



Institutionen för psykologi

**Finns det ett samband mellan komvuxelevers aktuella
livssituation, attributionsstrategi, känsla av
sammanhang i tillvaron och skoltrötthet?**

Författare: Caroline Åberg

Kandidatuppsats vt 2010

Handledare: Anna-Christina Blomqvist

Finns det ett samband mellan komvuxelevers livssituation, känsla av sammanhang i tillvaron och trötthet?

Högskolan i Kristianstad
Institutionen för beteendevetenskap

Caroline Åberg

Denna undersökning belyste sambanden mellan komvuxelevers livssituation, känsla av sammanhang i tillvaron och trötthet. Tidigare studier har visat att det finns samband mellan trötthet och kontroll över arbetssituationen samt mellan trötthet och depression. Tidigare studier har även påvisat samband mellan KASAM och livssituation och mellan trötthet och depression. Studier har även påvisat att individer som upplever sig ha en inre kontroll över händelser i livet tror sig kunna hantera sin livssituation och uppnår bättre studieresultat jämfört med individer som upplever att kontrollen ligger utanför dem själva. Av de 102 vuxenstuderande som deltog i undersökningen var 72 kvinnor och 30 män. Studien påvisade att det finns ett signifikant samband mellan trötthet och kön. Kvinnor visade sig vara tröttare än männen. Variabler som bidrog till att minska tröttheten var trygghet och hanterbarhet medan variabler som bidrog till att öka tröttheten var sårbarhet och att vara kvinna.

Nyckelord: Livslångt lärande, KASAM, trötthet, livssituation.

Bakgrund

Livslångt lärande

I dagens samhälle räcker det knappt med en gymnasieutbildning för att få ett arbete, dessutom måste en arbetstagare hela tiden fortbilda sig, inom sitt yrke eller genom vidare studier för att kunna få ett annat yrke. Sveriges Förenade Studentkårer (SFS 2001) menar att begreppet livslångt lärande är ett abstrakt begrepp som under de senaste tre decennierna präglat synen på utbildning i Sverige och att den gamla klyschan att det inte går att lära gamla hundar sitta är omodern då allt fler personer ägnar sig åt någon form av lärande under olika perioder i livet. Enligt SFS så ställer samhället allt högre krav på den enskilde individens utbildning och anpassningsförmåga, vilket har lett till att fort- och vidareutbildning av diverse slag blivit allt vanligare, då människor förväntas att hålla utbildningsdörren öppen under hela livstiden.

De flesta elever på komvux är kvinnor, vilket även framgår i högskoleverkets rapport *Livslångt lärande ökar i Sverige – främst bland kvinnor* (2006:9), där redovisas att mellan 1990 och 2005 ökade antal studerande på komvux med 80 procent, och oavsett ålder har kvinnor en högre komvuxandel än männen. I en annan rapport av högskoleverket *Över hälften av nybörjarna i högskolan har studerat i kommunal vuxenutbildning(komvux)* (2003) står det att mer än var fjärde 20-åring har studerat på komvux nära inpå högskolestarten.

Många författare som skriver om livslångt lärande utgår ifrån UNESCO:s definition från 1972, vilken bygger på Edgar Faure's rapport *The world of education today and tomorrow*. Faure, då fransk utbildningsminister, ledde en internationell utbildningskommitté som tillsatts av UNESCO 1971. Enligt UNESCO:s definition från 1972 ska det livslånga lärandet pågå

under en människas hela liv, leda till nya kunskaper, färdigheter och attityder samt främja varje individs självförverkligande.

I Högskoleverkets rapport *Livslångt lärande som idé och praktik i högskolan* (2001:1 R) förklaras begreppet livslångt lärande som ett nytt synsätt på utbildning, där man betonar vikten av varje individs kapacitet att lära under hela livstiden och i skolverkets rapport *Det livslånga lärandet* (1991:121) nämns det att debatten om att höja utbildningsnivån hos den vuxna befolkningen väcktes redan under 80-talet och när sysselsättningsnivån började sjunka under 90-talet växte tanken om det nationella kunskapslyftet fram. Vidare förklaras i rapporten att det livslånga lärandet framstår som en möjlighet eller ett ekonomiskt och politiskt instrument för att minska arbetslösheten och för att skapa tillväxt. Kunskapslyftet har upphört men fortfarande har kommit en stor andel vuxenstuderande som av olika anledningar vill fortsätta utbilda sig, vilket kan ses som en del av idén om det livslånga lärandet. Min tanke är här att individen också måste känna sig ha eller få ökad kontroll över sin livssituation för att känna att detta livslånga lärande är meningsfullt. Med livssituation menar jag huruvida vi som individer upplever oss ha en stödjande omgivning i form av familj och vänner, hur vi upplever att vi har yttre och inre kontroll över vårt liv samt även socioekonomiska förhållanden vi lever under. Antonovskys instrument KASAM används ofta för att mäta känsla av sammanhang i livet och innehåller komponenter som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Det har visat sig att dessa komponenter kan påverkas av faktorer som trötthet och hur vi attribuerar händelser i livet och hur vår livssituation ser ut.

Känsla av sammanhang i livet

Antonovsky gör följande definition av begreppet KASAM (Känsla Av Sammanhang i livet) (Antonovsky, 2005 s.46):

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att manskall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investeringar och engagemang.

Antonovsky har identifierat följande komponenter i KASAM: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Den första komponenten, begriplighet, syftar enligt Antonovsky på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, som information som är ordnad, sammanhängande och strukturerad snarare än oordnad, slumpmässig, oväntad och oförklarlig, dvs kaotisk. En människa med hög känsla av begriplighet har en stabil förmåga att möta verkligheten och bedömer den på ett kognitivt plan snarare än på ett känslomässigt och förväntar sig att den verklighet hon möter ska te sig förutsägbar (Antonovsky, 2005 s.44).

Den andra komponenten, hanterbarhet, definierar Antonovsky som ”den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande , med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av.” Antonovsky förtydligar meningen ” står till ens förfogande” och menar att det syftar på de resurser som är under ens egen kontroll eller någon som man kan räkna med och som man litar på, d v s en stödjande omgivning, så som t e x ens make eller maka eller vänner. Har man en hög hanterbarhet kommer man inte att känna sig som ett offer eller tycka att livet behandla en orättvist (Antonovsky, 2005 s.45).

Den tredje komponenten, meningsfullhet, innefattar enligt Antonovsky aspekten av att känna sig delaktig i sitt eget liv, att vara medverkande i de processer som skapar ens öde och

framtid. De personer som har en hög meningsfullhet engagerar sig i de områden i livet som har betydelse för dem, ser det som en utmaning värt att investera tid och energi på, snarare än bördor som man helst vill slippa Antonovsky, 2005 s46).

Hansson och Olsson (2001) skriver i sin studie att den ovannämnda definitionen av KASAM skapades av Antonovsky med utgångspunkt från bl.a. kvinnor i koncentrationsläger, vilka han intervjuade och från dessa intervjuer utvecklade han definitionen av KASAM ovan. Hansson och Olsson skriver vidare att Antonovsky skapade ett instrument för att mäta känslan av sammanhang (KASAM) och att detta instrument har använts flitigt inom forskning som berör psykisk och fysisk hälsa, där man, enligt Hansson & Olsson med framgång har funnit intressanta samband.

Hansson och Olsson redovisar i sin studie samband mellan skillnader i ålder och KASAM. I Hansson och Olsson studie framgår det också i resultatet att yngre grupper, tex studerande på alla nivåer har lägre KASAM-värden och att det finns en genomgående könsskillnad som innebär att män/pojkar har högre värden än kvinnor/flickor.

Cohen och Ben-zur (2008) presenterar i sin studie ett resultat som visar att det föreligger ett signifikant samband mellan prestationsångest inför ett prov och KASAM. Hög upplevd ångest svarade mot låga poäng på KASAM när det gäller akademiska situationer. Cohen och Ben-Zur skriver vidare att de inte kunnat påvisa något samband mellan KASAM och provresultat. Författarna fastslår vidare att studenter med höga poäng på KASAM i större utsträckning använder sig av en problem-fokuserad attributionsstrategi än de studenter med låga poäng på kasam, som istället i högre grad använder sig av känslomässiga strategier eller undvikande av situationen.

Torsheim, Aaroe och Wold (2001) redovisar i sin studie, helt i enlighet med Antonovsky, att studenter med höga poäng på kasam i större utsträckning ser akademiska utmaningar som hanterbara och förutsägbara. Deras forskningsresultat visar vidare att detta förhållande blir allt starkare ju äldre studenterna blir.

Belton och Priyadharshini (2007) redovisar följande forskningsresultat: att meningsfullhet är sammankopplat med trötthet, om en individ inte finner någon form av mening eller kvalitet i den upplevda livssituationen uppstår det en känsla av trötthet.

Trötthet

När det gäller trötthet, som ett symptom på depression, så uppger Huan, Yeo, Ang och Chong (2006) att studenter som ser positivt på framtiden och sin livssituation samt ser en mening med livet upplever en lägre grad av akademisk stress och mer sällan är deprimerade än studenter med en mer negativ syn på framtiden och en pessimistisk livssyn. Vidare fastslår Huan et al. att studenter med en optimistisk livssyn, bättre klarar av att hantera stressfulla situationer relaterade till studier. Miller (2008) påvisar i sin forskning resultat som visar att en optimistisk livssyn hos studenter gör att de hanterar studierna lättare. Miller menar vidare att höga nivåer av optimism hos eleverna kan motivera dem att fortsätta med sina studier om de funderar på att hoppa av skolan.

I Matthews, Davies, Westerman och Stammers (2000) forskningsresultat framkommer det att trötthet kan orsaka fel gällande informationsprocesser hos individer. Författarna pekar på olika orsaker till trötthet. En orsak är, enligt dem, arbete som kräver lång mental aktivitet och

här finns då, enligt författarna, två olika sätt att hantera tröttheten: Om tröttheten uppstår på grund av utförandet av ett arbete eller en uppgift kan tröttheten minska om individen gör en annan form av aktivitet, om tröttheten däremot har generaliserats till en viss nivå så hjälper det inte att individen gör någon annan form av aktivitet. Andra orsaker till trötthet är enligt författarnas studieresultat brist på sömn och tidpunkt på dygnet.

Ur Matthews, Davies, Westerman och Stammers forskning framkom vidare att trötthet korrelerar med subjektiva symptom som spänningar, depression och andra stressrelaterade symptom. De redovisar vidare att en individs förväntningar på genomförandet och resultatet av en uppgift kan orsaka stress om uppgiften upplevs som övermäktig. Detta kan då, enligt författarna, leda till stark frustration samt utmattningssymtom, vilket illustreras väl i begreppet utbrändhet, som förutom utmattning och trötthet innefattar symptom som ilska, ångest och muskelspänningar.

Hockey och Earle (2006) redovisar i sin studie resultat som visar hur kontroll över arbetsmängd minskar den mentala tröttheten och studien fastslår vidare att individer som upplever att de har kontroll över planeringen av sitt arbete upplever en lägre grad av mental trötthet orsakad av arbetsmängd. Hockey och Earle uppger vidare i sitt forskningsresultat att en vanlig uppfattning är att hög arbetsbelastning orsakar trötthet och stressrelaterade symptom. De påvisar i sin studie istället resultat där tröttheten beror på huruvida det är möjligt för individen att själv kunna kontrollera och planera genomförandet av uppgiften.

Enligt Pekrun, Elliot och Maiers (2006) forskningsresultat så korrelerar känslan av stolthet, förhoppningar och glädjen i att lära sig negativt med trötthet. Finns det en upplevd glädje i lärandet, kan eleven känna stolthet och finns förhoppningar om framtiden så upplever eleven en lägre grad av trötthet. I en longitudinell studie av Perry, Hladkyj, Reinhard och Pelletier (2001) framgår det i resultatet att studenter som känner att de har kontroll över sina studier och som känner att de kan kontrollera sina studieresultat upplevde en lägre grad av trötthet och ångest. De var också mer motiverade att studera och uppnådde högre betyg än de studenter som inte kände att de kunde kontrollera sina studier.

Livssituation

I Feldt, Kokko, Kinnunen och Pulkkinen (2005) studie redovisar författarna att det finns ett samband mellan livssituation och KASAM. I deras pågående, longitudinella studie, undersöks sambandet mellan faktorer som författarna menar ingår i begreppet livssituation, som föräldrarelationer, socioekonomiska faktorer, framgångar i skolan och KASAM. Författarna uppger att det finns ett samband mellan höga KASAM-poäng vid 42 års ålder och under vilka ekonomiska och sociala förhållanden man levde tidigare. Någon könsskillnad har författarna inte kunnat påvisa.

I Högskoleverkets rapport *Studenter hösten 1997 – deras liv, upplevelser av studierna och förhoppningar inför framtiden* (1998) uppges olika faktorer som kan påverka studenterna och deras studier. En faktor är de ramar som staten sätter i form av t.ex. regler för antagning och studiefinansiering. Andra faktorer är enligt rapporten studentens personliga situation och det personliga måendet samt omgivning (civilstånd, eventuella barn) och den studerandes personliga värderingar och prioriteringar i livet. Rapporten påvisar även att en stödjande omgivning (föräldrar, vänner, make/maka, syskon) kan ha en viktig betydelse som bakgrund till studieintresset och hur studierna genomförs. Vidare kan man i rapporten läsa att även

arbete eller ej vid sidan av studierna, bostad och bostadsort i förhållande till studieorten, tidsanvändning för studierna, vad studenten gör på fritiden och den studerandes övriga intressen är av betydelse för hur de lyckas genomföra sina studier.

Bursik och Martins (2006) redovisar i sin studie att en persons uppfattning om hur mycket kontroll han eller hon har över sin livssituation beror på om personen ifråga attribuerar händelser i livet till inre eller yttre orsaker. Av Bursik och Martins (2006) forskningsresultat framgår det även att individer som upplever sig ha en inre kontroll över händelser i livet tror sig kunna hantera sin livssituation medan individer som upplever sig sakna en inre kontroll och istället hänvisar till yttre påverkande faktorer upplever att de inte kan styra och påverka sin livssituation. Bursik och Martin påvisar även i sitt resultat att individer med en upplevd inre kontroll når högre resultat i sina studier jämfört med individer som upplever att kontrollen ligger utanför dem själva. I deras resultatredovisning framgår vidare att detta fenomen är särskilt tydligt hos kvinnor. Bursik och Martin uppger att personer som upplever sig ha en inre kontroll i större utsträckning känner att de kan kontrollera sina studieresultat och det gör att de anstränger sig mer, vilket i sig gör att de lyckas med sina studier.

Olsson, Hansson och Cederblad (2006) redovisar i sin studie att det finns ett signifikant samband mellan familjeförhållanden och KASAM. Beroende på hur en individs nära relationer fungerar, skiftar tolkningen, uppfattningen, av stimuli. Olsson et al. menar att en relation kan vara rörig och ostrukturerad, vilket avspeglar sig i om vi uppfattar stimuli som ostrukturerad eller strukturerad. Olsson et al redovisar även att psykopatologiska variabler korrelerar positivt med KASAM, så som depression. Även Hansson & Olsson uppger i sin studie att de påvisat signifikanta samband mellan KASAM-värden och variabler som tillbakadragenhet, somatiska problem, ångest/depression, socialproblem och uppmärksamhetsproblem.

Thompson, Armstrong och Thomas (1998) har i sin studie påvisat att en individs uppfattning om huruvida hans/hennes livssituation eller en specifik uppgift går att kontrollera beror på två faktorer: om individen är deprimerad eller ej och om individen känner framgång eller ej i utförandet av uppgiften eller i situationen.

I en studie gjord av Swann, Chang-Schneider, Larsen och McClarty (2007) framgår det av resultatet att en individs uppfattning om sin egen förmåga och kapacitet att genomföra en viss uppgift påverkar på resultatet. De redovisar vidare att en individs uppfattning om den egna förmågan, och möjligheterna till att genomföra en uppgift även påverkar hur mycket tid, kraft och ansträngning som individen har möjlighet att lägga ner på uppgiften utanför skolan, även grad av upplevd ångest, depression och stress påverkas av synen på den egna förmågan och kapaciteten att genomföra uppgiften, uppger författarna i sin studie.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka huruvida det finns ett samband mellan komvuxelevers upplevda livssituation, känsla av sammanhang i tillvaron samt upplevd trötthet. Detta syfte kommer att undersökas genom följande hypoteser:

1. Komvuxelever som upplever sin tillvaro som meningsfull upplever mindre trötthet än komvuxelever som inte finner sin tillvaro meningsfull.

2. Komvuxelever med en stödjande omgivning upplever mindre trötthet än komvuxelever som inte upplever sig ha något stöd från sin omgivning.
3. Komvuxelever som upplever att de kan hantera sin livssituation upplever mindre trötthet än komvuxelever som upplever att de inte kan hantera sin livssituation.
4. Komvuxelever som lägger ned mer tid (förutom lektionstid) på sina studier upplever mindre trötthet än elever som inte lägger ned någon tid (förutom lektionstid) på sina studier.
5. Komvuxelever med en ordnad ekonomisk situation upplever mindre trötthet än komvuxelever med en oordnad ekonomisk situation.

Metod

För att besvara frågeställningen användes kvantitativ metod. En enkät distribuerades till komvuxelever vid Forum – Ystad. Forum – Ystad är ett lärocenter med cirka 500 vuxenstudierande och erbjuder kurser inom grundläggande vuxenutbildning och gymnasial vuxenutbildning. Valet av kvantitativ metod grundades på urvalets storlek och syftets formuleringar av samvariationen.

Deltagare

Urvalet bestod av 102 vuxenstudierande på grundläggande- och gymnasial studienivå. Deltagarna utgjordes av ett tillgänglighetsurval och av dessa 102 studierande var 72 kvinnor och 30 män. Medelåldern för kvinnorna var 26.47 och medelåldern för männen var 24.23. Medelåldern var 25.81 år med en spridning mellan den yngsta eleven på 20 år och den äldsta på 42 år. Medeltal *antal kurser de studerande läste parallellt* var 4.63 och spridningen på mellan tre till sex stycken. Medeltal *antal timmar som eleverna studerade på skolan i veckan* (förutom lektionstid) 5.89 timmar med en spridning på mellan noll till tio timmar i veckan. Medeltal *antal timmar som eleverna studerade hemma i veckan* låg på 7.52 med en spridning på mellan fyra till fjorton studietimmar i veckan. *Medelinkomsten* låg på 8000/9000 kr i månaden och medeltalet *antal personer att försörja* låg på 1.25 personer.

För att undersöka eventuella könsskillnader gjordes ett independent samples test (t-test). T-testet visade en signifikant skillnad i ålder mellan män och kvinnor. $p=.016$. Medelålder för kvinnorna var 26,5, SD (4.31) och medelålder för män var 24,2, SD(3.88). T-testet visade även en signifikant skillnad mellan kvinnor och män i antal timmar som de studerade på skolan i veckan (förutom lektionstid) $p<.001$. M för kvinnorna var 6,3 timmar, SD(1.76) och för männen 4,9 timmar, SD(1.69).

För att undersöka om det fanns några samband inom den demografisk data gjordes en korrelationsberäkning. I resultatet framkom en positiv signifikant korrelation mellan antal studietimmar i skolan och ålder ($r=.33$, $p<.00$), en negativ signifikant korrelation mellan antal studietimmar i skolan och antal studietimmar hemma ($r=-.19$, $p<.04$), en positiv signifikant korrelation mellan inkomst och ålder ($r=.53$, $p<.00$), en positiv korrelation mellan inkomst och antal personer att försörja ($r=.63$, $p<.00$), en positiv korrelation mellan antal personer att försörja och studienivå ($r=.25$, $p<.01$), en positiv korrelation mellan antal personer att försörja och ålder ($r=.45$, $p<.00$), en positiv korrelation mellan resväg och antal personer att försörja ($r=.20$, $p<.04$), samt en positiv signifikant korrelation mellan kön och ålder ($r=.23$, $p<.01$) eftersom kvinnorna var äldre än männen.

Material

Deltagarna erhöill en enkät (se bilaga 1) som innehöll sammanlagt 66 frågor. Enkäten innehöll tre delar varav den första delen bestod av tio demografiska frågor: På vilken nivå bedriver du dina studier? Hur många kurser läser du samtidigt? Ålder? Man / kvinna? Är någon av dina föräldrar uppvuxen i ett annat land? Hur lång resväg har du till skolan? Hur många timmar per vecka studerar du på skolan utöver lektionstid? Hur många timmar per vecka studerar du hemma? Hur mycket pengar har du varje månad att leva på? Hur många personer försörjer du på din inkomst?

Den andra delen bestod av 27 självskattningsfrågor som avsåg att mäta respondentens livssituation och upplevd trötthet. Fråga 1-20 avsåg att mäta elevens livssituation, huruvida respondenten upplever sig ha en stödjande omgivning och kontroll över sitt liv. Fråga 1-15 och 25-27 är egenhändigt konstruerade och är baserade på författarens egen förståelse av elevernas livssituation som lärare vid komvux Forum-Ystad 2005. Fråga 16-20 avsåg att mäta om respondenten upplever sig ha en inre eller yttre kontroll i livet. Dessa fem frågor är egenhändigt gjorda utifrån teorin om locus of control beskriven av Perry (1996). Fråga 21-24 avsåg att mäta grad av trötthet och valdes utifrån Matthews et al.(2000).

Exempel på frågor som avsåg att mäta respondentens livssituation är: Känner du att du har den tid du behöver för att klara dina studier? Finns det några omständigheter i ditt liv som gör det svårt för dig att kunna koppla av och bara koncentrera dig på dina studier? Om jag skulle få dåliga betyg skulle detta få mig att ifrågasätta min akademiska kompetens.

Exempel på frågor som avsågs mäta trötthet är: jag känner mig trött i ögonen efter skoldagen samt jag känner mig ofta uttråkad efter skoldagen. Elevens skulle på dessa frågor skatta sig själv på en sjugradig skala där siffran 1 motsvarade NEJ, absolut inte och siffran 7 JA, absolut. Övriga siffror motsvarade grader däremellan.

Livssituationsfrågorna fick ett alfavärde på .39 och därför valdes att dela upp frågorna som mätte livssituation och trötthet i följande index: trygghet, sårbarhet och stöd. Trygghet bestod av frågorna 2, 3, 4, 5 och 10 och erhöill ett alfa på .78. Exempel på frågor som avsåg mäta trygghet är: Känner du dig harmonisk och utvilad när du är i skolan? Känner du att du kan planera dina studier? Sårbarhet bestod av frågorna 1, 6, 8, 9, 13, 17, 24, och erhöill ett alfa på .56. Exempel på frågor som avsåg att mäta sårbarhet är: Tänker du ofta (mer än en gång i månaden) att du inte orkar fullfölja dina studier? Oroar du dig ofta för din ekonomiska situation? Stöd bestod av frågorna 12, 14 och 15 och erhöill ett alfa på .53. Exempel på frågor som avsåg att mäta stöd var: Känner du att du har det stöd du behöver från din omgivning? Får du ofta beröm och uppmuntran för dina studier av din omgivning? Ett index för att mäta fysisk och psykisk trötthet skapades med hjälp av frågorna 21, 22 och 23 och erhöill ett alfa på .64 och kallades för trötthet. Exempel på frågor som skapats för att mäta psykisk och fysisk trötthet är: Jag känner mig trött i hela kroppen efter skoldagen och jag känner mig ofta uttråkad efter skoldagen. Övriga frågor som inte användes i index var 7, 11, 16, 18, 19, 20, 25, 26, 27.

Del tre bestod av 29 självskattningsfrågor som avsåg att mäta respondentens känsla av sammanhang i livet. Frågorna valdes med utgångspunkt från KASAM, "känsla av sammanhang", som är utarbetat av Aaron Antonovsky. KASAM är ett test som mäter en individs sammanhang i livet, med en sjugradig svarsskala. I analysen kodas svaren så att 1 motsvarar den svagaste känsla av sammanhang och 7 den starkaste, därefter summeras medelvärde för kasamfrågorna per individ. Gemensamt hade dessa 29 kasamfrågor ett alfa på .67. För att kunna urskilja eventuella skillnader mer ingående i Känsla av sammanhang valdes att synliggöra de tre komponenter som bygger känsla av sammanhang. De olika

komponenterna som kom att ligga till grund för index, presenterade i resultatet, innefattade begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet erhöll ett alfa på .59, hanterbarhet erhöll ett alfa på .61 och meningsfullhet erhöll ett alfa på .71.

Procedur

Rektorn på Forum-Ystad kontaktades och fick en kort beskrivning av vad mitt syfte med enkäten var. Rektorn gav mig sedan namn på de olika lärarna och vilka kurser som fanns att tillgå, eftersom jag både ville ha elever på grundläggande nivå samt på gymnasienivå. Jag kontaktade tre gymnasielärare och en lärare på grundläggande vuxenutbildning (gruv) och bestämde tid för genomförande av enkäten. Det fanns endast en klass med elever som läste på grundläggande nivå. Utdelningen av enkäten skedde alltså vid fyra olika tillfällen och ägde rum i respektive lärares klassrum under lektionstid. Inledningsvis förklarade jag kort i vilket syfte enkäten genomfördes samt hur jag tänkt utnyttja resultatet. Det klargjordes även att varje persons resultat skulle behandlas anonymt och att det var helt frivilligt att medverka. Därefter delades enkäten ut, ingen avstod från att svara. Respondenterna fick sedan 30 min på sig att svara på enkäten. Slutresultatet blev 102 ifyllda enkäter av 102 utdelade.

Resultat

Inledningsvis presenteras i tabell 1 en sammanställning av M och SD (enligt skalan 1-7 på livsfrågeformuläret) samt korrelationer mellan olika index. Som framgår av Tabell 1 låg de flesta svaren över skalmitten 4 med undantag för begriplighet och trötthet.

I tabell 2 presenteras en sammanställning av standardiserat beta, t och p av en regressionsanalys med trötthet som beroendevariabel.

Tabell 1.

Medelvärden, standardavvikelser och korrelationsvärden mellan demografisk data och index. Signifikanta korrelationer ($p < .05$) har fetlagts.

	M	SD	Trygg	Sår.	Stöd	Beg.	Han.	Men.	Trött
Trygghet	4.44	1.09							
Sårbarhet	4.01	.81	-.540						
Stöd	4.51	1.24	.265	-.390					
Kasam									
Begriplighet	3.80	.80	.275	-.269	.149				
Hanterbarhet	4.42	.75	.489	-.439	.312	.330			
Meningsfullhet	4.70	.83	-.280	-.203	.013	-.275	-.613		
Trötthet	3.71	1.31	-.343	.351	-.005	-.111	-.274	.066	

I tabell 1 framkom det att det fanns en positiv signifikant korrelation mellan hanterbarhet och begriplighet, mellan stöd och hanterbarhet, mellan sårbarhet och trötthet, mellan trygghet och stöd, mellan trygghet och begriplighet samt mellan hanterbarhet och trygghet.

En korrelationsberäkning gjordes även mellan index och demografisk data. Följande signifikanta korrelationer kunde påvisas: En positiv korrelation mellan trötthet och kön ($r = .20$, $p = .04$) och en negativ korrelation mellan hanterbarhet och studienivå ($r = -.21$, $p = .03$). Det förekom inga signifikanta samband mellan demografisk data och övriga index.

Ett fåtal signifikanta samband mellan demografisk data och övriga frågor som ej ingår i index förelåg. Personer att försörja korrelerade med 16, antal kurser korrelerade med negativt med 20, studienivå korrelerade med 26. Dessa korrelationer uppfattas att vara tillfälligheter.

De övriga frågor som ej ingick i index samvarierade ej signifikant med trötthet. Då studiens syfte var att fastställa vilka förhållanden som kunde motverka trötthet användes de mått som korrelerade med trötthet i en regressionsanalys. Dessa mått var kön, som tillhör demografisk fakta, samt trygghet, sårbarhet och hanterbarhet.

Tabell 2

Regressionsanalys med trötthet som beroendevariabel. Två block och metod Stepwise.

	Standardiserat beta	t	p
Modell 1			
Kön	.201	2.051	.043
Modell 2			
Kön	.172	1.853	.067
Sårbarhet	.336	3.619	.001

En hierarkisk regressionsanalys genomfördes för att undersöka hur de oberoende variablerna kön, trygghet, sårbarhet och hanterbarhet påverkade den beroende variabeln trötthet. De variabler som i tabell 1 korrelerade med trötthet användes här. Bakgrundsvariabeln kön lades först in, sedan infogades variabelerna trygghet, sårbarhet och hanterbarhet.

I sammanställningen av tabell 2 framkom det att det finns ett samband mellan kön och trötthet, men vid tillägg av sårbarhet så tog sårbarhet över förklaringsvärdet, trots att ingen signifikant korrelation förelåg mellan kön och sårbarhet.

I modell 1 var Sig. F change .043. I modell 2 var Sig. F change .000, vilket innebär att modell 2 är signifikant bättre än modell 1. Detta innebär att variabeln sårbarhet ger ett signifikant bidrag utöver vad bakgrundsvariabeln kön gett.

Diskussion

Idag är det många, som av olika anledningar, väljer att studera på komvux. Komvux är således viktig för människors fortsatta utveckling och studier och är kanske, för vissa, den enda möjligheten till sysselsättning och arbete i framtiden. Det är också fler kvinnor än män som studerar på komvux, vilket Högskoleverket belyser i sin rapport *Livslångt lärande ökar i Sverige – främst bland kvinnor*. Undersökningen har tagit hänsyn till det faktum att fler kvinnor än män studerar vid komvux då 72 av de totalt 102 respondenterna var kvinnor.

Syftet med denna studie var att undersöka huruvida det fanns ett samband mellan komvuxelevers livssituation, känsla av sammanhang i tillvaron och trötthet.

Av studiens fem hypoteser kunde en bekräftas och det var den femte hypotesen som innebar att komvuxelever med en ordnad ekonomisk situation upplever mindre trötthet än komvuxelever med en oordnad ekonomisk situation.

Studien visade på ett signifikant samband mellan trötthet och kön. Kvinnor visade sig vara signifikant tröttare än män. Variablerna trygghet och hanterbarhet sänkte tröttheten medan sårbarhet och att vara kvinna bidrog till ökad trötthet. Prövade tillsammans, i en regressionsanalys, blev enbart sårbarhet kvar som påverkande variabel.

Bursik och Martins (2006) redovisar i sin studie att en persons uppfattning om hur mycket kontroll han eller hon har över sin livssituation beror på om individen attribuerar händelser i livet till inre eller yttre orsaker. Individer som upplever sig ha en inre kontroll över händelser i livet lyckas bättre med sina studier än individer som upplever att händelser i livet beror på yttre faktorer som de inte kan påverka. Jag skulle här vilja dra slutsatsen att elever som upplever sig ha en inre kontroll över händelser i livet är mindre sårbara och upplever mindre trötthet i livet. Detta resonemang kan även belysa den femte hypotesen eftersom elever som har kontroll över sitt liv och sin ekonomi då borde uppleva en lägre grad av trötthet. Detta är dock bara mina egna tankar och kräver givetvis vidare studier.

Jag antog dock, när jag började arbeta med denna studie, att den skulle påvisa stöd även för de andra fyra hypoteserna. När det gäller den första hypotesen, att komvuxelever som upplever sin tillvaro som meningsfull upplever mindre trötthet än komvuxelever som inte finner sin tillvaro som meningsfull, då den har stöd av den genomgånga litteraturen. Huan, Ang, och Chong (2006) uppger att studenter som ser positivt på tillvaron samt ser livet som meningsfullt upplever en lägre grad av akademisk stress och mer sällan är deprimerade. Vidare visar Millers forskning (2008) att studerande som har en optimistisk livssyn bedriver sina studier mer framgångsrikt och de visar också högre grad av uthållighet i sina studier än studerande med mer pessimistisk syn på livet.

Den andra hypotesen påstår att komvuxelever med en stödjande omgivning upplever mindre trötthet än komvuxelever som inte upplever sig ha något stöd från sin omgivning. Detta påvisar Högskoleverket i sin rapport *Studenter hösten 1997 – deras liv, upplevelser av studierna och förhoppningar inför framtiden* (1998) då rapporten framhåller att en stödjande omgivning, som föräldrar, vänner, make/maka eller syskon, kan ha en viktig betydelse för hur studierna genomförs och att då dra slutsatsen att en stödjande omgivning borde underlätta studiesituationen och därmed minska tröttheten är enligt mig inte omöjlig. Fördelen med en stödjande omgivning framhålls även av Olsson, Hansson och Cederblad (2006) vilka i sin studie just pekade på hur ostrukturerade och röriga nära relationer avspeglade sig i att stimuli uppfattades som ostrukturerad och rörig.

När det gäller den tredje hypotesen, att komvuxelever som upplever att de kan hantera sin livssituation upplever mindre trötthet än komvuxelever som upplever att de inte kan hantera sin livssituation, så är stödet för den inte lika explicit i litteraturen. Begreppet livssituation är i denna studie ett ganska oprecist begrepp. Jag har använt det för att komma åt hur upplevelsen av inre kontroll samspelar med socioekonomiska faktorer och individens omgivning. I studien använde jag indexen: trygghet, sårbarhet och stöd för att belysa hur livssituation avspeglar sig i upplevd trötthet. I studien var det endast indexet sårbarhet som visade sig korrelera med trötthet. För Antonovsky (2005) är komponenten hanterbarhet avgörande för i vilken grad en individ uppfattar sig själv som ett offer eller inte. Torsheim, Aaroe och Wold (2001) ,som undersökt hur KASAM samverkar med studieresultat, pekar i sin studie på att individer med höga KASAM-värden upplever att studiesituationen som mer hanterbar. Deras studie pekar i och för sig inte på det motsatta förhållandet, att låga KASAM-värden ger en upplevelse av studierna som mindre hanterbara. Men Belton och Priyadharshinis studie (2007) öppnar för

ett sådant antagande eftersom den pekar på en koppling mellan brist på meningsfullhet och trötthet. Detta förutsatt att min uppfattning om att meningsfullhet också, åtminstone i viss mån, säger något om hanterbarhet.

Vid ett beaktande av den fjärde hypotesen, att komvuxelever som lägger ned mer tid (förutom lektionstid) på sina studier upplever mindre trötthet än elever som inte lägger ned någon tid (förutom lektionstid) på sina studier, så pekar Högskoleverket i sin rapport *Studenter hösten 1997 – deras liv, upplevelser av studierna och förhoppningar inför framtiden* (1998) på att tidsanvändningen för studierna är av betydelse för hur de lyckas med sina studier och slutsatsen att använda tiden i skolan (förutom lektionstid) till studier borde leda till mindre stress och mer kontroll över studiesituationen och därmed även uppleva en lägre grad av trötthet än elever som inte använder tiden i skolan (förutom lektionstid) till studier, är enligt mig inte främmande och gjorde att jag faktiskt trodde att denna hypotes skulle få stöd i uppsatsen.

Faktorer som bidrog till en minskad trötthet var inte oväntat trygghet och hanterbarhet. Behovet av hanterbarhet har jag belyst ovan och vill man koppla hanterbarheten till en mer praktisk frågeställning visar studien av Hockley och Earle (2006) att upplevd kontroll över arbetsmängd minskar upplevelsen av trötthet. De menar att de studerande som har möjlighet att kunna planera och kontrollera sina studier upplever mindre trötthet. Att känna att man kan hantera situationen minskar alltså tröttheten.

Det finns alltså ett samband mellan komvuxelevers aktuella livssituation och trötthet och det hade varit intressant att fördjupa sig i dessa olika faktorer kanske då med en ansats som riktar in sig på att undersöka hur en individs inre och yttre kontroll påverkar de komvuxelevers studieresultat. De komvux-elever som saknar en stödjande omgivning skulle säkert vara i större behov av kuratorstöd än stöd i form av extra undervisning och studietekniks-genomgång. Litteraturen pekar på att livssituationen uttryckt i KASAM-värden är av betydelse för studieutgången.

Referenslista

Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bursik, K., & Timothy M. (2006). Ego development and adolescent academic achievement. 16(1), 1-18. *Society for Research on Adolescence*.

Cohen., M., & Ben-Zur, H (2008). Sense of coherence, coping strategies, and test anxiety as predictors of test performance among college students. 15(3), 289-303. *International journal of stress management*.

Belton, T., & Priyadarshini E. (2007). Boredom and schooling: a cross-disciplinary exploration. 37(4), 579-595. *Cambridge Journal of Education*.

Faure Edgar, m.fl. (1972) *Learning to be. The World of Education Today and Tomorrow*. Paris: UNESCO.

Feldt.,T., Kokko, K., Kinnunen, U., & Pulkkinen L. (2005). The role of family background, school success, and career orientation in the development of sense of coherence. 10 (4), 298-308. *European Psychologist*.

- Hansson, K., & Olsson, M. (2001). Sense of coherence – a human endeavour. 52, 238-255. *Nordisk Psykologi*.
- Hockley, G. Robert., & Fiona, Earle.(2006). Control over the scheduling of simulated office work reduces the impact of workload on mental fatigue and task performance. 12(1), 50-65. *Journal of experimental psychology*.
- Huan, V., Yeo, S., Ang, R., & Chong, W. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents perception of academic stress. 41(163), 534-546. *Adolescence*.
- Högskoleverket. (2003). Över hälften av nybörjarna i högskolan har studerat i kommunal vuxenutbildning (komvux).
- Högskoleverket. (2006). Livslångt lärande ökar i Sverige – främst bland kvinnor.
- Högskoleverket. (1998). 6 studenter hösten 1997 – deras liv, upplevelser av studierna och förhoppningar inför framtiden.
- Matthews G., Davies D. Roy., Westerman Stephen J., & Stammers Rob B. (2000). *Human performance: Cognition, stress and individual differences*. 207-209. Taylor & Francis.
- Miller D. (2008) Wellness promotion in the schools: enhancing students` mental and physical health. 45(1), 5-15. *Psychology in the Schools*.
- Olsson M, Hansson K, Lundblad A-M., & Cederblad M. (2006). Sense of coherence: definition and explanation. 15, 219-229. *Journal of Social Welfare*.
- Pekrun R, Elliot A., & Maier M. (2006) Achievement Goals and Discrete Achievement Emotions: A Theoretical Model and Prospective Test. 98(3) 583-594. *Journal of Educational Psychology*.
- Perry R. (1996). Attributional Style, Attributional Retraining, and Inoculation Against Motivational Deficits. 1, 171-178. *Social Psychology of Education*.
- Perry R., Hladkyj S., Pekrun R., & Pelletier S. (2001). Academic control and action control in the achievement of college students: A longitudinal field study. 93(4), 776-789. *Journal of Educational Psychology*.
- Persson, R. (1996). *Formell struktur och personligt författarskap*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Swann Jr., B William., Chang-Schneider., Christine., Larsen, Katie., & Larsen McClarty. (2007). Do people`s self-views matter? 62(2), 84-94. *American Psychological Association*.
- Skolverket. (1999), Det livslånga lärandet. 1991:121, Stockholm: Liber
- Sveriges Förenade Studentkårer. (2001). Livslångt lärande – handelsvara eller rättighet?

Thompson C Suzanne, Wade Armstrong., & Craig Thomas. (1998). Illusion of control, underestimations, and accuracy: a control heuristic explanation. 123(2), 143-161. *Psychological Bulletin*.

Torsheim T, Aaroe E L., & Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: interactive, indirect or direct relationships? 53, 603-614. *Social Science & Medicine*.

Frågor om tillvaron i skolan

Svaras med att kryssa för en siffra vid varje sats i formuläret nedan.

1 betyder NEJ, absolut inte och 7 betyder JA, absolut.

Övriga siffror motsvarar grader däremellan.

1. Känner du att du har den tid du behöver för att klara dina studier?	1 2 3 4 5 6 7
2. Känner du dig harmonisk och utvilad när du är i skolan?	1 2 3 4 5 6 7
3. Känner du att du kan koncentrera dig under lektionerna?	1 2 3 4 5 6 7
4. Känner du att du kan planera dina studier?	1 2 3 4 5 6 7
5. Känner du att du har kontroll över dina studier?	1 2 3 4 5 6 7
6. Tänker du ofta (mer än en gång i månaden) att du inte orkar fullfölja dina studier?	1 2 3 4 5 6 7
7. Anser du att du alltid försöker göra ditt bästa med dina studier?	1 2 3 4 5 6 7
8. Finns det omständigheter i ditt liv som gör det svårt för dig att kunna koppla av och bara koncentrera dig på dina studier?	1 2 3 4 5 6 7
9. Känner du dig inspirerad efter en dag i skolan?	1 2 3 4 5 6 7
10. Känner du dig missnöjd med din insats i skolan?	1 2 3 4 5 6 7

11. Känner du en längtan efter att lära dig mer?	1 2 3 4 5 6 7
12. Känner du att du har det stöd du behöver från din omgivning?	1 2 3 4 5 6 7
13. Oroar du dig ofta för din ekonomiska situation?	1 2 3 4 5 6 7
14. Får du ofta beröm och uppmuntran för dina studier av din omgivning?	1 2 3 4 5 6 7
15. upplever du att du har en lugn studiemiljö hemma?	1 2 3 4 5 6 7
16. I de fall då jag fått ett dåligt betyg vet jag med mig själv att detta främst beror på att jag inte har studerat tillräckligt hårt.	1 2 3 4 5 6 7
17. Om jag skulle få dåliga betyg skulle detta få mig att ifrågasätta min akademiska kompetens.	1 2 3 4 5 6 7
18. Att få bra betyg på en delkurs kan ibland bero på att läraren varit allmänt snäll i sin betygsättning.	1 2 3 4 5 6 7
19. I mitt fall är det så att de goda betyg jag får alltid står i proportion till hur mycket arbete jag lagt ner.	1 2 3 4 5 6 7
20. Att visa av mina betyg är bra kan helt enkelt peka på att dessa kurser var lättare än andra.	1 2 3 4 5 6 7

6. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dej besviken?
 1 2 3 4 5 6 7
 har aldrig har ofta hänt
 hänt
7. Livet är;
 1 2 3 4 5 6 7
 alltigenom fullständigt
 intressant enahanda
8. Hittills har ditt liv;
 1 2 3 4 5 6 7
 helt saknar genomgående
 mål och haft mål och
 mening mening
9. Känner du dej orättvist behandlad?
 1 2 3 4 5 6 7
 mycket ofta mycket
 sällan/aldrig
10. De senaste 10 åren har ditt liv varit:
 1 2 3 4 5 6 7
 fullt av helt
 förändringar förutsägbart
 utan att du utan
 visste vad överraskande
 som skulle förändringar
 hända
 härnäst
11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:
 1 2 3 4 5 6 7
 helt fullkomligt
 fascinerande uttråkiga
12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?
 1 2 3 4 5 6 7
 mycket ofta mycket
 sällan/aldrig
13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?
 1 2 3 4 5 6 7
 det går alltid det finns
 att finna en ingen
 lösning på lösning på
 livets livets
 svårigheter svårigheter

14. När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

1	2	3	4	5	6	7
känner hur härligt det är att leva						frågar dig själv varför du över huvudtaget finns till

15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

1	2	3	4	5	6	7
alltid förvirrande och svår att finna						fullständigt solklart

16. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1	2	3	4	5	6	7
glädje och djup tillfredsställelse						smärta och leda

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

1	2	3	4	5	6	7
fullt av förändringar utan att du vet vad som händer härnäst						helt förutsägbart och utan överraskande förändringar

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1	2	3	4	5	6	7
älta det om och om igen						säga "det var det" och sedan gå vidare

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

20. När du gör något som får dej att känna dig väl till mods:

1	2	3	4	5	6	7
kommer du säkert att fortsätta att känna dig väl till mods						kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket
sällan/aldrig

22. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

1 2 3 4 5 6 7
helt utan mål och mening fyllt av mål och mening

23. Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med?

1 2 3 4 5 6 7
det är du säker på det tvivlar du på

24. Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket
sällan/aldrig

25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?

1 2 3 4 5 6 7
aldrig mycket ofta

26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1 2 3 4 5 6 7
du över- eller undervärderade dess betydelse du såg saker i dess rätta proportion

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden i ditt liv, har du då en känsla av att:

1 2 3 4 5 6 7
du alltid kommer att lyckas övervinna svårigheterna du inte kommer att lyckas övervinna svårigheterna

28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket
sällan/aldrig

29. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1 2 3 4 5 6 7
mycket ofta mycket
sällan/aldrig

1. På vilken nivå bedriver du dina studier?
2. Hur många kurser läser du denna termin?
3. Ålder:
4. Man/kvinna (ringa in)
5. Är någon av dina föräldrar födda eller uppvuxna i ett annat land? Om ja, vilket?
6. Hur lång resväg har du till skolan? Svara i antal kilometer:
7. Hur många timmar per vecka studerar du (utöver lektionstid) på skolan?
8. Hur många timmar per vecka studerar du hemma?
9. Hur mycket pengar har du varje månad att leva på?

5000 kr eller mindre 6000/7000 kr 8000/90000 kr 10000/11000 12000 kr eller mer

10. Hur många personer försörjer du på din inkomst?