

1 Introduktion

Jag är och har alltid varit en blyg, tyst tjej. Jag har genom hela min skoltid fått höra på mina utvecklingssamtal: "du är ju lite tyst". Jag har dock inte upplevt att jag egentligen fått någon hjälp eller något direkt stöd från skolan för att våga ta för mig och prata mer. Därför ligger ämnet *tysta elever* mig varmt om hjärtat. Då jag har fördjupat mig i ämnet blyghet har jag funnit att det finns en hel del litteratur rörande pedagogers syn på blyga elever; det finns litteratur som beskriver varför man är och/eller blir blyg. Jag har däremot funnit en brist på information hämtad från dem som detta mer direkt berör: de blyga eleverna. Därför har jag velat lyfta fram deras tankar om blyghet och nervositet; hur upplever de detta och hur anser de att man från pedagogernas sida skulle kunna stötta blyga elever.

Jag är av den uppfattningen att blyghet i dagens samhälle ses som något negativt, ett handikapp som man bör göra sig av med. Jag har också fått den uppfattningen att tysta elever lätt kan komma i skymundan i skolan eftersom de oftast inte själva aktivt tar initiativ. Jag själv har även upplevt att jag som blyg lätt behandlas extra ömtåligt, kanske för att lärare är rädda för att orsaka skada, eller kanske därför att de upplever sig sakna tillräcklig kunskap om hur lärare bör hantera blyga elever. Eftersom de elever som är tysta inte lika tydligt förmedlar vad de tycker och tänker kan det vara svårt att som lärare få kontakt, och stötta denne.

I Nationalencyklopedin finner man följande definition på blyghet: "... som känner sig osäker eller utlämnad vid umgänge med andra p.g.a. dåligt självförtroende, ovana vid främmande människor etc." Enligt min mening är begreppet *blyghet* är ett vitt begrepp, som kan innebära många olika saker för olika personer: vilka situationer man särskilt känner av blygheten i, vilka beteenden det utlöser och hur man ser på sig själv och omgivningen. Blyghet är något som kan uppfattas på skilda sätt beroende på vilken kontext man kommer ifrån; i vissa fall är blyghet en dygd medan det i andra fall är en svaghet man måste övervinna. Men framför allt: det finns nog inte någon människa som aldrig har varit nervös och oroat sig över vad andra ska tycka och tänka.

Själv har jag en splittrad syn till begreppet blyghet, eftersom jag själv upplever det som något negativt laddat, och därför väljer jag personligen hellre att använda begreppet *tyst*, vilket jag upplever som mer neutralt. Men eftersom begreppet *blyghet* används i litteraturen kommer jag att hålla mig till det begreppet i samband med tidigare forskning, medan jag i min undersökning väljer att tala om *tysta* elever. När jag talar om *tysta* elever är det alltså litteraturens *blyga* elever jag menar. Jag upplever att begreppet *tyst* är ett vidare begrepp. Till de tysta kan man räkna in blyga personer, personer med social fobi eller social ångest, introverta personer eller de som av andra skäl tar mindre plats i muntliga sammanhang. Dessutom anser jag att begreppet *tyst* är mer positivt laddat och konstruktivt än begreppet *blyg*, då man som tyst kan välja att prata.

Det här arbetet riktar sig främst till lärare, blivande lärare och annan personal som arbetar med barn och ungdomar, men arbetet kan även läsas och nyttjas av övriga intresserade.

Jag kommer att inleda arbetet med att presentera tidigare forskning inom området och ge en teoretisk bakgrund till begreppet blyghet där jag kommer att beskriva blyghet och social fobi. Vidare kommer jag att beskriva den metod jag har tänkt använda mig av. Därefter kommer jag att presentera de resultat jag har fått fram, för att sedan diskutera dessa i avslutningen.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att synliggöra de elever som tar mindre plats där. Alla elever har rätt till att få lika mycket utrymme och hjälp i klassrummet. Jag vill med detta arbete ge en vidgad bild, och komplettera pedagogernas och psykologernas bild av blyghet med hur eleverna själva beskriver det för att skapa en större förståelse och för att hjälpa och stötta tysta elever och göra deras röst hörd i den pedagogiska debatten.

Det jag i min undersökning vill ta reda på är vad tysta elever tänker om sin blyghet och nervositet i klassrummet. I vilka situationer upplever de blygheten som ett hinder? Hur upplever de

att lärare och klasskamrater ser på dem? Har de i skolan fått träna på att göra saker som av dem upplevs som extra besvärliga? Och slutligen, vad skulle de önska att skolan skulle göra för att stötta dem?

Jag har valt att fokusera undersökningen på ungdomar i gymnasieåldern. Jag tror att det är lättare att prata om ovanstående teman på gymnasiet än i högstadieåldern; man börjar oftast få perspektiv och mer distans till sig själv då. Jag återkommer till mitt urval av informanter i metodkapitlet.

Mitt syfte konkretiseras i följande frågeställningar.

- *Hur beskriver tysta elever upplevelsen av sin blyghet?*
- *Hur beskriver tysta elever den eventuella träning de får i att prestera muntligt?*
- *Hur beskriver tysta elever sina behov av pedagogiskt stöd?*

2 Litteraturgenomgång

Litteraturgenomgången kommer att indelas i två grupper, en inledande där jag kommer att ge en teoretisk bakgrund till begreppen blyghet, social ångest och social fobi, samt en del med närmare anknytning till min egen undersökning: Blyghet och social fobi i dagens samhälle. Där kommer jag att ta upp tidigare forskning som gjorts inom området social fobi i skolan.

2.1 En teoretisk bakgrund till blyghet och social fobi

Jag kommer att inleda litteraturgenomgången med att beskriva skillnaderna mellan blyghet, social ångest och social fobi, för att vidare gå in på att beskriva extrovert respektive introvert personlighet. Jag kommer att beskriva de kroppsliga symptomen som social fobi/blyghet/social ångest kan ge, vilka situationer det vanligen artar sig i, och några olika aspekter på varför man drabbas. Vidare behandlas det som Hilliard (2007) beskriver som ”blyghetsetiketten”, det vill säga när det är generande att tala om sin sociala ångest/blyghet. Jag kommer att ta upp både negativa och positiva aspekter av blyghet och beröra samhällets syn på blyghet som en psykisk störning. Jag kommer också att kort beskriva den behandlingsmetod för social fobi, KBT (kognitiv beteendeterapi), som idag är den mest förekommande.

2.1.1 Vad är blyghet och vad är social fobi?

Det jag inledningsvis vill klargöra är att det man vanligen benämner som blyghet eller blyga människor är ett begrepp som används som en sammanfattning på en mängd olika komplexa mänskliga egenheter kopplade till sociala sammanhang.

Hilliard delar in *blyghet* i två olika kategorier: dels de som är blyga till sin personlighet och behöver lite mer tid på sig då de träffar nya människor, vilket hon menar kan vara en rent sund försiktighet, dels den andra formen av blyghet vilken kategoriseras som blyghet som har att göra med en oro för att bli värderad. Social fobi och den senare formen av blyghet ligger, enligt Hilliard, nära varandra.

Social ångest är liktydigt med de känslor av obehag som hänger ihop med rädslan för att bli granskad och betygsatt, medan blyghet är liktydigt med de beteendemässiga reaktionerna på social ångest. (Hilliard, 2005, s. 25)

Butler beskriver *social ångest* som ett slags samlad beteckning för all den rädsla, nervositet och ängslighet som alla människor, eller i alla fall de flesta, kan känna inför andra människor (Butler, 1999).

Svirsky, Thulin & Öst kategoriserar blyghet som ett temperamentsdrag. De visar på att många forskare anser att man kan se det som att normal blyghet och social fobi är två olika ändpunkter på en skala. Beidel och Turner som har forskat på området blyghet och social fobi anser att begreppet blyghet kan användas till att beskriva ett slags ”mönster av tillbakadragenhet” i sociala situationer, men kan inte användas som en indikator på att man har att göra med social fobi (i likhet med det Hilliard beskriver ovan).

Social fobi kan delas in i två olika undergrupper: *specifik* och *generaliserad* social fobi. Specifik social fobi kännetecknas av att man känner rädsla över en specifik situation, t ex för att tala offentligt. Den generaliserade sociala fobin karaktäriseras av en ångest och ett undvikande för flera sociala situationer. Den senare formen upplevs oftast som den svåraste, och det är oftast de som lider utav denna variant som söker hjälp (Svirsky, Thulin & Öst, 2006).

Jag ämnar inte utvärdera mina informanter utifrån dessa kategorier utan vill med detta skapa en förståelse och ge en bakgrund till ämnet.

2.1.2 Extrovert respektive Introvert

Ett begrepp man ofta hör nämnas i samband med blyghet och social fobi är *introvert*. Detta är tillsammans med sin motsats *extrovert* två olika begrepp som används för att beskriva en människas personlighet. Människor som är introverta brukar sägas få sin största mängd energi inifrån sig själva. De trivs helt enkelt bäst i sitt eget sällskap. Detta behöver dock inte alls betyda att de är blyga. De kan ha stor mängd av social energi och behöver inte alls tycka att det är jobbigt att umgås med andra, men de blir oftast trötta snabbt och behöver dra sig tillbaka (Hilliard, 2007).

Den extroverta personligheten får på motsvarande sätt mest energi från sällskap av andra. Man kan säga att det finns fyra olika kategorier: icke-blyga och blyga introverta samt icke-blyga och blyga extroverta. Liksom icke-blyga extroverta får blyga extroverta sin energi från andra, men det kan dröja innan de känner sig helt avspända i deras sällskap. Blyga introverta får liksom den icke-blyga introverta sin energi inifrån, men denna personlighet är inte lika avspänd i sociala kontakter som den icke-blyga. Vanligtvis är man mer eller mindre introvert/extrovert och blyg/icke-blyg. Det är inte tal om fyra helt självständiga kategorier; en människa är alltid en blandning av dem. Det kan också variera beroende på i vilken situation man befinner sig i (Hilliard, 2007).

Med detta avsnitt vill jag illustrera hur olika vi människor är. Jag ämnar inte heller här utvärdera mina informanter vidare utifrån dessa kategorier utan vill endast ge en teoretisk bakgrund.

2.1.3 Hur artar sig social fobi och blyghet?

Situationerna

Social fobi kan arta sig på en mängd olika sätt i en mängd olika situationer. Med referens till psykologen Beidel visar Svirsky, Thulin & Öst (2006) att barn med social fobi upplevde ångestväckande situationer så gott som varje dag. 60 % av dessa situationer inträffade i skolan. Samma forskare fann att de situationer som upplevdes som mest ångestväckande var i rangordning: Att tala inför andra, prata med klasskamrater, äta tillsammans med andra, gå på partyn osv.

Symptomen

Symptomen på social fobi kan delas in i olika undergrupper: *kroppsliga symptom*, *beteenden* och *tankar*. Hilliard (2007) talar om det *sympatiska* nervsystemet som är en del av det *autonoma* nervsystemet (även kallat det *automatiska* nervsystemet). Det sympatiska nervsystemet aktiveras när vi upplever att vi är utsatta för fara, det skickar ut signaler till olika delar av kroppen.

Några vanliga kroppsliga symptom är (i ordningen mest förekommande först): hjärtklappning, skakningar, varma/kalla vallningar, svettningar, illamående, yrsel, domningar, bröstsmärtor, svimningskänsla, huvudvärk osv. Exempel på vanligt förekommande beteenden hos barn som har ångest i sociala sammanhang är: stamning, mumlande, darrande röst, dålig på ögonkontakt, nagelbitning. De tankar som finns i personens huvud i situationen är negativa tankar i stil med: att de skall misslyckas, viljan att fly, att de kommer att bli negativt bedömda, göra bort sig osv. (Svirsky, Thulin & Öst, 2006).

Ovanstående punkter tror jag mig kunna använda mig mer direkt av i min undersökning kopplat till min fråga om hur mina informanter upplever sin blyghet.

2.1.4 Varför drabbas man av social fobi?

Egentligen är det inte av så stor vikt att känna till exakt varför man har drabbats av social fobi enligt KBT (kognitiv beteendeterapi), som är den gren inom psykologin som har visat sig vara mest lämpad för patienter med social fobi. Huvudsaken är att undersöka varför den sociala fobin

vidmakthålls. Man blir inte frisk genom att få reda på varför man har drabbats, men det kan ge en större förståelse för hur social fobi fungerar (Svirsky, Thulin & Öst, 2006).

Butler (2007) pekar på fem olika grupper av faktorer som kan bidra till social fobi:

Biologiska faktorer: En biologisk faktor kan vara att en del föds med ett nervsystem som reagerar väldigt snabbt och utlöser intensiva reaktioner. En annan biologisk faktor kan ha att göra med vilket temperament man föds med: blyghet, introvert eller mindre social.

Miljömässiga faktorer: förhållandet till föräldrarna under barndomen, erfarenheter av kritik och eller beröm, tillfällen till social inlärning och sättet man har lärt sig att hantera problem på.

Svåra och traumatiska erfarenheter: mobbing, eller att man kanske har tvingats att klara sig genom svåra traumatiska situationer utan att ha stöd.

Svårigheter att uppfylla krav under vissa skeden i livet: i samband med situationer sammankopplade med vissa skeenden i livet till exempel barndomen: att lära sig att samspela med andra, eller i andra livsskeenden som puberteten, vuxenblivandet och pensionen.

Stress som påverkar relationer med andra: större omställningar som flytt, första barnet osv. (s. 60-61).

Hilliard pekar på att de flesta forskare och författare är överens om att det inte finns någon enskild faktor som leder till social fobi. Det är snarare en kombination eller ett samspel av flera faktorer som gör att social fobi utvecklas. Hon tar upp att det kan bero på en ”dysfunktionell styrning” av biokemiska ämnen som gör att vårt nervsystem blir överkänsligt och reagerar på saker som vi normalt annars inte skulle reagera på (Hilliard, 2007). Med detta avsnitt vill jag ge ytterligare en del i bakgrunden till min undersökning. Jag lutar mig mot det som sägs ovan inom KBT, att jag här vill ge en förståelse för hur social fobi fungerar.

2.1.5 Vilka är de negativa aspekterna av social fobi?

Att social fobi får en negativ inverkan på den drabbades liv är något som de flesta enligt min mening borde uppfatta. Fobin kan ge negativa konsekvenser på olika plan. I stort kan det göra att den drabbades liv begränsas, på det sociala planet kan det yttra sig så att man får svårt att skaffa vänner och svårt att träffa en partner. I arbetslivet kan det vara svårt att avancera, man stannar på det plan man är och tror inte att man klarar de högre kraven som ställs på en större befogenhet. Man kan till exempel vara rädd för att genomföra en anställningsintervju. En drastisk konsekvens kan vara att man har sådan ångest för sociala sammanhang att man hoppar av sin utbildning och får sämre valmöjligheter till jobb senare i livet. Svirsky, Thulin & Öst (2006, s. 30) refererar till Last och Strauss (1990), vilka fann: ”att 30 % av de barn som skolvägrade gjorde det på grund av social fobi”.

Många människor med social ångest drabbas av depression, vilket kan bero på den begränsande livssituation de lever i, men det är svårt att utröna, det kan också bero på flera andra faktorer.

Alkoholism kan också vara en negativ konsekvens av social fobi. Av de som lider av extrem social ångest är också ca 15 % drabbade av alkoholism (Hilliard, 2005). Andra människor med social fobi ”självmedicinerar” med alkoholen för att stärka sig innan sociala sammanhang. Vilket i sin tur gör att ångesten blir värre genom att man inte tror sig kunna hantera sociala situationer utan alkoholen, att vara berusad blir ett slags säkerhetsbeteende.

Turner och medarbetare (1986) rapporterade att 50 % av de vuxna sociala fobikerna i deras undersökning använde alkohol före sociala händelser, som partyn eller möten, för att över huvud taget kunna ta sig till dessa. (Svirsky, Thulin & Öst, 2006, s. 31)

Svirsky, Thulin & Öst menar vidare att social fobi är den vanligaste psykiska störning hos barn och ungdomar. Fobin kan debutera redan vid 6-7 års ålder, och får man inte professionell behandling är det troligt att fobin kvarstår upp i vuxen ålder.

Hilliard (2007) tar upp en sak som jag upplever som viktigt, och det är den så kallade ”blyghetsetiketten” vilket innebär att människor runt om utsänder ett budskap om att blyghet kan

vara något ”dåligt”. Shoma Morita, en japansk psykiater som arbetade med människor med social ångest menade att normal blyghet inte är något problem, att en stor andel människor är blyga och att de allra flesta känner av social ångest ibland. Problem uppkommer när människor blir ”blyga över att de är blyga”. När man blir blyg över att man är blyg och alltså börjar skämmas åsamkar man sig mycket smärta genom känslan av att inte höra till (Hilliard, 2007). Här tror jag mig kunna använda mig mer direkt av det som nämns om de negativa aspekterna i min undersökning, till exempel svårigheten att skaffa vänner och det som sägs ovan om ”blyghetsetiketten”.

2.1.6 Finns det positiva aspekter av social fobi?

Det kan kännas märkligt att tala om att det kan finnas positiva aspekter på blyghet och social fobi, speciellt i dagens samhälle där det talade ordet värderas högt.¹ Hilliard vill lyfta fram positiva aspekter med blyghet, kanske för att visa på en mer tillåtande attityd till läsarens egen eventuella blyghet och lyfta bort skammen kring detta. Att som blyg inse att det faktiskt är något helt normalt kan öppna upp nya möjligheter för denne att arbeta med sin blyghet i små steg, men samtidigt ha en mer tillåtande attityd till den man faktisk är.

Shoma Moritas terapi bygger på tre filosofiska premisser:

- social ångest, inbegripet blyghet, är en normal mänsklig känsla;
- social ångest har självförverkligande funktion;
- social ångest kan utnyttjas för att motivera och underlätta, snarare än hämma, konstruktivt handlande. (Hilliard, 2007, s. 51)

Morita menar, som jag tidigare har tagit upp, att det är normalt att känna social ångest, och att problem uppkommer när man skäms för sin blyghet. Att ha social fobi innebär att man är rädd för sociala misslyckanden, en annan mer positiv aspekt av detta är att om man är rädd för att misslyckas innebär det att man önskar social framgång, att man vill vara trevlig mot och omtyckt av andra människor. Om man som social fobiker inser att det man strävar efter och önskar är att göra bra ifrån sig i sociala sammanhang kan det dessutom göra det lättare att motivera ett konstruktivt handlande. En mer tillåtande attityd med fokusering på konstruktivt handlande gör enligt Hilliard att en del människor med social fobi märker att oron och ångest ebbar ut och istället byggs självförtroendet upp. Hilliard betonar dock att detta synsätt kanske inte fungerar så bra för en människa som lider av extrem social ångest (Hilliard, 2007).

Andra viktiga positiva aspekter att betona är att som blyg är man faktiskt inte svag som man själv kan tro utan istället stark. Att göra det som känns svårt är att vara modig och stark. Positiva egenskaper som ofta hänger samman med blyghet är känslighet för ”subtila skillnader” och empati (Hilliard, 2007).

Jag vill här med lyfta fram de positiva aspekterna som jag tror kan hjälpa en som tyst, i alla fall upplever jag att positivt tänkande stärker självkänslan. Jag tänkte försöka att koppla detta till vad informanterna säger för att se hur de ser på sin tysthet.

2.2 Blyghet och social fobi i dagens samhälle

I närmare anknytning till min egen undersökning kommer jag att ta upp tidigare forskning som gjorts inom området: social fobi i skolan. Vidare ges en bild av eleverna som lider av social fobi, som i huvudsak baseras på Wennerströms: *En skildring av sex gymnasie-kuratorers erfarenheter och arbete med elever med social fobi* (2006), där hon beskriver hur elever med social fobi kommer i kontakt med skolhälsoenheten. Därefter presenterar jag olika aspekter på pedagogik som förebygger och eller hjälper blyga elever. Slutligen kommer jag att belysa den forskning som gjorts utifrån elevernas perspektiv på blyghet/social fobi.

¹ Mer om social fobi i dagens samhälle i kapitel 2.8

2.2.1 Social fobi/blyghet idag: Social ångest - en psykisk störning

Innan 1980 karaktäriseras inte social ångest som en psykisk störning. Social ångest togs med i den amerikanska psykiatrins "bibel": *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) 1980, kanske främst beroende på att amerikanska försäkringsbolag inte ville stå för behandlingskostnaderna om inte terapeuten kunde ge en diagnos utifrån DSM. 1980 ansågs denna störning drabba ca två-tre procent av befolkningen, 2005 verkar ca 13 procent av befolkningen drabbas, det är idag den tredje största psykiska störningen (Hilliard 2007).

En anledning till varför detta kan ha ökat menar Hilliard kan vara att vårt samhälle blir mer och mer datoriserat. Vi kan numera sköta nästan allting över Internet: betala räkningar, handla osv. Personal med kundkontakt uppmanas korta ner tiden för varje enskilt kundärende. Hilliard menar att i ett samhälle där allt skall gå effektivt, blir konsekvensen att vi förlorar många av våra tidigare naturliga tillfällen att kommunicera med andra (Hilliard, 2007).

Hilliard menar också att måttlig blyghet som tidigare sågs som något positivt i dagens västerländska samhälle istället ses som en svaghet. De många deltagare Hilliard har haft i sina stödgrupper menar att samhället ger signalen av att det inte är accepterat att vara blyg. Hon menar också att den judisk-kristna traditionen, där striden mot det onda har varit något centralt, har medverkat till att sända signaler om att blyghet är något fult som måste utplånas. Detta i samma stil som "kampen om vikten" och "kampen mot drogerna" etc. (Hilliard, 2007).

Forskning har visat att barn med ångeststörningar (dit social fobi räknas) i mycket mindre grad än barn med utåtagerande störningar (t ex ADHD - *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) remitteras till behandling. Ångeststörningar är det vanligaste psykiska problemet. Keller med flera (1992, refererad i Svirsky med flera. 2006) visade i en amerikansk undersökning att 76 % av dem som uppfyllde kriterier för ångestsyndrom inte hade fått någon behandling. En anledning till varför det kan vara så är att de tysta barnen inte märks i samma grad som de utåtagerande.

Här tror jag mig kunna koppla min undersökning till synsättet på blyghet som något fult. Jag vill även ge en bakgrund genom att visa på tidigare forskningsresultat som visar på bristen på behandling för barn med ångeststörningar i jämförelse med den för barn med utåtagerande störningar.

2.2.2 Kognitiv Beteendeterapi (KBT)

Kognitiv Beteendeterapi är en riktning inom psykologin som av forskare verkar ha mest stöd och vara mest effektiv när det gäller social fobi. Den har visat sig vara mycket effektiv vid behandling av en rad olika psykiska problem. KBT har vuxit fram ur forskning och teoribildning inom bland annat inlärningspsykologi, kognitionspsykologi och socialpsykologi. Terapiformen är en slags kombination av beteendeterapi och kognitiv terapi (Svirsky, Thulin & Öst, 2006). Målet med KBT är att förändra klientens beteende, tankar och känslor.

Beteendeterapi vari KBT har en del av sin grund är en form av psykologisk behandlingsmetod. Kännetecknande för beteendeterapi är att sättet man ser på mänskliga problem eller mänskligt beteende i hög grad beror på personens erfarenheter (inlärning) och att man vid behandling bör kartlägga de *aktuella* orsakerna till problemet för att kunna genomföra en god behandling. Metoder som används är bland annat *exponeringsbehandling*, som går ut på att fobikern ska konfronteras med sin fobi. Man använder sig även av *avslappningsmetoder*, som syftar till att åstadkomma minskad muskelspänning, samt ge ett psykiskt lugn (NE.se). I KBT arbetar man med konkreta mål och ett målinriktat arbetssätt t ex genom att ge klienten i hemläxa att räkka upp handen och fråga något i klassen. Behandlingen kan genomföras i flera olika format bland annat som gruppterapi, familjeterapi, individuell terapi och även nuförtiden som nätbaserad självhjälpsbehandling (Svirsky, Thulin & Öst, 2006). Metoden går mycket ut på tankesättet: "*Vill man sluta vara rädd för något ska man göra det flera gånger*" (Svirsky, Thulin & Öst, 2006, s. 77).

Jag ämnar urskönja huruvida de tankar på behandling inom KBT överensstämmer med det pedagogiska stöd informanterna önskar.

2.2.3 Social fobi i skolan

Jarlskog & Lindskoug (2002) skriver i sin uppsats att social fobi idag är den vanligaste formen av fobi. De refererar till en stor undersökning där 2000 (svarsfrekvens 60 %) slumpvalda informanter från Stockholmsregionen och från Gotland ingick. Undersökningen visade att 15,6 % av den vuxna befolkningen led av social fobi.

De lyfter också fram att problematik i frågan om social fobi i skolan ligger kring att detta är något som inte verkar få så stor uppmärksamhet. De har kontaktat en organisation som arbetar med frågor rörande social fobi: *Svenska Ångestsyndromsällskapet*. Organisationen erbjuder sig att komma ut till skolor och tala om detta, men säger att skolor till skillnad från grupper inom vården inte visar något intresse. Jarlskog & Lindskoug (2002) menar följaktligen att problem kring social fobi inte uppmärksammas tillräckligt inom skolan som är en plats där man tidigt borde kunna uppmärksamma och förebygga problem.

Warner med flera skriver i sin artikel: *Treating adolescents with social anxiety disorder in school: an attention control trial* (2007), där de jämför behandling av social fobi i en klinisk miljö med behandling i skolmiljö, om de positiva med att utföra behandling i en naturlig miljö. De tar upp den fördel den naturliga situationen kan innebära i att ge uppgifter till de socialt ängsliga eleverna, som att till exempel fråga bibliotekarien om något etc. De ser även fördelar i att klasskamraterna verkat kunna fungera som stöd, vilket gör socialt risktagande lättare för eleverna. Detta menar de är något som är svårt att uppnå i en mer klinisk miljö.

Trots det fördelaktiga med att behandla och förebygga social fobi i skolan verkar det som att detta är något som inte prioriteras i lärarutbildningen. Jarlskog & Lindskoug visar i sin undersökning att ingen av de åtta lärare de talat med upplever att de har fått någon slags information om hur man går till väga för att hjälpa elever att framträda muntligt, varken via skolan eller via lärarutbildningen. Vidare uppger sex av de åtta lärarna att de tränar eleverna att redovisa muntligt med egna metoder (Jarlskog & Lindskoug, 2002).²

Trots detta visar deras undersökning på att endast 36 % av eleverna anser att lärare är medvetna om att eleverna kan känna att det är obehagligt att redovisa muntligt. 46 % av gymnasieeleverna anser dessutom att lärare aldrig nämner att det är normalt att vara nervös innan en muntlig redovisning.

Ingen av de tillfrågade lärarna säger sig tvinga elever att hålla föredrag. De flesta (sju av åtta lärare) säger att de ibland låter elever slippa hålla föredrag. Hälften av lärarna låter elever som känner obehag inför att redovisa muntligt redovisa enskilt inför läraren. De flesta lärarna, sju av åtta, låter ”aldrig elevers betyg påverkas negativt p.g.a. att denne undviker muntliga framträdanden” (Jarlskog & Lindskoug, 2002, s. 29). Två av de tillfrågade lärarna i Jarlskog & Lindskougs undersökning talar enskilt med elever: ”som visar tecken på kraftigt obehag eller nervositet när de ska redovisa muntligt”. Lärarna säger att de försöker uppmuntra och stötta sina elever. Slutledningen de drar av undersökningen är att lärarna upplever att de arbetar med det mer än vad eleverna upplever att de har fått kunskap om.

I koppling till min egen undersökning ämnar jag vidare fråga mina informanter om hur de beskriver den eventuella träning de får i att prestera muntligt och om det de säger överensstämmer med det som Jarlskog & Lindskoug pekar på.

2.2.4 Vilka är eleverna med social fobi?

En av de kuratorer som Wennerström (2006) i sin uppsats har talat med tar upp problematiken med att ungdomar med social fobi verkar kunna gå och lida i det tysta; man tycker att det är pinsamt och tänker att man ska kunna klara sig själv och klara av att vara social. Kuratorn menar på att det troligen finns en dold elevgrupp som lider av det här problemet och inte vågar/vill be om hjälp. Något paradoxalt verkar det också vara att som en kurator säger:

² Ett problem är antagligen att något annat i sådant fall måste prioriteras bort.

Det är svårt att säga vem som har social fobi, det är det. Men det är väl våra elever som är tysta och tillbakadragna som inte vill synas och märkas dom vill väl ändå inte ha någon samtalskontakt heller eller att man bryr sig och lägger sig i, utan dom sköter det själva. Det kanske är dom som har de värsta problemen... (Wennerström, 2006, s. 23)

Flera av de intervjuade kuratorerna menar att det ofta är svårt för eleverna med social fobi att beskriva sina känslor och att de har svårt att sätta ord på känslorna och förklara vad som är fel. De menar att eleven själv kan ha svårt att förstå vad det är som händer och därmed får svårt att förklara för andra (Wennerström, 2006).

De tecken och beteenden som eleverna med social fobi visar är enligt kuratorerna bland annat svårigheter i prestationssammanhang, svårt att umgås med andra klasskamrater, att äta tillsammans med andra, att man försöker att gömma sig för att slippa få uppmärksamhet och undviker ögonkontakt. Man har svårt att ta för sig i klassen, att dela med sig av sig själv, och svårigheter i att säga vad man tycker. Några av kuratorerna talar även om att elever kan få panikattacker. Flera av dem menar att social fobi går ut över skolarbetet, att man kanske undviker situationer som känns jobbiga. Men de säger också att det i vissa fall inte behöver gå ut över skolarbetet, och att det kan vara elever med höga krav på sig själva, till exempel de som pluggar väldigt mycket, men som inte har speciellt mycket socialt liv (Wennerström, 2006).

Holmer, Hugosson & Waern (2005) beskriver i sin uppsats blyga barn som oftast har dålig självuppfattning att de betraktar sig själva som bland annat rädda, passiva och introverta. De är självupptagna och självcentrerade. Ett gissel verkar vara att blyga barn drar sig undan för att försöka att kontrollera sin sårbarhet och ängsla, vilket bara gör blyghetskänslan värre.

Kuratorerna beskriver att de elever med social fobi som de har talat med har haft detta ”jättelänge”, under flera år, det är ingenting som precis har dykt upp.

Något som kuratorerna också tar upp är det paradoxala i beteendet hos ungdomar med social fobi. Dels är tonårstiden kännetecknas av att man vill smälta in, att man jämför sig med andra och oroar sig för vad andra ska tycka. Har man social fobi vill man undvika uppmärksamhet, men ungdomar med social fobi utmärker sig trots allt genom sitt undvikande beteende.

Kuratorerna slår dock fast att det är viktigt att inte bara gå på den schablonbild man har över hur en elev skall vara: ”det måste anses ok att vara enstöring om man trivs med det” (Wennerström, 2006, s. 29). Med detta avsnitt vill jag ge en bild av vilka de tysta eleverna är.

2.2.5 Hur aktualiseras elever med social fobi?

De elever som (trots allt) uppmärksammas och kommer i kontakt med skolhälсан aktualiseras enligt kuratorerna i Wennerströms (2006) uppsats på tre sätt: läraren signalerar till kuratorn om att de verkar ha en elev med bekymmer, eleven söker själv kontakt med kuratorn, eller slutligen att elevens föräldrar söker kontakt.

Andra möjligheter till aktualisering kan enligt kuratorerna vara att till exempel skolsköterskan uppmärksammar det hela, att det tas upp på klasskonferenserna eller genom så kallade livskunskapsdagar. Kuratorerna säger att de har en mycket liten mängd förebyggande arbete på sina gymnasieskolor; för att just motverka social fobi verkar det inte finnas något direkt förebyggande arbete. Det förekommer att man har inbjudna gäster som kommer ut till eleverna och diskuterar, men de säger själva att det finns för lite tid och resurser och kuratorerna Wennerström har talat med verkar röra sig mycket lite ute bland eleverna.

Något de tar upp som förebyggande arbete kan vara livskunskapen där eleverna får tillfälle att uttrycka vad man tycker, de menar att vill man inte säga något kan det också ge något att höra hur andra resonerar, och detta menar de skapar gemenskap i klassen. De tar också upp att man har olika kulturella aktiviteter på skolor vilket kan skapa en god stämning, men det paradoxala här blir att de elever som har social fobi inte kommer till sådana aktiviteter, där man har uppvisningar och riskerar att bli bedömd.

Det förebyggande arbetet borde ligga mer i grundskolan enligt Wennerström; detta på grund av

att social fobi oftast utvecklas före gymnasieåldern. En anledning till varför det kanske inte har arbetats så mycket med det på högstadiet tror hon kan vara att man har fokuserat mer på förebyggande arbete kring droger. Dessutom tror hon att en anledning till att det inte uppmärksammas är att lärare tror att eleven skall växa ifrån det av sig själv.

Wennerström har i sin uppsats kommit fram till att det intryck kuratorerna ger är att det är en betydligt mindre andel ungdomar som lider av social fobi än vad forskningen visar på. Detta tror hon kan bero på att kuratorernas uppfattning om social fobi varierar mycket; när man talar om social fobi tänker man kanske bara på de mest ”extrema” fallen, och räknar dessutom inte in den så kallade ”specifika sociala fobin” (se kapitel 2.2). Det kan dessutom vara svårare för kuratorerna att upptäcka elever med social fobi då man är bra på att ursäkta sig, och när man svarar på en anonym forskningsenkät är man inte lika ”utlämnad”. Dessutom pekar hon på att social fobi är en relativt ny diagnos som inte har uppmärksamats så mycket i media.

Holmer, Hugosson & Waern (2003) visar på att det är de utagerade barnen som blir prioriterade vad det gäller resursfördelning i skolan, det skrivs dessutom sällan eller aldrig åtgärdsprogram för blyga elever. De tar dessutom upp det att många väntar tills det uppstår beteendeproblem innan man anser att något måste göras. När det har gått så långt har barnet redan blivit för blygt. En del lärare och föräldrar bekymrar sig inte så länge barnet uppför sig väl.

Det är viktigt att sätta in åtgärder i tid. Holmer, Hugosson & Waern tar upp en undersökning där det framgår att barn som är bråkiga eller tillbakadragna inte är så populära bland sina kamrater, och i vissa fall är de utstötta. Holmer med flera tar även av det skälet upp vikten av att som pedagog arbeta förebyggande och sätta in åtgärder i tid. Jag har här visat på hur situationen ser ut för elever med social fobi vad det gäller resursfördelning och dylikt. Detta tror jag mig kunna ställa mot det pedagogiska stöd informanterna i min undersökning önskar.

2.2.6 Vilken pedagogik tros kunna förebygga social fobi?

Holmer, Hugosson & Waern (2005) menar att social fobi kan förebyggas i skolan. Vad som är viktigt att tänka på menar de är att man aldrig skall tvinga ett barn att framträda, men man får heller aldrig ”släppa på normala umgängeskraV”. Man måste som pedagog arbeta stegvis och ha respekt för elevens rädsla. De refererar också att de flesta blyga barn växer ifrån sin blyghet, men att man måste uppmuntra barn till socialt beteende. Genom att ha upprepade erfarenheter av att till exempel tala inför andra lär man sig att inte vara rädd.

Viktigt är att se till att man har en trygg stimulerande miljö, där alla är trygga, känner sig accepterade och upplever att de blir sedda efter sina behov. Till en början ska ansvaret för miljön och struktur ligga på pedagogen, men allteftersom kan man träna eleverna att bli allt mer självständiga (Holmer, Hugosson & Waern, 2005).³

Det man ofta talar om när det gäller skola är bristen på resurser, detta gör att de blyga barnen lätt hamnar i skymundan. De rutiner lärarna kan införa för att undvika att detta sker är att t ex förbereda de blyga barnen på att svara på frågor inför klassen. Det betonas också att man inte skall väcka för mycket uppmärksamhet kring dessa blyga barn.

För att läraren skall kunna skapa självförtroende hos eleverna måste hon sätta tilltro till elevernas prestationsförmåga och ta dem på allvar. Holmer, Hugosson & Waern (2005) tar i sin uppsats upp vikten av dialog, både lärare och elev emellan, men också elever sinsemellan för att få eleverna att uppfatta varandra och sig själva som tillgångar.

Pedagogerna som medverkat i Holmer, Hugosson & Waerns (2005) undersökning anser att det är viktigt att se de blyga eleverna och att lyfta fram deras starka sidor. De tar upp vikten av att skapa ett klimat där man respekterar varandra. Problemet verkar vara att det är stora grupper där det är svårt att hinna se alla, speciellt då det finns andra som tar mer plats. En av de tillfrågade pedagogerna tyckte att det är: ”lättare att möta de stökigare pojkarna än de blyga flickorna” (s. 42).

3 Holmers, Hugossons & Waerns uppsats fokuserar på yngre barn, men jag tror att man kan applicera det ganska väl även på andra grupper.

En pedagogisk metod som Karlsson (2007) har tittat närmare på i sin uppsats är *pedagogiskt drama*. Här framhålls av hennes informanter att pedagogiskt drama kan ge eleven stärkt självförtroende och självkänsla. ”Om det exempelvis är en elev som är blyg, får hon/han en möjlighet att gå in i en annan roll och då komma över sin blyghet.” (s. 23). Pedagogiskt drama sägs kunna ge eleverna större förståelse för varandra och ge elever större möjlighet att ta plats. Det jag här måste opponera mig mot är att detta kan vara just sådana aktiviteter som elever med social fobi undviker eftersom man inte vill synas. Jag vill med min undersökning bland annat ta reda på hur tysta elever beskriver sitt behov av pedagogiskt stöd. Det jag får fram av mina informanter vill jag jämföra med vad som sägs ovan, bland annat om vikten av en trygg miljö samt lärarens tilltro till elevernas prestationsförmåga.

2.2.7 Vilka är elevernas perspektiv på blyghet och social fobi?

Jag har tyvärr inte funnit mycket forskning som utgår från eleverna, men jag presenterar det jag har funnit efter sökningar på artikeldatabaser och bland uppsatser.

Blöte & Westenberg (2006) har i sin undersökning visat på att den låga synen som socialt ängsliga ungdomar har på sin förmåga att prestera socialt hålls vid makt och kanske även orsakas av klasskamraternas beteende mot dem.

De socialt ängsliga ungdomarna både kände sig sämre behandlade av sina klasskamrater och också klasskamraterna upplevde att de socialt ängsliga ungdomarna behandlades sämre (Blöte & Westenberg, 2006). De visar i sin artikel även på andra studier kring beteende mot socialt ängsliga personer. De tar upp undersökningar som visar på att barn med ångeststörningar var mindre omtäckta och utfrysta av sina klasskamrater. Andra studier visar på att barn som håller sig för sig själva är mindre omtäckta och blir exkluderade av sina klasskamrater. Detta blir en slags självuppfyllande profetia då det socialt ängsliga barnet får bekräftelse på det hon befarat och som konsekvens blir än mer tillbakadragen.

Erath, Flanagan & Bierman (2007) visar på att socialt ängsliga tonåringar sågs som ”stackare” av sina klasskamrater detta enligt både dem själva och enligt deras klasskamrater. Holmer, Hugosson & Waern (2005) tar i sin uppsats upp forskning som visar på att det finns fem olika grupper av social status i skolan. Här presenterar jag tre av grupperna med relevans för min undersökning: de populära eleverna sägs vara omtänksamma och trevliga, medan barn som har känslomässiga problem beskrivs som antingen bråkiga eller tillbakadragna. Barn som är deprimerade är väldigt sällan populära.

Blöte & Westenberg (2006) tar upp en studie av elevers uppfattning om hur man blir behandlad av läraren. De duktiga respektive de mindre duktiga eleverna fick svara på hur de kände att de blev behandlade av sina lärare. Lärarna fick i sin tur fylla i enkäter på hur de upplevde att de behandlade duktiga och mindre duktiga elever. Resultatet av studien visade på att både duktiga och mindre duktiga elever ansåg att de duktiga eleverna fick mer uppmärksamhet av sina lärare, och i sin tur tvärtom, de mindre duktiga eleverna bemöttes sämre av lärarna.

Blöte & Westenberg visar vidare i sin studie att lärarna höll med eleverna om att socialt ängsliga elever behandlades sämre än de andra eleverna. Lärarnas uppfattning om hur resten av klassen såg på de socialt ängsliga eleverna skilde sig dock från elevernas uppfattning. Lärarna såg elevernas beteende mot mycket socialt ängsliga elever som mindre negativt än eleverna uppgav. En anledning till att detta skilde sig tror de kan vara att lärare inte (öppet) accepterar och erkänner att det förekommer negativt beteende mot socialt ängsliga elever.

Jarlskog & Lindskoug (2002) presenterar i sin uppsats bland annat de situationer som eleverna känner sig mest oroliga eller obekväma inför. Dessa situationer är när man får frågan fast man inte har räckt upp handen och dessutom inte kan svaret, samt att skriva då läraren står bredvid och betraktar. Drygt en tredjedel av de tillfrågade eleverna kände sig då oroliga eller obekväma. När det gäller redovisningar inför klassen är det dubbelt så vanligt att flickor alltid känner obehag; en tredjedel av pojkarna upplevde ofta eller alltid obehag, medan motsvarande för flickor var hälften.

En kommentar från en flicka som deltagit i studien och som Jarlskog & Lindskoug (2002)

upplever har utpräglad social fobi säger: ”Det är hemskt att redovisa, speciellt för folk man inte känner/tycker om så bra, som t.ex. dom i klassen. Det tas för litet hänsyn till hur prestationen kan förändras när man är riktigt nervös, någon måste minska stressen och pressen i skolan” (s. 18).

En stor del av de tillfrågade eleverna i Jarlskog & Lindskougs (2002) undersökning har svarat att de ofta eller alltid undviker att dra till sig uppmärksamhet; 30 % av flickorna och 15 % av pojkarna. Deras resultat visar på att 10 % av eleverna (både flickor och pojkar) alltid eller ofta placerar sig i klassrummet så att de inte skall märkas. Lite mindre än hälften av de gymnasieelever (46 %) som tillfrågats anser att lärare aldrig nämner att det är normalt med nervositet i samband med muntliga presentationer.

I skolan får vi ofta redovisa inför klassen och arbeta i grupp. Jag upplever att vi egentligen aldrig lärt oss hur man redovisar och hur man samarbetar i grupp, vi bara förutsätts kunna och klara av det. Jag tycker det är litet dåligt av skolan att man inte lär ut det mer ordentlig. (Jarlskog & Lindskoug, 2002, s. 24)

Jag vill ta reda på hur mina informanter upplever att klasskamraterna och lärarna ser på dem samt hur eleverna upplever sig själva i klassen.

3 Metodbeskrivning

Här kommer jag att inleda med att beskriva kvalitativ respektive kvantitativ forskning för att sedan beskriva de olika metoderna jag planerar att nyttja i min undersökning. Jag kommer avslutningsvis att mer ingående beskriva mitt eget tillvägagångssätt.

3.1 Metodologi

3.1.1 Kvalitativ och Kvantitativ forskning

Kvalitativ forskning beskrivs som: ”*forskning där datainsamlingen fokuserar på ‘mjuka’ data... kvalitativa intervjuer, tolkande analyser oftast verbala analysmetoder av textmaterial*” (Patel & Davidson, 2003, s. 14). Till renodlad kvalitativ forskning räknas endast verbala analyser, medan kvantitativ forskning fokuserar på statistiska analyser. Kvantitativ forskning beskrivs som forskning fokuserad på: ”*mätningar vid datainsamlingen och statistiska bearbetnings- och analysmetoder*” (Patel & Davidson, 2003, s. 14). Dessa kan låta som två helt motsatta metoder men kan snarare beskrivas som två ändpunkter i sina mest renodlade former. Dessa kan också kombineras i forskning, en forskning kan vara mer eller mindre kvalitativ/kvantitativ. Det som avgör vilken metod man främst bör använda sig av är hur forskarens undersökningsproblem är formulerat. Om man som forskare är intresserad av att tolka människors upplevelser av något är det främst kvalitativ metod som lämpar sig bäst. Kvantitativ metod kan passa bättre om det man vill undersöka är formulerade kring frågor som rör till exempel: *Var? När? Vilka är skillnaderna?* (Patel & Davidson, 2003, s. 14).

Starrin & Svensson (1994) beskriver skillnaden, eller vanligt förekommande tankar om skillnaden, mellan kvalitativ och kvantitativ metod. De menar att för det första har det att göra med mätprecision. Kvalitativ metod eller kvalitativ data ger en grov skattning medan kvantitativ data ges med precis skattning. Den andra punkten de tar upp är att skillnaden har att göra med det objektiva kontra det subjektiva. Kvantitativ data anses ha att göra med objektiv data medan kvalitativ data är subjektiv. De tar vidare upp distinktionen mellan kvantitativ och kvalitativ metod som den mellan positivism och hermeneutik. Kvalitativa metoder sägs alltså vara icke-positivistiska medan de kvantitativa sägs vara positivistiska.

Den sista punkten de tar upp som brukar sägas beröra distinktionen mellan kvalitativ respektive kvantitativ metod, är att man brukar skilja på egenskaper som har fenomenologisk kvalitativ karaktär och egenskaper som har fenomenologisk kvantitativ karaktär. De tar upp jämförelsen mellan avstånd och temperatur som ”*förevisar sig själva för oss som någonting som kan kvantifieras*” (Starrin & Svensson, 1994 s. 19), medan till exempel skönhet är något som inte kan göra detta på samma sätt. Starrin & Svensson sammanfattar det hela med att säga att det förekommer en hel del olika åsikter och resonemang kring vad som är kvalitativt respektive kvantitativt. De menar att åsikterna kan skilja mellan olika discipliner. I min forskning kommer jag att arbeta kvalitativt och kommer därför fortsättningsvis beskriva denna forskningsansats.

3.1.2 Observation

En observation är systematiskt planerad och registreras systematiskt. Metoden är användbar för att studera beteenden och skeenden i naturliga situationer. Den är oftast använd i explorativa undersökningar och även som komplement till andra tekniker. Fördelar med tekniken är att den inte är beroende av informanternas villighet att lämna information, eller är beroende på hur fyllig minnesbild de har osv. Nackdelen är att det är tidsödande och dyrt.

Gör man upp ett observationsschema innan där man prickar i varje beteende kallas den strukturerad eller systematisk observation. Använder man observationer för att samla in så mycket

material som möjligt kallas de istället ostrukturerad eller osystematisk.

Några saker att ta ställning till innan man ger sig ut att observera är hur man som observatör skall förhålla sig: skall man som observatör vara deltagande eller icke-deltagande och skall man vara känd eller okänd av gruppen, dvs. skall gruppen vara medveten om att de observeras. Dessa olika förhållningssätt kommer att påverka situationen på olika sätt. Man kan fråga sig om det är etiskt försvarbart att observera någon utan hans/hennes medvetenhet om det. Är observatören deltagande påverkar det gruppens naturliga beteende (Patel & Davidson, 2003), men det finns metoder att hantera de problemen.

3.1.3 Osäkerhet vid insamlandet av information

Man måste veta att man undersöker det man avser att undersöka; det vill säga att validiteten är god. Man måste också göra det på ett tillförlitligt sätt, med god *reliabilitet*. Dessa två står i förhållande till varandra, det går inte att bara tillgodose det ena. ”Fullständig reliabilitet är en förutsättning för fullständig validitet.” I kvalitativa studier gäller validiteten snarare hela studien. Reliabiliteten i kvalitativa studier ser också lite annorlunda ut: i kvantitativa studier vill man ha samma resultat om man upprepar samma frågor. Däremot är så inte fallet i en kvalitativ studie: informanten kan ha ändrat sig. Detta är dock inte tecken på dålig reliabilitet. Det är svårt att finna entydiga regler vid kvalitativa studier eftersom de kännetecknas av stor variation (Patel & Davidson, 2003).

3.1.4 Dagböcker

I undersökningen kan man be människor att föra dagbok om något man skall undersöka. Detta för att till exempel ta reda på när, var och hur en aktivitet utförs. Dagböcker kan ge ett bra underlag för en kvantitativ bearbetning.

Det man kan behöva reflektera över innan är: har individerna tid att föra dagbok och har forskaren tid att analysera materialet? Är informanterna vana att uttrycka sig i skrift? Man bör överväga om det kanske kan vara bättre att intervjua. Ett alternativ är att man kan föra dagbok där informanten bara behöver kryssa i efter ett uppgett schema.

För att få med individernas egna perspektiv bör man inte ge dem för mycket information, för att inte påverka dem. Man måste också tänka på att individerna ”friserar”. För att undkomma detta måste man försöka få informanten att förstå att denne är betydelsefull och inte behöver frisera, samt motivera dem att fortsätta om detta är något som skall föras under en lång tid (Patel & Davidson, 2003).

3.1.5 Intervju

En intervju är också ett slags frågeformulär, liksom en enkät; men vanligtvis är intervjun personlig: intervjuaren träffar informanten eller de talas vid i telefon. När man talar om intervju brukar man säga att den bör eller kan vara utformad i två olika riktningar, lite beroende på hur man tror att man skall kunna komma åt det man undersöker på bästa sätt. Man brukar då tala om: *Grad av strukturering* och *Grad av standardisering*. Graden av strukturering handlar om hur mycket ansvar som lämnas till intervjuaren angående frågornas utformning och ordning. Grad av standardisering handlar i sin tur om hur fria frågorna är för informanten att tolka fritt beroende på sin egen inställning, tidigare erfarenheter osv.

Något man också bör reflektera över innan intervjun är ordning av frågorna. En teknik som man kan använda sig av är *tratt-teknik* vilket innebär att man går från stora öppna frågor till mer specifika. Vid *omvänd tratt-teknik* börjar man istället med mer specifika frågor för att sedan gå vidare till öppnare frågor (Patel & Davidson, 2003).

3.1.6 Kvalitativa intervjuer

Denna intervjuform har nästan alltid låg grad av standardisering, ibland med hög grad av strukturering, och ibland i den ordning frågorna lämpar sig bäst. Syftet är att upptäcka och identifiera egenskaper och beskaffenheter hos något eller uppfattningar om ett fenomen. Båda parterna är medskapare i ett samtal. Man skall alltså som forskare vara medveten om sin egen medverkan i samtalet och hur olika roller kan bidra och påverka resultatet. Förberedelser kan vara t ex observationer, pilotstudie, studiebesök etc. Ingen forskare är ett tomt blad (Patel & Davidson, 2003). Min egen erfarenhet av att vara blyg kan hjälpa mig vid analysen men som intervjuare skall jag tänka på att vara vaksam.

3.2 Mitt tillvägagångssätt

3.2.1 Min metod

Min undersökning lutar alltså mer åt det kvalitativa synsättet, beroende på mina frågeställningar. Det jag vill åt är inte statistik över hur många elever som är tysta, i vilken grad lärare stöttar tysta elever osv. Det jag genom min forskning vill åt är människors tolkningar och upplevelser. Men trots att min forskning lutar mer åt det kvalitativa än åt det kvantitativa tror jag mig ändå kunna nyttja även det kvantitativa synsättet i min metod, kopplat till observationen och urvalet av informanter.

Den metod jag ämnar använda mig av är observation av ett par grupper i musikundervisning på en gymnasieskola, för att först undersöka om där finns tysta elever. Jag har ett slags explorativ utgångspunkt med min observation.

Min utgångspunkt är i sig inte tysta elever i just musikundervisningen utan tysta elever överlag. Anledningen till att jag väljer att fokusera just på musikämnet är att jag utgår från att metoden gör sig bättre i det klimat som brukar råda på en musiklektion där det enligt min erfarenhet vanligen är mer liv och rörelse än på exempelvis en lektion i matematik.

Jag planerar att börja med att vara med och observera några lektioner och fotografera olika situationer. Detta för att "lokalisera" de tysta eleverna, och se i vilka situationer det yttrar sig och för att få en slags utgångspunkt till mitt vidare arbete. Detta planerar jag att göra genom att se vilka elever som verkar prata minst och vilka elever som verkar ta minst initiativ själva. Här tror jag mig kunna urskönja ett mer kvantitativt tillvägagångssätt. Detta i och med att jag måste kategorisera eleverna utefter hur stor "social plats" de verkar ta i klassrummet. Här studerar jag inte upplevelser utan mer konkret vilka elever som säger minst, eller tar minst initiativ.

Jag kontaktar sedan några av dessa elever för intervju med utgångspunkt i fotona av specifika situationer, eller ber dem eventuellt att skriva dagbok utifrån mina anvisningar. Ett "problem" jag kan tänka mig uppstår är att det kan vara svårt att få kontakt med de elever som är tysta, och att det kan vara svårt att få dem att berätta vad de tycker och känner. Därför skulle alternativet att be dem skriva dagbok kanske fungera bättre.

Anledningen till varför jag skulle vilja studera detta just på gymnasiet är för att jag tror att det är lite lättare att nå dem som går på gymnasiet än på exempelvis högstadiet. Det skulle kunna tänkas vara så att man har fått lite mer perspektiv på sig själv på gymnasiet än när man gick på högstadiet, det var i alla fall min egen erfarenhet.

Det jag funderat kring är huruvida gruppen skall veta exakt vad det är jag observerar. Eftersom jag med mina observationer vill undersöka förekomsten av tysta elever, för att hitta informanter och för att studera i vilka situationer detta blir tydligt, tror jag att det kan verka utpekande för dessa elever om jag berättar att det är just dem jag observerar. Därför väljer jag att inte berätta exakt vad det är jag observerar, utan väljer endast att säga att jag observerar klassen för mitt examensarbete.

Just att bli utpekad verkar överraskande nog ha stor del i problemet, för även om det sker med positiva förtecken kan det ställa till problem. (Butler, 1999, s. 70)

Det jag vill ta reda på är hur de upplever sig själva i sociala sammanhang; i form av lektioner, hur de upplever att lärare bemöter dem. Vad skulle göra att du kände dig trygg i en jobbig situation? Vad tror du skulle hjälpa dig att känna dig trygg?

3.2.2 Urval

För att komma i kontakt med elever som skulle kunna medverka i min undersökning hade jag planerat att komma ut till en gymnasieskola och observera. Genom min handledare fick jag kontakt med en lärare på en gymnasieskola dit jag kunde komma. Jag var med och observerade på tre lektioner med två olika klasser. Innan lektionens början presenterade jag mig för klassen, jag berättade att jag kom från Musikhögskolan och skrev min C-uppsats och skulle vara med och observera samt kanske kontakta några elever för lite frågor efteråt.

Jag valde att utelämna vad uppsatsen skulle handla om för att undvika att någon skulle känna sig utpekad. Jag valde att delta så lite som möjligt, och bara titta och notera vad som hände i klassen. Detta dels för att undvika att påverka allt för mycket samt för att jag själv skulle kunna fokusera så bra som möjligt. Det jag ville uppnå med observationen var just att komma i kontakt med elever som var lite försiktigare och tystare i klassen. För att kunna få en överblick valde jag att göra en slags mall för hur klassrummet såg ut, vart eleverna satt och notera vilka som dels själv tog initiativ och räckte upp handen och dels de som fick tilldelat sig frågor av läraren. Genom att föra dessa anteckningar kunde jag se vilka som inte hade sagt någonting och under återstoden av lektionen försöka att följa dessa elever. Jag var osäker på om min observation var tillräcklig för att kunna göra ett bra urval men bestämde mig för att ändå göra ett försök. Efter den första (klass 1) respektive den tredje (klass 2) lektionens slut bad jag att få tala med dessa elever; detta gjorde jag medan de andra i klassen var på väg ut ur rummet för att undvika för mycket uppmärksamhet. Jag berättade lite kort vad min undersökning gick ut på: att jag vill ha elevers perspektiv på nervositet i samband med muntliga framföranden etc. och att ta plats i klassrummet. Jag berättade att detta skulle vara konfidentiellt och att jag skulle vilja intervjua dem i max en timme. Vi bestämde en ny tid för lite vidare information på en plats utanför skolan för att situationen skulle bli mer neutral.

3.2.3 Informanterna

Informanterna går alla sista året på gymnasiet, alla teoretiska program. Två utav informanterna är pojkar och en är flicka. Dessa tre elever har jag alltså träffat och intervjuat utifrån en av mig i förväg sammanställd intervjuguide.

Jag har även funnit ett forum på Internet som riktar sig till personer med social fobi, där jag lade ut en förfrågan om medverkan i min undersökning. Anledningen till att jag gjorde detta var att jag ville få tag på fler informanter, samt att det visade sig vara ett tidseffektivt sätt att finna informanter på. Jag angav min mejladress och har därigenom fått kontakt med tre personer: två flickor och en man. De två flickorna går på gymnasiet, den ena fyller 18 år och den andra flickan fyller 17 år. Den man jag fått kontakt med är 29 år och studerar på universitetet. Dessa informanter har alltså själva tagit kontakt med mig. De informanter jag fått kontakt med via forumet har jag valt att göra mejlintervjuer med i stället för mer ”traditionella” intervjuer. Detta dels beroende på att jag har utgått från att de inte bor i närheten och därför har det underlättat att föra intervjuer över mejl istället. Dessutom har jag utgått från att det är lättare att skriva hur man känner och tänker till en anonym läsare än att prata ansikte mot ansikte mot någon om man lider av social fobi.

Den man jag fått kontakt med har valt att ange två olika svar till mina frågor; ett svar för hur han upplever det nu, och ett svar för hur han upplevde det under gymnasietiden.

3.2.4 Introduktionsmötet

Vid träffen innan intervjun berättade jag lite mer om mitt syfte; jag berättade att deras identiteter skulle komma att vara konfidentiella i undersökningen och att de kunde ångra sig om de ville. Jag frågade även om lov att få spela in intervjuerna. Jag beskrev för dem lite om min egen erfarenhet som tyst och frågade dem lite kort om nervositet. Innan jag påbörjat min undersökning planerade jag att be informanterna föra dagbok. Men efter att jag frågat informanterna vilket de själva skulle föredra, dagboksskrivande eller traditionell intervju, önskade samtliga informanter bli intervjuade i stället för att skriva, vilket jag rättade mig efter. Vi bestämde slutligen en ny tid för intervju.

3.2.5 Intervjuerna

Före intervjuerna skrev jag utifrån mina forskningsfrågor en intervjuguide (se appendix) med teman som jag ämnade ta upp. Under intervjuerna, som hölls på en neutral plats i form av ett café, utgick jag från guiden; jag tog upp alla ämnena men inte i ordningsföljd utan utifrån hur samtalet fortlöpte. Dock inledde jag alltid intervjuerna med att be dem berätta om i vilka situationer de kände sig nervösa respektive trygga. Detta var något vi berörde tidigare vid introduktionsmötet. Även här klargjorde jag att det var fritt att dra sig ur och att intervjuerna var konfidentiella.

Mejlintervjuerna genomfördes genom att jag skickade några frågor utifrån intervjuguiden i ett första mejl. Efter att jag erhållit svar tillfogade jag ytterligare några frågor, även dessa utifrån intervjuguiden. Jag tillfogade även några följdfrågor. Tyvärr har det uppkommit ett internt bortfall då jag endast fick in svar från den första frågeomgången från den man jag fick kontakt med genom forumet. Då jag inte har fått någon respons på påföljande mejl har jag valt att använda mig av den information jag har fått ifrån honom.

Som jag tidigare nämnde spelade jag in intervjuerna. Dessa transkriberade jag sedan för att få dem att överensstämma så mycket som möjligt med hur de sade. Jag har vid transkriptionen skrivit ut ”felsägningar” samt gjort mellanrum i texten när det blev en paus i samtalet, detta har jag dock exkluderat i rapporten. Jag har valt att rätta stavfel i intervjuerna för att informanternas bidrag skall få bästa möjliga inramning. Jag har dessutom valt att fylla i när jag inflikar kommentarer eller frågor, och har då markerat det i kursiv stil. Däremot har jag valt att i resultatet i vissa fall kapa deras inlägg och markerar det då med tre punkter innan, efter eller inne i citatet.

Anna, Britta, Carolin, David, Emil och Fredrik är de fingerade namn jag valt att kalla mina informanter för. Av dem har jag fört en traditionell intervju med Anna, David och Emil medan jag har fört mejlintervjuer med Britta, Carolin och Fredrik.

4 Resultat

Här kommer jag att presentera de resultat jag har fått från intervjuerna. Resultaten presenteras utifrån min intervjuguide samt utifrån de teman som har kommit fram ur intervjuerna.

4.1 Situationerna

De flesta ungdomar jag frågat beskriver att de mest besvärande situationerna i skolan är muntliga redovisningar, seminarier och att tala inför klassen:

... redovisningar, framför klassen, de är det värsta, tycker jag, och speciellt när man är själv, då är det ännu värre för att när man är i en grupp så har man liksom ändå ... gruppen, man känner lite trygghet där, men just när man är själv så är det bara jag då liksom, så att det är väl värst. (Anna)

Anna beskriver alltså muntliga redovisningar i det fall där man redovisar själv framför klassen som den mest besvärande situationen i skolan. Att redovisa muntligt i grupp beskriver hon som mindre besvärande eftersom att man kan luta sig tillbaka på gruppen, då allt fokus inte är på en själv.

Britta tog även upp att äta i skolmatsalen som ett exempel på en besvärande situation:

Det jag tycker är jobbigast är när det är lunch i skolan. Vem ska man sitta bredvid om det inte finns någon "självskriven" plats just för mig. Och då inte mina närmaste kompisar är i skolan som jag jämt går till lunchen tillsammans med. Det känns nervöst att vara så "offentliggjord" som den "ensamma tjejen" som är tyst och inte har så många vänner. Jag undviker att äta överhuvudtaget för att slippa tampas med den jobbiga situationen. (Britta)

Carolin beskriver ungefär samma sak: "Ibland så kan jag känna obehag på lunchen i matsalen. Det känns ofta som att någon stirrar på mig, och då är det lite svårt att äta" (Carolin). Både Anna och Britta upplever sig som utpekade av andra som "misslyckade" då de sitter ensamma. En av de tillfrågade nämnde även "att gå på fest" som en ångestladdad situation:

Att gå på fest (privat som klubb) och andra situationer där jag förväntades ta kontakt med andra personer [är jobbigt]. (Fredrik)

Fredrik upplever alltså förväntningarna på honom att ta kontakt med andra människor som ångestladdade i sig.

4.2 Symptomen

De symptom som de tillfrågade tar upp är bland annat hjärtklappning, att de pratar snabbt, undviker andras blickar, blir torra i halsen, skakiga, bli stela och spända, rodnar och pratar osammanhängande:

... Ibland blir jag helt kokhet i ansiktet är det att rodna? Jag bara pratar då för fort och jag pratar oförståeligt och kollar aldrig upp från pappret som jag läser från. (Carolin)

Carolin beskriver symptom som rodnad, dålig ögonkontakt och osammanhängande tal. Emil beskriver även han att han talar osammanhängande och glömmer vad han ska säga. Han tar också upp muntorrhet och skakighet:

Det är just det jag blir riktigt torr i halsen, jag glömmer vad jag ska säga jag, hoppar över mellan orden, meningar, ja jag blir lite skakis. (Emil)

David beskriver att han önskar fly från situationen, och att han är orolig över vad andra ska tänka

om honom. Han beskriver att han innan en redovisning är inställd på att han ska bli negativt bedömd och göra bort sig inför de andra:

... alltså jag tänker innan när jag gör ... att det kommer att gå hur fort som helst, jag tänker att jag är kass...

Intervjuaren: *Ok. Hur tror att du ska göra bort dig liksom då...*

Säga fel eller något sådant. (David)

4.3 Trygga skolsituationer

De situationer som de tillfrågade upplever som ”trygga” skolsituationer var enskilt arbete, att fråga läraren om hjälp, redovisningar och diskussioner där man satt ner:

Jag känner mig ganska trygg i skolan, vad gäller redovisningar, när vi har diskussioner sittandes. Ok, jag pratar aldrig när vi har diskussioner. Men... jag känner mig tryggare om jag sitter ner och pratar vid bänken istället för att stå upp och prata där framme vid tavlan. (Carolin)

Carolin beskriver att hon upplever att det är lättare att delta i diskussioner när man sitter ner än när man står upp framför klassen. Även om hon beskriver att hon är tyst även i denna situation upplevs den som mindre besvärande.

Andra ”trygga” situationer var som när man svarar på enkla frågor i en liten grupp, när man är tillsammans med kompisar utanför lektionstid, eller helt enkelt är på en ”vanlig” lektion. Emil nämnde också att han känner sig tryggare när han vet att han kan ämnet eller uppgiften:

Jo, det beror lite på hur ... jag är förberedd, hur mycket man har läst på. Kan man det riktigt bra, så, tror jag nog att det ska gå bra. (Emil)

Även Britta beskriver att hon känner sig tryggare när det gäller ett ämne hon upplever att hon kan. Att veta att man kan något beskriver de båda som något som gör att självförtroendet ökar och i sin tur gör att man känner att man vågar mer:

Om man vet om att man är verkligen bra i något ämne, så höjs självförtroendet och man vågar räcka upp handen om man vet att man kan svaret på frågan. (Britta)

4.4 Upplevelser av lärarens bemötande

Överlag verkar de tillfrågade tycka att de blir väl bemötta av lärare. Fredrik beskriver att lärarna bemöter honom: ”... väldigt professionellt och hänsynsfullt” (Fredrik), vilket även Carolin instämmer i: ”Jag tycker att lärarna bemöter mig mycket bra. De är väldigt snälla” (Carolin). Lärarna beskrivs av dem som snälla och hänsynsfulla. En av de tillfrågade upplevde att hon överlag blev väl bemött men att hon önskar mer feedback av lärare:

De bemöter mig nog på precis samma sätt som gentemot alla andra. Dessvärre kan jag känna mig ganska så osynlig i en grupp där många vill höras så att säga. Jag kan sakna uppskattning och feedback som jag själv tycker är det minsta man kan begära av en lärare. Om man inte får det kan det vara svårt att förstå vad det är man ”pluggar för” fyller för mening, egentligen. (Britta)

Britta beskriver att hon känner sig osynlig i en stor grupp eftersom hon inte tar lika stor plats som en del andra i gruppen gör. Detta tycker hon kan göra att hon upplever att hon inte får lika mycket *feedback* av lärarna som de andra i gruppen. I likhet med Britta upplever Emil att det är de aktiva eleverna som får mest uppmärksamhet i klassen:

Näe, jag har lagt märke till att dom som snackar mycket får mer uppmärksamhet, att läraren säger, ja, ”Kalle”, läs ur boken, eller ... om det är någonting som skall läsas högt i boken inför klassen så säger läraren aldrig till ... dom, som är tysta att läsa det ... Ja alltså läraren säger inte till dom som är tysta, att läsa, utan dom som är aktiva på lektionerna [och] snackar mycket, det är oftast dom som får läsa. (Emil)

Han beskriver att läraren inte ger de tysta eleverna ordet i klassrummet utan istället väljer de elever som är mer muntligt aktiva. Anna upplevde att lärarna tyckte att hon borde ta för sig mer, räkna upp handen och visa att hon kan. Hon upplevde dock att lärarna har förståelse för att vissa elever är tysta:

Ja alltså jag tror att dom också tycker att jag är sån, fortfarande att dom tycker att jag nog kunde visa lite mera framfötter. Men, jag tror ändå att, när jag väl räcker upp så liksom, tror jag ... ändå att dom hör att jag kan och så, så att dom förstår nog att jag kan fast jag inte räcker upp ibland. ... I alla fall så har lärare sagt det till mig att 'jag tror att du kan, men att du inte visar det' liksom. ... Dom har ju förståelse också så att vissa är ju ännu mer blyga och då kanske ... tvingar en alltså säga ... fast man inte räcker upp handen. ... (Anna)

Det mina informanter verkar vara missnöjda med är att de inte får lika mycket uppmärksamhet som de andra eleverna. De verkar dock anse att lärarna huvudsakligen är snälla och förstående.

4.5 Elevernas upplevelser av förberedelser och information om nervositet i samband med muntliga redovisningar

Huvudsakligen verkar de tillfrågade uppleva att lärare inte tar upp och pratar om nervositet och den mentala förberedelsen vid muntliga redovisningar. Endast en av de tillfrågade upplever att lärare (svenskläraren) tar upp och pratar specifikt om nervositet innan muntliga redovisningar:

Vår svensklärare har vi fått hjälp av vad gäller muntliga redovisningar. Hon är noga med att vi inte ska känna obehag eller något när vi redovisar.

Intervjuaren: *Upplever du att lärare pratar om nervositet? Om att vara nervös inför till exempel föredrag och så vidare?*

Ja, vår mentor och svensklärare pratar ofta om det när vi planerar att ha muntliga redovisningar. (Carolin)

De sammanhang där nervositet och förberedelser inför muntliga framföranden berörs verkar i huvudsak vara på svensklektioner. Anna berättar att de har gjort övningar i att tala inför varandra på svensklektionerna, men att man aldrig tar upp just själva nervositeten:

... kanske i svenskan för där ... alltså man får lära sig lite om retorik och så men i andra ämnen där man har redovisningar, där får man ju inte det, så dom tar inte upp liksom hur man ska göra, eller hur man ska liksom komma över nervositeten. ... Alltså inte, inte i svenskan heller, men man pratar om det, att det alltså hjälper att öva och sånt, att ... ska vi ... göra övningar så att ni ska bli säkrare att stå, framför en ... folk och prata och så, men man pratar inte just om själva nervositeten eller känslan ... och man gör det inte alls i andra ämnen, bara lite i svenskan. (Anna)

Hon beskriver att svenskan samt den valbara kursen i retorik är de enda ämnen där hon upplever att hon får någon slags förberedelse inför att hålla muntliga redovisningar, men att själva känslan av nervositet inte är något man talar om. Det intryck jag får av informanternas berättelser är att de upplever att lärare lägger större vikt vid att dölja att man är nervös än att kanske tala om nervositet och mer mental förberedelse:

Intervjuaren: *Upplever du att lärare pratar om nervositet? Att ni till exempel talar om hur man förbereder sig mentalt inför ett muntligt framförande och dylikt?*

Nej, tyvärr gör vi inte det. Det får vi själva arbeta med, enskilt. Det är själva framställningen av

prestationen man lägger mest vikt vid och slutligen framförandet och väl där brukar det genast brista, eftersom man inte haft så mkt tid på sig att 'förbereda sig', mentalt. (Britta)

Britta menar att det lärarna lägger vikt vid när det gäller förberedelser inför muntliga framföranden är hur framförandet ser ut. Den mentala förberedelsen ges det inget utrymme för. Emil instämmer i att det är framställningen som räknas, det han som elev upplever att han får lära sig är hur han ska dölja att han är nervös:

Ingenting, vi har aldrig tagit upp, det med nervositet. Vi har bara i någon svensklektion gått igenom bara hur man ska dölja det ... att man inte ska sätta händerna i kors under redovisning, eller sätta händerna, vid höfterna, såna grejer. Jag tror ändå alla är rätt nervösa inför att gå upp på en scen och hålla ett tal. Såna grejer har vi gått igenom hur man ska dölja. (Emil)

Även David menar att det han får lära sig är hur man ska stå och hur man ska göra för att göra ett bra framförande. Nervositeten upplever han inte att man talar om:

Min svensklärare har ju sagt att man ska stå rakt ut mot publiken och typ inte ... ha ryggen vänd och så men det är ju mer för att det skall vara intressant och det har ju inget med nervositet att göra. (David)

Jag frågade några elever vad de trodde att det berodde på att lärare inte tog upp och pratade mer om nervositet. Det eleverna då tog upp var bland annat att lärare kanske helt enkelt inte har tänkt på det, inte har tid, eller att de tror att det är något eleverna får höra om och träna någon annanstans:

... i andra ämnen kanske dom tänker ... det får dom lära sig någon annanstans, ... det är egentligen ganska konstigt att man inte gör det, eftersom redovisningar brukar ju ingå i alla ämnen ... jag tror att kanske tidsbrist, ... läraren i naturkunskap, kanske inte har tid i hur man ska redovisa ... och sen så kanske att dom inte tänker på att det är så pass många som tycker det är jobbigt, alltså folk som inte visar det egentligen... (Anna)

4.6 Tysthet och begränsningar

Jag ville ha reda på om ungdomarna upplevde att deras tystnad begränsade dem och om de var oroliga för att betygen skulle påverkas av detta. Endast en av de tillfrågade kände sig inte begränsad eller oroad för betygens skull. Några av de andra beskrev att de kände sig begränsade i situationer då de skall söka kontakt med andra:

I grundskolan och gymnasiet var ... min blyghet ett problem, men jag kunde hantera den. Det kändes jobbigt att söka kontakt men jag gjorde det ändå. (Fredrik)

Fredrik beskriver att tystheten begränsade honom då han skulle ta kontakt med andra, något som han kämpade för att klara av. Även Britta beskriver att hon tycker att tystheten begränsar henne då hon förväntas ta kontakt med andra själv. Även hon beskriver att hon får kämpa för att ta kontakt med andra:

Jag kan känna mig begränsad av min blyghet i olika diskussionsformer eller när man bara ska samarbeta med 'de man sitter bredvid'. Om man inte tar för sig eller 'räknas in' bland de öppna och lättkonverserade människorna så får man kämpa för att bryta sig in i diskussionen. (Britta)

Flera av de tillfrågade (fyra av fem, ett svar har inte kommit in) beskriver att de är oroliga för att betygen påverkas på grund av deras tysthet:

Jag är hela tiden rädd för att någon ska komma och avslöja mig som en 'bluff': 'men du är ju för blyg, du har inte uppfyllt kriterierna. Du står och väger på underkänt. Du måste börja prata mer för att säkra ett G.' Allt slit och all tid man har lagt ner på arbeten och provskrivningar har varit helt förgäves, fastän man kanske fick höga betyg på dessa. (Britta)

Britta upplever att lärare ska avslöja henne som en bluff då hon inte presterar lika bra muntligt som

på skriftliga prov. Emil upplever även han stress över att behöva ta mer plats i klassrummet för att få bra betyg:

... jag tänker att usch nu måste jag snacka, jag måste räcka upp handen, det är mina betyg och sånt de sista två månaderna, men jag vet inte varför. (Emil)

Liksom Emil och Britta känner Anna stress över att prestera mer muntligt för betygens skull:

... man tänker så bara för att ... det muntliga räknas också väldigt mycket, alltså som prov och så, och då tänker man så ja det är inte min starka sida kanske så då kan man få lite ångest över det. Det är svårt också för att ... om man då har liksom en liten rädsla för att prata, inför klass ... är det ju svårt alltså, eftersom man ska betygsätta det. ... Man försöker liksom ... trycka på att man ska räcka upp mer. (Anna)

De menar att de inte egentligen tror att hur muntligt aktiv man är i klassen har inverkan på betyget, men att muntliga redovisningar räknas som prov och alltså är en form av betygsunderlag:

Intervjuaren: ... tror du att dom går mycket på ... att lärarna bedömer en mycket på hur mycket man säger i klassen eller?

Egentligen inte, jag tror inte ... läraren ... bedömer en efter aktiviteten ..., i klassen, kanske muntliga redovisningar, sådant som skall betygsättas. (Emil)

4.7 Lärare och eventuella andras krav på ökad aktivitet

De flesta av de tillfrågade hade fått kommenterar om att de borde ta mer plats i skolan och prata mer (fyra av fem, jag saknar svar från Fredrik på de frågor som rör detta tema). Carolin beskriver att hon får höra från nästan alla lärare att hon är tyst. Hon beskriver att det är något hon har fått höra genom i princip hela sin skolgång, men det är något hon inte reagerar på eftersom hon själv vill våga mer men upplever att hon inte klarar det:

Ja, nästan alla lärare säger att jag är blyg och borde våga prata mer och ta mer plats. Har fått höra det från lärare ända sedan jag på mellanstadiet, om inte sedan lågstadiet. Jag reagerar inte så mycket på det eftersom jag vet att jag är så blyg. Jag vill våga mer, men tyvärr så gör jag inte det. (Carolin)

Även Britta har fått höra av andra att hon uppfattas som tyst. Att få höra det av andra beskriver hon har raserat hennes fasad, då hon gärna vill visa för andra att hon är stark. Hon beskriver att *blyghet* för henne är starkt förknippat med skam:

Ja, en klasskompis har sagt det. Mina föräldrar har även de sagt/krävt det. De blir ju genast oroliga och lite besvikna när de får höra att man inte pratar och tar för sig, och att lärarna har sagt till dem att de undrar om jag verkligen trivs i skolan och om jag mår bra ... bara för att jag inte tillhör de som skämtar och är högljudda verkar det som. När jag får höra det blir jag förstas orolig, jag vill ju inte att ... någon ska påtala mina 'dåliga sidor', som jag så väl vill dölja eftersom jag skäms över dem, min blyghet alltså, vilket är lite motsägande eftersom jag visar upp den hela tiden ... Man vill gärna upprätthålla en slags bild av att man är stark. men när någon kommenterar ens blyghet raserar den 'fasaden' totalt. För mig är blyghet starkt förknippat med skamkänslor. (Britta)

Även Emil har fått höra av andra att han uppfattas som tyst och tillbakadragen. Lärarna har tryck på att han ska börja ta mer plats, men han beskriver att det är något som aldrig "händer":

Varje utvecklingssamtal så har de tyckt det.

Intervjuaren: *Ok, ja det känner jag ... (skratt)*

Dom (skratt) dom säger, ja, en lärare har sagt att du är lite själv eller tillbakadragen, men ja tillbakadragen är inte rätt ord. ... Jag har alltid varit den som har varit tyst på lektionerna och så och lärare har alltid sagt till mig att 'räck upp', var mer aktiv på lektionerna räck upp handen om du kan svaren', det är inget att skämmas för', och så och så tänker man', 'ja usch nu ska jag', men, det händer aldrig (suck). (Emil)

Anna har även hon fått höra på utvecklingssamtal att hon är tyst och borde räcka upp handen mer. Till skillnad från de andra så beskriver hon här att det har blivit bättre, men att det fortfarande är en bit kvar:

Läraren, om man har haft sådant där utvecklingssamtal, ... säger ... att du får gärna räcka upp handen ... mer och liksom säga vad du tycker, och säga hur du tänker och så, men ... det har blivit bättre faktiskt, tycker jag ändå, men fortfarande är det så ... att jag liksom inte gärna räcker upp handen och så, utom när det behövs eller när jag får frågan då. (Anna)

De flesta tillfrågade verkar medvetna om att de skulle kunna ta mer plats, och menar att det är något de hört tidigare under skolgången. Några av de tillfrågade beskriver att de upplever att de har blivit bättre på att räcka upp handen och ta plats, medan andra beskriver att det ”liksom inte händer”.

4.8 Tysta elevers upplevelser av förhållandet till klasskompisarna

Här ville jag veta hur mina informanter tror att klasskamraterna tänker om dem. Fyra av de sex svaren hänger ihop så tillvida att informanterna beskriver sig själva som personer som de tror att andra upplever är lite svåra att få kontakt med. Anna beskriver inte direkt kontakten med klasskamraterna, utan mer sin roll i klassrummet. En av mina informanter menade att han inte visste vad de andra tänkte om honom.

Tre av de tillfrågade beskriver att de egentligen har ganska lite kontakt med klasskompisar. Jag uppfattar det som att de tycker att klasskompisarna överlag är trevliga, men att de känner att det är svårt att få kontakt med dem på grund av den egna tystheten:

Eftersom jag inte gjorde så mycket väsen av mig visste få vem jag var och de flesta pratade aldrig med mig. Nu när jag läser på universitet så är jag ännu mer anonym eftersom klassen består av 150 studenter. Ibland när jag går förbi bord där det sitter studenter av olika kön önskar jag var som alla andra och kunde umgås som normalpersoner för det är inte roligt att vara ensam. (Fredrik)

Fredrik beskriver sig som anonym. Han upplever att få personer vet vem han är eftersom han inte tar så stor plats. Även Britta upplevde att hon var anonym i förhållandet till andra. Eftersom hon inte utmärker sig i gruppen förhåller sig klasskamraterna distanserat till henne:

Ja, de är trevliga. Men man kan se att de känner sig besvärade av att prata med en som är blyg, som inte bjuder till på eget initiativ. De förhåller sig ganska distanserat till en, eftersom man inte utmärker sig så speciellt i gruppen. (Britta)

Carolin beskriver i likhet med Britta att klasskamraterna är snälla men att de förhåller sig distanserat eftersom hon inte talar så mycket:

Mina klasskompisar är väldigt snälla. Vi är inte indelade i små grupper, utan vi umgås i skolan alla tillsammans, förutom killarna. Eftersom jag är väldigt blyg och tyst så är det ganska svårt för de andra att liksom börja prata med mig. Jag deltar inte i deras diskussioner. Jag bara sitter tyst och lyssnar. (Carolin)

En av de tillfrågade beskrev att han trodde att klasskompisarna tänkte på honom som att han var självständig och helst jobbar själv:

Jag är rätt självständig jag gillar inte jobba i grupper, jag gillar att jobba själv och jag tror det är så dom ser mig, ... att han liksom [helst är] för sig själv, så ... tror jag dom andra tänker om mig. (Emil)

Ännu en tillfrågad beskrev att hon trodde att de andra tänkte på henne som en person som inte tar så jättemycket plats i klassrummet, men att hon heller inte är helt tyst:

... jag tror att dom tror att jag är någon som **inte** räcker upp handen så jätteofta (skratt), men alltså jag

räcker ändå upp handen, men dom, alltså dom ser mig så som person ... Dom hade inte sagt att jag tar mycket plats, det tror jag inte, nä det tror jag inte, men att jag inte heller är en av dom som sitter helt tyst, det tror jag. (Anna)

De ungdomar jag har pratat med har inte uttryckt att klasskamraterna behandlar dem illa. Vad jag kan uttröna av deras svar anser de att anledningen till att de inte får så mycket kontakt med klasskamraterna är just därför att de tillfrågade upplevs som svårkonverserade. Vad jag kan utläsa, så anser dessa ungdomar att det är upp till dem själva att försöka få kontakt men klasskamrater.

4.9 Tankar om att göra det man egentligen inte vågar

Jag frågade vidare om vad de trodde att klasskamraterna skulle tänka om dem i fall de gjorde något i klassrummet av det de egentligen inte vågar göra. Jag saknar tyvärr svar från en av informanterna (Fredrik) kring detta tema. Anna uttryckte att hon trodde att de andra skulle bli förvånade:

Jag tror att dom hade tänkt så oj, men det brukar inte hon göra (skratt), var fick hon luft ifrån, (skratt) nä men inte var fick hon luft ifrån, utan det är mer att bara, oj, alltså så, nä jag tror att dom ... [blivit] lite så här ... överraskade, chockade, ... det tror jag. (Anna)

Även Emil trodde att klasskamraterna skulle bli förvånade om han gjorde något han inte brukar:

Jag tror att dom skulle bli rätt chockade faktiskt, 'Oj är det Emil!' och det är det man är mest rädd för liksom, man vill inte gå upp till den nivån, eller man vågar inte till den nivån och göra någonting helt nytt. (Emil)

Emil talade vidare om att anta en annan roll än vad klassen är van vid och oron över vad andra då ska tycka:

Intervjuaren: *Mm. Varför...*

Man vet (*J: inte?*) inte, man vet inte riktigt hur dom andra ska... tycka och, tänka om dig, så. (Emil)

Carolin trodde egentligen inte att andra skulle reagera så mycket:

Jag tror att de gillar mig för den jag är och att de inte skulle tänka negativt om mig om jag gjorde något som jag inte vågar i klassen. (Carolin)

Även David trodde att klasskamraterna inte skulle fästa så stor uppmärksamhet vid om han gjorde något han inte brukar:

Jag tror inte att dom skulle bry sig, dom vet väl inte om att jag inte brukar göra det, jag vet inte. Alltså eller är det om det är folk som känner mig, ... jag vet inte, dom kanske tänker: 'Varför gör han så?' (David)

4.10 Att ”göra bort sig” inför andra

Jag frågade vidare om hur de trodde att andra skulle reagera om de ”gjorde bort sig” i samband med att de gjorde något i klassen som de egentligen inte skulle våga. En av de tillfrågade beskriver att hon undviker att säga något av rädsla för att bli nedvärderad av andra:

Problemet är att jag inte vill säga något. Det känns som att det jag säger måste vägas mot det de andra säger. Om inte det jag säger är lika bra eller till och med bättre då undviker jag att säga något överhuvudtaget för att jag inte vill känna mig 'förödmjukad'. Men jag vet ju att det bara är mina egna tankar som spelar mig ett spratt. Om jag nu skulle säga det jag vill säga är jag rädd för att bli nonchalerad, nedvärderad eller att de ska titta oförstående på en. (Britta)

En av de tillfrågade svarade att han inte visste hur de andra skulle reagera om han ”gjorde bort sig”. De andra tillfrågade beskrev att de skulle skämmas. Anna beskrev att om det var något väldigt ”radikalt” man gjorde och i samband med det upplevde att man ”gjorde bort sig”, så skulle hon gå tillbaka till sin vanliga plats i klassen:

Ja alltså, jag tror att dom hade kanske tänkt att ... det är kanske därför hon inte vågar prata så mycket ... det känns lite så (skratt), i alla fall om jag hade [försökt] då hade jag nog känt lite så att nu är det bäst att inte bli så [tydlig] för att vara på den säkra sidan ... om man hade gjort något sådant radikalt, så hade man nog gått tillbaka till det vanliga jag och inte gjort det igen ... (Anna)

Emil beskriver att han skulle skämmas om han gjorde bort sig inför andra i samband med att han gjorde något han inte brukar våga: ”... man tänker på hur dom andra ska, reagera och tycka om dig, skulle jag göra fel, jag skulle nog [ha] skämts, riktigt mycket...” (Emil).

Vidare frågade jag om de skulle vilja våga ta mer plats i klassrummet. Tyvärr saknar jag svar även i detta ämne från en av informanterna (Fredrik). Annars ville fyra av de fem resterande våga ta mer plats, i olika hög grad. Endast en av de tillfrågade var nöjd med den plats han tog i klassen. Britta är en av dem som önskar att hon skulle våga ta mer plats:

... jag skulle vilja våga ta mycket mer plats. Om jag bara tillät mig själv göra det, skulle det kännas mycket lättare. Men kravet att jag måste jämföra mig med alla andra gör att jag stänger in mig själv. (Britta)

I likhet med Britta önskar Carolin ta mycket mera plats:

Ja det vill jag mer än gärna. Jag är så trött på att inte våga göra saker som jag vill göra. (Carolin)

Anna upplever att hon tar *ganska* mycket plats, hon tycker till skillnad från Britta och Carolin att hon tar lagom mycket plats i klassrummet, men skulle kunna ta mer plats:

... i klassen tycker jag att jag tar rätt så mycket plats, men i klassrummet ... jag tar inte mycket plats i klassen men alltså det är inte så att jag känner att jag är tyst liksom, utan jag är liksom lagom, men i klassrummet, så ja till en viss del, alltså, lite mer kanske, men ... jag tycker ändå att det är rätt ok, det jag gör nu, men ... jag skulle kanske vilja ta lite mer plats, inte mer plats, men ... räcka upp handen mer, alltså, på det sättet. (Anna)

I likhet med Anna, Britta och Carolin skulle Emil vilja ta mer plats och bli mer aktiv:

Jag tror inte det är, det är någon som [inte] skulle vilja, bli mer aktiv på lektionerna, räcka upp handen ... jag tror det är någonting som alla vill. (Emil)

Jag frågade “Emil” vidare varför han skulle vilja ta mer plats. På det svarade han att han ville få mer uppmärksamhet av läraren och för att kunna få bra betyg.

4.11 Elevernas tankar om möjlig hjälp från omgivningen

Att känna trygghet i en ”otrygg” situation

Jag ville här ta reda på vad som skulle kunna göra en upplevd otrygg situation trygg. Carolin kunde inte komma på något som skulle kunna göra henne trygg i en otrygg situation:

Jag har faktiskt ingen aning om vad som skulle kännas tryggare för mig i jobbiga situationer. Just då när jag är i en jobbig situation så tänker jag bara på att jag vill åka hem och stänga in mig i mitt rum. Så jag vet inte. (Carolin)

Hon upplever att när hon är i situationen vill hon bara fly därifrån och har svårt att se någon direkt

lösning. Även Fredrik har svårt att se något som skulle kunna hjälpa honom att känna sig trygg: ”Jag har inget svar på den frågan. Jag tror helt enkelt inte att det går/hade gått” (Fredrik).

De andra tillfrågade påtalade saker som att vara i mindre grupper och tillsammans med personer man känner:

... Man tror ju att ... dom som lyssnar på en dömer en och sånt när man står uppe och om det då är ens kompisar som känner en, så känner man liksom inte av det på samma sätt, för dom vet ju ändå hur man är i vanliga fall. (Anna)

Även David påtalar att det underlättar att redovisa för människor man känner och är trygg med. Han påtalar även vikten av att ha mindre grupper:

Njae, dom kan ju ... ha det i mindre grupper. ... Nu har jag ju gått i samma klass i tre år snart då kan dom ju ha sett vilka som man ... brukar umgås med och så, som man trivs med, det kan ju ... underlätta. (David)

Emil nämner även han vikten av att känna de andra väl för att kunna känna sig trygg. Han påtalar mer direkt än de andra två hur viktigt det är att ha en bra sammanhållning i klassen:

... Om jag gick i en klass där jag kände varje elev riktigt bra då och umgicks på rasterna och det var, det skulle vara en riktigt bra sammanhållning, så tror jag mer jag hade vågat. ... Det är väldigt, delat i klassen ... men om det hade varit en klass som jag kände riktigt bra, så hade jag definitivt varit mycket muntligare, mycket mer muntlig. (Emil)

Carolin påtalar i likhet med David och Britta vikten av att arbeta i små grupper för att känna sig tryggare. Detta menar hon skulle kunna göra att hon fick ta mer plats än vad hon normalt brukar i helklass:

Jag skulle känna mig trygg om man jobbade två och två och att jag för en gång skull fick ta lite ansvar och visa vad jag verkligen kan. (Carolin)

4.12 Ett önskvärt bemötande

På frågan om hur skolan och lärarna skulle kunna hjälpa till för att få en att våga ta för sig mer och känna sig tryggare i muntliga situationer, samt på frågan om på vilket sätt man önskade bli bemött upplevde två av de tillfrågade att de inte trodde att det fanns så mycket lärarna och skolan kunde göra för att hjälpa dem:

Intervjuaren: *Vad tycker du att skolan/lärarna skulle göra för att hjälpa dig att våga ta plats?*

Jag tror inte det finns så mycket för lärarna att göra åt det. (Carolin)

Carolin påpekar vidare att hon önskar att andra människor kunde se henne som en person och inte tala till henne som att hon vore ett barn på grund av att hon är tyst:

Jag skulle vilja bli bemött som en person som inte är ett barn längre. Det kan hända ibland att vissa människor pratar med mig som om jag vore ett barn, eftersom jag är så blyg och försiktig. (Carolin)

Ännu en av de tillfrågade påpekar att hon inte vill särbehandlas av andra på grund av att hon är tyst:

Jag vill inte bli annorlunda behandlad för att jag är blyg, inte i något avseende: inte i normal avslappnad konversation med läraren, inte i diskussioner eller gällande mina betyg. Jag vill inte att var jag än tittar så ska jag uppleva min blyghet som ett hinder, bara en nackdel. Jag önskar att omdömen kring mig ska vara helt fria från anmärkningar på min blyghet. (Britta)

Vidare önskar hon att diskussionsformerna borde anpassas bättre för att passa alla individer:

Det skulle hjälpa mycket om lärarna VEKLIGEN VILLE lyssna på en och ge en feedback. Och att de ser att diskussionen inte fyller sitt huvudsyfte när inte alla deltar eller tillåts ta plats. Lärarna borde se till så att diskussionsformerna anpassas till varje individ, så att alla på nåt sätt får chans att komma till tals.
(Britta)

Även här påtalas vikten av att ha undervisning i små grupper tillsammans med människorna man känner:

... jag kommer ihåg att typ man går igenom avsnitt och så så var det kanske någon som inte kunde ... då skäms man kanske ... så då väljer man hellre liksom att inte förstå. ... För att underlätta för eleven, och för att ... förstärka undervisningen, så tror jag att det hade hjälpt, att liksom vara i mindre grupper...
(Anna)

Emil pekar på att sammanhållningen i klassen är viktig för att man ska våga ta plats i klassen:

... Kanske att ... samla ihop ett gäng som känner varandra, och snacka inför dom istället, och inte inför andra som man inte känner eller man känner mindre bra. Och sen därifrån ta sig till olika nivå, testa snacka inför andra och så, men att man börjar liksom i en grupp, där man känner varandra... (Emil)

Emil beskriver hur han tidigare i skolan hade erfarenhet av att ha lektion i en mindre grupp med personer han kände. Detta var en grupp där han fick tillfälle att träna sig i att tala engelska:

... det tyckte jag [var] riktigt bra faktiskt ... vi snackade bara engelska på lektionerna och vi diskuterade olika grejer och ... vi elever kände varandra riktigt bra, det var mycket lättare att snacka... (Emil)

Ännu en tillfrågad önskar små grupper och att man har korta muntliga redovisningar oftare för att träna sig i en tryggare situation:

Intervjuaren: ... *Du pratade tidigare om ... små grupper och sådant* (David: Ja) *var det något?* (David: Mmm, det är ju rätt bra) *Mm.*

Sen kan man ju ha kortare också, dom brukar ju ... sätta en tid man ska ha, ... femton minuter eller fem minuter.

Ja ok.

Det är alltså lättare om det är en kort stund

Ja, och korta grejer i liten grupp då? Eller?

Ja det hade ju varit det lättaste (skratt). (David)

Att öva sig i att tala för andra tidigare i skolan är också något som några av de tillfrågade tycker skulle kunna hjälpa i längden:

Jo det är klart, när man är yngre, som barn, att man får öva på sådant här det kanske sitter kvar sedan när man blir äldre... (Emil)

Två av de tillfrågade talar om att läraren borde ”peka ut” elever som ska få frågan oftare. Detta är något som lärarna borde göra för att få elever att vänja sig vid att tala inför andra. Om man vet att man kan tilldelas frågan är man automatiskt mer aktiv på lektionerna och lyssnar bättre, tror de:

... man har sin grej att liksom inte räkka upp handen. ... Folk räcker inte upp handen utan att läraren frågar ... man blir alltså så överraskad när man får frågan, men om man nu är beredd på att det alltid är så och att man får sitta och förbereda svar, då gör man ju alltid det, inför varje fråga liksom, så tror jag att man kanske hade svarat mer. ... Det är ju klart att man ska ... hjälpa sig själv med att räkka upp handen

mer, men alltså i just lärarens situation tror jag att ... det hade kunnat hjälpa att alla får lov att liksom prata på det sättet. ... Om det är någon som räcker upp handen så kanske läraren känner att oj, jag måste ta den personen, men om ... ingen räcker upp, utan om läraren får ... alltså ta ... den man tycker ska svara, så blir det ju mer ... rättvist liksom. (Anna)

Även Emil tror att detta skulle kunna vara en metod för att få de tysta eleverna att ta mer plats i klassrummet:

Att han ställer en fråga bara, ja du svarar på den ... för att många kastar ut svaren utan att räkna upp handen och vissa räcker inte ens upp handen så det är definitivt bättre om lärarna pekade ut dom som skall säga svaret. Skulle dom inte kunna så är det 'nej jag kan inte', så dom som är tysta får chansen att säga också. (Emil)

Situationen där man får frågan utan att man har räckt upp handen, och dessutom inte kan svaret på frågan är något som Jarlskog & Lindskoug (2002) i sin undersökning pekar på som en situation som kan upplevas som särskilt obehaglig (s. 11). Därför frågade jag några av informanterna vidare om hur de tänkte om att bli tilldelad frågan fastän man inte räckt upp handen:

... det har hänt att lärarna säger, ja och så svara på frågan och det kommer så [plötsligt] va, vad då? Och så ... bara vet man inte vad man ska svara, eller man är rädd för att svara fel, eller man kan svaret men att man är rädd för att svara fel ändå, jag vet inte hur, ja. Men jag tror det är någonting som skulle förbättras, med tiden (*J: Ja, att...*), att lärarna alltid pekar ut elever [som ska ha frågan]. (Emil)

Emil tar även upp kursen i retorik som finns som tillval på en del gymnasieskolor. Detta är enligt en annan informant som har läst kursen en kurs där man genom att göra olika övningar ska bli säkrare på att tala inför andra. Sammanfattningsvis pekar de tillfrågade, som har tankar på hur skolan kan hjälpa till, på faktorer som: mindre grupper, stärkt klassammanhållning, att börja träna tidigt i skolan, att prata inför dem man känner sig trygg med, att ha övning i retorik, oftare ha korta anföranden och att läraren gör det till en vana att dela ut frågorna så att alla får säga något. Men det är också viktigt att alla elever ska behandlas lika och inte särbehandlas på grund av tysthet och att diskussions- och redovisningsformer ska anpassas mer efter individerna.

5 Sammanfattning av resultaten

Sammanfattningsvis upplever informanterna nervositet i situationer i skolan som att bli iakttagen i matsalen, ha muntliga redovisningar, ha seminarium och att tala inför klassen. Det de upplever i dessa situationer är symptom som hjärtklappning, stelhet, skakighet, rodnad, muntorrhet etcetera. Trygga skolsituationer beskrivs istället som enskilt arbete, svara på enkla frågor i en liten grupp eller då man känner att man kan ämnet/uppgiften.

Överlag verkar informanterna tycka att de blir väl bemötta av lärarna, men de skulle önska mer feedback och att den mesta uppmärksamheten läggs på de mer aktiva eleverna. Väldigt få elever upplevde att de fått mental förberedelse och/eller att lärare talat om nervositet i samband med muntliga framställningar. I de fall där de fått någon förberedelse verkar det ha varit svenskläraren som har stått för den.

De flesta eleverna upplevde oro för betygen på grund av att de inte pratar tillräckligt mycket i klassrummet fast de inte trodde att lärarna bara bedömer efter hur stor plats man tar där. De flesta hade fått kommentarer från lärare och andra om att de borde ta för sig mer och prata mer i klassrummet.

Flera av de tillfrågade upplevde att de på grund av sin tysthet hade svårt att få kontakt med klasskamraterna, som ändå upplevdes som trevliga. De flesta trodde att klasskamraterna på sin höjd skulle bli lite chockade i fall de skulle göra något i klassrummet som de egentligen inte brukade våga göra. De flesta ville ta mer plats i klassrummet.

Majoriteten tror att de skulle kunna känna sig tryggare i mindre grupper i klassrummet, medan den resterande tredjedelen inte tror att det finns något som kan göra att de skulle kunna känna sig

trygga.

Eleverna önskar att lärare och andra skulle låta bli att särbehandla dem på grund av att de är tysta. De önskar att de skulle kunna redovisa muntligt i små grupper och med människor de känner och känner sig trygga med. De önskar även stärkt sammanhållning i klassen och att få öva på att hålla anförande tidigare när man är yngre samt ha kortare redovisningar oftare. Några menar också att lärare borde göra det till en vana att dela ut ordet istället för att eleverna säger svaret rakt ut eller räcker upp handen.

6 Diskussion

Här kommer jag att diskutera mitt urval och min metod. Vidare kommer jag att återkoppla till mina tre frågeställningar: *Hur beskriver tysta elever upplevelsen av sin blyghet? Hur beskriver tysta elever den eventuella träning de får i att prestera muntligt? Hur beskriver tysta elever sina behov av pedagogiskt stöd?* Dessa kopplas sedan till teorin. Jag upplever att frågeställningarna har fungerat bra i min undersökning, och utifrån de resultat jag har tycker jag att frågorna har besvarats på ett tillfredställande sätt.

6.1 Metoden

Vid planerandet av undersökningen hade jag tänkt mig att informanterna skulle föra någon slags dagbok eller loggbok över olika situationer som de upplevde som jobbiga. Detta hade jag tänkt därför att jag antog att det skulle vara lättare att skriva än att ha en traditionell intervju om man är en tyst person. I och med mina introduktionsmöten så frågade jag informanterna vad de önskade, och då de valde att ha en intervju var det det vi gjorde. Jag ville göra det som kändes mest bekvämt för informanterna.

Personerna jag har intervjuat är både lika och olika, intervjuerna har därför blivit olika. Jag har använt mig av två olika intervjumetoder, och två olika urvalsmetoder. Dels har jag sökt upp personer som jag har valt ut genom observation som jag senare har haft mer traditionella intervjuer med, dels har jag lagt ut en förfrågan på ett forum på Internet, dit människor som upplever sig som tysta söker sig. Informanterna från forumet har jag aldrig träffat personligen utan bara intervjuat över mejl. Förutsättningarna för dessa olika intervjuer är därför olika. De personer som jag har valt ut är kanske inte de som själva frivilligt hade sökt sig till mig. Dessutom fick jag basera mitt urval på endast en observation per klass, på grund av den knappa tiden. Kanske kan man fråga sig om det var tillräckligt med tid, och jag kanske hade bett andra elever att ställa upp på intervju om jag hade observerat flera gånger. Dessutom var detta inte ett helt frivilligt val från dem på samma sätt som de personer som kontaktade mig på forumet.

De svar jag fick in från personerna från forumet blir i och med att vi förde en mejlintervju kortare och dessutom förde vi inte en dialog på samma sätt, med spontana frågor och svar. Dessa informanter har haft tid på sig att tänka efter och förbereda sina svar, liksom jag har i mina frågor. Jag har tidigare nämnt att en informant föll bort, men att jag hann få in svar på en del frågor jag ställt till honom. Anledningen till att jag valde att ta med en universitetsstuderande i min undersökning är för att påvisa att det även finns vuxna människor som är tysta av olika anledningar, blyghet/tysthet behöver inte bara vara kopplat till barn och ungdomar.

I mitt metodavsnitt (kapitel 3.8) beskrev jag att jag tänkte fotografera olika situationer under mina observationer för att kunna göra ett urval av informanter. Fotograferingen var något jag aldrig genomförde, dels för att jag tror att det skulle störa i observationssituationen och dels för att jag tror att det skulle passa bättre om jag varit ute och observerat under en längre period. Jag valde att som observatör vara så diskret och ta så lite plats som möjligt; att ha med en kamera hade förmodligen varit ett besvärande inslag för både klasserna och mig som observatör. Dessutom är foto- och videodokumentation omringade av flera etiska regler att ta hänsyn till.

6.2 Hur beskriver blyga elever upplevelsen av sin tysthet?

De resultat jag fått är inte överraskande, men jag är ändå förvånad över att erfarenheterna kunde skilja så pass mycket från individ till individ.

Det informanterna beskriver om hur det är att bli nervös, förminska sig och inte ta sin självklara plats i klassrummet stämmer överens med det som tidigare forskning och litteratur beskriver. Symptomen och de situationer där dessa uppkommer stämmer även de överens. Litteraturen tar upp

hjärtklappning, skakningar osv. som *kroppsliga symptom*, och tar bland annat upp stamning och dålig ögonkontakt som vanligt förekommande *beteenden* (kapitel 2.1.3b). Den tar även upp viljan att fly, känslan av att man kommer att bli negativt bedömd och göra bort sig (kapitel 2.1.3b). Detta är även sådant de ungdomar jag talat med tar upp (kapitel 4.2, 4.11).

De situationer som beskrivs som otrygga respektive trygga finner jag stämmer in på vad jag har funnit i litteraturen om blyghet och social fobi som ligger närmare oron över att bli värderad (kapitel 2.1.2). Svirsky, Thulin & Öst refererar till psykologen Beidel som beskriver ”att tala inför andra”, ”äta tillsammans med andra” och ”att gå på partyn” som särskilt ångestväckande situationer (kapitel 2.1.3a).

Jag väljer att inte närmare gå in på social fobi och utvärdera mina informanter i detta avseende, eftersom min undersökning inte går ut på att kategorisera på det sättet. Det jag har presenterat i teorikapitlet som berör den teoretiska bakgrunden till blyghet och social ångest/social fobi har jag inkluderat för att ge en förståelse till det min undersökning berör. Överlag verkar de situationer informanterna upplever oro i ha samband med situationer där man kan bli granskad och värderad, jämfört med de trygga situationerna de beskriver.

Hilliard tar i sin bok upp den så kallade blyghetsetiketten (kapitel 2.1.5), samt att blyghet ses som något fult i dagens samhälle (2.2.1). Jag tycker mig kunna skönja ett liknande tankesätt i det som Britta säger om att hon skäms över sin blyghet och önskar dölja den för andra. Carolin, Britta och Fredrik tycker att det är svårt att få kontakt med klasskamraterna och skaffa vänner. Detta är även något som Svirsky med flera påtalar som en negativ konsekvens av social fobi.

Emil påtalar att han tror att det är ganska många som är nervösa inför att till exempel hålla ett muntligt anförande (kapitel 4.5, 4.10) vilket verkar överensstämma med det som Hilliard säger om social ångest som en normal mänsklig känsla (kapitel 2.1.6).

Blöte & Westenberg visade i sin undersökning att socialt ängsliga elever bemöttes sämre av lärarna än andra elever (kapitel 2.2.7). Detta verkar inte stämma in på mina resultat, där eleverna beskriver att de huvudsakligen blir väl bemötta av lärare och klasskamrater. Några av informanterna konstaterade dock att det är de aktiva eleverna som får mest uppmärksamhet i klassrummet.

Jag fann att de flesta av mina informanter var oroade över att deras betyg skulle kunna påverkas negativt då de inte pratade tillräckligt mycket i klassrummet. Pedagogerna i Jarlskog & Lindskougs undersökning menade att de aldrig låter elevernas betyg påverkas negativt om de undviker att hålla muntliga föredrag (kapitel 2.2.7). Mina informanter trodde inte heller att lärarna bara bedömde dem efter hur muntligt aktiva de varit. De flesta av mina informanter hade fått kommentarer av lärare eller andra om att de borde ta mer plats och räkna upp handen mer. I några av fallen hade detta tagits upp på utvecklingssamtal. Möjligen kan detta sända ut signaler om att betygen skulle kunna påverkas. Att påpeka för en tyst person att hon/han är tyst (den så kallade ”blyghetsetiketten” kapitel 2.1.5) uppfattar jag som en känslig fråga. För en del kan blyghet vara förknippad med skamkänslor som Hilliard har tagit upp (kapitel 2.1.5), och som Britta beskriver att hon upplever (kapitel 4.7).

Klasskamraterna beskrevs som trevliga, men en del beskrev att de hade svårt att ta kontakt med klasskamrater. De tysta trodde att klasskamraterna på sin höjd skulle bli överraskade om de skulle göra något oväntat i klassrummet, alltså något de normalt inte skulle våga göra. Blötes & Westenbergs forskning om socialt ängsliga ungdomar och förhållandet till klasskamraterna visade på att de socialt ängsliga ungdomarna upplevde sig sämre behandlade av klasskamraterna. De visade också att klasskamraterna också upplevde detta. (kapitel 2.2.7). Blöte & Westenberg har också refererat till en undersökning som visar på att barn som håller sig för sig själva blir mindre omtyckta och exkluderade av andra, samt att detta blir en självuppfyllande profetia (kapitel 2.2.7). Jag har inte frågat mina informanter vidare för att utröna om så är fallet. Men det jag kan konstatera är att tre av de tillfrågade verkar anse att ansvaret för att få kontakt med andra elever i klassen ligger på dem själva. Huruvida det socialt ängsliga beteendet vidmakthölls på grund av klasskamraternas distans till dem är inget jag kan utröna genom denna undersökning.

6.3 Hur beskriver blyga elever den eventuella träning de får i att prestera muntligt?

Få informanter beskrev att de i skolan hade fått någon slags mental förberedelse inför muntliga framställningar. De beskrev att lärare nästan aldrig tar upp hur det är att vara nervös, vilket stämmer in på det Jarlskog & Lindskougs visar i sin undersökning, där lite mindre än hälften av de tillfrågade gymnasieeleverna ansåg att lärare aldrig nämner att det är normalt med nervositet i samband med muntliga redovisningar (kapitel 2.2.3).

Det informanterna upplever att de får lära sig är att man till exempel inte ska ha armarna i kors när man redovisar och andra faktorer som mer direkt har att göra med själva framförandet. Som jag tidigare tog upp så visar Jarlskog & Lindskoug på att de verkar se brister i lärarutbildningen i hur man lär elever att framträda muntligt. De beskriver hur pedagogerna tränar eleverna med egna metoder (kapitel 2.2.3). De visar också på att det verkar finnas ett glapp mellan det lärarna upplever att de lär ut till eleverna och det eleverna upplever att de lär sig om att framträda muntligt (kapitel 2.2.3). Nu har inte jag talat med några pedagoger i samband med min undersökning, men mina informanter säger sig sakna mental förberedelse inför muntliga framföranden.

6.4 Hur beskriver blyga elever sina behov av pedagogiskt stöd?

Mina informanter beskriver flera möjliga metoder som de tror skulle kunna göra dem och andra elever mer säkra inför att ta plats i klassrummet och hålla muntliga framföranden. Det som kanske mest sammanfattar det de önskar är ett tryggt klassrumsklimat, med en bättre sammanhållning och redovisningar i mindre grupper där man är trygg och känner varandra. Holmer, Hugosson & Waern beskriver vikten av ett tryggt klassrumsklimat och vikten av att alla ska kunna känna sig accepterade, för att i skolan kunna förebygga social fobi (kapitel 2.2.6). Problemen som de lyfter fram är när man har stora grupper där det är svårt att se alla (kapitel 2.2.6). Samma forskare tar i sin undersökning upp att bristen på resurser i skolan ofta gör att blyga barn kommer i skymundan. De menar att pedagogen kan införa rutiner för att förebygga detta, som att de blyga eleverna får tid på sig att i förväg förbereda sina svar på frågor som ställs inför klassen (kapitel 2.2.6). De pekar även, precis som Britta och Carolin har sagt (kapitel 4.12), på att man inte ska väcka för mycket uppmärksamhet kring de blyga barnen. Mina informanter säger att de vill bli behandlade på samma sätt som andra, vilket verkar stämma in på det som sägs om att läraren skall sätta tilltro till elevens prestationsförmåga. (kapitel 2.2.6).

Informanterna beskriver dessutom att man skulle kunna ha korta muntliga framföranden oftare och börja träna på detta tidigare. Detta stämmer också väl in på vad litteraturen säger (kapitel 2.2.5, 2.2.6). Det stämmer även in på det sätt man arbetar på inom KBT, där man stegvis får hemläxor och till exempel i uppgift att räkna upp handen kopplat till den tidigare nämnda devisen: "Vill man sluta vara rädd för något ska man göra det flera gånger." (kapitel 2.2.2). De förslag och idéer informanterna har på pedagogernas stöd verkar stämma väl in med vad litteraturen föreslår för åtgärder för att träna sig i att våga ta mer plats. I likhet med vad litteraturen säger, upplever också en del av informanterna att "blygheten" är något man växer ifrån (kapitel 2.2.6).

Lite förvånande var att några av de tillfrågade önskade att läraren skulle dela ut ordet mer fritt i klassen och att inte bara de som räckte upp handen skulle få frågan. Att få frågan när man inte har räckt upp handen beskrevs i Jarlskog & Lindskougs undersökning som en särskilt obehaglig situation (kapitel 2.2.7). Det mina informanter menade är att om man som tyst elev vänjer sig vid detta, skulle man bli mer aktiv och våga tala mer i klassrummet.

6.5 Egna reflektioner

Jag tycker att de elever jag har talat med kommer med flera bra och konkreta förslag på hur skolan skulle kunna göra för att träna elever i att ta mer plats i klassrummet. De säger att det naturligtvis ligger mycket ansvar på dem själva att räkna upp handen och ta plats, men läraren borde kunna hjälpa till mer och underlätta för att göra klassrumsklimatet så bra som möjligt.

Jag tycker att det är anmärkningsvärt att det verkar finnas så lite information för pedagoger och blivande pedagoger om hur man ska träna elever i att framträda muntligt i klassen (kapitel 2.2.3). Jag anser att detta är ett ansvar som inte endast kan ligga på svenskläraren, utan att alla pedagoger och blivande pedagoger borde få erfarenhet i hur man arbetar med detta och i hur man bemöter tysta elever. Holmer, Hugosson & Waern beskriver att många pedagoger väntar med att göra något tills det uppstår beteendeproblem (kapitel 2.2.5). Warner, Fisher m.fl. beskriver det fördelaktiga i att behandla elever med social fobi i skolan alltså i en naturlig miljö (kapitel 2.2.3), och även Holmer, Hugosson & Waern samt Jarlskog & Lindskoug beskriver att social fobi är något som kan förebyggas i skolan (kapitel 2.2.3, 2.2.6). Svenska ångestsyndromsällskapet, som säger sig erbjuda att komma ut till skolor och prata, har inte sett något intresse från skolan (kapitel 2.2.3). Jag tror även att om det är så att lärarna upplever att de arbetar med saker, men som eleverna upplever att det är något de saknar kunskap i, finns här ett glapp som måste överbyggas (kapitel 2.2.3).

6.6 Fortsatt forskning

Det finns mycket man skulle kunna studera vidare inom ämnet *blyghet i skolan*. Jag tror och tycker att det är något som skulle behöva uppmärksammas och få betydligt mer plats i skoldebatten än vad det får idag. Det skulle bland annat vara intressant att undersöka hur man inom lärarutbildningen arbetar med pedagogik för att stötta tysta elever, och göra en jämförelse mellan olika lärarhögskolor. Man skulle kunna undersöka om lärare kan påverka elever till att våga ta mer plats genom att ta upp deras låga muntliga aktivitet på utvecklingssamtal. Det skulle även vara intressant att se en undersökning där man ställer en undersökningsgrupp som arbetar med att stärka tysta elever i skolan mot en undersökningsgrupp där man inte direkt arbetar med det. Vidare skulle det vara intressant att göra ett experiment där man arbetar efter mina informanternas förslag om att läraren ska dela ut ordet till alla i klassen, för att efter en tid göra en uppföljning och se hur eleverna och lärarna upplevde detta.

7 Litteraturförteckning

- Blöte, Anke & Westenberg, Michiel. (2006). *Socially anxious adolescents' perception of treatment by classmates*. Leiden University: Department of Psychology, Section of Developmental and Educational Psychology.
- Butler, Gillian. (2007). *Fri från blyghet och social fobi med kognitiv beteendeterapi*. Finland: WS Bookwell.
- Erath, Stephen., Flanagan, Kelly & Bierman, Karen. (2007). *Social Anxiety and Peer Relations in Early Adolescence: Behavioral and Cognitive Factors*. Pennsylvania State University: Department of Psychology, Wheaton College: Department of Psychology, Auburn University: Human Development and Family Studies.
- Hilliard, Erika. (2007). *Våga leva: Fri från blyghet och social ångest*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Holmer, Maria., Hugosson, Anette & Waern, Ulrika. (2005). *Pedagogers uppfattning om blyga och utagerande elever*. Malmö högskola: Lärarutbildningen skolutveckling och ledarskap.
- Jarlskog, Linda & Lindsoug, Maria. (2002). *Social fobi i gymnasieskolan*. Malmö högskola: gymnasielärarutbildningen.
- Karlsson, Nina. (2007). *Pedagogiskt drama: En undersökning om hur drama kan främja grupsammanhållning på lågstadiet*. Karlstads universitet: Lärarprogrammet.
- Patel, Runa & Davidson, Bo. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Starrin, Bengt & Svensson, Per-Gunnar. (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Svirsky, Liv., Thulin, Ulrika & Öst, Lars-Göran. (2006). *Mer än blyg: om social ängslighet hos barn och ungdomar*. Stockholm: Cura Bokförlag och Utbildning AB.
- Warner, Carrie. Masia., Fisher, Pagie., Shrout, Patrick., Rathor, Snigdha & Klein, Rachel. (2007). *Treating adolescents with social anxiety disorder in school: an attention control trial*. New York University: School of Medicine, Child Study Center., Department of Psychology.
- Wennerström, Jenny. (2006). *En skildring av sex gymnasie-kuratorers erfarenheter och arbete med elever med social fobi*. Lunds universitet: Socialhögskolan.

Internet:

- Nationalencyklopedin (2008-05-12): *Beteendeterapi*.
http://www.ne.se.support.mah.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=128043
- Nationalencyklopedin (2008-07-07): *Blyg*.
http://www.ne.se.support.mah.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=O121499

8 Appendix

Intervjuguide

De teman som är fetmarkerade är de jag utgår från, de andra ”teman” kan jag använda mig av mer beroende på hur samtalet vänder.

Frågorna är grupperade i teman: 1. Hur känner Du dig inför olika situationer i skolan. 2. Hur upplever du Läraren och skolans bemötande. 3. Hur upplever du att omgivningen bemöter dig som Blyg. 4. Hur skulle du vilja bli bemött/hjälpt

Frågorna i grupp tre har jag inte i första hand valt ut till de tre som jag valt ut att intervjua eftersom det är jag som har pekat ut dem som lite tystare i klassen, medan den fjärde personen som jag har intervjuat per mejl har själv gått ut med att hon är blyg.

- **Hur känner du dig inför att tala inför andra/hålla föredrag/räcka upp handen/välja instrument? (ta plats i klassen)**
- **Hur känner du dig inför en social situation/(en situation du blir nervös inför), som att t ex hålla ett föredrag? Vad händer? Stamning, skakningar etc.**
- **I vilka situationer känner du obehag (blir nervös) vad är jobbigast/minst jobbigast (i skolan)?**
- **När, i vilka situationer i skolan (redovisningsformer) känner du dig helt trygg?**

- **Hur upplever du att lärare bemöter dig (i klassen)?**
- Upplever du att lärare pratar om nervositet?
- **Upplever du att du/ni (elever) har fått stöd och hjälp i hur man skall hålla föredrag, i form av mental förberedelse?**
- Känner du att du begränsas av din ”blyghet”? När i så fall?
- Är du orolig för att din ”blyghet” påverkar dina betyg?

(Plats i klassen har du tänkt något på hur det funkar, vilka som tar plats, vilka som gör det mindre etc.)?

- Skulle du vilja våga ta mer plats/våga?
- Har någon sagt att du är blyg/skulle ta mer plats/ställt krav på att du skall prata mer i skolan? Och i så fall: Hur reagerade du på det?
- Hur tycker du att andra, dina klasskamrater förhåller sig till dig?
- **(Vad tror du att dina klasskamrater tänker om dig? Vad skulle de tänka (tror du) om du gjorde något av det du egentligen inte vågar i klassen?)**

- **Vad skulle göra att du kände dig trygg i en jobbig situation? Vad tror du skulle hjälpa dig att känna dig trygg?**
- Hur skulle du vilja bli bemött/hjälpt?
- **Vad tycker du att skolan/lärarna skulle göra för att hjälpa dig att våga ta plats (eller för att våga)?**