



Institutionen för socialvetenskap
Socionomprogrammet 210 hp

När skolan flyttar hem

En kvantitativ enkätstudie om gymnasieelevers behov av psykosocialt stöd i skolan under distansstudier

Mandana Khallagi

Examensarbete i socialt arbete, 15 hp.

SOC63, VT21

C-uppsats

Handledare: Anders Kassman

Examinator: Maria Eriksson

Abstract

Since the entrance of the covid-19 pandemic in Sweden, Swedish upper secondary schools have partly or fully passed on to distance studies. The aim of this study is to find out what social support and health-promoting activities the pupils wish to participate in during distance studies. Quantitative methods have been used by carrying out online surveys among students in upper secondary schools. The data consists of 273 respondents from 14 different schools in Sweden. Social capital theories have been used to interpret the collected data. The results show that pupils' experiences of distance studies during the pandemics are overall negative. The three aspects that are reported most negatively by the pupils themselves, are their school motivation, their sense of fellowship and their physical activity. Concerning social support, the results show that pupils born in Sweden feel they have a broader social support network than pupils born elsewhere. The results also display that one out of three pupils probably would participate in conversational support with the school counselor during distance studies. The need for motivational and advisory conversations are the highest. Ultimately the results demonstrate that support and health-promoting activities are most wanted within the topics mental health, eating habits and physical activity. Examples of support and activities that are highly in demand are workshops about handling stress and anxiety, collective lunches with peers and physical activity in small groups. The analysis show that factors such as gender and ethnical background affect the pupils' choices of support and activity.

Keywords: Distance studies, support, health-promoting activities, social capital, youths, student health

Title: When the school moves into your home. A quantitative survey study about upper secondary school pupils' needs of psychosocial support in school during distance studies.

Sammanfattning

Sedan covid19-pandemins intåg i Sverige har de svenska gymnasieskolorna helt eller delvis övergått till distansstudier. Syftet med denna studie är att ta reda på vilken typ av psykosocialt stöd samt vilka hälsofrämjande aktiviteter eleverna önskar att ta del av under distansstudier. Kvantitativ metod har använts genom att genomföra webbenkäter bland gymnasieelever. 273 respondenter från 14 skolor i Sverige utgör datat. Teorier inom socialt kapital har använts för att tolka det insamlade materialet. Resultatet visar att elevernas upplevelse av distansstudier under pandemin är övergripande negativ. De tre livsaspekter som påverkats mest negativt enligt eleverna är deras skolmotivation, känsla av gemenskap och deras fysiska aktivitet. Vad gäller socialt stöd visar resultatet att inrikesfödda upplever att de har ett bredare socialt stöd än utrikesfödda. Resultatet visar att en av tre elever troligtvis skulle ta del av samtalsstöd under distansstudier och det råder mest behov av motivations- och rådgivningssamtal. Slutligen visar resultatet att eleverna önskar mest stöd och hälsofrämjande aktiviteter inom teman psykisk hälsa, matvanor och fysisk aktivitet. Exempel på stöd och aktiviteter som är eftertraktade är workshops om stress och ångesthantering, gemensamma luncher och fysisk aktivitet i liten grupp. Analysen visar att faktorer som kön och etnisk bakgrund påverkar elevernas val av stöd och aktiviteter.

Nyckelord: Distansstudier, stöd, hälsofrämjande aktiviteter, socialt kapital, ungdomar, elevhälsa

Tack

Mitt varmaste tack till alla gymnasieelever som tog sig tiden att svara på min enkät. Utan er insats hade denna studie inte kunnat genomföras. Stort tack även till alla lärare och skolpersonal som tog sig tiden att distribuera enkäten till eleverna. Tack till min pilotgrupp som testade enkäten under arbetets gång och gav mig värdefulla råd. Tack till Lars Sörnsen för handledning i SPSS, den var avgörande för analysen. Ett innerligt tack till min handledare Anders Kassman för tydlig och snabb kommunikation, för både övergripande och detaljerad handledning som alltid hjälpte mig flera steg framåt. Slutligen, tack till alla mina nära och kära som stöttat och uppmuntrat mig under arbetets gång.

Mandana Khallagi

Innehållsförteckning

• Inledning	5
○ Introduktion.....	5
○ Syfte och frågeställningar.....	5
○ Begrepp.....	5
○ Bakgrund.....	6
○ Elevhälsan och det psykosociala uppdraget.....	6
○ Relevans för socialt arbete.....	8
○ Kunskapsläge – Pandemins effekter på unga.....	8
○ Kunskapsläge – Distansundervisning och socialt stöd.....	11
○ Sammanfattning av kunskapsläget.....	12
• Teori	13
○ Bourdieu – kapital, habitus och fält.....	13
○ Socialt kapital och nätverk.....	14
○ Socialt kapital och resurser.....	15
• Metod och material	16
○ Kvantitativ enkätstudie.....	16
○ Datainsamling.....	17
○ Urval, population och bortfall.....	17
○ Operationalisering – utformning av enkäten.....	18
○ Validitet och reliabilitet.....	20
○ Etiska överväganden.....	21
○ Metodreflektion – efter genomförandet av studien.....	21
• Resultat och analys	22
○ Presentation av respondenterna.....	23
○ Upplevelse av distansstudier under pandemin.....	26
○ Upplevelse av stöd.....	28
○ Åtgärdande arbete.....	32
○ Förebyggande och hälsofrämjande arbete.....	33
• Diskussion	35
○ Påverkan av distansstudier på elevens sociala kapital.....	35
○ Elevers behov kopplade till socialt stöd, habitus och sociala fält....	37
○ Elevers efterfrågan på stöd och aktiviteter.....	39
○ Förslag till vidare forskning.....	41
○ Slutord.....	41
• Referenslista	43
• Bilaga 1: Enkät	

Inledning

Introduktion

Sedan våren 2020 har Sveriges gymnasier bedrivit undervisning på distans, på hel- eller deltid. Detta som en konsekvens av Covid19-pandemin. Gymnasieelever, lärare och skolledningar har fått anpassa sig till en skola och en vardag vars syfte och metoder inte är korrelerade med varken Skollagen eller läroplanen. Skolverket har försökt stötta skolorna med nya råd och riktlinjer kring hur verksamheten kan bedrivas under de nya förutsättningarna. Ungdomar har fått anpassa sig till en skolform de inte har valt och likaså har skolpersonal experimenterat sig fram för att finna nya vägar för att uppfylla skolans mål. Samtidigt påverkas eleverna av att ha övergått till distansstudier och, liksom alla andra människor i samhället, av att leva mitt i en pandemi med stora förändringar i livet. Några månader efter distansstudiernas intågande började det rapporteras om elevers försämrade mående.

Distansundervisning och hemmatillvaron beskrevs öka den psykiska ohälsan bland gymnasister.

Elevers behov av stöd och påverkan av hemförhållanden diskuterades flitigt¹. Med avstamp i dessa rapporteringar väcktes idén till denna studie.

Syfte och frågeställningar

Skolan har utöver sitt bildande uppdrag också skyldighet att arbeta förebyggande och hälsofrämjande för en god psykosocial miljö för alla elever. Detta kommer att beskrivas närmare i efterkommande avsnitt i uppsatsen. Syftet med denna studie är att ta reda på vilken typ av psykosocialt stöd samt vilka hälsofrämjande aktiviteter gymnasieelever skulle önska att ta del av under distansstudier. För att kunna uppfylla detta syfte behöver elevernas upplevelse av övergången till distansstudier och deras behov och önskemål undersökas. Följaktligen blir dessa huvudsakliga frågeställningar aktuella:

- Hur upplever eleverna att de har blivit påverkade av distansstudier?
- Vad har eleverna för behov av skolans psykosociala arbete?
- Vilka stöd och aktiviteter är efterfrågade bland eleverna?

Begrepp

Det finns en debatt om skillnader i begreppen distans- och fjärrundervisning. I den här uppsatsen kommer orden *distansundervisning* och *distansstudier* att användas som definition på den form av digital undervisning med elever och lärare på åtskilda platser som har förekommit på gymnasiet under pandemin. Begreppet fjärrundervisning kommer ej att användas i denna uppsats.

¹ Exempel på två rapporteringar: Lindgärde, 2020 och Jämställdhetsmyndigheten, 2020.

Bakgrund

Alla elever inom gymnasieskolan har rätt till elevhälsa enligt *Skollagen* (2010:800, 2 kap. 25-26 §§). Elevhälsan, omfattas av psykologiska, medicinska, specialpedagogiska och psykosociala insatser. Denna uppsats kommer att fokusera på de sistnämnda insatserna, det vill säga de psykosociala insatserna. Eleverna ska ha tillgång till personal med kompetens inom ovanstående områden och som kan tillhandahålla de insatser eleverna behöver. De psykosociala insatserna på skolan utförs oftast av socionomer i form av skolkuratorer, skolsocionomer och socialpedagoger, ofta i samarbete med socionomer från andra verksamheter som till exempel fältassistenter från socialtjänsten eller socionomer från barn- och ungdomsmottagningen. Dessa olika socionomer i elevernas skolmiljö kommer fortsättningsvis i denna studie att refereras till som *skolkurator* då denna är den vanligaste tjänsten som bedriver det psykosociala uppdraget på skolan. Elevhälsans syfte är att elever ska trivas och må bra under sin skoltid. Arbetet ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande genom att bland annat arbeta med skolans värdegrund och elevernas arbetsmiljö, med fokus på lärande, utveckling och hälsa. Elevhälsan ska också arbeta individriktad för att undanröja hinder och stötta elever i deras utveckling (2010:800, 2 kap. 25-26 §§, *Den nya skollagen - för kunskap, valfrihet och trygghet*, Prop. 2009/10:165).

Under coronapandemin då skolan övergick till distansundervisning utfärdade Sskolverket råd och riktlinjer kring hur elevhälsans arbete skulle fortgå. Det betonades att det förebyggande och hälsofrämjande arbetet bör fortsätta och att nya arbetssätt och rutiner bör utformas utifrån elevernas perspektiv och behov. Det betonades även att det fortsatt är huvudmannens ansvar att utforma skolans elevhälsa och aktiviteter som är möjliga att genomföra i skolans lokaler, med anpassning till Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer (*Skolans arbete med elevhälsa under coronapandemin*, Skolverket, uppdaterad 2021).

Elevhälsan och det psykosociala uppdraget

Grundinställningen till svenska skolan är närundervisning, det vill säga att undervisningen ska ske med elever och lärare på samma plats. Redan innan pandemin fanns möjligheter enligt skollagen att bedriva distansundervisning i undantagsfall för vissa elever där inte närundervisning bedömdes möjlig. Detta skedde i en omfattning om fem till tio procent (%) av undervisningen per år. Regeringen arbetade med ett lagförslag som skulle öppna upp möjligheten att bedriva distansundervisning i större utsträckning och när pandemin blev ett faktum skyndade man på lagändringen för att möjliggöra för gymnasieskolor att helt övergå till distansundervisning. Men hur distansundervisning påverkar gymnasieelever eller högstadieelever är lite beforskat och de studier som behandlar ämnet handlar ej om distansstudier på heltid (Skolinspektionen, 2020). Denna första gång i Sveriges historia då vi flyttar skolan in i elevernas hem med hjälp av digital teknik är ett experimenterande vi har väldigt lite kunskap om. Frågor som väcker intresse att diskutera är hur olika aspekter av elevernas liv påverkas av övergången från en vardag i skolan, med lärare och annan skolpersonal, tillsammans med sina

jämnåriga kamrater till att spendera dagen hemma framför datorn. Likaså hur detta nya sammanhang inverkar på deras kunskaper, kognitiva utveckling, hälsa, psykiska mående, sociala färdigheter och andra förmågor.

Med lagändringen på plats och med denna första övergång till distansstudier samt med teknikens ständiga utveckling kan vi föreställa oss att vi kan komma att se fler perioder då skolan, antingen helt eller delvis, övergår till distansstudier under perioder. Oavsett virushot eller andra yttre faktorer kommer det enligt nuvarande system alltid att finnas vissa elevgrupper som undervisas på distans och där behöver vi bli bättre på att förstå hur undervisningsformen, som skolan erbjuder, påverkar olika aspekter av elevernas liv. Detta underlättar för oss att kunna väga fördelar mot nackdelar och förstå vilket stöd som bör erbjudas samtidigt. Skolans hälsofrämjande och förebyggande psykosociala uppdrag som, innan pandemin, tog plats på skolan måste också nå ut till dessa elevgrupper, som möjligtvis har ett större behov av insatserna. Genom att beforska denna storskaliga övergång till distansstudier kan vi bättre förbereda oss för nästkommande tillfällen då distansstudier kan bli aktuella. Samtidigt kan vi öka vår förståelse om hur vi under vanliga omständigheter, då det råder närundervisning, kan inkludera elever som av andra anledningar än en pandemi har hög frånvaro från skolan och kanske spenderar sina dagar i hemmet. På detta sätt kan vi försöka hitta sätt för dessa elever att delta i samma utsträckning i de hälsofrämjande aktiviteterna som elever som kommer till skolan.

Enligt nuvarande lagstiftning är det varje skolas huvudman som organiserar hur elevhälsan ska utformas, det vill säga kommunen för kommunala skolor och styrelsen för fristående skolor (Socialstyrelsen & Skolverket, 2016). Detta möjliggör anpassning till lokala förutsättningar och behov till exempel utifrån elevantal, elevunderlag, elevernas problematik och styrkor, skol- och hemmiljö och skolpersonalens kompetens. Samtidigt öppnar det även upp för en stor variation av kvalitet och tillgänglighet vad gäller elevhälsan på varje enskild skola. Beroende på kommun, skolstyrelse, rektor, sammansättningen av elevhälsan och de lokala förutsättningarna blir alltså eleverna erbjudna väldigt olika hälsofrämjande aktiviteter och stöd. Detta behöver inte vara ett problem utan kan vara ett effektivt sätt att just arbeta med de lokala behoven. Det kan dock skapa problem om vi inte har tagit reda på vad eleverna önskar för stöd, utan endast erbjuder sådant som *vi tror* att de behöver eller stöd som vi finner lättillgängligt. Elevhälsan finns till för att nå alla elever på skolan och där behöver vi ta reda på om det som erbjuds lokalt också efterfrågas av eleverna.

Socialstyrelsen och Skolverket (2016) har på regeringens uppmaning tagit fram ett stödmaterial för skolans utformning av elevhälsan. Materialet är inte en nationell riktlinje eller en föreskrift men ligger till grund för beslut och utformning av arbetet med elevhälsan. Vägledningen behandlar bland annat utgångspunkter för elevhälsans arbete och uppdrag, det systematiska kvalitetsarbetet, samverkan med andra aktörer, elevhälsans hälsofrämjande, förebyggande och åtgärdande arbete etcetera. Materialet tillhandahåller beskrivningar av hur olika aspekter av vardera av dessa kan arbetas med i skolan, vilka teman som bör inkluderas och ger exempel på arbetsmetoder som oftast består av en kombination av

stöd och aktiviteter. I denna studie vill jag ta reda på vilka stödinsatser eleverna själva anser att de har behov av samt vilka hälsofrämjande aktiviteter de finner attraktiva. Fokus för denna studie är elevhälsans hälsofrämjande, förebyggande och åtgärdande arbete. Genom att undersöka elevernas inställning till en stor andel av skolans psykosociala arbete kan vi få fram vad eleverna skulle välja att ta del av. Om vi tar reda på efterfrågan kan vi bättre planera utbudet och veta att det vi erbjuder faktiskt är tilltalande enligt eleverna. Variationen av stöd och hälsofrämjande aktiviteter kan vara till det oändliga. Därför har, i denna studie, val av stöd och aktiviteter begränsats till det som Socialstyrelsen och Skolverket har inkluderat i sin vägledning. Däremot ges eleverna möjlighet till att ge förslag på eller behov av annat stöd än de nämnda i enkäten vilket ger en öppning till alternativ utanför stödmaterialet. Materialets inverkan på denna uppsats beskrivs mer utförligt i Metod-avsnittet.

Relevans för socialt arbete

Skolans värld är en mötesplats för flera akademiska fält, bland andra pedagogik, socialt arbete, psykologi och hälso- och sjukvård. Det praktiska sociala arbetet behöver utföras av alla som arbetar med barn och unga även om skolans kurator tillsammans med övriga elevhälsan och skolans rektor är ansvariga för hur det sociala arbetet bedrivs. Enligt Socialstyrelsen & Skolverket (2016) behövs ett gott samarbete mellan pedagogisk personal och elevhälsan för att uppfylla skolans syfte och elevhälsans uppdrag. Denna studie kommer att ha fokus på det sociala arbetet utifrån skolkuratorns uppdrag då denne har akademisk bakgrund inom socialt arbete. Denne bör i sin tur få förutsättningar för en god samverkan med andra arbetsområden inom socialt arbete som kan vara till nytta för eleverna, så som med socialtjänsten, barn- och ungdomsmottagningar, ungdomspsykiatri, vårdcentraler, idéburna organisationer, fältassistenter, närpolis, barn- och ungdomshabilitering och religiösa samfund. Internt arbete bör ske parallellt som samverkan med externa aktörer och det sociala arbetet på skolan bör både riktas till individ- som gruppnivå (a.a.). Denna studie vill utöka förståelse kring hur elever blir påverkade av distansstudier samt deras behov av stöd för att elevhälsan och dess samarbetspartners bättre ska kunna stötta elever.

Kunskapsläge – Pandemins effekter på unga

Magnus Jägerskog, generalsekreterare på Bris, konstaterar att barns stödbehov har ökat markant under pandemiåret 2020 och antalet stödkontakter har varit fler än någonsin tidigare. Han menar att pandemin har försämrat barns livssituation och det slår hårdast mot redan utsatta barn. Skolans förändrade form har varit ett återkommande ämne hos Bris under året (BRIS, 2021). Samtal om ångest och nedstämdhet har ökat markant. Brist på social samvaro och meningsfulla aktiviteter har gjort att dåligt mående och psykisk ohälsa tar större plats. I Bris årsrapport konstateras att förändringar i skolgången har inneburit stora påfrestningar, såsom stress, minskade sociala relationer och känslor av kontrollförlust, för barn och unga. Restriktionerna har försvårat för barn att ha samma kontakt med stödaktörer som tidigare. Skolors effektivitet i att ställa om sin verksamhet anpassat till restriktionerna

har varierat över landet. Bris menar att barn går miste om skolans skyddande faktorer såsom sociala sammanhang och trygga vuxna och jämnåriga utanför hemmet samtidigt som riskfaktorer som psykisk ohälsa bland föräldrar, fler konflikter i hemmet och utsatthet för våld i hemmet ökar.

Antalet orosanmälningar till socialtjänsten har ökat med fem procent (%) under pandemin, visar en ny studie av Socialstyrelsen (2021), även om Socialstyrelsen drar slutsatsen att hela den ökningen ej går att koppla direkt till pandemin. Dock såg man att en ny typ av anmälningar tog form under pandemin, innan skolorna gick över till distansstudier. Dessa orosanmälningar rörde barn och unga vars föräldrar höll de hemma på grund av rädsla för smitta. Barn i socioekonomiskt utsatta områden och barn i familjer med utländsk bakgrund var överrepresenterade i dessa anmälningar. En annan effekt i början av pandemin såg man bland barn och unga som redan hade hög frånvaro i skolan och som var i kontakt med socialtjänsten. Pandemin blev ytterligare en anledning till att inte gå till skolan vilket gjorde att frånvaron och orosanmälningarna även i denna grupp ökade. Studien visar att anmälningar om ungdomsbråk, grovt kriminellt beteende och normbrytande beteende har ökat under 2020 jämfört med året innan. Om det beror på att gymnasieskolorna övergick till distansundervisning och många fritidsgårdar och aktiviteter stängde kan man inte säga säkert. Det kan vara både direkta, indirekta eller andra faktorer som är kopplade till pandemin och dess effekter. Det finns även en ökning av orosanmälningar som rör psykisk ohälsa och missbruk bland vårdnadshavare, ett tema som även föregående rapport tar upp. Socialstyrelsen menar att vuxna som har problem med psykisk ohälsa och/eller missbruk har drabbats hårdare av pandemin än andra. Detta ger i sin tur negativa konsekvenser på barnen i hushållet.

I en nationell rapport på uppdrag av regeringen rapporterar flera svenska kommuner att distansundervisningen har lett till ökad psykisk ohälsa bland gymnasieelever och en ökning av besök hos elevhälsan, främst bland flickor (Länsstyrelsen, 2020). Även denna rapport bekräftar att elever med hög frånvaro i skolan innan pandemin ökade frånvaron ytterligare under pandemin. Vad gäller stöd till familjer och barn och unga visar rapporten att pandemin har försvårat socialtjänstens arbete med utsatta familjer. På grund av svårigheter med att göra hembesök har upptäckten av missförhållanden i hemmet tagit längre tid än vanligt. Familjer tackar oftare nej till stödinsatser som socialtjänsten erbjuder med hänvisning till smittspridning och kommer mer sällan på möten med socialtjänsten. Socialtjänsten upplever även att familjer är mer undvikande under utredningstiden än tidigare och barn hålls hemma med pandemin som anledning. Även i denna sammanställning framgår att redan utsatta familjer blir än mer utsatta på grund av uppsägningar och varsel. Kommunerna som har deltagit i rapporten ser en ökad risk för att gymnasieelever, på grund av distansstudier, inte kommer att få sina behov av utbildningen tillgodosedda. Det finns en ökad oro för försämrade skolresultat och skolavhopp som i sin tur kan leda till ökad psykisk ohälsa. Likaså finns ökad oro för att familjer i behov av stöd inte vågar söka hjälp på grund av rädsla för smitta, samtidigt som familjer som redan är i kontakt med socialtjänsten inte tar emot det stöd som de upplevs behöva.

En sammanställning av internationella studier visar att restriktioner om att inte röra sig fritt utanför hemmet och skolstängningar har haft stor negativ påverkan på unga (Imran m.fl., 2020). Barn och unga visar bland annat symptom på akuta stresstillstånd, beteendeproblematik, ångest och posttraumatisk stress. Författarna menar att detta beror på hanteringen av pandemin snarare än viruset då sjukdomen vanligen inte drabbar målgruppen hårt. Studien visar på att en bieffekt av att förlora skolans vardag är kostrelaterade problem bland ungdomar vilket även Bris tar upp i sin årsrapport (2021). Bris menar att orsakerna kan vara flera och ger exempel på att det både kan bero på ekonomiska svårigheter för familjer och att unga förlorar vardagsrutiner. En grupp som sticker ut i Bris rapport är unga som antingen tidigare har lidit av eller fortfarande lider av ätstörningar. Många unga upplever att de framsteg de har gjort med att hantera sin ätstörning har varit svåra att upprätthålla när de nu studerar hemifrån och tappar rutinen med lunch på skolan. Detta medför att de lättare faller in i gamla problematiska mönster. Imran m.fl. (2020) menar att man även ser ökad psykisk ohälsa bland unga då de inte befinner sig i skolmiljön där det vanligtvis finns tillgång till psykosocialt stöd. Den ökade tiden barn och unga spenderar i hemmet ökar risken för våld, försummande och övergrepp i det egna hemmet.

Även Guessoum m.fl. (2020) som har studerat psykiska sjukdomar bland ungdomar under pandemin menar att man ser en ökning av flertalet psykiska påfrestningar, såsom bland annat depression och ångest. Symptomen är vanligare bland flickor och det finns koppling till sömnbrist. Avsaknaden av en skola att gå till har lett till mindre fysisk aktivitet, oregelbunden sömn, mer skärmtid och sämre kosthållning. Forskarna uttrycker en oro för hur dessa faktorer kan komma att påverka hjärnans utveckling då det kan leda till mer rädsla och oros känslor samt svårigheter med känsloreglering. Ett oväntat tema som forskarna upptäckte var sorg och sorgrelaterade psykiatriska symptom då många ungdomar för första gången har kommit i kontakt med döden när anhöriga har insjuknat eller avlidit i covid-19. Forskarna menar att de unga troligtvis upplever dessa bortgångar som traumatiska då pandemin inte möjliggör närhet och samvaro med den sjuka eller avlidne. Ett annat tema studien belyser är sociala medier och internet. Studien menar att dessa har fått en än större roll för ungdomar under den sociala isoleringen då den möjliggör informationsinhämtning och socialisering. Dock kommer den utökade tiden på sociala medier med baksidor som ökad ångest, depression, sömnproblem, psykisk ohälsa och risk för spelberoende. Men forskarna menar att de även ser att unga utsatta för stora påfrestningar kan utveckla coping-strategier och motståndskraft för att hantera svårigheter och återhämta sig från dessa. Författarna menar att föräldrars möjlighet till att stötta sina barn med att hantera motgångar under pandemin kan vara avgörande för hur grava konsekvenserna blir för den enskilde. Guessoum m.fl. uppmanar till att fortsatt forskning inom området är nödvändig för att veta hur unga har blivit påverkade av pandemin då denna studie inte är tillräcklig för att veta om resultatet är direkt kopplat till konsekvenser av pandemin eller andra faktorer.

En tysk studie på unga mellan 16–25 år visar liknande resultat med ökad oro, ångest och psykisk ohälsa bland unga (Rauschenberg m.fl., 2021). Studien genomfördes under en lock-down och kunde visa att 38 procent (%) av de svarande uppfyllde kriterierna för måttlig eller svår psykisk ohälsa. Studien visar att faktorer som social isolering, brist på sällskap och oro över pandemin oftare ledde till psykisk ohälsa. Ju högre nivåer av de tre förstnämnda faktorerna desto högre risk för de unga att drabbas av psykisk ohälsa. Forskarna kunde även se att invandrare och personer med utländsk bakgrund löpte större risk att lida av psykisk ohälsa. Däremot kunde man se inte något samband mellan psykisk ohälsa och andra faktorer som utbildningsnivå bland föräldrar, boendesituation och arbetslöshet.

Kunskapsläge – Distansundervisning och socialt stöd

I Skolinspektionens studie (2020) bestående av intervjuer med rektorer framgår att övergången till undervisning på distans på gymnasiet har fungerat relativt bra. Den snabba omställningen för lärarna har gått relativt smidigt och majoriteten av elever har anpassat sig tämligen väl till den nya studieformen. Dock har övergången till distansstudier missgynnat vissa elevgrupper, till exempel elever med svaga kunskaper i svenska och elever där det finns anledning till social oro i hemmet. Studien framhäver även att elever oftare tappade studiemotivationen och Skolinspektionen drar slutsatsen att bibehålla elevernas motivation under distansstudier är en av de mer krävande prövningarna. Studien visar att elevhälsan har fått hitta nya arbetssätt för att nå ut till elever, till exempel genom att erbjuda stöd digitalt men även på plats i skolan för de elever som har haft behov av det. Vissa har genomfört stödsamtal med elever under promenader. Samarbetet mellan elevhälsan, arbetslag och rektor beskrivs som nära för att fånga upp elever som har stödbehov under distansstudier. Den uppsökande verksamheten beskrivs som förstärkt under distansstudier, till exempel att skolkuratorer tidigare än innan pandemin tar kontakt med elever som det finns viss oro för. På vissa skolor har skolkuratorn både varit tillgänglig i skolans lokaler och på digitala plattformar. Skolinspektionen drar slutsatsen att tillgången till kurator och skolpsykolog behöver utökas och att elevhälsans arbete behöver vara än mer framträdande än innan pandemin. Detta då Skolinspektionen menar att många fler elever är i behov av stöd under distansundervisning än i ordinarie klassrum.

Forskning om distans- och fjärrstudier innan pandemin har nästan enbart gjorts på högskole- och universitetsstudenter (Sjögren m.fl., 2021). Hur distansstudier påverkar tonåringar på gymnasiet eller högstadiet är väldigt lite beforskat. De få studier som finns är oftast baserade på jämförelsen mellan att läsa ett av sina ämnen som onlinekurs alternativt i klassrum med traditionell undervisning. Det gör det svårt att sätta i relation till den vardag gymnasieelever under pandemin genomlever, vilken är att genomföra hela sin skoldag digitalt. Några positiva effekter som framkommer av studier på vuxna är att det möjliggör större flexibilitet för studenter att nå kursmaterialet utifrån egna förutsättningar, att kunna återgå till samma material flera gånger samt prioritera delar som varje student individuellt har behov av. Dock kräver distansstudier mer av eleven själv i form av struktur, tidsplanering och

disciplin. Förlusten av den sociala samvaron kan göra att elever tappar i prestation och motivation att engagera sig i sina studier. Sammantaget är de negativa effekterna fler än de positiva och författarna menar att effekterna troligtvis är än mer negativa om samma förhållanden skulle genomföras med elever på gymnasiet eller högskolan. Studien drar slutsatsen att distansundervisning på gymnasiet under pandemin med största sannolikhet har haft negativa effekter på inläringen, och än sämre effekter på svagare elevgrupper (a.a.).

En nordamerikansk studie har undersökt hur olika typer av stöd påverkar ungdomar och vad det kan ha för betydelse i skolan (Wang & Eccles, 2012). Studien är longitudinell och följer högstadi- och gymnasieelevers utveckling och engagemang i skolan samtidigt som man undersöker vilka källor av stöd de unga har tillgång till och vilka effekter stödet får. Författarna menar att betydelsen av olika typer av socialt stöd varierar för ungdomarna över tid. Studien visar att lärarnas stöd har en signifikant roll för elevernas skolmotivation, känsla av skolgemenskap och minskning av problematiskt beteende i skolan (till exempel skolkning, involvering i konflikter etcetera). Detta även när ungdomarna har blivit äldre, motsvarande svenskt gymnasium. Detta är ett resultat som författarna gärna vill framhäva då de menar att det motstrider rådande stereotyp om att lärarnas betydelse för unga minskar ju äldre de blir och att kamraters betydelse tar över. Tvärtom visar studien att vuxnas stöd är fortsatt av hög betydelse för de unga och har dessutom större påverkan på ungdomen vad gäller framgång i skolan än dennes kamrater. De menar att detta kan bero på att relation med andra vuxna än familjemedlemmar får större betydelse under ungdomsåren och att unga därför söker stöttning och guidning utanför det egna hemmet. Unga som upplever att de har en god relation till sina lärare som präglas av omsorg, respekt och värdefull interaktion blir också mer positivt engagerade i skolan. Även kamraters stöd påverkar ungdomens engagemang, motivation och beteende i skolan. Dock menar författarna att detta är beroende på vilka kamrater den unga har. Om kamraterna är engagerade och positivt inställda till skolan spiller denna effekt även över på ungdomen. Är kamraterna negativt inställda till skolan, utbildning och har problematiskt beteende får det negativ effekt på ungdomen. Just vad gäller ungdomens beteende kan man i denna studie se att kamraters påverkan var högre än andra vuxnas. Föräldrars sociala stöd till sina barn hade effekt på alla former av den ungas skolengagemang (till exempel delaktighet i skolaktiviteter, känsla av skolgemenskap, inställning till lärande etcetera), vilket var ett förväntat resultat enligt forskarna. Att studera dessa förhållanden är av vikt anser författarna då aktivt skolengagemang har stor betydelse för framgång i skolarbetet, förebyggande för negativa beteendemönster och ger förutsättningar för att bli en kompetent och aktiv samhällsmedborgare.

Sammanfattning av kunskapsläget

Sammanfattningsvis kan vi se att de aktuella rapporterna och studierna visar tydlig ökad risk för att unga drabbas av psykisk ohälsa när de förlorar sin skolvardag. Som redan nämnt kan det ge uttryck i form av ökad oro, stress, ångest, depression och andra stresssymptom. Även basala fysiska behov som kost och sömn försämras. Unga riskerar att både bevittna eller drabbas själva av ökat våld och

övergrepp i hemmet och flera av rapporterna och studierna visar att familjer med svagare resurser drabbas hårdare än andra. Samtliga forskare uttrycker oro för vilka de framtida konsekvenserna kan bli. Flera studier påvisar svårigheten för unga att kunna ta del av stödfunktioner som är mer tillgängliga under vanliga förhållanden på till exempel skolan eller socialtjänsten. Stödkontakter blir svårare att upprätthålla och etablera samtidigt som man ser ökat behov av stöd bland de unga. Skolmotivation anses vara en av de större utmaningarna när skolan övergår till distans och flera önskar ökad tillgänglighet till skolkuratoren. De vuxnas närvaro, engagemang och goda relationer till ungdomarna anses spela en stor roll för elevens fortsatta motivation och inställning till lärande. Som nämnts tidigare har distansundervisning i den här magnituden inte förekommit tidigare i Sverige och är därför ej beforskad. Min förhoppning är att denna studie ska hjälpa oss att förstå distansundervisningens effekter på de unga samt deras önskemål av stöd, enligt de unga själva.

Teori

För ökad förståelse av det insamlade materialet har denna studie några teoretiska utgångspunkter. Teorin om socialt kapital är ingen enhetlig teori utan har beskrivits och utvecklats på olika sätt av olika teoretiker. Välkända namn inom teorin är Bourdieu, Putnam, Lin, Portes med fler. Teoretiska begrepp som kommer att adresseras i denna uppsats är *kapital*, *habitus*, *sociala fält*, *socialt stöd*, *nätverk* och *resurser*. Det teoretiska ramverket har hjälpt mig att avgränsa min undersökning och ska hjälpa mig att förstå mitt insamlade material. Jag kommer i Diskussions-avsnittet relatera mitt resultat och analys till dessa teorier och se hur mitt material förhåller sig till dessa.

Bourdieu – kapital, habitus och fält

Bourdieu menar att individer och grupper kan ha olika sorters *kapital* (Bourdieu, 1977 i Payne, 2015). Ekonomiskt kapital innebär finansiella möjligheter. Kulturellt kapital innebär att man genom möjligheten att röra sig på olika kulturella arenor får ökad kunskap och utvecklas i förmågan att förstå sin omvärld på ett mer komplext plan. Man får en utökad tolkningsförmåga att förstå den omgivande verkligheten. Genom att möta diversifierade diskurser får personen ökad kännedom om hur ett fenomen kan tolkas och kan då också själv välja hur hen ska adressera fenomenet i olika sammanhang eller i olika sociala kretsar. Personen omvandlar då kulturellt kapital till socialt kapital. Socialt kapital får man framförallt genom sitt *sociala nätverk* som förser en med *stöd* och goda relationer. Bourdieu menar att alla dessa former av kapital ger individen eller gruppen makt och inflytande. En grupp med stort ekonomiskt kapital ger finansiell makt. Grupper med stort socialt kapital har tillträde till fler arenor i samhället och möjlighet att röra sig mellan dessa än grupper med lågt socialt kapital. Människans sociala nätverk öppnar dörrar för arbetsmöjligheter och möjlighet till inflytande på omgivningen. De olika kapitalen ingår i begreppet symboliskt kapital vilket är tillgångar som är

värdefulla i olika sammanhang. Värt att notera är att olika sammanhang värderar olika typer av kapital, vilket betyder att samma kapital anses olika värdefullt beroende på kontext (a.a.). Enligt Bourdieu finns en begränsad mängd makt och tillgångar i samhället vilket gör att det skapar en konkurrens mellan grupper (Bourdieu & Passeron, 1977 i Giddens & Sutton, 2014). Grupper med högt kapital får tillträde och inflytande över spelutrymmet medan de med lågt kapital blir lämnade utanför. Bourdieu är den teoretiker bland de nämnda inom socialt kapital som har mest fokus på hur kapitalen omvandlas till makt och hur detta innebär konflikt mellan olika grupper.

Två andra begrepp som Bourdieu har utvecklat och som har betydelse för denna studie är *habitus* och *fält*. Bourdieu menar att det finns olika sociala fält i samhället (Bourdieu, 1978, 1980, 1989 i Broady, 1990). I dessa ingår grupper av individer eller organisationer. Dessa fält interagerar med varandra på olika sätt, både i form av värdefullt utbyte men också konkurrens mellan varandra. Eftersom Bourdieu menar att resurser är begränsade i samhället finns ett fokus här på konkurrensen mellan dessa grupper om olika betydelsefulla kapital. Gränserna mellan olika fält är inte fasta utan kan variera över tid. Till exempel, en elev anpassar sig till det fält som råder på dennes skola i form av traditioner, normer, sociala värderingar etcetera. Hen blir en del av fältet och både påverkar och påverkas av sin grupp. Fälten existerar inte utan individer utan är helt beroende av de individer som samverkar inom fältet, alltså inom det sociala sammanhanget. Dessa sociala arenor inryms av människor med olika habitus. Habitus skulle kunna beskrivas som varje individs ryggsäck med erfarenheter av livet. Habitus-begreppet inrymmer individens livshistoria, dennes erfarenheter och upplevelser. Dessa kommer från vår familjesituation, våra sociala umgängen, våra grupperingar etcetera. Vårt habitus påverkar hur vi tänker om oss själva och om andra, vår inställning till vår omgivning och det påverkar även våra handlingar. Hur vi agerar och tänker om saker är alltså beroende av våra tidigare erfarenheter. Bourdieu menar att personer med liknande bakgrund också har liknande habitus vilket i sin tur betyder att de tar liknande beslut eller agerar på liknande sätt. Det betyder, enligt Bourdieu, att vi kan se ett mönster i hur grupper agerar utifrån habitus, det vill säga utifrån deras tidigare livserfarenheter (a.a.).

Socialt kapital och nätverk

Teoretiker inom begreppet *socialt kapital* menar att människor som är del av en gemenskap eller en organisation lättare kan uppnå sina mål och få inflytande (Giddens & Sutton, 2014). Idéen om socialt kapital kopplat till föreningsliv är utvecklad av Putnam (Putnam, 1995, 2000 i Giddens & Sutton, 2014). Om en elev till exempel går med i elevrådet får denne ett större *socialt nätverk* vilket innebär att den kan få *socialt stöd* av fler och ökad tillgång till *resurser*. Det sociala stödet kan vara av olika slag, allt ifrån emotionellt personligt stöd till materiellt stöd till möjligheter till arbete och vidare studier. Elevens utökade sociala nätverk innebär i sin tur tillgång till andra kulturella arenor. Elevrådet som organisation möjliggör maktpåverkan för eleven. Genom att vara en del av en grupp eller organisation med resurser kan individen och gruppen påverka sin omgivning, i detta exempel skolans

arbete. Det sociala kapitalet omfattar ömsesidig förpliktelse och tillit inom nätverket och skapar förståelse för normer och värderingar som i sin tur ökar personens sociala förmåga till anpassning.

Socialt kapital speglar andra sociala orättvisor i samhället och i världen (Putnam, 1995, 2000 i Giddens & Sutton, 2014). Män har mer socialt kapital än kvinnor, vita människor har mer än rasifierade, rika har mer än fattiga, högutbildade mer än lågutbildade och så vidare. I denna studie har därför frågor i enkäten formulerats för att försöka fånga in dessa aspekter och se om det går att finna mönster i svaren. Till exempel förekommer frågor om kön, bostadstyp, föräldrars utbildning och etnisk bakgrund. Ett avsnitt i enkäten har frågor som rör socialt stöd och de svarandes upplevelse av sitt sociala nätverk. Putnam menar att människor behöver träffas i grupper, skapa gemenskaper (communities), vara engagerade i föreningslivet eller liknande för att känna delaktighet med samhället och sina medmänniskor. Kort sagt, ju mer social interaktion desto högre socialt kapital. Jag har i denna studie inte specifikt frågat om respondenternas delaktighet i föreningsliv eller organisation vilket gör att jag endast skriver kortfattat om Putnams beskrivning av fenomenet. Likväl vill jag ta med det i beaktandet av mitt resultat då jag har formulerat frågor om respondenternas känsla av gemenskap, trygghet och framtidsdrömmar. Resultatet av vissa frågor skulle kunna relateras till Putnams teorier beroende på respondenternas svar.

Socialt kapital och resurser

Lin menar att *kapital* kan ha olika skepnader och kan på samma sätt omvandlas till andra värden. Han menar att individens sociala kapital finns inbäddade i dennes *nätverk* (Lin, 1999). Individen kan få ta del av sitt nätverks *resurser* och på sätt nå högre framgång. Denna tillgång till resurser innebär dessutom en utökad möjlighet för individen att nå resurser på ännu fler arenor. Lin menar att det även är av vikt vilka som ingår i ens nätverk. Personer med hög socioekonomisk ställning, hög utbildning eller status kan troligtvis tillhandahålla mer socialt kapital än andra. Tillgången till resurser har flera effekter enligt Lin. Bland annat stärker det egna gruppen genom prövningar av tillit, och användandet av normerande handlingar och värderingar inom gruppen. Det bidrar även med hälsa, välbefinnande och välmående både för individen och för gruppen. Individen och gruppen får bättre självförtroende och högre tillit till sin omgivning och till sig själv vilket bidrar till ökad framgång inom till exempel studier och arbete. Informationsutbytet mellan gruppens medlemmar ger ökat kapital och möjlighet att påverka omgivningen. Tillgången till resurser ger individen större handlingsutrymme och därmed en större möjlighet att lyckas.

Utifrån dessa teoretiska utgångspunkter relaterat till denna studie skulle vi kunna dra slutsatsen att det är många faktorer som inverkar på elevens mående och framgång i skolan. Elevens möjligheter påverkas av hans föräldrars etniska bakgrund, deras sociala status och socioekonomiska ställning, deras nätverk och vilken tillgång till olika *typer* av resurser, elevens egna sociala nätverk och skolans stödmöjligheter. Ju mer och varierande resurser eleven kan nyttja desto större möjlighet för denne att må bra och lyckas i skolan. Lin reserverar sig dock och menar att det inte finns en naturlig korrelation

mellan att ha tillgång till ett socialt nätverk med stora tillgångar och att de facto få använda sig utav dessa (Lin, 1999). Genom att undersöka en individs sociala nätverk går det att få en bild över dennes potentiella sociala kapital men det är i den praktiska användningen av resurserna som det verkliga sociala kapitalet växer. Lin menar att det i första hand är individen som gynnas av socialt kapital eftersom det ger bättre livsförutsättningar, men att även gruppen får goda effekter som till exempel stärkande av gruppidentitet. Statsvetaren Putnam som nämndes tidigare menar tvärtom att det är gruppen i stort som gynnas i första hand (Putnam, 1995, 2000 i Giddens & Sutton, 2014). Båda har dock uppfattningen om att både individen och gruppen kommer till gagn av sociala nätverk. Putnam menar att ökat socialt kapital är till nytta för samhället i stort. Den goda effekten blir även indirekt på samhällsmedborgare överlag. Det betyder dock inte, menar Putnam, att allt socialt kapital är av godo för samhället. En grupp med gott socialt nätverk kan också vara exkluderande och korrupt (till exempel ett kriminellt nätverk).

Metod och material

Kvantitativ enkätstudie

I denna studie vill jag undersöka gymnasieelevers inställning och deras upplevda behov av ett utbud av stöd- och aktivitetsinsatser under distansstudier. Jag vill även undersöka samband som kan förklara deras val. Detta genom att undersöka vilket stöd de redan har och hur de upplever sig ha blivit påverkade av övergången till distansstudier. För att uppfylla studiens syfte har kvantitativ enkätstudie valts. Detta för att få stor spridning av studien och så hög andel svaranden som möjligt för att uppnå en övergripande bild med statistiskt generaliserbara och kvantifierbara resultat. Enkätstudier ger möjlighet att undersöka ett brett spektrum av faktorer och kartlägga individers attityder och preferenser (Sohlberg & Sohlberg, 2019), vilket passar denna studies syfte. Inom den kvantitativa traditionen finns en stark eftersträvan mot intersubjektivitet, det vill säga att beskrivningar ska vara oberoende av vilken forskare som utför dem. Frågorna i en enkät är standardiserade vilket möjliggör jämförbara svar. Slutna frågor är den vanligaste typen av frågor, vilket även är fallet i denna studie. Detta innebär att svarsalternativen är begränsade till de formulerade i enkäten. En öppen fråga förekommer i denna studies enkät vilket möjliggör för respondenten att kommentera eller förtydliga med egna ord. En kvalitativ tolkning kommer att göras utav dessa svar. En svaghet med enkätstudier är att det oftast saknas utrymme för resonemang för respondenterna och att man därför inte kan veta med säkerhet vilka faktorer som påverkar respondenternas val. Orsakssamband inom enkätstudier uppnår aldrig hundra procentig säkerhet men kan visa på tendenser av möjliga samband (a.a.)

Den positivistiska traditionen eftersträvar objektiva beskrivningar av den verklighet som studeras (Sohlberg & Sohlberg, 2019). Av den anledningen har jag valt att i avsnittet ”Resultat och analys” presentera det insamlade materialet fritt från tolkningar. I efterkommande avsnitt ”Diskussion” tolkar

och diskuterar jag resultatet. Det finns en kritik mot idén om att den positivistiska traditionen presenterar en ren och sann avspegling av verkligheten och att forskaren inte har någon påverkan på studiens framtagning och resultat. Detta anses dock inte längre vara en rimlig position utan snarare försöker jag i detta fall, vara så transparent som möjligt i mitt tillvägagångssätt och i vad som är mina tolkningar.

Datainsamling

Datainsamlingen har skett via webbenkät. Digital enkät valdes på grund av flera anledningar; mindre miljöpåverkan då pappersenkäter ej kopieras upp och lättare att få större spridning av enkäten för att få in så mycket data så möjligt. Min förutfattade mening är att sannolikheten för att elever genomför enkäten är större om den är digital då de kan göra den oavsett var de befinner sig. Dessutom är jag av uppfattningen att även sannolikheten att lärare väljer att genomföra enkäten med sina klasser ökar då det inte innebär en ökad arbetsbelastning i form av ansvariga för insamling och postande av pappersenkäter. En stor fördel med webbenkäter är möjligheten till att ladda ner respondenternas svar direkt till en databas (Bryman, 2018). Detta sparar både tid och minskar risken för misstag under bearbetningen av datan. Enkäten har gjorts med hjälp av programmet Microsoft Forms och kan besvaras via dator eller smarttelefon. Enkäten består av 19 frågor med totalt 49 delfrågor. Inga frågor har varit obligatoriska att svara på. Detta då det kan göra att respondenter då undviker att genomföra hela enkäten om de finner vissa frågor svåra att svara på. Den genomsnittliga tiden för att genomföra enkäten är åtta minuter. Innan enkäten distribuerades testades den på en liten grupp som bestod av gymnasieelever, socionomstudenter och gymnasielärare för att säkerställa teknikens funktioner samt få återkoppling om förståelse av enkätfrågorna.

Urval, population och bortfall

Studiens målpopulation är gymnasieelever i Sverige. Vid enkätstudier kan det förekomma både externt och internt bortfall. Externt bortfall är då avsedda respondenter avstår från att svara på enkäten. Detta är dock baserat på att man gör pappersenkäter och vet hur många som enkäten har skickats ut till alternativt om webbenkäten är riktad till en begränsad population. Detta är ej fallet i denna studie då webbenkäten har distribuerats till ett stort antal lärare och rektorer som själva inte är respondenter utan agerar mellanhand till att sprida enkäten till elever, kollegor och elevplattformar. Detta gör att populationen ej är avgränsad till ett visst antal och därmed är det ej möjligt att beräkna externt bortfall. Internt bortfall innebär att respondenter ej svarar på vissa frågor i enkäten. Detta kommer att vara möjligt i denna studie och kommer att tas hänsyn till vid presentation och analys av resultatet. Vid enkätstudier finns även risker med systematiskt bortfall vilket innebär vissa grupper avstår från deltagande i enkäter vilket gör att de är underrepresenterade i det totala resultatet (Bryman, 2018).

När jag påbörjade denna uppsats var jag medveten om att det kan innebära svårigheter att få tillräckligt många respondenter på enkäter, oavsett pappersformat eller digitaliserade. Detta kanske än

mer hos gymnasieelever då deltagandet är frivilligt och lätt kan bortprioriteras. Det finns också svårigheter i att få rektorer och lärare att distribuera dessa enkäter då det tar anspråk på tid ur deras redan välfyllda scheman. Rektorer kan agera så kallade grindvakter, det vill säga att de vid en förfrågan väljer att inte sprida enkäten vidare på grund av olika faktorer som att de inte vill att eleverna ska delta på undersökningen. Jag var därför medveten om att jag kan behöva använda olika strategier för att få tillräckligt många respondenter till min studie. Innan enkäten var klar testade jag därför att ta en första kontakt med rektorer på några gymnasieskolor runt om i landet för att se hur responsen skulle se ut. Jag skickade ett mail om min studie, studiens syfte och min önskan om att de skulle kunna be lärare på skolan att genomföra enkäten med sina elever, i mån av tid och möjlighet. En tid senare kunde jag konstatera att detta inte var en möjlig väg för distribuering av enkäten då de flesta rektorer inte hade återkommit och några hade återkommit med negativa besked. Anledningar de hade angett för att inte genomföra enkäten var lärarnas höga arbetsbelastning, prioritering av eget kvalitetsarbete, att de får förfrågningar om enkäter varje vecka och enkättrötthet bland eleverna. Jag valde därför en annan strategi som innebar att använda mig av mitt sociala nätverk för spridning av enkäten. Jag tog kontakt med alla lärare, rektorer och annan skolpersonal jag har i mitt sociala nätverk och skickade samma mail till dem angående min uppsats och studiens syfte. Svaren var varierade, vissa arbetade nu med en annan målgrupp, andra hade bytt yrkesbana, men nu fick jag även positiva svar från flera som skulle be sina elever att genomföra enkäten. När enkäten var klar skickade jag enkäten med information till alla som hade återkommit med positiva svar samt till alla som inte hade återkommit. Enkäten var öppen och möjlig att svara på under åtta arbetsdagar. Efter fem arbetsdagar hade enkäten 108 respondenter. På den sjätte dagen skickade jag ett vänligt påminnelsemail om att enkäten snart skulle stängas. Påminnelser har enligt Bryman (2018) en påvisad effekt på svarsprocenten, vilket jag också upplevde. Vid enkätens stängning var antalet respondenter 275. Vissa lärare återkom till mig om hur de hade gått till väga; vissa hade bett eleverna genomföra enkäten under mentorstid, andra hade lagt ut länken till enkäten på elevplattformar med en uppmaning om att svara på enkäten och vissa hade spridit enkäten till sina kollegor.

Operationalisering - Utformning av enkäten

Operationalisering innebär att omvandla de begrepp studien vill undersöka till mätbara variabler (Sohlberg & Sohlberg, 2019). Utformningen av enkäten skedde i flera steg där jag bröt ner mina frågeställningar till konkreta delfrågor, som här kommer att beskrivas. Studiens syfte är att ta reda på vad gymnasieelever skulle vilja ha för psykosocialt stöd och hälsofrämjande aktiviteter under distansstudier. Det första steget av framtagningen av enkätfrågor var att läsa Socialstyrelsens och Skolverkets ”Vägledning för elevhälsan” (2016) som är det dokument som är mest heltäckande och som ligger till grund för elevhälsans arbete i skolan. Detta för att förstå elevhälsans uppdrag, arbetsuppgifter och utformning. Ur materialet framgår att elevhälsan omfattar medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Eftersom det är skolans huvudman som

utformar elevhälsan lokalt kan dessa insatser se lite olika ut på olika skolor i landet men i sin enklaste form består elevhälsan av en skolkurator, skolsköterska, studie- och yrkesvägledare och en specialpedagog. Jag valde att i denna uppsats fördjupa mig i de psykosociala insatserna, det vill säga skolkuratorns uppdrag då denne har koppling till socialt arbete och oftast genomförs av en socionom². Steg två blev därmed att ta ut allt inom det psykosociala uppdraget och skolkuratorns arbetsuppgifter ur materialet och avgränsningen blev därmed gentemot de andra fälten inom elevhälsan och skolans övriga pedagogiska uppdrag. Det bör dock poängteras att syftet med avgränsningen ej är att framhålla det psykosociala uppdraget som ett ensamt arbete utöver skolans övriga uppdrag. Det psykosociala arbetet behöver genomsyra allt arbete i skolan och kräver ett inkluderande av all personal oavsett inom pedagogik, socialt arbete eller medicinsk, vilket både denna uppsats och det ovan nämnda materialet framhäver. Avgränsningen har gjorts med anpassning till uppsatsens omfång och ämne.

Ur ”Vägledning för elevhälsan” (2016) framkom att det psykosociala uppdraget delas upp i tre kategorier; förebyggande arbete, hälsofrämjande arbete och åtgärdande arbete. Alla tre kategorier var relevanta för studiens syfte och valdes därmed att inkluderas i utformningen av enkäten. Eftersom förebyggande och hälsofrämjande arbete oftast beskrivs som nära kopplade till varandra i ovanstående material valdes samma utformning även i denna studie. Dessa arbeten ska, enligt ovan nämnda material, utföras på tre nivåer i skolan; på individ-, grupp- och organisationsnivå. I denna studie valdes fokus på individ- och grupp nivå då det har direkt koppling och inkludering av eleverna. Organisationsnivå handlar främst om elevhälsans samarbete med rektor vilket inte bedömdes vara relevant för denna studie. Nästa steg blev att läsa i materialet vad som definierades som förebyggande arbete, hälsofrämjande arbete och åtgärdande arbete. Ur materialet framkom teman som är kopplade till detta arbete, så som till exempel elevernas arbetsmiljö, psykiska hälsa, fysiska hälsa, levnadsvanor etcetera. Dessa teman valdes att undersökas i enkäten, efter att ha brutits ner till konkreta delfrågor.

Det åtgärdande arbetet handlar enligt Vägledningen för elevhälsan (2016) främst om samtalsstöd i olika former med skolkuratorn. Skolverket och Socialstyrelsen har under pandemin kommit med råd om hur skolan kan arbeta med elevhälsan under distansstudier, till exempel att erbjuda digitalt samtalsstöd men även fysiska träffar i smågrupper (Skolverket, uppdaterat 2021). De enkätfrågor som är kopplade till det åtgärdande arbetet är formulerade utifrån de arbetsuppgifter som finns beskrivna i Vägledning för elevhälsan samt Skolverkets och Socialstyrelsens råd om anpassning till distansstudier. Det åtgärdande arbetet finns representerade i fråga åtta och nio i enkäten med sex respektive fyra delfrågor, det vill säga med totalt tio delfrågor.

Därefter följer 14 frågor rörande förebyggande och hälsofrämjande aktiviteter som respondenterna ska ta ställning till. Den tidigare forskningen som har nämnts i avsnittet ”Kunskapsläge” har, som redan beskrivits, visat på flera problematiska effekter för unga av distansstudier och pandemin. Jag har

² för fördjupning av kopplingen mellan skolans psykosociala uppdrag och skolkurator och skolpsykolog, se *Den trygga skollagen – för kunskap, valfrihet och trygghet* (Prop. 2009/10:165).

utifrån dessa studiers resultat sammanställt övergripande teman som beskriver problematiken till exempel sömnvanor, psykisk ohälsa, fysisk aktivitet etcetera. Dessa har sedan operationaliserats till olika aktiviteter som kan erbjudas i skolan. Varje tema har flera aktiviteter kopplade till sig för att få en bredare förståelse kring vad inom temat respondenterna kan behöva stöd inom. Även dessa aktiviteter har anpassats till Skolverkets och Socialstyrelsens råd om hur elevhälsan kan arbeta under distansstudier. Detta för att förslagen i enkäten som respondenterna ska ta ställning till ska vara genomförbara inom skolans uppdrag och under distansstudier. Det förebyggande och hälsofrämjande arbetet finns representerat i fråga tio i enkäten med totalt 14 delfrågor. Dessa ovanstående 24 frågor är beroende variabler, det vill säga har en direkt koppling till uppsatsens syfte.

Nästa steg i utformandet av enkäten var att identifiera mellanliggande variabler, faktorer som jag tror kan ha påverkan på respondenternas svar. En sådan mellanliggande variabel i denna studie är hur distansstudier under pandemin har påverkat eleven. Här uppmanas respondenten att uppskatta hur distansstudier har påverkat olika aspekter av dennes liv. Denna variabel återges i första frågan i enkäten med totalt tio delfrågor. Den andra mellanliggande variabeln som är av intresse för denna studie är socialt stöd. Jag vill förstå respondentens upplevelse av sitt sociala stöd och nätverk för att se om det på något sätt påverkar behovet eller valet av stödinsatser. Denna variabel anges i frågorna två till sju i enkäten, det vill säga sex stycken frågor. Fem av dessa handlar om konkreta förhållanden medan den sjätte handlar om upplevelsen. Det är en fråga som används för att fånga upp respondenternas samlade uppfattning av ett förhållande (jmf. Sohlberg & Sohlberg, 2019). Därmed finns totalt 16 frågor om mellanliggande variabler i enkäten.

Därefter är oberoende variabler formulerade, så kallade orsaksvariabler, utifrån demografisk struktur. Här efterfrågas bland annat kön, etnicitet och utbildningsbakgrund för att undersöka hur och om dessa faktorer påverkar effektvariablerna (jmf Sohlberg & Sohlberg, 2019). Dessa är representerade i frågorna elva till 16, det vill säga totalt sex frågor.

Fråga 17 möjliggör för respondenten att förtydliga något svar, kommentera eller ge förslag på psykosocialt stöd som de tycker saknas i enkäten. Detta för att fånga upp åsikter och idéer som inte efterfrågats i tidigare frågor. Frågorna 18 och 19 är endast för uppsatsförfattaren att kunna utläsa antal respondenter från varje skola och stad. Denna studie kommer ej vara jämförande mellan skolor eller städer, inte heller redovisa vad enskilda skolor eller skolor i en viss stad har svarat.

Validitet och reliabilitet

Reliabilitet innebär att forskning ska eftersträva tillförlitlighet och stabilitet (Bryman, 2018). Studien ska kunna repeteras vid flera mätningar och resultatet bli densamma, opåverkat av den som utför studien. I mitt försök att nå så hög reliabilitet som möjligt har jag försökt beskriva min forskningsprocess så detaljerat som möjligt. Detta för att uppnå transparens för att andra ska kunna, om viljan finns, återupprepa studien. Det kan antas att respondenterna i denna studie har varit opåverkade av mig som forskare då jag inte närvarat vid enkätbesvaren och att jag inte heller har

träffat respondenterna. Det torde betyda att de svarande har en obetydlig relation till mig som ej påverkar deras svar. Det är viktigt att även jag som forskare förhåller mig objektiv till respondenterna och materialet och inte "letar" efter svar som jag önskar hitta (Trost & Hultåker, 2016). Jag har därför återgått till materialet flertalet gånger och försökt förhålla mig så neutral som möjligt.

Validitet i en studie innebär att mäta det som är avsett att mätas (Bryman, 2018). I slutändan handlar det om studien lyckas besvara min forskningsfråga. Jag har i denna studie försökt att uppnå god validitet genom att vara så tydlig som möjlig i mina formuleringar av frågor. Jag har fått värdefull återkoppling av min handledare och den grupp som testade enkäten innan distribution kring detta. För att uppnå högre validitet kan man ställa flera frågor kring samma tema för att uppnå en bättre bredd och sammanfattande förståelse för temat (Trost & Hultåker, 2016). Detta knep har jag använt mig av i utformningen av enkäten för att inte förlita mig endast på ett enda svar beträffande en aspekt. Under studiens gång har jag regelbundet påmint mig själv om syftet med studien för att försöka prägla det i alla delar av studien.

Etiska övervägande

Vetenskapsrådet forskningsetiska principer har tagits i beaktning vid arbetet med denna studie (Vetenskapsrådet, 2017). Informationskravet innebär att informera respondenterna om studien, framförallt typ av studie och syftet, vilket gjordes i form av ett kort informationsstycke vid öppning av webbenkäten. Respondenterna blev även informerade om att medverka till studien är frivillig och att alla svar är anonyma, vilket uppfyllde samtyckeskravet och konfidentialitetskravet. Svaren som registreras på Microsoft Forms webbenkät innehåller inga personuppgifter och går ej att härleda vare sig till elev, skola eller stad. För de lärare och rektorer som önskade valde jag att skicka mer utvecklad information om studiens syfte samt hur materialet skulle komma att användas. Det insamlade materialet kommer endast att användas i denna studie och ej för annat ändamål vilket därmed uppfyller nyttjandekravet. I presentation av materialet har jag valt att inte presentera namn på de skolor som har valt att medverka, inte heller har jag specificerat vilka kommuner det rör sig om. Detta för att skydda de svarandes integritet samt skolors olika förutsättningar. Storstäder där skolorna ingår har jag valt att presentera då antalet skolor i en stad är så pass stort att det omöjligt skulle kunna härledas till specifika skolor. Jag tror inte respondenterna riskerar att lida men vid deltagandet av enkätundersökningen men jag valde ändå att inkludera min mailadress i informationen till eleverna för att ge möjlighet till respons utöver i enkäten om sådan skulle vara nödvändig.

Metodreflektion – efter genomförandet av studien

Efter genomförandet av en studie som denna är det lättare att se sina egna brister och, med hjälp av ökad erfarenhet och kunskap, beakta allt man skulle ha gjort annorlunda. Självklart skulle likaså jag göra förbättringar om jag skulle göra denna studie igen, nu när jag fått mer erfarenhet. För att nämna några saker skulle jag inkludera fler frågor i enkäten på faktorer inom teorin socialt kapital för att

kunna tillhandahålla en bredare analys av teorin. Vid mer tid hade jag utforskat teorierna utformade av Bourdieu och Lin än mer för en djupare förståelse av resultatet. Jag skulle i informationen till respondenterna inkludera kontaktinformation till BRIS eller liknande organisation, ifall vissa enkätfrågor väcker obehagskänslor. Sohlberg & Sohlberg (2019) menar att den kan finnas en övertro på hur länge studiers resultat är hållbara. Den empiriska forskningen och funna samband betraktas ibland som oföränderlig fakta. Särskilt vad gäller attitydmätningar och enkäter bör man, enligt Sohlberg & Sohlberg, behandla dessa som ögonblicksbilder. Denna studie faller inom dessa kategorier och ger anledning till att följa upp dessa resultat med nya studier som visar på tendenser över tid.

Resultat och analys

Jag har valt att presentera resultat och analys tillsammans i ett gemensamt avsnitt då detta är att föredra vid enkätstudier (Sohlberg & Sohlberg, 2019). Nedan följer ett introducerande avsnitt om bakgrundsinformation om respondenterna. Sedan följer resultat och analys av utvalda frågor. Resultat på alla enkätens frågor kommer ej att redovisas, utan jag har valt frågor och svar som av olika skäl är intressanta för denna uppsats och i mån av plats. Skälen att inkludera just dessa svar har bedömts utifrån relation till syftet och forskningsfrågan, högfrekventa svar, samband mellan variabler eller om något sticker ut av andra anledningar. Utelämnade svar kommer att redovisas som internt bortfall. I vissa frågor kommer även svarsalternativet "vet ej" redovisas som internt bortfall. Detta kommer att anges vid presentation av varje diagram. Som analysverktyg har IBM SPSS Statistics version 27 används, ett dataprogram för statistisk analys. Univariata analyser kommer att presenteras för att visa på frekvens och variationer av svaren. Bivariata analyser kommer att redovisas för att visa på samband och korrelationer mellan olika variabler (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2018). Statistisk signifikans innebär huruvida resultatet kan generaliseras till den population från vilket stickprovet dragits (Bryman, 2018). En prövning av statistisk signifikans mellan två variabler visar på hur tillförlitligt det sambandet är. Inom samhällsvetenskapen anses signifikansnivå $p < 0,05$ vara accepterad för att kunna generalisera resultatet. Denna studie är så pass liten vilket gör det svårt att uppnå hög signifikans. Vissa samband som har prövats har dock visat på hög signifikans och kommer då att redovisas i form av Chi-två-mått. Diagram och tabeller är utformade enligt Backman (2016). Som nämnts tidigare finns möjligheten att lämna öppna svar i enkäten. Jag kommer att presentera några av de inlägg som de svarande har angett löpande i resultat- och analysredovisningen. Tolkning och diskussion om resultatet kommer som nämnts tidigare att ske i nästkommande avsnitt "Diskussion".

Presentation av respondenterna

Vid enkätens stängning fanns 275 respondenter. Jag gick igenom svaren och såg att två respondenter har på frågan om vilken skola de går angivit grundskolor. Efter att ha granskat deras övriga svar, vilka många var obesvarade, valde jag att ta bort dessa två respondenters svar helt och hållet. Därav uppgår totalt antal respondenter till 273. Antal gymnasieskolor varifrån elever har svarat på denna enkät uppgår till 14 stycken. Dessa är belägna i Malmö, Södertälje, Stockholm och i medelstora kommuner i Uppland. Skolorna i Stockholm är belägna i innerstan, i närförorter runt staden samt i ytterförorterna både norr och söder om stan. Även skolorna i upplandskommunerna är belägna både norr och söder om huvudstaden.

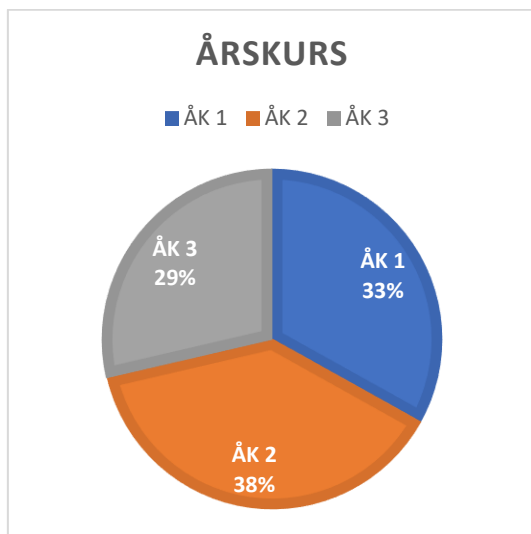


Diagram 1. Årskurs.

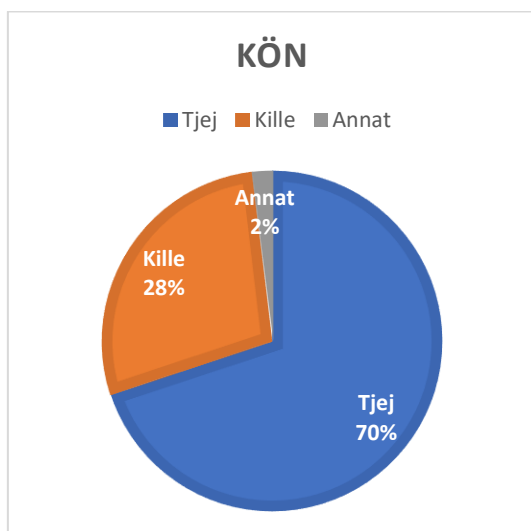


Diagram 2. Kön.

Diagram 1 visar respondenternas svar på frågan vilken årskurs de går. 89 respondenter svarar att de går i årskurs ett, 103 respondenter svarar att de går i årskurs två och 77 respondenter svarar att de går i årskurs tre. Internt bortfall uppgår till fyra (4).

Diagram 2 visar könsfördelningen bland respondenterna. 186 respondenter har angett ”tjej”, 75 respondenter har angett ”kille” och fem respondenter har angett ”annat”. Internt bortfall uppgår till sju (7). Enligt SCB består könsfördelningen i Sverige av 50 procent (%) kvinnor och 50 procent (%) män (SCB, 2021). Andra könsidentifikationer är ej registrerade enligt SCB:s statistik.

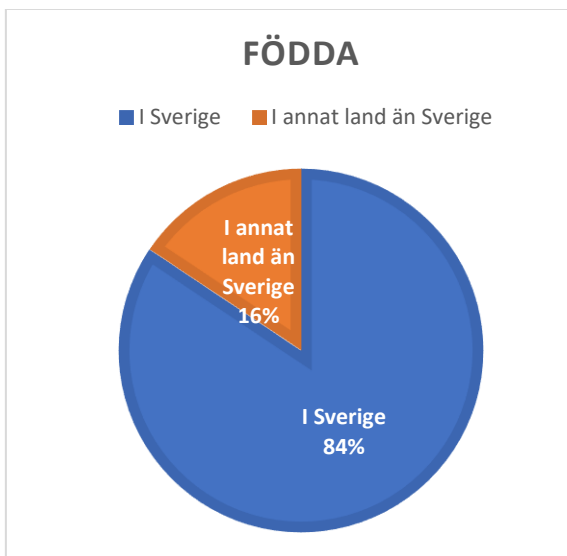


Diagram 3. Inrikes- eller utrikesfödd.

Diagram 3 visar svaret på frågan var respondenterna är födda. 227 respondenter har angett att de är födda i Sverige och 42 respondenter har angett att de är födda i ett annat land än Sverige. Internt bortfall uppgår till fyra (4). Enligt SCB definieras den som är född utanför Sverige som ”utrikes född”. Andelen utrikes födda i Sverige är 19,7 procent (%) (SCB, 2021).

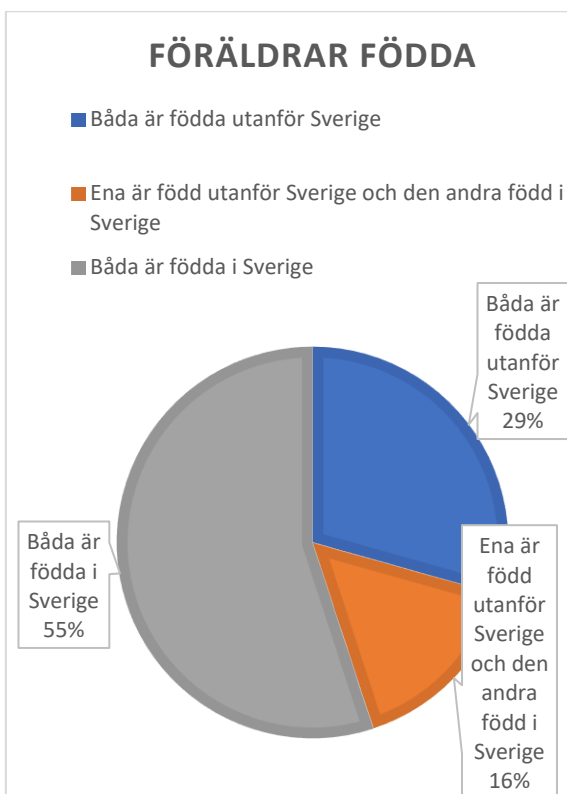


Diagram 4. Svensk/utländsk bakgrund.

Diagram 4 visar svar på frågan var respondentens föräldrar är födda. 79 respondenter anger att båda är födda utanför Sverige, 42 respondenter anger att ena föräldern är född utanför Sverige och den andra i Sverige, 148 respondenter anger att båda föräldrarna är födda i Sverige. Internt bortfall uppgår till fyra (4). Enligt SCB definieras personer med två utrikesfödda föräldrar som ”personer med utländsk bakgrund”. ”Personer med svensk bakgrund” definieras enligt två underkategorier; personer med en inrikes och en utrikes född förälder samt personer med två inrikes födda föräldrar (SCB, 2002). År 2020 var andelen personer med utländsk bakgrund i Sverige 25,8 procent (%).

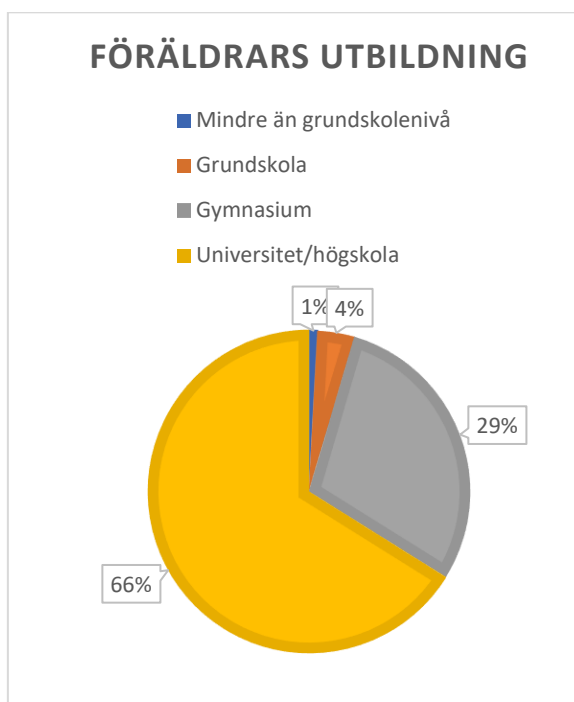


Diagram 5. Utbildningsnivå.

Diagram 5 visar svar på frågan om respondentens föräldrars högsta utbildningsnivå. Två respondenter anger svaret mindre än grundskolenivå, nio respondenter anger svaret grundskola, 71 respondenter anger svaret gymnasium och 160 respondenter anger universitet/högskola. Internt bortfall uppgår till 31.

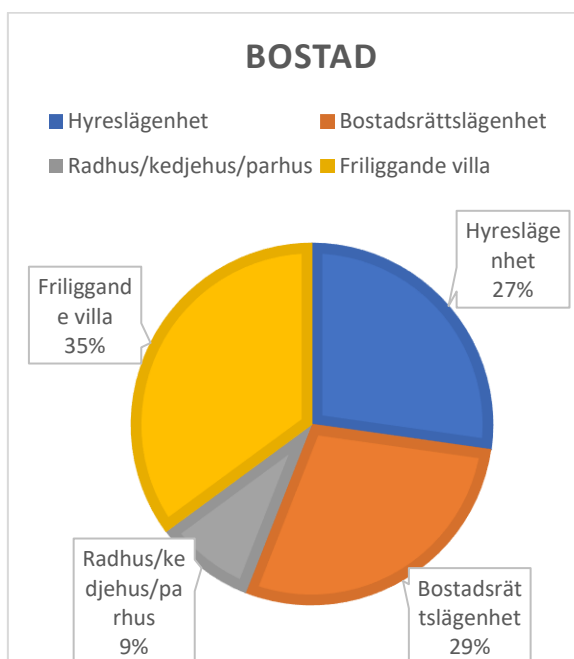


Diagram 6. Bostadstyp.

Diagram 6 visar svar på frågan vilken typ av bostad respondenterna bor i. 73 respondenter anger hyreslägenhet, 77 respondenter anger bostadsrättslägenhet, 24 respondenter anger radhus/kedjehus/parhus och 94 respondenter anger friliggande villa. Internt bortfall uppgår till fem (5). Enligt SCB bor 43 procent (%) av alla hushåll i Sverige i hus medan 49 procent (%) bor i lägenhet (SCB, 2021).

Sammanfattningsvis kan vi se att gruppen respondenter består av en ganska jämn fördelning mellan årskurser. Gruppen tjejer är överrepresenterade bland de svarande, vilket påverkar generaliserbarheten av resultatet negativt. Gällande inrikes- eller utrikesfödda är majoriteten inrikesfödda och fördelningen i denna studie ligger nära den svenska befolkningen. Likaså är andelen personer med utländsk

bakgrund i denna studie nära fördelningen bland den svenska befolkningen. Två tredjedelar av de svarande har föräldrar med universitetsutbildning följt en tredjedel med gymnasial utbildning. Detta var inte möjligt att jämföra med SCB:s statistik då den är registrerad med andra kriterier. Drygt hälften av de svarande är bosatta i hus medan knappa hälften bor i lägenhet vilket ligger nära SCB:s statistik över den svenska befolkningens boenden.

Upplevelse av distansstudier under pandemin

I detta avsnitt presenteras resultat och analys på de frågor som rör respondenternas upplevelse av distansstudier.

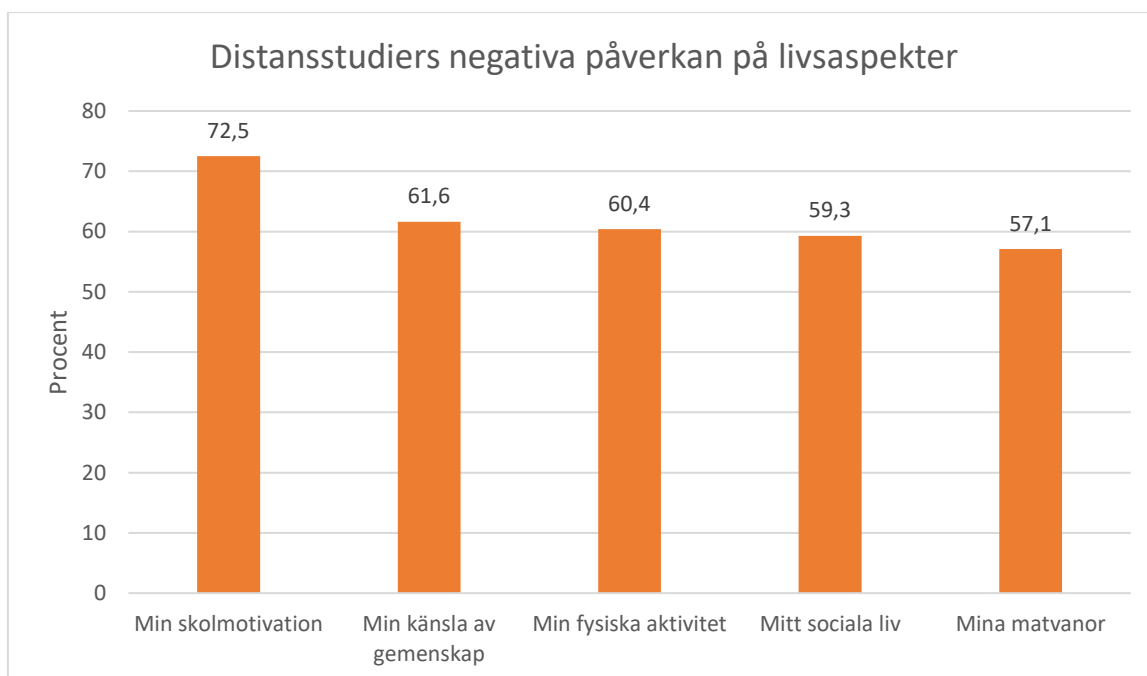


Diagram 7. Distansstudiers negativa påverkan på livsaspekter.

Diagram 7 visar hur respondenter upplever att distansstudier under pandemin har påverkat olika aspekter av deras liv. I detta diagram visas de fem livsaspekter som enligt respondenterna har påverkats mest negativt (svarsalternativen mycket negativt och något negativt har här slagits samman). Som vi kan se är skolmotivationen den livsaspekt som respondenterna upplever har påverkats mest negativt under pandemins distansstudier. 72,5 procent (%) av respondenterna upplever att deras skolmotivation har påverkats mycket eller något negativt. Övriga livsaspekter som ej visas i ovanstående diagram är ”mitt välmående” där 55,9 procent (%) av respondenterna anger har påverkats negativt, ”min sömn” uppgår till 45,7 procent (%), ”mina framtidsdrömmar” uppgår till 39,1 procent (%), ”min närvaro på lektionerna” uppgår till 30 procent (%) och slutligen ”min känsla av trygghet” som uppgår till 17 procent (%). Det interna bortfallet uppgår till ett (1).

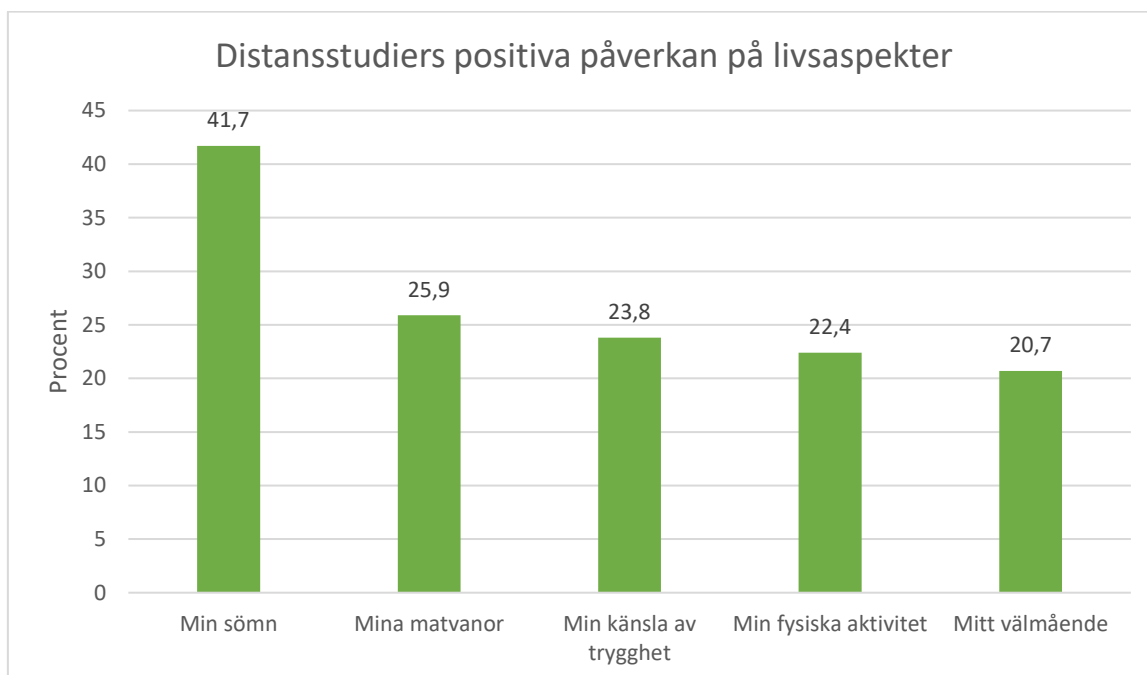


Diagram 8. Distansstudiers positiva påverkan på livsaspekter.

Även diagram 8 visar hur respondenterna upplever att distansstudier under pandemin har påverkat olika aspekter av deras liv. I detta diagram visas de fem livsaspekter som enligt respondenterna har påverkats mest positivt (svarsalternativen mycket positivt och något positivt har här slagits samman). Som vi kan se är sömnen den livsaspekt som respondenterna upplever har påverkats mest positivt under pandemins distansstudier. 41,7 procent (%) av respondenterna upplever att deras sömn har påverkats mycket eller något positivt. Övriga livsaspekter som ej visas i ovanstående diagram är ”min närvaro på lektionerna” som 20,2 procent (%) av respondenterna anger har påverkats positivt, ”mina framtidsdrömmar” som uppnår 17,2 procent (%), ”min skolmotivation som uppnår 16,3 procent (%), ”mitt sociala liv” som uppnår 14,8 procent (%) och slutligen ”min känsla av gemenskap” som uppnår 10,7 procent (%). Det interna bortfallet uppgår till ett (1).

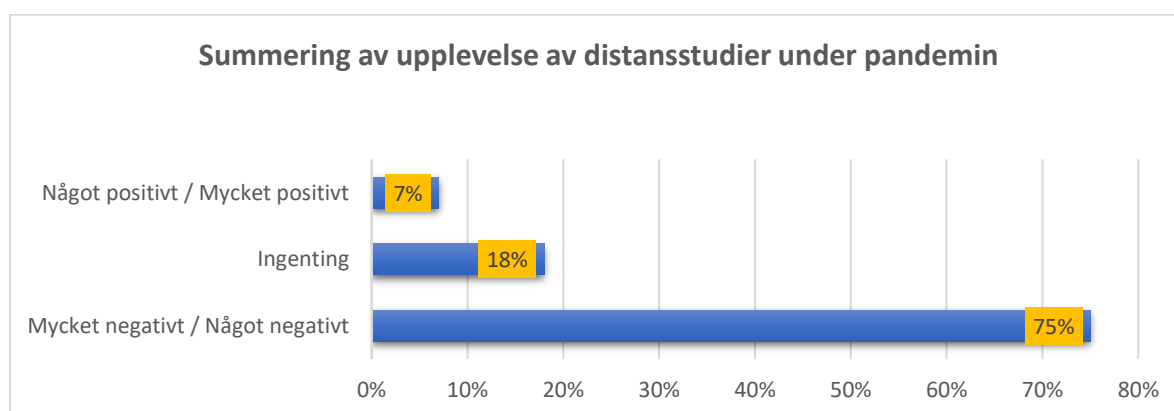


Diagram 9. Indexvariabel – summering av upplevelse av distansstudier under pandemin.

Utifrån enkätens frågor om distansstudiers påverkan på livsaspekter har jag skapat en indexvariabel. Index utgör ett samlat mått på ett antal olika faktorer (Sohlberg & Sohlberg, 2019). Jag har summerat de tio frågorna som behandlade de tio livsaspekter jag har frågat om. Svarsskalan är femgradig med alternativen mycket negativt – något negativt – ingenting – något positivt – mycket positivt. Diagram 9 ovan visar denna analys. En summering av respondenternas upplevelse visar att 75 procent (%) av svaren finns på den negativa delen av skalan, det vill säga har svarat mycket eller något negativt. Om vi tittar på hur många som har en positiv sammanfattande upplevelse, det vill säga något eller mycket positiv, är siffran endast sju (7) procent (%). Resterande 18 procent (%) har en sammanfattande upplevelse av att distansstudier ej har påverkat de olika livsaspekterna nämnvärt.

Bland de öppna svaren kan vi ta del av elevers blandade upplevelser av distansstudier. En elev skriver: ”Distans fungerade bra under kort tid, men efter flera månader av det så börjar det påverka en rätt negativt i min erfarenhet”. En annan elev skriver: ”Jag gick in en depression i början av distansundervisningen och mår fortfarande lite dåligt”. En tredje elev skriver ”att ha distans är för jävla najs, skulle vara riktigt skönt om man åtminstone hade det en 2 gånger i veckan”.

Upplevelse av stöd

Enkäten innehåller sex frågor om socialt stöd och socialt nätverk. Tre av dessa kommer att redovisas nedan tillsammans med analyser.

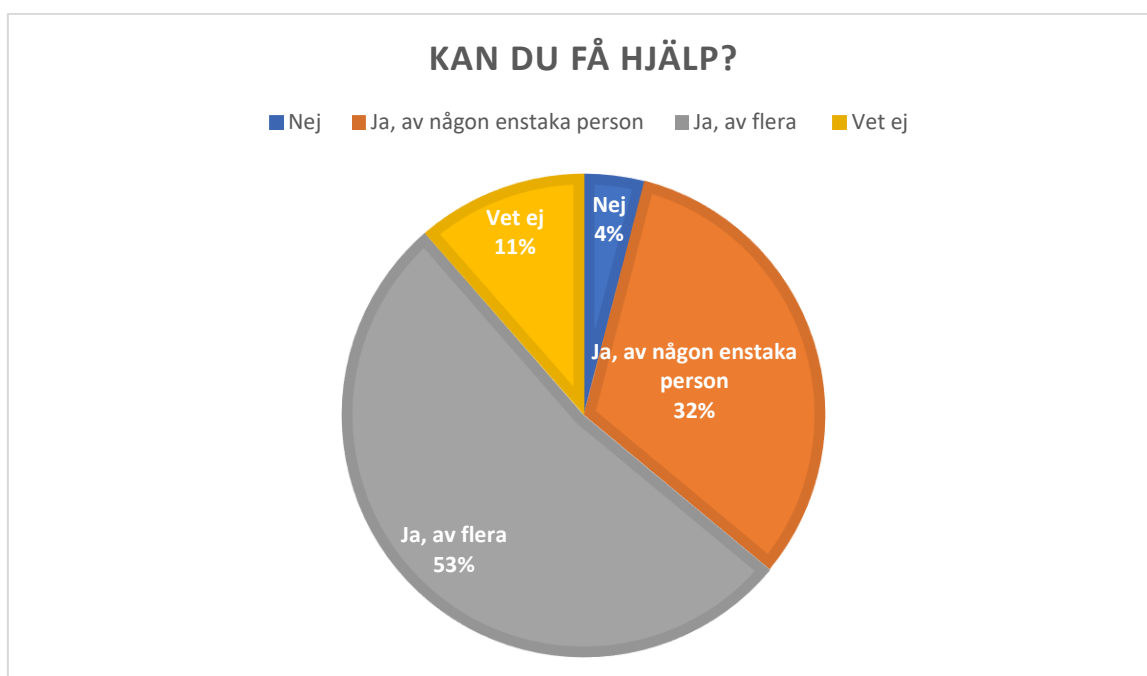


Diagram 10. Socialt stöd: Kan du få hjälp?

Diagram 10 visar svar på frågan ”Kan du få hjälp av någon eller några personer vid sjukdom eller vid praktiska problem (till exempel låna saker, få råd, hjälp att lösa ett problem)?”. Internt bortfall (endast ej svarande i denna fråga) uppgår till ett (1). Som vi kan se har 53 procent (%) av de svarande angett att de kan få hjälp av flera, vilket är det alternativ som visar på högst grad av socialt stöd i denna fråga. Fyra (4) procent (%) av de svarande har angett att de inte har någon som de kan få hjälp av, vilket är det alternativ som visar på lägst grad av socialt stöd i denna fråga. Nästkommande två diagram är en fördjupning av dessa två grupper.

Samband: kan få hjälp av flera - inrikesfödda

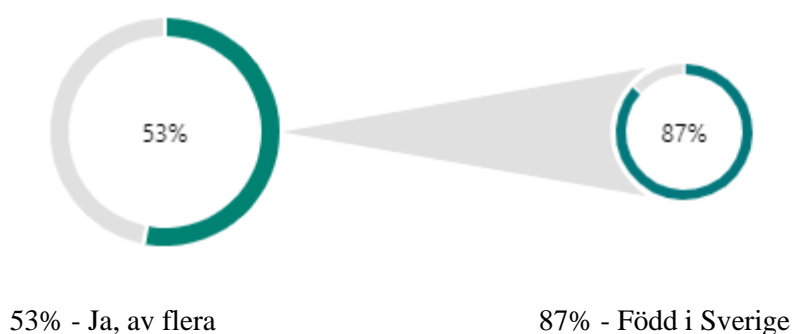


Diagram 11. Samband: kan få hjälp av flera – inrikesfödda.

Det fördjupade diagram 11 visar att en stor majoritet, 87 procent (%), av gruppen som har angett att de kan få hjälp av flera personer vid sjukdom och vid praktiska problem också är födda i Sverige.

Samband: kan inte få hjälp av någon – har ej heller professionellt stöd

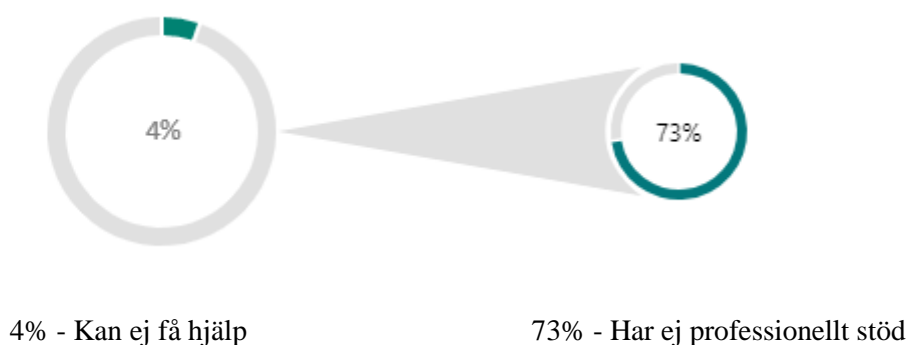


Diagram 12. Samband: kan inte få hjälp av någon – har ej heller professionellt stöd.

Det fördjupade diagrammet 12 visar att en stor majoritet, 73 procent (%) av gruppen som har angett att de inte kan få hjälp av någon vid sjukdom eller praktiska problem, inte heller har haft kontakt med något professionellt stöd (till exempel skolkurator, BUP, BRIS med fler) under det senaste året.

Bland de öppna svaren skriver en elev: ”Ibland så vågar man inte fråga om stöd även om det finns någon att kontakta”. En annan elev uttrycker sig på liknande sätt: ”Även om man har människor som man kan prata med om problem vill man kanske inte då man inte vill påverka dom med sina problem”.

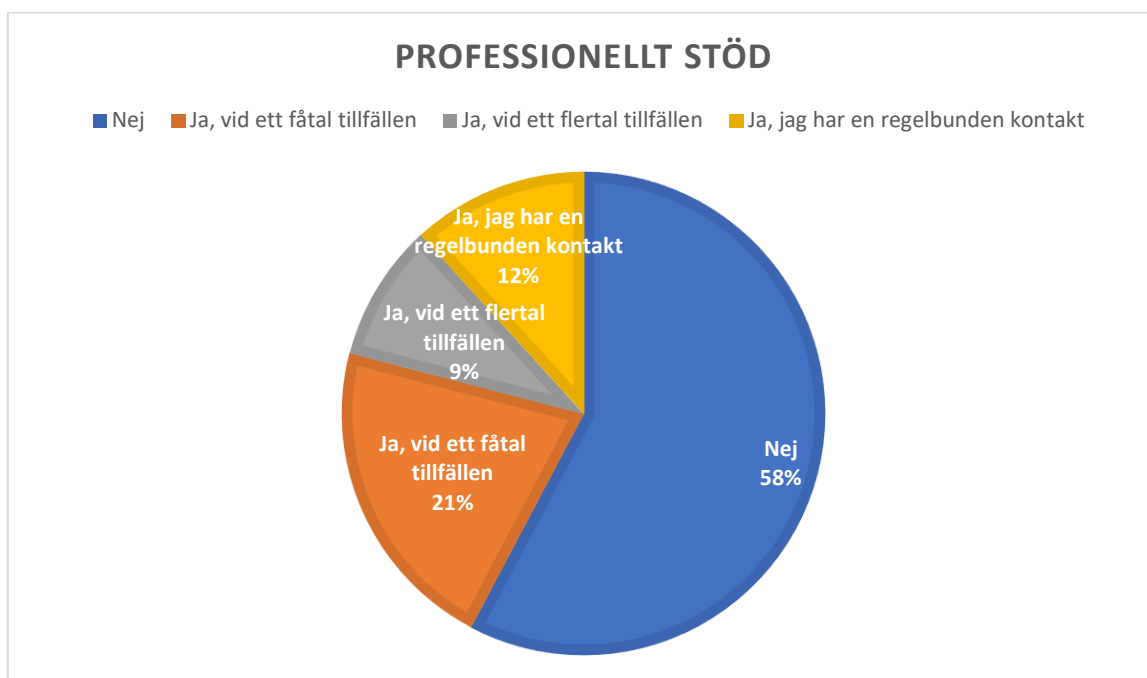


Diagram 13. Kontakt med professionellt stöd.

Diagram 13 visar svar på frågan ”Har du under det senaste året haft kontakt med något professionellt stöd (till exempel skolkurator, BUP, BRIS, psykolog, ungdomsmottagningen osv)?”. 58 procent (%) anger att de inte har haft något professionellt stöd under det senaste året medan 42 procent (%) anger att de har haft det i någon form (vid enstaka tillfällen, flertal tillfällen eller regelbunden kontakt).

Internt bortfall uppgår till ett (1). En elev skriver så här:

Jag mår inte bra av distansundervisning och känner mig väldigt ensam i perioder. Har dock svårt att lita på kuratorer, skolsköterskor, skolläkare o.s.v. då jag vid tillfällen upplevt att de inte litar på mig. Jag känner ofta att de talar till mig som om jag vore ett barn utan förstånd, någon som inte vet hur jag själv mår. Att bli bemött så får mig att vilja hålla inne saker mer. Ett förslag som jag känner nog skulle hjälpa mig är om det fanns möjlighet att i anonym skrift på papper kunna berätta om livssituationer eller ställa frågor till exempelvis en kurator och sedan få svar på samma sätt.

Eleven fortsätter genom att ge förslag på hur detta skulle kunna vara praktiskt möjligt att genomföra.

Hen skriver: ”Det hade känts tryggare och mindre sårbart att berätta om hur man känner. Vet många,

framförallt killar, som har svårt för att överhuvudtaget närma sig tanken att öppna upp sig för en professionell”.

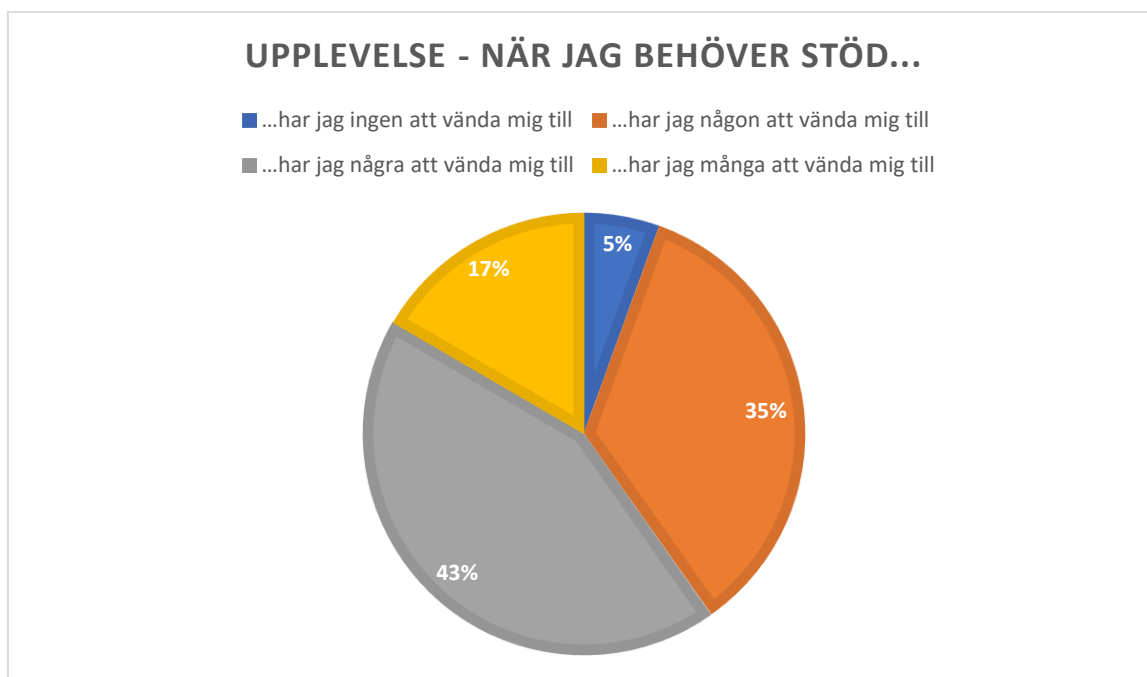


Diagram 14. Sammanfattande upplevelse av socialt stöd.

Diagram 14 visar respondenternas svar på frågan ”Vilket påstående stämmer bäst in på din upplevelse? När jag behöver stöd, har jag ingen/någon/några/många att vända mig till”. Denna fråga har valts för att summera respondenternas upplevelse av stöd, efter att ha svarat på frågor om praktiskt, personligt och professionellt stöd. Den största gruppen här, med 43 procent (%), anger att de har några att vända sig till när de behöver stöd. Internt bortfall uppgår till två (2).

Vid en bivariat analys visar det sig att det finns korrelation mellan denna fråga och vilken bakgrund respondenterna har. Nedanstående tabell 1 visar att andelen svarande som anser sig ha mer stöd också oftare har svensk bakgrund. Motsatsen blir då att respondenter med utländsk bakgrund (det vill säga där båda föräldrarna är födda utomlands) anser sig ha mindre stöd. Om vi slår ihop de två påståendena till höger som visar på högre stödupplevelse än påståendena till vänster, det vill säga ”när jag behöver stöd har några/många att vända mig till”, ser vi att andelen uppgår till 45,6 procent (%) bland de med utländsk bakgrund medan andelen uppgår till 67,3 procent (%) bland de svensk bakgrund. I detta samband uppgår Pearson Chi-två till 0,011, det vill säga statistisk signifikans påvisas.

Bakgrund		När jag behöver stöd har jag ingen att vända mig till	När jag behöver stöd har jag någon att vända mig till	När jag behöver stöd har jag några att vända mig till	När jag behöver stöd har jag många att vända mig till	Total
Utländsk bakgrund	Antal	8	35	24	12	79
	Procent	10,1 %	44,3 %	30,4 %	15,2 %	100 %
Svensk bakgrund	Antal	7	59	91	33	190
	Procent	3,7 %	31,1 %	49,9 %	17,4 %	100 %

Tabell 1. Samband: Stöd – svensk/utländsk bakgrund

Åtgärdande arbete

Enkäten innehåller tio frågor om skolkuratorns åtgärdande arbete med eleven. Jag kommer här att presentera en del av det resultatet sammanfattat i textform samt i ett diagram.

Respondenterna har först tagit ställning till olika former av samtalsstöd och valt hur troligt det skulle vara att de tog del av samtalsstödet om deras skola skulle erbjuda det. Den form som flest respondenter skulle ta del av är ”individuellt samtalsstöd med kurator i skolans lokaler”. 31,1 procent (%) av respondenterna anger att det är ganska eller mycket troligt att de skulle ta del av den formen av samtalsstöd om det skulle erbjudas på deras skola. Om samma form av stöd, det vill säga individuellt samtalsstöd med kurator, istället skulle erbjudas digitalt sjunker andelen respondenter som troligen skulle ta del av stödet till 16,8 procent (%). Andelen respondenter som troligtvis skulle ta del av samtalsstöd i grupp med kurator i skolans lokaler är 15,5 procent (%). På samma sätt som på föregående sjunker andelen om stödet istället erbjuds digitalt, till 8,6 procent (%). Det mönstret bryts däremot vad gäller ”samtalsstöd med kurator gemensamt för elev och föräldrar” där 9,7 procent (%) troligtvis skulle ta del av stödet om det erbjöds i skolans lokaler respektive 10,5 procent (%) om stödet erbjöds digitalt. Internt bortfall uppgår till två (2). En elev kommenterar: ”Allt stöd som sker digitalt kommer aldrig kunna mäta sig med det stöd som ges i person, elevens mentala hälsa har tagit mycket stryk bara av att vara hemma konstant”.

De svarande har därefter tagit ställning till fyra olika samtalstyper som skolkuratoren kan erbjuda och bedömt sitt behov av den typen av stöd.

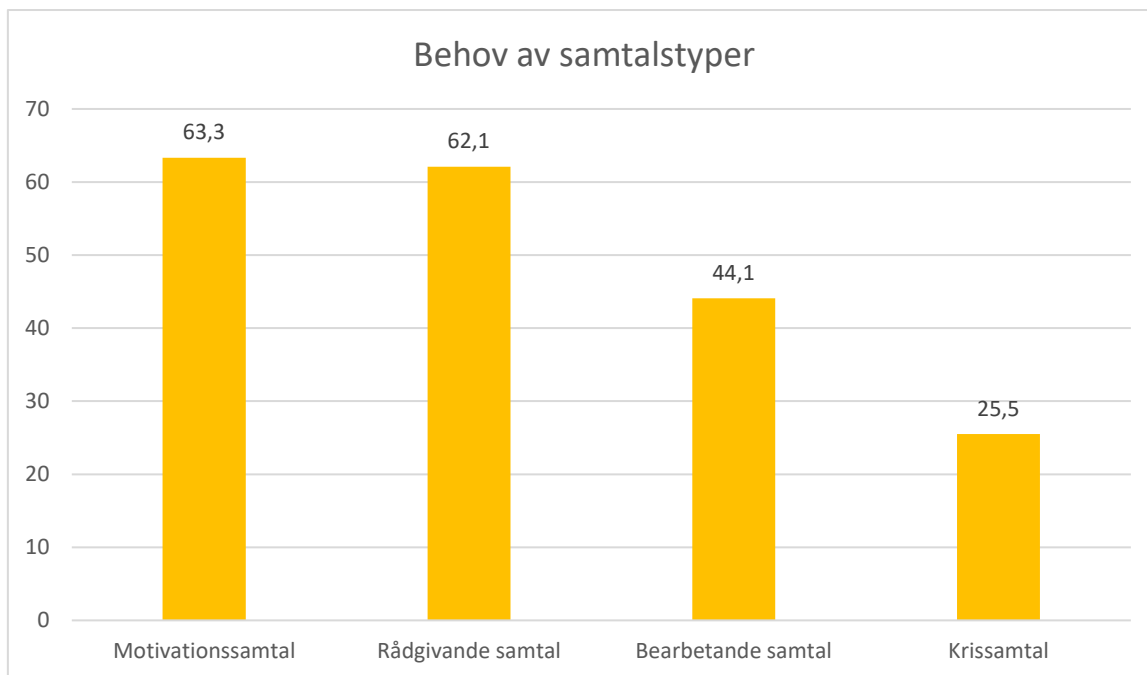


Diagram 15. Behov av samtalstyper med kurator.

Diagram 15 visar svar på frågan ”Samtalsstöd med kurator kan utformas enligt vad du har behov av. Nedan finns fyra olika samtalstyper. Vilket behov har du av respektive samtalstyp?”. 63,3 procent (%) av respondenterna anger att de har lite eller mycket behov av motivationssamtal, 62,1 procent (%) anger lite eller mycket behov av rådgivande samtal, 44,1 procent (%) anger lite eller mycket behov av bearbetande samtal. Krissamtal är den samtalsform som de svarande anser de har minst behov av. Intern bortfall uppgår till sex (6). En elev skriver: ”Jag anser att skolor i allmänhet behöver anställa fler kuratorer. Det räcker inte med en kurator eftersom den kuratorn är ständigt överbokad. Förhoppningsvis blir eleverns fysiska och psykiska hälsa utanför skolan en större prioritet hos skolor i framtiden”.

Förebyggande och hälsofrämjande arbete

Slutligen har de svaranden tagit ställning till 14 förebyggande och hälsofrämjande aktiviteter skolan kan erbjuda inom det psykosociala uppdraget. Frågan lyder ”Om nedanstående aktiviteter skulle erbjudas på din skola under tiden ni har distansstudier, hur troligt är det att du skulle delta?”. Fyrgradig skala har använts med alternativen inte troligt – lite troligt – ganska troligt – mycket troligt. I min analys av frågan har jag valt att fokusera på de svaren med högst frekvens i svarsalternativen ”ganska troligt” och ”mycket troligt”. Vid analys av svaren utmärker sig tre teman; psykisk hälsa, matvanor och fysisk aktivitet. De aktiviteter som har fått flest positiva svar av respondenterna, det vill säga svarsalternativen ganska troligt eller mycket troligt, är relaterade till dessa tre teman. Jag kommer här att presentera resultatet av dessa i text och tabeller. Internt bortfall uppgår till sju (7). I de fall

samband har analyserats med könsvariabeln har alternativet ”Annat” exkluderats på grund av lågt antal respondenter med det svarsalternativet.

Det första temat rör psykisk hälsa. De tre aktiviteter (av de 14 presenterade) som flest respondenter skulle delta på berör alla detta tema. En aktivitet som respondenterna skulle ta ställning till var ”workshop i stress och stresshantering”. 38,1 procent (%) av de svarande anger att det är ganska eller mycket troligt att de skulle delta på en sådan aktivitet. Av de 14 alternativ som respondenterna skulle ta ställning till är alltså denna aktivitet den som flest skulle delta på. Tabell 2 nedan visar svarsfrekvensen på denna aktivitet relaterat till respondenternas årskurstillhörighet. Vi kan se att det är betydligt fler respondenter i årskurs 1 som önskar denna aktivitet jämfört med övriga årskurser.

	Workshop i stress och stresshantering
Årskurs 1	45,3 %
Årskurs 2	34,9 %
Årskurs 3	33,8 %

Tabell 2. Samband: Aktivitet inom psykisk hälsa - årskurs

I aktiviteten ”workshop i psykisk hälsa och ohälsa (till exempel ångest och ångesthantering)” har 35,1 procent (%) av de svarande angett att det är ganska eller mycket troligt att de deltar. I analysen framkommer en tydlig skillnad mellan könen där nästan dubbelt så många tjejer, 39,7 procent (%), som killar, 21,9 procent (%), önskar aktiviteten. I detta samband uppgår Pearson Chi-två till 0,019, det vill säga statistisk signifikans. I aktiviteten ”workshop i avslappningsövningar” anger 28,7 procent (%) av de svarande att det är ganska eller mycket troligt att de skulle delta. En elev kommenterar så här:

Jag gillar idén om att ha gruppsamtal/workshop om ångest och liknande. Jag har en extremt nära och bra relation till min mamma (och pappa) men jag pratar med min mamma om ALLT. Dock har jag kompisar som tyvärr inte har lika bra relation med sina föräldrar och eftersom jag vet hur mamma bara lyssnar och pratar med mig så gör jag gärna det för mina kompisar och hjälper dem, så det skulle varit bra att man kunde gå tillsammans och prata öppet.

Det andra temat är matvanor. 28,5 procent (%) av de svarande har angett att det är ganska eller mycket troligt att de skulle delta på ”workshop om goda matvanor, kosthållning och gemensam matlagning”. Resultatet nedbrutet på könsfördelning visar på att aktiviteten är lika eftertraktad bland tjejer som killar. I detta samband uppgår Pearson Chi-två till 0,04, det vill säga statistisk signifikans. Nästan lika många, 27,3 procent (%), anger att det är ganska eller mycket troligt att de skulle delta på gemensamma luncher under distansstudier. Även i detta fall är aktiviteten lika eftertraktad hos båda könen. Däremot påvisas i detta fall inte statistisk signifikans. Gällande aktiviteten gemensam lunch finns ett påvisat samband med var respondenterna är födda. Bland de respondenter som angett att det är ganska eller mycket troligt att de skulle delta på gemensam lunch finns högre frekvens bland

gruppen utrikesfödda, 38,5 procent (%), relativt respondenter födda i Sverige, 25,4 procent (%). I detta samband uppgår Pearson Chi-två till 0,016, det vill säga statistisk signifikans.

Det tredje temat är fysisk aktivitet. Två frågor har berört detta ämne, en om lättare fysisk aktivitet och en om utmanande fysisk aktivitet. Båda frågorna fick väldigt lika andel svarande som anger att de troligtvis skulle delta. På frågan hur troligt det är att de skulle delta på ”lättare fysiska aktiviteter i liten grupp (till exempel promenader, lätt löpning, lugn yoga med mera) anger 28,4 procent (%) av de svarande ganska eller mycket troligt. På ”mer utmanande fysiska aktiviteter i liten grupp (till exempel cirkelträning, lagsport, styrketräning med mera)” anger 28,2 procent (%) att det är ganska eller mycket troligt att de skulle delta. Tabell 3 nedan visar könsfördelningen bland de som har valt dessa aktiviteter. Som vi kan se är lättare fysisk aktivitet eftertraktad bland 32,6 procent (%) av tjejerna respektive 18,1 procent (%) av killarna. I detta samband uppgår Pearson Chi-två till 0,02, det vill säga statistisk signifikans. Vid utmanande aktivitet ser att andelen sjunker något bland tjejerna till 29,1 procent (%), medan det sker en höjning bland killarna till 24,7 procent (%). Detta uppnår dock ej statistisk signifikans. Som vi kan se är båda aktiviteterna mer eftertraktade bland gruppen tjejer.

	Tjej	Kille
Lättare fysisk aktivitet	32,6 %	18,1 %
Utmanande fysisk aktivitet	29,1 %	24,7 %

Tabell 3. Samband: fysisk aktivitet - kön

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka vilken typ av psykosocialt stöd samt vilka hälsofrämjande aktiviteter gymnasieelever önskar under distansstudier. För att förstå det utformades tre centrala frågeställningar om elevernas upplevelse av distansstudier under pandemin, elevernas behov av skolans psykosociala arbete och elevernas efterfrågan av stöd och hälsofrämjande aktiviteter. Jag kommer i följande avsnitt diskutera och tolka resultat och analys kopplade till uppsatsens frågeställningar. Detta med hjälp utav teorierna och tidigare forskning samt koppla detta till det fortsatta sociala arbetet. Förslag till vidare forskning och slutord avslutar uppsatsen.

Påverkan av distansstudier på elevens sociala kapital

Om vi tittar på upplevelsen av distansstudier på olika aspekter av livet ser vi att den är överhängande negativ, både i den sammanfattande upplevelsen och i majoriteten av enskilda aspekter. Tre av fyra elever upplever att deras skolmotivation har påverkats negativt av distansstudier vilket är en stor majoritet av eleverna. Fler än hälften (56 procent) av eleverna anser att deras välmående har påverkats

negativt och det kan vara därför de hälsofrämjande aktiviteterna inom psykisk hälsa också har valts som de mest önskade. Likaså kan det vara så att elevernas önskan om fysiska hälsofrämjande aktiviteter kan vara kopplad till att majoriteten (60 procent) upplever att deras fysiska aktivitet påverkats negativt. En aspekt som jag personligen inte förväntade mig skulle ge ett så stort utfall i undersökningen var frågan om matvanor. Det visade det sig att majoriteten (57 procent) upplevde att deras matvanor påverkats negativt och gemensam lunch och kostkunskap blev också, till min förvåning, en hälsofrämjande aktivitet som utmärkte sig som önskad bland eleverna.

Könsfördelningen bland de som önskade ovannämnda aktiviteter var lika, däremot önskade fler utrikesfödda gemensamma luncher jämfört med inrikesfödda. Om detta beror på ekonomiska, kulturella eller andra skillnader kan inte denna studie svara på. Kostproblem är något som den tidigare forskningen har visat på, vilka har nämnts tidigare i uppsatsen (se ”Kunskapsläge”). Som beskrivits tidigare i uppsatsen är området distansstudier under gymnasiet väldigt lite beforskat. Sjögren m.fl. (2021) menar att distansstudier bland vuxna sammantaget visade på fler negativa effekter än positiva jämfört med närstudier och drog slutsatsen att de negativa effekterna troligtvis skulle vara än högre om distansstudier skulle genomföras på gymnasiet. Denna studie visar tydliga tendenser i den riktningen även om mer omfattande studier skulle krävas för att kunna generalisera resultatet.

Trots den överrepresenterade upplevelsen av negativ påverkan kan vi också se att det finns positiv påverkan på aspekter som till exempel sömn. Vissa elever uttrycker i kommentarer att de uppskattar distansstudier och vill att det ska fortsätta till viss del. Det vore intressant att följa upp detta för att ta reda på vilka faktorer som gör att de delvis vill fortsätta med distansstudier. Är det faktorer inom skolans arbetsmiljö som behöver förbättras? Om jag skulle tolka det fritt utifrån de aspekter som har fått positiva svar kan det röra sig om att kunna vakna senare på morgonen, slippa daglig restid och kunna planera sin dag lite friare. Detta är dock inget som denna studie har sökt svar på och det behöver därför undersökas vidare. När skolan återgår till närundervisning vore det klokt att föra en diskussion med eleverna för att undersöka möjligheterna att bibehålla de positiva effekterna även under ”vanliga” förhållanden.

Bland de aspekter som mest påverkats negativt av distansstudier under pandemin är elevens känsla av gemenskap och elevens sociala liv. Ur ett teoretiskt perspektiv på socialt kapital skulle det tyda på att individens och gruppens sociala kapital har minskat avsevärt för dessa elever. Som vi kunde läsa i teoriavsnittet behövs den sociala och fysiska interaktionen mellan människor för att ett levande socialt kapital ska existera och generera goda effekter på individen, gruppen och samhället. Med svagare sociala nätverk och lägre socialt kapital bland samhällsmedborgarna kan det innebära att färre har möjlighet att nå framgång i till exempel studier och arbete. Om detta betyder att individer, grupper och samhället får minskat socialt kapital kan vi också fråga oss vilka grupper som drabbas hårdast. Eftersom socialt kapital anses återge andra statusgrupperingar i samhället torde detta tolkas som att grupper med lägre position i samhället också drabbas hårdare än andra. Det skulle betyda att flickor drabbas hårdare än pojkar, utrikesfödda hårdare än inrikesfödda, personer med lägre socioekonomisk

status mer än de med högre socioekonomisk status etcetera. Denna studie kan varken bekräfta eller dementera detta, men i den tidigare forskningen finns sådana tendenser där forskarna anser att det finns skillnad i de negativa effekterna beroende på till exempel kön och etnisk bakgrund (se ”Kunskapsläge”, jmf. Sjögren m.fl., 2021, Rauschenberg m.fl., 2021, och Guessoum m.fl., 2020). Tvärtom vore det också intressant att undersöka om det finns grupper vars sociala kapital till och med ökar under samma förutsättningar. Denna studie har inte haft som syfte att undersöka det och det skulle därför krävas andra typer av studier för svar på den frågan. Minskningen av social interaktion, oavsett beroende av pandemi eller distansstudier, torde betyda en minskad möjlighet till breddning av socialt nätverk och mindre tillgång till diversifierade arenor. Därmed blir också möjligheten till att ”låna” resurser av sitt nätverk begränsade och kan leda till minskat socialt kapital och minskad framgång. Vi kunde se att fler elever i årskurs ett än i de andra årskurserna önskar stöd i stress och stresshantering. En möjlig tolkning är att elever i årskurs ett inte har haft samma möjligheter att skapa relationer med sina skolkamrater, lärare och annan skolpersonal. De har därmed inte samma tillgång till stödpersoner eller resurser när behov uppstår. Det skulle kunna betyda att denna grupp riskerar att lida större konsekvenser då deras sociala kapital inom skolans sociala fält troligtvis är lägre än elever i de två andra årskurserna.

Vad gäller både de negativa som de positiva upplevelserna av distansstudier under pandemin kvarstår frågan om huruvida det är pandemin eller distansstudierna som orsakar denna upplevelse. Under tiden för denna studie pågår båda parallellt och kanske är det svårt för eleverna själva att veta svaret på den frågan. Högst sannolikt är att båda dessa förändringar som på djupet har påverkat elevernas vardagsliv också har haft en inverkan på hur eleverna har svarat. Därför vore det naivt att endast ange en av dessa som orsaksfaktorer till svaren. Både distansstudier och pandemin har långt fler bieffekter än vad som kan räknas upp i denna uppsats, vilka alla är med och påverkar hur eleverna svarar på denna enkät. Att ta reda på vad dessa skulle vara skulle kräva ytterligare fördjupande studier.

Elevers behov kopplade till socialt stöd, habitus och sociala fält

På frågorna som berörde socialt stöd, socialt nätverk och professionellt stöd kunde vi se vissa samband till elevernas bakgrund. Huruvida eleverna har svensk eller utländsk bakgrund respektive om de är inrikesfödda eller utrikesfödda verkar visa på tendenser på hur mycket stöd man har att tillgå. Denna studie visar att elever med svensk bakgrund upplever att de har fler att söka stöd hos än elever med utländsk bakgrund. Detta skulle kunna tolkas som en bekräftelse av att socialt kapital är kopplat till övriga makt- och statusaspekter i samhället och i linje med tidigare forskning som menar att resurssvaga grupper drabbas hårdare än andra (se ”Kunskapsläge”). Enligt Lin (se ”Teori”) är det dock inte endast mängden relationer som påverkar utan också vilken diversifiering av kontakter föräldrarna eller eleven har tillgång till. Detta har inte efterfrågats i denna studie men skulle alltså vara en faktor att ta hänsyn till. Dock går det inte att bortse ifrån att även bakgrunden kan ge oss en indikation på hur stort och mångfacetterat stöd eleven upplever att den har.

I denna undersökning kunde vi se att nästan tre av fyra elever som inte känner att de kan få hjälp av någon inte heller har haft något professionellt stöd. Denna studie är för liten för att med säkerhet kunna uttala sig om denna grupp, men det väcker ändå en tanke kring svårigheten med att nå elevgruppen som mest saknar stöd i sitt personliga nätverk. En tolkning skulle kunna vara att just denna grupp inte har kontakt med professionellt stöd för att de inte har behovet av det, men att inte ha behov av något stöd alls under ett helt år när man är tonåring finner jag inte som en hållbar tolkning. Oavsett om det gäller att någon tar hand om en när man är sjuk eller att man ber om råd vid behov så behöver alla någon att kunna vända sig till (Thoits, 2011). Thoits menar att det finns två breda definitioner av socialt stöd; emotionellt stöd och stöd av coping-strategier, det vill säga att stötta individen i att kunna hantera svårigheter. Detta kan tillhandahållas av närstående till individen eller från andra stödpersoner. Jag kommer att återkomma till Thoits strax men vänder mig nu till Bourdieus habitusbegrepp för att försöka tolka detta.

Habitus är individens samlade livserfarenheter och upplevelser och påverkar individens beslut (se ”Teori”). Ens tidigare erfarenheter påverkar hur man agerar och reagerar på sin omgivning. Enligt Bourdieu kan man se att grupper med liknande tidigare erfarenheter (habitus) också agerar på liknande sätt. Vi kanske skulle kunna förstå detta genom att denna grupp barn, som upplever lågt eller inget stöd i sitt personliga nätverk, är ovana vid stöd och hjälp i sin omgivning. Så pass ovana så att de inte heller väljer att aktivt söka professionellt stöd eller ta emot stöd som erbjuds. Det skulle kunna tolkas som att de har socialiserats in i att klara sig själv och därmed fortsätter med den strategin även om stöd som erbjuds troligtvis hade gynnat dem. I de kommentarer som har tagits upp i resultat-avsnittet kan vi tolka elevernas kommentarer dels som att de inte vill belasta någon med sina bekymmer. Har de lärt sig att de är till belastning för andra när de behöver hjälp? Dels att de redan har negativa erfarenheter av att söka stöd och bli dåligt bemötta vilket gör att det skapas hinder från att söka hjälp igen. Kan det finnas gemensamma faktorer i dessa barns habitus som gör att vägen till stödfunktioner är något längre och kantigare än för andra? Tankar kring hur vi kan nå denna grupp väcks.

Det skapar ytterligare funderingar kring hur man inom skolan som stort socialt fält talar om stödbehov och hälsofrämjande aktiviteter. Kanske behöver vi prata om just detta i skolan, om vad det betyder att vara en människa, att behöva hjälp och stöd av varandra. Ser vi det som en styrka eller svaghet att behöva och söka stöd? Vad händer med oss när vi får hjälp och när vi får hjälpa någon annan, vad händer med oss när vi blir nekade hjälp och hur kan vi hjälpa varandra i det? Thoits (2011) menar att individens tillgång till sociala resurser i form av empatiskt medhåll, känslomässigt stöd och praktisk hjälp kan ha stor påverkan på personens fysiska och psykiska hälsa. Socialt stöd kan därmed betraktas som en hälsofrämjande faktor som lindrar negativa effekter av stressfaktorer. I relation till denna studie skulle en möjlig tolkning vara att gruppen elever som saknar både personligt och professionellt stöd löper större risk för negativa fysiska och psykiska hälsoeffekter. En möjlig undran är också om man inom olika sociala fält (eller grupper) talar om stödsökande på olika sätt. Det är möjligt att det finns en koppling till grupper med olika kapital, att vissa grupper anses behöva klara sig

själv mer än andra eller att stöd som erbjuds endast tilltalar vissa grupper. Jag tolkar resultatet som att det kan röra sig om en kombination av habitus i interaktion med skolans sociala fält som kan ge oss större förståelse kring detta. Kanske behöver det sociala fältet skapa bättre (eller alternativa) förutsättningar för stöd för att lyckas nå alla elever. Förslaget om anonymiserad kontakt mellan elev och skolkurator som en respondent skrev i enkäten är ett sådant exempel som skulle kunna tas vara på.

När det sociala fält som skolan är förändras drastiskt, som det har gjorts under pandemin, påverkas eleverna onekligen. Spelrummet är inte längre tillgängligt på samma sätt för interaktion inom och mellan grupper. Symboliska handlingar, växelspel mellan gruppernas medlemmar och samspel inom och utanför gruppen som behövs enligt Lin (se "Teori") för identifikation och förhöjt socialt kapital blir inte längre möjliga i samma utsträckning. Bristen på interaktion kan tros påverka identifikationen mellan gruppmedlemmarna, försvaga banden däremellan och resultera i mindre känsla av gemenskap. De sociala fält som vanligen samverkar eller förhåller sig till varandra kan inte heller längre ömsesidigt påverka varandra som tidigare. Enligt Bourdieu värdesätts symboliska kapital av sammanhanget och om sammanhanget ändras skepnad och förutsättningar tordes också kapitalet göra det. Om ett socialt fält har ett starkt symboliskt kapital så är det i relation till något annat. Om relationen till det andra inte existerar eller försvagas betydligt kan vi fråga oss hur värdefullt kapitalet då blir och hur det påverkar gruppen och individen. En möjlig tolkning är att bristen på den sociala och fysiska interaktionen mellan individer och grupper gör att unga tappar en del av sin identifikation. De symboliska kapital de upplever inom sin grupp och i relation till andra blir mer osynliga när de inte utövas i praktiken och tappar därmed sitt värde. Kanske är elevernas önskan om gemensam lunch också en önskan om möjlighet till social samvaro för att stärka de sociala band som försvagas av distansstudier, både inom sin egen och i relation till andra grupper.

Elevers efterfrågan på stöd och aktiviteter

Denna studie visar att de förebyggande och hälsofrämjande aktiviteterna eleverna själva önskar är inom områdena psykisk hälsa, matvanor och fysisk aktivitet. Stöd och aktiviteter inom ångest och ångesthantering har en större efterfrågan bland tjejer än killar, vilket den tidigare forskning också pekade på (se "Kunskapsläge"). Den tidigare forskningen menar att vissa grupper drabbas hårdare av distansstudier och pandemin än vad andra gör och detta skulle kunna tolkas som en bekräftelse av det. Min tolkning av resultatet är att alla elever skulle må bra av att få bättre kännedom om psykisk hälsa och ohälsa, hur det kan ge sig till uttryck och hur man kan hantera stressfaktorer som ångest och stress. Detta bör inte endast delges de som söker hjälp utan skulle gynna majoriteten. Skolor skulle kunna jobba med dessa ämnen anpassat till de lokala förutsättningarna på en mängd olika sätt. I denna studie framstår det tydligt att många elever känner ett behov av ökad kunskap och stöd i dessa ämnen. Likaså kan man tolka resultatet att det bör erbjudas fler möjligheter till fysisk aktivitet, vilket också var mer eftertraktat bland tjejer jämfört med killar. Detta verkar som sagt extra viktigt under distansstudier.

Även gemensam lunch och ökad kunskap om kosthållning var önskvärt bland eleverna. Lunchen i mitten av skoldagen kan antas vara mycket mer betydelsefull än endast näringsintag, vilket även detta resultat kan tolkas som. Lunchen bidrar med samvaro, gemenskap, närhet och faktiskt socialt nätverkande, vilket ökar det sociala kapitalet. Det ger också rutiner och möjligheter för elever som har ett problematiskt förhållningssätt till mat att kunna fortsätta arbeta med goda vanor. Jag funderar på om gemensam lunch och gemensamma fysiska aktiviteter skulle kunna förbättra känslan av gemenskap som många respondenter uttrycker har försämrats. Kanske skulle samvaron kring dessa aktiviteter göra att elever, trots hemmastudier, ändå skulle känna gemenskap med sina klass- och skolkamrater. En positiv konsekvens av den sociala interaktionen skulle kunna vara minskad stress och ångest, vilket skulle kunna vara ett av skolans sätt att faktiskt arbeta förebyggande med dessa aspekter av psykisk ohälsa.

Om vi ställer denna studie i relation till tidigare forskning kan vi se att de tidigare studierna rapporterar ökad stress och ångest bland unga och i denna studie är det insatser i just dessa ämnen som de unga själva skulle vilja ta del av (jmf BRIS, 2021, Imran m.fl., 2020, Guessoum, 2020). Alla tre föregående källor tar också upp kostrelaterad problematik under distansstudier vilket vi också kan se att eleverna i denna studie anger samt önskar stöd i. Guessoum (2020) tar även upp minskad fysisk aktivitet som denna studie också visar. Det är tydligt att skolans förändrade form och bristen på social samvaro och relationer påverkar eleverna i stor utsträckning. Trots tillgång till socialisering med digitala hjälpmedel verkar det inte vara tillräckligt för att upprätthålla känsla av gemenskap och social närhet.

Bristen på den fysiska närheten skulle kunna kompenseras med hjälp av teknologin och digitala mötesplatser. Dock visar elevernas egen skattning att den virala kommunikationen inte har lyckats upprätthålla en känsla av gemenskap eller tillräcklig mycket socialisering. Även på frågorna om samtalsstöd i skolans lokaler eller digitalt är det långt fler som skulle välja att åka till skolan för att samtala med kuratorn än göra det digitalt hemifrån. Jag tolkar detta som att det är svårt att kompensera för den fysiska närheten och interaktionen med annat än att just ses fysiskt. Detta visar även en studie på körmedlemmar som under pandemin övergått till att sjunga tillsammans via datorns hjälp (Falconer, 2020). Positiva aspekter som ökad mängd personliga samtal och ökad känsla av omtanke har rapporterats men dock kvarstår saknaden av att fysiskt befinna sig på samma plats.

Avslutningsvis fann vi i resultatet att en av tre elever anger att det är ganska eller mycket troligt att de skulle ta del av samtalsstöd med kuratorn på skolan. Jag finner det vara anmärkningsvärt att så många känner behov av att samtala med en vuxen. Det tyder på att det finns en stor saknad och önskan till att samtala, och kanske även stor tillit till samtalsmetoden som form. De främsta formerna av samtal som önskas är motivations- och rådgivningssamtal. Det får mig att tänka på Wang & Eccles studie (2012) om ungdomars stöd i skolan (se "Kunskapsläge"), som framhöll vuxnas inflytande på ungdomar. Kanske kan deras resultat hjälpa oss att förstå denna studies resultat. Wang & Eccles menar att lärarnas stöd och relation till eleverna spelar en signifikant roll för elevernas känsla av gemenskap

och motivation. De menar också att vuxnas betydelse för unga i gymnasiet inte avtar i takt med att de blir äldre, vilket man tidigare trott. Snarare menar de att unga söker kontakt och vägledning av andra vuxna än familjemedlemmar. En möjlig tolkning av denna studies resultat är en bekräftelse av att eleverna behöver och önskar samtala med vuxna för att skapa och bibehålla goda relationer. Det kan vara ett forum för bekräftelse, möjlighet till att ventiler tankar och idéer och få handledning i både studier och övriga livet. Under distansstudier när möten och relationer med lärare möjligen försvagas kanske detta behov blir än mer tydligt och förstärks. I Resultatavsnittet kunde vi ta del av ett öppet svar från elev som gav förslag om att anordna träffar i smågrupper för att kunna stödja varandra i den problematik som individerna upplever under distansstudier. Liknande förslag inkom från flera respondenter. Thoits (2011) studie pekar på betydelsen av den kollektiva gemenskapen där unga får möjlighet att ventiler sina upplevelser av till exempel skolans höga krav och stress med varandra. På så sätt ökar känslan av gemenskap och tillhörighet samtidigt som delandet av liknande erfarenheter ökar kamratstödande.

Förslag till vidare forskning

Jag har med denna studie gjort ett närmande till att förstå hur pandemin och distansstudier har påverkat skolelever och tagit reda på vilka hälsofrämjande aktiviteter och vilken typ av psykosocialt stöd elever önskar av skolan. För en djupare och bredare förståelse krävs fler studier. Kvalitativa intervjustudier skulle vara behjälpliga för att djupdyka i de resultat som framkom i denna enkät där möjlighet till elevers egna utsagor ges. Där skapas även tillfälle till att ta reda på nyanser av önskemål och effekter som inte är möjliga på samma sätt genom denna studie. Som jag har nämnt tidigare har det inte varit möjligt att skilja på distansstudiers påverkan och pandemins effekt i denna studie då båda har varit starkt närvarande i de svarandes liv. Fler studier behövs för att förstå och kunna skilja dess verkan åt. Distansstudier i denna magnitud är nytt för Sverige och bör studeras vidare för att kunna utformas på bästa tänkbara sätt. Även dess upplevda positiva effekter bör inkluderas för att utreda möjligheterna att bibehålla dessa effekter även under närstudier.

Slutord

Det är fortfarande för tidigt för att utvärdera pandemins och distansstudiers långsiktiga påföljder på individen och samhället. Det finns prognoser och studier på dess påverkan hittills. Vad vi kan säga med säkerhet är att dess effekter och denna studies resultat om gymnasieelever ej är isolerade varken till gymnasietiden eller till platsen, det vill säga effekterna av pandemin och distansstudier på unga existerar i flera delar av samhället. Ungdomsarbetslösheten har under perioden januari 2020 till januari 2021 stigit till högre nivåer (Lundberg, 2021). Region Stockholm rapporterar att fler söker vård för psykisk ohälsa och att ökningen är som störst bland barn och unga. Kultur- och ungdomsminister Amanda Lind menar att de unga som redan innan pandemin hade sämre förutsättningar och låg

sysselsättningsgrad löper större risk att fastna i ett långvarigt utanförskap (a.a.). Pandemin och dess konsekvenser kommer att påverka människors välbefinnande och det sociala arbetet med vår välfärd kommer att behöva lämpas därefter. Oavsett om vi genomför socialt arbete i skolan, på socialtjänsten, inom sjukvården, på frivilligorganisationer eller med hjälp av politiken kommer vi troligtvis att möta restriktionernas följder. Av den anledningen behöver också det sociala arbetet anpassas till dessa nya förutsättningar för att kunna hantera och tackla de utmaningar som pandemin för med sig. Ett första steg i den riktningen inom skolans värld är utbildning för rektorer. Hylander & Skott (2020) har studerat hur skolor med framgångsrikt elevhälsoarbete arbetar och funnit att rektorer roll och kunskap är avgörande för hur det psykosociala uppdraget bedrivs på skolorna. Ett problem har varit att många skolor endast arbetar med åtgärdande arbete, alltså lösa problem som uppstår. Men Hylander & Skott främsta resultat visar att rektorer som ser elevhälsoarbetet som en av kärnorna i verksamheten och får mer ökad kunskap kring det psykosociala uppdraget arbetar mer med det förebyggande och hälsofrämjande arbetet, vilket har haft goda effekter i skolan. Denna studies resultat skulle kunna användas av skolkuratorer för att utforma riktat elevhälsoarbete. Genom att utforma olika insatser kan skolkuratoren både nå den stora majoriteten likväl som specifika grupper. Det psykosociala uppdraget är aldrig ett ensamt arbete för skolkuratoren utan kräver, som tidigare nämnts, engagemang och kunskap från såväl rektorer som lärare. Vi som kollektiv får se det som vår skyldighet mot våra unga att se till att vi står bättre rustade med förebyggande arbete under vanliga förhållanden, och proaktiva lösningar under extrema förhållanden som denna pandemi har inneburit.

Referenslista

Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser*. Studentlitteratur.

BRIS. (2021). *Första året med pandemin: Om barns mående och utsatthet*. (BRIS Årsrapport 2021:1). BRIS.

Broady, D. *Sociologi och epistemologi: Om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epistemologin*. [Doktorsavhandling, Stockholms Universitet, Lärarhögskolan i Stockholm (LHS)].

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3 uppl.). Liber.

Djurfeldt, G., Larsson, R., & Stjärnhagen, O. (2018). *Statistisk verktygslåda 1: Samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Studentlitteratur.

Falconer, E. (2020). Missing voices and new connections: Online community choir singing during covid 19. *The Discovery Lab*, (2020, 19 augusti).

Giddens, A. & Sutton, P.W. (2014). *Sociologi*. (5 rev. och utök. uppl.). Studentlitteratur.

Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Rose Moro, M. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Elsevier Public Health Emergency Collection*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>

Hylander, I. & Skott, P. (2020). *Samordning för ett hållbart elevhälsoarbete*. Specialpedagogiska skolmyndigheten.

Imran, N., Aamer, I., Sharif, M. I., Bodla, Z. H., & Naveed, S. (2020). Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pakistan Journal of Medical Sciences Quarterly*, 36(5), 1106–1116.

Jämställdhetsmyndigheten. (2020, 21 december). *Elever med psykisk ohälsa och behov av särskilt stöd mer drabbade av pandemin*. <https://www.jamstalldhetsmyndigheten.se/nyhet/coronapandemin-och-utbildning-ur-ett-jamstalldhetsperspektiv>

- Lin, N. (1999). Building a network theory of social capital. *Connections*, 22(1), 28-51.
- Lindgärde, K. (2020, 10 juni). *Många gymnasister mår sämre till följd av distansundervisningen*.
<https://www.lu.se/artikel/manga-gymnasister-mar-samre-till-foljd-av-distansundervisningen>
- Lundberg, E. (2021, 22 maj). Ministern: ”Jag är oroad över hur pandemin slår mot unga: Psykisk ohälsa och arbetslöshet har brett ut sig bland unga under pandemin”. *Mitt i, s. 20*.
- Länsstyrelsen Hallands län. (2020). *Rapportering 2 avseende uppdrag ”Lägesbilder och åtgärder i kommunerna för att förebygga social problematik och utsatthet med anledning av covid-19”*. Socialdepartementet.
- Payne, M. (2015). *Modern teoribildning i socialt arbete*. (4 uppl.). Natur & Kultur.
- Prop. 2009/10:165. *Den nya skollagen: För kunskap, valfrihet och trygghet*.
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Roehr, S., G. Riedel-Heller, S., Koppe, G., Durstewitz, D., Krumm, S., & Reninghaus, U. (2021). Social isolation, mental health, and use of digital interventions in youth during the COVID-19 pandemic: A nationally representative survey. *Cambridge University Press: Public Health Emergency Collection*.
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.17>
- SCB. (2021). *Hushållens boende 2020*. SCB.
- SCB, MIS. *Personer med utländsk bakgrund: Riktlinjer för redovisning i statistiken*. SCB.
- SFS 2010:800. *Skollag*.
- Sjögren, A., Engdahl, M., Hall, C., Holmlund, H., Lundin, M., Mühlrad, H., & Öckert, B. (2021). *Barn och unga under coronapandemin: Lärdomar från forskning om uppväxtmiljö, skolgång, utbildning och arbetsmarknadsinträde*. Uppsala: IFAU
- Skolinspektionen. (2020). *Gymnasieskolors distansundervisning under covid-19 pandemin: Skolinspektionens centrala iakttagelser efter intervjuer med rektorer*. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolverket. (uppdaterad 2021, 23 mars). *Skolans arbete med elevhälsa under coronapandemin.*

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/skolans-arbete-med-elevhalsa-under-coronapandemin>

Socialstyrelsen. (2021). *Effekter av covid-19 på anmälningar gällande barn till socialtjänsten.* Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen & Skolverket. (2016). *Vägledning för elevhälsan.* Stockholm: Socialstyrelsen

Sohlberg, P & Sohlberg, B-M. (2019). *Kunskapens former: Vetenskapsteori, forskningsmetod och forskningsetik.* (4 uppl.). Liber.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behaviour*, 52(2), 145-161.
<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

Trost, J. & Hultåker, O. (2016). *Enkätboken.* Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed.* Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wang, M. & S. Eccles, J. (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Development*, 83(3), 877-895. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01745.x>

Bilaga 1. Enkät

Psykosocialt stöd på gymnasiet

Denna enkäts syfte är att undersöka vilket typ av psykosocialt stöd och/eller aktivitet du som gymnasieelev önskar av skolan under distansstudier.

Din medverkan är frivillig och anonym.

Enkäten ingår i ett examensarbete på socionomprogrammet på Ersta Sköndal Bräcke Högskola.

Om du har några frågor eller synpunkter kan du vända dig till mig som gör studien: xx@mail.se.

Tack för din medverkan!

/Mandana

1. Distansstudier

Nedan följer frågor om hur distansstudier under pandemin har påverkat olika aspekter av ditt liv.

Jag upplever att distansstudier har påverkat...

	Mycket negativt	Något negativt	Ingenting	Något positivt	Mycket positivt
Min sömn					
Mina matvanor					
Min fysiska aktivitet					
Min närvaro på lektionerna					
Min skolmotivation					
Mitt sociala liv					
Mitt välmående					
Min känsla av gemenskap					
Min känsla av trygghet					
Mina framtidsdrömmar					

2. Socialt stöd

Kan du få hjälp av någon eller några personer vid sjukdom eller vid praktiska problem (tex låna saker, få råd, hjälp att lösa ett problem)?

- Nej
- Ja, av någon enstaka person
- Ja, av flera
- Vet ej

3. Har du under det senaste året tagit emot hjälp av någon vid sjukdom eller vid praktiska problem?

- Nej, har ingen som hjälper mig
- Nej, har inte haft behovet
- Ja, har tagit emot hjälp vid ett fåtal tillfällen
- Ja, har tagit emot hjälp vid ett flertal tillfällen

4. Har du någon/några personer som du kan prata med om personliga saker om du skulle vilja det?

- Nej
- Ja, någon enstaka person
- Ja, flera
- Vet ej

5. Har du under det senaste året pratat om personliga saker med någon?

- Nej, har ingen att prata med om personliga saker
- Nej, har inte haft behovet
- Ja, vid ett fåtal tillfällen
- Ja, vid ett flertal tillfällen

6. Har du under det senaste året haft kontakt med något professionellt stöd (tex skolkurator, BUP, Bris, psykolog, ungdomsmottagningen osv)?

- Nej
- Ja, vid ett fåtal tillfällen
- Ja, vid ett flertal tillfällen
- Ja, jag har en regelbunden kontakt

7. Vilket påstående stämmer bäst in på din upplevelse? Markera ett alternativ.

- När jag behöver stöd, har jag ingen att vända mig till
- När jag behöver stöd, har jag någon att vända mig till
- När jag behöver stöd, har jag några att vända mig till
- När jag behöver stöd, har jag många att vända mig till

8. Skolkuratorns stödjande arbete

Om nedanstående stöd skulle erbjudas på din skola, hur troligt är det att du skulle ta del av det?

	Inte troligt	Lite troligt	Ganska troligt	Mycket troligt
Individuellt samtalsstöd med kurator i skolans lokaler				
Individuellt samtalsstöd med kurator digitalt				
Samtalsstöd med kurator i liten grupp i skolans lokaler				
Samtalsstöd med kurator i liten grupp digitalt				
Samtalsstöd med kurator gemensamt för dig och dina föräldrar i skolans lokaler				
Samtalsstöd med kurator gemensamt för dig och dina föräldrar digitalt				

9. Samtalsstöd med kurator kan utformas enligt vad du har behov av. Nedan finns fyra olika samtalstyper. Vilket behov har du av respektive samtalstyp?

	Har inget behov av det	Har lite behov av det	Har mycket behov av det
Motivationssamtal			
Krissamtal			
Rådgivande samtal			
Bearbetande samtal			

10. Förebyggande och hälsofrämjande aktiviteter

Om nedanstående aktiviteter skulle erbjudas på din skola under tiden ni har distansstudier, hur troligt är det att du skulle delta?

Med workshop menas träffar i grupp med möjlighet till kreativa övningar och diskussioner.

	inte troligt	lite troligt	ganska troligt	mycket troligt
Workshop i barns och ungas rättigheter och diskriminering				
Workshop i trakasserier och kränkande behandling (antimobbningsarbete)				
Lättare fysiska aktiviteter i liten grupp (tex promenader, lätt löpning, lugn yoga mm)				
Mer utmanande fysiska aktiviteter i liten grupp (tex cirkelträning, lagsport, styrketräning mm)				

Workshop i sex och samlevnad				
Workshop i normer och värderingar inom ämnet könsidentitet, sexualitet och relationer				
Workshop om alkohol, narkotika, doping och tobak				
Stödgrupp för att sluta röka				
Workshop om goda matvanor, kosthållning och gemensam matlagning				
Gemensam lunch i grupp				
Workshop i sömnvanor, dess betydelse för kroppen och hjärnan				
Workshop i avslappningsövningar				
Workshop i psykisk hälsa och ohälsa (tex ångest och ångesthantering)				
Workshop i stress och stresshantering				

11. Vilken årskurs går du?

- Årskurs 1
- Årskurs 2
- Årskurs 3

12. Ange kön

- Tjej
- Kille
- Annat

13. Var är du född?

- I Sverige
- I annat land än Sverige

14. Var föddes dina föräldrar?

- Båda är födda utanför Sverige
- Ena är född utanför Sverige och den andra född i Sverige
- Båda är födda i Sverige

15. Vilken är dina föräldrars högsta utbildningsnivå?

- Mindre än grundskolenivå
- Grundskola
- Gymnasium
- Universitet/högskola
- Vet ej

16. Vad bor du i för typ av bostad? Om du har flera boenden ange den bostad där du vistas mest.

- Hyreslägenhet
- Bostadsrättslägenhet
- Radhus/kedjehus/parhus
- Friliggande villa

17. Här kan du skriva fritt om det är något du vill förtydliga, kommentera eller komma med ett förslag på psykosocialt stöd som du känner saknas i enkäten.

Ange ditt svar...

18. Ange namn på din skola.

Ange ditt svar...

19. Ange den stad din skola ligger i.

Ange ditt svar...