

Vem eller vilka vänder sig gymnasieelever till i påfrestande situationer?

To whom do high school students turn to in stressful situations?

Michaela Jörling & Sol Louis

Examensarbete i socialt arbete och socialpedagogik 15 Hp

Socialpedagogiska programmet, 2020

Institutionen för individ och samhälle

Vårterminen 2023

Examinator: Magnus Broström

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka vem eller vilka gymnasieelever vänder sig till i påfrestande situationer. 98 gymnasieelever från Västra Götaland deltog i studien. Medelåldern bland deltagarna var 17,5 år. Med en kvantitativ ansats har författarna undersökt denna företeelse med hjälp av webbenkät. Webbenkäten innehöll 15 frågor relaterade till studiens syfte med påståenden som behandlade psykosomatiska besvär, stress och elevens hjälpsökande beteende. En av enkätens frågor inspirerades av *Perceived Stress Scale* (PSS) som är ett instrument för att mäta generell stress. Författarna utgick från den neo-ekologiska teorin, som är en modifiering av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori. Studiens resultat påvisade att gymnasieelever främst vänder sig till en vän eller förälder/vårdnadshavare i påfrestande situationer och för att prata om skolan, skolmiljö eller skolarbete. I de situationer när en elev själv utsätts för mobbning på skolan eller märker att någon annan blir utsatt för mobbning kunde fler gymnasieelever tänka sig ta hjälp av skolans stödinsatser. Studiens resultat visade även att gymnasieleverna var generellt stressade över skolan. Gymnasieleverna svarade att de upplevt psykosomatiska besvär så som huvudvärk samt nedstämdhet och trötthet den senaste månaden. Studiens resultat visade bland annat på att det finns behov på mer forskning kring elevers stress inför framtiden kopplat till skolrelaterad stress.

Nyckelord: Skolans stödinsatser, gymnasieelever, hjälpsökande, skolstress, psykosomatiska besvär, kvantitativ studie

Innehållsförteckning

Inledning	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Syfte och frågeställningar	2
Begreppslista.....	2
Tidigare forskning.....	3
Skola	4
Psykosomatiska besvär & psykisk hälsa.....	4
Hjälpsökande/Coping/Hanteringsstrategier	4
Skolans stödinsatser	5
Teoretiska utgångspunkter	6
Urie Bronfenbrenner	6
Det fysiska mikrosystemet.....	7
Det virtuella mikrosystemet.....	7
Mesosystemet.....	7
Exosystemet	7
Makrosystemet.....	7
Kronosystemet	8
Kritik av Urie Bronfenbrenners utvecklingsekologi.....	8
Metod	9
Val av ansats	9
Val av metod för datainsamling.....	9
Instrument	9
Trovärdighet.....	10
Urval	11
Genomförande.....	11
Forskningsetiska övervägande	11
Etiska implikationer för området	11

Litteratursökning.....	12
Analysmetod	12
Resultat och analys	13
Diskussion.....	23
Litteraturlösteckning	27

Bilagor

Bilaga 1 – Webbenkät

Bilaga 2 – Informationsbrev elever

Bilaga 3 – Informationsbrev rektor

Bilaga 4 – Intressekoll kring medverkan

Skolor har ansvar för att bidra till elevers hälsa och se till att elever får förutsättningar till kunskap för god hälsa (Skolinspektionen, 2021). Det är rektorns ansvar att se till att gymnasieelever får den hjälp de behöver av elevhälsan på skolan. Enligt Skollagen (2010:800), 2 kap, 25§ ska elevhälsan omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser, det ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande. Elevhälsans uppdrag innebär exempelvis att upptäcka om elever behöver hjälp och stöd i skolarbetet, hälsoundersökningar, ge olika typer av vaccin, samtal med elever, följa upp skolfrånvaro, ge information och hjälpa elever vid bråk eller andra påfrestande situationer (Magnusson, 2022; UMO,2019). Det är frivilligt att gå på gymnasiet men trots det har skolan en juridisk skyldighet, visar eleven tecken på att något inte står rätt till är skolan skyldig att agera (Berger, 2020).

Studier visar att många elever mår sämre än vad skolpersonalen tror, det kan handla om psykosomatiska besvär så som huvudvärk, magont, sömnlösa nätter, ångest, nedstämdhet men också självmordstankar (Berger, 2020; Brohult, 2022). Påfrestande situationer som ökade skolprestationer och skolstress kan vara bidragande till ökningen av psykosomatiska besvär hos elever menar Brohult (2022). Enligt Brohult (2022) är ungdomar i dagens samhälle medvetna om framtidens utmaningar gällande arbets- och bostadsmarknaden. Det uttrycks en rädsla för framtiden och för att misslyckas, ungdomarna menar att det inte ges en andra chans och för att lyckas behöver eleven gå ur skolan med bra betyg (Brohult, 2022).

Berger (2020), specialpedagog, uppger att det finns ett behov att undersöka hur elever väljer att ta hjälp eller inte av skolan. En del elever tycker det är lätt att vända sig till kuratorn eller skolsköterskan, medan andra inte ens vill vistas i korridoren där elevhälsan befinner sig. Flertalet elever har ingen att vända sig till – ingen alls (Berger, 2020). Sociala medier är i dagens samhälle en central del av livet för ungdomar och kan innebära en del påfrestande situationer, så som näthat och utsatthet. Lichtenstein (2023) skriver om att personer kan träffas på nätet genom olika spel, appar eller sociala medier. Det kan kännas lättare att prata och lära känna genom en skärm än i fysiska verkligheten. Kontakterna som skapas på sociala medier liknar de sociala nätverken som finns utanför internet, på så sätt att mest kontakt sker mellan ungdomar som är lika varandra och delar intressen (Hwang m.fl., 2018; Lichtenstein, 2023). Samma sociala möjligheter och problem finns när ungdomar spelar spel online som på skolgården, i online spel är det vanligast att spela med dem som ungdomar också umgås med utanför internet, till exempel vänner och skolkamrater (Hwang m.fl., 2018). Det som Nutley och Helle (2020) vill upplysa är att vuxna bör vara mer insatta i de sociala medier som ungdomar använder sig av. De flesta vuxna är dock osäkra på sociala medier (Nutley & Helle, 2020). Ungdomars vardagsmiljöer samspekar och påverkar varandra, det blir därför viktigt att veta vad som händer på internet (Hwang m.fl., 2018). Vem vänder ungdomar sig till om det sker något påfrestande på sociala medier eller i den fysiska verkligheten?

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka vem gymnasieelever vänder sig till i påfrestande situationer. Vidare är syftet att redogöra om de väljer att vända sig till skolans stödinsatser eller någon utanför skolan.

Studien kommer att undersöka följande frågor:

- Vem/vilka vänder sig gymnasieelever till i första hand i olika påfrestande situationer?
- Vem/vilka vänder sig gymnasieelever till om de vill prata om frågor kring skolan, skolmiljön eller skolarbete?
- I vilka frågor/situationer vänder sig gymnasieelever till skolans stödinsatser?
- I vilken utsträckning upplever gymnasieelever stress i skolan?

Begreppslista

Exekutiva förmågor - förmågan att planera, organisera, reflektera och att självständigt utföra skolarbete (Lindblad m.fl. 2018).

Formellt hjälpsökande: När en person väljer att söka hjälp eller stöd hos professionell sjukvård (Bachem m.fl., 2023).

Gymnasieelever - I studien används begreppet *gymnasieelever* för att definiera deltagarna i studien. Andra begrepp som används i studien för att definiera deltagarna är *elever* och *ungdomar*.

Hälsofrämjande arbete - Ett hälsofrämjande arbete innebär att använda sig av delaktighet och inflytande för elever i skolan (Kostenius & Warne, 2020).

Informellt hjälpsökande: När en person väljer att söka hjälp eller stöd hos familj och vänner (Bachem m.fl., 2023).

Kognitiva förmågor - handlar om de mentala processer vi använder när vi tänker, hanterar information och utvecklar kunskap, det kan exempelvis handla om att planera och ta beslut (Skolverket, 2022a).

Påfrestande situationer: I studien används begreppet *påfrestande situationer* som ett paraplybegrepp. Det författarna menar i förhållande till studien med *påfrestande situationer* är exempelvis: känslan av skolstress, mobbning i den virtuella/fysiska världen, oro för sin framtid, press att uppnå betyg och stress över relationer på skolan. De påfrestande situationerna kan utspela sig både virtuellt och fysiskt.

Skollagen 1 kap, 4§: Utbildningen inom skolväsendet syftar till att barn och elever ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Den ska främja alla barns och elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära. Utbildningen ska också förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på.

I utbildningen ska hänsyn tas till barns och elevers olika behov. Barn och elever ska ges stöd och stimulans så att de utvecklas så långt som möjligt. En strävan ska vara att uppväga skillnader i barnens och elevernas förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen.

Utbildningen syftar också till att i samarbete med hemmen främja barns och elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare.

Skollagen 2 kap, 10§: Rektorn beslutar om sin enhets inre organisation och ansvarar för att fördela resurser inom enheten efter barnens och elevernas olika förutsättningar och behov. Rektorn fattar i övrigt de beslut och har det ansvar som framgår av särskilda föreskrifter i denna lag eller andra författningar.

Rektorn får uppdra åt en anställd eller en uppdragstagare vid förskole- eller skolenheten som har tillräcklig kompetens och erfarenhet att fullgöra enskilda ledningsuppgifter och besluta i frågor som avses i första stycket, om inte annat anges. *Lag (2018:1303).*

Skollagen 2 kap, 25§: För eleverna i förskoleklassen, grundskolan, grundsärskolan, sameskolan, specialskolan, gymnasieskolan och gymnasiesärskolan ska det finnas elevhälsa. Elevhälsan ska omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Elevhälsan ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande. Elevernas utveckling mot utbildningens mål ska stödjas.

För medicinska, psykologiska och psykosociala insatser ska det finnas tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog och kurator. Vidare ska det finnas tillgång till personal med sådan kompetens att elevernas behov av specialpedagogiska insatser kan tillgodoses.

Skollagen 15 kap, 2§: Gymnasieskolan ska ge en god grund för yrkesverksamhet och fortsatta studier samt för personlig utveckling och ett aktivt deltagande i samhällslivet.

Utbildningen ska utformas så att den främjar social gemenskap och utvecklar elevernas förmåga att självständigt och tillsammans med andra tillägna sig, fördjupa och tillämpa kunskaper.

Utbildningen i gymnasieskolan ska i huvudsak bygga på de kunskaper eleverna fått i grundskolan eller i motsvarande utbildning. Den vidareutbildning som ges i form av ett fjärde tekniskt år ska därutöver bygga på de kunskaper eleverna fått på teknikprogrammet eller i motsvarande utbildning.

Lag (2014:530).

Skolans stödinsatser: Begreppet används som ett paraplybegrepp, i studien förekommer även relaterade begrepp som *elevhälsan, skolhälsovård, skolsköterska* och *skolans hjälpinsatser*.

Tidigare forskning

Det aktuella kunskapsläget som gick i linje med föreliggande studies syfte och frågeställningar presenteras i detta avsnitt. Ämnen som den tidigare forskningen berörde var: skola, psykosomatiska besvär och psykisk hälsa, hjälpsökande/coping/hanteringsstrategier och skolansstödinsatser.

Skola

Följande artiklar valdes för att få en bild av skolan som arena för elever och hur skolan påverkar gymnasieelever på olika sätt. Samt för att få en överblick av skolans skyldigheter gentemot sina elever.

Under de senaste decennierna har det svenska skolsystemet präglats av hög reformintensitet och omstruktureringar (Lundström, 2018). I Sverige 2011 lanserades en ny läroplan för grundskolan med specifika kunskapskrav för att uppnå olika betygsnivåer (A-F), där betyg F är ej godkänd (Korhonen m.fl., 2022). Den nya läroplanen innefattade ökade krav på betyg och bedömning, samt på elevers kognitiva/exekutiva förmågor (Högberg m.fl., 2021; Korhonen m.fl., 2022). I en rapport från Skolverket framkom det att lärare upplevde det svårt att förklara för elever vad som krävdes för att uppnå olika betyg, det visades också att mer än hälften av lärarna tyckte att kunskapskraven var otydliga (Skolverket, 2016). Skollagen (2010:800), 1 kap, 4§ anger att skolan ska främja alla elevers utveckling och lärande. Det ska tas hänsyn till elevers olika behov i utbildningen, men med ett svårtolkat betygssystem och höga krav på exekutiva förmågor hos elever, riskeras deras hälsa att påverkas negativt så som stress, identiteten och självkänslan (Högberg m.fl., 2021; Korhonen m.fl., 2022). Skolan är en krävande arena för ungdomar, det sätts stora krav och sättet som skolan är organiserad på är inte gynnsamt för alla. Klarar inte eleven av skolan kommer framtidsalternativen vara få (Beckman & Hellström, 2021). Dåliga betyg kan resultera i stigmatisering och påverkar elevens identitet och självkänsla (Högberg m.fl., 2021). I en studie visades det att införandet av betyg resulterade i ökad skolrelaterad stress och minskad akademisk självkänsla. Efter att den nya betygsättningen infördes ökade även psykosomatiska symtom hos elever (Högberg m.fl., 2021).

Psykosomatiska besvär & psykisk hälsa

Följande artiklar valdes för att utforska tecken på stress hos elever och för att se om stressen kan vara kopplad till skolan.

Wickström och Kvist Lindholms (2020) studie som handlar om ungas levda erfarenheter resulterar i att elever uppger en hög tillfredsställelse i livet, samtidigt som de rapporterar återkommande besvär så som huvudvärk, nervositet och nedstämdhet. De nämnda besvären är tecken på att eleverna mår dåligt av stress (Engström, 2023). Besvären uppger eleverna komma från skolrelaterade sammanhang, exempelvis som när de får underkänt på ett prov eller ska hålla muntliga redovisningar (Wickström & Kvist Lindholm, 2020).

Stresssymptomen har därmed ursprung i skolan, detta blir problematiskt då skolan ska vara en grund för elevernas välbefinnande (Wickström & Kvist Lindholm, 2020). Elever tillbringar mycket tid i skolan och skolmiljön spelar en viktig roll i psykosocial och emotionell utveckling hos eleverna (Te Maro m.fl., 2019). De viktigaste faktorerna enligt eleverna i Wickström och Kvist Lindholms (2020) studie för en god psykisk hälsa handlar om deras relationer, framför allt nämns relationerna till vänner och familj som betydande. Andra avgörande faktorer är också att klara av skolan, att ta hand om sin kropp och sköta sömnen (Wickström & Kvist Lindholm, 2020).

Hjälpsökande/Coping/Hanteringsstrategier

Följande artiklar valdes för att ge en bild av elevers hjälpsökande beteende i påfrestande situationer.

Upplevelsen av stress är ett vanligt mänskligt fenomen, alla står inför stress på ett eller annat sätt någon gång under livet (Rana m.fl., 2022). Sawyer m.fl. (2012) belyser att många långsiktiga hälsorelaterade beteenden och mönster, negativa samt positiva skapas under tonåren. Goda färdigheter i stresshantering kan hjälpa ungdomar på ett fortlöpande sätt under hela livet (Sawyer m.fl., 2012). Elever kan behöva hjälp att utveckla sin problemlösningsförmåga, identifiera sina utmaningar, utforma strategier och fastställa mål. Enligt Rana m.fl (2022) är socialt stöd ett av de viktigaste sätten att hantera stress, vilket gör det viktigt att eleverna får möjlighet att prata med någon om sina känslor, problem och utmaningar. I en amerikansk studie om hur elever hanterar stress visades det att det vara mest vanligt att prata med sina vänner och familj samt att tillägna tid med fritidsaktiviteter och träning (Pierceall & Keim, 2020). Det som sätter hinder för att söka hjälp är den bristande kunskap om psykiska problem samt om vilka professionella insatser som finns för att få hjälp, stigmat kring att må dåligt är också en bidragande faktor (Beckman & Hellström, 2021; Granrud m.fl., 2020; Hilli & Wasshede, 2017; Pretorius m.fl, 2019). Pretorius m.fl. (2019) forskning visar att ungdomars dagliga användande av internet har påverkat hur de väljer att söka hjälp, hjälpsökande online erbjuder ytterligare en arena där unga kan få hjälp för sin psykiska hälsa utan att mötas av hinder så som stigma. Studiens resultat visar att fördelarna med att söka hjälp online inkluderar bland annat anonymitet, enkel åtkomst, omedelbarhet, inkludering samt möjligheten att få kontakt med andra och dela upplevelser (Pretorius m.fl., 2019).

Skolans stödinsatser

Följande artiklar valdes för att belysa skolans stödinsatser och om elever använder sig utav de stödinsatser som finns på skolan.

Enligt Skollagen (2010:800) 2 kap, 25§ har skolan och elevhälsan en central roll för hälsofrämjande insatser för elever. Tidigare forskning visar att elevhälsans hälsofrämjande och förebyggande arbete borde inrikta sig i att stärka elevers förmåga att hantera pressen i skolan (Lönnfjord & Hagquist, 2021). Det har rapporterats att ungdomar med psykiska problem inte använder sig av skolhälsovården i hög utsträckning, män använder sig mindre av skolhälsovården än kvinnor (Granrud m.fl., 2020). I Granruds m.fl. (2020) studie intervjuas tonårspojkar som beskriver det som att de behöver övervinna barriärer, så som stigma och pinsamhet för att nå en hjälpsökande hand, skolans stödinsatser behöver därför vara mer tillgängliga. Forskningen visar att män rapporterar färre symptom på depression och lägre stressnivåer än kvinnor (Granrud m.fl., 2020).

Yrkesverksamma i Beckmans och Hellströms (2021) studie uttrycker hur elever är i *behov av tillgänglighet*. Elevhälsan på skolan behöver vara mer tillgänglig och synas för eleverna. Att möta eleverna på skolgården exempelvis för att det ska kunna resultera i att bli mer naturligt att gå till elevhälsan (Beckman & Hellström, 2021). Skolsköterskor upplever dock att tiden samt resurser är otillräckliga för att arbeta hälsofrämjande i en högre grad, arbetstiden räcker inte till i förhållande till antalet elever på skolan (Hilli & Wasshede, 2017). I en studie från

Nederländerna undersökte författarna elevers erfarenheter och perspektiv på hjälpsökande av psykisk hälsa samt behovet av skolans stödinsatser (Beukema m.fl., 2022). Resultatet visar på att det finns okunskap kring skolans stödinsatser hos eleverna; det finns en begränsning hos pedagoger för att ge stöd och det främjande arbetet av psykisk hälsa i skolmiljön påverkas av detta (Beukema m.fl., 2022).

Teoretiska utgångspunkter

Författarna utgick från den neo-ekologiska teorin, vilket är en modifiering av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori (Navarro & Tudge, 2022). Den neo-ekologiska teorin håller fast i principerna av Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori samtidigt som den tar hänsyn till teknikens påverkan på individen. Den utvecklingsekologiska teorin utvecklades under 1900-talet, det krävs därför modifieringar för att kunna spegla nutidens arenor för individer (Navarro & Tudge, 2022). Även om flera teorier utvecklats relaterade till *ungdomsutveckling i virtuella sammanhang*, saknas det en övergripande teori för att ta itu med skärningspunkten mellan utveckling och teknik, vilken den neo-ekologiska teorin gör (Navarro & Tudge, 2022).

Bronfenbrenners (1979) utvecklingsekologiska teori uppmärksammar hur individen utvecklas i samspelet med sin sociala miljö. Den sociala miljön består inte bara av närmiljön som föräldrar, syskon och skola utan också fler övergripande system så som kopplingarna mellan familjen och skolan, föräldrarnas arbete, ekonomi och kultur (Bronfenbrenner 1979; Hwang & Nilsson, 2011). Den neo-ekologiska teorin var relevant för studien då författarna undersökte hur gymnasieelever samspelade med sin sociala miljö. Inledningsvis skulle endast Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori användas, dock fann författarna denna modifiering av Navarro och Tudge (2022) efter datainsamlingen. Modifieringen ansågs som adekvat att inkludera för att diskutera resultatet i förhållande till både den virtuella och fysiska världen. Studien behandlade främst elevers erfarenheter i mikro- och mesosystemet. Författarna valde att lägga störst fokus på dessa två system för att få mer förståelse av gymnasieelevers sociala miljö. Med den neo-ekologiska teorin beaktade författarna mikrosystemet utifrån två perspektiv: det virtuella och det fysiska (Navarro & Tudge, 2022). Teorin agerade som ett par glasögon som gjorde att författarna såg relevanta delar utifrån teorin mer tydligt (Ahrne & Svensson, 2011).

Urie Bronfenbrenner

Urie Bronfenbrenner (1917–2005) var en rysk-amerikansk psykolog som studerade barns utveckling i olika kulturer. Kring 1980 utformade han utvecklingsekologiska teorin där han sammanfattade resultaten från sina studier om miljöns inflytande på individens utveckling (Hwang & Nilsson, 2011). Bronfenbrenner (1979) hade ett intresse för relationen mellan samhället och individen, för att förstå kopplingarna mellan dessa framställdes en utvecklingsekologisk modell. Modellen består av fyra system: *mikrosystemet*, *mesosystemet*, *exosystemet* och *makrosystemet* (Bronfenbrenner, 1979). *Tiden* är en viktig faktor utöver de fyra systemen, då både miljön och individen är föränderlig, detta kallas för *kronosystemet* (Hwang & Nilsson, 2011).

Det fysiska mikrosystemet utgör de olika närmiljöer som omger individen, exempelvis syskon, föräldrar och det gemensamma samspelet mellan familjemedlemmarna (Andersson, 2013; Bronfenbrenner, 1979; Hwang m.fl., 2018). Aktiviteter, roller och relationer är de tre viktigaste faktorerna i mikrosystemen menar Andersson (1986), de bidrar till individens utveckling. I mikrosystemet finns det dyader, vilket innefattar relationen mellan två personer exempelvis mellan förälder och ungdom eller syskon och ungdom (Andersson, 1986). I föreliggande studie har gymnasieelever beaktats i sitt sammanhang, bland annat i hur de väljer att vända sig till personer i sitt mikrosystem. Enligt Andersson (1986) är relationerna och det som sker i mikrosystem bidragande till individens utveckling, i studiens fall elevens utveckling.

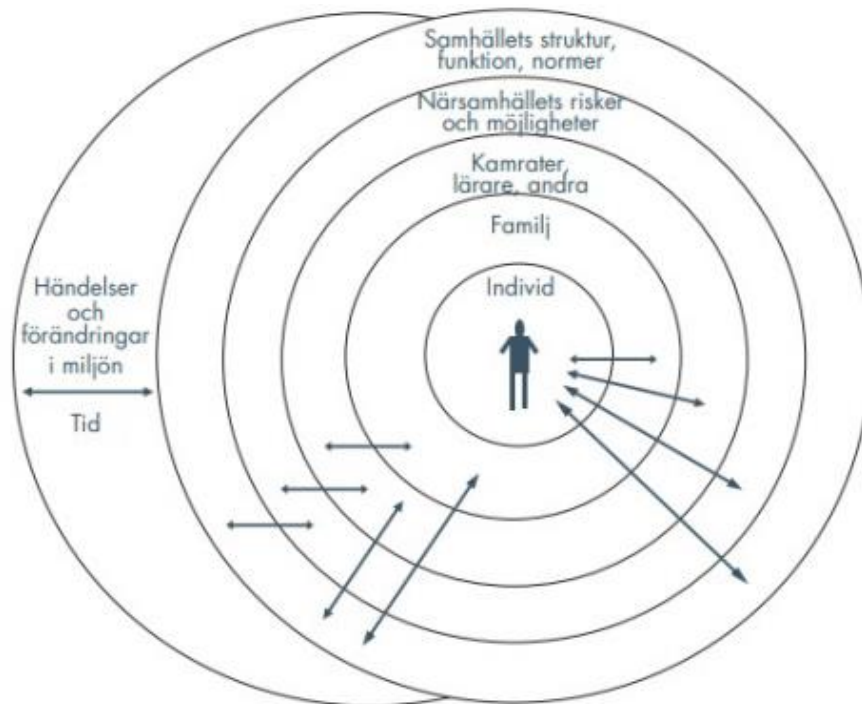
Det virtuella mikrosystemet Enligt Navarro och Tudge (2022) består det virtuella mikrosystemet av olika mönster så som sociala roller, aktiviteter, och upplevda relationer för individen i den virtuella världen. På digitala plattformar finns det symboliska drag som att bjuda in, tillåta eller förhindra (Navarro & Tudge, 2022). I föreliggande studie har författarna valt att ta hänsyn till att många relationer sker virtuellt, exempelvis kan studiens svarsalternativ "vän" innefatta både en virtuell och fysisk relation.

Mesosystemet består av interaktioner och kopplingar mellan de olika närmiljöerna (Andersson, 2013; Hwang m.fl., 2018). Det är viktigt att studera de olika miljöer som individen ingår i för att bättre förstå hur de i praktiken hänger samman (Andersson, 1986; Bronfenbrenner, 1979). Ett exempel är att hur en elev fungerar i skolan styrs inte endast av det som sker i skolan utan påverkas även av vilka vänner eleven har och hur eleven har det hemma (Hwang m.fl., 2018). I föreliggande studie har svarsalternativ från de olika närmiljöerna använts för att undersöka vem elever vänder sig till. Hade enkäten endast undersökt skolans stödinsatser hade studien blivit begränsad och elevens helhet hade inte tagits hänsyn till.

Exosystemet I exosystemet ingår de miljöer som individen själv inte är delaktig i men som indirekt påverkar aktiviteter och relationer i närmiljön, till exempel föräldrars arbetssituation (Andersson, 2013; Hwang m.fl., 2018). Dessa miljöer kan ibland fungera som barriärer eller hinder som behöver övervinnas för att en förändring ska kunna ske menade Andersson (1986). Ett exempel på detta kan vara om det är en stor personalomsättning på en skola med mycket vikarier, vilket elever själva inte kan påverka att det är. Detta påverkar då elevers aktiviteter, roller och relationer till personal då de inte får samma möjlighet att knyta kontakt med personalen (Andersson, 1986). I föreliggande studie beaktas exosystemet i form av den nya läroplanen och betygssystemet som är något som elever inte kan påverka, men som indirekt påverkar deras liv och skolgång.

Makrosystemet innefattar de förhållanden som verkar på underliggande nivåer och som får indirekt eller direkt konsekvens för den verklighet som individen möter i sina närmiljöer (Andersson, 1986). Dessa förhållanden inkluderar samhällsförhållanden, normer, skolpolitik, familjepolitik och andra kulturella faktorer, i helhet de samhälle som individen lever i (Andersson, 2013; Bronfenbrenner, 1979; Hwang m.fl., 2018). Samhällets värderingar är något som genomsyrar skolans verksamhet. I föreliggande studie berörs makrosystemet i resultatet och diskussionen kring skolstress, tankar om framtiden och godkända betyg.

Kronosystemet Utöver dessa fyra system är tiden en viktig del i den utvecklingsekologiska teorin. Bronfenbrenner menade att både individen och miljön utvecklas med tiden (Hwang m.fl., 2018). Förändringar som har med tiden att göra det vill säga det som rör kronosystemet, är viktiga för att få förståelse hur de olika systemen påverkar individen och utvecklingen (Hwang m.fl., 2018). Olika förändringar kan ha sin grund i individen, exempelvis en sjukdom eller så kan förändringen ha grund i omgivningen, exempelvis ett nytt syskon (Hwang m.fl., 2018).



Figur 1: Hämtad från *Grundbok I BBIC – Barns Behov I Centrum* (Socialstyrelsen, 2018).

Kritik av Urie Bronfenbrenners utvecklingsekologi

Hwang m.fl. (2018) lyfter kritik om Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori, den kritiserar ibland för att vara svår att studera empiriskt då den är alltför allmän. Teorin säger en del om vilka faktorer som påverkar individen, men inte så mycket om hur den påverkan går till. Ett exempel på detta är hur föräldrarnas arbetssituation ingår i exosystemet, men det framgår inte hur eller på vilket sätt ungas utveckling påverkas av föräldrarnas arbeten (Hwang m.fl., 2018). En annan kritik som förekommer är att den forskning som Bronfenbrenner och hans efterföljare utför, visar sällan en hög grad av ekologisk validitet. Ekologisk validitet innebär att det som undersöks har något att göra med hur något fungerar i verkligheten (Hwang m.fl., 2018).

Hwang m.fl. (2018) skriver också om styrkor med Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori, bland annat att han menade att människans utveckling måste studeras i sitt sammanhang. Det innebär att forskning baseras i första hand på de ungas vardag och inte i laboratoriemiljöer. Andra styrkor med Bronfenbrenners teori är att han för samman miljösystem på olika nivåer som har indirekt och direkt påverkan på individen (Hwang m.fl., 2018). Som tidigare nämnts studeras individen i sitt sammanhang med den utvecklingsekologiska teorin (Hwang m.fl., 2018). Hur individen interagerar med sin omgivning kan se olika ut beroende på exempelvis

kön, ålder, etnicitet och kultur, vilket gör teorin applicerbar på alla individer (Andersson, 2013). Med den neo-ekologiska teorin beaktade författarna individen i sitt sammanhang, vilket innebar att studien baserades på gymnasielevens vardag (Navarro & Tudge, 2022). Den utvecklingsekologiska teorin påminner om att utveckling pågår under hela livet, individen är under hela sitt liv i samspel med föränderliga omgivningsfaktorer (Andersson, 2013).

Metod

Val av ansats

Kvantitativ forskningsansats valdes för studien, författarna var intresserade av att kunna säga något med hjälp av sin studie genom generalisering (Bryman, 2018). Då författarna inte var intresserade av att fördjupa sig i komplexiteten kring *varför* deltagarna vände sig till specifika personer i påfrestande situationer, ansågs inte kvalitativ ansats applicerbar för studien (Bryman, 2018). Den kvalitativa empirin hade varit svårare att generalisera eller applicera samhälleligt utöver det som har forskats på. I kvalitativ forskning är forskaren i sig ett redskap, vilket innebär att forskaren hade behövt ge alla deltagare samma förutsättningar (Bryman, 2018). Inom kvantitativ forskning är matematik, mätningar och försök att hitta samband centralt (Grankvist, 2019). Genom analys av insamlat siffermaterial med statistiska metoder möjliggörs det att kunna dra slutsatser om samband mellan skillnader bland grupper och variabler (Grankvist, 2019). Kvantitativ ansats gör det möjligt att hitta små och hårfina skillnader mellan människor och att upptäcka tydliga variationer (Bryman, 2018).

Val av metod för datainsamling

För att nå ut till så många elever som möjligt på ett snabbt sätt användes webbenkät som metod, webbenkäten skapades i Microsoft Forms. För att öka tillgängligheten för eleverna valdes webbenkät, den delades ut med hjälp av länk eller QR-kod vilket gjorde att eleverna kunde svara på enkäten när det passade dem, samt att den kunde bli besvarad på exempelvis mobil, dator eller surfplatta (Bryman, 2018). Webbenkäten gav möjlighet till följdfrågor beroende på hur eleven svarade kunde nästa fråga anpassas till tidigare svar och ge en djupare förståelse (se bilaga 1). Enligt Bryman (2018) finns det risk att deltagare vid intervju ger önskvärda svar då de kan påverkas av forskaren, med webbenkät minskar den risken. Med webbenkät fanns det större risk för bortfall (Bryman, 2018), då författarna var medvetna om detta kontaktades ett stort antal skolor. Samtliga deltagare som startade enkäten genomförde den. Utifrån denna studie fanns det även risker med valet av webbenkät, många skolor/elever var enkättrötta, tillgängligheten av enkäten ökade risken att eleverna diskuterade med varandra och påverkade varandras svar (Bryman, 2018), samt att en och samma person kan ha svarat på enkäten flera gånger (Bryman, 2018; Grankvist, 2019). Trots riskerna med webbenkät ansåg författarna att metodvalet för insamling av data passade bäst för att besvara studiens frågeställningar.

Instrument

I en av enkätfrågorna har författarna tagit inspiration av *Perceived Stress Scale* (PSS) som är ett instrument som används för att mäta generell upplevd stress (Cohen m.fl., 1983)(se bilaga 1 fråga 15). Instrumentet PSS har översatts till flera språk och applicerats i många olika

kulturer och har resulterat i god reliabilitet och validitet (Cohen m.fl., 1983; Nordin & Nordin, 2013). PSS innefattar skattningsfrågor som hanterar individens tankar och känslor under den senaste månaden där respondenten får skatta dessa från “0=aldrig” till “4=väldigt ofta”. Exempel på två skattningsfrågor är: “*känt dig nervös och stressad?*” och “*varit upprörd över något som hände helt oväntat?*”. Författarna anpassade en del av frågorna så att de kunde appliceras till målgruppen. I SPSS gjordes ett reliabilitetstest på de påståenden som var inspirerade av PSS. Detta resulterade i ett Cronbachs alfa (α) för att mäta reliabiliteten för PSS-måttet. Reliabilitet koefficienten bör ligga mellan .00-1.00, målet är att uppnå en så hög siffra som möjligt. För att uppnå bra reliabilitet ska koefficienten vara .70 eller högre (Grankvist, 2019; Salkind & Frey, 2020). PSS-måttet visade på god reliabilitet ($\alpha=.725$) vilket innebar att PSS-måttet hade en god förutsättning för validitet (Grankvist, 2019).

I Microsoft Forms skapade författarna olika typer av skalor, bland annat nominalskalor, ordinalskalor och kvotskala. Med nominalskala kategoriseras värdena och det kan sättas etiketter, så som “*man*” eller “*kvinnor*” (se bilaga 1, frågorna 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 och 13). Skalvärdena kan sättas i vilken ordning som helst utan att det innefattar någon typ av rangordning (Djurfeldt m.fl., 2018). Ordinalskalan innebär rangordning av mänskliga erfarenheter eller egenskaper, exempelvis “*Har du upplevt något av följande besvär under senaste månaden?*” där svarsalternativen är: “*aldrig, nästan aldrig, ibland, ganska ofta, väldigt ofta*” (se bilaga 1, frågorna 3, 4, 12, 14, 15). På ordinalskalan saknar värdena nollpunkt och är inte ekvidistanta, då det inte går att avgöra avståndet mellan svarsalternativen (Djurfeldt m.fl., 2018). Författarna har även använt sig av en kvotskala (se bilaga 1, fråga 2). En kvotskala innefattar en absolut nollpunkt och svaren är ekvidistanta, vilket innebär att avståndet är detsamma mellan svaren (Djurfeldt m.fl., 2018).

Trovärdighet

Tillförlitlighet i den kvantitativa forskningen består av fyra delar, *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *möjlighet att styrka och konfirmera* (Bryman, 2018). *Trovärdigheten* skapades delvis i resultatet av studien där författarna bekräftar att de uppfattat verkligheten på rätt sätt och att studien utförts på rätt sätt menar Bryman (2018). *Överförbarhet* är bredden på den data som samlats in och hur “tät” beskrivningen är influerar huruvida resultaten blir överförbara till en annan miljö (Bryman, 2018). Exempelvis var urvalet relevant för studien då författarna vände sig direkt till gymnasieeleverna, det hade däremot varit önskvärt med jämnare fördelning mellan kvinnor (76st) och män (20st). En jämnare fördelning hade kunnat ge mer bredd på urvalet i studien och därmed skapat en överförbarhet (Bryman, 2018). Författarnas datainsamling analyserades i SPSS vilket gav en överblick och siffror på huruvida materialet var sannolikt, detta påvisade en överförbarhet som kunde tänkas vara generaliserbar. *Pålitlighet* är motsvarighet till reliabiliteten vilket innefattar kvalitén på studien enligt Bryman (2018). För att skapa en pålitlig studie har författarna exempelvis ställt samma frågor till alla deltagare genom enkäten, detta gav ett pålitligare resultat till skillnad från om frågorna varierat för deltagarna. *Möjligheten att styrka och konfirmera* ger författarna utrymme att säkerhetsställa att de gjort sitt arbete i god tro och att de hade insikten att det inte går att vara helt objektiv i samhälllig forskning (Bryman,

2018). Genom den tidigare forskningen kunde författarna påvisa medvetenhet om det tidigare kunskapsläget samt förstärka studiens resultat.

Urval

För att undersöka vem gymnasieelever vänder sig till i påfrestande situationer och redogöra om de väljer att vända sig till skolans stödinsatser eller någon utanför skolan, har författarna använt sig av ett målinriktat urval. Ett målinriktat urval innebär att respondenterna är av relevans för studien, därför är de strategiskt utvalda för att besvara forskningsfrågorna (Bryman, 2018). Personerna som har svarat på den digitala enkäten är gymnasieelever som går årskurs ett, två eller tre på två olika gymnasieskolor i Västra Götaland. 78% som svarade på enkäten var kvinnor, 20% var män och 2% var ickebinära. Medelåldern var 17,5 år (sd=1.07), det var totalt 98 deltagare varav samtliga genomförde hela enkäten.

Genomförande

Författarna undersökte vilka gymnasieskolor som var intressanta för studien och tog därefter kontakt med 35 skolor i Västra Götaland. Genom att skicka ut ett e-mail till samtliga rektorer tillhörande gymnasieskolorna kunde författarna ta reda på om intresse fanns att delta (se bilaga 4). Rektorer från två skolor visade intresse att delta i studien, författarna skickade då ut informationsbrev till dem. I informationsbrevet förklarades syftet med studien, hur enkätundersökningen skulle genomföras samt vad deltagande skulle innebära för gymnasieeleverna (se bilaga 3). Vid godkännande för medverkan i studien skickades länk och QR-kod till enkäten ut vid avtalad tidpunkt till ansvarig rektor. Gymnasieskolornas rektorer fick sedan ansvara för att fördela ut enkäterna till gymnasieeleverna (se bilaga 1). Eleverna fick en vecka på sig att besvara enkäten, efter en vecka samlade författarna in datamaterialet och påbörjade analys i SPSS.

Forskningsetiska övervägande Författarna tog hänsyn till de grundläggande etiska principerna inför studien; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa principer följs för att de som medverkar inte ska ta skada eller uppleva obehag med sin medverkan (Bryman, 2018). Genom ett informationsbrev kunde författarna informera om syftet med studien och vad det innebar att delta (Bryman, 2018). Informationsbrevet fick rektor och samtliga elever ta del av. I början av enkäten fanns det förklaring till att man samtycker genom att svara på frågorna och skicka in. För att ta hänsyn till konfidentialitetskravet enligt Bryman (2018) har författarna utformat frågor så att den information som lämnas inte kan kopplas till individen och de som deltar är därmed anonyma. För att informera att data som samlades in, endast skulle användas för studiens ändamål tog författarna hänsyn till nyttjandekravet (Bryman, 2018).

Etiska implikationer för området Författarna ansvarade över att se till att studien bedrevs på ett bra sätt ur etisk och vetenskaplig synvinkel (Bryman, 2018; Vetenskapsrådet, 2017). Studiens urval riktades till gymnasieelever, för att få skicka ut enkäten till gymnasieeleverna behövde författarna rektorernas godkännande. I informationsbrevet informerades deltagarna om att de behövde vara +15 år gamla för att medverka i studien, om deltagaren hade varit under 15 år hade båda vårdnadshavarna samt eleven behövt samtycka till medverkan (Bryman, 2018; Vetenskapsrådet, 2017). I enkäten ställdes frågor som kunde väcka känslor hos deltagarna.

Som författare till studien finns det ett ansvar att se till att deltagare inte kommer till skada (Bryman, 2018). Författarna la därför till information i slutet av enkäten om vart eleverna kunde vända sig om de mådde dåligt eller behövde prata med någon (se bilaga 1).

Litteratursökning

För att hitta relevant tidigare forskning har författarna använt sig av Högskolan Västs biblioteksöksfunktion, Digitala Vetenskapliga Arkivet (DiVA) och EBSCO. Samtliga nyckelord söktes på både svenska och engelska: *ungdomar, elever, elevhälsan, stress, skolans stödinsatser, skola, hjälpsökande, copingstrategier, skol/studiestress, stöd, teori, utvecklingsekologisk teori, psykisk hälsa, psykosomatiska besvär/symtom, stigma, ensamhet, mental hälsa, kvantitativ enkät, gymnasieelever, skolkuratorer, online hjälpsökande och delaktighet*. Författarna har även tagit inspiration från andra artiklars referenslistor för att hitta fler relevanta forskningsartiklar. Både nationella och internationella artiklar har använts.

Analysmetod

För analys fördes den insamlade data in i programmet SPSS där allt översattes till siffror. Inom beteendevetenskaper är SPSS ett av de mest populära datorprogrammen för numeriska beräkningar (Grankvist, 2019). För att beräkna skillnaden mellan två grupper har författarna använt sig av t-test (Grankvist, 2019), de två grupperna som jämfördes i analysen var kvinnor och män. Då det insamlade materialet var normalfördelat användes Pearsons korrelationsanalys, som är ett parametriskt test. Vid icke normalfördelade data hade Spearmans korrelationsanalys använts då den är icke-parametrisk (Djurfeldt m.fl., 2018). Pearsons korrelationsanalys användes för att räkna ut linjära samband i datamängden (Grankvist, 2019). Det som författarna undersökte med hjälp av korrelat var exempelvis hur starkt sambandet mellan nedstämdhet och skolstress var. Korrelat/samband betecknas med "r" (Grankvist, 2019; Salkind & Frey, 2020). Sambandet eller "r" skrivs ofta som en siffra mellan -1 och +1, ju närmare 1 ju starkare samband (Grankvist, 2019). Exempelvis är .735 ett väldigt starkt samband medan .132 är ett svagt samband. Författarna använde sig av Chi² test för att jämföra och se signifikanta skillnader mellan *kvinnor* och *män*. Chi² test är ett icke-parametriskt test (Djurfeldt m.fl., 2018), som i denna studie beräknades på medianen. Levenes test använde författarna för att se huruvida de fanns någon signifikans mellan de olika variablerna eller korrelationerna (Djurfeldt m.fl., 2018). Signifikans är ett värde på meningsfullhet/sannolikhet och det betecknas "p", man vill uppnå en signifikansnivå på $p < .05$ (Salkind & Frey, 2020). Exempelvis om $p = .05$ innefattar det att materialet är 95% sannolikt eller meningsfullt, om $p = .80$ betyder det att materialet inte är sannolikt. För att sätta en siffra på hur stor spridning det fanns i det insamlade materialet användes standardavvikelse, betecknas "sd" i texten, om sd var stor visade detta på att stor spridning fanns i svaren (Grankvist, 2019). Författarna använde sd som ett spridningsmått kring medelvärde. All data som analyserades i SPSS i form av tabeller var deskriptiv statistik (Salkind & Frey, 2020). Deskriptiv statistik används för att organisera och förklara de olika egenskaperna i de insamlade materialet (Salkind & Frey, 2020). Eftersom 98 personer svarade på författarnas webenkät, hjälpte deskriptiv statistik att förklara materialet som samlades in på ett enklare sätt, exempelvis för att sammanfatta de vanligaste svaren i de olika frågorna (Salkind & Frey, 2020).

Resultat och analys

Författarna har använt sig av SPSS för att analysera det insamlade materialet. För att analysera materialet användes analysmetoderna T-test, Chi² test, Pearsons korrelationsanalys och deskriptiv statistik. Vid jämförelse mellan de olika könen har författarna valt att endast jämföra *män* och *kvinnor* då *ickebinära* var underrepresenterade (endast 2%). I de tabeller som berör samtliga elever är ickebinära inräknade. Resultatet av studien analyserades genom Neo-ekologiska teorin. Studiens resultat presenteras utifrån de aktuella frågeställningarna.

Vem/vilka vänder sig gymnasieelever till i första hand i olika påfrestande situationer?

För att undersöka vem elever vänder sig till i första hand för att prata om *sina studier*, *sin framtid*, *relationer på skolan*, *världens framtid*, *skolmiljön* och att *passa in* användes en nominal skala (se bilaga 1, fråga 13). Här kunde eleverna endast välja ett alternativ av *vän*, *förälder/vårdnadshavare*, *syskon*, *lärare/mentor*, *elevhälsan*, *vårdcentral/ungdomsmottagning* och *inget av alternativen*. För att prata om *sina studier* visades det att 41.8% av eleverna valde att vända sig till en *vän* i första hand, detta innebar att eleverna valde att vända sig till någon i mikrosystemen (Navarro & Tudge, 2022) i första hand. Ingen valde att vända sig till *elevhälsan* i första hand (se tabell 1). Författarna gjorde ett Chi² test för att se om det fanns någon signifikant skillnad mellan vem män/kvinnor i första hand vänder sig till, Chi² testet resulterade i ingen signifikant skillnad.

Tabell 1. Vem elever vänder sig till i första hand för att prata om sina studier.

..dina studier?	n	%
Vän	41	41.8
Förälder/vårdnadshavare	28	28.6
Syskon	3	3.1
Lärare/mentor	22	22.4
Elevhälsan	0	0
Inget av alternativen	4	4.1
Total	98	100

När det handlade om att prata om *sin framtid* valde 60.2% av eleverna att prata med *förälder/vårdnadshavare* (mikrosystemen) i första hand, Ingen valde *elevhälsan* (mesosystemet) som förstahandsval (se tabell 2).

Tabell 2. Vem elever vänder sig till i första hand för att prata om sin framtid.

..din framtid?	n	%
Vän	20	20.4
Förälder/vårdnadshavare	59	60.2
Syskon	4	4.1
Lärare/mentor	4	4.1
Elevhälsan	0	0
Inget av alternativen	11	11.2
Total	98	100

Resultatet visade att 54.1% av eleverna hade valt att vända sig till en *vän* (mikrosystemen) i första hand om de hade velat prata om *relationer på skolan* (se tabell 3).

Tabell 3. Vem elever vänder sig till i första hand för att prata om relationer på skolan.

..relationer på skolan?	n	%
Vän	53	54.1
Förälder/vårdnadshavare	18	18.4
Syskon	6	6.1
Lärare/mentor	6	6.1
Elevhälsan	6	6.1
Inget av alternativen	9	9.2
Total	98	100

När det handlade om *världens framtid* valde 32.7% av eleverna att vända sig till en *vän* (mikrosystemen) i första hand och 32.7% att vända sig till *förälder/vårdnadshavare* (mikrosystemen) i första hand. Svartalernativet *inget av alternativen* är det 25.5% som vänder sig till i första hand om de vill prata om världens framtid (se tabell 4).

Tabell 4. Vem elever vänder sig till i första hand för att prata om världens framtid.

..världens framtid?	n	%
Vän	32	32.7
Förälder/vårdnadshavare	32	32.7
Syskon	5	5.1
Lärare/mentor	2	2.0
Elevhälsan	2	2.0
Inget av alternativen	25	25.5
Total	98	100

Vid undersökningen av vem eleverna vände sig till för att prata om *skolmiljön* visade det sig att 37.8% i första hand vänder sig till en *vän* (mikrosystemen). Resultatet visar att 25.5% vänder sig till *lärare* (mesosystemet) i första hand för att prata om *skolmiljön* (se tabell 5).

Tabell 5. Vem elever vänder sig till i första hand för att prata om skolmiljön.

..skolmiljön?	n	%
Vän	37	37.8
Förälder/vårdnadshavare	12	12.2
Syskon	3	3.1
Lärare/mentor	25	25.5
Elevhälsan	6	6.1
Inget av alternativen	15	15.3
Total	98	100

Resultatet visade att 43.9% i första hand väljer att prata med en *vän* (mikrosystemen) om *att passa in*. Här visades återigen alternativet “*inget av alternativen*” högt (31.6%). Att prata med *lärare/mentor* (mesosystemen) är inget eleverna väljer i första hand för att prata om *att passa in* (se tabell 6).

Tabell 6. Vem elever vänder sig till i första hand för att prata om att passa in.

..att passa in?	n	%
Vän	43	43.9
Förälder/vårdnadshavare	17	17.3
Syskon	4	4.1
Lärare/mentor	0	0
Elevhälsan	3	3.1
Inget av alternativen	31	31.6
Total	98	100

Sammanfattnings visade resultatet av fråga 13 att eleverna ofta vänder sig till en *vän* (mikrosystemen) i första hand för att prata om *sina studier, relationer på skolan, skolmiljön* och *att passa in*. Resultatet visade att eleverna i första hand vänder sig till *förälder/vårdnadshavare* (mikrosystemen) för att prata om sin framtid.

Vem/vilka vänder sig gymnasieeleverna till om de vill prata om frågor kring skolan, skolmiljön eller skolarbete?

I enkäten fick eleverna skatta med hjälp av en ordinalskala hur ofta de känner sig stressade över skolan från 1 (aldrig stressad) till 10 (alltid stressad). Medelvärde betecknas med “m”, av samtliga elevernas skattning var m=7.18 (sd=1.9) (se tabell 7). T-testet av ordinalskalan visade att kvinnorna upplevde sig vara mer stressade över skolan (m=7.53 med sd=1.7) än männen (m=5.9 med sd=2.3). Med Chi² test kunde författarna se att kvinnor i högre utsträckning än män rapporterade att de ofta kände sig stressade över skolan $X^2(8, n = 96) = 18.00, p < .05$). Att kvinnorna i föreliggande studie rapporterade att de kände sig stressade över skolan mer än männen går i linje med tidigare forskning (Granrud m.fl., 2020).

Tabell 7. Hur ofta elever känner sig stressade över skolan.

Kön	m	n	sd
Kvinna	7.53	76	1.709
Man	5.90	20	2.292
Alla deltagare	7.18	98	1.928

Frågan “*Brukar du prata med någon när du är stressad över skolan?*” (se bilaga 1, fråga 7), ställdes i enkäten där eleverna fick svara *ja, nej* eller *ibland*, 39.5% av kvinnorna svarade ja (se tabell 8) och 40% av männen svarade ja (se tabell 9).

Tabell 8. Brukar du prata med någon när du är stressad över skolan? (kvinnor)

Kvinna	n	%
Ja	30	39.5
Nej	17	22.4
Ibland	29	38.2
Total	76	100

Tabell 9. Brukar du prata med någon när du är stressad över skolan? (män)

Man	n	%
Ja	8	40
Nej	5	25
Ibland	7	35
Total	20	100

Deltagarna som svarade *ja* eller *ibland* gick vidare till nästa fråga där de fick svara på “*vilka vänder du dig till när du är stressad över skolan?*” där de fick möjligheten att svara *ja* eller *nej* på flera alternativ (se bilaga 1, fråga 8). Resultatet visade att flest elever svarade *ja* till att vända sig till någon i mikrosystemen: *vän* (61.8% kvinnor och 50% män) och *förälder/vårdnadshavare* (60.5% kvinnor och 50% män) när de vill prata om att de är stressade över skolan. Ytterst få svarade att de väljer att vända sig till någon i mesosystemet: *elevhälsan*, 11.8% kvinnor (se tabell 10) och 15% män (se tabell 11). I tabell 10 och 11 finns variabeln “*De som inte fick frågan*” som representerar de elever som svarade “*Nej*” på fråga 7 i enkäten och fick därför inte frågan “*vilka vänder du dig till när du är stressad över skolan?*”.

Tabell 10. Hur många kan tänka sig att vända sig till elevhälsan när de vill prata om att de är stressade över skolan? (Kvinnor)

Kvinna	n	%
Ja	9	11.8
Nej	50	65.8
Total	59	77.6
De som inte fick frågan	17	22.4

Tabell 11. Hur många kan tänka sig att vända sig till elevhälsan när de vill prata om att de är stressade över skolan? (män)

Man	n	%
Ja	3	15
Nej	12	60
Total	15	75
De som inte fick frågan	5	25

I vilka frågor/situationer vänder sig gymnasieeleverna till skolans stödinsatser?

Studien resulterade i följande kring hur elever vänder sig till skolans stödinsatser (mesosystemet):

- 16% av eleverna hade kunnat vända sig till elevhälsan för att prata om när de är *stressade över skolan*.
- 12% av eleverna hade kunnat vända sig till elevhälsan om de själva hade blivit utsatta för *mobbing på sociala medier*.
- 29% av eleverna hade kunnat vända sig till elevhälsan om de själva hade blivit utsatta för *mobbing på skolan*.
- 31% av eleverna hade kunnat vända sig till elevhälsan om de märkt att *någon annan* blivit utsatt för mobbing.
- 6% av eleverna hade i första hand vänt sig till elevhälsan för att prata om *relationer på skolan*.
- 2% av eleverna hade i första hand vänt sig till elevhälsan för att prata om *världens framtid*.
- 6% av eleverna hade i första hand vänt sig till elevhälsan för att prata om *skolmiljön*.
- 3% av eleverna hade i första hand vänt sig till elevhälsan för att prata om *att passa in*.

Ingen hade i första hand valt att vända sig till elevhälsan (mesosystemet) för att prata om:

- *Sina studier* (se tabell 1)
- *Sin framtid* (se tabell 2)

Eleverna fick frågan om vem de vänder sig till om de blir utsatta **på sociala medier**, de fick då möjligheten att svara *ja* eller *nej* på flera alternativ (se bilaga 1, fråga 9). Resultatet visade att flest kvinnor (56 av 76) svarade *ja* till att vända sig till *sin vän* (mikrosystemen) och flest män (12 av 20) svarade *ja* till att vända sig till *förälder/vårdnadshavare* (mikrosystemen) om de skulle bli utsatta på sociala medier. Alternativet *elevhälsan* (mesosystemet) var det endast 10 av 76 kvinnor (se tabell 12) och 2 av 20 män (se tabell 13) som kunde tänka vända sig till om de blev utsatta på sociala medier.

Tabell 12. Hur många vänder sig till elevhälsan om de blir utsatta på sociala medier? (Kvinnor)

Kvinna	n	%
Ja	10	13.2
Nej	66	86.8
Total	76	100

Tabell 13. Hur många vänder sig till elevhälsan om de blir utsatta på sociala medier? (Män)

Man	n	%
Ja	2	10
Nej	18	90

Total	20	100
-------	----	-----

Eleverna fick frågan om vem de vänder sig till om de blir utsatta för mobbning **på skolan**. Som tidigare i enkäten kunde de trycka *ja* eller *nej* på alternativen (se bilaga 1, fråga 10). Resultatet visade att flest kvinnor (56 av 76) svarade *ja* till att vända sig till *vän* (mikrosystemen) och flest män (13 av 20) svarade *ja* till att vända sig till *lärare/mentor* (mesosystemet) om de skulle bli utsatta för mobbning på skolan. *Elevhälsan* (mesosystemet) var det 20 av 76 kvinnor (se tabell 14) och 7 av 20 män (se tabell 15) som kunde tänka sig ta hjälp av om de blev utsatta för mobbning på skolan.

Tabell 14. Hur många vänder sig till elevhälsan om de själva blir utsatta för mobbning på skolan? (Kvinna)

Kvinna	n	%
Ja	20	26.3
Nej	56	73.7
Total	76	100

Tabell 15. Hur många vänder sig till elevhälsan om de själva blir utsatta för mobbning på skolan? (Män)

Man	n	%
Ja	7	35
Nej	13	65
Total	20	100

När frågan vändes och eleverna istället fick svara *ja* eller *nej* på olika alternativ (se bilaga 1, fråga 11) angående vem de vänder sig till om de märker att **någon annan** blir utsatt för mobbning svarade flest kvinnor (62 av 76, se tabell 16) och flest män (15 av 20, se tabell 17) *ja* till att vända sig till *lärare/mentor*. 24 av 76 kvinnor och 5 av 20 män kunde tänka sig ta hjälp av *elevhälsan* (se tabell 16 & 17). Både *lärare/mentor* och *elevhälsan* ingick i mesosystemet i föreliggande studie.

Tabell 16. Hur många vänder sig till elevhälsan om de märker att någon annan blir utsatt för mobbning? (Kvinna)

Kvinna	n	%
Ja	24	31.6
Nej	52	68.4
Total	76	100

Tabell 17. Hur många vänder sig till elevhälsan om de märker att någon annan blir utsatt för mobbning? (Män)

Man	n	%
Ja	5	25
Nej	15	75
Total	20	100

I vilken utsträckning upplever gymnasielever stress i skolan?

För att undersöka om eleverna har upplevt några psykosomatiska besvär den senaste månaden, använde sig författarna av en Likert-skala (se bilaga 1, fråga 4). De olika besvärerna som är svarsalternativ i fråga 4 representerar de tecken som Engström (2023) menar tyder på att en individ mår dåligt av stress. Resultatet påvisade att 43% av eleverna upplevde att de hade haft *huvudvärk* och *svårt att komma ihåg saker* ganska/väldigt ofta den senaste månaden. 46% av eleverna hade upplevt att det har varit *svårt att koncentrera sig* ganska/väldigt ofta den senaste månaden. *Nedstämd och trött* var de mest upplevda psykosomatiska besvärerna, där 54% av eleverna hade upplevt sig *nedstämda och trötta* ganska/väldigt ofta den senaste månaden. Wickström & Kvist Lindholms (2020) forskning visade att många elever uttrycker att deras besvär är skolrelaterade och att det inte har med deras psykiska hälsa att göra.

Ett T-Test gjordes där författarna splittrade *kvinnor* och *män* för att se om det fanns någon skillnad i variablerna. Det visades att kvinnorna hade majoritet i samtliga upplevda psykosomatiska besvär som tyder på stress, detta stämmer överens med Granruds m.fl. (2020) forskning som visade att kvinnor rapporterar mer stress än män. Både kvinnor och män upplevde besvärerna *nedstämd och trött* mest av samtliga psykosomatiska besvär. Vid Chi² test visades det en signifikant skillnad mellan kvinnor och män, kvinnorna uppgav sig oftare *nedstämda och trötta* $X^2(4, n = 96) = 11.71, p < .05$. De psykosomatiska besvärerna *magont* och *svårt att koncentrera sig* visade sig också ha en signifikant skillnad där kvinnorna uppgav besvärerna i högre utsträckning. *Magont*: $X^2(4, n = 96) = 13.90, p < .05$. *Svårt att koncentrera sig*: $X^2(4, n = 96) = 14.77, p < .05$. För dessa psykosomatiska besvär hade 38.2% av kvinnorna sökt hjälp (se tabell 18), vilket betyder att över 60% inte hade sökt hjälp. Av männen hade endast 20% sökt hjälp för sina besvär (se tabell 19). Studiens resultat visade att av de olika alternativen de fick svara *ja* eller *nej* på (se bilaga 1, fråga 6) kan flest tänkas vända sig till *vårdcentral/ungdomsmottagning* för sina psykosomatiska besvär.

Tabell 18. Hjälpökande vid psykosomatiska besvär. (Kvinnor)

Kvinna	n	%
Ja	24	31.6
Nej	5	6.6
Total	29	38.2
De som inte fick frågan	47	61.8

Tabell 19. Hjälpökande vid psykosomatiska besvär. (Män)

Man	n	%
-----	---	---

Ja	3	15
Nej	1	5
Total	4	20
De som inte fick frågan	16	80

Korrelationer/samband

För att undersöka om det fanns några samband mellan de olika variablerna gjordes Pearsons korrelations analys mellan fråga 4, 12 och 15 (se bilaga 1). Det visades att det fanns ett **väldigt starkt samband** mellan att *känna stress för studierna* och *sin framtid* ($r = .711^{***}$) ($p = .001$) (se tabell 20) samt ett **väldigt starkt samband** mellan *PSS-måttet* och *stressen över studierna*. ($r = .748^{***}$) ($p = .001$).

Tabell 20. Stark korrelation: studierna och sin framtid (samtliga deltagare)

Alla deltagare	..studierna?	..din framtid?
..studierna?		.711*** (98)
..din framtid?	.711*** (98)	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Pearsons korrelationsanalys visade att *kvinnorna* hade **starka samband** mellan:

- Hur ofta kvinnorna kände sig *stressade över skolan* och hur ofta de är *stressade över studierna* ($r = .638^{***}$) ($p = .001$).
- Hur ofta kvinnorna kände sig *stressade över studierna* och hur ofta de är *stressade över sin framtid* ($r = .651^{***}$) ($p = .001$) (se tabell 21).
- Hur ofta kvinnorna kände sig *nedstämnda och trötta* och hur ofta de är *stressade över studierna* ($r = .579^{***}$) ($p = .001$).
- Hur ofta kvinnorna är *stressade över skolmiljön* och hur ofta de är *stressade över relationer på skolan* ($r = .519$) ($p = .001$).

Tabell 21. Stark korrelation: studierna och sin framtid (kvinnor)

Kvinna	..studierna?	..din framtid?
..studierna?		.651*** (76)
..din framtid?	.651*** (76)	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Pearsons korrelationsanalys visade att *männen* hade **väldigt starka samband** mellan:

- Hur ofta männen kände sig *stressade över studierna* och hur ofta de kände sig *stressade över deras framtid* ($r = .762^{***}$) ($p = .001$).

- Hur ofta männen kände sig *stressade över skolan* och hur ofta de kände sig *nedstämda och trötta* ($r=.743^{***}$) ($p=.001$).
- Hur ofta männen hade *huvudvärk* och hur ofta de *upplevde smärta i rygg och axlar* ($r=.776^{***}$) ($p=.001$) (se tabell 22).
- Hur ofta männen kände sig *stressade över skolan* och hur ofta de hade haft besvär av *magont* ($r=.700^{***}$) ($p=.001$) och *smärta i rygg och axlar* ($r=.700^{***}$) ($p=.001$).

Tabell 22. Stark korrelation: huvudvärk och smärta rygg/axlar (män)

	Huvudvärk	Smärta i rygg/axlar
Huvudvärk		.776*** (20)
Smärta i rygg/axlar	.776*** (20)	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Neo-ekologiska teorin och tidigare forskning kopplat till resultat

Sveriges alla lagar omfattas i *makrosystemet* och Skollagen (2010:800), 2kap, 25§ lyder att det ska finnas elevhälsa som täcker medicinska, psykologiska, psykosociala och socialpedagogiska insatser för gymnasieeleverna. Rektorn ansvarar över att fördela resurser inom enheten efter barnens och elevernas olika förutsättningar och behov (Skollagen 2010:800, 2kap, 10§). Utbildningen ska formas så att den främjar social gemenskap och utvecklar elevernas förmåga att självständigt eller tillsammans med andra tillägna sig, fördjupa och tillämpa kunskaper (Skollagen 2010:800, 15 kap, 2§). Detta är något som eleverna själva inte kan påverka, utan de påverkas indirekt av exempelvis skolpolitiken (Bronfenbrenner, 1979).

Skolpolitiken har resulterat i omstruktureringar och reformering av en ny läroplan med högre krav på betyg och bedömning hos eleven än vad läroplanen hade förr (Högberg m.fl., 2021; Korhonen m.fl., 2022; Lundström, 2018). Läroplanen ingår i *exosystemet* som är det system som indirekt påverkar aktiviteter och relationer i närmiljön kring individen (Andersson, 2013; Hwang m.fl., 2018). Tidigare forskning (Högberg m.fl., 2021) visade att införandet av betyg resulterade i ökad skolrelaterad stress, vilket går i linje med föreliggande studies resultat som påvisade att gymnasieeleverna upplevde *stress över studierna*, exempelvis för prov, inlämningar och att uppnå betyg (se tabell 23). Några av läroplanens mål (Skolverket, 2022b) som behandlar *framtiden* är att eleven:

- *medvetet kan ta ställning till fortsatt studie- och yrkesinriktning på grundval av samlade erfarenheter och kunskaper,*
- *har kännedom om arbetslivets villkor, särskilt inom sitt studieområde, samt om möjligheter till fortsatt utbildning, praktik och arbete i Sverige och andra länder, och*
- *är medveten om att alla yrkesområden förändras i takt med teknisk utveckling, förändringar i samhälls- och yrkesliv samt ökad internationell samverkan och därmed förstår behovet av personlig utveckling i yrket.*

Skolverket, (2022b). 2.4 Utbildningsval – arbete och samhällsliv.

Föreliggande studies resultat visade att elever kände sig ganska/väldigt ofta stressade över sin framtid (se tabell 24) inför exempelvis arbetsliv, utbildning, boendesituation och ekonomi. Tidigare studie visar att om eleven inte klarar av skolan kommer framtidsalternativen vara få (Beckman & Hellström, 2021). Sverige har genomgått stora demografiska förändringar så som att arbetsmarknaden har förändrats, ekonomiska ojämlikheter har blivit större, offentliga verksamheter har privatiserats och svenska skolan har reformerats (Hagquist & Gustafsson, 2020). Hagquist och Gustafssons (2020) diskuterade i sin studie hur den ökade ekonomiska stressen förmodligen är en bidragande faktor till den ökade psykiska ohälsan hos ungdomar i Sverige.

Tabell 23. Hur ofta känner eleverna sig stressade över studierna?

..studierna?	n	%
Aldrig	0	0
Nästan aldrig	5	5.1
Ibland	23	23.5
Ganska ofta	28	28.6
Väldigt ofta	42	42.9
Total	98	100

Tabell 24. Hur ofta känner eleverna sig stressade över sin framtid?

..sin framtid?	n	%
Aldrig	4	4.1
Nästan aldrig	10	10.2
Ibland	28	28.6
Ganska ofta	28	28.6
Väldigt ofta	28	28.6
Total	98	100

Eleverna ingår i flera olika närmiljöer, för att förstå hur eleven påverkas i sin helhet är det viktigt att undersöka interaktionerna mellan dessa, vilket sker i *mesosystemet* (Andersson, 1986; Bronfenbrenner, 1979). Föreliggande studie undersökte elevernas sociala miljö i både meso- och mikrosystemen, skolpersonal, så som lärare/mentor och elevhälsan ingår i mesosystemet. När elever vill prata om att de har sett någon annan bli mobbad, kunde flest tänka att vända sig till lärare/mentor (mesosystemet). Författarna uppmärksammade att antalet elever som hade kunnat vända sig till elevhälsan (mesosystemet) ökade gällande denna fråga. När eleverna ville prata om att de själva blivit utsatta för mobbning på skolan eller prata om studiestress och skolmiljön valde de både personer i mesosystemet (lärare/mentor, elevhälsan) och personer i mikrosystemen (vän och förälder/vårdnadshavare).

När eleverna frågades vem de väljer att vända sig till i första hand för att prata om *studiestress* vände majoriteten (41.8%) sig till en *vän* (mikrosystemen) och för att prata om *stress över sin framtid* vände majoriteten (60.2%) sig till *förälder/vårdnadshavare*

(mikrosystemen) (se tabell 1 & 2). Resultatet påvisade att när eleverna behöver prata om påfrestande situationer som sin framtid, om de blir utsatta på sociala medier, världens framtid, relationer i skolan och att passa in valde de i första hand kontakter i sina mikrosystem, så som förälder/vårdnadshavare och vän. Tidigare forskning visade att relationer till vänner och familj har stor betydelse för psykisk hälsa och välbefinnande (Wickström & Kvist Lindholm, 2020).

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vem gymnasieelever vände sig till i påfrestande situationer. Vidare var syftet att redogöra om de valde att vända sig till skolans stödinsatser eller någon utanför skolan. Frågeställningarna som användes var:

- Vem/vilka vänder sig gymnasieelever till i första hand i olika påfrestande situationer?
- Vem/vilka vänder sig gymnasieeleverna till om de vill prata om frågor kring skolan, skolmiljön eller skolarbete?
- I vilka frågor/situationer vänder sig gymnasieeleverna till skolans stödinsatser?
- I vilken utsträckning upplever gymnasieelever stress i skolan?

Den föreliggande studiens resultat påvisade att gymnasieelever främst vänder sig till en vän eller förälder/vårdnadshavare i påfrestande situationer och för att prata om skolan, skolmiljö eller skolarbete. Författarna undrar varför skolans stödinsatser inte är ett populärt alternativ när det handlar framförallt om skolmiljö och skolarbete? Handlar det om att skolan inte har tid att stötta eleverna i studiestress eller är det att eleverna inte har goda relationer till skolpersonalen? Författarna spekulerar även i om det handlar om att eleverna har okunskap om vad skolans stödinsatser är till för och vad de kan hjälpa till med. Det hade varit intressant att ta reda på varför deltagarna vänder sig till någon, eller inte gör det. I webbenkäten vid fråga 7: "*Brukar du prata med någon när du är stressad över skolan?*" fick deltagarna svara *ja/nej*, har författarna i efterhand reflekterat över att de som svarade *nej* borde ha fått gå vidare till andra frågor som utforskade områden som *stigma kring ämnet* och *psykisk hälsa*. Förhoppningsvis hade dessa följdfrågor kunnat ge svar på *varför* vissa deltagare inte pratar med någon, samt ge ett mer trovärdigt svar för studien. Det kan vara så att de elever som svarade *nej* inte vänder sig till någon i olika påfrestande situationer och därav fick studien ganska högt antal som valde "*inget av alternativen*" i olika frågor. Det hade varit intressant att undersöka de olika grupperna; *de som söker hjälp* och *de som inte söker hjälp*.

Studiens resultat påvisade även att i de situationer när en elev själv utsätts för mobbning på skolan eller märker att någon annan blir utsatt för mobbning kunde fler gymnasieelever tänka sig ta hjälp av skolans stödinsatser. Författarna har en tanke om att det finns en möjlighet att känna sig pliktskyldig att anmäla eller rapportera när någon annan far illa, till skillnad från att anmäla något som händer dig själv. Det kanske kan vara lättare att uppmärksamma att andra blir utsatta för mobbning än att uppmärksamma att en själv blir det? När det handlar om att anmäla något som sker i mesosystemet kan det gissningsvis vara så att eleven håller situationen i mesosystemet och inte involverar personerna i mikrosystemen på samma sätt. Är eleven själv utsatt för mobbning kanske det är tryggare med den informella hjälpen i mikrosystemen än att söka formell hjälp i mesosystemet, så som skolans stödinsatser.

Studiens resultat visade att eleverna ofta var stressade över skolan, skattningen (1–10) kring hur ofta de var stressade, resulterade i ett medelvärde på $m = 7.18$. Resultatet visade även att kvinnorna upplevde mer stress än vad männen gjorde, vilket gick i linje med tidigare forskning. Det hade varit intressant att se hur resultatet kring stress hade påverkats om en större andel män hade besvarat enkäten och studien hade fått en jämnare fördelning mellan könen. Efter att ha läst delar av läroplanen för gymnasiet uppfattade författarna att det ställs höga krav på eleverna och att det används komplexa begrepp som är svårtolkade även för lärare, detta uppmärksammar även tidigare forskning. Författarna anser att elevernas hälsa inte prioriteras, fokuset att klara av skolan och få en gymnasieexamen är en prioritet. Tidigare forskning pekar på att eleverna har höga krav för att uppnå betyg och om eleverna inte klarar av gymnasiet blir framtidsalternativen få. Studien visade samband för eleverna mellan stress för studierna och deras framtid, hur hjälps eleverna kring stressen över framtiden? Studiens exempel om *deras framtid* handlade om ekonomi, bostad, arbete och utbildning. Vid litteratursökningen, upplevde författarna det svårt att hitta svensk forskning på ungdomars oro över deras framtid. Författarna undrade om studiestressen var kopplad till stressen inför sin framtid och allt vad det innebär. Studiens resultat påvisade samband mellan PSS-måttet och stressen över studierna. Den generella stressen som PSS-måttet mätte berörde situationer som exempelvis *att inte ha kontroll* eller *hunnit med*, detta misstänker författarna delvis kan ha med skolan att göra.

Vid undersökningen av hur ofta eleverna upplevde psykosomatiska besvär, svarade gymnasieleverna att de ganska/väldigt ofta upplevt *huvudvärk* samt *nedstämdhet* och *trötthet* den senaste månaden. 66% av gymnasieleverna uppgav att de inte sökt hjälp för sina besvär. Ett χ^2 test gjordes för att se om det fanns en signifikant skillnad mellan kvinnor och män i deras hjälpsökande för besvären, det resulterade i att det inte fanns någon signifikant skillnad. Författarna anser att det är problematiskt att så få söker hjälp för sina psykosomatiska besvär och tror resultatet kan peka på det som tidigare forskning har påvisat om de olika hinder som finns för att söka hjälp. En utgång som kan spekuleras kring är hur detta långsiktigt kan leda till psykisk ohälsa för eleverna om de inte söker hjälp. Författarna undrar hur skolorna uppmärksammar/pratar om psykosomatiska besvär? Studien har inte undersökt detta, men det hade varit intressant att vidare undersöka elevernas erfarenheter kring hur skolan uppmärksammar eller *inte* uppmärksammar psykosomatiska besvär. En tanke som inte går att undgå är frågan om ett bra klimat skapas på skolorna för att normalisera att prata om sina besvär och att ta hjälp av skolans stödinsatser? Om det inte finns ett bra klimat kan det kanske skapas ett stigma och hinder kring att prata om sina besvär och ta hjälp.

Det som studien inte gav svar på

Studien kan inte svara på vad svarsalternativet "*inget av alternativen*" innebär. Inledningsvis tänkte författarna att det var viktigt att ha med ett alternativ som gick att välja ifall deltagarna inte kände att något av de andra alternativen passade. I efterhand hade en "fritext" varit ett bra alternativ där deltagarna själva hade fått fylla i vem de vänder sig till. Detta hade gett författarna möjligheten att utforska vilka andra som eleverna vänder sig till. Studien visade att skolans stödinsatser i många situationer inte var elevernas första hands val, även när det handlade om saker som hade med skolan att göra, så som *skolmiljö* och *skolstress*. Det hade

varit intressant att ta reda på skolans perspektiv om elevernas hjälpsökande och vad för stöd som skolan anser att de bidrar med. För att undersöka detta hade författarna kunnat skicka ut enkäter till skolans stödinsatser och sedan jämfört data med gymnasieelevernas svar.

Författarna hade velat undersöka *varför* eleverna väljer att vända sig till vissa och inte andra i olika påfrestande situationer, vilket tyvärr inte denna studie kan ge svar på. Vid en större studie hade det varit intressant att undersöka mer utifrån deltagarna. Exempelvis om det fanns skillnader i vem de väljer att vända sig till beroende på vilken socioekonomisk bakgrund och kultur de kommer ifrån.

Det hade varit önskvärt att från början varit medvetna om Navarro och Tudge (2022) modifiering, Neo-ekologiska teorin. I och med att Neo-ekologiska teorin tillkom efter att datainsamlingen var gjord, var inte enkätfrågorna utformade efter den. Hade författarna haft kännedom om teorin hade andra frågor kunnat ställts, som kanske gett tydligare svar kring huruvida elever söker hjälp virtuellt eller fysiskt. Exempelvis kunde författarna då utrett om de olika svarsalternativen utspelade sig virtuellt eller i den fysiska världen.

Hänsyn till den virtuella världen togs då författarna ansåg att ungdomar idag spenderar mycket tid i den. Med den neo-ekologiska teorin öppnades diskussionen och tankarna kring hjälpsökande online, författarna hade i efterhand velat undersöka mer om vilken utsträckning gymnasieeleverna söker hjälp online och var de gör det. Författarna vet inte vad svarsalternativet "*inget av alternativen*" betydde för eleverna, en tanke är att det skulle kunna vara hjälpsökande online. Om fler frågor hade ställts kring hjälpsökande online hade troligen författarna fått ett annat perspektiv på elevernas hjälpsökande beteende. Svarsalternativen på enkäten kunde utspela sig både i den virtuella och fysiska världen, därför kunde inte studien ge svar på i vilket av mikrosystemen kontakten utspelade sig. Exempelvis kunde elever ha svarat "*vän*" i enkäten, men författarna fick inte svar på om de fysiskt vände sig till en vän eller om de vände sig till en vän i den virtuella världen.

Studiens implikationer för socialt arbete

Studiens resultat påvisade vikten av att ha vänner/förälder/vårdnadshavare. Inför sin framtida yrkesroll som socialpedagog anser författarna att medvetenheten kring detta är viktig att ha med sig, att *alla inte har någon* att vända sig till. Det var viktigt för många att prata med *vän, föräldrar/vårdnadshavare* i påfrestande situationer, frågan är: de ungdomar som inte har någon att vända sig till i påfrestande situationer, hur gör dem? Hur påverkas dem av detta? Tanken som väcks inför framtida yrkesroll är hur dessa ungdomar ska uppmärksammas eller hittas. Hur kan socialpedagoger förebygga den typen av ensamhet? Rollen som socialpedagog kommer troligen främst ske i de flesta ungdomars mikro- och mesosystem beroende på situation. Exempelvis kan socialpedagogen hjälpa en ungdom med sina relationer med familj eller kontakt med skola.

Den ökande skolstressen som tidigare forskning visar på, tror författarna till denna studie berör socialt arbete på flera olika plan och kan vara komplext. Frågan är hur problemet ska tas i tu med på skolan. Tidigare forskning menar att tillgänglighet hos skolpersonalen är viktig för ungdomar. Behöver skolans stödinsatser bli synligare? Författarna anser att skolans stödinsatser behöver vara i elevernas arenor, så som i skolkorridoren, matsalen och ute på

rasten. Om skolans stödinsatser aktivt befinner sig där eleverna är, främjas då relationsskapandet och kan stigma kring hjälpsökande minskas?

Förslag på vidare forskning

Det som författarna såg som bristande i sin litteratursökning var att det saknades svensk forskning på ungdomars ekonomi- och bostadsstress (stress över sin egen framtid). Är ungdomar oroliga för framtiden? Vad är det som gör dem oroliga över sin framtid? Hänger studiestressen ihop med stress inför sin framtid? Ett annat förslag för vidare forskning är att jämföra kraven i de olika gymnasielinjerna, skiljer det sig beroende på linje vad elever stressar över? Den uppfattning som eleverna har kring vad de stressar över, stämmer den överens med vad skolpersonalen tror att eleverna stressar över? En studie angående elevernas erfarenheter kring *varför* de vänder sig eller inte vänder sig till olika personer hade varit intressant och givande för det sociala arbetet. Författarna ser en möjlighet i den typ av studie för att kunna göra den applicerbar på flera olika myndigheter/verksamheter inom det sociala arbetet och kunna ta lärdom av resultatet. Exempelvis, undersöka hur personer på olika typer av boenden vänder sig till personer i påfrestande situationer. Kan resultatet av en sådan studie sedan forma hur socialarbetare arbetar med personerna? Hade det gett socialarbetarna en tydligare bild av vad de olika personerna vill ha för slags hjälp och vem som enligt dem kan ge den hjälpen?

Den största tanken som väckts hos författarna efter denna studie är *hur* skolpolitiken tar hänsyn till att skolstress och psykisk ohälsa bland elever just nu bara stiger? Kommer kraven att sänkas eller fortsätta höjas? Författarna anser att det behöver ske en förändring i skolpolitiken, vad är viktigast, betygen eller elevernas hälsa? Elevernas hälsa.

Litteraturförteckning

- Ahrne, G., & Svensson, P. (2011). Teorins roll i kvalitativ forskning. I G. Ahrne. & P. Svensson (Red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. (s. 182–193) Liber.
- Andersson, B-E. (1986). *Utvecklingsekologi*. Studentlitteratur.
- Andersson, G. (2013). Utvecklingsekologi och sociala problem. I A. Meeuwisse., & H. Swärd, (Red.), *Perspektiv på sociala problem*. (2:a uppl., s. 202–216). Natur & kultur.
- Bachem, R., Makhshvili, N., Maercker, A., Javakhishvili, J. D., Aeschlimann, A., Pilauri, K., Latibashvili, T., Levin, Y., & Shengelia, N. (2023). University Students' Life Stressors and Mental Health in Georgia and German-Speaking Switzerland: Exploring the Role of Fatalism, Sense of Coherence, Cross-Cultural Coping, and Help-Seeking. *International Perspectives in Psychology*. Advance online publication. <https://discovery-ebSCO-com.ezproxy.server.hv.se/c/vj5p5k/viewer/html/4zhn75xahz>
- Beckman, L., & Hellström, L. (2021). Views on Adolescents' Mental Health in Sweden—A Qualitative Study among Different Professionals Working with Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010694>
- Berger, M. (2020). *Psykisk ohälsa i skolan: upptäcka, bemöta och .* Studentlitteratur.
- Beukema, L., Tullius, J. M., Korevaar, L., Hofstra, J., Reijneveld, S. A., & de Winter, A. F. (2022). Promoting Mental Health Help-Seeking Behaviors by Mental Health Literacy Interventions in Secondary Education? Needs and Perspectives of Adolescents and Educational Professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911889>
- Brohult, L. (producent). (2022). *Vetenskapens värld: Det svenska skolexperimentet: 2. Skolstressen* [Dokumentär]. SVT. <https://www.svtplay.se/video/KXqDgAy/vetenskapens-varld-det-svenska-skolexperimentet/2-skolstressen?position=1128&id=KXqDgAy>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3:e uppl.). Liber.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/pdf/globalmeas83.pdf>
- Djurfeldt, G., Larsson, R., & Stjärnhagen, O. (2018). *Statistisk verktygslåda: Samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Studentlitteratur.
- Engström, L. (2023). *Stress: Tecken på att du mår dåligt av stress*. 1177. Hämtad 23-05-02 <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>

- Grankvist, G. (2019). *Kvantitativa metoder för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Studentlitteratur.
- Granrud, M. D., Bisholt, B., Anderzèn-Carlsson, A., & Myhre Steffenak, A. K. (2020). Overcoming barriers to reach for a helping hand: Adolescent boys' experience of visiting the public health nurse for mental health problems. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 649–660. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1711529>
- Hagquist, C., & Gustafsson, J-E. (2020). I spåren av 90-talskris och coronapandemi: Ökad ekonomisk stress och psykisk ohälsa bland unga?. *Socialmedicinsk tidskrift* (5 och 6), 817-831. <https://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/2315>
- Hilli, Y., & Wasshede, K. (2017). Swedish school nurses' perspectives on caring for and promoting the health of adolescents with mental health problems – A qualitative study. *Clinical Nursing Studies*, 5(3),1–9. <https://doi.org/10.5430/cns.v5n3p1>
- Högberg, B., Lindgren, J., Johansson, K., Strandh, M., & Petersen, S. (2021). Consequences of school grading systems on adolescent health: evidence from a Swedish school reform. *Journal of Education Policy*, 36(1), 84–106. <https://doi.org/10.1080/02680939.2019.1686540>
- Hwang, P., Frisé, A., & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar och unga vuxna: utveckling och livsvillkor*. Natur & Kultur.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. (3:e uppl.). Natur & Kultur.
- Korhonen, L., Unenge Hallerbäck, M., Fernell, E., Lindstrand, S., Widengren, H., & Milerad, J. (2022). 5 insatser som kan bryta ohälsotrenden hos unga : [Health promoting actions in schools can support young people's mental and physical health]. *Läkartidningen*, 119(22020). <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2022/10/5-insatser-som-kan-bryta-ohalsotrenden-hos-unga/>
- Kostenius, C., & Warne, M. (2020). Främja psykisk hälsa - Elevers erfarenheter och förslag visar vägen för skolan. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 97(05 och 06), 847–865. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1513513/FULLTEXT01.pdf>
- Lichtenstein, A. (2023). *Hitta vänner eller kärlek på nätet*. UMO. Hämtad 23-06-01 <https://www.umo.se/karlek-och-vanskap/relationer-pa-natet/hitta-vanner-eller-karlek-pa-natet/>
- Lindblad, I., Westerlund, J., Gillberg, C., & Fernell, E. (2018). Har alla barn i grundskolan förutsättningar att klara nya läroplanens krav?. *Läkartidningen*, 115, 1-4. [https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/EditorialFiles/3L/\[EY3L\]/EY3L.pdf](https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/EditorialFiles/3L/[EY3L]/EY3L.pdf)
- Lundström, U. (2018). Lärares professionella autonomi under New Public Management-epoken. *Utbildning och Demokrati*, 27(1), 33-59. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1239954/FULLTEXT02.pdf>
- Lönnefjord, V., & Hagquist, C. (2021). The association of self-reported schoolwork pressure, family factors and self-efficacy with psychomatic problems. *European Journal Of Social Work*, 24(4), 603-616. <https://www-tandfonline->

com.ezproxy.server.hv.se/doi/epdf/10.1080/13691457.2020.1722944?needAccess=true&role=button

- Magnusson, Ö, J. (2022). *Elevhälsan: Elevhälsans uppdrag*. 1177. Hämtad 23-06-01 <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/vard-och-stod-for-barn/elevhalsan/>
- Navarro, J. L., & Tudge, J. R. H. (2022). Technologizing Bronfenbrenner: Neo-ecological Theory. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1007/s12144-022-02738-3>
- Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 502–507. DOI: 10.1111/sjop.12071
- Nutley, S., & Helle, S. (2020). *Mår unga sämre i en digital värld?: en kunskapsöversikt*. <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf>
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and Coping Strategies Among Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703–712. DOI: [10.1080/10668920600866579](https://doi.org/10.1080/10668920600866579)
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 21 (11), 1-17. <https://www.jmir.org/2019/11/e13873/>
- Rana, A., Gulati, R., & Wadhwa, V. (2022). Essence of Stress coping and Counselling in Students Life. *Indian Journal of Health and Well being*, 13(2), 228-231. <https://discovery-ebSCO-com.ezproxy.server.hv.se/c/vj5p5k/viewer/pdf/6v6jbgj4pj>
- Salkind, J. N., & Frey, B. B. (2020). *Statistics for people who (think they) hate statistics*. (7:e uppl.). SAGE Publications.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S-J., Dick, B., Ezech, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*, 379. 1630-1640.
- Skolverket. (2016). *Utvärdering av den nya betygsskalan samt kunskapskravens utformning*. <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65c28a/1553966848440/>
- Skolverket. (2022a). *Uppmärksamhet, samspel och kommunikation: Del 3 - Variation i perception och kognitiv förmåga*. https://larportalen.skolverket.se/#/modul/4-specialpedagogik/Grundskola/129_Uppmarksamhet_samspel_kommunikation/del_03/
- Skolverket. (2022b). *Läroplan för gymnasieskolan del 2: Övergripande mål och riktlinjer, 2.4 Utbildningsval – arbete och samhällsliv*. <https://www.skolverket.se/>
- Skolinspektionen. (2021). *Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa*. <https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter->

[statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2021/gymnasieskolors-arbete-for-att-framja-elevers-halsa/](#)

Socialstyrelsen. (2018). *Grundbok i BBIC*. (2:a uppl.). Åtta.45 Tryckeri AB. Hämtad 23-05-11 <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2018-10-20.pdf>

Te Maro, B., Cuthbert, S., Sofo, M., Tasker, K., Bowden, L., Donkin, L., & Hetrick, S. E. (2019) Understanding the Experience and Needs of School Counsellors When Working with Young People Who Engage in Self-Harm. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,16(23), 1-16.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16234844>

UMO. (2019). *Om elevhälsan*. <https://www.umo.se/jag/skolan/om-elevhalsan/>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed: Rapport*. ISBN:978-91-7307-352-3.
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Wickström, A., & Kvist Lindholm, S. (2020). Är besvär som “känna sig nere” och “svårt att sova” symtom på psykisk ohälsa?: En studie om ungas levda erfarenheter. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 97(5-6), 978-990.
<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-172279>

Bilaga 1 Enkät

Studie om gymnasieelevers erfarenheter kring stöd

Hej!

Vi heter Michaela och Sol och läser det Socialpedagogiska programmet vid Högskolan Väst i Trollhättan. Du har fått denna enkät skickad till dig för att du är en elev som läser första, andra eller tredje året på ett gymnasium i Västra Götaland. Vi skriver vårt examensarbete nu där vi ska göra en studie. Syftet med studien är att undersöka vem gymnasieelever vänder sig till i påfrestande situationer och att undersöka om eleverna väljer att vända sig till skolans stödinsatser eller någon utanför skolan.

För att samla information till våran studie använder vi oss utav dessa enkäter som du och dina klasskamrater fått. Innan du svarar på frågorna i enkäten behöver du ta del av detta:

- Genom att starta enkäten godkänner du ditt deltagande i studien.
- Du måste vara + 15 år för att delta i studien.
- Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan när som helst vilja att avsluta utan att säga varför.
- Dina svar är anonyma och kommer inte kunna kopplas till dig som person.

Dina svar är viktiga för oss!

Till att börja med kommer du få besvara några frågor om dig, sedan kommer påståenden kring stress och jobbiga situationer. Du ska få svara på vem du vänder till i dessa situationer, du gör det med hjälp av att välja alternativ.

1. Ditt kön

- Kvinna
- Man
- Icke-binär

2. Hur gammal är du?

Svara endast med siffror (ex.16)

Ange ditt svar: _____

3. Hur ofta känner du dig stressad över skolan?

Aldrig stressad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Alltid stressad

4. Har du upplevt något av följande besvär under senaste månaden?

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
Magont					
Huvudvärk					
Smärta i rygg/axlar					
Svårt att somna					
Svårt att koncentrera dig					
Svårt att komma ihåg saker					
Nedstämd och trött					

5. Har du sökt hjälp för något av ovanstående besvär?

- Ja
 Nej

6. Du svarade Ja på tidigare fråga, vem söker du hjälp hos?

	JA	NEJ
Vän		
Förälder/vårdnadshavare		
Syskon		
Lärare/mentor		
Elevhälsan		
Vårdcentral/ ungdomsmottagning		
Inget av alternativen		

7. Brukar du prata med någon när du är stressad över skolan?

- Ja
 Nej
 Ibland

8. Du svarade Ja eller Ibland på tidigare fråga, vilka vänder du dig till när du är stressad över skolan?

	JA	NEJ
Vän		
Förälder/vårdnadshavare		
Syskon		
Lärare/mentor		
Elevhälsan		
Vårdcentral/ ungdomsmottagning		
Inget av alternativen		

9. Vem vänder du dig till om du blir utsatt för mobbning på sociala medier? (ex. TikTok, Snapchat, Instagram)

	JA	NEJ
Vän		
Förälder/vårdnadshavare		
Syskon		
Lärare/mentor		
Elevhälsan		
Vårdcentral/ ungdomsmottagning		
Polis		
Inget av alternativen		

10. Vem vänder du dig till om du blir utsatt för mobbning på skolan?

	JA	NEJ
Vän		
Förälder/vårdnadshavare		
Syskon		
Lärare/mentor		
Elevhälsan		
Vårdcentral/ ungdomsmottagning		
Polis		
Inget av alternativen		

11. Vem vänder du dig till om du ser/märker att någon annan blir utsatt för mobbning?

	JA	NEJ
Vän		
Förälder/vårdnadshavare		

Syskon		
Lärare/mentor		
Elevhälsan		
Vårdcentral/ ungdomsmottagning		
Polis		
Inget av alternativen		

12. Hur ofta känner du dig stressad över...

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
..studierna? (ex. prov, inlämningar, uppnå betyg)					
..din framtid? (ex. jobb, utbildning, bostad, ekonomi)					
..relationer på skolan? (ex. till lärare, andra elever, kompisar)					
..världens framtid? (ex. krig, klimat, inflation)					
..skolmiljön? (ex. matsalen, korridoren, klassrummet, skolgården)					
..att passa in? (ex. kläder, smink, hår, att vara omtyckt eller populär)					

13. Vem kommer du troligen vända dig till i första hand om du vill prata om...

	Vän	Förälder/ Vårdnads- havare	Syskon	Lärare/ Mentor	Elevhälsa n	Vårdcentral / Ungdoms- mottagning	Inget av alter- nativen
..dina studier?							

..din framtid?							
..relationer på skolan?							
..världens framtid?							
..skolmiljön ?							
..att passa in?							

14. Känner du att du har fritid?

(ex. tid för återhämtning, sport, umgås med vänner/familj, kolla TV, andra hobbies)

Ingen fritid alls  Våldigt mycket fritid

15. Under den senaste månaden, hur ofta har du...

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Våldigt ofta
..blivit upprörd?					
..känt att du tappat kontrollen?					
..känt dig nervös och stressad?					
..känt att du har kunnat hantera dina problem?					
..känt att du inte har hunnit med?					

..blivit arg eller ledsen över sådant du inte kan kontrollera? (ex. klimat, krig)					
..tänkt på saker som du behöver göra?					

(Detta presenteras efter enkäten är ifylld)

Stort tack för att du tog dig tid att svara på våra frågor, det hjälper oss mycket!

Skulle du känna att du behöver prata med någon av olika anledningar så är det jätteviktigt och bra att du gör det. Elevhälsan på skolan är till för dig som elev och dem kan hjälpa till med olika saker, läs mer på UMOs hemsida: <https://www.umo.se/jag/skolan/om-elevhalsan/>

Det finns även andra organisationer som kan ge stöd på olika sätt, några av dem är:

- Suicide zero: <https://www.suicidezero.se/>
- Ungasjourer: <https://www.ungasjourer.se/>
- BRIS: <https://www.bris.se/>
- Mind: <https://mind.se/>

Om du vill veta mer om **dina rättigheter** kolla gärna in: <https://minarattigheter.se/>

Ta hand om dig och tack för ditt deltagande,

Michaela & Sol

Bilaga 2 Informationsbrev till elever

Hej!

Vi heter Michaela och Sol och läser det Socialpedagogiska programmet vid Högskolan Väst i Trollhättan. Du har fått denna enkät skickad till dig för att du är en elev som läser första, andra eller tredje året på ett gymnasium i Västra Götaland. Vi skriver vårt examensarbete nu där vi ska göra en studie. Syftet med studien är att undersöka vem gymnasieelever vänder sig till i påfrestande situationer och att undersöka om eleverna väljer att vända sig till skolans stödinsatser eller någon utanför skolan.

För att samla information till vår studie använder vi oss utav dessa enkäter som du och dina klasskamrater fått. Innan du svarar på frågorna i enkäten behöver du ta del av detta:

- Genom att starta enkäten godkänner du ditt deltagande i studien.
- Du måste vara + 15 år för att delta i studien.
- Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan när som helst vilja att avsluta utan att säga varför.
- Dina svar är anonyma och kommer inte kunna kopplas till dig som person.

Dina svar är viktiga för oss!

Bilaga 3 Informationsbrev till rektor

Informationsbrev och förfrågan om att få lov att skicka ut en digital enkät till skolans elever som datainsamling till vårt examensarbete.

Vi heter Michaela och Sol och läser det Socialpedagogiska programmet vid Högskolan Väst i Trollhättan. Syftet med vår studie är att undersöka vem gymnasieelever vänder sig till i påfrestande situationer. Vidare är syftet att redogöra om de väljer att vända sig till skolans stödinsatser eller någon utanför skolan.

Våra frågeställningar för studien är:

- Vem/vilka vänder sig gymnasieelever till i första hand i olika påfrestande situationer?
- Vem/vilka vänder sig gymnasieeleverna till om de vill prata om frågor kring skolan, skolmiljön eller skolarbete?
- I vilka frågor/situationer vänder sig gymnasieeleverna till skolans stödinsatser?

För att undersöka detta kommer vi göra en enkätstudie som skickas ut till elever i årskurs 1, 2 och 3 på gymnasieskolor i Västra Götaland. Därför kontaktar vi dig som rektor för ditt godkännande att skicka ut enkäten.

Studien är ett examensarbete och är en del av utbildningen till Socialpedagogiska programmet och kandidatexamen vid Högskolan Väst i Trollhättan. Studien kommer att genomföras med enkäter från och med måndag 17/4–23 och sista svarsdag kommer vara fredag 21/4–23 (v.16). Enkäten kommer att ta ungefär 10 minuter att fylla i och berör gymnasieelevens erfarenhet att söka hjälp och deras erfarenheter kring skolans stödinsatser.

Resultatet kommer att presenteras i form av en skriven c-uppsats där ingen individ kommer att kunna identifieras. Den information eleverna lämnar i enkäterna redogörs på gruppnivå vilket innebär att eleverna är anonyma. Deltagandet är helt frivilligt och eleverna kan när som helst avbryta sin medverkan utan närmare motivering. Eleverna samtycker genom att svara på frågorna i enkäten.

Första sidan i enkäten är ett informationsbrev där eleverna får ta del av information gällande:

- Genom att starta enkäten godkänner eleven sitt deltagande i studien
- Eleven behöver vara +15 år för att delta
- Vad studien innebär och syftet
- Deras deltagande är frivilligt
- Svaren är anonyma

Vi frågar härmed om du som rektor tillåter detta och är villig att skicka ut den digitala studieenkäten till dina elever?

Ansvariga för studien är Michaela, Sol och handledare Jonas. Har du frågor om studien är du välkommen att höra av dig till någon av oss.

Michaela Jörling

Student

Mail: michaela.jorling@student.hv.se

Telefon:

Sol Louis

Student

Mail: sol.louis@student.hv.se

Telefon:

Jonas Hallberg

Handledare

Mail: jonas.hallberg@hv.se

Telefon:

Bilaga 4 Intressekoll kring medverkan

Hej!

Vi heter Michaela och Sol och läser det Socialpedagogiska programmet vid Högskolan Väst i Trollhättan. Vi skriver vårt examensarbete nu för att i Juni ta examen som *socialpedagoger*. Syftet med vårt examensarbete är att undersöka vem gymnasieelever vänder sig till i påfrestande situationer. Vidare är syftet att redogöra om de väljer att vända sig till skolans stödinsatser eller någon utanför skolan.

För att undersöka detta kommer vi göra en enkätstudie som skickas ut till elever i årskurs 1, 2 och 3 på gymnasieskolor i Västra Götaland. Vi kontaktar dig som rektor för att kolla om intresse finns för att eleverna på din skola ska få lov att medverka.

Vid anmält intresse kommer du som rektor få ett informationsbrev där vi går igenom information kring studien och etiska överväganden. Om du godkänner och tycker det ser bra ut kommer enkäten bifogas så den kan delas ut till eleverna på skolan. I enkäterna kommer eleverna presenteras med information kring studien samt att deras deltagande är helt anonymt och frivilligt.

Vi planerar att skicka ut enkäterna måndag 17/4–23 och sista svarsdag kommer vara fredag 21/4–23 (v.16).

Eran medverkan skulle betyda väldigt mycket för oss, vid frågor hör gärna av er till någon av oss!

Vi ser fram emot återkoppling,

Michaela Jörling

Student

Mail: michaela.jorling@student.hv.se

Telefon:

Sol Louis

Student

Mail: sol.louis@student.hv.se

Telefon:

Jonas Hallberg

Handledare

Mail: jonas.hallberg@hv.se

Telefon:

