HÖGSKOLAN
I GÄVLE

AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Gymnasieelevers upplevelse av sin psykosociala miljö med fokus på sociala kontakter

Diana Nyberg

2021

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Pedagogik
Hälsopedagogiska programmet
Pedagogik 61-90 hp
Handledare: Ulrika Bergstrand
Examinator: Daniel Pettersson

HÖGSKOLAN
I GÄVLE

AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Nyberg, Diana (2021). En kvalitativ studie om gymnasieelevers upplevelse av sin psykosociala miljö med fokus på sociala kontakter. Uppsats Pedagogik, Hälsopedagogiska programmet, femte terminen. Högskolan i Gävle, Avdelning för utbildningsvetenskap.

Abstrakt

Syftet med denna studie var att undersöka hur elever som går första året på gymnasiet upplever psykosociala miljön med fokus på sociala kontakter. *Metoden* var en intervjustudie med en kvalitativ ansats, för att få en djupare förståelse för hur elever upplever skolmiljön på gymnasiet. *Resultatet* visar på att eleverna anser trots distansstudier varvat med närstudier så upplevs skolmiljön lugn och studieuppgifterna är inte alltför betungande. Eleverna anser även att kontakten till lärare och klasskamrater fungerar bra. Dock är det mycket kontakt via digital plattform med ett internetbaserat program via dator och även mobil. Eleverna är överens om att sociala kontakter är viktigt, det gäller både skolkamrater, lärare men även kamrater utanför skolan. Däremot har eleverna inte så mycket kontakt med övrig skolpersonal. *Slutsatsen* som kan dras från undersökningen är att det behövs mer sociala kontakter i form av den som sker när de är i skolan och har undervisningen. En fundering är om det skulle vara mer övrig personal förutom lärare och vaktmästare tillgängliga för eleverna i skolans lokaler.

Nyckelord: Elevhälsa, kontakt, Skola, Stöd

Innehåll

Abstrakt .....

Inledning 1

Syfte 2

Forskningsfrågor 2

Bakgrund 2
- Psykosocial miljö 2
- Stress 3
- Krav, kontroll och stöd 3
- Skolan, dess miljö och elevers sociala kontakter 3
- Studier och elevers sociala kontakter 4
- Elever och deras sociala kontakter 6
- Direkt kontakt och online-kontakt 7

Problemformulering 7

Metod 9
- Kartläggning av forskningsfält 9
- Design 10
- Urval 11
- Empiriinsamling 11
- Genomförande 12
- Etiska överväganden 13
- Validitet och reliabilitet 14

Analys 15
- Subteman som hittades genom intervjuerna 16

Resultat 18
- Kontroll 18
- Krav 20
- Stöd 21
- Stöd- bristande 23

Diskussion 24
- Metoddiskussion 24
- Resultatdiskussion 24
- Vidare forskning 26

Referenser 27

Bilaga 1 missivbrev till rektor 29

Bilaga2 Missiv/ Informationsbrev till vårdnadshavare 30

Bilaga3 missivbrev till elever 31

Bilaga 4 Intervjufrågor 32

Inledning

Elevers ohälsa i skolan har ökat. En bidragande orsak till att ungas psykosomatiska besvär har ökat är att kraven på unga i skolan har ökat (Folkhälsomyndigheten, 2018). Faktorer som även påverkar är familjen såsom socioekonomiska förutsättningar och även samhälleliga faktorer (Folkhälsomyndigheten, 2018). De psykosomatiska besvären visar sig genom huvudvärk och magont och är orsakade av stress. En stor grupp som detta har ökat hos är unga i åldern 13-15 år, vilket redovisades i en rapport för åren 1985-2014 (Folkhälsomyndigheten, 2018). Dessa besvär handlar om kroppsliga, psykiska och sociala delar och har en tydlig betydelse för hälsan (se även SOU 2010:80). Vid kortvarig stress behöver inte kroppen ta alltför stora skador men är stressen långvarig så kan det påverka kroppen negativt genom att det kan orsaka skador på olika delar av kroppens system (SOU 2010:80). I Skollagen **s**tår det att alla elever ska garanteras en skolmiljö som är trygg och stödjande och där det ska finnas en tillitsfull relation mellan elever och lärare (se bl.a. Skolverket-2021). Den psykosociala miljön på skolan sammanfattas av att den handlar om de elever, lärare och övrig personal som finns i skolmiljön, hur dessa behandlar varandra, arbetsuppgifter och stress (Arbetsmiljöverket, 2017). Risker finns i den sociala miljön relaterat till faktorer såsom högt arbetstempo och dåliga möjligheter att delta samt liten eller obefintlig möjlighet till att kunna påverka sin situation. En bra psykosocial miljö på skolan är önskvärt för att alla ska må bra samt kunna prestera (Arbetsmiljöverket, 2017). Skolan är en social arena där relationer skapas både till andra elever, lärare, annan personal samt är lärande både teoretiskt och socialt, vilket Arbetsmiljöverket (2017) också nämner. En god kontakt mellan elever och lärare ger elever inom skolan en bättre förståelse på vad som krävs av dem för att klara sin skolgång (Arbetsmiljöverket, 2017). Det kan även bidra till att främja hälsa (SOU 2010:80), därmed är sociala kontakter något som bör uppmärksammas. Det är därför intressant att med hjälp av den här studien undersöka hur gymnasieelever upplever den psykosociala miljön i form av sociala kontakter.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka gymnasieelevers uppfattningar om sin upplevda psykosociala miljö i form av sociala kontakter.

Forskningsfrågor

Hur upplever elever sin psykosociala miljö med fokus på de sociala kontakterna på gymnasiet?
Hur upplever eleverna att distansstudier påverkat deras sociala kontakter?

Bakgrund

För att lättare förstå studiens syfte och frågeställning beskrivs här under bakgrunden begreppen psykosocial miljö som innefattar skolans miljö, studier och det sociala stödet, krav-kontroll- stöd-modellen samt stress. Även tidigare forskning skrivs fram i detta avsnitt.

Psykosocial miljö

Med begreppet psykosocial menas samspelet mellan psykiska och sociala faktorer som går från psykiska faktorer till sociala faktorer men även sociala- till psykiska faktorer (se t.ex.Theorell, 2012). Den här interaktionen består utav tre nivåer: omgivning, individ och slutligen reaktioner. Individers reaktioner på omgivningen skapas av hur interaktionen fungerar samt av tidigare erfarenheter och även sådant som går ner till det nedärvda genetiska. Allt detta lagras och alla erfarenheter förändras på något sätt av alla påfrestningar individer utsätts för (Theorell, 2012). Mellan individen och dennes sätt att vara samt förhållandet till omgivningen finns ett samspel. Genom att individen har kontroll på vad som ska göras så har den lättare att hantera de krav som uppgifter kan orsaka och därmed lättare kunna förhindra stressreaktioner. Med beslutsutrymme och stöd har individen godare förutsättningar för att kunna hantera sin situation även om det är hög arbetsbelastning.

Stress

Stress definieras av Selye (1958) som att det är kroppen som varvas upp av att den utsätts för en påfrestning eller att den ställs inför krav på något sätt. Det är en fysiologisk reaktion och inte något som blir resultatet av reaktionen. Stress är inte heller i sig något farligt så till vida att den inte är alltför hög eller långvarig utan stress kan till och med vara bra vid fara för livet (Theorell, 2012).

Krav, kontroll och stöd

De två teoretiska modellerna krav-kontroll-stöd och ansträngning-belöning är två modeller som kompletterar varandra enligt flera studier då dessa innefattar psykosociala bitar såsom påfrestningar orsakade av arbete (Theorell, 2012). Med andra ord, när individer utsätts för ansträngning och krav genom arbete med studier har de resurser för att förhindra stressreaktioner om de har kontroll på situationen samt stöd från lärare eller klasskamrater samt att de belönas genom studiearbetet (Theorell, 2012).

Genom att ge elever mer inflytande över sin skolgång och undvika alltför hög belastning, men också för låg stimulans i arbetet, få det sociala stödet runt eleverna att bli bättre, ge dem belöning för bra prestationer men också se till att skolmiljön är rätt anpassad för allas behov, kan stress orsakad av arbetsbelastning undvikas likvärdigt på en annan arbetsplats (Theorell, 2012). Arbetet med den här studien har sin grund inom Krav-kontroll-stöd-modellen.

Skolan, dess miljö och elevers sociala kontakter

Sonmark och Modin (2017) menar att kraven från skolan är en stor bidragande orsak till elevers självupplevda sämre hälsa både bland 11-.13- och 15- åriga elever och antalet som mådde sämre ökade med åldern. Nämnvärt är att elevers egen kontroll på sin situation samt det sociala stödet från lärare, kompisar och föräldrar, är bidragande faktorer till elevers hälsa. Extra tydligt att detta var viktigt var bland 15-åringarna där stödet från vänner var det viktigaste och bland de yngsta så är stöd från föräldrarna en viktig del när de ställs inför krav. För 13-åringar har kontroll och stöd från föräldrar och lärare inte någon nämnvärd betydelse för deras hälsa (Sonmark & Modin, 2017). Vidare menar Hopson, Schiller och Lawson (2014) att det visar sig även att ju mer stöd i form av relationer så har elever bättre resultat i skolan.

Hopson et al. (2014) menar även att ju mer stöd i form av relationer så ger det även ett bättre beteende och detta skiljer sig inte beroende på om de bor och lever i stadsdelar som är mer trygga och säkra. Att balansera mellan studier och fritid kan ibland vara svårt men är väldigt viktig för ungas mående (se t.ex. Pluut, Curseu & Ilies, 2015).

Den psykosociala miljön i skolan är där sociala och studierelaterade stressfaktorer och även resurser förekommer. Även effekterna som dessa stressfaktorer och resurser har på ungas välbefinnande och deras studieresultat är en del av den psykosociala miljön. Stress förekommer ofta i stor utsträckning hos unga då det ställs många och höga krav där de ska prestera bra i skolan samtidigt som de ska ha sociala relationer i samma höga grad. Det är här som obalansen kan vara en bidragande orsak till stress beroende på vilka förutsättningar och resurser de har att kunna hantera dessa krav (Pluut et al., 2015). Särskilt utmärkande är detta just bland unga som är under stor utveckling på det mentala planet och förmågan de har att skapa relationer. Unga som har lättare för olika sociala roller har lättare att kombinera studier med fritiden och kan därmed lättare hantera stress. Detta kan kopplas till krav-kontroll-stöd-modellen.

Studier och elevers sociala kontakter

Stressfaktorer som är kopplade till studier skapar obalans mellan det som har med fritid att göra och studier vilket gör så att ungas prestationer minskas. Obalansen mellan fritiden de unga har och studier minskar även välbefinnandet och resultatet av det ger sämre studieresultat. Vad som kan öka välbefinnandet är det sociala stödet (Pluut et al., 2015). Viktigt är att få en inblick och förståelse av de psykologiska processer kring ungas mående samt hur de presterar vilket är kopplade till de krav, stressfaktorer samt resurser de har tillgång till för att hantera detta. Stressfaktorer som rör skolan kan handla om prov och det som stör studierna kan vara det sociala som rör fritiden. Det som stör ungas välbefinnande skapar krav medan det sociala stödet från studiekamrater ses som en resurs och ingår alla i ungas psykosociala miljö enligt Pluut et al., (2015). Obalans kan skapa konflikter mellan studier och fritid (Pluut et al., 2015). Konflikterna kan antingen uppstå genom att det blir störningar mellan fritiden och studierna så att de unga lägger alltför mycket av sin tid på det sociala som kamrater så att de inte har tillräckligt med tid eller ork till studierna. Studier kan även ta så mycket tid att de sociala kontakterna blir lidande och det kan resultera i att de unga då till slut kan tappa motivationen till studierna och därmed få sämre studieresultat (Pluut et

al., 2015). De unga måste göra ett val om det blir obalans mellan studier och fritid. Valet handlar om vilken riktning de väljer om det är så att de inte går att förena dessa på samma nivå. Detta är ett aktivt val där motivationsmålen innebär så lite obalans som möjligt (Pluut et al., 2015). Studier kan ses som en stressfaktor om det tar för mycket tid från det sociala på fritiden (Pluut et al., 2015). Om alltför stora krav ställs beträffande studierna så att den sociala biten blir lidande kan de ungas tillfredsställelse minskas och även prestationen. Med andra ord har det sociala en viktig roll för ungas välbefinnande, men det får inte ta alltför stort utrymme då detta skapar stress hos dem om de känner att studierna blir eftersatta (Pluut et al., 2015). Med andra ord så kan även det sociala ses som en stressfaktor. De unga måste därför göra ett aktivt val där de är motiverade till att nå det mål de utsett. Det måste kanske ibland välja en riktning som går lite mer åt ett håll än det andra beroende på hur situationen ser ut. Detta beroende på hur mycket tid de bör lägga ner för att kunna nå sina mål med studierna. Det valet som inte valdes kan orsaka många tankar och känslor just på grund av att det valdes bort framför det andra (Pluut et al., 2015). Höga nivåer av stressfaktorer som är kopplade till studier är en stor riskfaktor för unga. Genom dessa stressfaktorer kan det leda till sämre prestation och mer obalans mellan studier och fritid för dem (Pluut et al., 2015). När studierna stör det sociala får dessa unga inte ut allt de behöver från det sociala området, vilket är viktigt då det sociala kan minska den stress som uppkommer kring studier (Pluut et al., 2015). Att vara aktiv socialt är särskilt viktigt för unga som har hög press från studier men är inte så lätt med tanke på dessa stressfaktorer. De som har höga krav i form av studier och det runt omkring är en riskgrupp som lätt kan hamna i sämre välbefinnande och dessa unga behöver uppmärksammas (Pluut et al., 2015). De unga behöver hjälp med att se de krav som kan leda till störningar i deras tillfredsställelse och prestation. För detta behövs det att de blir medvetna om de olika posterna som kan orsaka dessa störningar samt att de störningarna kan ställa olika höga krav (Pluut et al., 2015). Den yrkesgrupp (profession) som kan hjälpa dem i detta arbete med att göra dessa krav som kan leda till störningar synliga, är kuratorer och yrkesvägledare vilka finns på skolorna (Pluut et al., 2015). Att få hjälp med att styra upp tiden och sätta upp mål och prioriteringar för studierna kan även vara den hjälp som behövs om det finns krav som leder till störningar för dem. Det är även viktigt att hålla dessa unga motiverade till studier och se till att de inte störs alltför mycket av fritidsintressen (Pluut et al., 2015).

Elever och deras sociala kontakter

Elevers hälsa i skolan hänger ihop med den relation de har till lärarna på skolan och även till andra elever. Är relationen bra och det finns ett stöd från lärarna så kan ett samband ses till ett bättre mående hos elever, vilket kan leda till bättre skolresultat enligt Littlecott, Moore och Murphy (2018). I tidigare studier har det fokuserats mycket på socialt stöd som resurs. Särskilt inom skolan så är gruppen viktig källa till just det sociala stödet då elever som är i klassrum samverkar med varandra samt är lärande i grupp (Pluut, et al., 2015). Grupparbeten handlar om samverkan i gruppen där de gemensamt kommer överens om hur arbetet ska fördelas och ger varandra känslomässigt stöd. Som nämnts tidigare så är stress särskilt utmärkande för unga som nyss börjat första året på till exempel universitet (Pluut et al., 2015). Elever utsetts för flera stressfaktorer som har med studier att göra men även under fritiden. Då de utsetts för press och krav från dessa så måste de till slut välja inriktning och fokusera mer på ett av dem för att kunna uppnå målen de önskar genom att kompromissa. Viktigt är dock det sociala stödet de har i gruppen som de får både i skolan och på fritiden och detta stöd ska ses som en resurs (Pluut et al., 2015).

Stöd i form av klasskamrater, familj, lärare och studentgrupper är viktiga för elever för att kunna balansera mellan studier och fritiden för att de ska må bra (Pluut et al., 2015). Gruppen av klasskamrater är betydelsefull för elever då det är ett stöd så att de ska känna mer tillfredsställelse med sina studier. Därför ska lärare möjliggöra grupper där elever kan samarbeta med sina studiekamrater i sina arbeten så att de blir sociala stöd till varandra (Pluut et al., 2015). Dock finns det inga studier på om det skiljer sig något i relation elever till lärare mot relationen mellan elever och annan stödpersonal.

Ett behov av stödpersonal kan ses vara en länk mellan elever och lärare då lärare kan ses i en maktposition över sina elever. Där kan stödpersonal både lätta arbetsbördan från lärarna genom att fokusera på stödet så att lärarna kan fokusera på undervisningen, och därmed vara länken till elever vilket Littlecott et al., (2018) även belyser.

För att en skola där hälsofrämjande inriktning ska finnas behövs det därför team som har hand om frågor som rör elevers hälsa då det kan vara tiden som inte finns för lärare att lägga på

enstaka elever (Littlecott et al., 2018). Med det här så är stödet en del vilket återkopplas till den modell författaren använder sig av, nämligen krav-kontroll-stöd-modellen.

Direkt kontakt och online-kontakt

Enligt tidigare studier som gjorts angående direkt-kontakt och online-kontakt, bland annat i Kina, har det studerats samband och effekter kring dessa kontakter. Vid direkt-kontakt byggs relationer lättare mellan individer från olika ställen och det är mindre negativa attityder jämfört med online-kontakt där individer integrerar på ett digitalt sätt där det sociala sammanhanget får en annan innebörd, medan kunskaper inte skiljer sig nämnvärt över online-kontakt mot direkt-kontakt. Direkt-kontakt ses som en tillgång och är en faktor att räkna med i utvecklande syfte då relationer stärks (Cao, & Meng, 2020). Angående elevers tillgång till information är det av betydelse att elever på grundskolan och gymnasiet samt studenter på högskolor och universitet, ska ha möjlighet att ta del av information både vad gäller studier och frågor som rör hälsa. Informationen kan delges på olika sätt som på ett college i New York där det via skolans internetsida ges upplysning om de tjänster som kuratorer erbjuder då Covid19-pandemin bröt ut och skolan tvingades stänga ner resurser. Rådgivning till elever och studenter är av betydelse för deras välbefinnande särskilt under en Covid-19-pandemi, vilket bekräftas i en studie av Seidel, Mohlman, Basch, Fera, Cosgrove och Ethan (2020).

Problemformulering

En bra relation mellan elever och lärare där fokus finns på lärares stöd, hänger samman med ett bättre mående och bättre skolresultat enligt Littlecott et al., (2018). Även stöd i form av klasskamrater, familj, och studentgrupper är viktiga för att kunna balansera studier och fritid (Pluut et al., 2015). Som det har nämnts ovan så har under de senaste 10 åren de Psykosomatiska besvären ökat hos unga (Regeringen, 2010). Det behövs dock mer forskning kring gruppen gymnasieelever med tanke på att det enligt forskning så har de psykosomatiska besvären ökat högre upp i åldern. Mer forskning behövs särskilt med tanke på rådande Covid-19 pandemi då eleverna i högre grad har haft distansundervisning som varvats med närstudier på skolan. En bidragande orsak till att de psykosomatiska besvären har ökat beror på de krav elever känner angående skolan och lärande (se bl.a. Folkhälsomyndigheten, 2018). Kraven från skolan nämner även Sonmark och Modin (2017) är en bidragande faktor till elevers självupplevda sämre hälsa bland elever och där antalet som mår sämre ökar med stigande ålder.

Då studierna varvats mellan närstudier på skolan och distans så har detta medfört att elever har mindre sociala kontakter då det mest förekommit hemmastudier.

Metod

För att besvara forskningsfrågorna *Hur upplever elever sin psykosociala miljö med fokus på de sociala kontakterna på gymnasiet?* Och *Hur upplever eleverna att distansstudier påverkat deras sociala kontakter?* i studien kommer i metodavsnittet den kvalitativa ansatsen beskrivas, kartläggning i forskningsfältet, studiens urval, insamling av empiri, genomförande samt analysmetod. Även de etiska forskningsprinciperna som tagits i beaktande samt begreppen validitet och reliabilitet beskrivs här i detta avsnitt. I studien har författaren använt sig av fiktiva namn för intervjupersonerna, detta för att kunna hålla isär dessa på ett lättare sätt.

Kartläggning av forskningsfält

Utifrån studiens övergripande syfte uppmärksammas i forskningsöversikten första års gymnasieelevers upplevelser av sin psykosociala miljö i skolan med fokus på sociala kontakter (speciellt nu under rådande pandemi när det förekommer mycket distansstudier), elevernas upplevelser av stöd och kontakt med vuxna utanför klassrummet. Tillvägagångssätt för att få fram tidigare relevant forskning kring det valda ämnet började med att författaren gick in på Högskolan i Gävles biblioteksida på internet. Gick där in på ämnesguiden och valde pedagogik och didaktik och på databaser. Den databas som valdes var Academic search. De sökord som valdes var student health, school samt support då det var inom dessa ämnesord som författaren ville få fram forskning. De var även i full text samt granskade. Resultatet på den sökningen gav träffar på 25739 vetenskapliga studier. Därefter valdes de som ansågs hade mest intressant titel och dessa lästes genom för att se om de verkade relevanta för den tänkta studien. De studier som valdes ut till att börja med var 17 stycken vilka det tittades närmare på och av dessa valdes fyra stycken med dessa sökord som kändes höra ihop med det som ville undersökas. Ännu en sökning gjordes genom att författaren återigen gick in på Högskolan i Gävles biblioteksida, Ämnesguiden, Pedagogik och Didaktik, Academic search, Fulltext. De sökord som användes för denna sökning var psychosocial environment, school och support. Ur denna sökning valdes en artikel ut som verkade stämma med ämnet skola, psykosocial miljö och unga. En tredje sökning gjordes för att få mer av tidigare forskning till bakgrunden, då valdes ännu en artikel som handlade om kontakt. Sökorden för denna sökning var student, support och contact.

Design

Då syftet med studien var att få en djupare förståelse för hur elever som går första året på gymnasiet upplever sin skolmiljö så valdes en kvalitativ ansats. Den kvalitativa forskningen kan ge en djupare och bredare förståelse av någon annans upplevelser och uppfattningar kring det som i det här fallet är elevernas skolmiljö i form av sociala kontakter (Kvale och Brinkman, 2014). Intervjuer användes för att samla in empiri kring studiens syfte.

En intervjuundersökning består av sju stadier. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) är dessa stadier tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och slutligen rapportering. Vad som menas är att innan arbetet med intervjuerna påbörjas så ska syftet med undersökningen fastställas samt tanken kring det valda ämnet innan valet av metod görs. När det sedan kommer till planeringen av undersökningen, som är det andra av de sju stadierna, så ska planeringen göras utifrån dessa sju stadier innan intervjuerna. Beroende på vilken kunskap som eftersöks och med hänsyn till moraliska konsekvenser så görs planeringen utifrån detta. När det sedan kommer till punkten intervju så genomförs dessa med hjälp av en intervjuguide och där intervjuaren har ett reflekterande förhållningssätt inför den kunskap som kommer fram med intervjun, samt även tar med i tanken att denne blir tillsammans med den intervjuade båda en del i intervjusituationen. När intervjun har gjorts så ska det materialet som har samlats in göras skriftligt i text från inspelat tal för att sedan kunna analyseras. Valet av analysmetod avgörs utifrån ämnet och syftet för undersökningen men också utifrån det inkomna materialet. Under punkten verifiering ska resultaten av intervjuns validitet finnas som handlar om att studien verkligen undersöker det som är syftet. Även resultatets reliabilitet och generaliserbarhet som handlar om ifall resultatet skulle bli desamma i en ny undersökning om den görs på samma sätt, nämns här under punkten verifiering. Slutligen kommer det sista stadiet som är rapporteringen. På ett vetenskapligt sätt ska resultatet av undersökningen och de metoder som används för att få fram dessa resultat rapporteras enligt dessa vetenskapliga kriterier. Dessa kriterier ska ta hänsyn till etiska aspekter av undersökningen och resultera i ett resultat som kan läsas (Kvale och Brinkmann, 2014). Utifrån dessa sju stadier har författaren genomfört arbetet med studien.

Urval

Då vi är mitt i en pandemi så kändes det som att det begränsades lite i urval och valde därför att basera studien på en skola i hemkommunen. Intervjuerna kunde sannolikt ha skett via telefon men författaren ville kunna träffa intervjupersonerna där av detta urval.
Författaren började med att ta reda på hur många gymnasieskolor som finns inom närliggande område och då författaren först och främst är intresserad av just den kommunala skolan så såg författaren att det fanns tre stycken intressanta skolor att välja mellan. Lotten föll på den mest lättillgängliga gymnasieskolan som författaren även arbetar på och som dessutom har ett brett utbud av olika inriktningar på sina utbildningar. Författaren beslöt sig för att studera de som går sitt första år på gymnasiet.

Då Sonmark och Modin (2017) menar att kraven från skolan är en stor bidragande orsak till elevers självupplevda sämre hälsa ökade bland 11- 13- och 15-åriga elever och att det ökade med åldern så stämde målgruppen in i det urvalet för studiens syfte. Målet var att försöka få elever från flera olika linjer där det var både praktiska yrkesutbildningar och mer teoretiska. Detta för att eventuellt få ett bredare resultat och då urvalet kan ske så att det innefattar fler ämnesområden än en utvald målgrupp som till exempel studenter från bara en inriktning. Men då eleverna inte var på skolan hela tiden på grund av Covid-19 som gjorde att de varvade mellan distans- och närundervisning, så valdes därför att ta de elever som först svarade att de ville delta i studien. Resultatet blev 4 stycken elever från en klass samt en elev från en annan klass som frivilligt ville delta. Dessa elever var blandat flickor och pojkar och alla går första året på gymnasiet.

Empiriinsamling

Författaren valde att göra fyra semistrukturerade intervjuer då endast fyra stycken meddelat att de var intresserade att delta i studien. Under arbetets gång tillkom dock ännu en intervju så det resulterade i fem stycken. Det var låg respons på deltagande där av antalet. Valet blev semistrukturerade intervjuer.

I en semistrukturerad intervju använder sig författaren av en intervjuguide där informanterna har möjlighet att svara på frågorna på valfritt sätt enligt Bryman (2014). Processen med intervjun är flexibel där det handlar om hur informanterna tolkar intervjufrågorna som

författaren ställer (Bryman, 2014). Det fanns även möjlighet för att kunna ställa följdfrågor till informanterna för att få djupare förståelse. På så sätt kändes det här som en bra metod för att få svar på forskningsfrågan hur eleverna på gymnasiet upplever den psykosociala miljön i form av sociala kontakter.

Genomförande

Ämnet till studien valdes utifrån det intresse som fanns hos författaren och när situationen med rådande pandemi drabbar elever med mindre tid på skolan och med mindre sociala kontakter, så kan det vara ett problem som leder till sämre skolresultat och sämre hälsa. Kontakt togs med rektor och mentorer och även missiv skickades där studiens syfte förklarades. Inom endast någon dag mottogs svar från en mentor där det bekräftades att fyra stycken elever ville delta i studien. Den metod som författaren ville använda sig av inom denna studie är kvalitativ ansats med semistrukturerade intervjuer. Detta för att få en så detaljerande och beskrivande bild som möjligt om elevernas egen upplevelse och syn på sin psykosociala miljö i form av sociala kontakter, och därmed svara på forskningsfrågan och syftet med studien: hur elever som går första året på gymnasiet upplever psykosociala miljön i form av sociala kontakter. Genom att använda denna metod för just denna studie så har studenternas egna upplevelser av sin psykosociala miljö i skolan en möjlighet att kunna träda fram i ljuset. Studien består av intervjuer med några frågor kring detta där de får berätta om sina upplevelser. De får avsluta när de vill samt data som spelas in via mobil behandlas konfidentiellt och är enbart som syfte för denna studie. Innan alla intervjuer genomfördes togs kontakt med rektor på den valda gymnasieskolan. Mailkontakt togs med 3 linjer i årskurs 1 men mentorer från endast en klass svarade att det fanns frivilliga elever som ville delta. Missiv skickades då till denna klass. Kontakt togs med de elever som svarade att de ville delta och tid samt plats bestämdes för intervju. Missiv/informationsbrev skickas över till dessa elever som de sedan vidarebefordrar till sina vårdnadshavare för kännedom.
5 stycken semistrukturerade intervjuer genomfördes. Alla intervjuer gjordes i ett litet grupprum på den aktuella skolan, med tanke på att det var lättillgängligt för alla parter. Vid början av intervjun informerar författaren återigen informanterna vad studien handlar om samt om de vetenskapliga forskningsreglerna (Bryman, 2014). För att informanterna skulle känna sig avslappnade och bekväma började författaren sedan ställa lite bakgrundsfrågor. Där får författaren bakgrundsinformation om informanterna men det görs mest för att det ska bli en

avslappnad stund där informanterna ska känna sig bekväma. Sedan kommer då själva intervjun om elevernas upplevelse av psykosociala miljön på gymnasiet och sociala kontakter.

Frågorna handlade om:

1. Hur upplever de skolmiljön?
2. Hur upplever de studierna?
3. Hur upplever de kontakter med lärare?
4. Finns det annan personal som de har kontakt med?

Intervjuerna tog i princip 20 minuter vardera förutom en som tog lite längre tid. Under denna tid som intervjuerna tog så fanns även bakgrundsinformationen med. Trots att tiden inte var så lång så var den innehållsrik där eleverna pratade obehindrat kring frågorna. Alla intervjuer spelades in med mobiltelefon då det fanns nära till hands. När alla intervjuer var klara transkriberades allt material. Det skrevs ner ordagrant precis allt som sades i ett dokument. Författaren valde att både numrera samt kalla intervjupersonerna vid fiktiva namn för att på så sätt kunna hålla isär dessa.

Etiska överväganden

För denna studie togs under hela arbetets gång hänsyn till de forskningsetiska principerna från Vetenskapsrådet som handlar om informations-, samtyckes-, konfidentialitets- samt nyttjandekravet (Bryman, 2014). Enligt Kvale och Brinkmann (2014) handlar informerat samtycke om att intervjupersonerna fått veta vad syftet med undersökningen är, vilket det informerades om innan intervjun började. Där berättade författaren om syftet med studien och vad den handlade om, hur den ska gå till samt vad det innebär att delta i undersökningen och dess konsekvenser. Det innebär även att de deltar frivilligt och att de när som helst kan välja att avbryta om de önskar. Det handlar i första hand om individernas välbefinnande, att personer har möjlighet och förmåga att själva avgöra om de vill delta och om att studien även är till för att i första hand göra gott än att få fram ett resultat. Även detta meddelades intervjupersonerna, vilket i detta fall är elever som går första året på gymnasiet, att de när som helst de önskade så kunde intervjun avbrytas. Intervjupersonerna ska även få information om syftet med studien samt själva processen med den innan, även om konfidentialitet som handlar om vem som får tillgång till materialet från intervjun samt det rätten att publicera

materialet men även att de som deltar har rätt att ta del av det var intervjupersonerna informerade om. Detta kan framgå genom en skriftlig överenskommelse innan publicering mellan berörda parter för att undvika eventuella konflikter som skulle kunna uppstå. Någon skriftlig överenskommelse valdes det inte att göra utan överenskommelsen skedde muntligt. Anonymitet är en del i konfidentialiteten och den skyddar deltagarna i studien vilket det även togs hänsyn till. Nyttjandekravet handlar om att materialet som tas fram genom intervjuerna får användas i den berörda studien och endast i den och ingen annan (Kvale & Brinkmann, 2014). Detta togs med inför och under undersökningens gång. Genom att informanterna delgavs information innan angående studien, vad den handlar om samt i vilket syfte den görs samt hur den redovisas och att det material som framkommer kommer endast att användas för denna studie har dessa kriterier tillgodosetts. Material som samlas in kommer även att förvaras på skyddat ställe utom räckhåll för obehöriga och kommer endast att användas för denna studie. Även att det inte kommer att innehålla varken namn, klass eller skola i själva studien. De kommer även att informeras om att deltagandet är frivilligt och att de kan avbryta när som helst när de vill, före, under eller efter genomförandet. Då målgruppen som är aktuell vid denna studie är minderåriga så togs det hänsyn till detta genom att informera vårdnadshavare angående studien. Även godkännande av berörd rektor fanns innan studiens början.

Validitet och reliabilitet

Enligt Cohen et al., (2007) menas med *validitet* att det ska strävas efter att det som ska mätas verkligen mäts och att rätt metod används för att syftet med studien ska komma fram. Därför användes en kvalitativ metod för intervjuerna med öppna frågor för att få svar på studiens syfte hur elever på gymnasiet upplever psykosociala miljön i form av sociala kontakter, vilket kändes som en bra metod. Dock är studien inte så omfattande så det är svårt att säga.

Vid *reliabilitet* så fås samma svar om studien görs igen med samma metod. Detta stämmer dock inte vid kvalitativa intervjuer då det är svårt att få samma svar vid nästa tillfälle då det handlar om människor och det är svårt få exakt samma svar igen trots att metoden utförligt har redovisats. *Reliabilitet* handlar ju om stabilitet över tiden, det vill säga att det inte förändras enligt Cohen et al., (2007). Syftet med studien är att undersöka elever på gymnasiets upplevelse av psykosociala miljön i form av sociala kontakter och eftersom det går att se ett resultat på det, som även tagits med i bakgrunden, så är den tillförlitlig.

Redskap som används har varit mobiltelefon med röstinspelning vilket har bra ljudupptagning, så det finns inga ord som kommit bort eller brus som förekommer.

Analys

En tematisk analys tillämpades av intervjustudien med gymnasieelever i årskurs ett.
Enligt Bryman (2014) används tematisk analys vid kvalitativa studier för att hitta centrala teman samt sub-teman som påvisar att likheter förekommer men även skillnader bland dessa teman.
När all empiri gåtts igenom så var det vissa teman som återkom.
Dessa teman var skolmiljö, studier, kontakt med lärare, kontakt med klasskamrater samt kontakt med övrig personal på skolan.
Utifrån att krav-kontroll-stöd-modellen har använts under hela arbetet med den här studien så har även det legat i bakgrunden vid analysen.

Bild 1. Teman som lokaliserats:

Intervjuperson	Skolmiljö	Studier	Social kontakt med lärare	Social kontakt med klasskamrater	Social kontakt med övrig personal
Intervjuperson 1: Nina Citat: ”Sociala kontakterna försämras lite när man är på distans”	Stort Tryggt Lugnt	Eget ansvar Hanterbart Svårt känna motivation hemma	Bättre i skolan Kontakt över Teams Engagerade lärare	Kontakt över nätet I skolan Arbetar mest i Basgrupperna Lite Kontakt med gamla klasskamrater Viktigt med sociala kontakter Lättare i skolan	Elevassistent Bibliotekarie Personal i korridor Lätt få kontakt
Intervjuperson 2: John	”Skön” Enkelt att hitta	Lite stressigt Väldigt roligt Svårt känna motivation hemma	Lättare kontakt i skolan Lättare prata efter lektion i skolan Svårt på distans fråga Bra kontakt via Teams	Svårare kontakt hemma Kontakt med vänner Hjälper varandra på lektion Basgrupper	Obefintlig kontakt Lunch annat ställe
Intervjuperson 3: Lars Citat: ”Gemenskap och vara i nuet”, ”Ger ett lugn och trygghet”, ”Viktigt med sociala kontakter”, ”Ensamhet har en otrolig påverkan på hjärnan”, ”Väldigt viktigt ha den där	”Väldigt lugn” ”Lugnare än vad jag trodde”	”Ibland stressamt” ”Generellt väldigt lugnt” Svårt känna motivation hemma Gör mindre hemma: ”känner lugn, hinner sen”	Återkopplar till lärare om uppgifter på distans Bra kontakt i skolan Lättare fråga i skolan, får svar på en gång Sämre på distans, ” känns lite svårare så, då hör alla i klassen en”	Kontakt och samarbete med klasskamrater över nätet Kompisgrupp i klassen Hjälper andra med uppgifter Många sociala kontakter på internet (Spel)	Obefintlig kontakt ”vill hålla mig för mig själv”

kontakterna att PRATA med andra"..					
Intervjuperson 4: Mia Citat: "Det är väldigt viktigt tycker jag, det är liksom alltid viktigt kontakt med andra människor" "Å skolan är ju en plats där man möter andra människor, så det är ju skönt att kunna ha kvar även när man måste jobba hemifrån, tycker jag" "Jamen det är absolut bättre å va i skolan tycker jag, man får vara MED varandra liksom, prata, kommunicera, ha kul, och så"	"Ganska lugn, framförallt nu under distans"	Hanterbart Trögare med distans Lite stress vid prov Lätt fokusera i skolan	Lätt få kontakt på distans Lättillgängliga Lättare i skolan Svårare på distans om läraren sitter med andra	Svårare få kontakt med nya Hinner inte träffa alla klasskamrater nu under distans Samarbetar mest i basgrupper i skolan Svårt få kontakt med nya	Skolsyster vid behov Inga andra Lätt om vill
Intervjuperson 5: Charles	"Trevlig skola" Negativt toaletterna	Svårare distans Vissa svårare beroende på lärare	Olika beroende på lärare Lättare kommunicera live	Mest de som känner i klassen Kontakt med andra på fritid	Knappt Mycket personal i korridor

Sub-teman som hittades genom intervjuerna:

- Lugn skolmiljö
- Hanterbart med studierna
- Svårare med studierna vid distansundervisning
- Svårt hitta motivation hemma med distansstudier
- Eget ansvar
- Lättare ha social kontakt med lärare i skolan
- Lättare ha social kontakt med klasskamrater i skolan än vid distansstudier
- Stöd av klasskamrater vid distansstudier och i skolan
- Obefintlig kontakt med övrig personal på skolan

Dessa kunde sedan delas in i **krav**, **kontroll** och **stöd**.

Genom att skolmiljön ansågs vara lugn och att de kände att studierna var hanterbara trots att det var mycket så hade eleverna **kontroll** över sin situation. Men eleverna ansåg även att

studierna var svårare när det var distansundervisning och att de då kände att det var svårt att hitta motivation hemma så var det **krav** som ställdes då det även var mycket eget ansvar. Eleverna ansåg att det var lättare med social kontakt med lärare och även med klasskamrater när de var i skolan då de hade **stöd** av dessa. Detta **stöd** var inte lika vid distansstudier. Social kontakt med annan personal på skolan var nästintill obefintlig så detta **stöd** fanns inte på samma sätt som **stödet** från lärare och klasskamrater då de var i skolan.

Resultat

I det här avsnittet kommer resultatet av intervjuerna att redogöras. De teman som lokaliserades när analysen gjordes har strukturerats.
Hur upplever då elever den psykosociala miljön med fokus på sociala kontakter?

Vid analysen av det transkriberade materialet kunde det sedan utläsas **krav, kontroll och stöd** vilket är den modell som använts i hela studien. Eleverna kände kontroll över sin situation med studierna, att det var hanterbart trots att det var mycket och skolmiljön var lugn. Eleverna ansåg dock att studierna var svårare när det var distansundervisning och att det var svårt att känna motivation när de var hemma och hade distansundervisning. Det ställdes då **krav** när det var mycket eget ansvar. Eleverna ansåg att det var lättare med social kontakt med lärare och klasskamrater när de var i skolan. Eleverna hade då **stöd** av dessa. **Stödet** var inte lika vid distansstudier. **Stödet** genom social kontakt från annan personal på skolan var nästintill obefintlig så detta **stöd** fanns inte på samma sätt som **stödet** från lärare och klasskamrater då de var i skolan.

Kontroll

Resultatet visade på att eleverna i studien upplever skolmiljön på ett positivt sätt, Mia säger: ”jag upplever den som ganska lugn framför allt nu under distans”, och fortsätter: ”men sen är de ju väldigt olika på olika platser på olika sammanhang å så”. När frågan om det är några platser som är mindre lugna blir svaret att det kan vara lite mer pratigt i matsalen då eleverna inte behöver vara tysta som i klassrummet. När det rör skolans korridorer så är det ingen trängsel, oftast bara den egna klassen som uppehåller sig. Många bänkar och sittplatser är borttagna från korridoren nu när det är pandemi för att undvika för stort antal elever som uppehåller sig.

Matsituationen är för närvarande lite speciell för skolans elever då maten ofta får hämtas från matstationer i korridoren och bäras till klassrum där de får äta eller gå till annan byggnad där matsalen finns. Som första års elev på gymnasiet kan det ge en känsla av ”litenhet” att man inte känner så många andra jämfört från grundskolan vilket Nina nämner: ”skolmiljön om man jämför med grundskolan, så är det ju mycket större mycket fler elever och så är äldre elever, man känner inte alla på samma sätt [...] - nu så är det mer okänt eller större på något vis, jag känner mig mycket mindre nu på skolan”.

Studiens resultat visar på att en av intervjupersonerna anser att det handlar mestadels om studier och mindre fokus på vänner, Nina uttrycker:

> ” […] *det är mer jag på något vis och studierna, inte så mycket kring allt annat. När jag börja jag känner ingen i min klass, kanske att man känner sig lite, ensammare, Just att det är större här på något vis och att man liksom, inte är van riktigt tror jag”.*

Det förekommer även grupperingar i klassen men elever delas in i basgrupper av läraren som de arbetar tillsammans i. Detta resulterar i att läraren kan styra så att eleverna inte enbart arbetar i sina ”kompisgrupper” utan får möjlighet att arbeta även med andra. Eleverna arbetar i dessa basgrupper både när de är i skolan och har närstudier, men även nu då det är varvat med distans så arbetar de i dessa utanför skolan. Genom att eleverna delas in i basgrupper så arbetar de tillsammans i dessa under lång tid. Oftast är det ingen som byter grupp och de som är i gruppen är seriösa och vill arbeta.

Programvalet styrs av hur studiemotiverade elever är vilket hörs av svaren kring studierna. Situationen i skolan har sedan skolstarten hösten innan och fram till vårterminen när studien görs, varvats mellan närstudier och distansstudier. I början fick elever vara inne på skolan mer och på så sätt fick de tillfälle att lära känna skolmiljön och hur det fungerar på gymnasiet. Dessutom fick eleverna möjlighet att på så vis lära känna sina klasskamrater och lärare. På vårterminen har det sedan blivit mer distansstudier för dessa elever vilket medfört att de blivit mer enskilt arbete. Detta upplägg att elever fick vara på skolan mer från starten under sin första termin tror eleverna var viktigt för dem vilket Nina nämner:”
jag tror ändå att det var bra att vi ficka börja vara i skolan liksom, starta upp här och sen kunna gå hem alltså det tror jag var viktigt ändå”.

Studiens resultat visar även på att eleverna anser att det känns hanterbart med studierna. När frågan om studier kommer upp så uttrycker alla elever att de visste att det skulle innebära att mycket tid behövdes läggas på studierna. Eleverna nämner trots det att situationen med skolan och studierna känns hanterbart. Upplägget med provveckor som kommer några gånger per termin kan för många elever kännas jobbigt och orsaka stress, men å andra sidan kan det

för andra elever känna lugnare och mer strukturerat att ha dessa provveckor. Då elever vet att de ska fokusera på dessa prov under den tiden och inte ha något annat samtidigt kan det generera i bättre hälsa och kontroll på situationen. Detta bekräftas genom eleverna då Nina säger:

> ”*tycker också det är bra vi har ju som provveckor […]*, att *det blir mycket när man har allting annat och alla prov på samma vecka men eh jag tror att det passar bra för mig för att om man liksom också koll på när allting ska vara och det liksom eh […].. så att även om det är tufft då så är det ändå så här så man får en bra struktur på nåt vis satt man har koll på när allt är allting är”.*

Krav

Alla elever tycker i det stora hela att distansstudierna har fungerat bra men att det har varit svårare kommunicera då de har grupparbeten. Särskilt praktiska uppgifter har varit svårare genom att det inte är lika lätt att kommunicera med varandra som när de är tillsammans i skolan. Då är det lättare med teoretiska uppgifter. Men med det digitala kommunikationsverktyget Teams har det varit ett bra sätt att hålla kontakt tycker alla elever. Vad som har varit till nackdel är att elever har känt att det är svårare att hitta motivation att arbeta med studierna när de sitter hemma själva. Då den har varit lite svår att hitta så har det därmed gått lite upp och ner enligt eleven Mia. Hon uttrycker även att det varit en ganska tuff period psykiskt, för att citera henne så säger hon: ”
Men sen går det ganska mycket upp och ner och det har ändå varit ganska tuff period psykiskt att så här eehm eh att hålla motivationen uppe främst och och sen eh”.. En av eleverna nämner även skillnaden med att bara vara hemma och studera gentemot åka till skolan, att det inte blir samma mentalt. Att det även är lätt att lägga uppgifter åt sidan och tänka att ”det gör jag sen” nämner eleven Lars.

Distansen gör det även svårare att få den där kontakten med vänner som de får när de alla är i skolan och har närstudier, vilket John berättar: *jag känner att de är svårare hitta motivation att JOBBA när man sitter hemma eh […].. själv så [...].. eh och [...].. ja det är svårare få den här kontakten med vänner och så”.* Vad som har bidragit till detta är pandemin och dess restriktioner. Det är mycket av elevernas studietid som har förlagts på distans och varvats med stunder i skolan. Den kontakt elever har med varandra när de har distansstudier är mycket genom ”Teams” vilket John även berättar: *”dock så sitter jag mycket med mina vänner och*

pratar under lektionerna å så också å hjälper varandra […]men, ja de är mycket svårare hitta motivation å så”. Eleverna hittar själva lösningar, ett av dem är att de i början på lektioner ringer upp varandra och sedan hjälps åt med uppgifter eller bara pratar med varandra samtidigt som de arbetar. Lärarna är tydliga med vad som ska göras på lektionerna och dessa instruktioner får de genom ”Teams”. Dock kan det gå lite långsammare på distans med vissa delar, läraren hinner kanske inte gå igenom allt som tänkts, alla elever kanske inte förstår vad som ska göras och behöver få upprepade instruktioner, vilket kan ta en hel lektion vissa gånger. Detta medför att det kan bli lite mer stress inför provveckor tillägger Mia. Distansstudier passar eleverna i studien vilket de även uttrycker. Men de har en förståelse att det kan finnas de som inte detta passar för vilket Mia även säger.

Det nämns också skillnaden att studera hemma mot för på skolan, att det upplevs som att skolan går ihop med fritiden:

> ”*Att det blir liksom inte samma det här att man till skolan det åker blir inte samma mentalt liksom att man går in för att nu är jag i skolan nu ska jag plugga utan det blir lite så här det blandas med fritiden och det blir lite eh att man sitter kvar efter man får liksom inte vad som är skola och vad som är hemma utan det är lite liksom flyter ihop så mycket”.*

Med distansundervisning är det lätt att missa små saker, de små detaljerna som andra elever frågar om som det är lättare att ta del av vid närundervisning i klassrummet.

Stöd

Distansstudier kan få elever att känna sig ensam, men det kan även ge elever möjlighet att ha kontakt med före detta klasskamrater som de redan känner väl och därmed ge varandra stöd, vilket eleven Nina berättar. Vid frågan om kontakt med lärare svarar alla elever att de har god kontakt med lärare. Men att det dock skiljer sig lite på hur det är i klassrummet från när det är på distans. Eleverna nämner att det är lätt att få tag på lärarna genom att skicka ett meddelande så ringer lärarna upp ganska fort. En elev nämner även att den upplever att lärarna är engagerade i dennes skolgång. En annan fundering hos en elev är att det kanske kan

vara svårare för lärare att fånga upp när elever väl behöver hjälp. En tredje var att när elever behöver hjälp så frågar de kanske inte om hjälp varje gång. Orsaken är enligt ”Nina” att det kanske är så att de själva tycker att det bara är en liten fråga. Det är inte lika lätt att fråga om hjälp när de är på distans som när de befinner sig i klassrummet i skolan, att det blir lite ”*knackigt med kommunikationen”* som Nina uttrycker det. Eleverna är överens om att kontakten med lärare är bra, att lärarna är trevliga, uppmärksamma och att de känner att de får stöd samt utmaningar som de känner att de klarar av. Kontakten mellan elever och lärare är dock inte lika bra vid distans eftersom det då blir svårare. Ögonkontakten är ett sätt för elever att be om hjälp på ett diskret sätt och det är lättare i klassrummet förklarar Lars.

Bristande stöd

När frågan ställs om eleverna har kontakt med annan personal så svarar de att de inte har så mycket kontakt förutom med sina lärare. De träffar dock vaktmästare i korridorer, skolsyster vid hälsobesök, bibliotekarier när de ska låna böcker samt i kafeterian. Nu ser det dock annorlunda ut med biblioteket nu under pandemin. Men det finns fler personal kring maten då det är utspridda matstationer. Enligt Nina så kan det ibland även vara så att det inte finns någon vuxen i korridoren, men att det finns möjlighet att säga till om hjälp önskas.
Ingen av eleverna anser dock att de har svårt att få kontakt med övrig personal på skolan om så önskas. Att det förekommer att elever inte har vetskap om all annan personal på skolan förutom sina lärare uppdagas, trots medlemskap i programrådet. Har endast träffat rektor vid något enstaka tillfälle.

Diskussion

Under Diskussion inleds det med en metoddiskussion kring hur studien har genomförts, sedan kommer det en resultatdiskussion där betydelsefulla delar från studiens resultat kopplas till tidigare forskning.

Syftet med studien är att få en inblick i gymnasieelevers uppfattningar om deras psykosociala miljö i form av sociala kontakter. Hur upplever elever den psykosociala miljön med fokus på sociala kontakter på gymnasiet?

Metoddiskussion

Utifrån studiens syfte och frågeställningar så valdes en metod som var kvalitativ med tanke på att det gav en djupare förståelse av elevers egen upplevelse av gymnasiet (Kvale & Brinkman, 2014). Anledningen till att det bara var elever från en klass som deltog i studien var att eleverna emellanåt hade studier på distans varvade med närstudier och att det på så vis var svårt att få besked om vilka som ville delta. Intervju som metod kändes som ett bra val då eleverna obehindrat kunde svara få de frågor som fanns i frågeställningen samt att dessa frågor kunde vidareutvecklas beroende på svar.

Vad författaren försökte tänka på under intervjun var att försöka låta eleverna prata klart kring den fråga som ställdes, men vid transkriberingen av empirin så upptäckte författaren att det var vid några enstaka tillfällen som författaren inflikade men detta fick inte eleverna ur fokus upplevde författaren utan eleverna kunde få fram det som de skulle säga.
Då *validitet* och *reliabilitet* ville uppnås försökte rätt metod användas för att ge svar på syftet till studien. Studiens metod har detaljerat beskrivits för att på så sätt kunna följa stegen i studien.

Resultatdiskussion

Syftet med studien är att undersöka gymnasieelevers uppfattningar om deras psykosociala miljö med fokus på sociala kontakter. Skolans miljö upplevs som relativt lugn speciellt nu under den rådande pandemin. Elever upplever inga större bekymmer kring trängsel eller höga ljudnivåer, dock är matsituationen lite annorlunda.

Elever upplever att studier fungerar bra både när det är distans men även närstudier. Det kan dock vara lite mer stress kring studier när det är distans. Vad som underlättar för eleverna kring studier så är det när de har **kontroll** på vad de ska göra samt tar tag i uppgifterna på en gång**.** En god kontakt mellan elever, lärare och rektorer/skolledare ger en bättre förståelse på de krav som ställs samt på vad som ska presteras för att uppnå kunskaper som krävs för kunskapsmålen samt situationen de är i som elev (Arbetsmiljöverket, 2017).

Den **sociala kontakten** med lärare fungerar bra tycker alla elever men det är dock lättare då när det är närstudier och de kan träffas. Ögonkontakt är ett bra sätt att visa att elever behöver ha hjälp när de är i klassrummet, vilket är svårare när de sitter hemma bakom en skärm.

Alla elever tycker att de har lätt för att både ta kontakt med lärare och även lätt att få hjälp när de tagit kontakt. Att samarbeta med varandra genom Teams när de är på distans upplever alla elever som ett enkelt sätt att stötta varandra. I Teams kan de arbeta med både gemensamma arbetsuppgifter de har samt med egna och där de kan fråga varandra detta att elever ger varandra **stöd** benämns även i tidigare forskning då det har fokuserats mycket på socialt stöd som resurs. Då särskilt inom skolan så är gruppen viktig till just det sociala stödet då elever som är i klassrum samverkar med varandra samt är lärande i grupp (Pluut, Curseu och Ilies. 2015). Grupparbeten handlar om samverkan i gruppen där de gemensamt kommer överens om hur arbetet ska fördelas och ger varandra känslomässigt stöd.

Att det finns andra personal på skolan som de har kontakt med är knapp. Det är i så fall, i vissa fall, fråga om vaktmästare som rör sig i korridorer som de kan prata med eller fråga om de funderar över något. Kontakten med bibliotekarier är inte så stor nu under pandemin, det är bara då det gäller lån av böcker. Mat- och kafeteriapersonal har de möjlighet att träffa. Kontakt med skolsyster är mest vid hälsosamtal men kan nås om så önskas. Det mesta sköts dock med försiktighet då smittrisken finns vid rådande pandemi.

Alla de elever som ingick i studien uttryckte att de trivs. De tycker även att det fungerar bra så länge de tar itu med studierna utan att skjuta upp dem, trots att de är första års elever och redan under första terminen på hösten rådde pandemi med distans varvat med närstudier. Dock kan det vara svårt med att hitta motivation för studierna under distansen då detta blir **krav** för eleverna. Men att de stöttar varandra via sociala medier, telefonsamtal samt via Teams. De anser alla att de har lätt med kontakten till lärare tros att de inte träffas varje vecka.

Även en god kontakt med klasskamrater där stöd finns till varandra. Detta kan ses i denna studies resultat. Mestadels är dock kontakten via nätet och inte direktkontakt.

De anser att sociala kontakter är viktigt och att kontakterna i skolan när de träffas är mest betydelsefulla. Det finns dock inte heller så många vuxna som rör sig i korridorerna förutom vaktmästare. Detta anser de dock inte som något bekymmer då de inte uttrycker någon oro kring detta. Men det tas upp att de inte har så mycket kontakt med andra förutom lärare.

Vidare forskning

Utifrån detta resultat som framkom genom denna studie skulle det vara intressant att undersöka hur även lärarna anser att skolmiljön och sociala kontakter är, speciellt nu under pandemin när det råder distansstudier varvat med närstudier.

Referenser

Arbetsmiljöverket. (2017). *Arbetsmiljön i skolan*. Hämtad från: www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/broschyrer/arbetsmiljon-i-skolan-adi565-broschyr/?hl=skolmiljön%20elev

Bryman, A. (2014). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Cao, C., & Meng, Q. (2020). Effects of online and direct contact on Chinese international students´social capital in intercultural networks: Testing moderation of direct contact and mediation of global competence. *Higher Education: The International Journal of Higher Education Research*, 80(4), 625-643,

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6e uppl.) USA och Canada: Routledge/Taylor & Francis Group.

Dysthe, O. (2011). *Dialog, samspel och lärande*. Lund: Studentlitteratur

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* Hämtad från: https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/v/varfor-har-den-psykiska-ohalsan-okat-bland-barn-och-unga-i-sverige-kortversion/

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Hopson, L.M., Schiller, K.S., & Lawson, H.A. (2014). Exploring linkages between school climate, behavioral norms, social supports, and academic success. *Social Work Research*, 38(4), 197-209.

Littlecott, H. J., Moore, G. F., & Murphy, S. M. (2018). Student health and well-being in secondary schools: the role of school support staff alongside teaching staff. *Pastoral Care in Education*, 36(4), 297-312.

Pluut, H., Curseu, P. L., & Ilies, R. (2015).
Social and study related stressors and resources among university entrants: effects on well-being and academic performance. *Learning And Individual Differences*. Jan, 2015, Vol. 37, p262, 7 p

Regeringen. (2010). *Skolan och ungdomars psykosociala hälsa*. Rapport X, SOU 2010:80. Hämtad från: https://regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2010/11/sou-201080/

Seidel, E. J., Mohlman, J., Basch, C. H., Fera, J., Cosgrove, A., & Ethan, D. (2020). Communicating mental health support to college students during COVID-19: An exploration of website messaging. *Journal of Community Health*, 45(6), 1259-1262.

Skolverket. (2021). *Främja trygghet och studie ro*. Hämtad från: https://www.skolverket.se/skolutveckling/leda-och-organisera-skolan/vardegrund-och-arbetsmiljo/framja-trygghet-och-studiero

Sonmark, K., & Modin, B. (2017). Psychosocial work environment in school and student´s somatic health complaints: An analysis of buffering resources. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(1), 64-72.

Bilaga 1 missivbrev till rektor

Hej!

Jag kontaktar er som är rektor/skolledare med anledning av att jag, Diana Nyberg, studerar Hälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle och skriver nu på mitt examensarbete med inriktning Pedagogik.

Syftet med mitt arbete är att beskriva första års gymnasieelevers uppfattningar om den psykosociala miljön på en gymnasiumskola.

Elevernas upplevelse av sin psykosociala miljö är betydelsefull.
Eleverna kommer att i en intervju får svara på en rad frågor, under max en timme.
De får avsluta när de vill samt data som spelas in via mobil behandlas konfidentiellt och är enbart som syfte för denna studie.
Jag önskar få kontakt med max 10 elever, som kan ingå i den här studien från årskurs 1. När jag fått godkännande av 5 elever, kommer jag sedan att ha 5 elever i reserv som eventuellt kan komma att ingå i studien.
Jag inväntar ditt svar eller ringer dig i början på nästa vecka,

Med vänlig hälsning Diana Nyberg diana.nyberg@gmail.com
Mobil: 070 397 25 96
Handledare Ulrika Bergstrand Ulrika.Bergstrand@hig.se

Bilaga2 Missiv/ Informationsbrev till vårdnadshavare

Hej!
Jag kontaktar er som är vårdnadshavare av elev som går första året på gymnasiet med anledning av att jag, Diana Nyberg, studerar Hälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle och skriver nu på mitt examensarbete med inriktning Pedagogik.

Syftet med mitt arbete är att beskriva första års gymnasieelevers uppfattningar om den psykosociala miljön på en gymnasiumskola.

Elevernas upplevelse av sin psykosociala miljö är betydelsefull.
Eleverna kommer att i en intervju får svara på en rad frågor, under max en timme.
De får avsluta när de vill samt data som spelas in via mobil behandlas konfidentiellt och är enbart som syfte för denna studie.
Jag önskar få kontakt med max 10 elever, som kan ingå i den här studien från årskurs 1. När jag fått godkännande av 5 elever, kommer jag sedan att ha 5 elever i reserv som eventuellt kan komma att ingå i studien.
Vid eventuella frågor kring studien kontakta mig eller min handledare.

Med vänlig hälsning Diana Nyberg diana.nyberg@gmail.com
Handledare Ulrika Bergstrand Ulrika.Bergstrand@hig.se

Bilaga3 missivbrev till elever

Hej!
Jag kontaktar dig som är elev och som går första året på gymnasiet med anledning av att jag, Diana Nyberg, studerar Hälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle och skriver nu på mitt examensarbete med inriktning Pedagogik.
Syftet med mitt arbete är att beskriva första års gymnasieelevers uppfattningar om den psykosociala miljön på en gymnasiumskola.

Din upplevelse av den psykosociala miljön är betydelsefull.

Du kommer att i en intervju får svara på en rad frågor, under max en timme.
Du får avsluta när du vill samt data som spelas in via mobil behandlas konfidentiellt och är enbart som syfte för denna studie.
Jag önskar få kontakt med max 10 elever, som kan ingå i den här studien från årskurs 1. När jag fått godkännande av 5 elever, kommer jag sedan att ha 5 elever i reserv som eventuellt kan komma att ingå i studien.
Vid eventuella frågor kring studien kontakta mig eller min handledare.

Med vänlig hälsning Diana Nyberg diana.nyberg@gmail.com
Handledare Ulrika Bergstrand Ulrika.Bergstrand@hig.se

Bilaga 4 Intervjufrågor

Intervjufrågor

*Hur upplever du skolmiljön i form av trivsel och trygghet?

*Hur upplever du studierna?

*Hur upplever du kontakter med lärare samt övrig personal?

*Kan du se några brister kring studierna och dess miljö?

*Om du kan se några brister vilka är dessa brister i så fall?

*Vad önskar du kunde vara bättre?

*Hur upplever du socialt stöd?

*Vilka sociala stöd kan du se i skolan?

*Kan du se att det finns behov av några sociala stöd i skolan?

*Vilken form av stöd behövs det i så fall?

*Om du fick bestämma Vad skulle du då i så fall vilja vara med och påverka och eventuellt driva fram?

Bakgrundsfrågor
Vad heter du?
Var bor du?
Vilken skola gick du på tidigare?
Vad går du för linje nu?

Vilka förväntningar hade du när du började?