



LUND UNIVERSITY

Elevkårsengagerade ungdomars syn på skola, vänner, fritid och familj. Första delrapport, Projektet UNG

Schad, Elinor; Levin, Karin

2018

Document Version:

Manuskriptversion med förlagets layout och korrekturanmärkingar, oftast ej publikt tillgängligt

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Schad, E., & Levin, K. (2018). *Elevkårsengagerade ungdomars syn på skola, vänner, fritid och familj. Första delrapport, Projektet UNG*. Sveriges psykologförbund.

Total number of authors:

2

General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00



Elevkårsengagerade ungdomars syn på skola, vänner, fritid och familj

Första delrapport, Projektet UNG

Elinor Schad och Karin Levin

Finansierat av Allmänna Arvsfonden



Sveriges Psykologförbund
www.psykologforbundet.se

Stockholm 2018

Citation: Schad, E, & Levin K. (2018). *Elevkårsengagerade ungdomars syn på skola, vänner, fritid och familj*. Stockholm: Psykologförbundet.

Summary in English

Stress, Unmanageability, FOMO, and Lack of Recovery: A New Perspective on Adolescent Mental Health

Today, many of the challenges that adolescents face involve mental health issues, some of which have the potential of negatively affecting them for a long time to come. There is, however, at present a lack of a detailed account on the mental health issues experienced by adolescents in Sweden. This study therefore explores senior High School students' views on their life situation from four perspectives: friends, family, free time and school.

In this qualitative study, 270 senior High School students took part in a workshop arranged by the Swedish Students' Union in June 2018. Initially the participants were asked to provide answers to six open-ended questions via their mobile phone (e.g. what in your life do you feel is meaningful?). This was followed by a session where the students received 30 minutes to write down what they perceived as most positive and negative aspects of the four areas: friends, family, free time and school. The session ended with the participants being asked three additional open-ended questions on their mobile phone. Framework analysis was used to analyze the data material.

The participants perceived friendship as well as being around other pupils as positive aspects of school. Doing well, being stimulated and having a good relationship with teachers were also considered as positive. On the other hand, performance anxiety along with stress and how teaching and learning is organized was perceived by the participants as particularly negative. Furthermore, the participants report that they experience a high level of school stress, but also stress of a more general nature, related to life in general.

The participants report on their free time as being important for recreation and recovery from school activities. Recovery appears to be hindered by time demands and or a lack of mental health such as anxiety problems.

As the results pertain to friends, we found that students value a sense of acceptance, and see peer pressure as a negative. Furthermore, fear of missing out (FOMO) on friends' activities was a common worry among students.

Conclusion

The present study is unique in the sense that it presents students' own views on their life situation. Of particular concern is the high degree of performance anxiety and stress as experienced by the participants as well as their experiences of FOMO, and lack of recovery. In addition, the participants perceive school and schoolwork as being unmanageable.

In line with the stress-vulnerability model, these results can be interpreted as heightening the risk of mental health issues. Moreover, students concerned primarily with school related stress, and a lack of recovery, may find it difficult to focus on academics, mastery, or personal fulfillment.

The results are important for the day-to-day practice of practitioners, who encounter adolescents and young adults in the course of their profession. Furthermore, the results can inform the organization of student health services to focus on issues of high relevance for adolescents.

Sammanfattning

Föreliggande arbete är den första delrapporten i projektet *Psykologguiden UNG* vilket drivs av Sveriges Psykologförbund i samverkan med Lärarnas Riksförbund, Sveriges Elevkårer samt stiftelsen Företagsam. Denna första del av projektet har genomförts inom ramen för Sveriges Elevkårers ordinarie verksamhet vilket utgörs av ett nätverk av deltagande elevkårer. Syftet med undersökningen är att utifrån gymnasieelevers egen syn på sin livssituation ta fram ett underlag för vidare arbete med projektet *UNG*. För att initialt i projektet få fram ett brett underlag av elevers synpunkter på den egna livssituationen genomfördes dels en enkätundersökning med öppna frågor samt en workshop med möjlighet för ungdomarna att föra fram sin syn inom de fyra områdena: skola, vänner, fritid och familj.

Det var ca 270 personer som deltog i workshopen arrangerad av Sveriges Elevkårer. Fördelningen killar/tjejer var ungefär 60% tjejer. Analysmetoden var en så kallad Ramanalys.

Sammanfattningsvis framkommer en bild av att det som ger eleverna mest glädje och mening är vänner och familj. Skolan framstår i undersökningsresultaten i hög grad som svår att hantera. Vidare rapporterar ungdomarna att de upplever en hög grad av skolstress men också stress av mer allmän art, relaterad till livet i stort.

Gällande undersökningsgruppens syn på relevant information för en internetsida om psykisk hälsa/ohälsa, framkommer det att stresshantering samt information om olika former av ångest är av stort intresse. Vidare synes det relevant att behandla ämnesområden som skola, familj och vänner centrerat till undersökningens resultat inom respektive tema.

Eleverna upplever hanterbarheten i skolan som synnerligen bristfällig. När de ombads påpeka något negativt med skolan nämnde 23% faktorer som har med hur skolan organiserar lärandet, och 19% nämnde upplevd stress. Då positiva och negativa temata relaterade till skola, ställs mot varandra framkommer det att eleverna har en positiv attityd till skolan så när som på ett bristande stöd för hantering av prestationsångest och stress. De upplever även en bristande organisering av lärandet, där ett typiskt svar är: "Disponeringen med alla prov och inlämningar i samma vecka." Positiva faktorer i skolan var gemenskap och att finnas i ett sammanhang med andra elever.

Eleverna uttrycker en stor rädsla för FOMO, dvs *Fear Of Missing Out*. Vänskap kan också upplevas som krävande. Det sociala stödet från vänner är viktigt samtidigt som det påverkar negativt med osämja och bristande tillit vänner emellan. Djupare vänskap lyfts som något positivt och då framstår tillit och ömsesidighet som viktiga aspekter. Att vara accepterad som den man är och att inte utsättas för gruppträck är andra aspekter som framkommer i resultatet liksom utanförskap och ensamhet.

Fritiden anses som viktig för rekreation och återhämtning. En kravfylld fritid samt bristande mental hälsa i form av ångestproblematik framkommer som hindrande för återhämtning. Resultaten visar även att aktiviteter de har möjlighet att välja själv lyfts fram som positivt.

Temat familj ger vid hand vikten av gemenskap i familjen, det stöd eleverna upplever från familjen, samt de relationer och tillit de har med andra familjemedlemmar. Gemenskapen med familjen framstår som den enskilt mest positiva men också mest negativa aspekten av familjelivet, då 36% anser att det mest positiva är gemenskapen i familjen medan 23% rapporterar familjekonflikter som det mest negativa. Socialt stöd från familjemedlemmar lyfts

fram som positivt medan bristande stöd, höga krav och familjemedlemmars bristande mentala hälsa som något negativt. Tillit från familjen rapporteras också som viktigt medan bristande acceptans för den egna personen som negativt.

Resultatredovisning

Inledning

Psykologguiden UNG ska vara en internetsida avsedd för elever på högstadiet och i gymnasiet där de kan finna information om psykisk hälsa anpassad till deras informationsbehov. Det finns i nuläget ingen sådan Svensk sida med vetenskapligt förankring i elevers vardag och frågeställningar. Denna rapport är den första delen i arbetet och söker kvalitativt framställa ett antal temata att använda vid framtida större undersökningar på skolenheter.

Syftet med undersökningen är således ej att ge en representativ bild av gymnasisters syn på undersökningsområdena, utan istället att resultaten ska fungera som ett underlag för djupare diskussioner och kartläggningar bland ett representativt urval av elever. De temata som i denna rapport framkommer kommer då att användas som startpunkt och underlag för nästa steg i projektet. Detta möjliggör framtagandet av en nyanserad och fördjupad bild av ungdomars livssituation i kommande undersökningar. Projektet drivs av Sveriges Psykologförbund i samverkan med Lärarnas Riksförbund, Sveriges Elevkårer samt stiftelsen Företagsam. Denna första del av projektet har genomförts inom ramen för Sveriges Elevkårers ordinarie verksamhet.

Syfte och Metod

Denna undersökning utforskar elevers syn på sin livssituation med målet att ta fram för eleverna relevanta temata. Dessa temata ska utgöra ett underlag för vidare kartläggning av elevers syn på psykisk hälsa.

För att garantera att de temata som uttolkades var representativa skedde två datainsamlingar, en enkätundersökning med nio öppna frågor samt en workshop som berörde skola, vänner, familj och fritid. Dessa datainsamlingar presenteras i del ett respektive del två av denna rapport. Sveriges Elevkårer organiserade workshopen den 6 juni 2018 i samband med sitt årsmöte. Det deltog cirka 270 elever, varav omkring 60% kvinnor, vilket får anses vara representativt för Sveriges Elevkårer.

Efter en presentation om syftet med workshopen fick deltagarna svara på sex av de nio öppna enkätfrågorna via sin mobiltelefon med hjälp av Google forms. Tanken var att på ett lätt sätt få deltagarna att fundera utan att det blev för tungt. Under workshopen fick eleverna 30 minuter på sig att arbeta besvara frågor om positiva och negativa aspekter av de fyra områdena skola, vänner, familj och fritid. Alla deltagare fick post-it lappar, gröna och röda. De fick instruktionen att skriva situationer på de röda lapparna som de mår dåligt av och situationer på de gröna lapparna som de mår bra av. De fick röra sig fritt och prata med varandra eller sitta själva. Workshopen avslutades med de återstående tre enkätfrågorna.

Analysmetoden var en så kallad Ramanalys (*Framework analysis*) i vilken analysen utgår ifrån gällande frågeställning samtidigt som undertemata genereras fritt från datamaterialet. Ramanalys är en kvalitativ metod utformad specifikt för att hantera stora kvalitativa datamängder.

Del ett: öppna enkätfrågor kring synen på psykisk hälsa

Följande nio frågor ställdes till ungdomarna via deras mobiltelefoner. De första sex frågorna ställdes före workshopen och de tre sista efter workshopen. Syftet med frågorna var att fånga upp elevernas förmåga att hantera sitt vardagsliv samt väcka intresse och motivation för ämnesområdet psykisk hälsa/ohälsa.

De första sex frågorna (se nedan) bygger på Antonovskys begrepp: hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet. Dessa tre "komponenter" ger en bred bild av hur vi ser på oss själva och världen runt om kring oss. Att uppleva hög grad av KASAM, känsla av sammanhang kan ge ökad motståndskraft mot stress.

Frågor:

- Nämn en sak som du har känt är meningslös de senaste veckorna.
- Beskriv det roligaste du gjort de senaste veckorna.
- Nämn en situation som du inte har kunnat hantera.
- När känner du stress?
- När känner du som mest glädje?
- Vad känns mest meningsfullt i ditt liv just nu?
- Om du skulle göra en sajt gällande psykisk ohälsa för unga, vilka ämnen skulle du välja?
- Om du en dag inte känner dig på topp – vad gör du för att må bättre?
- Är det något ämne/information som du saknar och skulle vilja veta mer om gällande psykisk hälsa?

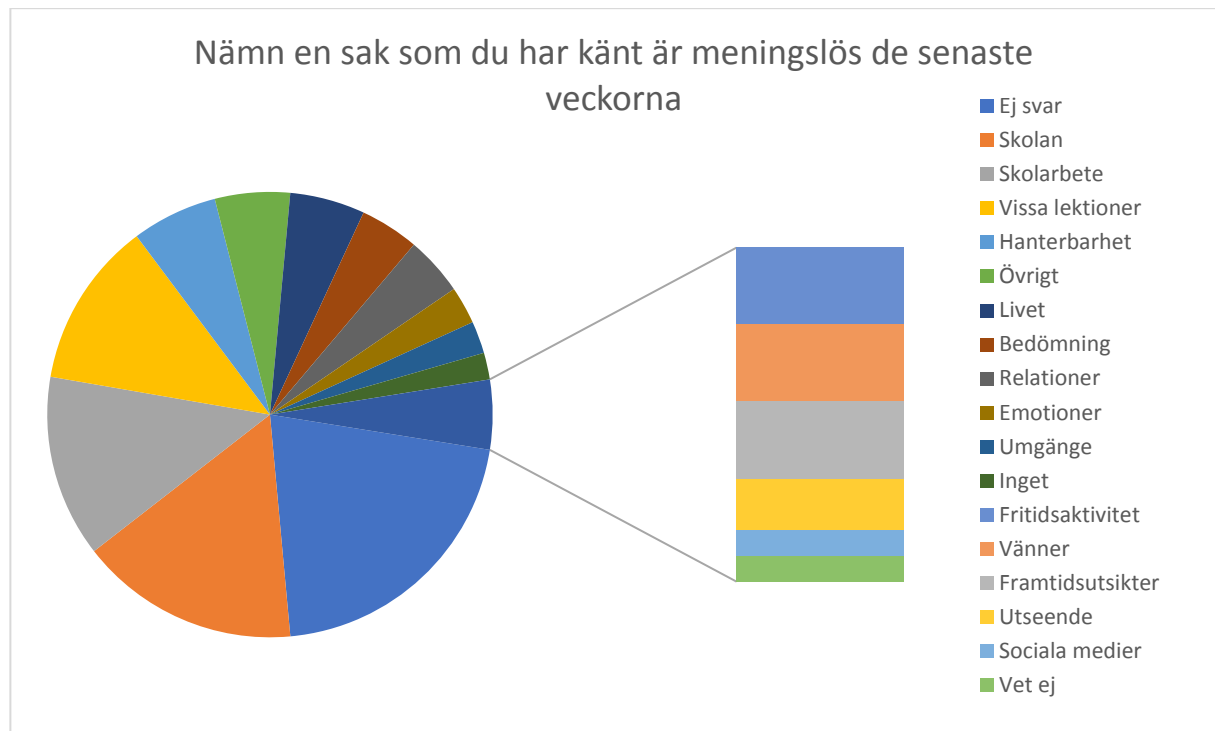
Sammanfattningsvis framkommer en bild av att det som ge eleverna mest glädje och mening är vänner och familj. Skolan framstår i undersökningsresultaten i hög grad som svår att hantera och även meningslös. Vidare rapporterar ungdomarna att de upplever en hög grad av skolstress men också stress av mer allmän art, relaterad till livet i stort.

Gällande undersökningsgruppens syn på relevant information för en internsida om psykisk hälsa/ohälsa, framkommer det att stresshantering samt information om olika former av ångest är av stort intresse. Vidare synes det relevant att behandla ämnesområden som skola, familj och vänner.

Gymnasielevernas känsla av sammanhang

De första sex frågorna undersöker vad eleverna anser bidrar till och motverkar deras känsla av sammanhang.

Fråga 1: Nämn en sak som du har känt är meningslös de senaste veckorna



Figur 1. Ovan redovisas temata för fråga 1.

I Figur 1 redovisas fördelningen av svaren. Sammanlagt står skolrelaterade svar (skolan, skolarbete, vissa lektioner och bedömning) för 45,6% av det totala antalet svar. Vänner, umgänge och relationer stod sammanlagt för 7,8% av svaren. Av resultaten framstår det som vore skolan en för eleverna meningslös del av vardagen.

Exempelcitrat

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas upplevelser av meningslöshet under de senaste veckorna.

Skolan

”Skolan.”

”Att gå till skolan.”

Skolarbete

”Att jobba hårt för skolan.”

”Att göra onödiga uppgifter i skolan som inte ska examineras eller visa någon kunskap inför betygen.”

”En skoluppgift på alltför många ord.”

Vissa lektioner/ämnen

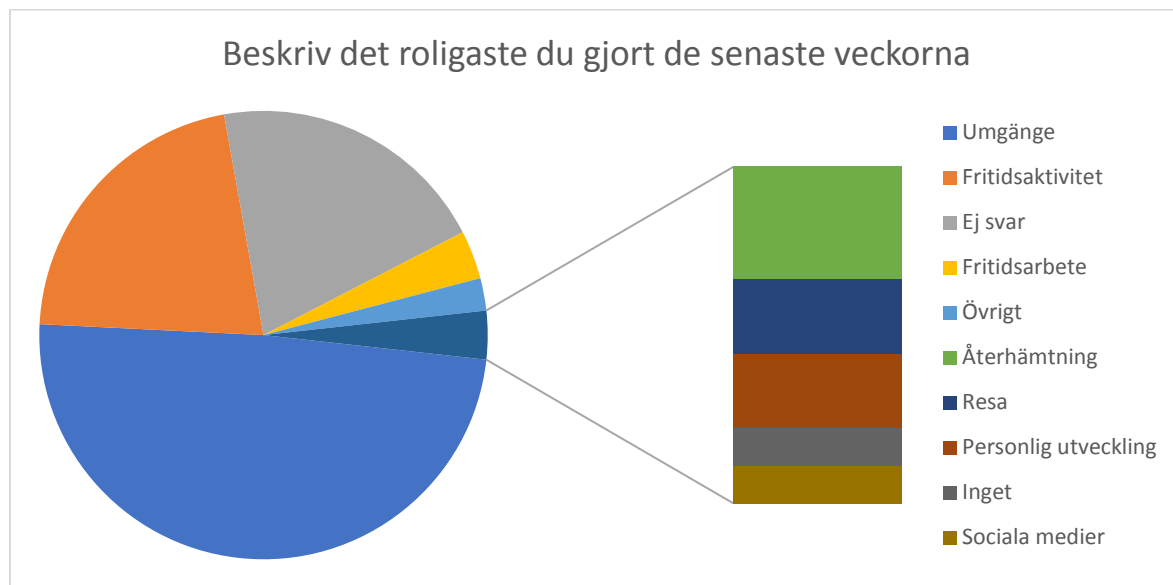
”Att försöka hinna göra alla matteuppgifter.”

”Pluggat teoretisk idrott.”

Tabell 1. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för fråga 1

Nämn en sak som du har känt är meningslös de senaste veckorna.	Andel svar %
Ej svar	21,0%
Skolan	16,0%
Skolarbete	13,2%
Vissa lektioner	12,1%
Hanterbarhet (bristande)	6,2%
Övrigt	5,4%
Livet	5,4%
Bedömning	4,3%
Relationer	4,3%
Emotioner	2,7%
Umgänge	2,3%
Inget	1,9%
Fritidsaktivitet	1,2%
Vänner	1,2%
Framtidsutsikter	1,2%
Utseende	0,8%
Sociala medier	0,4%
Vet ej	0,4%
Totalsumma	100%

Fråga 2: Beskriv det roligaste du gjort de senaste veckorna.



Figur 2. Ovan redovisas temata för fråga 2.

Ur Figur 2 framgår det att eleverna i stor grad anser olika sorters umgänge eller dylikt vara det roligaste de gjort de senaste veckorna. Även fritidsaktiviteter framstod som roliga. Dessa två utgör tillsammans 70,43% av svaren.

Exempelcitrat

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas positiva utsagor för fråga 2.

Umgänge

”Varit vid havet med mina vänner.”

”Filmkväll med vänner.”

Fritidsaktivitet

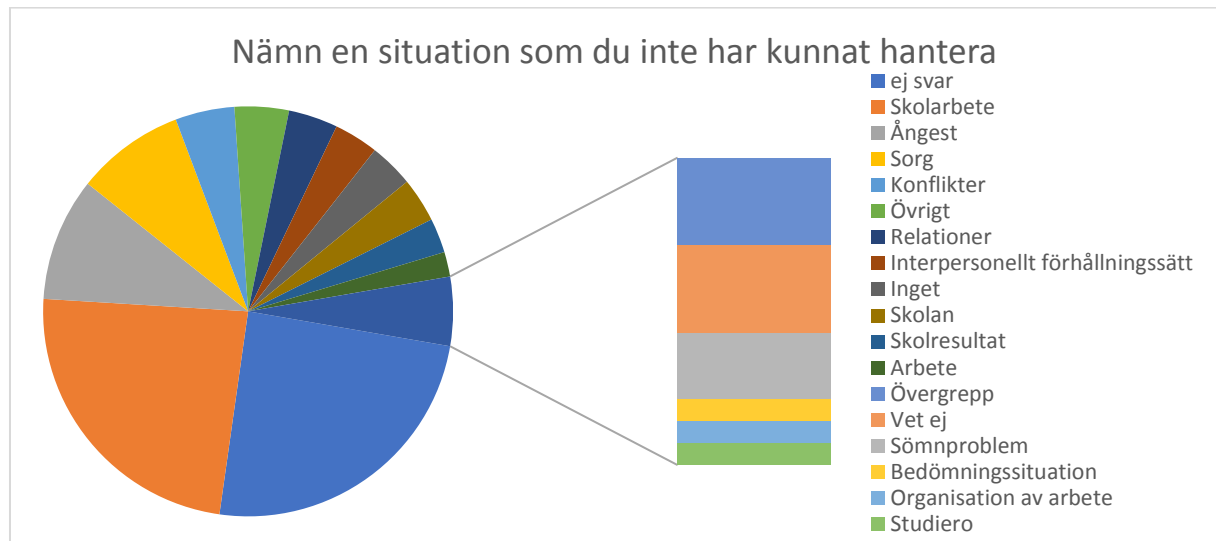
”Gick på konsert.”

”Fotbollen helt klart.”

Tabell 2. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för fråga 2.

Beskriv det roligaste du gjort de senaste veckorna	Andel svar %
Umgänge	49,03%
Fritidsaktivitet	21,40%
Ej svar	20,23%
Fritidsarbete	3,50%
Övrigt	2,33%
Återhämtning	1,17%
Resa	0,78%
Personlig utveckling	0,78%
Inget	0,39%
Sociala medier	0,39%
Totalsumma	100%

Fråga 3: Nämn en situation som du inte har kunnat hantera.



Figur 3. Ovan redovisas temata för fråga 3.

I Figur 3 visas svaren till fråga 3. Det framkommer att nästan en tredjedel av eleverna inte anser sig kunna hantera sin skolgång (skolarbete, skolan, skolresultat, bedömningssituationer och studiero. Totalt 30,74%). Även ångest, sorg, konflikter och relationer är saker som eleverna inte upplever sig kunna hantera.

Exempelcitrat

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande fråga 3.

Skolarbete

”Prov i kombination med PM inlämning.”

”Att balansera skoluppgift i olika ämnen när man inte vet hur man borde prioritera.”

Tabell 3. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för fråga 3.

Näm en situation som du inte har kunnat hantera	Andel svar %
Ej svar	24,51%
Skolarbete	23,74%
Ångest	9,73%
Sorg	8,56%
Konflikter	4,67%
Övrigt	4,28%
Relationer	3,89%
Interpersonellt förhållningssätt	3,50%
Inget	3,50%
Skolan	3,50%
Skolresultat	2,72%
Arbete	1,95%
Övergrepp	1,56%
Vet ej	1,56%
Sömnpromblem	1,17%
Bedömningssituation	0,39%
Organisation av arbete	0,39%
Studiero	0,39%
Totalsumma	100%

Fråga 4: När känner du stress?



Figur 4. Ovan redovisas temata för fråga 4.

I Figur 4 ser man att 20,62% av elever anser sig vara stressade hela tiden. Skolan är också ett stressmoment, där 33,46% anser att skolan eller skolprestationer är ett stressande moment. Bristande planering orsakar också en känsla av stress, och 8,95% av eleverna är stressade över att de själva inte upplever sig kunna planera på ett tillräckligt sätt. Vidare utgör vardagsstress en mindre, men ändå betydande orsak till stress (8,17%).

Exempelcitrat

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata för fråga 4.

Kronisk stress

”Varje vardag och ofta på helgen.”

”Hela tiden.”

Skolprestation

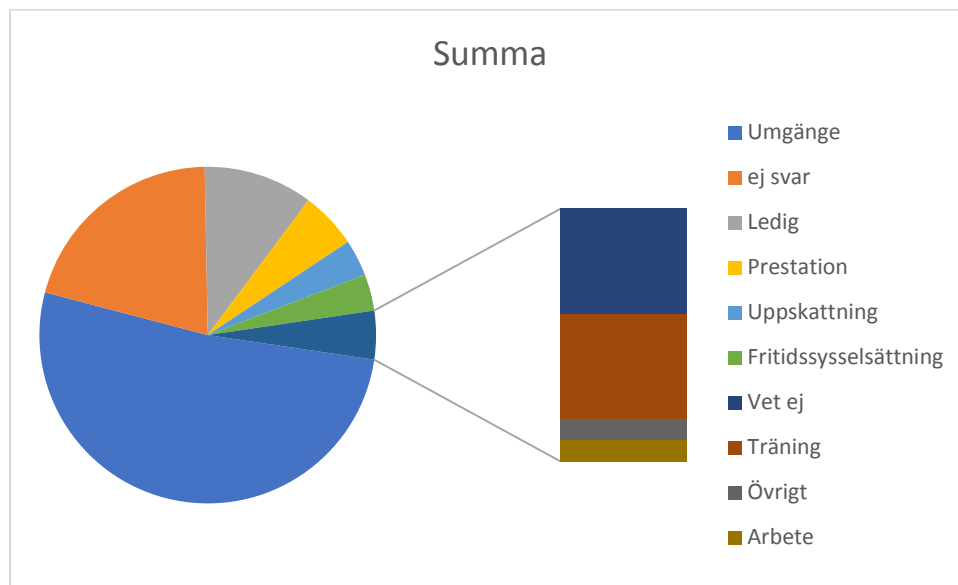
”Blir ganska Stressad när jag har mkt plugg.”

”När jag har flera saker samtidigt och vill prestera bra på allt.”

Tabell 4. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för fråga 4.

När känner du stress?	Andel svar %
Kronisk stress	20,62%
Ej svar	20,62%
Skolprestation	18,68%
Egen bristande planering	8,95%
Vardagsstress	8,17%
Skolan	6,61%
Otillräcklighet	6,61%
Andras bristande planering	3,50%
Bristande återhämtning	3,11%
Framtidsoro	1,56%
Aldrig	1,17%
Utseendefixering	0,39%
Totalsumma	100%

Fråga 5: När känner du som mest glädje?



Figur 5. Ovan redovisas temata för fråga 5.

I likhet med fråga 3 visar Figur 5 att en betydande del av eleverna ser umgänge som den mest glädjande aktiviteten (51,75%). Det är också många som ser sin lediga tid som glädjebringande (10,51%).

Exempelcitrat

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande fråga 5.

Umgänge

”När jag umgås med vänner.”

”När jag är runt folk som jag är trygg med och har roligt med.”

Ledig

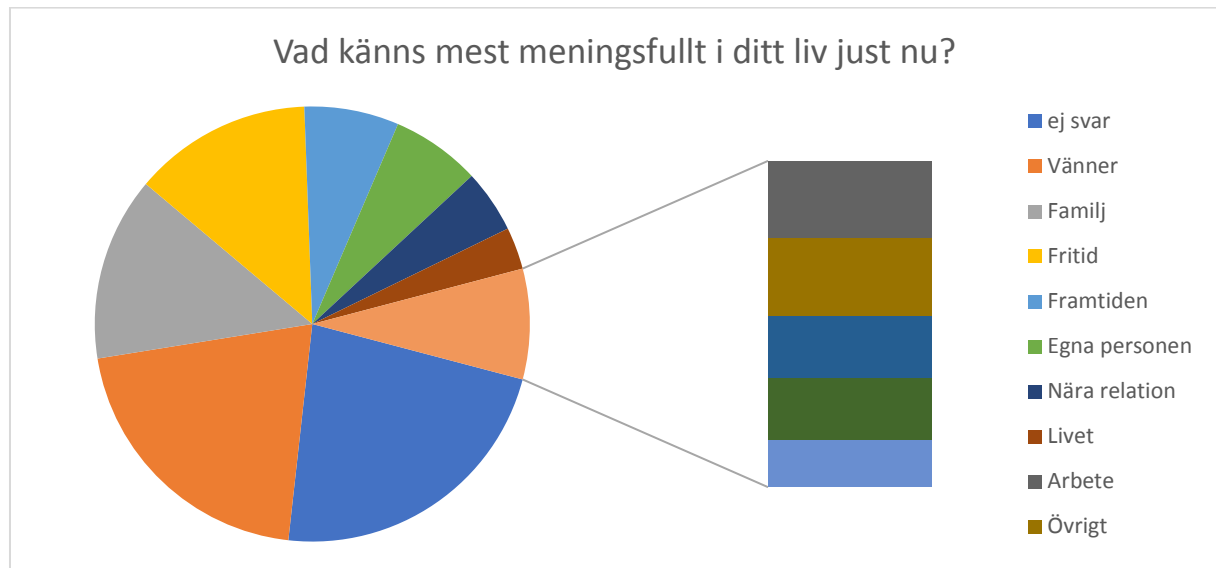
”När jag känner mig fri.”

”När jag gör något som jag själv väljer att göra.”

Tabell 5. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för fråga 5.

När känner du som mest glädje?	Andel svar %
Umgänge	51,75%
Ej svar	20,62%
Ledig	10,51%
Prestation	5,45%
Uppskattning	3,50%
Fritidssysselsättning	3,50%
Vet ej	1,95%
Träning	1,95%
Övrigt	0,39%
Arbete	0,39%
Totalsumma	100%

Fråga 6: Vad känns mest meningsfullt i ditt liv just nu?



Figur 6. Ovan redovisas temata för fråga 6.

Figur 6 visar att vänner, familj och nära relation står för 39,06% av elevers känsla av meningsfullhet. Vidare står fritid för 13,28% och framtiden känns som det mest meningsfulla för 7,03%

Exempelcitrat

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande fråga 6.

Vänner

”Att njuta av relationerna jag har, utveckla relationerna och skapa nya.”

”Att jag har en helt fantastisk klass.”

Familj

”Mina föräldrar och mina djur.”

”Min pappa. Han är det enda som håller mig uppe. Han kämpar så mycket för att jag ska må bra vilket verkligen behövs.”

Fritid

”Mitt politiska engagemang i ett ungdomsförbund.”

”Bandy.”

Tabell 6. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för fråga 6.

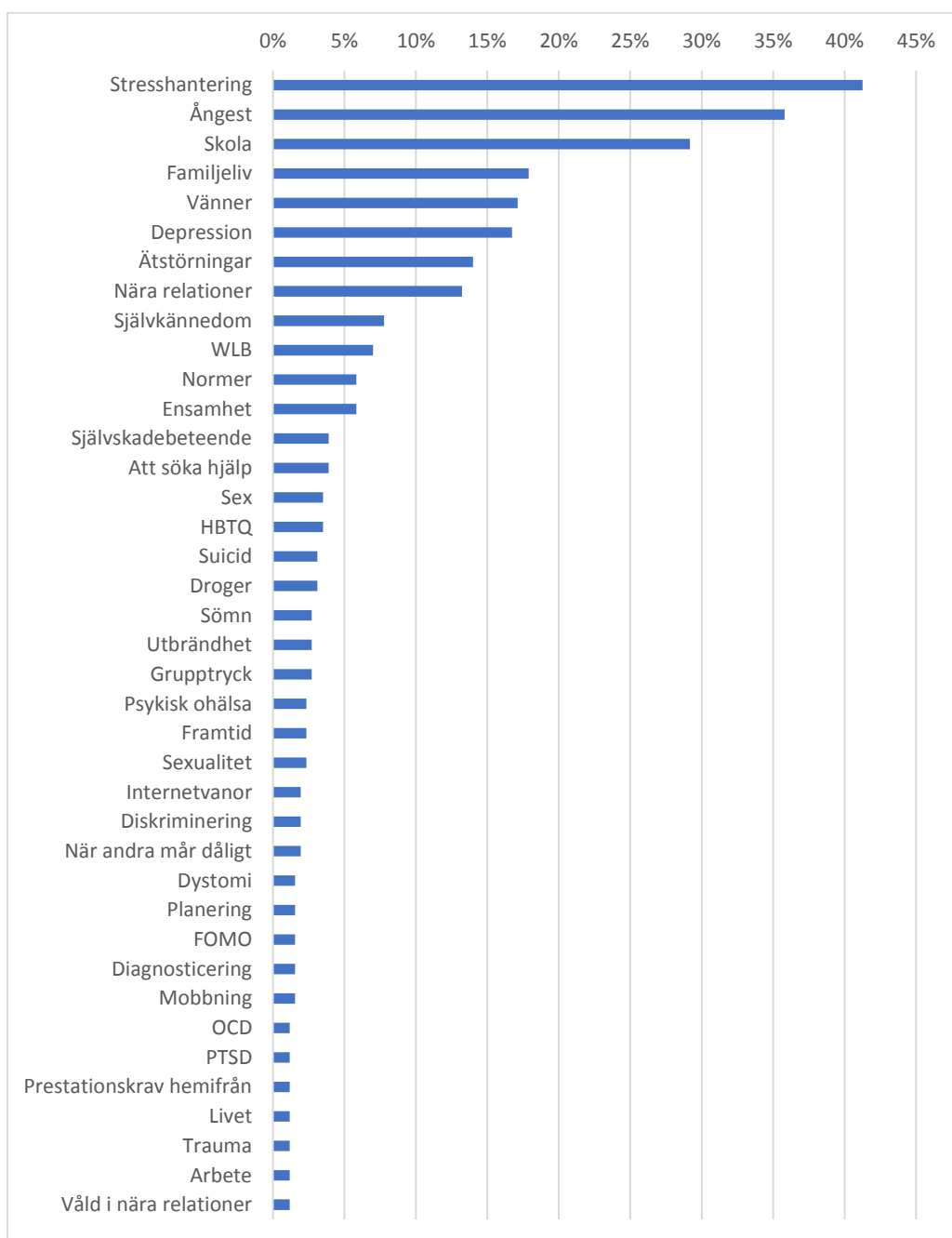
Vad känns mest meningsfullt i ditt liv just nu?	Andel svar %
Ej svar	22,66%
Vänner	20,70%
Familj	13,67%
Fritid	13,28%
Framtiden	7,03%
Egna personen	6,64%
Nära relation	4,69%
Livet	3,13%
Arbete	1,95%
Övrigt	1,95%
Vet ej	1,56%
Inget	1,56%
Utveckling	1,17%
Totalsumma	100%

Internetsida om psykisk ohälsa

De följande tre frågorna ställdes efter workshopen och undersöker elevernas syn på vad en internetsida bör innehålla.

Fråga 7: Om du skulle göra en sajt gällande psykisk ohälsa för unga, vilka ämnen skulle du välja?

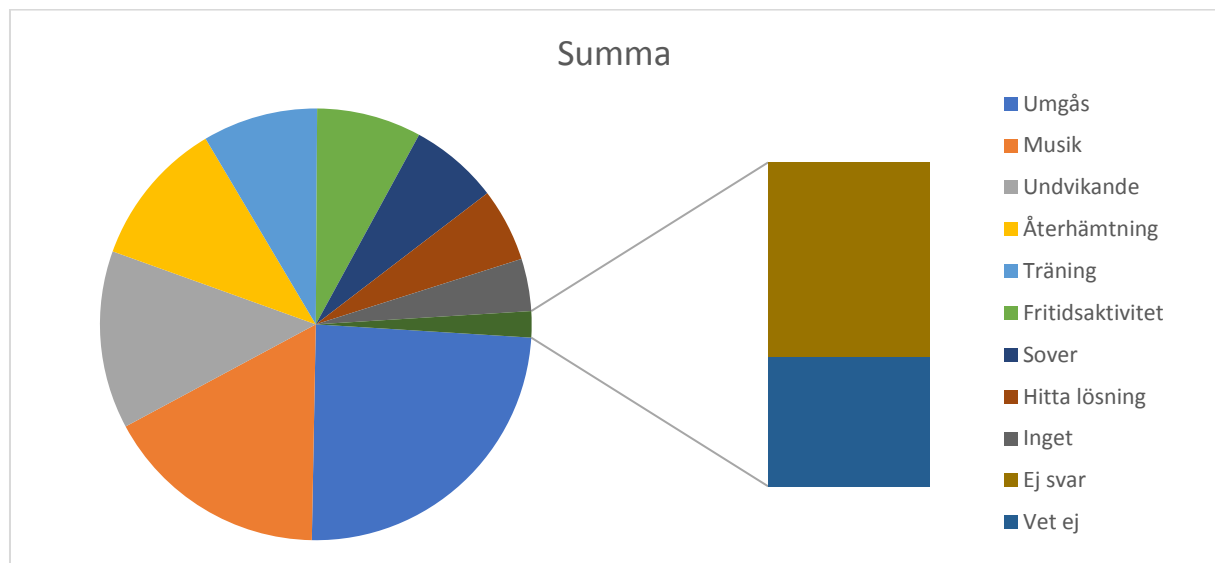
En stor del av eleverna hade själva valt att som ämnen ta upp stresshantering, ångest och skola. Vidare anser många att en internetsida bör behandla ämnesområden såsom nära relationer, familjeliv, och vänner.





Figur 7. Ovan redovisas ämnen eleverna själva hade valt till en hemsida om psykisk ohälsa.

Fråga 8: Om du en dag inte känner dig på topp – vad gör du för att må bättre?



Figur 8. Ovan redovisas temata för fråga 8.

I Figur 8 kan man utläsa att stora delar av eleverna umgås (24,31%) och lyssnar på musik (16,86%) för att må bättre. Det framkommer även att en betydande del undviker sina problem (13,33%). Att återhämta sig, träna, samt ägna sig åt fritidsaktiviteter utgår tillsammans 27,45% av svaren.

Exempelcitrat

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata för fråga 8.

Umgås

”Hänger med vänner.”

”Frågar om någon kompis vill ses.”

Musik

”Lyssnar på musik och är helst själv för att få tid för mig och för att tänka, det kan vara skönt att vara borta från alla i sin omgivning ibland.”

” Lyssnar på bra musik.”

Undvikande beteende

”Sitter hemma och kollar på serier.”

”Gör något som inte har med det som gör att jag inte känner mig på topp, exempelvis kollar Youtube.”

Återhämtning

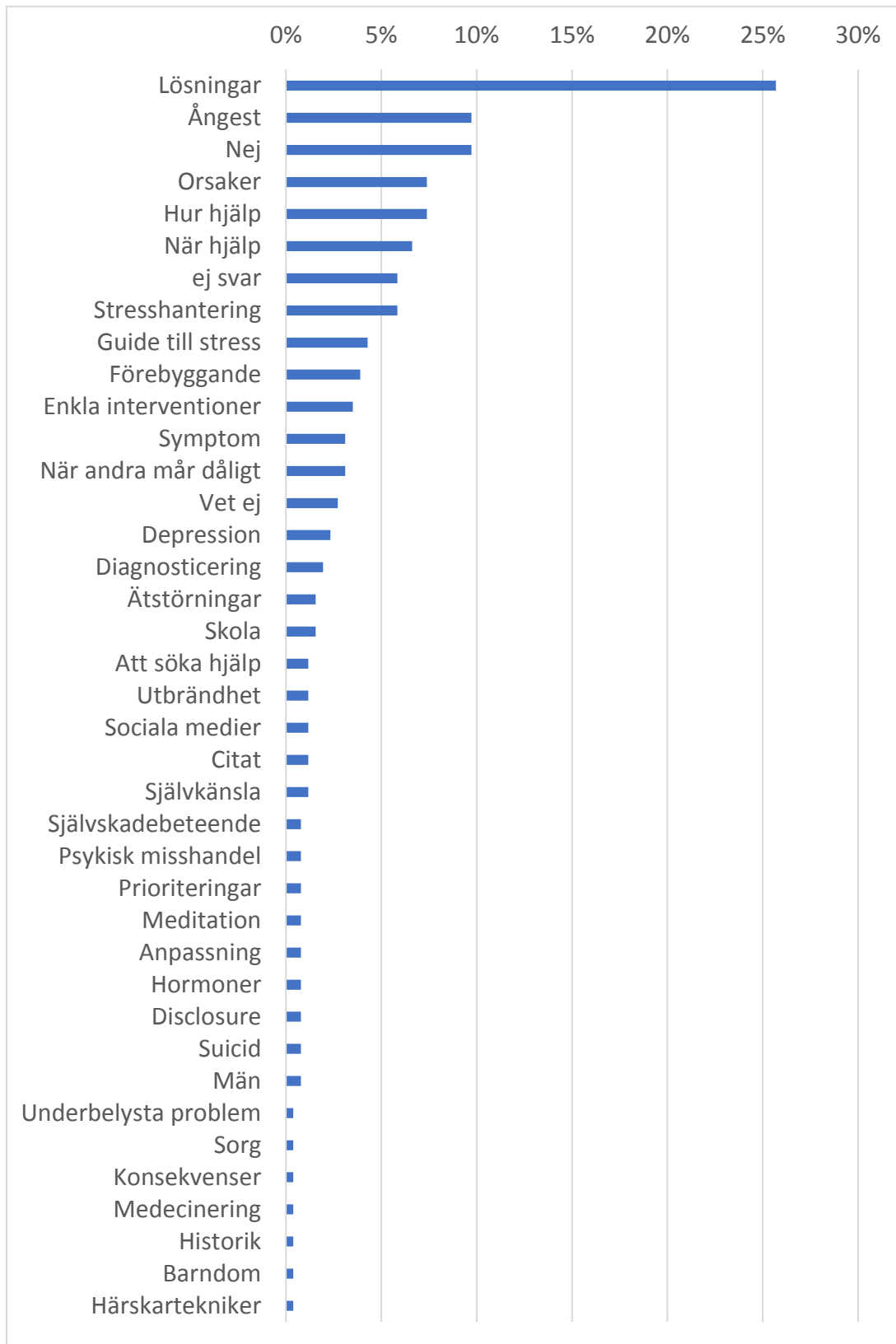
”Jag går på promenad.”

”Ta dagen som den kommer och inte göra allt för mycket.”

Tabell 7. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för fråga 8.

Om du en dag inte känner dig på topp – vad gör du för att må bättre?	Andel svar %
Umgås	24,31%
Musik	16,86%
Undvikande	13,33%
Återhämtning	10,98%
Träning	8,63%
Fritidsaktivitet	7,84%
Sover	6,67%
Hitta lösning	5,49%
Inget	3,92%
Ej svar	1,18%
Vet ej	0,78%
Totalsumma	100%

Fråga 9: Är det något ämne/information som du saknar och skulle vilja veta mer om gällande psykisk hälsa?





Figur 9. Ovan visas ämnen eleverna själva skulle vilja veta mer om.

Eleverna är mest intresserade av lösningar på de problem de möter i vardagen och skolan (25,68%). Generellt kan elevernas intressen delas in i matriser såsom i Tabell 9 a och b nedan.

Är det något ämne/information som du saknar och skulle vilja veta mer om gällande psykisk hälsa?	Antal svar
Lösningar	66
Ångest	25
Nej	25
Orsaker	19
Hur hjälp	19
När hjälp	17
ej svar	15
Stresshantering	15
Guide till stress	11
Förebyggande	10
Enkla interventioner	9
Symptom	8
När andra mår dåligt	8
Vet ej	7
Depression	6
Diagnosticering	5
Ätstörningar	4
Skola	4
Att söka hjälp	3
Utbrändhet	3
Sociala medier	3
Citat	3
Självkänsla	3
Självskadebeteende	2
Psykisk misshandel	2
Prioriteringar	2
Meditation	2
Anpassning	2
Hormoner	2
Disclosure	2
Suicid	2
Män	2
Underbelysta problem	1
Sorg	1
Konsekvenser	1
Medicinering	1

Historik	1
Barndom	1
Härskartekniker	1
Mens	1
Autism	1
Miljö	1
Statistik för prevalens	1
Övervikt	1
Chatt	1
BDD	1
Anpassning till miljö	1
Droger	1
Vårdkontakt	1
Dyskalkyli	1
Ärftlighet	1
Behandlingar	1
Hedersvåld	1
Politiska förslag	1
Statistik	1
Prevalens	1
Stress	1
Beteende	1
Hjälpa andra som inte vill	1
Prokrastinering	1
Tidig introduktion	1
FOMO	1
Utbildning för skolpersonal	1
Psykosomatiska symptom	1
Vanlig/sjuklig stress	1
PTSD	1
Vidare läsning	1
Relationer	1
Vänner	1
Relevant forskning	1
Återhämtning	1
Biologi	1
Kriminalitet	1
Bipolär sjukdom	1
HBTQ	1
Mobbning	1
Totalsumma	350

Tabell 9 a. Uppdelning av typiska svar i fyra kategorier med avseende på interventionens nivå samt huruvida den är förebyggande eller behandlande.

	Förebyggande	Behandlande
Själv/ Närstående/ Vänner	Rutiner Stresshantering o.s.v.	Enkla lösningar Återhämtning o.s.v.
Professionellt	EHT lärarplanering	När/hur hjälp EHT/BUP

Tabell 9 b. Frågor eleverna ställer sig kring psykisk ohälsa.

	Orsak	Symptom
Då	Miljö; Biologi	–
Nu	Neurologiskt	Symptom Vad är illa nog?
Sen	Neurologiska effekter	Sjukdomsförloppet går över för många

I Tabell 9 a redovisas elevernas frågor kring interventioner uppdelat på både deras implementeringsnivå (själv/professionellt) samt på deras förebyggande eller behandlande användning. I Tabell 9 b redovisas elevernas frågor kring psykisk ohälsa *qua* psykisk ohälsa. I matrisen finns förslag på ämnen baserat på elevernas svar.

Del två: workshop med röda och gröna Post-it lappar

Följande fyra områden undersöktes i workshopen:

- Skola
- Vänner
- Fritid
- Familj

Metoden gav eleverna en möjlighet att fritt tänka kring ämnesområdena. De kan vara anonyma men de gavs också en möjlighet att diskutera med varandra om de ville. En del elever fyllde Post-it lapparna med text medan andra skrev något enstaka ord.

Sammanfattning av resultaten

Skola

Eleverna uppfattar kamratskap samt möjligheten att vistas i ett sammanhang med andra elever som positivt. Även egen prestation, stimulans och relationellt lärande upplevdes som positiva överlag. Å andra sidan framstod prestationsångest som synnerligen negativt, tillsammans med stress och organisering av lärande. De två senare utgör konstruktet hanterbarhet. Då de positiva och negativa utsagorna ställs mot varandra framkommer en bild av dels en önskan av att prestera väl, dels av en hög grad av prestationsångest och stress hos de deltagande ungdomarna. Organisering av lärandet ligger till skillnad från de två andra starkt negativa temata utanför den enskilde elevens kontroll.

Vänner

Frekventa temata för området vänner är gemenskap/sällskap och socialt stöd vilka står för sammanlagt för 74,88% av svaren. Resultaten ger även vid hand en jämn fördelning mellan positiva och negativa temata. Man kan dock notera ett modernt fenomen som *FOMO (Fear Of Missing Out)* i ett av de upplevda negativa temata.

Fritid

Fördelningen för området fritid är relativt jämn för temata rekreation, återhämtning, egenvald aktivitet och umgänge. Det är dock anmärkningsvärt att 27,8% av elever anser återhämtning vara det mest positiva med fritiden.

Det eleverna anser vara negativt med fritiden är framförallt höga kvantitativa krav och mental hälsa (54,5%), vilket hindrar dem från att göra saker de hade velat göra. Temat rekreation innefattar svar som antyder att eleverna vill göra något produktivt eller ha någon fritidssyssla, men undviker detta och får således dåligt samvete. Dessa två teman ger tillsammans en bild av elever som på grund av bristande återhämtning drar sig undan på fritiden, vilket ytterligare påverkar dem negativt. Det mest slående i jämförelsen mellan positiva och negativa temata är att återhämtningen verkar vara bristfällig hos eleverna.

Familj

Gemenskap med familjen är det enskilt största områden inom området familj, följt av socialt stöd och relationer. Mest negativt anses det vara med konflikter i familjen. Tillsammans med syskonkonflikter och konflikter föräldrarna emellan utgör det 28,64% av elevernas syn på familjen.

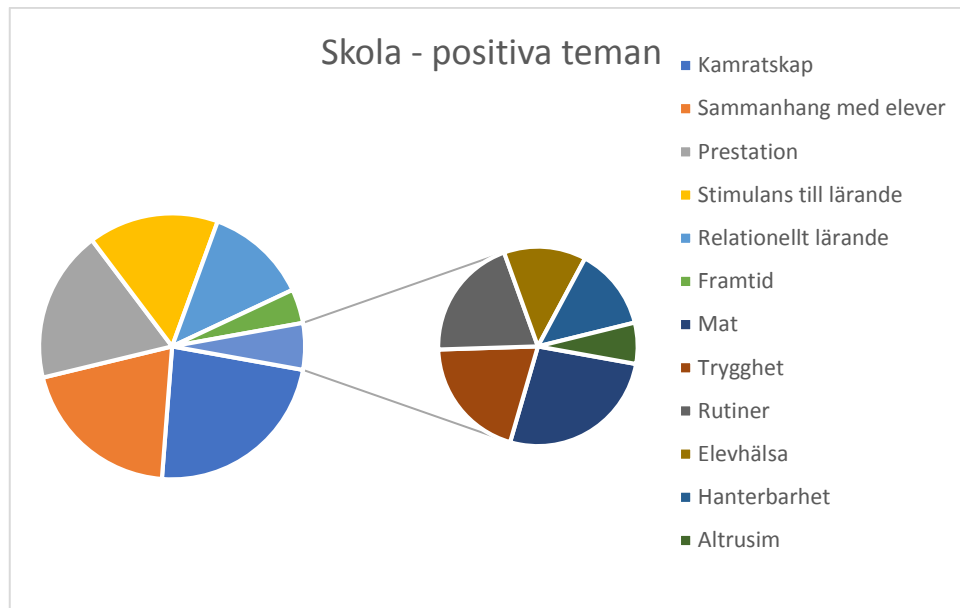
Synen på familjen är jämnt fördelad över positiva och negativa över de olika temata. Det verkar således inte finnas något enskilt område som undersökningsgruppen anser är övervägande positiv eller negativ.

Tabell 10. Nedan redovisas de mest frekventa temata inom respektive område.

Område	Positivt	Negativt
Skola	Kamratskap	Prestationsångest
Vänner	Gemenskap/sällskap	Osämja
Fritid	Rekreation	Kvantitativa krav
Familj	Gemenskap	Konflikt

Tema Skola

Skola: positivt



Figur 10. Ovan redovisas positiva temata för område skola

Figur 10 visar hur eleverna svarade på hur de ser på vad som är mest positivt med skolan. Sammanlagt anser 43,4% att kamratskap och sammanhang med andra elever är det som är mest positivt med skolan.

Exempelcitrat: skola positivt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas positiva utsagor för område skola.

Kamratskap

”Att man får en chans att få vänner och gemenskap.”

”Jag får nästan alla mina vänner genom skolan.”

Sammanhang med elever

”Jag värdesätter tryggheten av att ha ett sammanhang att gå till varje dag.”

”Att alla på skolan är väldigt olika.”

Prestation

”Att klara en svår uppgift i matte jag kämpat med länge.”

”När jag lämnar in en uppgift och kan stänga typ 50 flikar.”

Stimulans till lärande

”Att jag ofta känner att jag lär mig något nytt varje dag.”

”Man utvecklas som elev och människa.”

Relationellt lärande

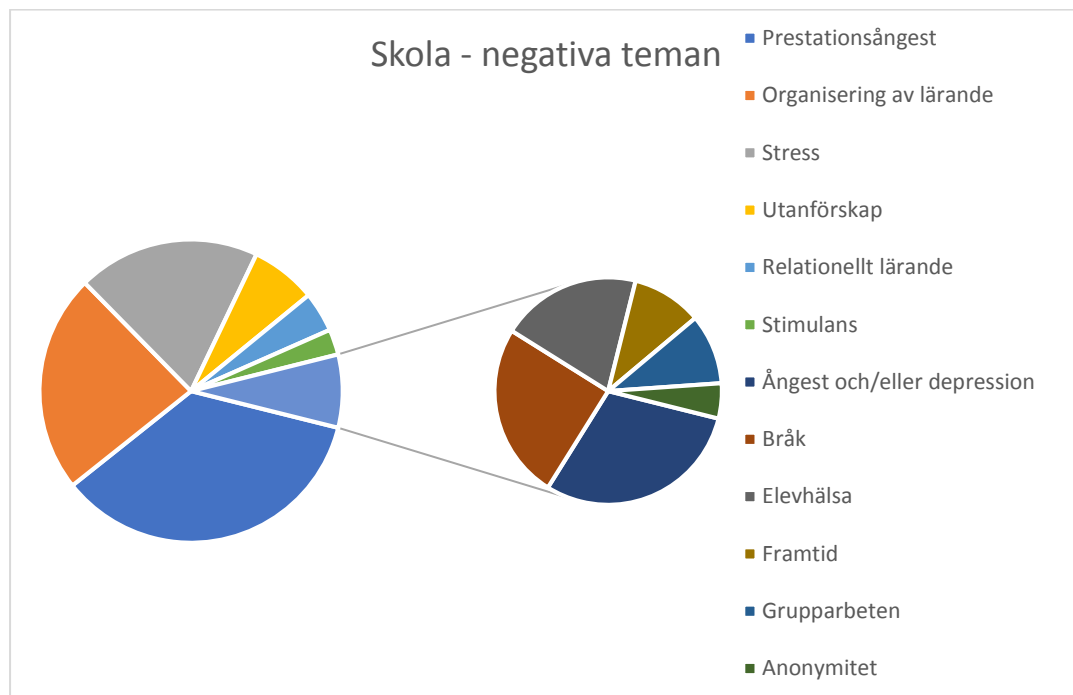
”När jag blir bemött av lärare med glädje.”

”Min mentor är en ängel och hon stöttar mig genom allt.”

Tabell 11. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för positiva temata för område skola.

Positiva temata	Frekvens	Fördelning
Kamratskap	62	23,40%
Sammanhang med elever	53	20,00%
Prestation	49	18,49%
Stimulans till lärande	42	15,85%
Relationellt lärande	33	12,45%
Framtid	11	4,15%
Mat	4	1,51%
Trygghet	3	1,13%
Rutiner	3	1,13%
Elevhälsa	2	0,75%
Hanterbarhet	2	0,75%
Altruism	1	0,38%
Summa	265	100%

Skola: negativt



Figur 11. Ovan redovisas negativa temata för område skola.

Figur 11 visar hur eleverna ser på skolans baksida. Prestationsångest och stress är det största negativa temata för 54,87% av eleverna. Rena lärande relaterade aspekter av skolan, såsom hur lärandet organiseras, relationer till lärarna samt stimulans utgör tillsammans 40,89% av de temata eleverna tar upp.

Exempelcitrat: skola negativt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas negativa utsagor för område skola.

Prestationsångest

”När jag inte får de betyg jag själv förväntar mig eller tycker att jag borde klara.”

”Min prestationsångest som gör att jag ställer orimliga krav på mig själv. Jag lägger mitt värde i resultaten jag får i skolan.”

Organisering av lärande

”Disponeringen med alla prov och inlämningar i samma vecka.”

”Det finns alltid mer man kan göra och det räcker aldrig.”

Stress

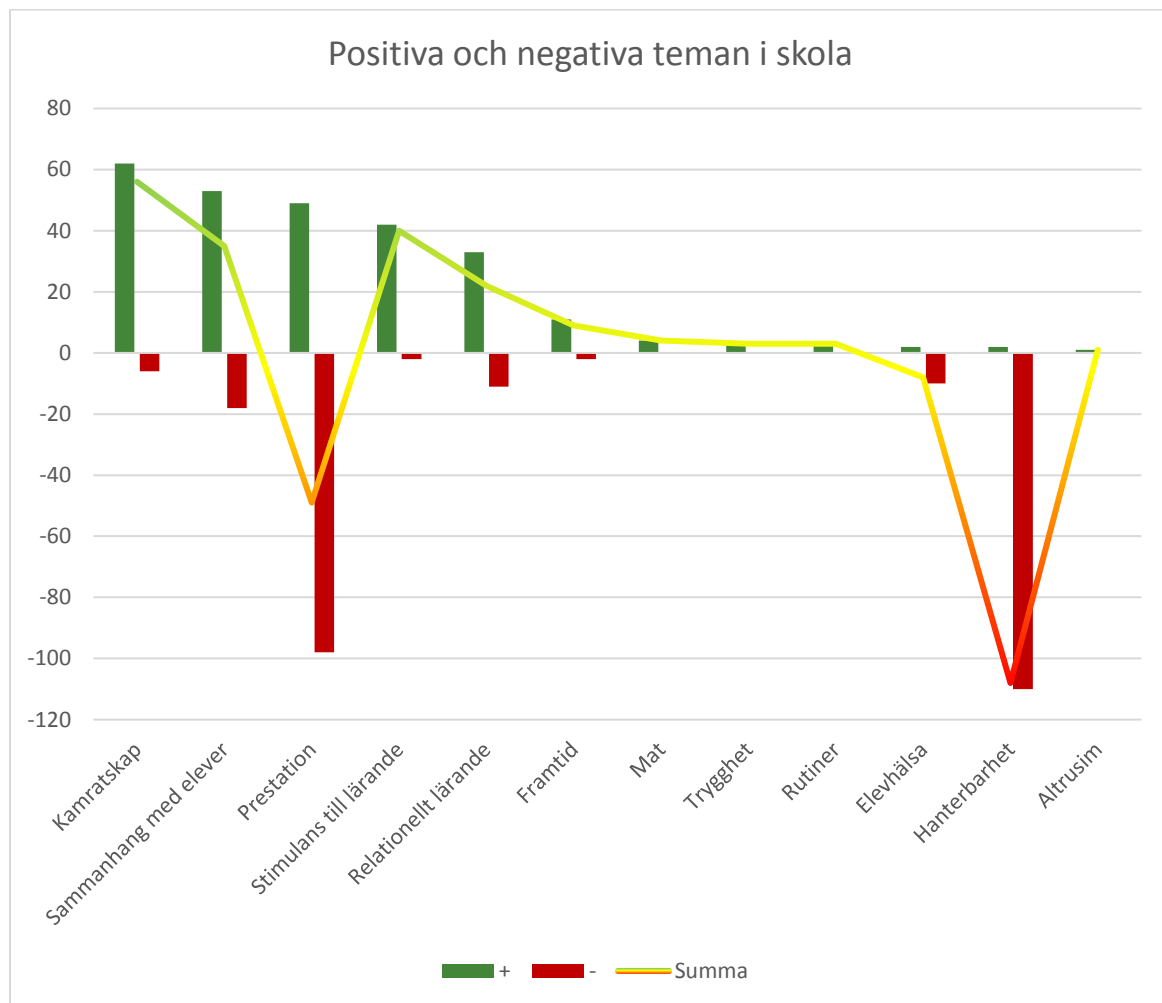
”Sjuk stress och press! Alla är stressade och mår inte riktigt bra vilket påverkar hela gruppen för ofta.”

”All stress, press och hets kring både studier och umgänge.”

Tabell 12. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för negativa temata för område skola.

Negativa temata	Frekvens	Fördelning
Prestationsångest	91	35,41%
Organisering av lärande	60	23,35%
Stress	50	19,46%
Utanförskap	18	7,00%
Relationellt lärande	11	4,28%
Stimulans	7	2,72%
Ångest och/eller depression	6	2,33%
Bråk	5	1,95%
Elevhälsa	4	1,56%
Framtid	2	0,78%
Grupparbeten	2	0,78%
Anonymitet	1	0,39%
Summa	257	100%

Skola: jämförande analys



Figur 12. Ovan redovisas positiva temata för område skola samt deras motsvarande negativa temata.

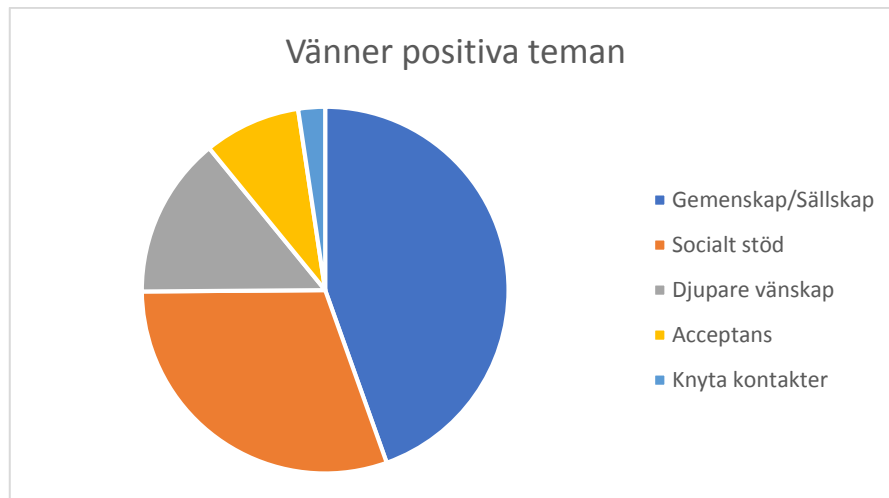
I Figur 12 ställs skolans negativa temata från Tabell 11 och deras motsvariga positiva sådana från Tabell 10 mot varandra. Det framkommer då att kamratskap, sammanhang med elever, stimulans till lärande samt relationellt lärande anses vara till övervägande del positiva aspekter av skolan. Å andra sidan utgör prestation och hanterbarhet överväldigande negativa temata. Prestation är dock även ett positivt moment i skolan, men associerad ångest tynger ner resultatet.

Tabell 13. Negativa temata sorterade efter deras positiva motsvarighet.

	+	-	Summa				
Kamratskap	62	-5	57	Bråk	5		
Sammanhang med elever	53	-19	34	Utanförskap	18	Anonymitet	1
Prestation	49	-91	-42	Prestationsångest	91		
Stimulans till lärande	42	-9	33	Grupparbeten	2	Stimulans	7
Relationellt lärande	33	-11	22	Relationellt lärande	11		
Framtid	11	-2	9	Framtid	2		
Mat	4	0	4				
Trygghet	3	0	3				
Rutiner	3	0	3				
Elevhälsa	2	-10	-8	Elevhälsa	4	Ångest och/eller depression	6
Hanterbarhet	2	-110	-108	Stress	50	Organisering av lärande	60
Altruism	1	0	1				

Tema vänner

Vänner: positivt



Figur 13. Ovan redovisas positiva temata för område vänner.

I Figur 13 ovan står gemenskap/sällskap och socialt stöd sammanlagt för 74,88% av svaren.

Exempelcitrat: vänner positivt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas positiva utsagor för område vänner.

Gemenskap/Sällskap

”Varje helg då jag och min allra bästa vän checkar ut från en tuff vecka och kollar skräckfilm.”

”Att man kan ha jättekul med dem, och att man kan prata med dem, och att alla bryr sig om varandra.”

Socialt stöd

”Kunna prata med någon som inte är familj. Som är i samma ålder och förstår dina problem. Dela din börda med någon.”

”Ja, såklart det här med att de alltid finns tillgängliga och är öppna så att man kan komma och ventilera om det är jobbigt.”

Djupare vänskap

”Jag hittar glädje och bygger upp självförtroende, glömmer bort all ångest.”

”Min bästa vän och jag blir närmare och närmare.”

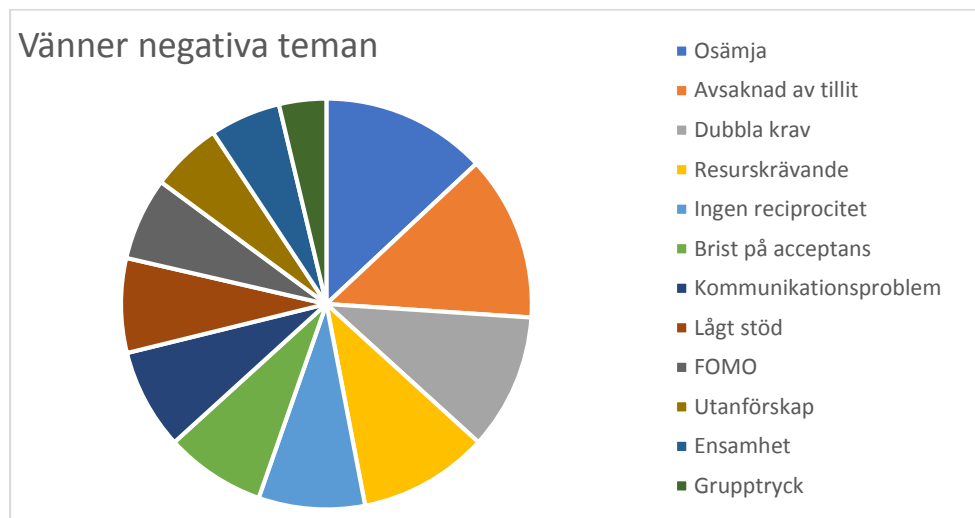
”Mina närmsta vänner som kan få mig att skratta trots all stress i skolan.”

”Som ens andra familj, kan få hjälp, roliga att umgås med, man mår bra, dela med sig av jobbiga saker som ens familj inte vet.”

Tabell 14. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för positiva temata för område vänner.

Tema	Frekvens	Fördelning
Gemenskap/Sällskap	94	44,55%
Socialt stöd	64	30,33%
Djupare vänskap	30	14,22%
Acceptans	18	8,53%
Knyta kontakter	5	2,37%
Totalsumma	211	100%

Vänner: negativt



Figur 14. Ovan redovisas negativa temata för område vänner.

I Figur 14 ovan redovisas elevernas syn på vänskap när den inte fungerar.

Exempelcitrat: vänner negativt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas negativa utsagor för område vänner.

Osämja

”När några av mina vänner bråkar och vill att jag ska ta någons sida.”

”Blir förbannad när mina vänner ljuger för mig.”

”När alla stressiga, vresiga och onödiga konflikter uppstår.”

Avsaknad av tillit

”Känner ofta att många är falska då jag innan varit på botten på grund av s.k. vänner.”

”När ens kompisar gör något kul utan en, när man märker att ens kompis inte berättar allt för en längre.”

Dubbla krav

”När vänner inte förstår att man har mycket att göra och man blir stressad över att försöka hinna med dem också.”

”P.g.a. stress i skolan kan det vara jobbigt att koppla av med kompisar.”

Resurskrävande

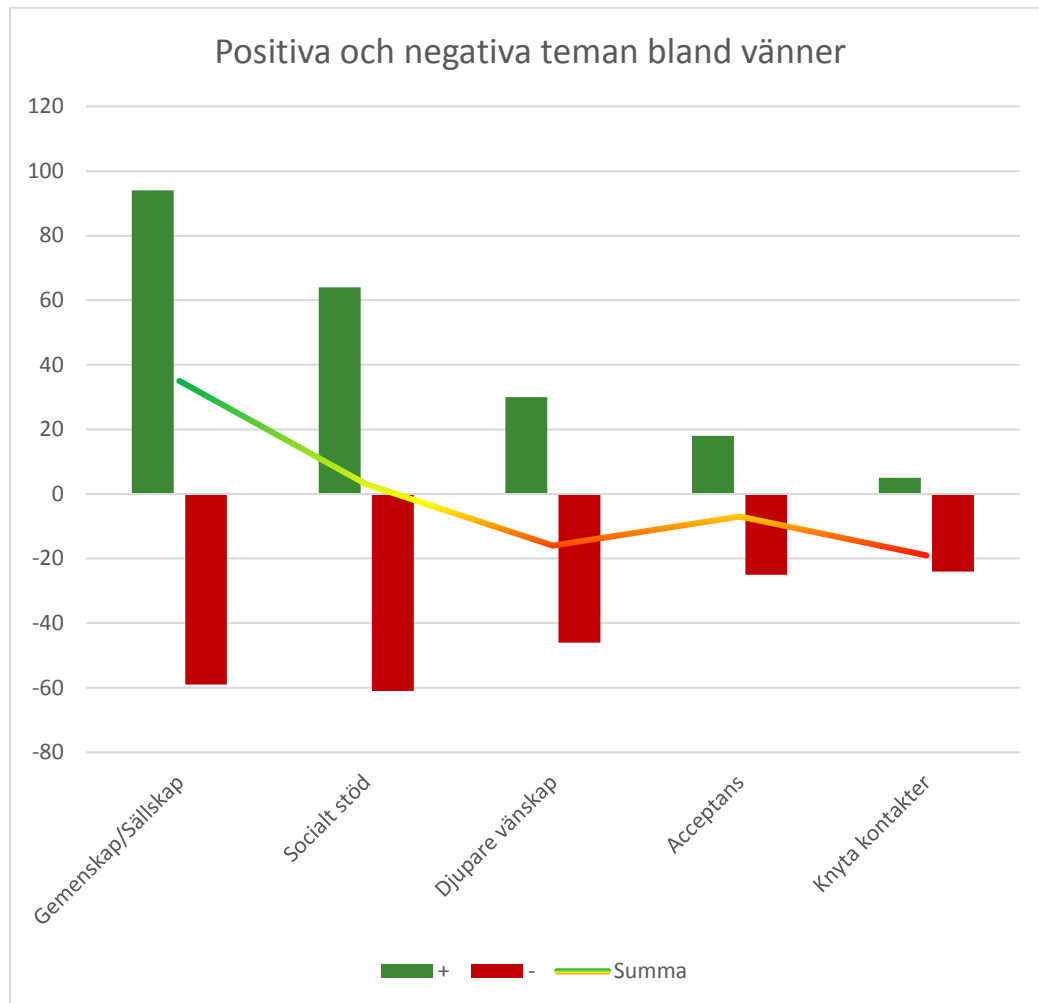
”Att de ibland är jobbiga mot varandra och att de också ställer krav på varandra.”

”Så kallade *toxic* vänner som tar energi.”

Tabell 15. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för negativa temata för område vänner.

Tema	Frekvens	Fördelning
Osämja	28	13,02%
Avsaknad av tillit	28	13,02%
Dubbla krav	23	10,70%
Resurskrävande	22	10,23%
Ingen reciprocitet	18	8,37%
Brist på acceptans	17	7,91%
Kommunikationsproblem	17	7,91%
Lågt stöd	16	7,44%
FOMO	14	6,51%
Utanförskap	12	5,58%
Ensamhet	12	5,58%
Gruppsyck	8	3,72%
Totalsumma	215	100%

Vänner: jämförande analys



Figur 15. Ovan redovisas positiva temata för område vänner samt deras motsvarande negativa temata.

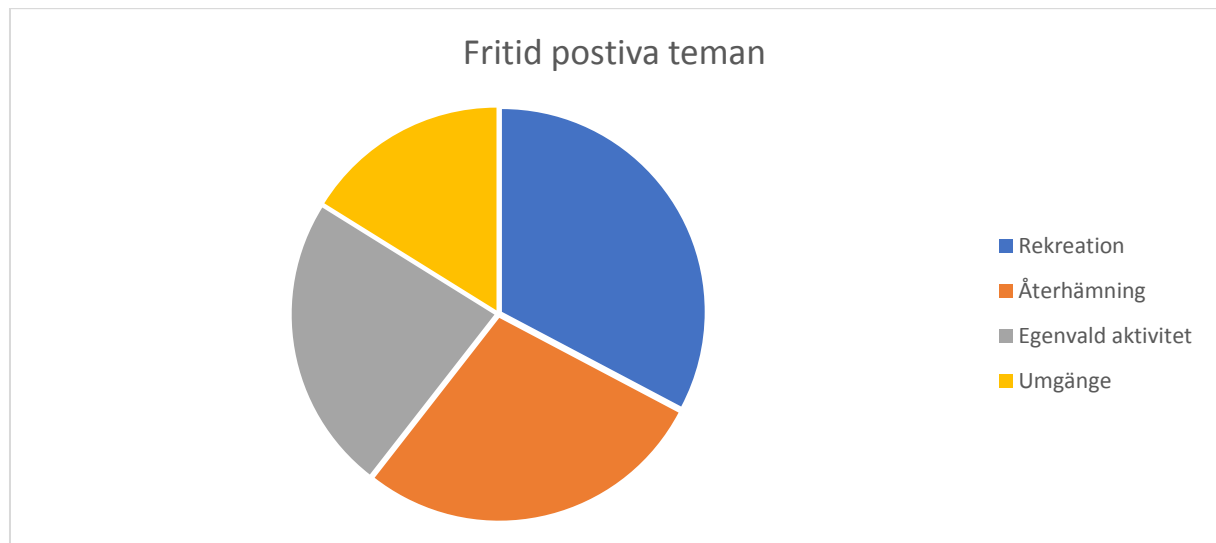
I Figur 15 ställs vänner negativa temata från Tabell 14 och deras motsvariga positiva sådana från Tabell 13 mot varandra. Resultaten ger vid hand en jämn fördelning mellan positiva och negativa temata. Man kan dock notera ett modern fenomen i temat *FOMO* (*Fear of missing out*).

Tabell 16. Negativa temata sorterade efter deras positiva motsvarighet.

Positiva temata	+	=	-	Associerade negativa temata					
Gemenskap/Sällskap	94	35	-59	FOMO	14	Resurskrävande	22	Dubbla krav	23
Socialt stöd	64	3	-61	Kommunikationsproblem	17	Lågt stöd	16	Osämja	28
Djupare vänskap	30	-16	-46	Ingen reciprocitet	18	Avsaknad av tillit	28	Brist på acceptans	17
Acceptans	18	-7	-25	Gruppsyck	8				
Knyta kontakter	5	-19	-24	Utanförskap	12	Ensamhet	12		

Tema fritid

Fritid: positivt



Figur 16. Ovan redovisas positiva temata för område fritid.

Fördelningen mellan olika temata är relativt jämn för området fritid. Det är dock intressant att 27,8% av elever anser återhämtning vara det mest positiva med fritiden.

Exempelcitrat: fritid positivt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas positiva utsagor för område *fritid*.

Rekreation

”När man gör något som man verkligen brinner för.”

”När jag inte har saker som jag måste göra, tex skolarbete, och umgås med mina vänner och familj.”

Återhämtning

”När jag känner att jag kan slappna av utan att behöva tänka på alla måsten som till exempel skolan.”

”Tid för sig själv, hinna prioritera tiden för sig själv och bearbeta tankarna.”

Egenvald aktivitet

”På fritiden har jag möjlighet att träna innebandy vilket gör mig glad och då kan jag släppa de som känns jobbigt.”

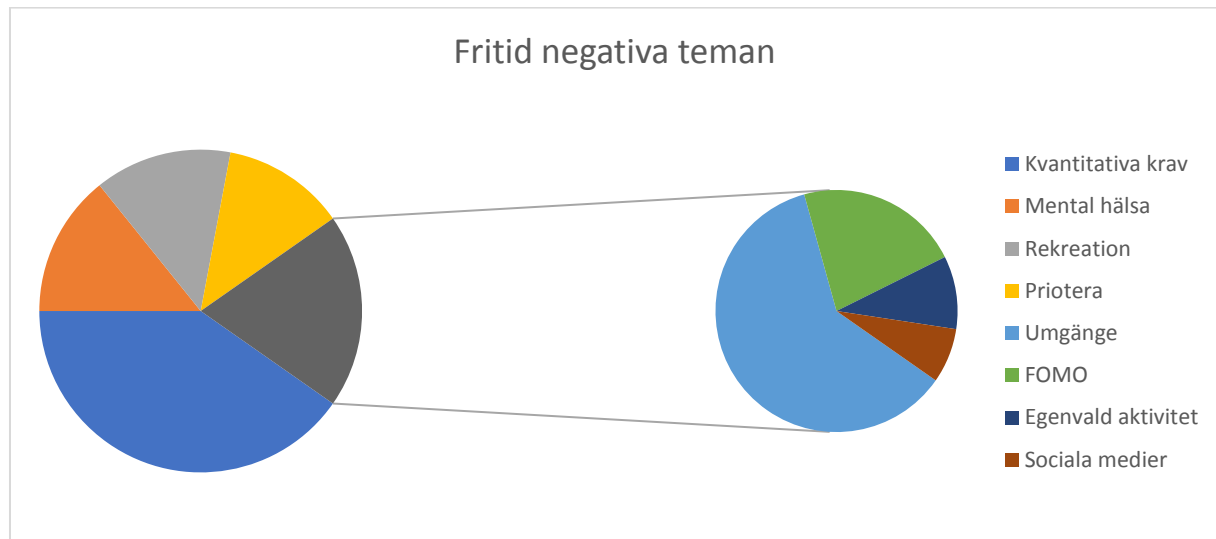
”Har gått på badminton nu i sex år och det är skitkul.”

”Dansa, som jag gör på fritiden gör mig så glad.”

Tabell 17. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för positiva temata för område fritid.

Tema	Frekvens	Fördelning
Rekreation	73	32,74%
Återhämnning	62	27,80%
Egenvald aktivitet	52	23,32%
Umgänge	36	16,14%
Totalsumma	223	100%

Fritid: negativt



Figur 17. Ovan redovisas negativa temata för område fritid.

Det eleverna anser vara negativt med fritiden är framförallt kvantitativa krav och mental hälsa (54,5%), vilket hindrar dem från att göra saker de hade velat göra. Temat rekreation innefattar svar som antyder att eleverna vill göra något produktivt eller ha någon fritidssyssla, men undviker detta och får således dåligt samvete. Dessa två teman ger tillsammans en bild av elever som på grund av bristande återhämtning drar sig undan på fritiden, vilket ytterligare påverkar dem negativt.

Exempelcitrat: fritid negativt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas negativa utsagor för området fritid.

Kvantitativa krav

”Jag har ofta inte tid att göra saker som jag önskar att jag hann, typ umgås med familj, vänner eller sporta.”

”När min fritid går till att plugga då kolans planering är sämst, och de tar ens fritid ifrån en.”

”Existerar inte.”

Mental hälsa

”Jag känner mig ensam och saknar att kunna spela fotboll och inte bara deppa på fritiden.”

”Att man nästan aldrig får slappna av p.g.a. ångest av att man alltid måste prestera och göra något.”

Rekreation

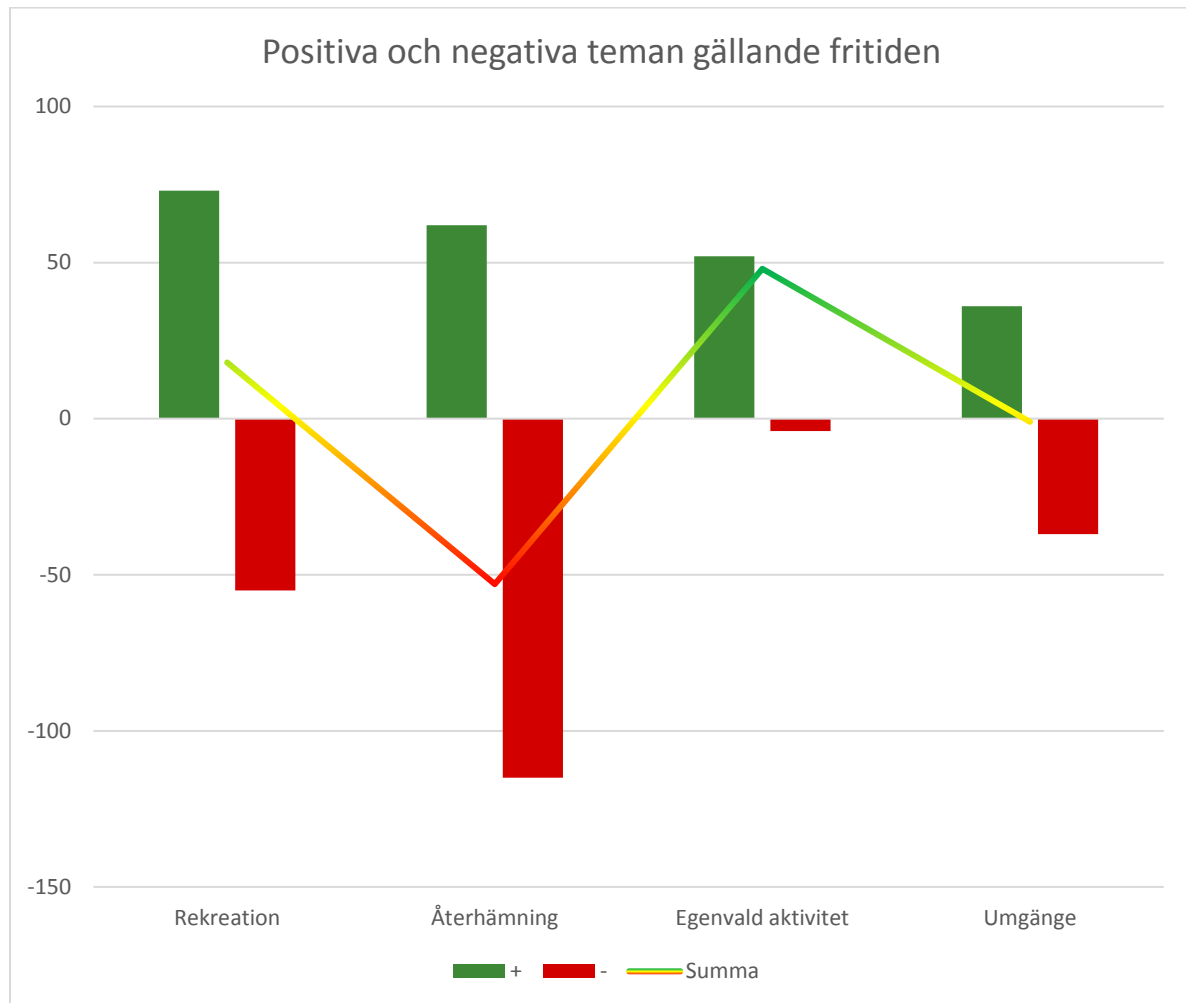
”Dåligt samvete när jag inte gör något produktivt.”

”Känslan av att slösa bort sitt liv på att inte göra något produktivt och stirra in i tomheten i sociala medier.”

Tabell 18. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för negativa temata för område fritid.

Negativa temata	Frekvens	Fördelning
Kvantitativa krav	85	40,28%
Mental hälsa	30	14,22%
Rekreation	29	13,74%
Prioritera	26	12,32%
Umgänge	25	11,85%
FOMO	9	4,27%
Egenvald aktivitet	4	1,90%
Sociala medier	3	1,42%
Totalsumma	211	100%

Fritid: jämförande analys



Figur 18. Ovan redovisas positiva temata för område fritid samt deras motsvarande negativa temata.

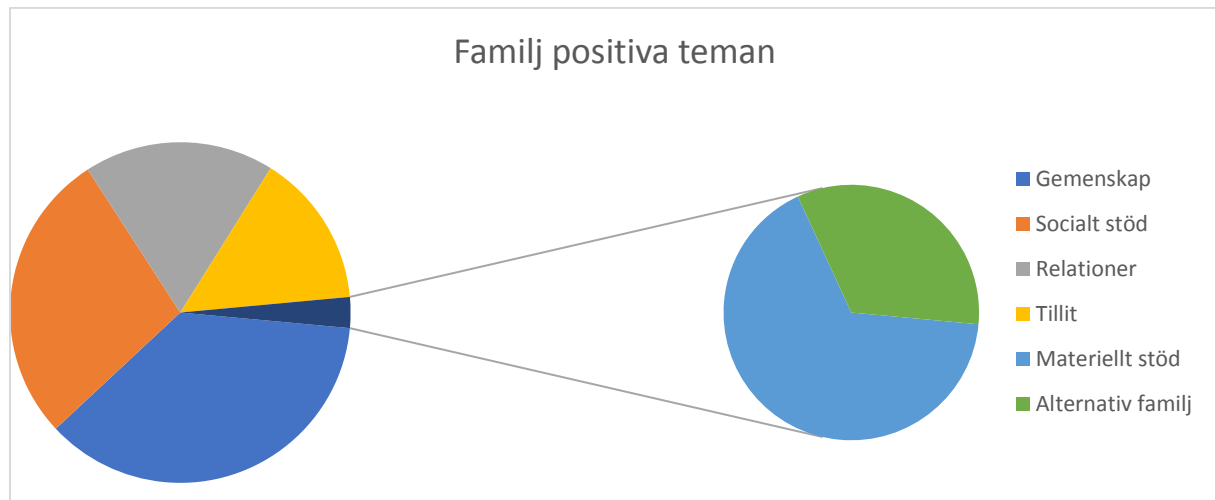
Det mest slående i jämförelsen mellan positiva och negativa temata från Tabell 16 och 17, presenterat ovan i Tabell 18 är att återhämtning verkar vara bristfällig hos eleverna.

Tabell 19. Negativa temata sorterade efter deras positiva motsvarighet.

Positiva temata	+	=	-	Associerade negativa temata			
Rekreation	73	18	-55	Rekreation	29	Prioritera	26
Återhämnning	62	-53	-115	Mental hälsa	30	Kvantitativa krav	85
Egenvald aktivitet	52	48	-4	Egenvald aktivitet	4		
Umgänge	36	-1	-37	Umgänge	25	FOMO	9
						Sociala medier	3

Tema familj

Familj: positivt



Figur 19. Ovan redovisas positiva temata för område familj

Gemenskap med familjen är det enskilt största områden inom området familj, följt av socialt stöd och relationer.

Exempelcitrat: familj positivt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa temata gällande elevernas positiva utsagor för område *familj*.

Övriga temata handlar om olika typer av materiellt stöd samt behoven av att ingå i andra sammanhang och hur de kan fylla behovet av en familj.

Gemenskap

”Tacofredag när alla är sams.”

”Att man kan vara med dem utan att behöva anstränga sig.”

”När vi förstår varandra och det är lättsamt hemma.”

Socialt stöd

”Nära till skratt och är alltid stöttande.”

”När man känner sig ensam och utmattad så kan de alltid tala med mig och få mig att må bättre. De älskar mig.”

Relationer

”Untradable Love!”

”Man får ha någon i sin närhet som man tycker om hela tiden.”

Tillit

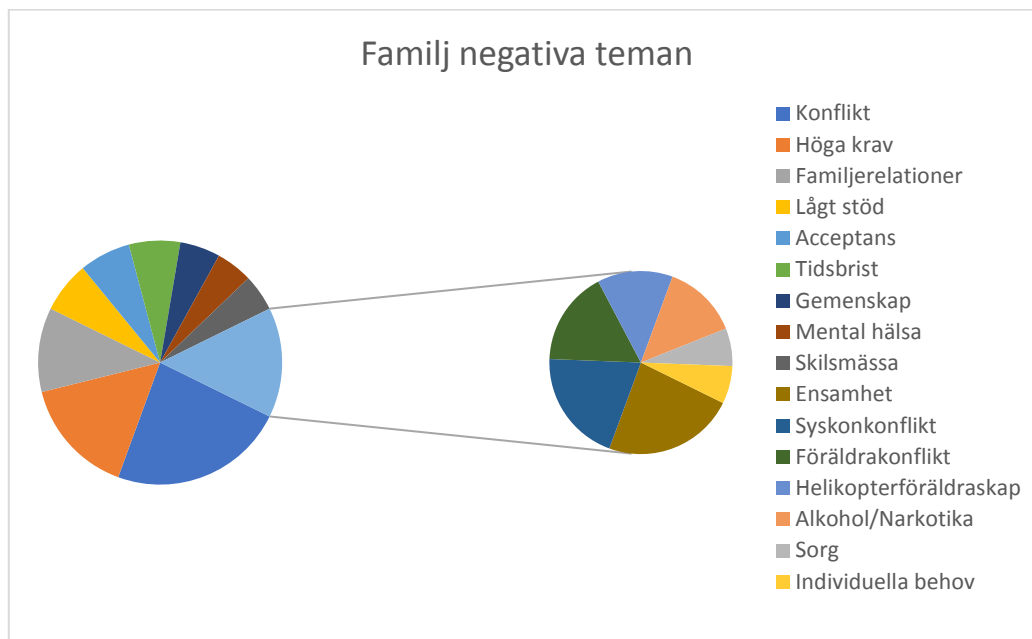
”Jag kan prata med min mamma om allt.”

”Tryggheten att veta precis var man har dem, och inte behöver hävda sig.”

Tabell 20. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för positiva temata för område familj.

Familj positiva temata	Frekvens	Fördelning
Gemenskap	75	36,59%
Socialt stöd	57	27,80%
Relationer	37	18,05%
Tillit	30	14,63%
Materiellt stöd	4	1,95%
Alternativ familj	2	0,98%
Totalsumma	205	100%

Familj: negativt



Figur 20. Ovan redovisas negativa temata för område familj.

Mest negativt anses det vara med konflikter i familjen. Tillsammans med syskonkonflikter och konflikter föräldrarna emellan utgör det 28,64% av elevernas syn på familjen.

Exempelcitrat: familj negativt

Nedan redovisas representativa exempel på de mest frekventa negativa temata gällande elevernas negativa utsagor för område *familj*.

Övriga temata handlar om olika inriktningar av familjegemenskap, stöd från familjen, relationer i familjen såsom syskonkonflikter samt tillit mellan familjemedlemmar.

Konflikt

”När familjen tar ut sin ilska/irritation på mig.”

”Vi har inte samma syn på livet och verkligheten. Det medför att vi sällan kommer överens. Och småsaker leder till onödiga bråk. Som får mig att må dåligt, utan att de förstår det.”

Höga krav

”När mina föräldrar lägger press på mig angående skolan då det bokstavligen är förväntade att jag ska ha alla A.”

”Ibland får man ångest eftersom att man vill inte göra familjen besviken.”

Familjerelationer

”Sura föräldrar, vilket drar ned stämningen mycket.”

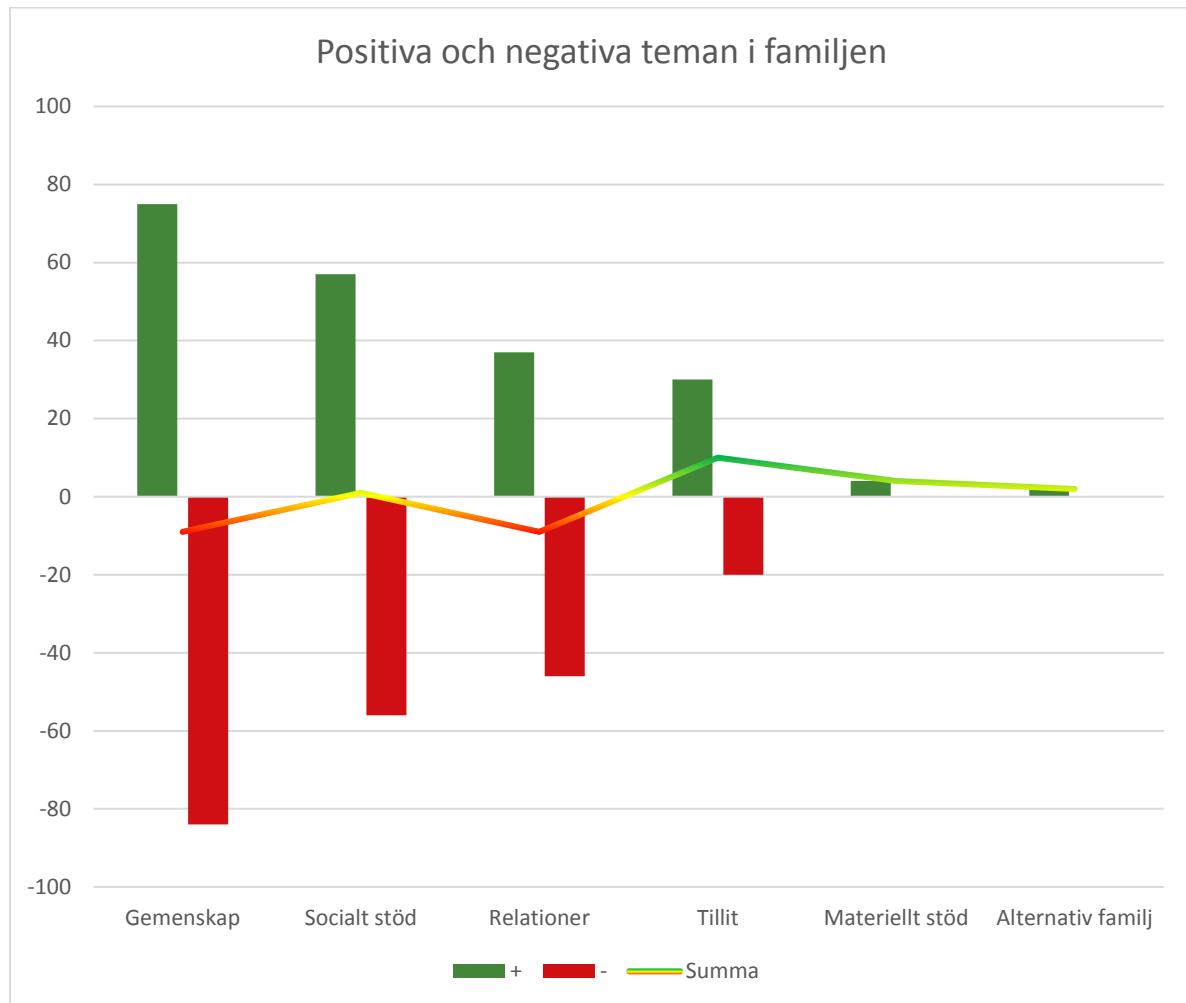
”Dålig relation med föräldrarna prata knappt.”

”Att våra personligheter krockar.”

Tabell 21. Nedan redovisas frekvens och procentuell fördelning för negativa temata för område familj.

Tema	Frekvens	Fördelning
Konflikt	48	23,30%
Höga krav	32	15,53%
Familjerelationer	23	11,17%
Lågt stöd	14	6,80%
Acceptans	14	6,80%
Tidsbrist	14	6,80%
Gemenskap	11	5,34%
Mental hälsa	10	4,85%
Skilsmässa	10	4,85%
Ensamhet	7	3,40%
Syskonkonflikt	6	2,91%
Föräldrakonflikt	5	2,43%
Helikopterföräldraskap	4	1,94%
Alkohol/Narkotika	4	1,94%
Sorg	2	0,97%
Individuella behov	2	0,97%
Totalsumma	206	100%

Familj: jämförande analys



Figur 21. Ovan redovisas positiva temata för område familj samt deras motsvarande negativa temata.

Synen på familjen är jämnt fördelad över positiva och negativa över de olika temata. Det verkar således inte finnas något enskilt område som undersökningsgruppen anser är övervägande positiv eller negativ.

Tabell 22. Negativa temata sorterade efter deras positiva motsvarighet.

Positiva temata	+	=	-	Associerade negativa temata				
Gemenskap	75	-9	-84	Gemenskap (11)	Ensamhet (7)	Tidsbrist (14)	Alkohol/ Narkotika (4)	Konflikt (48)
Socialt stöd	57	1	-56	Lågt stöd (14)	Höga krav (32)	Mental hälsa (10)		
Relationer	37	-9	-46	Familjerel. (23)	Syskonkonfl. (6)	Föräldrakonfl. (5)	Skilsmässa (10)	Sorg (2)
Tillit	30	10	-20	Acceptans (14)	Ind. Behov (2)	Helikopter föräldraskap (4)		
Materiellt stöd	4	4	0					
Alternativ familj	2	2	0					