med pandemin om barn mående och utsatthet”*. Denna rapport bygger på barns (8-18 år) upplevelse under det först året. Vi kan inte jämföra våra studier då vi endast riktar in oss på de elever i årskurs tre på gymnasiet men vi kan ändå se en del gemensamma faktorer såsom oro, psykisk ohälsa, minskade sociala relationer och stress över skolarbete.

”Jag har distansskola nu och jag mår skitdåligt av det. Vet inte vad jag ska göra för att få en ’rutin’ eller vad man ska säga...”

”Här hemma är jag alldeles ensam på dagtid, detta gör så att jag börjar tänka mycket. All denna stress över skolan och det känns som att allt bara går åt skogen hela tiden. Jag är bara så trött på att vara så stressad och ha så mycket att göra. Jag har hela mina dagar planerade och jag följer schemat som vanligt men vi får så mycket mer att göra. Nu känner jag mig så värdelös.”

”Jag mår inte så bra och jag är rädd för att jag är deprimerad, men jag är fast hemma. Jag bor inte så centralt och det går inte mycket bussar. Är även hemma för att jag har distansundervisning. Plus att jag egentligen vill prata med någon om mitt mående men jag vill inte att mina föräldrar ska få reda på det och jag har ingen bra anledning att åka hemifrån.” Kommentarer från BRIS rapport 2020.

6.3 Slutsats

Slutsatsen av denna studien är att ett tydligt svar på vår frågeställning är svårt att få, anledningen är att det hade varit bra att veta hur eleverna mådde innan distansundervisningen. Detta är inget som framkommer i denna studie. Däremot har vi en känsla av att många av eleverna tycker det är jobbigt med distansundervisning men att det ser olika ut beroende på olika skyddsfaktorer där familjen spelar en stor roll men även rutiner och känslan av tillhörighet. Det som var intressant var att denna studie till viss del bekräftade FOHM:s studie från 2020 där fler kvinnor än män svarade att de kände sig stressade. Intressant var också kuratorns syn på lärarna som också kände sig stressade i detta. Även att distansundervisning är en bättre form av undervisning för en del elever som vanligtvis uppleva en fysisk undervisning mer stökig eller svårt att få arbetsro i.

6.4 Förslag på fortsatta studier

Fler djupgående studier av elever med god upplevelse av distansundervisning för att få en bredare förståelse i elevers skyddsfaktorer under distansundervisning och vad det är som gör att vissa elever upplever distansundervisning som positivt. Även fler kvalitativa undersökningar kring hur kuratorer jobbar digitalt dels för att få en förståelse i hur kuratorer kan jobba under distansundervisning men även för att det inte finns så många studier kring detta ämne. Hur elevhälsan upplevs av både elever och anställda för att få en tydlig bild av deras arbete på skolan och för att studera om elevernas och elevhälsans upplevelse stämmer överens.

7. Källförteckning

Litteraturkällor

Axelsson, Anna-Karin (2016). *Hälsopedagogik*. Andra upplagan Stockholm: Sanoma utbildning

Bergman Nutley, Sissela (2019). *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. Stockholm: Natur & Kultur

Ejlertsson, Göran (2019). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Fjärde upplagan Lund: Studentlitteratur

Giddens, Anthony & Sutton, Philip W. (2014). *Sociologi*. 5., rev. och uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur

Hagevi, Magnus & Viscovi, Dino (2016). *Enkäter: att formulera frågor och svar*. 1 uppl. Lund: Studentlitteratur

Holmes, Emily A, Rory C. O'connor, Hugh V. Perry, Irene Tracey, Simon Wessely, Louise Arseneault, Clive Ballard, Helen Christensen, Roxane Cohen Silver, Ian Everall, Tamsin Ford, Ann John, Thomas Kabir, Kate King, Ira Madan, Susan Michie, Andrew K. Przybylski, Roz Shafran, Angela Sweeney, Carol M. Worthman, Lucy Yardley, Katherine Cowan, Clair Cope, Matthew Hotopf & Ed Bullmore (2020) Multidisciplinary research priorities for the Covid-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry* 547 – 560.
[Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science - The Lancet Psychiatry](#) (2021-02-02 18:22)

Karlsson, Lars (2017). *Psykologins grunder*. Sjätte upplagan Lund: Studentlitteratur

Levander, Martin & Sabelström Levander, Cornelia (2012). *Psykologi 1+2a: lärobok för gymnasiet*. 1. uppl. Stockholm: Natur & kultur

Marie Angsell, Sven Bremberg, Maria-Pia Cabero, Anna Holmqvist, Magnus Jägerskog, Lisa Mannby, (2021) Bris rapport 2021/1 Årsrapport 2020, Första året med pandemin, om barns mående och utsatthet
[bris_ar_2020_webb_low.pdf](#)

Phillips, Tove (2017). *Hälsopedagogik*. Andra upplagan Malmö: Gleerups

Sveriges elevkårer

[Microsoft Word - Undersökning gymnasieelevers distansundervisning under coronakris 2020.docx \(sverigeselevkarer.se\)](#) (2021-02-01 22:10)

Trost, Jan (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Trost, Jan (2005). *Kvalitativa intervjuer*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Elektroniska Källor

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> (2021-01-30 13:30)

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> (2021-01-30 13:51)

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/> (2021-02-03 09:11)

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2021/januari/gymnasieskolan-fortsatter-med-distansundervisning/> (2021-02-11 09:52)

Kunskapsguiden

[Vad är psykisk ohälsa? - Kunskapsguiden](#) (2021-02-04 10:55)

Regeringen

<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/03/presstraff-med-statsministern3/> (2021-02-03 11:48)

Riksdagen

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800 (2021-02-03 11:18)

Skolverket

<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/fjarrundervisning> (2021-02-03 11:02)

Skolverket

<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/elevhalsa#h-Elevhalsaundercoronapandemin> (2021-02-04 11:08)

Skolverket

<https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/laroplan-gy11-for-gymnasieskolan> (2021-01-30 13:45)

1177

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-lufttror/om-covid-19--coronavirus/covid-19-coronavirus/#section-99029> (2021-02-03 09:30)

1177

[Så fungerar hormonsystemet - 1177 Vårdguiden](#) (2021-02-15 10:23)

1177

[Vad är psykisk ohälsa? - 1177 Vårdguiden](#) (2021-02-04 09:46)

Bilaga 1

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen och syftet med intervjustudien. Jag ger samtycke till att intervjun spelas in via teams och telefon, intervjun är frivillig och kan när som helst avbrytas. Allt intervjumaterial kommer aidentifieras och raderas när fördjupningsarbetet är färdigt. Resultatet i vårt fördjupningsarbete kommer inte att kunna härledas till någon individ eller verksamhet. Materialet kommer enbart behandlas av oss som skribenter och eventuellt vår handledare.

Jag ger mitt samtycke till att medverka i intervjun

Intervjuperson

Underskrift

Namnförtydligande

Student

Underskrift

Namnförtydligande

Bilaga 2

Hälsa under digital undervisning

Det är helt frivilligt att delta i denna enkät du kan när som helst avbryta ditt deltagande. Svaren kommer inte kunna härledas till enskild individ. Enkäterna kommer raderas efter bearbetning. Resultatet kommer endast ingå i vårt fördjupningsarbete.

*Obligatorisk

Kön *

Kvinna

Man

Annat

1. Läser du på en praktisk- eller teoretisk linje?

Praktisk

Teoretisk

2. I snitt hur mycket har ni haft fysiska lektioner i skolan under den digitala undervisningen?

4-5 ggr/v

2-4 ggr/v

1 gång/v

Aldrig

3. Har dina sömn rutiner förändrats under den digitala undervisningen?

Ja jag sover fler timmar nu

Nej jag sover som innan

Ja jag sover mindre timmar nu

4. Hur många timmars sömn får du i genomsnitt per natt?

mindre än 4 timmar

mellan 4-6 timmar

mellan 6-8 timmar

mer än 8 timmar

5. Äter du frukost på morgonen?

Ja alltid

Oftast

Sällan

Aldrig

6. Äter du lunch på dagen?

Om Nej hoppa till fråga 9

Ja

Nej
Ibland

7. Vad äter du på lunchen, hemlagat, mackor, snabbmat? Kommentera

8. Har dina motionsvanor förändrats sedan ni började med digital undervisning?

Ja, rör mig mer

Nej, rör mig som innan

Ja, rör mig mindre

9. Hur mycket tid under en vecka lägger du på fysisk aktivitet som gör dig andfådd?

Med fysiskt menar vi exempelvis gym, friidrott, bollsport, ridning och löpning

0 minuter

Mindre än 30 minuter

30-60 minuter (0,5-1 timme)

60-120 minuter (1-2 timmar)

120-240 minuter (2-4 timmar)

Mer än 4 timmar

10. Hur mycket tid under en vecka lägger du på vardagsaktivitet?

Så som promenad och cykling

0 minuter

Mindre än 30 minuter

30-60 minuter (0,5-1 timme)

60-120 minuter (1-2 timmar)

120-240 minuter (2-4 timmar)

Mer än 4 timmar

11. Hur skulle du beskriva din psykiska hälsa under den digitala undervisningstiden?

Dålig

Mindre bra

Bra

Mycket bra

12. Är ni fler hemma under tiden du har skolarbete?

Ja, alltid

Oftast

Sällan

Nej

13. Känner du oro över ditt skolarbete?

Ja

Ofta

Sällan

Nej

14. Har du känt ångest under tiden då ni haft distansundervisning?

Aldrig

Sällan

Ibland

Ofta

Alltid

15. Om ja på föregående, kommentar.

16. Har du känt dig ensam under tiden ni haft distansundervisning?

Ja

Nej

Ibland

17. Har du stöd runt dig om du skulle må dåligt och i så fall av vem?

18. Har du under den digitala undervisningen känt ett behov av att kontakta kuratorn på skolan?

Om Nej hoppa till fråga 21

Ja

Nej

19. Fick du kontakt med kuratorn?

Nej, jag visste inte hur

Ja, men det var svårt

Ja

Nej, jag försökte aldrig

20. Egen kommentar angående kontakt med kuratorn.

21. Finns det någon annan personal än kuratorn på skolan som du kan vända dig till om du behöver prata om annat än skolarbete?

Ja

Nej

Har inte behövt det

22. Egna kommentarer

Bilaga 3

Kurator

Hur håller du kontakt med eleverna vid distansundervisningen?

Har du märkt om det är fler eller färre som under denna tiden har några symtom för psykisk ohälsa?

Vilka är de första symtomen du ser nu under digital undervisning?

Ser du något mönster eller återkommande i de elever som kontaktar dig idag?

Ex, ensamhet, stress, mobbning, killar, tjejer?

Uppmärksammar lärarna till dig om de ser ett avvikande beteende?

Är lärarna “duktiga” på att hänvisa elever till dig? Eller elever kommer självmant?

Ser du några fördelar för eleverna att ha digital undervisning istället för att vara i skolan (om inte det var pandemi)?

Ser du någon skillnad på elevernas hälsa idag jämfört med innan distansundervisningen?

Känner du att du hinner med alla som söker kontakt med dig?

Bilaga 4

Elever

Om jag säger hälsa. Vad tänker du då? Definiera ordet hälsa.

Känner du dig stressad över hur dina betyg kommer att påverkas av upplägget?

Hur ser din boendesituation ut? Är du själv hemma om dagarna?

Hur ser en "vanlig" dag ut rutinmässigt?

-Sömn, matvanor, motion

Har du haft ont i huvudet, magen eller känt av andra kroppsliga besvär som du inte kan koppla till en fysisk sjukdom?

Har du under digital undervisning känt en ökning eller minskning av oro, stress, ångest?

Har du någon uppfattning hur mycker du sitter vid skärmen (mobil, data, tv) om dagen?

Hur ser dina relationer ut till dina klasskompisar idag? Träffar du några under tiden du pluggar eller ses ni efter skolan?

Om du har idrott. Hur ser dom lektionerna ut isåfall?

Hur var din inställning/motivation till skolan/plugget innan?

Har den förändrats nu sedan distansundervisningen?

Hur ser du på framtiden? (stress)

Bilaga 5

Hej X.

Vi undrar om du har möjlighet att svara på några frågor?

Det är frivilligt om du vill svara på dessa.

Hur många elever går sista året på skolan?

Hur gör ni med lunch? Får eleverna pengar eller finns det möjlighet att hämta lunch i kommunen?

Hur ser elevhälsan ut på er skola? Hur många kuratorer har ni? Har ni specialpedagoger, Psykologer? Är det något ni har behövt använd er utav?

Vad är din uppfattning om elevhälsan på skolan idag jämfört med före pandemin?

Dessa frågorna kommer inte kunna härledas till skolan eller till dig som individ.

Önskar dig en trevligt helg.

/Jenny & Frida