



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA

VT 2009

Sektionen för Management

Samhällsvetarprogrammet för lärande, utveckling och kommunikation

Tankar, känslor och upplevelser hos elever

- en studie om motivation och psykisk hälsa i det individuella gymnasieprogrammet

KANDIDATARBETE I PSYKOLOGI

Författare: Bane Berbatovci

Handledare: Erik Lindström

Arbetets art: Examensarbete 15 hp
Psykologi C

Titel: Tankar, känslor och upplevelser hos elever – en studie om motivation och psykisk hälsa i det individuella gymnasieprogrammet

Författare: Bane Berbatovci

Handledare: Erik Lindström

Abstrakt

Syftet med denna studie är att undersöka elevers tankar, känslor och upplevelser av studier inom det individuella gymnasieprogrammet. Enligt tidigare forskning och enligt teorierna framgår det att elever som går det individuella programmet har negativa tankemönster, upplever psykisk ohälsa och depressiva symtom. I undersökningen har både kvantitativa och kvalitativa data analyserats. En enkätundersökning har skickats ut hos eleverna och två intervjuer har gjorts, en intervju med en lärare och en med en kurator. Resultatet visar höga procent av negativa tankemönster, depression och psykisk ohälsa hos eleverna. Samtidigt visar resultaten att negativa tankemönster kring skolan och individuella programmet förändras till det mer positiva under programmets gång. Även motivationen ökar under skolans gång för eleverna som går det individuella programmet.

Nyckelord: *Individuella programmet, tankemönster, motivation, psykisk ohälsa, depressiva symtom*

Blekinge Tekniska Högskola
Managementhögskolan

Subject: Degree project 15 ECTS
Psychology C

Titel: Thoughts, feelings and experiences by students – a
study of motivation and mental health in the individual
senior high school program

Author: Bane Berbatovci

Tutor: Erik Lindström

Abstract

The purpose of this study is to examine the students thoughts, feelings and experiences passing the individual senior high school program. According to previous research it appears that students at this school have negative thought patterns and are experiencing both mental health problems and depressive symptoms. Both quantitative and qualitative data analysis have been made. A questionnaire was sent to the students and two interviews were made, one interview with a teacher and one with a counselor. The results show high percentage of negative thought patterns, depression and mental illness among the students. However, the results show that negative thought patterns change for the better and that the motivation increases at the time in school.

Keywords: *Individual program, thought patterns, motivation, mental health problems, depressive symptoms*

Inledning

I dagens samhälle förväntas alla gå i skolan och det individuella programmet har kommit att bli det slutliga valet för dem elever som inte går något nationellt program. Elever som går det individuella programmet kommer från olika sociala miljöer, har olika erfarenheter, kunskaper och språk. Detta innebär att en "skola för alla" ställer höga krav på skolans verksamhet. Ansvar ställs på lärare, pedagoger och skolledare att förverkliga en skola som alla kan lämna med "rak rygg" (SOU 1997:108). I den tidigare forskningen framgår det att det individuella programmet har en negativ stämpel där många ungdomar har ett pessimistiskt tankemönster kring programmet (Hugo, 2007). Enligt skollagen (2004:1368) är det individuella programmet avsett för att förbereda eleven inför ett nationellt program. Syftet med programmet är att möta elevers speciella utbildningsbehov. Programmet är även avsett för elever som inte har någon motivation till att studera, för elever som är osäkra i sitt studieval samt för elever som vill studera vissa kurser i gymnasieskolan (www.riksdagen.se).

Under de senaste åren har flera rapporter visat på ökade besvär i form av oro, nedstämdhet, sömnbesvär och trötthet i samband med skolan. Enligt SOU (1997:108) har en stor del av dem som lämnar grundskolan utan fullständiga betyg läs- och skrivsvårigheter. Dessa elever kommer oftast till det individuella programmet med en dålig bild av skolan, tunga erfarenheter av att misslyckas i olika skolsammanhang samt med dåligt självförtroende. Eleverna upplever sig själva som misslyckande eftersom dem inte har lämnat grundskolan med "rak rygg". Enligt SOU (2006:77) beror psykiska ohälsan bland ungdomar på stress i skolan och för höga krav till eleverna.

Problemområde

Det individuella programmet framhålls utifrån ett negativt synsätt i olika medier, forskningar, debatter etc. I dagens samhälle uppfattas det individuella programmet som ett program med "låg status" dit elever kommer som har misslyckats tidigare i skolåren, elever som är skoltrötta och omotiverade. Det har även uppmärksammats att en stor andel av de elever som går det individuella programmet inte mår bra och psykiska ohälsan har kommit att bli ett aktuellt ämne på det individuella programmet.

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka elevers tankar, känslor och upplevelser av studier inom det individuella gymnasieprogrammet. Undersökningen är jämförande mellan tiden innan eleven började på IV programmet och nu under pågående program. De psykologiska frågeställningar som uppsatsen berör handlar om tankar, motivation och psykiskt välmående i förhållande till skolgång.

Hur upplever eleverna det individuella programmet?

Hur motiverade är eleverna till att gå på individuella programmet?

Upplever eleverna på det individuella programmet psykisk ohälsa?

Tidigare forskning

Hugo (2007) har skrivit en doktorsavhandling som handlar om elevers – och lärares erfarenheter i en liten grupp på gymnasieskolans individuella program. Studien handlar om hur gymnasieskolan ska möta elever som har sämst meritvärde med sig från grundskolan och hur lärarna på det individuella programmet hanterar elever med mycket hög sjukfrånvaro, dåliga resultat och som vantrivs i själva skolkontexten. Han har följt en mindre klass på individuella programmet under tre år för att beskriva både lärare och elevers erfarenheter av gymnasiet. Resultaten visar att det krävs en tät och nära relation med lärarna för att motivera eleverna och för att dem ska tycka att det är meningsfullt och dyka upp på lektionerna. Hugo (2007) menar att eleverna behöver känna sig bekräftade som människor och inte som elever. Han poängterar att det krävs en känsla av delaktighet där eleverna måste få uppleva att de är med och bestämmer över innehåll och form. Det är även viktigt att läraren skapar en lärandesituation som är på *riktigt*, som uppfyller en verklig funktion (Hugo, 2007).

Kjellson & Tapper (2008) har i sin undersökning haft i syfte att bidra med kunskap om elevers upplevelser och erfarenheter av skolan i allmänhet och med fokus på gymnasieskolans individuella program i synnerhet. Dem använde sig av en kvalitativ metod där dem intervjuade nio elever. Resultaten visade att eleverna hade en positiv inställning till det individuella programmet där dem såg en fördel i att studera i en klass med färre antal elever. I undersökningen framgick det även att pedagogen har en viktig betydelse utifrån aspekterna på bemötande och arbetssätt. Dessutom upplevde eleverna att dem fick stöd något som många av dem upplevt sig sakna under tidigare skolåren (Kjellsson & Tapper, 2008).

Svärd (2008) har i sin studie haft i syfte att kartlägga vilka faktorer som påverkar elever på ett individuellt program att känna sig inkluderade med god självbild och även studerat elevers tankar kring inkluderingen och självbilden i skolan. Med hjälp av intervjuer har han velat se hur 25 elever på det individuella programmet tänker kring sin självbild. Han har även haft i syfte att undersöka och kritiskt granska elevernas tankar och upplevelser kring olika lösningar för stödinsatser i en skola för alla och undersöka hur de skattar sig själva i skolsituationen. Resultaten i undersökningen visade att eleverna anser att avsaknaden av betyg är det som påverkar självbilden mest negativt i skolan. Det som påverkar självbilden positivt är att ha kompisar i gruppen och lärarens roll betraktas som betydelsefullt i samband med att eleverna blir uppmärksammas och sedda (Svärd, 2008).

Teoretisk referensram

Det individuella programmet (IV)

Det individuella programmet (IV) förbereder elever för utbildning på ett nationellt program. IV programmet ska vara anpassat utifrån varje elevs behov och intresse och här ska man få möjlighet till en nystart. IV programmet vänder sig till dem elever som inte har fått godkänt i matematik, engelska och svenska/svenska som andraspråk och därför inte kommit in på något nationellt program. Det individuella programmet kan varvas med praktik och en stor del av utbildningen sker inom PRIV, programinriktat individuellt program. En lagändring beslutades och trädde i kraft 1 juli 2006 eftersom

alltför få elever på gymnasieskolans individuella program fullföljde en gymnasieutbildning med slutbetyg. Denna lagändring innebar att alla elever på gymnasieskolans individuella program ska ges utbildning som i sin omfattning är likvärdig med utbildning som ges på nationella program och utbildningen skall ges på heltid (skolverket, 1998).

Tankemönster och upplevelser kring skolan och IV programmet

Redan som barn utvecklar man en negativ självbild om man upplever motgångar i läs- och skrivarbete. Detta innebär att framgångar eller misslyckande påverkar barnets syn på skola, lärande och utbildning samt hela skolgången (SOU 1997:108). Elever som har skolsvårigheter visar det på olika sätt, en del skolkar, andra upplevs som störande av lärare och kamrater, somliga blir tysta och passiva, medan andra jobbar på och försöker dölja sina svårigheter (SOU 1997:108). Enligt svenska undersökningar så är det oftast ungdomar som känner sig utanför i det egentliga skolarbetet som avbryter sin skolgång i grundskolan. De har tidiga erfarenheter av att inte lyckas, inte kunna klara av det som i skolan bedömts vara viktigt och högt värderat (SOU, 1997:108). Skolan bedöms ha svårt att bidra till utveckling av personliga eller sociala kompetenser som exempelvis gott självförtroende samt nyfikenhet och initiativförmåga bland elever (skolverket, 1997).

Elever som går det individuella programmet kommer från olika sociala miljöer, har olika erfarenheter, kunskaper och språk. Detta innebär att en "skola för alla" ställer höga krav på skolans verksamhet. Ansvar ställs på lärare, pedagoger och skolledare att förverkliga en skola som alla kan lämna med "rak rygg" (SOU 1997:108). Det är skolan som skapar till en stor del marginaliseringen, vilket innebär att det är skolans organisation och verksamhet som avgör elevens framgång och misslyckande. Även agerandet och attityderna hos dem som arbetar i skolan är avgörande. Det är inte eleven som har skolsvårigheter utan skolan som har undervisningssvårigheter (Skolverket, 1996). Stress framkallas hos eleverna om obalans mellan tid och uppgift råder. Det är därför viktigt utifrån lärarnivån att aktivt ta ett större ansvar för att utforma och tillämpa funktionella tidlösningar samt kontinuerligt följa upp, utvärdera och förbättra eleverna (skolverket, 2001).

Motivation

Med våra starka känslor och emotioner hänger motivationen intimt samman och påverkar i hög grad våra livsval. Motivationspsykologin studerar varför man väljer att agera och varför man väljer att göra vissa saker snarare än andra. Motiv som får oss att handla kan vara allt från behov, önskningar, impulser och attityder. Faktorer som finns såväl inom oss själva som i den yttre miljön kan styra motivationen (Fredrikson & Furmark, 2005). Synen på eleven i den mänskliga motivationens natur inom psykologin utgör i grunden en aktiv, konstruktiv och nyfiken varelse med spontan lust att vilja lära och förstå. Som lärande individer har en del elever låga uppfattningar om sig själva. De uppfattar inte längre sina skolprestationer som kontrollerbara på grund av ständigt misslyckande. Följden har blivit missmod, pessimism och låga förväntningar om framtida resultat. Motivationspsykologin handlar om hur människor hanterar sina framgångar eller misslyckanden genom att hänföra dem olika faktorer så som slump, tur, egna ansträngningar, egen skicklighet eller egen otillräcklighet. Våra upplevelser av framgång eller misslyckande bestämmer i hög grad hur vi förklarar dem (Lundberg, 2005).

Måttliga kognitiva konflikter kan vara en stark motivation i lärandet. Elever som upplever att något inte riktigt stämmer med deras förväntningar skapar en spänning, en utmaning som kan främjas. En sådan inre motivation bygger på spontan nyfikenhet, behov av omväxling, naturlig tillfredsställelse att bemästra något och glädje över att uppleva kompetens. I den kognitiva psykologin betraktas kunskapen inte längre som en ackumulering av fakta utan omorganiserar under inläringen.

En känsla av sammanhang (KASAM) enligt Aaron Antonovskys (1923- 1994) ökar individens möjlighet att uthärda svåra förhållanden och den består av tre komponenter. *Begriplighet* är den kognitiva komponenten som handlar om att man måste begripa vad som pågår i livsmiljön. Upplevelsen av ordning, struktur och klarhet utgör att de krav som ställs motsvaras av de egna inre resurserna. Vars motsats är oordning, kaos, slumpmässighet och oförklarlighet. *Hanterbarhet* är andra komponenten som beskriver den subjektiva upplevelsen av att ha eller sakna tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer livet. Medan den tredje komponenten *meningsfullhet* är relaterad till upplevd påverkan och engagemang i det som sker i ens dagliga liv. Enligt Antonovskys innebär känslan av sammanhang att exempelvis individen upplever att hon är förstådd av andra människor, har en ljus syn på tillvaron och på framtiden. Det är minst lika viktigt att förstå hälsans orsaker som ohälsans orsaker (Carlsson, 2005).

Psykisk ohälsa

”De centrala begreppen inom psykologin är beteende, upplevelse, emotion, kognition och attityd vilket gör psykologin till kanske den viktigaste faktorn när det gäller hälsa och sjukdom idag” (Cassidy, 2003, s, 10).

I dagens samhälle talas det mycket oftare om psykisk ohälsa bland unga människor och gränserna mellan vad som är sjukt och friskt har suddats ut. Begreppet psykisk ohälsa kan omfatta allt ifrån nedsatt psykiskt välbefinnande till allvarliga psykiska störningar och psykisk sjukdom. Symtom som kännetecknas vid psykisk sjukdom är bland annat nedstämdhet, oro, ångest, sömnrubbnings etc., tillstånd som vi alla råkar ut för någon gång i livet. Man kan tala om psykisk sjukdom när den drabbade inte kan hantera sitt liv och sin vardag på grund av tillståndens omfattning och intensitet (Stain, 2008). Psykisk ohälsa kan beskrivas som problem som kan upplevas psykiska så som extrem trötthet, oro, irritation eller förvirring. Avgränsningen till normala tillstånd är inte självklar. Upplevs trötthet under en hel dag under en månad är det inte normalt. Däremot trötthet innan man går och lägger sig ses snarast som ett friskhetstecken. Även nedstämdhet i anslutning till förlust av en nära anhörig ses som normalt. Nedstämdhet under längre period utan uppenbara orsaker anses vara avvikande. Det finns inga entydiga bedömningsgrunder som kan skilja mellan normal och avvikande tillstånd som motiverar åtgärder (SOU, 2006:77).

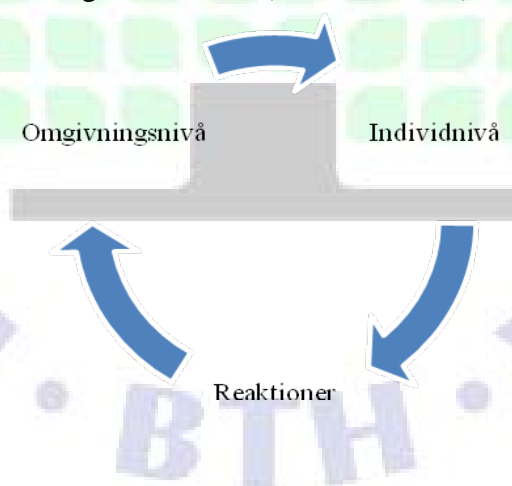
Beskrivning av psykisk ohälsa bland unga

Under de senaste 10- 20 åren har flera rapporter visat på ökade besvär i form av oro och nedstämdhet, sömnbesvär och trötthet samt anspänning och värk bland barn och ungdomar. Fler ungdomar sjukhusvårdas för depression och ångest, det har även blivit allt vanligare att pojkar sjukhusvårdas för depression och ångest (SOU, 2006:77). En god självbild och förmågan att kunna kommunicera med andra är en viktig skyddande faktor mot psykisk ohälsa. Upp till 10% av barn och ungdomar har psykiska problem,

dem lider av förståmings- och ångestsjukdomar och dem har störningar som domineras av utagerande beteenden, koncentrationssvårigheter, ätstörningar etc. Ungdomar definierar sina egna psykiska problem genom att relatera till missbruk, ätstörningar, vanföreställningar, tvångstankar och självmordstankar. Dem deprimerade ungdomarna beskriver sig själva som ångestfyllda och ledsna. Dem har även en negativ syn på sin kropp och dem är pessimistiska inför framtiden (Wasserman, 2003). Socialt stöd anses vara ett viktigt område som förknippas med lycka, värme och välbefinnande medan en ensam isolerad person förknippas med övergivenhet, sorg ohälsa etc. detta innebär att de individer som har socialt stöd är mer motståndskraftiga mot stress (Cassidy, 2003).

Individ och miljö

Psykisk ohälsa som påverkas av vår sociala miljö har ökat markant på senaste 20 åren bland barn och ungdomar. Den snabba samhällsförändringen under det senaste seklet bidrar till den psykiska ohälsan. Individen ställs ständigt inför nya krav och hinner inte med utvecklingen vilket i sin tur leder till ökade psykiska besvär och ohälsa (Dotevall, 2001). Begreppet psykosocial kan definieras som ”interaktionen mellan psykiska och sociala faktorer”, interaktionen mellan tre olika nivåer (se figur nedan). Varje gång man går igenom en period av psykosocial påfrestning förändras ens erfarenheter, vilket i sin tur skapar förutsättningar för de sociala faktorerna att påverka individens program. Figuren visar att reaktionerna på omgivningen uppstår i interaktion med individens program som i sin tur betingas av individens genetiska faktorer och tidigare erfarenheter. Vi formas av den miljö vi lever i. Individnivån handlar om sättet att ta påfrestningar med andra ord, coping (sättet att bemästra problem). Nyckelbegreppet när man ska försöka förklara den sociala ojämlikheten i ohälsa handlar om egenmakt och utövande av kontroll, sambandet att individer i lägre socialgrupper har högre sjuklighet och dödlighet än andra (Theorell, 2003).



Figur 1. Interaktionen mellan tre olika nivåer (Theorell, 2003).

Det är viktigt när man söker förklaringar och analyserar mänskliga beteende att man inte enbart inriktar sig på den individuella nivån utan tar även hänsyn till andra faktorer och nivåer. De krav som ställs på individer och de resurser som bidrar till att man klarar av situationen handlar inte bara om faktorer på individnivå utan också om faktorer på gruppnivå (familj, kamratgrupp, arbetsgrupp), faktorer på samhälls- eller organisationsnivå (sociala attityder, ledarattityder) och faktorer på kulturell nivå (att anpassa sig till en ny kultur). Transaktionsmodellen är inriktad på individ och kontext vilket innebär att man tar hänsyn till interaktionen mellan individen och miljön utifrån

antagandet att individen är en aktiv och påverkande part i processen. Detta innebär att när samspelet mellan individ och kontext (miljö) brister, när förmågan att hantera krav eller när behov inte tillgodoses upplever vi stress och det reagerar vi med känslomässiga, kognitiva, beteendemässiga och fysiologiska reaktioner (Cassidy, 2003).

Depressiva symtom

Depressiva symtom och psykisk ohälsa i skolåren och tonåren har ökat markant under de senaste åren. Orsaken bottnar främst i otrygghet och är grundlagd redan från tidiga barnåren som oftast förvärras med tiden. Får inte dem unga hjälp redan från början kommer dessa depressiva symtom och ohälsa att följa dem upp i vuxenlivet (Dotevall, 2001). Depression är ett begrepp som täcker ett helt spektrum av känslomässiga tillstånd, alltifrån den för alla välbekanta upplevelsen att man känner sig deppig, ”nere”, olustig till ett mer ovanligt, sjukligt tillstånd av djup melankoli (depression). Bristande självkänsla, motgångar av ensamhet, av att man hamnar utanför gruppen, inte möts med respekt, inte får normala möjligheter till frigörelse eller till att påverka sin situation kan utlösa depression. Symtomen asocialitet och missbruk kan även vara orsak till depression (Almén, 2007). Den ökande depressionsfrekvensen bland ungdomar kan bero på att dagens ungdomar kommer in i puberteten mycket tidigare än förr. Flickorna är inte mentalt mogna att klara den stora kroppsliga omställningen och den sociala utsattheten. Under tonåren blir det allt viktigare att man skapar en identitet och att man lyckas med utbildning och arbete. Även stängda dörrar till utbildningsmöjligheter kan utlösa depression bland ungdomar (Lagerheim, 2004).

Stress

Definitionen av begreppet stress kan förklaras utifrån tre olika modeller. Stimulusmodellen avser att stress är någonting som uppträder i omgivningen och ställer krav på personen som exempelvis studenter ställs inför sådana krav att klara av prov, arbetsuppgifter etc. Responsmodellen handlar om stress som respons, individens upplevelser och beteenden i förhållande till symtom som uppmärksammas som till exempel huvudvärk, irritabilitet, kraftlöshet etc. Transaktionsmodellen handlar om att beteendemässiga, känslomässiga och fysiska symtom uppvisas som följd när vissa krävande livsomständigheter förekommer. För att kunna förbättra människors ohälsa måste man först förstå hur de bedömer och handskas med krav som tvingas på dem från yttervärlden. Samspelet mellan individen och världen definierar stress där en brist på samspel leder till fysisk eller psykisk sjukdom eller bådadera (Cassidy, 2003).

Ångest

Stress och ångest är två begrepp som är nära förknippade med varandra. Ångest kan beskrivas som en form av stressreaktion där stress upplevs som negativt och kan variera i styrka. Ångestreaktionen kan förklaras utifrån fyra perspektiv; *Fysiologiska reaktioner*, t ex. motorisk oro och yrsel. *Tankemässiga reaktioner*; kan förklaras som negativa tankar ”jag kommer inte klara detta” eller ”jag kommer att göra bort mig totalt”. *Beteendemässiga reaktioner*; innebär i första hand undvikande beteende, man försöker fly från en obehaglig situation då flykt- och säkerhetsbeteende förekommer samt en ytlig och försnabbad andning. Den sista ångestreaktionen är *själva känslan*; som kan beskrivas som oro, rädsla, ångslan, panik och/eller ångest (Almén, 2007).

Invandrare och depressiva symtom

Forskning kring nyanländas psykosociala situation och självrapporterade hälsa måste uppmärksammas och öka kunskapen kring processen om den hälsofrämjande integrationen av nyanlända invandrare i svenska samhället (Ekblad, 2003). Invandrare och barn födda av första generationens invandrare som har flyttat till Sverige har med sig olika bakgrunder och svårigheter. Depressiva symtom som vanligen uppträder bland dessa invandrare är ångest, oro, trötthet och depression. PTSS (posttraumatisk stress syndrom) uppträder ofta bland dem invandrare som upplevt krigsförföljelse och andra svåra upplevelser (Dotevall, 2001).

Socialt stöd

I många olika forskningar framgår det att det sociala stödet utifrån individens miljö (familj, skola, arbete etc.) är en betydande aspekt för att främja ohälsa (Orth-Gomér, 2003). Individens tillit till sin sociala omgivning och tillgången till socialt stöd har enligt flera studier kunnat påvisa balanserad inflytande av negativa händelser på psykiska symtom. Även självbilden kan hotas om det förekommer obalanser i sociala relationer till omgivning (Carlsson, 2005).

DISA- programmet

Clarke och Lewinsohn har utvecklat ett förebyggande program som är inriktade på att hantera stress eller påfrestningar och negativa tankemönster. Deras program har inspirerats av Becks metod "Cognitive therapy for depressed adults" som bygger på att deprimerade patienter har automatiska tankar av negativt slag och systematiska feltolkningar av verkligheten. Clark och Lewinsohn förändrade Becks metod till att den skulle passa tonåringar och vara förebyggande. Inom skolans ram består programmet av strukturerade gruppövningar med träning i kognitiva beteendetekniker för att identifiera samt hantera stress och negativa tankar.

I Stockholms läns landsting har en kunskapsorganisation, personal inom Centrum för folkhälsa översatt Clarke och Lewinsohns program till svenska. En förkortad gruppleddarmanual och elevhandbok har utarbetats i samarbete med en representant från Centrum för folkhälsa, Lene Lindberg och Gregory Clark där programmet har översatts och anpassats för svenska förhållanden och fått namnet DISA (Depression In Swedish Adolescents)- programmet. Det svenska programmet består av tio gruppträffar som genomförs en gång i veckan under en timme. Dessa träffar som är strukturerade följer en given agenda och personal som utbildats i läroprogrammet leder grupperna (se bilaga 3). Syftet med DISA programmet bygger på kognitiva beteendetekniker för att förändra negativa tankemönster, kommunikationsträning och olika problemlösningstrategier samt övningar för att stärka det sociala nätverket. Eftersom depressiva symtom är vanligare hos flickor än pojkar riktas programmet till tonårsflickor (Treutiger, 2006).

Metod

Undersökningsdeltagare

Utifrån syftet och frågeställningarna var en kvalitativ metod i samband med en kvantitativ metod det bästa sättet att få en bredare förståelse från båda perspektiven. Med en kvantitativ metod får man bredden på studien då man har ett större antal respondenter. Med den kvalitativa metoden får man djupet av själva undersökningen

(Eliasson, 2006). Vid en kvalitativ undersökning är forskaren intresserad av vilka kvaliteter eller egenskaper en företeelse har (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2002). Syftet med kvalitativa forskningsintervjuer är att man försöker förstå ämnen från livsvärlden utifrån den intervjuades eget perspektiv (Kvale, 2007). Vid kvantitativa undersökningar är enkätstudier en av de vanligaste datainsamlingsmetoderna. Kvantitativa metoder är lämpligaste för att utveckla en förståelse för hur olika förhållande är och för att uppskatta hur olika attityder är inom en viss grupp (Eliasson, 2006). När man vill nå ut till fler människor än vad som är möjligt vid intervjuer och observationer är enkäter det lämpligaste alternativet (Allwood & Thylefors, 2005).

Undersökningen gjordes på en gymnasieskola bland elever som gick på det individuella programmet. Jag hade med mig 50 stycken enkäter men på grund av sjukdom, praktik och andra anledningar besvarades 43 stycken. Det var 26 killar och 17 tjejer vilka var från sju olika klasser. I det individuella programmet var klasserna uppdelade i olika grupper som kallades för invandrargruppen (B, C, F), PRIV handels klass, SFU (svenska för ungdomar) etc. och vanliga klasser som hade vissa dagar praktik och vissa dagar teori. Av samtliga enkäter framgick det att 25 elever utgjorde invandrargrupperna och 16 elever kom från andra klasser medan 2 elever inte hade fyllt i någon klass. För att få personalens perspektiv och synsätt valde jag även att göra två intervjuer, en med kuratorn och en med en lärare. Intervjun med kuratorn gjordes på kuratorns kontor och intervjun med läraren valde vi att göra i ett klassrum. Detta för få en så bekväm miljö som möjligt för intervjupersonerna. Intervjuerna varade ca 45 minuter med vardera personen.

Procedur och datainsamling

Redan från början av undersökningen hade jag kontakt med kuratorn på det individuella programmet. Jag skickade ut ett informationsblad (se bilaga 1) till samtliga berörda angående undersökningen. Med en skolassistent bestämdes tid för att slumpmässigt gå runt till olika klasser och dela ut samt samla in enkäterna. Innan enkäterna delades ut informerade jag eleverna om vad undersökningen handlade om, vad syftet var och att det var absolut frivilligt om man vill medverka eller inte. Jag var delaktig och fanns tillgänglig ifall eleverna hade frågor eller funderingar under tiden dem fyllde i enkäterna. I en enkätundersökning är det viktigt att man är delaktig och genomför enkäterna i grupper där man själv kan medverka och ge svar på frågor som kan komma i samband med besvarandet av enkäterna (Allwood & Thylefors, 2005). En förfrågan om en intervju skickades via mail till kuratorn. Skolassistenten bidrog med hjälp att finna en frivillig lärare till en intervju. Lärarens önskan att inte bli inspelade respekterades då jag enbart antecknade. Efter samtycke från kuratorn spelades intervjun in. Genom att spela in intervjun kan intervjuaren koncentrera sig på ämnet och dynamiken. Inspelningen underlättar för intervjuaren då man kan gå tillbaka och lyssna om tonfall, ord, pauser etc. flera omgångar (Kvale, 2007). Intervjumallen (se bilaga 2) bestod inte av exakt samma frågor till intervjupersonerna därför att dem två yrkena utgör olika arbetsområden och har då synsättet utifrån olika perspektiv. Intervjufrågorna har strukturerats utifrån mer öppna frågor så intervjupersonerna kan prata mer fritt och öppet men samtidigt försökt hålla dem inom ramen för undersökningens problemområde. Ledande frågor och direkta frågor bör undvikas för att inte avgränsa intervjupersonens tankar och funderingar kring ämnesområdet (Eliasson, 2006). Det viktiga i en undersökning är inte om intervjufrågorna ska vara ledande eller inte

ledande, utan vart frågorna ska leda till och vilka riktningar för att skapa en ny och intressant kunskap (Kvale, 2007).

För att uppfylla uppsatsens syfte har jag använt mig av hermeneutiks ansats. Ejvegård (2007) skriver att hermeneutiken handlar om förståelse. I en hermeneutiks ansats försöker författaren att förstå och tolka innebörder och mening i upplevelser, handlingar och tankar. Ejvegård (2007) menar att detta sker genom en växling mellan del och helhetsperspektiv där delarna förstås i relation till helheten och helheten i sin tur genom delarna. En hermeneutisk metod användes för att tolka delarna upplevelser, motivation och psykisk ohälsa utifrån elevernas perspektiv som utgör helheten. Vid analysen av intervjun läser man igenom intervjun för att sedan skapa en mer eller mindre allmän mening. Sedan går man tillbaka till vissa teman eller uttryck för att söka utveckla deras mening och därefter återvänder man till intervjun och så pendlar man mellan delarna och helheten (Kvale, 2007). Intervjun med kuratorn och läraren analysers utifrån begreppen för att bilda en mening. För att skapa en förståelse kommer jag att återkoppla intervjun till upplevelser, motivation och ohälsa då delarna kommer att cirkulera fram och tillbaka kring helheten.

Databearbetning och analys

Enkätundersökningen sammanställdes och strukturerades utifrån dem huvudsakliga begreppen (upplevelse, tankemönster och ohälsa) i undersökningens syfte. För att kunna se skillnader och göra jämförelser sammanställdes data i olika diagram och figurer. Vid databearbetning och analys har jämförelse mellan killar och tjejer gjorts samt mellan invandrarklasser och dem andra klasserna på IV programmet. Invandrarklasserna utgör de elever som gick på IV för att bland annat lära sig svenska språket. Invandrarklasserna förbereder nyanlända invandrarungdomar innan de börjar på det ”riktiga” individuella programmet. Direkt efter intervjun med läraren sammanställdes det slutliga och det mesta som läraren hade sagt för att inte glömma eller komma ifrån vad som sagts under intervjun. Intervjun med kuratorn lyssnades ett par gånger innan anteckningar och spekulationer började göras. Därefter sammanställdes intervjun och strukturerades utifrån begreppen. Detta för att hålla en röd tråd och struktur under arbetets gång. Intervjuerna strukturerades i relation till enkätundersökningens resultat och sammanställning.

Etiska ställningstagande

För att utgå från dem moraliska och etiska aspekterna har jag använt mig av vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer. *Informationskravet* innebär att forskaren ansvarar för att tydligt informera deltagarna om studiens syfte. Jag har skickat ut till samtliga berörda ett informationsblad (se bilaga) där det framgick vad undersökningen handlade om och även syftet med studien. I en undersökning är det viktigt med deltagarnas samtycke. För att *samtyckeskravet* ska uppfyllas har eleverna blivit informerade innan enkäten delades ut att detta är frivilligt och att dem kan avbryta skrivandet när dem vill. Även intervjupersonerna informerades om frivilligheten och att dem kunde avbryta intervjun när som helst. Intervjupersonerna och enkättagarna har blivit försäkrade om att uppgifterna kommer att behandlas konfidentiellt och att dem kommer att förbli anonyma enligt *konfidentialitetskravet*. Dem har även blivit informerade om att ingen annan förutom jag själv kommer att ha tillgång till

intervjumaterialet. Enligt *nyttjandekravet* skall insamlat material endast användas för vetenskapliga ändamål. Intervjupersonerna och enkättagarna har blivit tydligt, muntligt informerade om att insamlat materialet kommer enbart användas för denna studie.

Resultat och analys

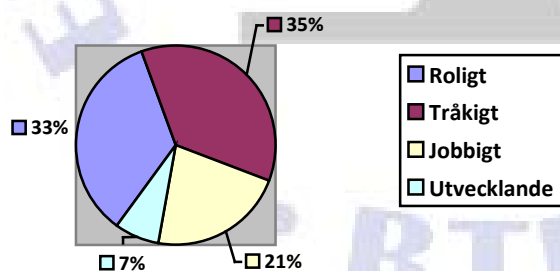
I detta avsnitt redovisas resultaten av enkätundersökningen bland eleverna på det individuella programmet. Här redovisas även intervjuerna med läraren och kuratorn på programmet. Redovisningen av enkätundersökningen och intervjuerna har vävts ihop och blivit relaterade till varandra under resultatredovisningens gång.

Tankemönster kring IV programmet

I cirkeldiagrammet framgår det att 33 % ansåg att det var roligt att gå i skolan innan de började på individuella programmet och 7 % tyckte att skolan var utvecklande. Medan 35 % betraktade skolan som tråkig och 21 % som jobbig. De som ansåg att skolan var tråkig och jobbig beskrev även med sina egna ord att dem "hatade" skolan och att dem inte lärde sig någonting. Läraren beskrev att elever som kommer hit har nästan alltid negativa tankar om skolan generellt samt om IV programmet. Eleverna har dåliga erfarenheter av skolan och IV programmet ses som den skola med låg status utifrån elevernas perspektiv. Kuratorn poängterade att nästan alla övervägande säger nej, nej till individuella programmet. Samtidigt tycker kuratorn att det inte är så konstigt att eleverna har en negativ inställning till IV programmet:

"Det är de elever som inte tycker om skolan som kommer hit..." Läraren poängterade att:

"under åren jag har arbetat här har vi haft ett enda fall där en elev själv har velat börja här".

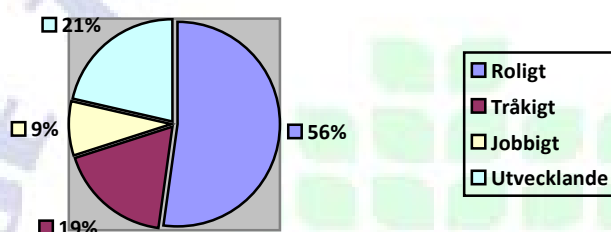


Figur 2. Cirkeldiagrammet visar vad deltagarna tyckte om att gå i skolan innan dem började på det individuella programmet.

Mer än hälften av samtliga deltagare tyckte att det individuella programmet var roligt. De ansåg också att programmet var utvecklande. Beskrivningen kring varför de tyckte att programmet var roligt och utvecklande var bland annat att de tyckte att man fick mycket stöd och SFU eleverna poängterade upprepade gånger att de tyckte att IV var bra för att lära sig svenska språket. I svarsenkäten framgick det också att deltagarna tyckte att lärarna var duktiga och bra. Medan 19 % ansåg att programmet var tråkigt och

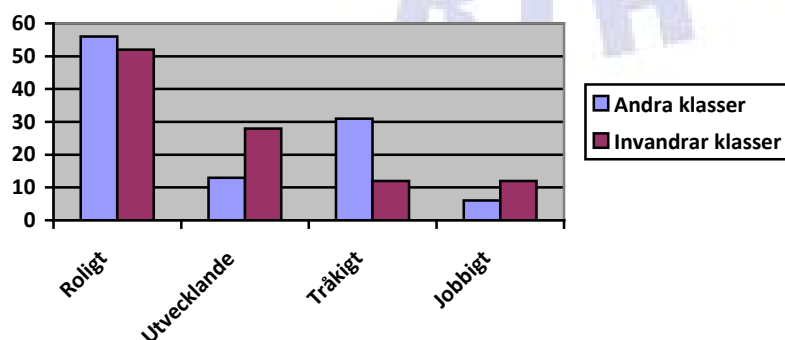
9 % ansåg att det var jobbigt. Deltagarna som ansåg att IV var tråkigt och jobbigt upplevde också att proven var svåra samt att de hade mycket läxor. Undersökningen visar att det finns skillnader mellan deltagarnas tankemönster kring skolan innan de började individuella programmet och efter. Skillnaden är att deltagarnas negativa syn till skolan förändras till det mer positiva under skolgången på IV. Från att 33 % har tyckt att skolan är rolig ökar det med 23 % vilket innebär att 56 % tycker att skolan är rolig sen dem börjat på det individuella programmet. Från att eleverna tyckt att skolan är tråkig med 35 % förändrades tankarna kring skolan till 19 %. Även funderingarna kring att skolan är jobbig förändrades från 21 % till 9 %. Enbart 7 % ansåg att skolan var utvecklande innan dem började på det individuella programmet medan under programmets gång ansåg 21 % att skolan var utvecklande. Kuratorn berättade att elevernas tankemönster kring skolan upplevs förändras från en negativ till positiv inställning och eleverna brukar uttrycka sig:

”whow detta är varit det bästa året på jätte länge”



Figur 2. Figuren visar vad deltagarna tyckte om det individuella programmet.

Resultatet visar att andra klasser upplever att det är roligt att gå på individuella programmet med 56 % och invandrarklassen svarade med 54 %. Invandrarklassen tyckte att programmet var utvecklande med 28 % medan i andra klasser tyckte enbart 13 % att det var utvecklande. Stapeldiagrammet visar också att 31 % av andra klasser tyckte att individuella programmet var tråkigt och 6 % svarade att det var jobbigt. Medan i invandrarklassen upplevdes programmet som tråkigt med 12 % och även 12 % ansåg att det var jobbigt. I resultaten framgår det att invandrarklassen upplever programmet utvecklande mer än andra klasser. Andra klasserna tycker att det är mer tråkigt men mindre jobbigt.



Figur 3. Stapeldiagrammet visar skillnaderna mellan andra klasser och invandrarklasser, deras upplevelse av att gå på det individuella programmet.

Motivation till IV programmet

Läraren upplevde att eleverna hade en negativ syn på skolan från början men att den förändrades till en mer positiv syn. Läraren uttryckte att:

”Elever som kommer hit har oftast ingen motivation till skolan, men när de blir ’upptäckta’ här, bygger bra relationer till de vuxna så skapas även motivationen till skolan”.

I enkätundersökningen framgick det att killarna var mer motiverade till det individuella programmet än tjejerna, 85 % av killarna respektive 53 % tjejerna hade motivation. Av samtliga deltagare upplevde 72 % motivation och 26 % av dem hade ingen motivation. Dem som upplevde motivation beskrev att

”de vill lära sig svenska språket bättre, att de ville börja på ett nationellt program sen och att det var lärarna som motiverade de. Medan de som svarat negativt ansåg att de hade inget val, de ville inte gå gymnasiet och vissa poängterade att de behövde pengar”.

Läraren ansåg att: ” Om man klargör målen och om eleverna når dessa mål så leder det till att eleverna motiveras mer till skolan”.

Läraren berättade också att eleverna uppskattar när dem får tydliga anvisningar på vad de ska göra och de brukar säga: ”vad bra, nu ser jag precis vad jag ska göra”. Eleverna måste ha en tydlig struktur för att motiveras till skolan. Kuratorn upplevde att de elever som har minst motivation är de elever som får mest motivation eftersom de får mycket stöd från vuxna. Kuratorn poängterar att: ” det finns ändå alltid en liten klick som vi inte når och faller ut och inte lyckas att motivera till skolan”

Motivation hos andra klasser och invandrarklasser

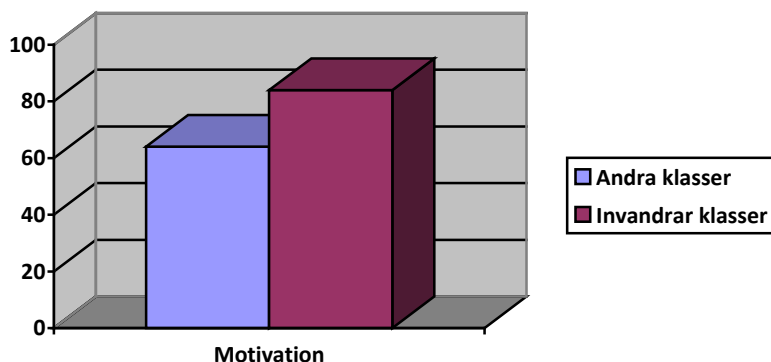
I resultaten framgår det att invandrarklassen är mycket mer motiverad till programmet än andra klasser. Invandrarklassen svarade med 84 % att de upplevde motivation medan andra klasser upplevde 64 % motivation. Motiveringen till att invandrargruppen upplevde motivation var att de tyckte att de fick mycket stöd av lärarna, ville lära sig nya språket och träffa nya vänner. Andra klassers förklaring till att de hade motivation till programmet var att de ville ha betyg för att sedan kunna läsa på ett nationellt program och många skrev att motivationen beror på hur ”bra” lärarna är. Kuratorn upplevde att ungdomarna med invandrarbakgrund är mycket mer skolmotiverad än svenska elever och ansåg att det berodde på att:

”dels för att invandrarna har större press på sig hemifrån, att självklart du ska utbilda dig att du ska gå i skolan medan man i svenska familjer låter ungdomen mer får styra själv och bestämma mer hur den vill göra med sitt liv”.

Kuratorn berättade att svenska elever tar skolan mer för givet medan invandrarungdomarna tycks ha höga ambitioner, drömmar om att bli läkare, läsa högre etc. Medan svenska elever tänker mer ”vad ska jag gå i skolan för? Jag kommer ändå inte få något jobb sen”.

Även läraren ansåg att invandrargrupperna är mycket mer motiverade har ett annat tänk med sig från hemlandet vilket skiljer sig från svenska elevers tänk.

”Invandrargruppens elever vill utvecklas, dem har önskningar att vidareutbildas, skaffa jobb helt enkelt komma vidare i livet”.



Figur 4. Visar skillnaderna mellan andra klasser och invandrar klasser och deras motivation till det individuella programmet.

Upplevelse av depressiva symtom på IV programmet

Undersökningen visar att skillnaden mellan upplevda depressiva symtom så som stress, nedstämdhet, oro, känslor av hopplöshet och ilska bland eleverna innan de började på individuella programmet och efter inte är så stor. Figuren visar att 65 % av tjejerna upplevde psykisk ohälsa lika mycket innan dem började individuella programmet som under programmets gång. Symtom som upplevs oftast bland tjejerna är ångest, nedstämdhet och oro. Även killarna upplevde psykisk ohälsa. Killarna upplevde psykisk ohälsa mer innan dem började individuella programmet med 54 % och under programmets gång sjönk det till 50 %. De symtom som killarna upplevde mest var stress, oro och ilska. Stapeldiagrammet visar att 20 % av samtliga undersökta elever upplevde depressiva symtom minst 1 gång i veckan innan IV programmet och det ökade till 23 % under programmets gång. Hela 30 % av respondenterna uppgav att psykisk ohälsa förekom minst 2 – 4 gånger per vecka, även här mådde samtliga elever lika dåligt innan dem började individuella programmet som under programmets gång.

Majoriteten av förklaringarna till de depressiva symtomen bland eleverna var att de upplevde att det var för mycket och för täta prov samt att proven var svåra. Många hade även beskrivit att det var för mycket stökigt i klassen och de tyckte att det blev jobbigt och stressigt när många pratade samtidigt under lektionen. En annan orsak till psykiska ohälsan bland eleverna var att de upplevde sig själva som dåliga, okunniga och odugliga.

Kuratorn beskrev att vanligaste depressiva symtomen bland elever som kom till henne var känslor av hopplöshet, elever som inte hade hopp om framtiden och hade helt enkelt gett upp sin tro på sig själva.

”Oftast känslor av hopplöshet, man rycker på axlarna och skiter i det mesta, generellt sätt hopplöshet och icke tro på framtiden, dessa elever möter jag jätte ofta...”

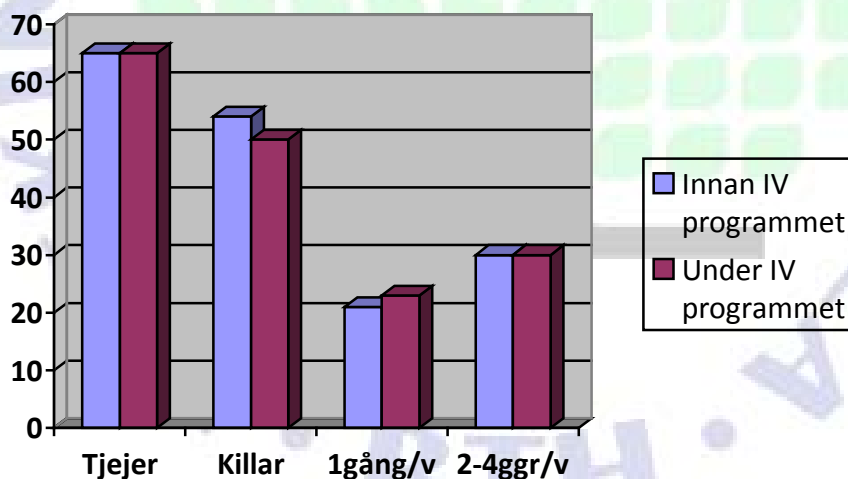
Läraren upplevde att de flesta elever som kommer till det individuella programmet mår inte bra, det förekommer mycket sjukfrånvaro och nedstämdhet är vanligaste depressiva symtomen. Läraren upplever däremot inte att eleverna är stressade och läraren får nästan aldrig höra klagomål från eleverna att dem känner sig stressade eller att det finns för mycket så de inte hinner med. Läraren ansåg att det oftast är elever som misslyckats med skolan som kommer hit och att depressiva symtomen berodde främst på sociala problem och förhållande hemifrån. Läraren berättade också att:

”många mår inte bra, det förekommer mycket sjukfrånvaro och den depressiva symtom som jag upplever mest bland eleverna är nedstämdhet”.

Läraren poängterade att elever behöver mer hjälp och att han använder sig av pedagogik som bygger på person mot person. Däremot upplevde läraren inte att han kunde hjälpa eleverna i de sociala problemen eftersom föräldrarollen i Sverige är jätte stark och därför kan man inte nå dem. Han menade att den kontakten finns oftast inte mellan lärare och elev att man tar upp sociala problem eller andra intima problem som förekommer bland elevernas livsmiljö.

Kuratorn beskrev att hon jobbar med ungdomarna utifrån att de får en förståelse för sin situation i samband med att de är en gemenskap med andra. Kuratorn menade att alla ingår i ett system allt påverkar allt vilket innebar ett systematiskt interaktionistiskt arbete:

”[...] om en ungdom är en i en familj på fem, så påverkar alla fem varandra både om de rör på sig eller inte rör på sig. Jag försöker jobba med livslinje och nätverkskarta. Jag försöker jobba med här och nu och framåt, inte så mycket med bakgrund utom i de fall där eleven vill berätta så är det klart att de får göra det. Och även med livslinjen blir det en tillbakablick men mest för att få en förståelse för var de är nu och för att få en förståelse för hur mycket positivt det finns i livet/familjen/omgivningen. KASAM- en känsla av samhörighet där byggstenarna är förståelse, hanterbarhet och meningsfullhet”.

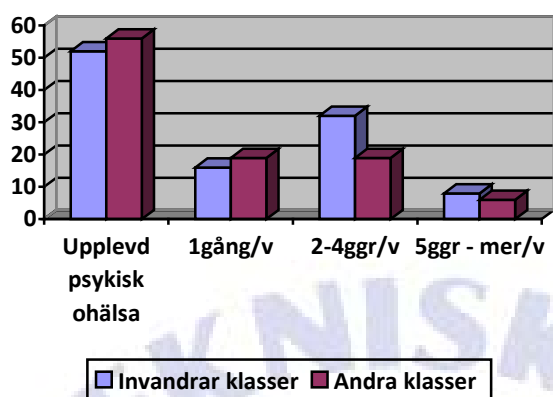


Figur 5. Stapeldiagrammet visar skillnaden mellan killar och tjejer i deras upplevda depressiva symtom innan de började på det individuella programmet och under programmets gång.

Skillnaden mellan andra klasser och invandrarklasser och deras upplevelse av depressiva symtom

Invandrarklassen uppgav att 52 % upplevde psykisk ohälsa innan de började på det individuella programmet, bland dessa var det 16 % som upplevde stress och 4 % som upplevde oro. Vanligast att elever med utländsk bakgrund upplevde ohälsa var 2 – 4 gånger per vecka vilket motsvarar 32 %. Av andra klasser upplevde 56 % psykisk

ohälsa där stress (13 %) och oro (13 %) var dem vanligaste orsakerna. 19 % upplevde dessa symtom minst 1 gång i veckan och 19 % upplevde det mellan 2 – 4 gånger i veckan.



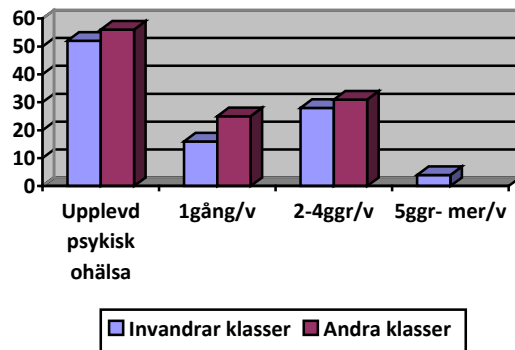
Figur 6. Stapeldiagrammet visar skillnaden mellan invandrarklasser och andra klasser, deras upplevelse av depressiva symtom innan de började på det individuella programmet.

Resultaten visar ingen större skillnader på upplevd psykisk ohälsa innan de började på det individuella programmet och under programmets gång. Skillnaden mellan invandrarklasser och andra klasser är inte heller så stor. Andra klasser upplever 56 % psykisk ohälsa och invandrarklasser upplever 52 %. Det som framgår i undersökningen är att invandrarklasser upplever mer stress och ilska med 24 %. De har förklarat att anledningen till de upplevda symtomen är bland annat att det är svårt med språket, det pratas för mycket i klassen, mycket stök och prat samt att de tyckte att proven var svåra. Medan i andra klasser upplever 12 % oro och ilska, deras förklaringar var bland annat att det var för mycket prov och att de var för täta.

Läraren ansåg att skillnaden mellan elever som kommer från invandrargruppen och elever med svensk bakgrund är att:

”elever från invandrargruppen är oroad och stressad över deras liv, får jag jobb, klarar jag av detta...”

Kuratoren berättade att när det gäller invandrargruppens psykiska ohälsa hade kuratorn inte riktigt lyckats knyta några band till dem grupperna och kunde därför inte uttrycka sig om deras psykiska ohälsa. Skillnader som visas mellan grupperna är vilka depressiva symtom som förekom vanligast innan de började på individuella programmet och under programmets gång. Andra klasser upplevde stress (13 %), oro (23 %), känslor av hopplöshet (13 %) och ångest (6 %) innan de började på programmet. Dessa symtom förändrades till ilska (6 %) och oro (8 %) under programmets gång. Elevernas upplevda depressiva symtom hos invandrargruppen var stress (22 %), oro (16 %) och känslor av hopplöshet (6 %). Under programmets gång upplevde invandrarklasser stress (16 %), oro (4 %), nedstämdhet (4 %) och ilska (4 %).



Figur 7. Stapeldiagrammet visar skillnaden mellan andra klasser och invandrarklasser deras upplevelse av psykisk ohälsa under programmets gång.

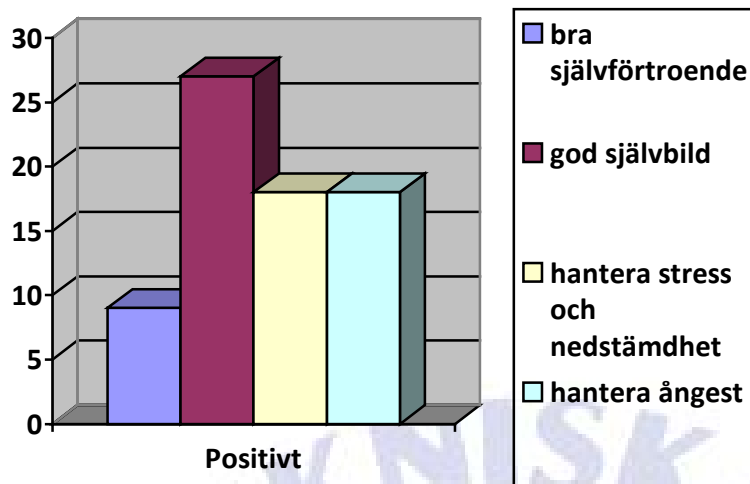
Upplevelse av DISA- programmet

Enkätundersökningen bland tjejerna på IV programmet visade att 27 % ansåg att DISA var bra och givande. Majoriteten av de som svarat positivt ansåg också att de hade lärt sig mycket om känslor. Medan 73 % upplevde att DISA programmet var dåligt. Deras förklaring till den negativa upplevelsen var att de missade viktiga lektioner, att programmet inte hjälpte något i längden, att de lärde sig inget och att det var tråkigt.

Enkätfrågorna om DISA programmet svarades enbart av tjejer. Deltagarna fick skatta de fyra aspekterna (bra självförtroende, god självbild, hantera stress, hantera ångest) utifrån en skala 0 =Inte alls till 10=mycket. Dem flesta hade svarat mellan 0 och 1 på första och andra aspekten vilket innebär att 64 % upplevde inte att DISA programmet hade gett bra självförtroende och god självbild. Endast 9 % hade fått bättre självförtroende sen de började DISA programmet. Medan 27 % ansåg att de fick god självbild. Deltagarnas negativa upplevelse av DISA programmet resulterade att 73 % tyckte att deras förmåga att hantera stress och nedstämdhet samt ångest inte hade kommit att bli till det bättre. Av de positiva upplevelserna framgick det att 27 % tyckte att DISA hade förbättrat förmågan att hantera stress och nedstämdhet samt 18 % upplevde förbättring att hantera ångest.

Kuratorn berättade att man från början hade stora hopp om DISA programmet men eftersom den är mest anpassad för 14 åringar för grundskolan 8- 9 klasser så har programmet gjorts om. Programmet har ändrats från 10 träffar till sju träffar där man har tagit det mest väsentliga och intressanta. Kuratorn beskrev upplevelsen av DISA programmet bland tjejerna att:

”Jag tror att en del tjejer upplever DISA som jättebra, medan en del tycker att det är ok. Och så finns det en mindre del som tycker att DISA är ingenting till nytta., ”vad ska man ha det till? ”



Figur 8. Visar deltagarnas (enbart tjejer) upplevelse av DISA- programmet.

Diskussion

I följande avsnitt diskuteras resultaten i relation till teorierna, syftet och frågeställningarna. Även en metoddiskussion görs kring validiteten, reliabiliteten och eventuella begränsningar.

Metoddiskussion

Syftet med undersökningen har varit att undersöka upplevelser av egna tankemönster hos elever som går det individuella programmet. Som underlag för den kvantitativa studien har jag även använt mig av en kvalitativ undersökning. Enkätundersökning har gjorts bland eleverna på gymnasieprogrammet och för att få ett annat perspektiv på studien gjordes en kvalitativ studie. Detta för att få personalens upplevelser, perspektiv, tankar och åsikter kring det individuella programmet och elevernas tankemönster och ohälsa.

Reliabilitet handlar om ifall undersökningen är pålitlig, vilket innebär att om man upprepar undersökningen under så likartade förhållande som möjligt ska den ge samma resultat. Oavsett hur undersökningen genomförs bestäms reliabiliteten utifrån hur mätningarna utförs och hur noggrant de bearbetas (Eliasson, 2006). Eftersom forskare och deltagare befinner sig i ständig utveckling är det omöjligt att få exakt samma resultat om man upprepar studien (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2002). I en kvantitativ undersökning är det viktigt att man så långt som möjligt försäkrar sig att mätningarna genomförs på exakt samma sätt oavsett när och var undersökningen genomförs. Om denna undersökning skulle göras om är sannolikheten liten att samma elever skulle befinna sig i skolan på det individuella programmet (p.g.a. sjukdom etc.) och eftersom eleverna hade olika aktiviteter varje dag skulle det vara svårt att utföra undersökningen på exakt samma sätt.

I en kvalitativ undersökning är det viktigt att se till att de uppgifter som kommer fram är pålitliga och att uppgifterna inte blir missförstådda från den person eller källa uppgifterna kommer från. Detta innebär att om man skulle upprepa undersökningen skulle vem som helst tolka uppgifterna på samma sätt (Eliasson, 2006). Jag har under sammanställningen av intervjuerna försökt hålla ett neutralt förhållningssätt till svaren och analyserat insamlat material utifrån vad som sagts och i relation till syftet.

Även enkätsvaren har sammanställts utifrån begreppen och huvudområdena i undersökningen.

Högre reliabilitet ger bättre förutsättningar för en hög validitet. En undersökning kan bestå av hög reliabilitet utan att behöva vara valid. Om undersökningen skall uppfylla kraven för hög validitet måste den även uppfylla kraven för hög reliabilitet. Validiteten avser ifall undersökningen mäter det som är avsikten att den ska mäta. För att en undersökning ska ha hög validitet krävs det att den information som samlats in är giltig (dvs. sann) (Eliasson, 2006). I enkätundersökningen kan jag inte garantera att eleverna svarat ärligt och att det insamlat materialet består av realistiska svar. Även bortfallen på enkätundersökningen minskar studiens validitet. Av samtliga 43 elever hade alla svarat på enkäterna. Två stycken hade missat att svara vilken klass dem gick. En hade missat och svara på fråga 3. I enkäterna fanns det frågor om DISA programmet som enbart skulle besvaras av tjejerna. Dem tjejer som gick på SFU genomförde inte detta program vilket innebar att dem inte kunde svara på enkätfrågorna angående DISA programmet.

Tankemönster kring IV programmet

Innan

I enkätundersökningen framgår det att det finns skillnader mellan deltagarnas tankemönster kring skolan innan dem började på individuella programmet och efter. Elever som kommer till programmet har oftast negativa tankar och låga förväntningar att dem kommer att lyckas i skolan. SOU (1997:108) menar att elever som upplever motgångar i läs- och skrivarbete tenderar att utveckla en negativ självbild. I resultatet framgår det att både läraren och kuratorn upplever att eleverna har negativa tankemönster kring skolan och båda anser att dem elever som kommer hit är elever som har misslyckats med skolan sen tidigare. Enligt skolverket vänder sig IV programmet till dem som inte lyckats få godkänt i kärnämnen och misslyckats att komma in på något nationellt program. Många av eleverna som hade negativa tankar och upplevelser av skolan beskrev att dem tyckte skolan var jobbig för att dem lärde sig ingenting och dem kände sig misslyckande. Enligt den tidigare forskningen visade sig att avsaknaden av betyg var det som påverkade självbilden mest negativt i skolan (Svärd, 2008).

Efter

Enligt skolverket är det skolans verksamhet och organisation som avgör elevens framgång och misslyckande. I enkätundersökningen framgick det att elevernas syn på skolan förändrades till det mer positiva. Elevernas kommentar till detta var bland annat att dem upplevde stöd från lärarna och dem tyckte att lärarna var duktiga och bra. Skolverket poängterar att attityderna och agerandet bland dem som jobbar i skolan är avgörande för elevernas framgång och positiva inställning. Även läraren ansåg att elevernas inställning förändras till det positiva då dem blir "upptäckta" på IV programmet och får den stöd och hjälp dem behöver. Kuratorn tyckte att dem elever

Motivation

Motivationen bland eleverna visade att sjuttiofå procent upplevde motivation och dem beskrev att det var lärarna som främst motiverade dem. Fredrikson och Furmark (2005) skriver att motivationen kan styras av faktorer som finns såväl inom oss själva som i den yttre miljön. Dem motiv som får oss att handla på ett visst sätt kan bero på behov, önskningar, impulser och attityder inom motivationspsykologin. I undersökningen framgår det att elevernas skolmiljö, lärarna, omgivningen påverkar mycket deras motivation och tankemönster kring skolan. Faktorer som fick eleverna att motiveras var bland annat lärarnas attityder, om man klargör målen för eleverna, att man har en tydlig struktur och när eleverna når dessa mål så motiveras dem. Kuratorn ansåg att dem elever som hade minst motivation från början fick mest motivation till skolan eftersom dem fick mycket stöd från vuxna. Enligt tidigare forskningen poängterar Hugo (2007) att det krävs en nära relation med läraren för att motivera eleverna och för att dem ska tycka att det är meningsfullt. Han menar att det krävs en känsla av delaktighet där eleverna måste få uppleva att de är med och bestämmer över innehåll och form.

Undersökningen visar att eleverna med utländsk bakgrund är mycket mer motiverad än elever med svensk bakgrund. Förklaringen till motivation bland invandrareleverna är att dem upplevde mycket stöd från lärarna och att dem vill träffa nya vänner. Medan vanliga gruppen blev motiverad av att dem ville ha betyg för att sedan kunna läsa på ett nationellt program. Även i den vanliga gruppen upplevdes motivation beroende på lärarna. Kuratorn ansåg att invandrareleverna var mycket mer motiverade än vanliga gruppen och trodde att det berodde på att invandrareleverna hade större press hemifrån, att utbildning är en självklarhet bland invandrarfamiljer. Medan man från svenska familjer låter ungdomen själv få styra och bestämma över sitt eget liv. Även läraren upplevde att invandrarungdomarna var mycket mer motiverade än vanliga gruppen. Lundberg (2005) skriver att språkliga och kulturella faktorer inte behöver betraktas som något som hindrar invandrarelevernas framgång i den svenska skolan utan man kan betrakta olikheterna från ett annat perspektiv och se dem som tillgångar.

Tolkningen kring elevernas motivation kan kopplas till Antonovskys teori KASAM. Utifrån dem tre olika perspektiven (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) kan elevens situation kopplas där en känsla av sammanhang ökar individens möjlighet att uthärda svåra förhållanden. För att kunna motivera och hjälpa eleven i skolan krävs tydliga mål och strukturer för att eleven ska uppleva en känsla av begriplighet. Komponenten hanterbarhet kräver att eleven upplever att den på egen hand eller med andras hjälp klarar av de krav och svåra händelser som man möter i livet. Här är det viktigt att titta runt elevens livsmiljö, familj vänner, skola etc. för att eleven ska uppleva en känsla av hanterbarhet. En stark upplevelse av meningsfullhet skapar motivation hos eleven, engagemang, den får eleven att inse mening med skolan och mål att sträva mot. Det är också viktigt att stärka självbilden och självförtroendet för att motivera eleverna (Carlsson, 2005).

Skillnaden mellan killar och tjejer

Undersökningen visar att skillnaden inte är så stor mellan killar och tjejer och deras ohälsa. Enbart femton procent av tjejerna upplevde mer ohälsa jämfört med killarna. Det är viktigt att uppmärksamma killarnas ohälsa för att dem visar inte det på samma sätt som tjejer. I studien framgick det att dem mest upplevde depressiva symtomen bland killarna var stress, oro och ilska. Svedin (2004) betonar att pojkar har en tendens att visa sin ohälsa genom aggression och kriminalitet. Enligt SOU (2006:77) skall insatser mot

psykisk ohälsa göras likvärdigt både när det gäller tjejer och killar, dem menar att alla människor har lika värde och rättvisa ska främjas. I undersökningen på det individuella programmet förekom det förebyggande insatser (DISA – programmet) endast för tjejer. Trots detta mår killarna nästan lika psykiskt dåligt och inga förebyggande insatser fanns för dem. SOU (2006:77) skriver att det har blivit allt vanligare att pojkar sjukhusvårdas för depression, ångest och ohälsa.

Orsak till upplevda depressiva symtom

Studien på IV programmet visar att upplevelsen av depressiva symtom hos eleverna på IV programmet var minst lika dåligt innan dem började programmet som under programmets gång. Majoriteten av förklaringarna till dem depressiva symtomen hos eleverna är att dem upplevde att det var för mycket och för täta prov samt att proven var svåra. Många hade även beskrivit att det var för mycket stökigt i klassen och dem tyckte att det blev jobbigt och stressigt när många pratade samtidigt under lektionen. Även i SOU(2006:77) redovisar man att eleverna upplever mer stress på grund av arbetsmiljön i klassrummen. Minskad arbetsro (oljud och oordning) ledde till ohälsa bland eleverna. En annan orsak till psykisk ohälsa bland eleverna på IV programmet var att dem upplever sig själva som dåliga, okunniga och odugliga. Wasserman (2003) skriver att dem deprimerade ungdomarna beskriver sig själva som ångestfyllda och ledsna. Dem har även en negativ syn på sin kropp och dem är pessimistiska inför framtiden. Kuratorn upplevde att tjejerna hade svårt att se att dem var värda någonting, utan tjejerna fick mer sitt värde genom att spegla sig i andra.

Läraren berättade att de flesta elever som kommer till det individuella programmet mår inte bra och han ansåg att dem depressiva symtomen främst berodde på sociala problem och förhållande hemifrån. Theorell (2003) beskriver i sin teori att vi påverkas av genetiska faktorer och tidigare erfarenheter. Han menar att när man går igenom en period av psykosocial påfrestning förändras individens erfarenheter vilket i sin tur påverkar individens miljö. Elever som har sociala problem hemifrån kan påverkas i skolan och uppleva depression och kanske koppla det till stress eller ilska. Depressionen kan i grunden bero på dem sociala familjep Problemen men att eleverna tar ut det på skolan eller skolmiljön i stället. Läraren berättade att sjukfrånvaron var hög i skolan, eleverna upplevdes som nedstämda och dem skyllde ofta på huvudvärk. Cassidy (2003) skriver att för att kunna förbättra människors ohälsa måste man först förstå hur de bedömer och handskas med krav som tvingas på dem från yttvärlden. Samspelet mellan individen och världen definierar stress där en brist på samspel leder till fysisk eller psykisk sjukdom eller bådadera.

Elever som går på det individuella programmet har olika bakgrunder, erfarenheter dem kommer från olika miljöer i samhället (SOU, 1997:108). Studien visar att upplevda depressiva symtom förekommer mycket hos eleverna. Kuratorn berättade att den mest vanliga depressiva symtomen som hon upplevde bland eleverna var känslor av hopplöshet, elever som inte hade hopp om framtiden och hade helt enkelt gett upp sin tro på sig själva. Lagerheim (2004) skriver att under tonåren blir det allt viktigare att skapa en identitet och att man lyckas med utbildning och arbete. Stängda dörrar till utbildningsmöjligheter kan utlösa depression bland ungdomar. SOU (1997:108) skriver att elever som kommer till det individuella programmet har oftast en dålig bild av skolan, tunga erfarenheter av att misslyckas i olika skolsammanhang samt dåligt självförtroende. Läraren pångterade också att det är viktigt med socialt stöd för elever

som upplever depressiva symtom. Cassidy (2003) skriver att socialt stöd är ett viktigt område som förknippas med lycka, värme och välbefinnande. Medan en isolerad person förknippas med övergivenhet, sorg, ohälsa etc. vilket innebär att de personer som har socialt stöd är mera motståndskraftiga mot stress. Dotevall (2001) anser att depressiva symtom och psykisk ohälsa bottnar främst i otrygghet och är grundlagd redan från tidiga barnåren som förvärras med tiden. Får inte dem unga hjälp redan från början kommer dessa depressiva symtom och ohälsa att följa dem upp i vuxenlivet.

I undersökningen framgår det att mer än femtio procent hade negativa tankemönster kring skolan. Många upplevde skolan som jobbig, tråkig och outvecklad. Även depressiva symtom hos eleverna var högt i procent redan innan eleverna började på det individuella programmet. Enligt SOU (1997:108) har en stor del av dem som lämnar grundskolan utan fullständiga betyg läs- och skrivsvårigheter. Alla dessa symtom (negativa tankemönster, depressiva symtom och läs- och skrivsvårigheter) visar sig hos eleven redan i tidigare skolålder, grundskolan. Trots detta uppmärksammas inte dessa elever förrän de börjar på det individuella programmet. Skolverket (1996) skriver att det är skolans organisation och verksamhet som avgör elevens framgång och misslyckande. Även agerandet och attityderna hos dem som arbetar i skolan är avgörande. Enligt skolverkets rapport (2001) är det viktigt utifrån lärarnivån och andra personal att aktivt ta ett större ansvar och kontinuerligt följa upp, utvärdera och förbättra eleverna redan från grundskolan.

Personal och elever i kontext

Trots att personal (lärare) är medvetna om elevernas dåliga hälsa så är det inte alltid enkelt och nå dessa elever. Läraren berättade att han inte kunde hjälpa eleverna i de sociala problemen, han menade att oftast finns inte den sociala kontakten mellan lärare och elev. Han brukar inte ta upp sociala problem eller intima problem som förekommer hos eleven, det är bara ifall eleven själv tar första steget och söker upp läraren för att prata. Kuratorn beskrev att hon jobbar med ungdomarna utifrån att de får en förståelse för sin situation i samband med att de är en gemenskap med andra. Kuratorn menade att alla ingår i ett system allt påverkar allt vilket innebär ett systematiskt interaktionistiskt arbete. Cassidy (2003) skriver att utifrån ett interaktionistiskt synsätt kan man beskriva stress och depressiva symtom i termer av hur väl samspelet mellan individen och yttervärlden fungerar. Han skriver om Levi (1987:27) som beskrev att

”samspelet eller bristen på samspel mellan miljöbetingade möjligheter och krav å ena sidan och individuella behov, förmågor och förväntningar å den andra framkallar reaktioner. När samspelet fungerar dåligt, när behov inte tillgodoses eller när förmågor över- eller underskattas reagerar individen med [...] kognitiva, beteendemässiga och/eller fysiologiska reaktioner” (Cassidy, 2003, s. 13).

Tjejerna och deras upplevda depressiva symtom

Stress och ångest är två begrepp som är nära förknippade med varandra. Ångest kan beskrivas som en form av stressreaktion där stress upplevs som negativt och kan variera i styrka. Symtom som upplevs ofta bland tjejer är ångest, nedstämdhet och oro. Tjejernas motivering till upplevda depressiva symtom kan förklaras i relation till de fyra perspektiven till ångestreaktioner. *Fysiologiska reaktionerna* hos tjejerna var att de upplevde oro, de var oroliga inför prov, arbeten etc. De *tankemässiga*

reaktionerna hos tjejerna är deras negativa tankar om sig själva, dem är osäkra som personer och deras inställning till sig själva är att "jag kommer inte klara detta". *Beteendemässiga reaktionerna* förekom hos tjejerna då dem försökte fly från prov och andra obehagliga situationer. Den sista ångestreaktionen *själva känslan* beskriver generellt deras nedstämdhet och ångest på grund av dem misslyckas ständigt i skolan och att dem upplever motgångar (Almén, 2007). Läraren berättade att det var vanligt med hög sjukfrånvaro och speciellt när det var viktiga tillfällen och moment på lektionerna.

Invandrare och psykisk ohälsa

Lundberg (2005) anser att skolan är en meningsskapande gemenskap, där elever och lärare når insikt och förstår sammanhang i omvärlden. Trots detta hamnar vissa elever utanför, främst gäller det elever med en annan kulturell och språklig bakgrund. Han menar att lärare och annan personal så som kurator, skolsköterskor, syokonsulenter etc. måste ta hänsyn till dem elever som hamnar utanför och erbjuda samma insatser som för alla andra elever. Kuratorn berättade att hon inte hade lyckats knyta någon direkt kontakt med eleverna från invandrargrupperna. Anledningen var att hon hade så mycket att göra med eleverna som gick på dem vanliga grupperna att tiden inte funnits för att knyta några band till invandrargruppen. I undersökningen framgår det att det skiljer sig endast fyra procent mellan vanliga gruppen och invandrargruppen när det gäller psykisk ohälsa. Av samtliga i undersökningen svarade femtiosex procent i vanliga gruppen att dem upplevde psykisk ohälsa medan invandrargruppen upplevde femtiotvå procent. Detta innebär att utifrån undersökningen mår invandrargruppen nästan lika dåligt som vanliga gruppen och invandrargruppen upplever tjugofyra procent mer stress och ilska jämfört med vanliga gruppen. SOU (2006:77) skriver att en stor del insatser måste inriktas på att påverka de förhållanden som genererar sociala skillnader i hälsa. Dem menar att metoder och tillvägagångssätt för att motverka stress och psykisk ohälsa i samhället och i skolor måste åtgärdas med olika förebyggande insatser.

Fortsatt forskning

I undersökningen framgår det att majoriteten av dem elever som börjar på IV programmet mår dåligt, upplever depressiva symtom och har läs- och skrivsvårigheter. Behöver man egentligen ett individuellt program? Hade man inte kunnat hjälpa dessa elever redan från tidigare skolålder? En fortsatt forskning skulle vara att undersöka grundskolan och deras insatser för elever som har läs- och skrivsvårigheter, mår psykiskt dåligt och upplever ingen skolmotivation.

Referenser

Almén, N. (2007). *Stress och utmattningsproblem: Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Allwood, C. & Thylefors, I. (2005). *Arbete - Människa – Teknik*. Stockholm.

Bjereld, U., Demeker, M. & Hinnfors, J. (2002). *Varför vetenskap?* Lund: Studentlitteratur.

Carlsson, S. (2005). *Hälsopsykologi i Vår tids psykologi* (red) Hwang, P., Lundberg, I., Rönnerberg, J. & Smedler, A. Stockholm: Natur och kultur.

Cassidy, T. (2003). *Stress, kognition och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Fredrikson, M. & Furmark, T. (2005). *Motivation och emotion i Vår tids psykologi* (red) Hwang, P., Lundberg, I., Rönnerberg, J. & Smedler, A. Stockholm: Natur och kultur.

Dotevall, G. (2001). *Stress och psykosomatisk sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.

Ejvegård, R. (2007). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Ekblad, S. (red.) (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lagerheim, B. (red.) (2004). *Barn och ungdomspsykiatri*. Stockholm: Natur och kultur

Lundberg, I. (2005). *Pedagogisk psykologi i Vår tids psykologi* (red) Hwang, P., Lundberg, I., Rönnerberg, J. & Smedler, A. Stockholm: Natur och kultur.

Orth- Gomér, K. (red.) (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Skolverket. (1996). *Det individuella programmet*. (Skolverkets rapport nr 93) Stockholm: Liber.

Skolverket. (1997). *Vem tror på skolan. Attityder till skolan 1997*. (Skolverkets rapport nr 144) Stockholm: Liber.

Skolverket. (2001). *Utan fullständiga betyg – Varför når inte alla elever målen?* (Skolverkets rapport nr 202) Stockholm: Liber.

Stain, R. (red.) (2008). *Självskadebeteende- forskning, behandling och metoder för att förebygga psykisk ohälsa hos unga*. Stiftelsen: Allmänna barnhuset.

Svedin, C. (red.) (2004). *Barn och ungdomspsykiatri*. Stockholm: Natur och kultur

Theorell, T. (red.) (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Wasserman, D. (red.) (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Treutiger, B. (2006). [Elektronisk]. *Utvärdering av effekten av programmet DISA (Depression in Swedish Adolescents) med syfte att förebygga depressiva symtom hos tonårsflickor*.

Karolinska Institutet: Institutionen för Kvinnors och Barns hälsa: Enheten för reproduktiv och perinatal omvårdnad.

Tillgänglig:

<http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Psykisk%20H%C3%A4lsa/EPH/Utv%C3%A4rdering%20av%20DISA.pdf>

Vetenskapsrådet (2002). [Elektronisk]. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgänglig:

http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_tf_2002.pdf

Hugo, M. (2007). [Elektronisk]. *Liv och lärande i gymnasieskolan. En studie om elevers och lärares erfarenheter i en liten grupp på gymnasieskolans individuella program*.

Doktorsavhandling. Högskolan i Jönköping för lärande och kommunikation.

Tillgänglig: <http://www.skolporten.com/art.aspx?typ=art&id=a0A200000011eMEAQ>

Riksdagen (2009). [Elektronisk]. *Skollagen (2004:1368)*. Utbildningsdepartamentet.

Tillgänglig: <http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=1985:1100>

SOU (2006:77). [Elektronisk]. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa. Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Frizes. Tillgänglig:

<http://www.regeringen.se/content/1/c6/06/74/72/ff3f46fd.pdf>

SOU (1997: 108).[Elektronisk]. *Att lämna skolan med rak rygg - om rätten till skriftspråket och om förskolans och skolans möjligheter att förebygga och möta läs- och skrivsvårigheter*.

Stockholm: Frizes. Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/sb/d/108/a/22116>

Svärd, Björn (2008) [Elektronisk]. *Inkluderad med en god självbild, på elevens villkor, i en skola för alla: stödet som gemensam nämnare*. Kristianstad Högskola. Examensarbete: C-uppsats.

Tillgänglig: http://eprints.bibl.hkr.se/archive/00002505/01/Exarb_Svard_Bjorn.pdf

Kjellsson, Camilla & Tapper, Roger (2008). [Elektronisk]. *Det individuella programmet för alla*. Kristianstad Högskola. Examensarbete: C- uppsats.

Tillgänglig: http://eprints.bibl.hkr.se/archive/00002557/01/Exarb_Kjellson_Tapper.pdf





Blekinge Tekniska Högskola
Sektionen för MAM
Kandidatarbete i psykologi

10 maj 2009

Till dig som går på individuella programmet på Fischerströmska gymnasiet
förfrågan om medverkan i en undersökning

Vad anser du om det individuella programmet? Vad hade du för attityd innan du började IV
programmet? Vad har du för attityd, tankar och funderingar kring IV programmet idag?

Syftet är att undersöka upplevelser av egna tankemönster hos elever som går det individuella
gymnasieprogrammet.

Jag kommer att dela ut en enkät som kommer att ta max 15 minuter att besvara. Denna
undersökning är helt frivillig och om du inte vill delta har du Din fulla rätt att göra så utan att
motivera varför. Alla deltagare kommer att vara anonyma. All information kommer att
behandlas på ett strikt konfidentiellt sätt och enbart jag som undersökare kommer att ha
tillgång till materialet. All material kommer att förstöras efter examensarbetets slut.

Undersökningen gör jag som en del av min utbildning till beteendevetare och den skall vara
klar i början av juni. Om Du är intresserad skickar jag gärna ett ex. till Dig när den är klar,
eller ett mejl med den elektroniska publiceringen. Arbetet görs under handledning.

Tack för din hjälp!

Vänliga Hälsningar

Bane Berbatovci

E- post: bane_me@hotmail.com

Handledare: Erik Lindström

E-post: erik.lindstrom@bth.se

Bilaga 2 enkätundersökning

Enkätundersökning bland elever som går individuella programmet 2009-05-15

Kryssa eller fyll i ditt svar.

Ålder _____

Kille _____

Tjej _____

Jag går i klass _____

1) Vad tycker du om att gå IV programmet?

Roligt _____ Tråkigt _____ Jobbigt _____ Utvecklande _____

Beskriv med egna ord: _____

2) Vad tyckte du om att gå i skolan innan du började IV programmet?

Roligt _____ Tråkigt _____ Jobbigt _____ Utvecklande _____

Beskriv med egna ord: _____

3) Var du motiverad att börja IV programmet?

JA _____ NEJ _____

Förklara: _____

4) Har du upplevt stress under programmets gång?

Ja _____ Nej _____

5) Har du upplevt stress innan du började programmet?

Ja _____ Nej _____

Om Du svarat Ja i någon fråga eller i båda beskriv vad du tror är anledningen till att du upplevde stress:

6) Har du upplevt symtom så som nedstämdhet, oro, ångest, känslor av hopplöshet, ilska etc. innan du började IV programmet?

Ja ___ Nej ___

Hur ofta har dessa symtom förekommit? Kryssa i för rätt alternativsvar

Mer än 1 gång per vecka ___

2 - 4 gånger per vecka ___

4 gånger och mer per vecka ___

7) Har du upplevt symtom så som nedstämdhet, oro, ångest, känslor av hopplöshet, ilska etc. under programmets gång?

Ja ___ Nej ___

Hur ofta har dessa symtom förekommit? Kryssa i för rätt alternativsvar.

Mer än 1 gång per vecka ___

2 - 4 gånger per vecka ___

5 gånger eller mer per vecka ___

Om du svarat ja i fråga 6 eller 7 beskriv vad du tror är anledningen till att du upplevde dessa symtom:

Frågor angående DISA programmet (enbart Tjejer som svarar)

8) Vad tycker du om DISA?

Bra ___ Dåligt ___

Förklara med egna ord: _____

Vad har DISA programmet givit dig? Ringa in rätt alternativsvar.

Bra självförtroende
Mycket

Inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

God självbild
Mycket

Inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Förmåga att hantera stress och nedstämdhet
Mycket

Inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Förmåga att hantera ångest
Mycket

Inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tack för din medverkan!



Bilaga 3 Disa- programmet

Träff 1 Lära känna varandra.

Introduktion, förutsättningar för träffarna, regler, gemensam tystnadsplikt, aktiviteter för att lära känna varandra, hur kan jag påverka mina känslor? Positiva och negativa spiraler, sinnestämningsdagboken, hemuppgift och sinnestämningsfrågeformulär.

Träff 2 Att hantera stress och hur man ändrar sitt sätt att tänka.

Återblick från förra träffen, stress och nedstämdhet, relationen mellan tanke, känsla och handlingar samt att identifiera negativa tankar. Hemuppgift och "Din stund för andra" en övning där eleven berättar eller visar något som får henne att må bra.

Träff 3 Stressiga situationer och negativt tänkande.

Återblick på förra träffen, identifiera utlösande händelser och situationer, dina känslor för gruppen, hemuppgift och "Din stund för andra".

Träff 4 Det positiva tänkandets kraft.

Återblick från förra träffen, öka positivt tänkande, öka positiva aktiviteter, hemuppgift, "Din stund för andra" och en första utvärdering.

Träff 5 Ändra negativt tänkande till positivt tänkande

Återblick på förra träffen, ändra negativt tänkande till positivt tänkande, identifiera irrationellt tänkande, hemuppgift och "Din stund för andra".

Träff 6 Orimligt tänkande.

Återblick på förra träffen, upptäcka orimliga tankar med hjälp av tankefallor, identifiera negativa tankar i form av tankefallor, kontrakt, hemuppgift och "Din stund för andra".

Träff 7 Undersöka ursprunget till negativa tankar och att finna sätt att hantera stressiga händelser.

Återblick på förra träffen, ursprunget till negativa tankar, andra sätt att hantera stressiga händelser, hemuppgift och "Din stund för andra".

Träff 8 Stoppa negativa tankar, kommunikationsträning del 1.

Återblick på förra träffen, teknik för att stoppa negativa tankar, kommunikationsträning, hemuppgift och "Din stund för andra".

Träff 9 Kommunikationsträning del 2.

Återblick på förra träffen, kommunikationsträning del 2, ballongövning, en övning att identifiera negativa tankar och ersätta dem med positiva, dina känslor för gruppen, hemuppgift och "Din stund för andra".

Träff 10. Att förebygga deppighet.

Återblick på förra träffen, att underhålla färdigheter, krisplanering, fortsätta att må bra, ge akt på tidiga varningssignaler, olika frågeformulär bl.a. sinnestämningsformulär och avslutning med diplomutdelning.

Under punkten, ”återblick på förra träffen”, sker en repetition av förra veckans träff samt en genomgång av hemuppgiften, som eleven arbetat med under veckan. En del av hemuppgiften är att varje dag följa sin sinnestämning enligt en skala graderad från 1-7.



