



GÖTEBORGS UNIVERSITET

---

Samhällskunskap

# KONCENTRATIONSLÄSNING

## -vägen till mindre stress?

Examensarbete i Samhällskunskap

Termin VT 12

Av: Anna Bratland

Handledare: Mattias Bengtsson

Uppsatsens längd: 9979 ord

**Titel:** Koncentrationsläsning –vägen till mindre stress?

**Författare:** Anna Bratland

**Kurs:** Examensarbete i samhällsvetenskap (Interdisciplinärt).

**Omfattning:** 15 högskolepoäng

**Termin:** Vårterminen 2012

**Handledare:** Mattias Bengtsson, Sociologiska institutionen.

---

## Abstract

**Bakgrund:** Forskningen om koncentrationsläsning är bristfällig och daterad. Det finns skolor som menar att koncentrationsläsning minskar stress men ingen forskning finns kring koncentrationsläsning i förhållande till stress.

**Syfte:** Att undersöka om det finns ett samband mellan koncentrationsläsning och stress. Om det finns ett samband är syftet också att söka förklaringar till hur sambandet ser ut genom att undersöka psykosociala faktorerers effekt.

**Frågeställningar:** Har koncentrationsläsning någon inverkan på elevers upplevelse av stress? Hur påverkar de psykosociala faktorerna krav, kontroll och socialt stöd elevers upplevelse av stress?

**Metod:** En enkätundersökning på två gymnasieskolor utfördes. Skolorna valdes utifrån en Mest-lika-design för att undersöka vilken effekt koncentrationsläsning/blockläsning har på stress. 100 st enkäter analyserades i SPSS för att undersöka eventuella samband.

**Resultat:** Studien visar att det råder ett samband mellan koncentrationsläsning, i form av blockläsning, och stress. Avgörande för sambandet är i vilken utsträckning eleverna upplever krav. Krav var den psykosociala faktor som i störst utsträckning påverkar gymnasieelevers stress. Även kontroll och socialt stöd visade sig ha betydelse för elevernas stress vilket visade att Karaseks krav- och kontroll modell inte bara är tillämpbar på arbetsplatser utan också på skolor.

**Sökord:** Koncentrationsläsning, blockläsning, stress, gymnasieelevers stress, stress bland ungdomar.

# Innehållsförteckning

1.	Inledning.....	1
2.	Syfte och frågeställningar.....	2
3.	Teori.....	2
3.1.	Definitioner av stress.....	3
3.2.	Tidigare forskning om koncentrationsläsning.....	4
3.3.	Ämnesuppdelning och koncentrationsläsning historiskt.....	6
3.4.	Perspektiv på lärande och koncentrationsläsning.....	6
3.5.	Tidigare forskning om stress.....	7
3.5.1.	Lazarus och Folkman.....	7
3.5.2.	Svensk forskning kring stress.....	8
3.5.3.	Sociala strukturers inverkan på stress.....	9
3.5.4.	Karaseks krav- och kontrollmodell.....	10
4.	Metod.....	11
4.1.	Mest lika-design.....	11
4.2.	Urval.....	12
4.3.	Etiska riktlinjer.....	13
4.4.	Informantintervju.....	14
4.5.	Enkätens design.....	14
4.6.	Statistisk metod.....	16
5.	Resultat.....	17
5.1.	Blockläsning på Ekbackeskolan.....	17
5.2.	Könsfördelning och socioekonomisk bakgrund på skolorna.....	18
5.3.	Upplevelse av krav, kontroll och socialt stöd på skolorna.....	18
5.4.	Har koncentrationsläsning någon inverkan på elevers upplevelse av stress?.....	19
5.5.	Hur påverkar krav, kontroll och socialt stöd i skolarbetet elevers upplevelse av stress?.....	21
6.	Slutsatser.....	25
6.1.	Har koncentrationsläsning någon inverkan på elevers.....	25
6.2.	Hur påverkar krav, kontroll och socialt stöd i skolarbetet.....	25
7.	Uppsatsens validitet.....	26
8.	Diskussion.....	28
8.1.	Betydelse för lärarprofessionen.....	29

# Tabellförteckning

Figur 1. Karaseks krav- och kontrollmodell .....	10
Figur 2. Jämförelsepunkter för skolorna.....	13
Figur 3. Bivariat analys av sambandet mellan skola och stress.....	20
Figur 4. Huvudsambandet kontrolleras för sociala strukturer.....	21
Figur 5. Bivariat analys av sambandet mellan krav och stress.....	22
Figur 6. Bivariat analys av sambandet mellan kontroll och stress.....	23
Figur 7. Bivariat analys av sambandet mellan socialt stöd och stress.....	23
Figur 8. Huvudsambandet kontrolleras för samtliga variabler.....	24

# 1. Inledning

Enligt WHO är stress ett av våra största folkhälsoproblem och de stressrelaterade sjukdomarna kostar vårt samhälle miljarder varje år. Det är inte bara de med krävande jobb och stressiga livspussel som går på knäna utan också barn och ungdomar. Det finns tre goda skäl att lyfta fram forskning om ungdomar: För det första har ”ungdomar ännu inte fullt ut etablerat sina positioner i samhället. De har därför svårare att göra sina röster hörda” (SOU 2006:77,s.29). För det andra är det viktigt att förebygga konsekvenser på sikt. Ungdomar som mår dåligt i flera år tenderar också att må sämre längre fram i livet. För det tredje har det visat sig att trender bland ungdomar är indikatorer på vad som närmar sig det övriga samhället (2006:29). Undersökningar har visat att var fjärde skolbarn i Sverige lider av återkommande huvudvärk (Läkartidningen 2007) och en statlig offentlig utredning kring ungdomar, stress och psykisk ohälsa visar att ungdomar mår allt sämre. En studie omfattande 11 europeiska länder visar att stress bland ungdomar i Sverige ökar mer än i något annat av studiens undersökta länder (SOU 2006:66). Statens offentliga utredning framhåller att stress är en av de främsta anledningarna till psykisk ohälsa och forskningen visar att det är skolrelaterad stress som tynger ungdomar mest. “Man får aldrig andas ut, det finns alltid tio saker till att göra när man är klar med en grej. Det är för många ämnen, för många prov och läxor” (2006:138). Både mängden prov och mängden läxor är något man ofta hör diskuteras runt om på skolorna men sällan antalet ämnen. Det är förvånande, särskilt då lärare själva under sin utbildning läst en kurs i taget och där en kurs utöver det, som ämnesdidaktik, av många upplevts som ett stressmoment. Skulle ungdomar vara mer lämpade än vuxna att hålla många bollar i luften? Det finns dock skolor som i dagens konkurrens om elever och behov av profilering, valt att ta fasta på frågan om mängden ämnen. De använder sig av *koncentrationsläsning* eller en form av koncentrationsläsning som kallas *blockläsning*. Skolorna som profilerar sig med koncentrationsläsning och blockläsning motiverar sitt upplägg med att det ger eleverna fördjupad förståelse och minskad stress (ekbackeskolan.nu). Om det är möjligt att reducera ungdomars stress genom att genomföra schematekniska förändringar bör detta övervägas i större utsträckning, men första steget är att undersöka om koncentrationsläsning verkligen reducerar stress. För att undersöka detta krävs också att man sätter sig in i vilka psykosociala faktorer som påverkar stress.

## 2. Syfte och frågeställningar

### Syfte:

Att undersöka om det finns ett samband mellan koncentrationsläsning och stress. Om det finns ett samband är syftet också att söka förklaringar till hur sambandet ser ut genom att undersöka effekter av psykosociala faktorer.

### Frågeställningar:

Har koncentrationsläsning någon inverkan på elevers upplevelse av stress?

Hur påverkar krav, kontroll och socialt stöd i skolarbetet elevers upplevelse av stress?

## 3. Teori

### Definition av begreppet koncentrationsläsning

Det har visat sig finnas svårigheter med att konkretisera begreppet koncentrationsläsning då koncentration är ett relativt begrepp. Det anger inget värde i sig utan förhåller sig till normen. Normen i detta fall bör därmed vara en "vanlig" skolas läsning. På Alströmergymnasiet i Alingsås läser en elev som går samhällsprogrammet 11-12 ämnen varje vecka (alingsas.se). På kunskapskällans gymnasium i Herrljunga läser de 10 ämnen per vecka (kunskapskallan.net). Ekebackeskolan i Osby som använder sig av koncentrationsläsning har som mål att alla elever ska läsa 5-6 ämnen samtidigt (informantintervju). Då man koncentrerar ett ämnes undervisningstid kan det innebära att man läser ett ämne vid fler tillfällen eller vid längre tillfällen dvs. under längre undervisningstillfällen (Halldén m.fl.1985:220).

Vad man lägger för innebörd i begreppet beror på vilket målet är. Forskare Ola Halldén beskriver: "Den schematekniska förändringen är en betydelse, utöver denna betydelse kan

man tala om koncentrationsläsning som en begränsning av elevernas mångläseri... man kan också tala om koncentrationsläsning som en undervisning som kännetecknas av kontinuitet och av att ämnet framställs på ett sammanhängande och meningsfullt sätt (1985:220).

I denna uppsats kommer jag att utgå från Nationalencyklopedins definition av koncentrationsläsning: ”studiemetod där ämnena inte läses jämsides enligt gängse veckoschema, utan där ett begränsat antal ämnen (ibland ett enda) läses under en sammanhängande period” (www.ne.se).

### 3.1. Definitioner av stress

För att kunna utreda huruvida något påverkar stress bör man först utreda vad man menar med stress. I SOU 2006:77 utgår de ifrån de tre vanligaste definitionerna av stress. 1) Den vardagliga definitionen, d.v.s. den som förmedlas i medierna och syftar till att man känner sig ansträngd, att man inte hinner det man tänkt och att vara frustrerad. Man talar också om symptom som insomningssvårigheter och andra kroppsliga symptom som uppfattas som konsekvenser av stress så som huvudvärk, nack- och ryggproblem samt magproblem. Det talas också om positiv stress, då syftar man på påfrestningar som trots allt leder en framåt och får en att prestera mer eller bättre än annars. 2) Den psykologiska definition som formulerats av psykologerna Richard S. Lazarus och Susan Folkman. Denna definition innebär att en människa upplever stress då hen upplever att de påfrestningar hen är utsatt för överstiger den egna förmågan att hantera dessa. Definitionen betonar personens värdering av problemets omfattning och en uppskattning av den egna förmågan. 3) Den medicinska definitionen som syftar till ”den mobilisering av kroppsliga och mentala resurser som sker när en individ utsätts för en påfrestning” (SOU 2006:77,s.28).

Jag kommer i denna uppsats att utgå från den psykologiska definitionen då den kan skattas av elever i större utsträckning än om jag hade valt den medicinska definitionen, samtidigt som den är mer konkret och vetenskapligt underbyggd än den mediala. Den är relativt lik den vardagliga/mediala definitionen av stress. En undersökning gjord av Skolverket visar att skolelevens bild av stress stämmer överens med den psykologiska definitionen (Skolverket 2010:46).

Det har riktats viss kritik mot Lazarus och Folkmans definition med anledning av att den inte omfattar all sorts stress. T.ex. om man lider av stress orsakad av arbetslöshet. Stressen beror då inte främst på att personen upplever att den saknar resurser att leva upp till krav som ställs på dem, på samma sätt för den som är anställd och försöker hantera flera krävande arbetsuppgifter. En annan aspekt som ifrågasatts är att stressen utgörs av individens kognitiva bedömning. Stress kan uppstå inom individen utan att en sådan bedömning görs, t.ex. vid skottlossning (McNamara 2000:7).

### 3.2. Tidigare forskning om koncentrationsläsning

Om man googlar på koncentrationsläsning och blockläsning hittar man totalt ett tiotal gymnasieskolor som tillämpar någon av metoderna. Ändå tycks det inte finnas någon ny aktuell forskning. Ett antal forskare visade intresse för denna studiemetod under 1970- och 1980-talet, därefter verkar intresset ha avtagit. Eric Hewton skrev år 1977 en artikel om koncentrationsläsning och fyra skolors försök att implementera metoden. Hewton framhöll flera sidor av metoden. Han pekade på att de längre lektionspassen som fokuserade på samma ämne riskerar att tråka ut eleverna och att variation är ett naturligt behov hos människan. Även många lärare hade konstaterat att de hade svårt att hålla energin uppe under så lång tid (Hewton 1977:80). De långa passen med färre pauser ger också mindre tid att smälta kunskaperna. Eleverna går också miste om att väva samman ämnena för att se helheten. Å andra sidan fick eleverna möjlighet att dyka djupare i de ämnena de läste och fick arbeta med dem mer autentiskt genom t.ex. studiebesök. Genom att använda fler sinnen ökade deras chanser att minnas vad de lärt sig. Att avbrotten mellan lektionerna försvann ledde till att varken lärare eller elever hade samma tid att hämta andan men också till att tid inte gick åt till att starta upp eller plocka undan. Man vann alltså effektiv tid. Det hade också visat sig att en del elever visat större intresse för kursen de läst koncentrerat jämfört med tidigare elever som läst kursen på traditionellt sätt. Detta märktes genom att de ställde fler frågor till läraren, pratade mer om ämnet utanför klassrummet och deltog mer aktivt i diskussioner under lektionerna. Dessutom kom eleverna närmare varandra och läraren vilket medförde god stämning, ökad motivation och engagemang. ”If one is concerned with adding enjoyment to learning, stimulating co-operative effort, improving motivation or raising morale, the effects of concentrated study must be rated highly” (Hewton 1977:84).



Hewton konstaterade att koncentrationsläsning bör användas i vissa fall och vid vissa tillfällen som t.ex. i ett ämne som gynnas av praktiskt utövande då koncentrationsläsning i större utsträckning gör det möjligt att genomföra projekt eller åka på studiebesök. När en klass med elever är nya på en skola skulle koncentrationsläsning snabbare etablera relationer och ge eleverna en känsla av sammanhang. Det vore också användbart i början av en kurs för att lägga grundkunskaperna.

Åtta år efter att Hewtons artikel släpptes, kom Ola Halldéns rapport om koncentrationsläsningsförsök på svenska skolor. Inför försöken som Halldén utvärderade fördes fyra argument för koncentrationsläsning fram: 1) minskar ämnessplittringen (mångläseri och stress), 2) ökar elevernas inflytande över det egna arbetet, 3) underlättar (eller kanske möjliggör) samverkan mellan ämnen 4) skapar möjligheter till arbetsformer som aktiverar eleverna (Halldén m.fl.1985:5).

Halldéns rapport och försök till utvärdering lämnade inte svar på huruvida försöken var lyckade eller inte. De sexton skolor som medverkade i försöken utformade koncentrationsläsningen på så olika sätt och hade så olika förutsättningar att det var svårt att se något entydigt samband. Rapporten bör, menar Halldén, snarare ses som en samling av erfarenheter av olika koncentrationsläsningsförsök. Ingen av skolorna använde sig av betydligt längre lektioner än vad de gjort tidigare vilket de gjorde på skolorna som Hewton studerat (Hewton 1977:80). Ämnena lästes ”tätare” så att de avverkades på färre terminer än tidigare men en dag kunde ändå vara splittrad och innebära flera olika ämnen. Därav blev det inte den minskade ämnessplittring som var ett av argumenten för att börja med koncentrationsläsning. Det bör dock tilläggas att ämnena lästes fler gånger under veckan så mångfalden av olika uppgifter från olika ämnen blev på så sätt mindre. Ordet stress nämns inte i sammanhanget. Det sker heller ingen utvärdering kring minskad belastning mer än det ovan nämnda. Lärarna på skolorna visade sig inte vara så innovativa i sina lektionsupplägg. De uppgav att det var svårare att planera men gjorde det på ungefär samma sätt som tidigare. Eleverna verkade inte ha fått så mycket större inflytande men däremot mer ansvar. Studien visade att bra klasser efter start med koncentrationsläsning blev bättre medan sämre presterande klasser presterade ännu sämre. Halldén betonar socioekonomisk bakgrund som en anledning till detta resultat. Det krävs nämligen vissa färdigheter för att hantera ett ökat ansvar över sina studier, något som påverkas av hur man har fostrats och vilken bakgrund ens föräldrar har (Halldén m.fl.1985).

### 3.3. Ämnesuppdelning och koncentrationsläsning historiskt

År 1872 riktas klagomål mot skolan, eleverna anses vara överansträngda och ”mångläseriet” klandras. Läroverkskommittén konstaterar att mängden ämnen är nödvändig men att mångfalden måste hanteras och det genom koncentration. Nästan inga åtgärder vidtas förrän 1918. Då sade man att ämnesträngseln var resultatet av att skolan skulle ge både allmänbildning och specialisering. Det föreslogs pragmatiskt att man skulle dra ned på ämnen som inte medförde nytta i andra ämnen. Skolkommittén satte gränsen sju för hur många ämnen som elever i sista ring fick läsa samtidigt (Halldén m.fl.1985:12).

Halldén nämner tre olika sätt att se på koncentration av läsningen i skolan som haft betydelse för koncentrationsläsningens historia. *Klassisk* koncentration var ett sätt att koncentrera ämnena runt de ämnen som förutsattes ge rätt bildning. Dessa skulle utgöra kärnan i undervisningen. Koncentrationsläsning i denna betydelse var ett slags bildningsideal. *Real* koncentration innebar att ämnena grupperades i block som utformas utefter ämnenas karaktär, real koncentration handlar om ingrepp i schemat till skillnad från den klassiska som snarare handlar om hur man ska lägga upp den innehållsliga planeringen. *Rationell* koncentration kallades undervisning som syftade till att arbeta utifrån en frågeställning eller ett problem (1985:16). Här fanns samma tankar som idag inspirerar pedagoger till att arbeta ämnesintegrerat i teman. Idag är det real koncentration som ligger närmast Nationalencyklopedins definition av koncentrationsläsning.

### 3.4. Perspektiv på lärande och koncentrationsläsning

Enligt Ola Halldén m.fl. låg koncentrationsläsning närmast kognitiv inlärningsteori (då hans rapport om ämnet skrevs 1985). Detta då koncentrationsläsning ansågs hålla eleven aktiv, få denne att fatta egna beslut och arbeta under längre tid med uppgifter för att hinna komma djupare i ämnet och få ökad förståelse (Halldén m.fl.1985:40). Att koncentrationsläsning präglades av kognitiv inlärningsteori 1985 betyder inte att det inte kan vara fruktbart utifrån ett sociokulturellt perspektiv som bygger på det kognitiva perspektivet men utgår mer ifrån samspel och kontext. Dysthe skrev 2003 att flera förespråkare för kognitiv inlärningspsykologi under de föregående tio åren hade ägnat sig allt mer åt att väga in socialt samspel och kontext (2003:40), vilket betyder att forskningen inte fokuserade på dessa delar

då Halldén skrev sin rapport. Det är möjligt att dra paralleller mellan det sociokulturella perspektivet och koncentrationsläsning då det sistnämnda är gynnsamt för sociokulturellt lärande eftersom samspelet mellan lärare och elev gynnas av mer frekvent kontakt. Lärare och elever kommer varandra närmre under den aktuella kursen (Hewton 1977:84) vilket leder till att läraren får större inblick i elevens kunskaper och får bättre möjligheter att hjälpa eleven i dess närmsta utvecklingszon genom att de blir varse den enskilda elevens potentiella utvecklingsnivå (Illeris 2008:80). Att läsa längre arbetspass som genom koncentrationsläsning kan också främja fördjupningar och diskussioner men utmanar både elevers och lärarens uthållighet (Hewton 1977:84). En pedagogisk tradition som förespråkar längre pass är Montessori. Elever på Montessoriskolor arbetar under längre pass för att de ska ha möjlighet att djupdyka ner i sin uppgift och lärarens roll är att styra så lite som möjligt (montessoriförbundet.se). Halldén skriver om längre undervisningstillfällen i sin rapport: ”Med detta vinner man att det blir mindre spilltid, en mindre andel av ett undervisningstillfälle går åt till att komma igång med arbetet och en mindre andel av tiden går åt till administration och andra sidoaktiviteter; andelen effektiv tid för arbetet ökar alltså” (Halldén m.fl. 1985:56).

### 3.5. Tidigare forskning om stress

Efter sökningar i Göteborgs Universitets tillgängliga databaser kan man konstatera att det inte verkar finnas någon forskning kring stress i förhållande till mängden ämnen som läses samtidigt. Forskningen kring stress bland ungdomar verkar huvudsakligen fokusera på sömn, internetanvändande, sociala medier, individualisering, och stress inför framtiden.

#### 3.5.1. *Lazarus och Folkman*

Begreppet stress blev inte vedertaget inom psykologidiskursen förrän 1944 då de började dyka upp i abstracts inom psykologiforskningen. Innan dess användes istället ordet ångest för att beskriva den samling känslor och symptom som stress ger upphov till (Lazarus & Folkman 1984:4). År 1945 släpptes boken *Men under stress*, i vilken man försökte redogöra för vad som händer med soldater i en kritisk krigssituation och hur det kom sig att vissa var mer sårbara än andra i en sådan situation. Detta var av intresse för det militära som genom att få mer kunskap om vilka egenskaper som krävdes kunde använda det som grund för rekrytering av personer som var mindre känsliga för kritiska krigssituationer (1984:5). Richard. S Lazarus

var under 1960-talet en av de forskare som tryckte på att det var just hanteringen av stress som var det väsentliga för hur stressen upplevdes (1984:6). Han använde sig av begreppet *coping* som syftar till de olika hanteringsstrategier man kan använda, begreppet används även i Sverige i forskning kring stress. Lazarus menade att man inte kan slå fast att särskilda saker orsakar stress, det är hur man upplever sakerna när man utsätts för dem som avgör huruvida stress uppstår eller inte. Han formulerade därmed, tillsammans med Folkman, en definition som avser relationen mellan upplevda krav och personens inre. Därmed blir det applicerbart i de flesta olika stressituationer och även hållbart över tid (1984:19).

### 3.5.2. *Svensk forskning kring stress*

I Sverige har stressen bland ungdomar ökat i jämn takt genom flera decennier. Flickor är mer stressade än pojkar men nivån för båda könen ökar i samma takt. Forskning visar också att stressen bland ungdomarna ökar ju äldre de blir (SOU 2006:77,s.17). Att ungdomar är stressade har fått ökat fokus, antagligen beror intresset på samhällets utveckling kring arbetslivsforskning och ökat fokus på stressymtom och utbrändhet (2006: 29).

År 2006 sammanställdes en statlig utredning som fokuserade psykisk ohälsa och stress. Målet var att ”sammanställa kunskap om vilka faktorer i ungdomars livssituation som orsakar stress och föreslå metoder och tillvägagångssätt för att bidra till att minska orsakerna till stress” (2006:1). Sex studier genomfördes med jämförbara grupper innehållande ungdomar mellan 15-24 år. Ungdomarna angav att skolan var den faktor som stressade dem mest. I skolsammanhang var de stressade över att få bra betyg, särskilt på de teoretiska programmen. Att det var så mycket skolarbete att de var tvungna att läsa hemma var en stressfaktor liksom att lärarna inte samarbetade tillräckligt så att deras prov och inlämningar krockade. Att undvika dessa ”toppar” skulle lindra stress för många av eleverna. Många elever önskade fler lärare och mindre klasser för att kunna få mer stöd i skolarbetet. För mycket eget ansvar angavs också som en av anledningarna till stress i skolan (2006:17). Eleverna menade att stressen bottnade i krav, ställda av antingen föräldrar, lärare eller dem själva (2006:114). Övriga stressfaktorer, som eleverna framhöll var ”prestationssamhället”, media och reklam med budskapen att göra allt och samtidigt vara snygg, sexig och smal. Den ökade valfriheten var också en betydande stressfaktor, eleverna upplevde det som att de hela tiden behövde göra val. Stressen som ungdomarna i studierna upplevde visade sig som ”psykiska obehagskänslor som nervositet, irritation samt besvär som huvud- och magvärk och sömnproblem”

(2006:114). En majoritet önskade att en större del av skolarbetet skulle hinnas med under tiden i skolan. Flera av eleverna ville reducera håltimmarna för att slippa arbetet hemma. De ville hellre att det organiserades ett sätt att läsa läxorna under dessa tider. Det fanns också de som föredrog att utföra uppgifter i lugn och ro hemma (2006:138).

### *3.5.3. Sociala strukturers inverkan på stress*

I statens offentliga utredning anges förklaringar till varför flickor visar på mer stress än vad pojkar gör. Dels menar de att flickor och kvinnor har lättare för att uttrycka sina känslor än män vilket ger dem förmåga att ange vilka slags känslor det handlar om samt intensitet och frekvens. Dels biologiska skillnader som ökar vid puberteten, främst i form av hormonnivåer. Även den sociala könskonstruktionen anges som en förklaring då den fått stöd i en internationell studie som visade på att symptomen ökade i länder där det var stora skillnader mellan kvinnor och mäns roller. Utredningen framhåller att det inte finns några slutgiltiga förklaringar och de ovan nämnda är inte tänkta att utesluta varandra (SOU 2006:104).

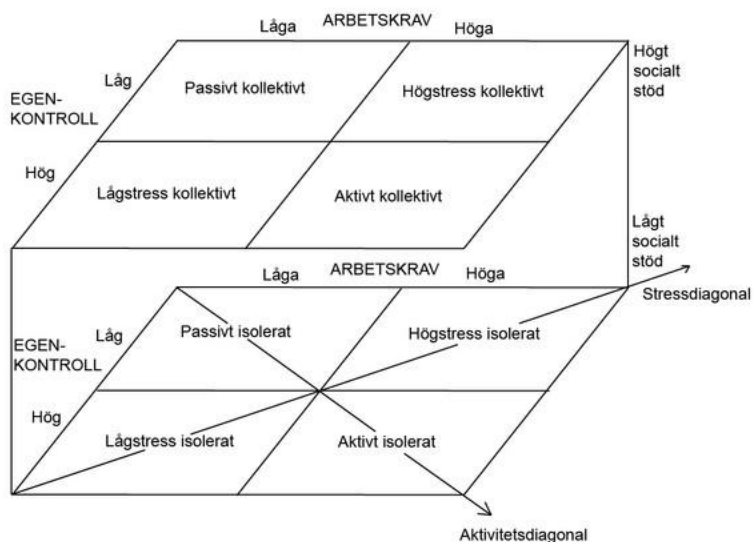
Survey-undersökningar har visat på att stress förekommer olika mycket bland olika grupper och av olika anledningar i Sverige. Därför är det vanligt att forskning kring ämnet väger in och kontrollerar för etnicitet, kön, sexualitet, socioekonomisk bakgrund eller boplat. Vad det gäller socioekonomisk bakgrund så har det visat sig att ungdomar med föräldrar med låg utbildningsnivå upplever stress i större utsträckning än vad elever som har föräldrar med akademisk utbildning gör. En möjlig förklaring är att de inte har samma möjligheter att få hjälp med sitt skolarbete hemma (2006:34).

Utredningens författare anger två skäl till att de väljer att inte redovisa utifrån etnicitet: Det första är att etnicitet och socioekonomisk bakgrund samvarierar (2006:40) Elever med utländsk bakgrund visar sig ha sämre hälsa än medelsnittet men inte om man jämför med ungdomar ur samma socioekonomiska grupp. Detsamma gäller arbetet i skolan. Det är alltså mer viktigt att se till de socioekonomiska aspekterna än att redogöra för etnicitet i förhållande till stress. Det andra skälet är att gruppen ungdomar med utländsk bakgrund är mycket heterogen (2006:41).

### 3.5.4. Karaseks krav- och kontrollmodell

Robert Karasek forskar kring psykosociala faktorer i arbetsmiljön. Med hjälp av sin krav/kontrollmodell delar han upp yrken i fyra grupper. Utifrån deras upplevelse av krav och kontroll placerar han yrken i kollektivt lågstressyrke, aktivt kollektivt yrke, högstress-kollektivt yrke och passiva kollektiva yrken. Nu handlar inte denna uppsats om arbetslivsfrågor men om stress. Jag kommer att använda mig utav de faktorer som enligt Karasek avgör yrkets stressnivå, nämligen upplevelsen av arbetsmässiga krav och upplevelsen av kontroll över sina arbetsuppgifter. Jeff Johnsson har vidareutvecklat Karaseks modell genom att tillföra en tredje determinant. Han menar att om det finns socialt stöd så är arbetet kollektivt och om det inte finns så är arbetet isolerat. Johnson visade att socialt stöd hade betydelse i förhållande till stress då det fungerar som en buffert om det uppstår obalans mellan arbetskrav och egenkontroll (Eriksson & Larsson 2002:134).

Figur 1. Karaseks krav- och kontrollmodell (<http://neverhappened.blogg.se> 2012-04-26).



Birgitta Eriksson och Patrik Larson redogör i boken *Arbetslivet* för de tre faktorerna:

*Arbetskrav* - handlar om sådana krav som ställs på individen för att hon eller han ska kunna utföra sitt arbete (Eriksson & Larsson 2002:135). Det finns både en fysisk och en psykisk sida men jag har valt att använda mig av den psykiska då det är den psykiska hälsan som uppsatsen tar avstamp i. ”Psykiska arbetskrav kan vara att arbetet är omåttligt omfattande, att det inte

finns tillräckligt med tid för att utföra arbetsuppgifterna samt att arbetet är enformigt” (2002:134) Det handlar också om i vilken utsträckning man tvingas utföra sysslor utanför arbetstid. Karasek delar upp kontrollbegreppet i två delar: dels arbetets kvalifikationsgrad och dels den arbetandes möjligheter att fatta egna beslut om sitt arbete t.ex. hur man väljer att arbeta med en uppgift. Jag kommer endast att använda mig av delen som handlar om att fatta egna beslut om sitt arbete då kvalifikationsgraden på elevernas undervisning och uppgifter skulle kräva en alltför avancerad operationalisering. Vad Erikson och Larsson menar med att fatta egna beslut om sitt arbete är t.ex. att man är med och lägger upp arbetet, att man kan vara med och bestämma när olika uppgifter ska göras, att man ska kunna bestämma över sin arbetstakt och upplevelse av inflytande. Karasek menar att socialt stöd kan vara antingen emotionellt stöd när arbetet känns besvärligt, eller stöd i form av respons eller instrumentellt socialt stöd i form av samarbete. Eriksson och Larsson gör i operationaliseringen olika frågor för om det är stöd från arbetskamrater eller stöd från chefen det handlar om. Karaseks modell har använts som utgångspunkt i flera stora undersökningar och ofta tillsammans med Johnsons tillägg socialt stöd (2002:134-138).

## **4. Metod**

Utgångspunkten i denna uppsats är att eleverna på gymnasiet är stressade och då koncentrationsläsning är en metod som påstås minska stress vill jag mäta om metoden gör någon skillnad för elevers upplevda stress över sitt skolarbete. Detta görs lämpligen med kvantitativ metod eftersom jag då har större möjligheter ge generella svar på frågan. Den första av frågeställningarna är tvärvetenskaplig och utforskar ett till synes outforskat fält. Den andra är teoriprovande då den prövar om faktorerna i krav och kontrollmodellen även samverkar med gymnasieelevers stress.

### **4.1. Mest lika-design**

Jag kommer att använda mig av mest lika-design, även kallad most similar-design. Med denna metod väljer man ”fall utifrån värdet på den oberoende variabeln och fastställer värdet på den beroende variabeln” (Esaiasson m.fl. 2007:114). I detta fall är koncentrationsläsning den oberoende variabeln och stress den beroende variabeln. Då man gör en mest lika-design behöver man hitta ”så homogena analysenheter som möjligt” (2007:115), men som skiljer sig

åt på den punkt man vill undersöka, i detta fall koncentrationsläsning. Svårigheten med detta upplägg ur validitetsaspekt, är att det är näst intill omöjligt att hitta två identiska analysenheter (2007:15). Jag kommer att göra min undersökning på två skolor som är lika varandra på några punkter som jag bedömt som relevanta. 1) Geografiskt läge, utifrån en teori om att stress kan påverkas av om eleverna är stadsbor eller om eleverna bor på landet. 2) Invånare i kommunen, ytterligare en punkt för att konstanthålla kring det geografiska läget. 3) Programutbud, kan påverka vilka grupper av elever som söker sig till skolan vilket präglar skolans kultur. 4) Betygssnitt, säger en del om ambitionsnivån, förutsatt att lärarna betygsätter lika. 5) Antal elever, visar på skolans storlek. 6) Kommunal- eller privatägd, då ägandeformen ofta präglar skolans struktur och kan påverka vilka som söker sig till skolan.

## 4.2. Urval

Jag har valt att undersöka om Ekbackeskolan, en gymnasieskola i Osby, har mindre stressade elever då de använder sig av koncentrationsläsning. Detta gör de med metoden blockläsning som förutom koncentrationsläsning innebär att de lagt upp undervisningen i förmiddags- och eftermiddagsblock istället för att ha vanliga lektioner med håltimmar emellan. Anledningen till att jag valde denna skola är att de på sin hemsida motiverar blockläsningen med att den leder till bland annat minskad stress. Skolan jag kommer att jämföra med i min mest lika-design är Kunskapskällan i Herrljunga. Jag sökte bland möjliga jämförelseskolor på internet. När jag sökte jämförde jag betygsnitt, antal elever, ägande och ämnesutbud. Slutligen kom jag fram till att Herrljunga var ett kvalificerat jämförelsefall.

Figur 2. Jämförelsepunkter för skolorna.

	<b>Ekbackeskolan, Osby</b>	<b>Kunskapskällan, Herrljunga</b>
Geografiskt läge	landsort	landsort
Invånare i kommunen	12700	9330
Program	standardutbud	standardutbud
Betygssnitt (Samhällsvet. programmet) 2011	15,4	15,6
Antal elever	Ca. 300	Ca. 300
Kommunal- eller privatägd	kommunal	kommunal



Från början planerade jag att genomföra undersökningen bland enbart elever som gick i årskurs 3 men då jag valde att endast utföra undersökningen bland elever på naturvetenskapliga programmet och samhällsvetenskapliga programmet, blev dessa ett för begränsat urval på så små skolor. I vissa klasser läste endast ett tiotal elever. Jag valde därmed att även inkludera eleverna som läste i årskurs 2 på dessa program. Min avsikt var att samla in 50 enkäter på vardera skolan, vilket jag lyckades med. Givetvis hade ännu fler enkäter gett mig mer underlag för analysen och därmed större möjligheter att generalisera men det hade inneburit avsevärt mycket mer jobb så klasserna var så små. Möten skulle avtalas med lärare för alla olika grupper, i olika byggnader, vid olika tidpunkter. Det skulle även passa bland studieresor till Stockholm, prov, redovisningar och övrig tidsbrist.

Det betygssnitt som infattade alla programmen 2011 på de båda skolorna, skiljde sig mer än mellan betygssnittet från de som läste samhällsvetenskaplig inriktning. Detta anser jag inte har någon större betydelse då jag kommer att utgå ifrån natur- och samhällsklasser i min enkätundersökning. Varför jag inte vägt in Naturvetarprogrammets snitt beror på att Naturvetarprogrammets betygssnitt från Osby inte finns tillgängligt i databasen SIRIS på Skolverkets hemsida (Skolverket.se).

Jag har valt att göra en enkätundersökning eftersom jag då kan ta reda på hur vanligt förekommande något är, i detta fall stress, i en viss population och för att kunna generalisera resultaten till hela populationen, det vill säga om svarspersonerna är tillräckligt representativa (Esaiasson et al.2007:259). För bästa möjliga svarsfrekvens har jag valt att själv åka till skolorna och dela ut mina enkäter i klasserna.

### 4.3. Etiska riktlinjer

När man utövar forskning som avser människor regleras man av *Lagen om etikprövning av forskning som avser människor*. I många fall krävs målsmans underskrift om deltagaren är under 18 år. I paragraf 18 kan man dock läsa följande: ”Om forskningspersonen har fyllt 15 år men inte 18 år och inser vad forskningen innebär för hans eller hennes del, skall han eller hon själv informeras om och samtycka till forskningen” (Lag om etikprövning av forskning som avser människor, 2003:460). Jag har vid utdelandet av enkäterna fått elevernas samtycke och informerat eleverna om vad enkäterna kommer att användas till enligt kravet om information (2003:460), med undantaget att jag inte informerade eleverna om kopplingen till blockläsning vilket skulle kunna äventyra giltigheten i svaren. De upplystes om att det var frivilligt att delta

och jag garanterade deras anonymitet. På enkäten framgick hur de kunde kontakta mig om det var något de i efterhand ville veta.

#### 4.4. Informantintervju

Jag har gjort en informantintervju med en anställd på Ekbackeskolan. En informantintervju gör man för att få sanningsenlig information om hur något ser ut eller förhåller sig. Ofta kan en informantintervju bättre skildra hur något förhåller sig än vad publicerat material kan (Esaiasson m.fl. 2007:257). Så för att få mer information om skolan än vad som står i deras broschyr och på deras hemsida valde jag att göra en informantintervju. Mitt primära syfte var att ta reda på hur deras blockläsning ser ut i praktiken liksom vilka tankar som låg bakom införandet av koncentrationsläsning i form av blockläsning. Frågorna jag ställde var öppna och informantens svar ledde till improviserade frågor. Intervjun gjordes över telefon efter informantens arbetstid.

#### 4.5. Enkätens design

För att mäta vad jag avsåg behövde frågorna vara konkreta och formulerade med ett enkelt språk som alla gymnasieelever förstår. För att undvika att resultaten visade olika tolkningar snarare än verkligheten var jag tvungen att precisera och bryta ner vad jag ville komma åt i flera frågor. Frågorna kunde inte vara för många då lärarna uppgett att de hade ont om tid. Jag fick därmed lova dem att enkäten skulle kunna besvaras under tio minuter.

Då det i forskningen blivit vedertaget att flickor upplever sig som mer stressade var det högst motiverat att ställa en fråga om kön. Internationella studier visar på samband mellan ekonomi och psykisk ohälsa men i Sverige har man inte kommit fram till några större samband. Då socioekonomisk bakgrund har visat sig ha inverkan på stress är det relevant att kontrollera det eventuella sambandet mellan koncentrationsläsning och stress för denna variabel. Detta valde jag att mäta genom att fråga om föräldrarnas utbildning då ”socioekonomisk tillhörighet beskrivs bäst efter yrke alternativt efter utbildning” (2006:40). Formuleringen av frågan är hämtad från Karriärindex 2006 som gjordes av Lunds Universitet (lu.se). Jag prioriterade bort att använda etnicitet som kontrollvariabel då forskning visade att etnicitet samvarierar med socioekonomisk bakgrund i förhållande till stress (SOU 2006:40).

Då jag operationaliserade frågorna som skulle mäta graden av krav, kontroll och socialt stöd utgick jag från de frågor som Eriksson och Larssons använde i sin studie då de operationaliserade krav/kontrollmodellen. Då deras studie riktade sig till vuxna i arbetslivet fick jag arbeta om dem för att göra dem tillämpbara i en enkät till gymnasieungdomar. Deras frågor som användes för att operationalisera krav handlade om huruvida det krävdes mer av dem än vad de hann med att utföra under arbetstid, om vilket tempo som krävdes och om ifall de kände att de hann utföra sina sysslor på bästa sätt. De frågor som operationaliserade kontroll handlade om ifall de hade möjlighet att själva bestämma över var de utför sitt arbete och över hur de utför det. Socialt stöd mättes genom att undersöka om de fick respons på, och stöttning i deras arbete av kollegor, ledning eller privat (Eriksson & Larsson 2002:137). Vad det gäller frågorna om socialt stöd så valde jag att sammanfoga huruvida stödet kom från kompisar eller vuxen till en fråga då mitt egentliga syfte med denna fråga är att ta reda på om eleven har privat socialt stöd då det gäller skolarbetet. Jag ville ändå ha en fråga om huruvida de upplevde stöd från läraren för att kunna se eventuella skillnader här vad det gäller undervisningsmetod. Då jag valde svarsalternativ för frågorna om krav, kontroll och socialt stöd valde jag en femgradig skala då ”skalfrågor med värden från noll och uppåt fungerar bäst med fem alternativ” (Krosnick i Esaiasson m.fl.:2007:277). Jag valde medvetet bort att ha vejej-alternativ, då jag med hundra enkäter var tvungen att försöka få bästa möjliga svarsfrekvens på mina frågor.

De tio avslutande frågorna som utgör grunden för mitt stressindex kommer från en svensk variant av PSS-testet (Perceived stress scale). PSS-testet konstruerades av Sheldon Cohen, Tom Kamarck och Robin Mermelstein för att operationalisera Lazarus och Folkmans stressdefinition (Cohen m.fl.1983). Frågorna är formulerade för att ringa in tre centrala dimensioner; den utsträckning som respondentens tillvaro upplevs som okontrollerbar, oförutsägbar och överbelastad (1983:387). Testet är väletablerat och har använts i många undersökningar om stress och översatts till flera olika språk (Eskin & Parr 1996). Det svenska testet konstruerades av Mehmet Eskin och Deidre Parr vid Stockholms universitet. Testets validitet har testats med Cronbachs Alpha och visade på 0.82 vilket visar på validitet: ”Alfvärden som är större än 0,7 indikerar god skalbarhet” (Esaiasson m.fl. 2007:437). Testet består ursprungligen av 14 frågor. Jag valde bort fyra frågor som jag bedömde antingen vara för svåra för eleverna, eller som så lika andra frågor i enkäten att de kunde avlägsnas utan att påverka resultatet i någon högre grad. Svarsalternativen är rangordnade i en femgradig skala där 0 är lika med aldrig och 4 är lika med mycket ofta. Jag har pilot-testat det på två

ungdomar som läser tredje året på gymnasiet för att se om det var något som var otydligt och för att få en uppfattning om hur lång tid testet skulle komma att ta att fylla i. Det uppstod inga problem i samband med detta pilot-test och det var heller inget specifikt som eleverna hade svårt att fylla i.

## 4.6. Statistisk metod

Resultatet av mina enkäter kodades in i statistikprogrammet SPSS. Mina innehållsvariabler är därmed enkätens alla frågor samt skola. För att enklare hantera frågorna om krav, kontroll och socialt stöd gjordes index över svaren från dessa frågor. Med hjälp av SPSS gjorde jag frekvenstabeller för att få en översikt över det insamlade materialet och för att kunna göra relevanta bivariata analyser mellan kontrollvariabler och skola för att se om det råder några betydande skillnader mellan populationerna dvs. eleverna som läser Naturvetenskapligt respektive samhällsvetenskapligt program i årskurs 2 och 3. Analysen för att utreda huruvida det råder något samband mellan skola och stress gjordes med en bivariat analys och testades med en logistisk regressionsanalys för de sociala strukturernas inverkan. Sambandet testades slutligen i ännu en logistisk regressionsanalys för alla kontrollvariablerna dvs. även de psykosociala faktorernas inverkan. Detta gjordes dels för att beräkna oddskvoter och dels för att se hur de oberoende variablerna förhåller sig till varandra. I regressionsanalyserna kommer jag att redovisa Nagelkerkes  $R^2$  som ”mäter den andel av den totala informationsmängden som i materialet som fångas upp av modellen” (Holmquist i Djurfeldt & Barmark 2010:132). Skälet till att jag använder mig av regressionsanalys är man med en sådan har möjlighet att hantera flera oberoende variabler samtidigt (2010:105) och uppskatta effekterna av dessa på den beroende variabeln och på så sätt se om det finns några alternativa förklaringsfaktorer (Esaiasson m.fl. 2007:431). Esaiasson m.fl. menar att det är ”den mest flexibla och kraftfulla analystekniken i den statistiska verktygslådan” (2007:429).

Inför mina analyser delades svarsalternativen för krav upp i tre grupper istället för de fem som förekommer i enkäten. När jag gjorde indelningar av grupperna kunde flera av dessa inte indelas i exakt lika intervall. Anledningen var att de ”låga” och ”höga” då hade fått för låga värden för att kunna användas i sambandsanalyser (*för att se indelningar för alla index, se Bilaga 2*). Men det är lika för de båda skolorna.

## 5. Resultat

Resultatdelen inleds med att redogöra för information om Ekbackeskolan då övervägande del av denna information är resultatet av informantintervjun. Därefter följer en översikt över det insamlade materialet för att visa på rådande förhållande på respektive skola relativt varandra. Därefter redovisas resultaten som besvarar den första frågeställningen -Har koncentrationsläsning någon inverkan på elevers upplevelse av stress? Först visas resultatet av en bivariat analys av sambandet och därefter resultatet av den logistiska regressionsanalysen där sambandet testas med kontrollvariablerna. Då det i denna uppsats är Ekbackeskolan i Osby som representerar koncentrationsläsning är det skolan som kommer att omskrivas i resultatredovisningen, jag återgår till att tala om koncentrationsläsning i slutsats- och diskussionsdelen. För att reda ut och klargöra den andra frågeställningen: -Hur påverkar krav, kontroll och socialt stöd i skolarbetet elevers upplevelse av stress? kommer jag först att redovisa bivariata analyser, därefter redovisas resultatet av den logistiska regressionsanalysen i en tabell där förhållanden och påverkan mellan de psykosociala faktorerna åskådliggörs.

### 5.1. Blockläsning på Ekbackeskolan

I skånska Osby ligger gymnasieskolan Ekbackeskolan som implementerade metoden blockläsning år 2004. Enligt en anställd på skolan hämtade de inspirationen från ett gymnasium på Gotland som blivit framgångsrika med konceptet. De ville få bort ”snuttifieringen”, dvs. de upphuggna lektionerna som ledde till stress och spilltid. Idag marknadsför sig skolan med sin blockläsningsprofil och framhåller att färre ämnen samtidigt minskar elevernas stress. Enligt hemsidan får eleverna helhet i undervisningen då de får chans att koncentrera sig på färre saker i sänder. Man kan också läsa att blockläsning leder till ökade möjligheter att samverka mellan ämnena och att det är ett arbetssätt där eleverna har möjlighet att gå djupare in i uppgifterna. Det ges också större utrymme för eleven att påverka hur den vill genomföra sina uppgifter (ekbackeskolan.nu). Enligt informanten har de genom de långa passen större möjligheter att under ett lektionsblock göra saker som t.ex. studiebesök. Att passen har färre håltimmar gör att de på onsdagar kan ha en blockfri dag. Då läser eleverna självständigt och under eftermiddagen står lärarna till förfogande för eleverna om de behöver

stöttning, så kallad resurstid. På förmiddagen har personalen tid för möten och planering. Ett av ändamålen med de långa passen är att eleverna ska få en mjukare övergång då de börjar på eventuell högskola. Detta menar de att de får då eleverna tränas i att ta mer ansvar över sin tid och fokusera på några större uppgifter i taget. De strävar efter att endast läsa fem till sex ämnen samtidigt, varav ett till två kärnämnen och två till fyra karaktärsämnen. Skolan mår om elevernas hälsa och har genom sina långa pass 30-40 procent mer idrott än vad idrottskurserna är planerade för i kursplaner (Informantintervju).

## 5.2. Könsfördelning och socioekonomisk bakgrund på skolorna

Könsfördelningen på skolorna är överensstämmande (*se bilaga 3a*). I enkäten ställdes frågan om huruvida deras föräldrar har en akademisk utbildning. Fördelningen mellan skolorna är på denna punkt relativt jämn (*se Bilaga 3b*). 10 procent fler av eleverna i Osby hade två föräldrar med akademisk utbildning, men ser man till antalet elever utan högutbildade föräldrar så visar resultatet på en exakt jämn fördelning, nämligen 38 procent på båda skolorna. Om frågan istället hade ställts: Har du någon förälder som har studerat vid högskola eller universitet? så hade fördelningen varit densamma på de båda skolorna, bortsett från ett bortfall i Herrljunga. Man kan alltså dra slutsatsen att de två undersökta populationerna är till synes lika, både ur könsaspekt och ur socioekonomisk aspekt.

## 5.3. Upplevelse av krav, kontroll och socialt stöd på skolorna

Det visade sig att 24 procent fler av eleverna i Osby upplevde låga krav (*se bilaga 3d*). Eleverna på Ekbackeskolan i Osby upplever alltså i större utsträckning att kraven som ställs på dem är hanterbara och upplevs inte som ett problem. Andelen elever som svarat utifrån alternativ som låg mer mittemellan var relativt lik för de båda skolorna, endast två procentenheter skiljde dem åt. Då det kommer till de elever som ansåg att kraven var höga och arbetsbelastningen var stor, finns en betydande skillnad: 22 procentenheter fler elever på Kunskapskällan i Herrljunga upplevde kraven som så stora att de hade svårt att hinna med att utföra uppgifterna på bästa sätt och under skoltid.

De flesta av eleverna på de båda skolorna upplever att de har viss kontroll medan något färre upplever stor kontroll (*se bilaga 3e*). Skillnaderna mellan skolorna är så små att det

handlar om en till två elever som avgör skillnaden i vardera kategorin. Man bör tolka det som att upplevelsen av kontroll över skolarbetet är relativt lika på de två skolorna.

Majoriteten av eleverna på de båda skolorna angav att de hade någon som de får stöd ifrån gällande sitt skolarbete (*se bilaga f*). Några fler elever i Osby upplevde att de hade gott om stöd, några fler i Herrljunga än i Osby hamnade i kategorin visst stöd och fyra procentenheter mer i Herrljunga upplevde att de hade liten eller ingen tillgång till socialt stöd. Det är svårt att utifrån dessa siffror i förhållande till populationsstorlek uttala sig om huruvida man kan se någon tendens som pekar på att eleverna i Herrljunga generellt sett har mindre tillgång till socialt stöd än vad eleverna i Osby har då ingen klass är den andra lik ens på samma skola. Då koncentrationsläsning enligt Halldén leder till närmare kontakt mellan lärare och elev gjordes en bivariat analys av variabeln ”socialt stöd från lärare” och skola för att undersöka om eleverna i Osby upplevde mer stöd ifrån sina lärare. Det visade sig att det finns ett signifikant samband då testet visade ett Chi<sup>2</sup>-värde på 0,016.

#### 5.4. Har koncentrationsläsning någon inverkan på elevers upplevelse av stress?

Första tabellen för att utreda svaret på denna frågeställning visar i vilken utsträckning eleverna upplever stress på de båda skolorna utifrån indexering av resultat från PSS-testet.

Figur 3. Bivariat analys av sambandet mellan skola och stress. Angivet i procent.

	Osby	Herrljunga
Inte stressade	26	22
Lite stressade	58	40
Mycket stressade	16	38
Totalt	100	100

Figur 3 visar att fler elever på skolan i Herrljunga fick höga resultat på PSS-testet, vilket betyder att de upplever sig som mer stressade än vad eleverna i Osby gör. Det intressanta med att se på fördelningen är att skillnaden i värden är som störst inom kategorin mycket stressade, där skiljer det 22 procent. Detta var något som jag reagerade på redan under kodningen, i

Herrljunga finns några elever som upplever maximal stress, vilket inte förekom bland enkäterna från Osby. Alla dessa femmor visar sig i denna tabell då Herrljunga har så många fler i kategorin ”mycket stressade”. Sambandet har signifikans på 0,043. Därmed kan man uttala sig om att ett samband existerar med en säkerhet på 95 procentnivån (Esaiasson m.fl. 2007:414). Cramers V är ett sambandsmått man använder när man har med nominalskalvariabler att göra. För denna analys blev måttet för Cramers V och Phi 0,251 vilket visar på ett statistiskt beroende (2007:418).

För att se om sambandet mellan koncentrationsläsning (skola) och stress är ett kausalt samband, och inte huvudsakligen handlar om något annat, kontrollerade jag för kön och socioekonomisk bakgrund som enligt forskning är avgörande sociala strukturer i förhållande till stress. Följande tabell visar resultatet av en logistisk regressionsanalys. Siffrorna visar oddskvoter för att lida av hög stress och stjärnorna visar på signifikans.

Figur 4. Huvudsambandet kontrolleras för sociala strukturer.

### **Logistisk regressionsanalys**

Beräknade oddskvoter för hög stress

#### **Skola**

Eckbackeskolan i Osby (ref)	1
Kunskapskällan i Herrljunga	2,441**

#### **Kön**

Flicka	2,778**
Pojke (ref)	1

#### **Socioekonomisk bakgrund**

Två akademiskt utbildade föräldrar (ref)	1
En akademiskt utbildad förälder	2,047
Ingen akademiskt utbildad förälder	2,539

**Intercept** **0,114**

**Nagelkerke R<sup>2</sup>** **0,156**

\*\*=Signifikans på 95-procentsnivån

Tabellen visar på att sambandet håller för kontroll av de oberoende variablerna kön och socioekonomisk bakgrund då sambandet mellan skola och stress fortfarande är signifikant.



Den visar att oddsen för att drabbas av hög stress är två och en halv gånger så stora om man går på skolan i Herrljunga än om man går på skolan i Osby. Den visar även att oddsen är mer än två och en halv gånger så stora om man är flicka. Oddskvoterna för socioekonomisk bakgrund visade inte på någon signifikans i regressionen.

## 5.5. Hur påverkar krav, kontroll och socialt stöd i skolarbetet elevers upplevelse av stress?

Den första tabellen för att redovisa svaret på denna frågeställning visar resultatet av en bivariat analys av sambandet mellan krav och stress.

Figur 5. Bivariat analys av sambandet mellan krav och stress, angivet i procent.

	Inte stressade	Lite stressade	Mycket stressade	Totalt
Låga krav	46,2	46,2	7,7	100
Medelkrav	27,0	56,8	16,2	100
Höga krav	5,4	43,2	51,4	100

Figur 5 visar föga förvånande att de som inte upplever att de har besvärande krav inte heller är särskilt stressade, lika många svarade ”inte stressade” som ”lite stressade”. Bland de som upplevde arbetsbördan och kraven som höga var majoriteten mycket stressade. Det är intressant att det finns ett par elever som uppgett att de upplever höga krav men som samtidigt inte är stressade. Titeln ”låga krav” är på ett sätt missvisande då det kan framstå som att eleverna i denna grupp anser att de har för låga krav på sig. Jag vill framhålla att det inte är vad som menas. Frågorna handlade om huruvida arbetsbelastningen var hanterlig. Ex. I vilken utsträckning hinner du utföra arbetsuppgifterna på bästa sätt? Då en elev svarat ”i mycket stor utsträckning” behöver det inte betyda att denne anser att kraven som ställs på skolarbetet är för låga. Körningen visar på ett signifikant samband på 0,00 och ett statistiskt beroende (Cramers V 0,352). I nästa tabell visas resultatet av en bivariat analys av upplevd kontroll påverkan på stress.

Figur 6. Bivariat analys av sambandet mellan kontroll och stress, angivet i procent.

	Inte stressade	Lite stressade	Mycket stressade	Totalt
Hög kontroll	35,9	41,0	23,1	100
Medelkontroll	18,2	61,4	20,5	100
Låg kontroll	11,8	35,3	52,9	100

Figur 6 visar att av de elever som uppgav att de hade hög kontroll, svarade majoriteten ”inte stressade” medan minoriteten svarade ”mycket stressade”. Ett omvänt mönster ser man bland de som uppgav att de hade låg kontroll där majoriteten är mycket stressad medan en minoritet inte är särskilt stressad. Testets signifikans blev god då den visade på värdet 0,020. Cramers V blev 0,242 och phi 0,342 vilket visar på ett statistiskt beroende (2007:418). Nedan visas en bivariat analys av sambandet mellan socialt stöd och stress.

Figur 7. Bivariat analys av sambandet mellan socialt stöd och stress, angivet i procent.

	Inte stressade	Lite stressade	Mycket stressade	Totalt
Mycket stöd	26,6	53,1	20,3	100
Medel-stöd	25,0	62,5	12,5	100
Litet stöd	15,0	25,0	60,0	100

Figur 7 visar att en majoritet av de som upplever att de har mycket och medel-stöd är lite stressade vilket stärker Johnsons teori om att socialt stöd fungerar som en buffert om det uppstår obalans mellan krav och kontroll dvs. stress (Eriksson&Larsson 2002:134). Det mest talande i tabellen är den höga procentandelen 60 som innebär att en klar majoritet av de som uppger att de har litet stöd är mycket stressade. Möjligen är det detta höga värde som leder till att sambandet får en hög statistisk signifikans (0,006, Cramers V 0,268).

Vi har nu sett hur sambanden ser ut för de enskilda kontrollvariablerna. Alla visade sig samvariera med stress. För att se hur alla dessa präglar sambandet mellan skola och stress återstår en logistisk regressionsanalys. I tabell 10 redovisas detta med oddskvoter och signifikans. Oddskvoterna visar det relativa förhållandet till referenskategori.

Figur 8. Huvudsambandet kontrolleras för samtliga variabler.

### Logistisk regressionsanalys.

Beräknade oddskvoter för hög stress.

<b>Skola</b>	
Eckbackeskolan i Osby (ref)	1
Kunskapskällan i Herrljunga	1,780
<b>Kön</b>	
Flicka	2,764**
Pojke (ref)	1
<b>Socioekonomisk bakgrund</b>	
Två föräldrar med akademisk utbildning (ref)	1
En förälder med akademisk utbildning	2,307
Ingen förälder med akademisk utbildning	2,373
<b>Krav</b>	
Låga krav (ref)	1
Medel krav	1,407
Höga krav	7,161**
<b>Kontroll</b>	
Hög kontroll	0,898
Medelkontroll	0,757
Låg kontroll (ref)	1
<b>Socialt stöd</b>	
Mycket stöd	0,386
Medelstöd	0,224*
Litet stöd (ref)	1
Intercept	0,149
<b>Nagelkerke R<sup>2</sup></b>	<b>0,361</b>

\*= signifikans på 90-procentsnivån

\*\*=Signifikans på 95-procentsnivån

Figur 8 visar att de oberoende variabler som sambandet testas för påverkar så pass mycket att sambandet mister sin signifikans. Tabellen visar några signifikanta samband, den visar oss att

oddsen för att drabbas av hög stress om man är flicka, i förhållande till pojke är ungefär två och en halv gång så stor. Krav visar på en stark effekt. För de som upplever höga krav är oddsens nästan sju gånger så stora för att man ska drabbas av hög stress i förhållande till om man tycker att kraven är på en hanterbar nivå. Man kan utläsa att socialt stöd har delvis effekt på stress och att oddsens för hög stress minskar om man upplever att man har stöd. Det var dock bara medelstöd som gavs ett signifikant samband i analysen. Det visade sig att kontroll tappar sin effekt vid kontroll för övriga variabler. Man ser också en tendens till att elever med en eller ingen akademiskt utbildad förälder är mer stressade jämfört med barn som har två föräldrar med akademisk utbildning, men att detta inte är statistiskt signifikant. Tendensen är i linje med den forskning som gjorts om socioekonomisk bakgrunds inverkan på stress (SOU 2006:34). Nedan kommer jag att redogöra för vad som händer med signifikansen för sambandet mellan skola och stress då jag testar sambandet med en variabel i taget.

Då jag tillför kön och socioekonomisk bakgrund kvarstår signifikansen i mitt huvudsamband, man kan se att flickor och elever utan akademiskt utbildade föräldrar i större utsträckning riskerar att drabbas av stress. Endast kön av dessa oberoende variabler är dock signifikanta. Oddskvoten förändras en aning då bara dessa variabler tillsätts. Oddsens att lida av stress om man går på skolan i Herrljunga blir två och en halv gånger så stora mot om man går på skola i Osby. När jag istället tillför socialt stöd till regressionen förblir siffrorna nästan desamma som ovan. Detsamma när jag tillför kontroll. Först när krav tillsätts till regressionen händer någonting stort. Sambandet tappar sin signifikans och oddskvoten reducerades till 1,824. Förmodligen beror detta på att krav är en komponent i stress, dessutom var sambandet mellan krav och stress signifikant på 99-procentsnivån medan sambandet mellan skola och stress var signifikant på 95-procentsnivån. Krav har alltså mer inverkan på stress än vad variabeln skola har.

## 6. Slutsatser

### 6.1. Har koncentrationsläsning någon inverkan på elevers upplevelse av stress?

Resultaten visade att elever som går på en skola som läser färre ämnen samtidigt faktiskt är mindre stressade än vad elever på en liknande skola som läser fler ämnen samtidigt är. Ingen av kontrollvariablerna kön och socioekonomisk bakgrund gjorde sambandet spuriöst.

Däremot visade sig variabeln krav ha så stor inverkan i den logistiska regressionen att signifikansen för huvudsambandet försvann. Men då ungdomar upplever att krav är vad som stressar dem mest är det inte förvånande att krav är en avgörande faktor för sambandet. Om koncentrationsläsning leder till minskad upplevelse av krav leder det även till mindre stress. Det har alltså visat sig finnas ett samband mellan koncentrationsläsning och stress, frågan är huruvida det är koncentrationsläsningen som är nyckeln till lägre krav (i betydelsen att de hann med att göra vad de skulle på ett tillfredställande sätt) och därmed minskad stress eller om det finns andra faktorer som har med skolan att göra som inte framkommer i denna undersökning.

### 6.2. Hur påverkar krav, kontroll och socialt stöd i skolarbetet elevers upplevelse av stress?

I statens offentliga utredning om ungdomars psykiska ohälsa framhöll författarna att krav är den främsta orsaken till ungdomars stress och att det var krav ställda av lärare, föräldrar eller av eleverna själva (2006:104). Denna uppsats stödjer även detta då krav visade sig spela större roll än vad brist på kontroll respektive brist på socialt stöd gör i förhållande till stress.

Sambandet mellan krav och stress blev signifikant på 99-procentsnivån och är därmed undersökningens klaraste samband. Eleverna på skolan i Osby som använder sig av blockläsning upplevde mindre av denna sorts krav vilket pekar på att de därmed uppger sig ha lättare att hantera sitt skolarbete på det sätt de vill, under skoltid och i behaglig takt. Något förvånande var att de elever som läser sina kurser mer koncentrerat och dessutom har en dag i veckan som inte är schemalagd inte upplever sig ha mer kontroll, dvs. möjligheter att styra sitt

sätt att arbeta på, än vad eleverna i Herrljunga upplever sig ha. I teoridelen visade jag på hur koncentrationsläsning leder till att eleverna får laborera mer självständigt. Trots det upplever eleverna i Osby sig inte ha mer kontroll. Då majoriteten av eleverna trots allt upplevde att de hade stor eller medelstor kontroll bör det betyda att detta istället säger något om skolan i Herrljunga. Trots sitt ”mångläseri” tycks eleverna uppleva att de har möjlighet att själva styra över sitt arbete. Det visade sig finnas ett signifikant samband mellan kontroll och stress. Signifikansen berodde troligtvis på att majoriteten av de som uppgav att de upplevde låg kontroll, också upplevde sig vara mycket stressade. Förvånande var att bland de som upplevde sig ha mycket kontroll var ändå över en femtedel mycket stressade. Kontroll leder alltså inte automatiskt till mindre stress. Men har eleven liten kontroll, är risken stor att hen lider av stress. Att eleverna på de båda skolorna upplevde att de hade socialt stöd i ungefär samma utsträckning är glädjande då socialt stöd, enligt den modifierade krav- och kontrollmodellen, lindrar stress. Resultaten verifierade detta fenomen då majoriteten av de som uppgav att de hade litet socialt stöd också upplevde sig mycket stressade. Hand i hand med vad Hewton uttryckte om att elever och lärare kommer varandra närmre (Hewton 1977), var att eleverna i Osby upplevde mer stöd från sina lärare än eleverna i Herrljunga. En slutsats av detta blir då att eleverna i Herrljunga bör uppleva mer privat stöd, eftersom skillnaden i upplevelse av socialt stöd var så liten mellan skolorna. Undersökningen har bekräftat Karaseks krav- och kontrollmodell och även tillägget med socialt stöd på så sätt att alla de tre faktorerna har samband med elevers stress (Eriksson & Larsson 2002).

## **7. Uppsatsens validitet**

Som nämndes i metoddelen finns det ett validitetsproblem med mest-lika-design. Det är omöjligt att hitta två helt lika populationer. Det hade kanske varit möjligt att hitta en skola som är ännu mer lik Ekbackeskolan än vad Kunskapskällan är. Betygen är relativt lika men dock en aning högre på kunskapskällan i Herrljunga. Det skulle därmed kunna vara högre ambitioner och därmed krav som ligger bakom och återigen tar över mitt huvudsamband. Det är problematiskt att studera koncentrationsläsning i form av blockläsning då fler faktorer spelar in. Det är inte bara koncentrationsläsning som skiljer de två skolorna åt utan även

blockläsning och allt vad det innebär. Att Ekbackeskolan har en dag utan lektioner mitt i veckan att ta igen arbete på är också det en brist i min mest-likadesign då också det troligtvis skulle kunna reducera stress. Visserligen är denna dag ett resultat av blockläsningen men det riskerar ändå att bli missvisande. Blockläsningen leder även till att eleverna i Osby har mer (ca en tredjedel) idrott än andra skolor. Även det är ett validitetsproblem då idrottande i sig reducerar stress (Läkartidningen 2011:1692). Då kan man ju hävda att blockläsningen ändå är en anledning till reducerad stress genom mängden idrott men det vore missvisande att påstå att Ekbackeskolans koncentrationsläsning är det, då koncentrationsläsning i sig inte innebär mer idrott. Att krav verkade avgörande för huvudsambandet talar dock emot att det är mängden idrott som är anledningen till mindre stress. Uppsatsens operationalisering av stress anser jag vara av god validitet då Lazarus och Folkmans stressbegrepp operationaliserats till PSS-testets frågor av forskare. Trots att jag på egen hand reducerade testet så förändrades inte dess validitet enligt Cronbachs Alpha. Karaseks krav- och kontrollmodell var operationaliserad till frågor som rörde arbetslivet (Eriksson & Larsson 2002:135) men det uppstod inga svårigheter kring att omformulera frågorna till att passa gymnasieelever. Att denna studie verifierade modellen tyder på att mina frågor varit rätt formulerade. Något som kan påverka enkätens validitet är att jag inte skrev om frågorna så att det blev tydligt för eleverna att det var stress över skolan som jag frågade om. Då de inledande frågorna i enkäten handlade om skolan och då de befann sig i skolan när de svarade finns det skäl att tro att de tänkte utifrån sin skolsituation när de svarade, men det är inte säkert. Den begränsade mängden enkäter påverkar också validiteten då det är svårare att få fram resultat i statistiska analyser med en mindre datamängd. Detta hanterades genom anpassning av indexens grupper efter svarsfrekvenser vilket resulterat i att grupperna är mer jämnstora än vad de hade varit annars. Det blev de stora mellangrupperna som tappade anhängare. Att det står på Ekbackeskolans hemsida att blockläsning minskar stress är något som skulle kunna ha påverkan på de elevernas svar, det är möjligt att de svarat en aning mer positivt utifrån lojalitet med sin skola. Reliabiliteten som bör ifrågasättas för denna uppsats handlar om den förvirring som stundtals uppstod då svarsalternativen från PSS-testet först skulle koda som andra siffror och dessutom skulle tre av frågorna koda omvänt. Jag insåg att dessa moment innebar risker för reliabiliteten och kontrollerade särskilt att dessa siffror var rätt kodade. Under kodandet var jag noggrann med att ta pauser efter var tionde enkät eller då jag kände att jag tappade skärpa men det var trots allt inte särskilt ansträngande att koda de hundra enkäterna så jag anser att reliabiliteten bör vara relativt god.

## 8. Diskussion

Att ungdomars stress bör tas på allvar är tillräckligt klargjort. Staten satsar på stora utredningar men man vet inte säkert vad som görs åt problemen som konstateras. Det krävs en följdfråga i forskningen: Vilka insatser från skolans håll skulle göra eleverna mindre stressade? Därefter bör de mest betydelsefulla insatserna prioriteras. Att koncentrationsläsning är vägen till att reducera skolelevs stress kan denna uppsats inte slå fast trots att resultaten pekar i den riktningen då validiteten och mängden enkäter inte är tillräcklig för att kunna generalisera till hela Sveriges population av gymnasieelever. Enkäterna visade att eleverna på de båda skolorna trots allt svarade ganska lika vilket skulle kunna visa på att elever trots olika skolmetoder uppfattar sin situation relativt lika. Det som dessvärre kan konstateras är att det på skolan i Herrljunga går ett antal elever som mår riktigt dålig av stress. Det visade det sig inte göra i den utvalda populationen i Osby, men om det beror på blockläsningen eller andra omständigheter är svårt att komma åt inom ramen för ett examensarbete. Att krav är har större inverkan på stress än vad kontroll och socialt stöd har gör krav till den mest dominerande av faktorerna i Karaseks modell. Det betyder inte att man bör lägga mindre vikt vid dessa faktorer ute på skolor men det betyder att man måste se över att kraven är hanterbara.

Kring koncentrationsläsning finns många luckor i forskningen att fylla, vilket också bör göras då flera skolor i vårt land ägnar sig åt metoden. Om syftet med denna uppsats istället besvarats med hjälp av en kvalitativ metod hade man istället talat om några särskilda elevers upplevelse av stress. Det vill säga: reducerar koncentrationsläsning just dessa elevers upplevelse av stress? Detta hade man kunnat komma åt med kvalitativa respondentintervjuer eller fokusgrupper med elever som läser på en skola som använder sig av koncentrationsläsning. En vinst med en sådan design skulle vara att studien då också skulle kunna visa på vilka övriga fördelar som koncentrationsläsning eventuellt innebär, men framförallt vilka nackdelar. Då varken koncentrationsläsning eller blockläsning tillämpas i större utsträckning, trots att informanten från Ekbackeskolan uppgav att det innebar stora fördelar, frågar man sig varför. Beror det på avsaknad av forskning eller är det svårt att organisera kurser och lärare så att det stämmer? Beror det på att det finns en större vinst i att



upprepa vissa ämnen under längre tid? Detta kunde min undersökning inte ge svar på vilket är synd då det är väldigt relevanta frågor att undersöka om man ska kunna värdera koncentrationsläsning i sin helhet, vilket jag uppmanar till studenter och forskare att studera närmare. Sådana studier skulle vara värdefulla för skolledare som överväger att införa koncentrationsläsning. Den äldre forskningen om koncentrationsläsning var ingen enhällig hyllningskör (Hewton 1977, Halldén 1985). Utvärderingar visade istället på att det finns vissa stora fördelar med metoden som man borde ta till vara på. Min uppfattning efter arbetet med denna uppsats är att elever på gymnasiet borde läsa färre ämnen än vad de gör idag. På så sätt minskar man risken för kolliderande prov eleverna ges möjlighet att fokusera på färre uppgifter i taget vilket skulle kunna gynna deras betyg och möjligen reducera deras stress. Det krävs ändå fler studier av blockläsningens baksidor för att jag ska våga uttala mig om ifall det är den vägen som Sveriges skolor borde gå.

## 8.1. Betydelse för lärarprofessionen

Uppsatsens primära betydelse för mitt yrkesliv som lärare är att den har ökat min medvetenhet om alternativa skolformer. Då skolan ofta anklagas för att vara en av de mest trögrorliga institutionerna i samhället krävs det att lärare är alerta nog att se och utvärdera om det råder ett behov av någon slags skolutveckling. Dessvärre tycks allt mer kring skolutveckling handla om marknadskrafter (Fredriksson 2010:56) än om elevernas behov men i viss mån tycks också dessa ha inverkan på marknadskrafterna, då ett av skälen till att Ekbackeskolan började med blockläsning var att profilera sig. Frågan är hur man som lärare kommer att kunna påverka kraven som ens elever upplever. Att ta strid för färre kursmål vore befängt då den svenska skolan kritiserats för att ha blivit sämre än flera skolväsendet i t.ex. Finland och Kanada. Vad som anses behövas är förbättrad kvalitet på undervisningen (ESO-rapport 2011). Kanske skulle förbättrad kvalitet kunna lindra upplevelsen av krav då undervisningen möjligen skulle effektiviseras? Förbättrad kvalitet kräver bland annat engagerade lärare, beredda att arbeta för förändring då det behövs.

# Referenser

- Carlgren, Ingrid Marton, Ference. (2002) *Lärare av imorgon*. Lärarförbundet. Kristianstad
- Cerclé, A Gadéa, C Hartmann, A Lourel, M. (2008) *Typological and factor analysis of the perceived stress measure by using the PSS scale* . European Review of Applied Psychology. Volym 58, nr 4. s. 227–239.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Djurfeldt, Göran Barmark, Mimmi. (2010) *Statistisk verktygslåda 2 –multivariat analys*. Lund, Studentlitteratur.
- Dysthe, Olga. (red). (2003) *Dialog, samspel och lärande*. Lund, Studentlitteratur.
- Esaiasson, Peter Mikael, Gilljam Oscarsson, Henrik Wängnerud, Lena. (2007) *Metodpraktikan*. Vällingby, Norstedts förlag.
- Eskin, M., Parr D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress*. Reports from the Department of Psychology, nr 813. Stockholms Universitet, Psykologiska institutionen.
- Fredriksson, Anders. (2010) *Marknaden och lärarna -Hur organiseringen av skolan påverkar lärares offentliga tjänstemannaskap*. Avhandling 123, Gothenburg studies in politics. Göteborgs Universitet.
- Glise, Kristina Lindegård Andersson, Agneta Jonsdottir, Ingibjörg. H. (2011) Fysisk aktivitet bra mot stress -relaterad psykisk sjuklighet. *Läkartidningen*, nr 36 vol 108.
- Halldén, Ola Wistedt, Inger Bickham, Noella Rubin, Susanne. (1985) Rapport - *Koncentrationsläsning –Utvärdering av en idé*. Forskningsgruppen för kunskapsutveckling och pedagogik. Stockholms universitet. Pedagogiska Institutionen.
- Hansen, Lars H. Orban, Pal. (red.) (2002) *Arbetslivet*. Lund, Studentlitteratur.
- Hewton, Eric. (1977) The curricular implications of concentrated study. *Studies in higher education*. Volym 2, nr 1, s.79-87.
- Illeris, Knud. (2008) *Lärande*. Lund, Studentlitteratur.
- Karasek, R., Theorell, T. (1990) *Healthy work: Stress, productivity and reconstruction of working life*. New York, Basic Books.
- Larsson, Bo Dahllöf, Carl Egg-Olofsson, Orvar Fichtel, Åsa Laurell, Katarina. (2007) *Återkommande huvudvärk hos barn och unga*. *Läkartidningen*, nr 23 volym 10.
- Lazarus, Richard. S Folkman, Susan. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New york, Springer publishing company.
- McNmara, Sarah. (2000) *Stress in young people –What´s new and what can we do?* Trowbridge, Wiltshire.

Åman, Johannes. (2011) Att lära av de bästa – en ESO-rapport om svensk skola i ett internationellt forskningsperspektiv. Rapport till Expertgruppen för studier i offentlig ekonomi, Finansdepartementet.

### Elektroniska källor:

Alingsås kommuns hemsida: Alströmergymnasiet/schema <http://www.alingsas.se/utbildning-barnomsorg/gymnasier/alstromergymnasiet> Hämtat 2012-05-26 kl. 12:05

Bild på krav och kontrollmodellen hämtades från:  
[http://neverhappened.blogg.se/2010/april/karaseks-kravkontrollstod-modell.html?\\_tmp=5285e36022eecd312bd31fdb47aa81a580e6490](http://neverhappened.blogg.se/2010/april/karaseks-kravkontrollstod-modell.html?_tmp=5285e36022eecd312bd31fdb47aa81a580e6490) 2012-04-26 kl.09:10.

Karriärsindex 2006 (2006) [www.lu.se](http://www.lu.se) Hämtad 2012-05-25 kl.15:53

Karolinska institutet. PSS-14 <http://www.forumforskning.se> Hämtad 2012-05-14 kl. 21:53.

Kunskapskällans hemsida/schema: <http://www.kunskapskallan.net/> Hämtat 2012-05-26 kl. 12:05

Nationalencyklopedins webbplats: [www.ne.se](http://www.ne.se) Hämtat 2012-04-23 kl.12:58.

Samhällsvetenskapliga fakultetens studentundersökning –*om bakgrund, studier, livsstilar och opinioner bland studenterna på samhällsvetenskapliga institutionen 2000-2003.*  
<http://www.som.gu.se> Hämtad 2012-05-07 kl. 12:50.

Skolverket (2006) *Attityder till skolan 2009*. Rapport 344, [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se) , Hämtad 2012-05-14. kl. 09:26.

Statens offentliga utredning 2006:77 (2006) *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa*. PDF-fil hämtad 2012-05-07, kl. 11.20.

Svenska montessoriförbundets hemsida:  
<http://composit.montessoriforbundet.se/www/montessori/sv/redirect.asp?p=30> Hämtat 2012-03-16, kl. 11:03.



# ENKÄTUNDERSÖKNING OM STRESS

Ansvarig för enkäten: Anna Bratland [annamariabratland@gmail.com](mailto:annamariabratland@gmail.com), Göteborgs Universitet.  
Handledare: Mattias Bengtsson [mattias.bengtsson@socav.gu.se](mailto:mattias.bengtsson@socav.gu.se)

Statens offentliga utredning kring ungdomar, stress och psykisk ohälsa visar att ungdomar mår allt sämre. Stress är en av orsakerna. Därför är det viktigt att undersöka hur du förhåller dig till stress.

**Kryssa för vilket svarsalternativ som stämmer bäst in på dig. Ingen kommer att få veta vad du som enskild person har svarat.**

1) Kvinna  Man

2) Har någon av dina föräldrar studerat vid högskola eller universitet?

- Ja, båda mina föräldrar  
 Ja, en av mina föräldrar  
 Nej, ingen av mina föräldrar

3) I vilken utsträckning kan du påverka...

	I mycket stor utsträckning	I stor utsträckning	I viss utsträckning	I liten utsträckning	Inte alls
a) ... hur du lägger upp/planerar ditt arbete i skolan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ... på vilket sätt du ska utföra dina uppgifter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) ... på vilken plats du utför dina uppgifter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) I vilken utsträckning...

	I mycket stor utsträckning	I stor utsträckning	I viss utsträckning	I liten utsträckning	Inte alls
a) ... hinner du göra skoluppgifterna på bästa sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ... kräver skoluppgifterna att du arbetar i ett högt tempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) ... hinner du utföra ditt arbete under skoltid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5) I vilken utsträckning ...

	I mycket stor utsträckning	I stor utsträckning	I viss utsträckning	I liten utsträckning	Inte alls
a)... får du få hjälp eller stöd av en kompis eller förälder (eller annan vuxen på fritiden) om en uppgift är jobbig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) ... får du hjälp eller stöd av din lärare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Aldrig</b>	<b>Sällan</b>	<b>Ibland</b>	<b>Ofta</b>	<b>Mycket ofta</b>
1. Hur ofta har Du under den senaste månaden blivit upprörd över något som skett helt oväntat?	0	1	2	3	4
2. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	0	1	2	3	4
3. Hur ofta har Du under den senaste månaden känt att du <b>har</b> förmåga att hantera dina problem?	0	1	2	3	4
4. Hur ofta har Du under den senaste månaden tyckt att saker och ting gått som du hoppats/avsett?	0	1	2	3	4
5. Hur ofta har Du under den senaste månaden känt att du inte kunnat hantera allt som behöver göras?	0	1	2	3	4
6. Hur ofta har Du under den senaste månaden känt att du inte haft kontroll över irriterande saker i ditt liv?	0	1	2	3	4
7. Hur ofta har Du under den senaste månaden känt att du <b>haft</b> kontroll över saker och ting?	0	1	2	3	4
8. Hur ofta har Du under den senaste månaden blivit arg över saker som hänt och som låg utanför din kontroll?	0	1	2	3	4
9. Hur ofta har Du under den senaste månaden kommit på dig själv med att fundera över saker som du måste utföra?	0	1	2	3	4
10. Hur ofta har Du under den senaste månaden känt att problemen blivit så många att du haft svårt att klara av dem?	0	1	2	3	4

*Tack för din medverkan!*

## Indexindelningar

Kravindexets indelning: Värde  $3 < 8$  = låga,  $9-10$  = mellan och  $11 < 15$  = höga.

Kontrollindexets indelning: Värde  $3 < 6$  = hög,  $7 < 9$  = medel  $10 < 15$  = låg.

Socialt stöd fick indelas med en mindre medelgrupp:  $2 < 4$  = mycket,  $5 < 6$  = medel,  $7-10$  = litet.

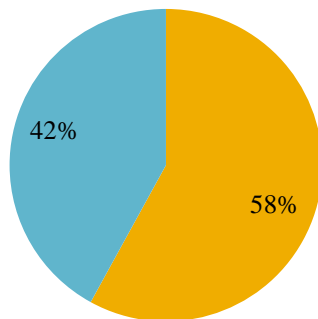
Tvådelat stressindex (regressionsanalysen):  $15 < 32,5$  = inte stressade,  $33,6 < 50$  = stressade.

Tredelat stressindex:  $10 < 25$  = inte stressade,  $26 < 35$  = lite stressade,  $36-50$  = mycket stressade.

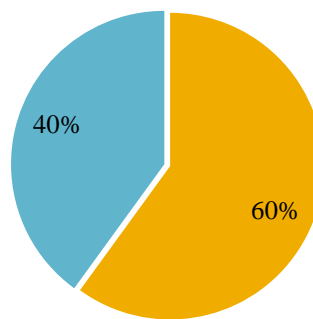
## Kompletterande tabeller och diagram

### a) Könsfördelning på respektive skola.

**Ekbackeskolan i Osby**



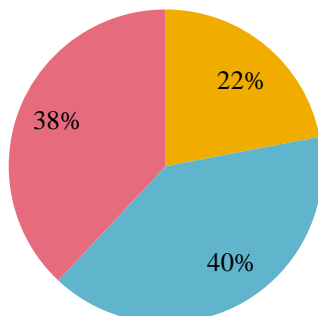
**Kunskapskällan i Herrljunga**



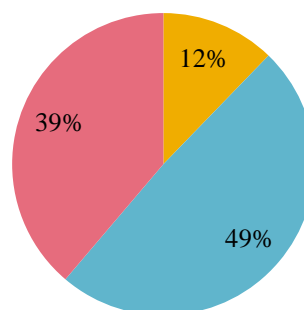
■ Flickor  
■ Pojkar

### b) Fördelning av socioekonomisk bakgrund. (1 st bortfall på frågan i Herrljunga).

**Ekbackeskolan i Osby**



**Kunskapskällan i Herrljunga**



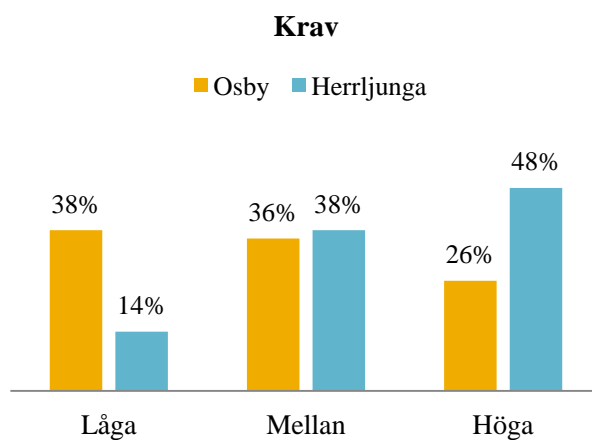
■ Antal elever som har två föräldrar med akademisk utbildning  
■ Antal elever som har en förälder med akademisk utbildning  
■ Antal elever vars föräldrar saknar akademisk utbildning



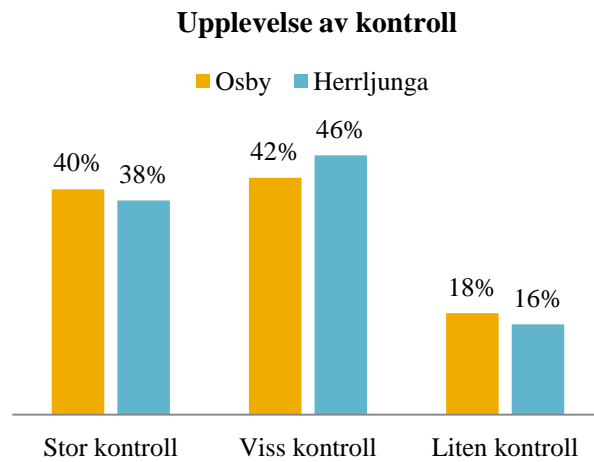
### c) Resultat från PSS-testet

		Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	
1	Hur ofta har du under den senaste månaden blivit upprörd över något som skett helt oväntat?	Osby	4	32	48	16	0
	Herrljunga	8	24	30	24	14	
2	Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?	Osby	4	12	36	34	14
	Herrljunga	6	10	18	26	40	
3	Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har förmåga att hantera dina problem?	Osby	4	16	30	34	16
	Herrljunga	6	4	42	36	12	
4	Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att saker och ting gått som du hoppats/avsett?	Osby	2	12	36	44	6
	Herrljunga	4	14	42	36	4	
5	Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat hantera allt som behöver göras?	Osby	4	24	36	22	14
	Herrljunga	2	22	34	18	24	
6	Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte haft kontroll över irriterande saker i ditt liv?	Osby	4	38	34	10	14
	Herrljunga	8	30	34	12	16	
7	Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du haft kontroll över saker och ting?	Osby	4	8	34	40	14
	Herrljunga	6	16	42	26	10	
8	Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg över saker som hänt och som låg utanför din kontroll?	Osby	10	30	38	16	6
	Herrljunga	10	22	32	24	12	
9	Hur ofta har du under den senaste månaden kommit på dig själv med att fundera över saker som du måste utföra?	Osby	0	6	10	36	48
	Herrljunga	0	6	18	24	52	
10	Hur ofta har du under den senaste månaden känt att problemen blivit så många att du haft svårt att klara av dem?	Osby	16	16	34	26	8
	Herrljunga	6	28	18	26	22	

### d) Diagram över eleverna på skolornas upplevda krav och arbetsbelastning.



- e) **Diagrammet visar värden från ett index över elevernas upplevelse av kontroll över sitt skolarbete.**



- f) **Diagram över elevernas tillgång till socialt stöd i samband med skolarbetet.**

