

Hälsofrämjande slöjd

”För mig är det nog, kanske inte för alla”

Christoffer Forsblom & Janne Riiki
Magisteravhandling i slöjdvetenskap
Fakulteten för pedagogik och
välfärdsstudier
Åbo Akademi
2019

Abstrakt

Författare Forsblom, Christoffer & Riiki, Janne	Årtal 2019
Arbetets titel Hälsofrämjande slöjd ”För mig är det nog, kanske inte för alla”	
Opublicerad avhandling i slöjdpedagogik för pedagogie magisterexamen. Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier.	Sidantal (tot.) 74
<p>Referat</p> <p>Många studerande kan ha känt stress under studietiden. Studiens syfte är att ta reda på hur studerande kan använda slöjd för att uppnå god hälsa och undvika stress. Resultatet av denna studie kan vara till nytta för studerande och slöjdlärare för att se vilka välmående- och stressfaktorer som studerande kan uppleva i slöjd för att bidra till ett välmående samhälle.</p> <p>Forskningsfrågorna för denna studie är:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vilka välmående- och stressfaktorer upplever studerande i slöjd?• Hur kan stress enligt studerande förhindras inom slöjd? <p>I studien användes kvalitativa intervjuer bland utvalda studerande vid Åbo Akademi i Vasa för att se vilka välmående- samt stressfaktorer som de har upplevt i slöjd. De utvalda informanterna var sex stycken till antalet och de har alla någon gång slöjdat. Intervjuerna har blivit inspelade och analyserade.</p> <p>Resultatet visar att studerande kan känna välmående i slöjd, men också att studerande kan uppleva stress i slöjd. Detta kan bero på att studerande sällan har möjligheten att ta sig tid att slöjda eftersom de ofta behöver fokusera på till exempel andra studier eller annat arbete. En förutsättning för att studerande ska kunna känna välmående i slöjd är att både primära och sekundära behov är uppfyllda (jfr Tamm, 2002). Om den studerande känner att kraven är mycket högre än resurserna kan negativ stress uppstå (jfr Burman, 2017). Vid stress aktiveras kroppen för att gå på högvarv för att kunna prestera bättre. Gör kroppen det under för lång tid ökar risken för utbrändhet (Ellneby, 2016).</p>	
Sökord Slöjd, hälsa, välmående, stress, slöjdundervisning, käsimyö, slöyd.	

Innehåll

1	Introduktion	1
1.1	Inledning	1
1.2	Problemområde, syfte och forskningsfrågor	2
1.3	Tidigare forskning om tillfredsställande och lustfylld slöjd	3
1.4	Avhandlingens uppbyggnad	5
2	Hälsa	8
2.1	Hälsa som mål	8
2.2	Att ha, att älska, att vara	10
2.3	Salutogenes och känslan av sammanhang	14
2.4	Flow leder till upplevelser som berikar	15
3	Stress	19
3.1	Definitioner av stress	19
3.2	Negativ och positiv stress	20
3.3	Utbildning som stressfaktor	22
3.4	Olika sätt att hantera stress	23
4	Slöjd som verksamhet	25
4.1	Slöjd som begrepp	25
4.2	Olika former av slöjd	26
4.3	Slöjd som läroämne	28
5	Planering och genomförande av empirisk undersökning	32
5.1	Kvalitativ metod	32
5.2	Fenomenologi	33
5.3	Val av datainsamlingsmetod	34
5.4	Datainsamling och val av informanter	38
5.5	Databearbetning	41
5.6	Tillförlitlighet, trovärdighet och etik	41
6	Resultatredovisning	43
6.1	Kommentarer relaterade till hälsa	43
6.2	Kommentarer relaterade till stress	46
6.3	Tvetydiga kommentarer	49
6.4	Sammanfattning	49
6.5	Hur kan stress förebyggas i slöjdsammanhang?	51
7	Resultatdiskussion	54
7.1	Sammanfattning av resultaten och resultatdiskussion	54
7.2	Metoddiskussion	62
7.3	Sammanfattning och förslag till fortsatt forskning	63
	Bilagor	69

Figurer

<i>Figur 1.</i> Välfärd – lycka och levnadsnivå – livskvalitet	10
<i>Figur 2.</i> Maslows behovspyramid.....	12
<i>Figur 3.</i> Den optimala stressnivån	21

Tabeller

<i>Tabell 1.</i> Obligatoriska årsveckotimmarna enligt LP2004.....	29
<i>Tabell 2.</i> Obligatoriska årsveckotimmarna enligt LP2016.....	29
<i>Tabell 3.</i> Översikt av svaren från de kvalitativa intervjuerna	55
<i>Tabell 4.</i> Översikt av svaren från de kvalitativa intervjuerna	56

Diagram

<i>Diagram 1.</i> Frekvent använda ord eller begrepp relaterade till hälsa.	50
<i>Diagram 2.</i> Frekvent använda ord eller begrepp relaterade till stress.....	51

Bilagor

<i>Bilaga 1.</i> Intervjumanual.....	69
--------------------------------------	----

1 Introduktion

1.1 Inledning

Inom studielivet talas ofta om studerande som känner sig stressade. Vad stressen beror på och vad som ligger till grund för den kan vara olika från person till person. Vi som skrivit denna avhandling är båda slöjdläroverstudenter och har upplevt att slöjdande kan vara avkopplande och skapa välmående. Vi har studerat hälsokunskap som biämne och bekantat oss med hälsa och stress och hur de påverkar människan. Under flera kurser vi tagit del av vid Åbo Akademi i Vasa har vi med jämna mellanrum träffat studerande som antytt att de känner mer eller mindre stress.

Avhandlingens tema har uppstått från vårt intresse för hur hälsa, stress och slöjd står i samband med varandra. Kan slöjd bidra till välmående för vissa, men stress för andra? Vad beror det på att vissa känner av välmående, medan andra känner av stress i samband med slöjd? De flesta studerande torde ha känt någon form av stress under sin studietid. Kärnan i denna studie är baserad på vårt intresse för att se hur slöjd kan förebygga stress bland studerande vid Åbo Akademi i Vasa och de elever som vi kommer att undervisa i framtiden.

Gemensamt för oss är att vi under vår studietid varit med om varsin knäoperation. Efter operationerna har vi båda varit rörelsehindrade och uttröttade av rehabilitering. Rehabiliteringen har på så sätt lett till att studierna inte kunnat fortlöpa som planerat. Vid sidan om rehabiliteringarna har vi däremot funnit slöjd som ett sätt att för stunden glömma alla smärtor och på samma gång känna glädje i skapandet. Då vi själva slöjdar får vi en känsla av att fly verkligheten. På så sätt mådde vi bättre i slöjdsalen, men också då vi kommit hem efter att vi slöjdat klart. Undersökningen görs i hopp om att kunna se om andra studerande har stött på liknande situationer där slöjdande kan bidra till välmående.

För att göra det möjligt att förebygga stress bland elever i skolor så görs också denna avhandling för att kunna ta fasta på de områden inom läroämnet slöjd som kan höra till de mera stressande faktorerna. Om vi är medvetna om de faktorer som bidrar till stress i samband med slöjd har vi större möjlighet att förhindra dem. På så sätt hoppas vi att våra

framtida elever ska kunna känna samma välmående i slöjd som vi har gjort. Ellneby (2016, s. 15) menar att en elev som inte är stressad klarar av att koppla av och kan ha lättare att lära sig saker. Vissa barn påverkas mycket av stressen, medan andra barn inte påverkas alls. Lokaler inom teknisk slöjd är förknippade med mycket buller och ljud som kan ge upphov till oro som i sin tur kan leda till stress. I slöjdsalarna finns stora maskiner som kan kännas skrämmande för såväl barn som vuxna. Ellneby som är speciallärare anser att elever som klarar av att slappna av löper mindre risk att utsättas för någon form av stress (Ellneby, 2017, s. 15). Det ligger därför i vårt intresse att kunna ta fasta på slöjdrelaterade situationer eller företeelser som inom slöjd kan skapa välmående istället för stress.

1.2 Problemområde, syfte och forskningsfrågor

Det nämndes i inledningen att vi är slöjdare som inom slöjd känt välmående. Men på samma gång hörs det ofta inom väggarna vid Åbo Akademi i Vasa att det finns studerande som känner något helt annat, nämligen att slöjd skapar stress. Vi tycker det är intressant att slöjd för vissa kan ge en positiv effekt och skapa god hälsa, medan samma verksamhet kan fungera negativt för andra och ge upphov till stress.

Det samma kan gälla de andra av skolans konst- och färdighetsämnen. Till exempel en elev som inte är musikalisk kanske inte heller är intresserad av läroämnet musik. Syftet med avhandlingen är att kunna reda ut vad det är som gör att vissa känner välmående, medan andra känner stress i samband med slöjdande. Om det går att ta reda på vad det är som gör att vissa känner stress i slöjd är det också lättare för till exempel slöjdlärare att kunna undvika dessa faktorer då de håller slöjdundervisning. På samma sätt som de andra konst- och färdighetsämnenas existens inom den grundläggande utbildningen behöver motiveras, hoppas vi kunna motivera slöjdens med hälsa som argument.

Theorell (2012, s. 17) som har forskat kring den psykosociala arbetsmiljön menar att det under 1970- och 1980-talet allmänt skedde en utveckling mot en god psykosocial arbetsmiljö. I skiftet mellan 1980- och 1990-talet skedde en förändring i den offentliga sektorn. Det ledde till att människor kände sig otrygga i arbetet och stressen ökade. Fastän arbetslösheten har minskat sedan 1990-talet finns otryggheten fortfarande kvar. Det får även stöd av Ellneby (2016, s. 15) som jobbar som speciallärare och ser att det fortfarande kommer flera barn till skolorna som visar symtom på stress.

Syftet med studien är att ta reda på om det finns samband mellan slöjd, stress och hälsa. Eftersom tankegångarna om ämnet har uppstått utgående ifrån vad vi har hört om hälsa och stress bland medstuderaende, kommer även forskningen att fokusera på sambandet mellan slöjd, stress och hälsa bland studeraende vid Åbo Akademi i Vasa.

Forskningsfrågorna är följande:

- Vilka välmående- och stressfaktorer upplever studeraende i slöjd?
- Hur kan stress enligt studeraende förhindras inom slöjd?

Intresset för studien har uppstått efter att ha hört flera studeraende vid Åbo Akademi i Vasa klaga över stress under studietiden. Därför kommer flera personer som studerar eller har studerat vid universitet att intervjuas. Vissa människor kommer endast i kontakt med slöjd under lektionerna i grundskolan. Därför kommer vi även att berätta om slöjd som verksamhet. Till exempel vilka typer av slöjd som bedrivs nationellt och enligt läroplanen. Utgående från den teori som förklaras och det resultat som kommer att presenteras förväntas att forskningsfrågorna blir besvarade. Således uppfylls undersökningens syfte.

1.3 Tidigare forskning om tillfredsställelse och lustfylld slöjd

Cygnæus menade redan på 1800-talet att skolslöjden skulle innefatta tillfredsställelse och lustfylldhet. Hans uppväxt i en miljö som värdesatte hantverk och handarbete präglade hans idé om att det var skolans uppgift att fostra barnets mentala, fysiska och etiska kunskaper, inte enbart teoretiska kunskaper. Utgående från detta kan tolkas att människans välbefinnande var av stor vikt redan på den tiden. (Cygnæus, 1861, s. 60–61.)

Slöjd är starkt associerat med välmående i och med slöjdprocessen. Slöjdprocessen innebär skapandet av en produkt från början till slut. Välmåendeperspektivet sätter inte fokus på produkten i sig utan på välbehaget och tillfredsställelsen som åstadkoms under arbetets gång. Enligt en statistikundersökning från år 2009 har strävan efter fritidsaktiviteter ökat under de senaste tjugo åren. Kring 60 procent av Finlands befolkning ägnar sig åt hobbyverksamhet under sin fritid, varav hantverk utgör största delen (67 %). Slöjd har blivit förknippat med ”slow-life”, en kvalitetsstandard för det vardagliga livet. Slow-life fokuserar på att människan mår bättre av att ta det lugnt och

koppla bort vardagsstressen, vilket hobbyverksamheter som slöjd anses göra. (Pöllänen, 2012.)

Byström och Shönfeldt (2010) från Umeå universitet har genomfört en undersökning om stress i olika läroämnen. I den kvalitativa undersökningen undersöktes också läroämnet slöjd och huruvida det ger upphov till stress hos elever. Resultatredovisningen visar att majoriteten av de undersökta eleverna i åldrarna 15–16 har en positiv bild av slöjd. Slöjd är till stor del inte stressframkallande utan sänker stressnivån som de redan har (Byström & Shönfeldt, 2010, s. 26–28). Nedan följer några av de svar som framkom i enkätundersökningen.

Slöjdlektionerna är de skönaste lektionerna man har under veckan. Nu i nian har vi ett större projekt där man får utgå ifrån sina egna intressen vilket gör att man blir motiverad. Ämnena som man känner sig omotiverad tror jag är lättare att bidra till stress.
Pojke 16 år

Alltså själva slöjd är inte så stressigt. Det är mer ljudnivån jag inte tycker om. Ljudet kan göra en trött, samtidigt som man vet att man måste jobba, då man bara har slöjd en gång i veckan.

Pojke 15 år

Jag tycker det är ett skönt avbrott från de andra ämnena. Nu har vi dessutom fått välja fritt så jag upplever bara som positivt.

Pojke 15 år

Byström och Shönfeldt (2010) visar att slöjd minskar på stressnivåerna hos eleverna, men det nämns också i undersökningen att en del elever upplever det motsatta. Utgående från kommentarerna torde slöjd vara tillfredsställande och lustfylld.

Leinonen (2009) har utfört en studie bland en grupp äldre kvinnor som kallar sig ”Näppäriä mummoja”¹. Denna grupp samlas en gång i veckan hemma hos varandra för att dricka kaffe, umgås och brodera tillsammans. Många av gruppens medlemmar är flyktingar från Karelen som var tvungna att lämna sina hem i och med Sovjetunionens övertag. Medlemmarna har varit de samma i långa tider med undantag av enstaka fall då någon lämnat dem eller någon ny tillkommit.

Studien visade att då gruppmedlemmarna träffas förbättras deras välmående och sociala liv. Då någon närstående till medlemmarna har blivit sjuk eller gått bort har det varit tungt för den i fråga. Genom gruppträffarna har de hjälpt och stöttat varandra för att tillsammans

¹ Näppäriä mummoja kan på svenska översättas till ’flinka gummor’.

hantera situationen och på så vis har välmående förbättrats hos alla anhöriga inom gruppen. Om någon i gruppen känner att de inte har lust att komma med på träffarna så uppmuntrar de andra medlemmarna den att komma med. Genom att gruppmedlemmarna inte sitter hemma och inte gör någonting, får de en aktivare livsstil och förhöjd livslust. Det är en bidragande faktor för att kunna leva friskt så länge som möjligt. (Leinonen, 2009, s. 62–63.)

Leinonens (2009) studie lägger vikt på den sociala aspekten på ”Näppäriä mummoja”. Det sociala innefattar också slöjd. Då de äldre kvinnorna samlas under träffarna utför de handarbeten samtidigt som de samtalar med varandra. Detta är också en form av lustfylld slöjd eftersom det leder till ökat välmående.

Att göra sin fritid meningsfull gynnar individens fysiska och psykiska hälsa. Detta har undersökningar gjorda av Csikszentmihalyi (1996), Robinson (2001), Klemola (1991) och Pöllänen (2012) visat på. Det som betonas som en viktig komponent i välmående är känslan av ”flow”. Flow är en känsla som uppstår då man gör något som åstadkommer en känsla av koncentration, tidlöshet och eufori (u.å.d).

Westerlunds doktorsavhandling i pedagogik (2015) beskriver elevers attityder och erfarenheter i textilslöjd. I avhandlingen beskrivs hur elevers föreställningsvärld sammankopplas med lustfylldhet på det viset att textilslöjd saknar stillasittande som förekommer i andra läroämnena. Sådana läroämnena innefattar läsning, skrivning och tvång att studera. Eleverna i undersökningen beskriver slöjd som en efterlängtd och lustfylld omväxling till andra läroämnena. Det beskrivs också att eleverna inte ser slöjd som ett riktigt läroämne eftersom slöjd inte kräver tankeverksamhet, vilket eleverna tycker är avkopplande. Eleverna får använda kroppen fysiskt inom slöjd, vilket anses vara en orsak till att ämnet upplevs som roligt. Att arbeta i olika material innefattar hantering, sinnlig upplevelse men också tänkande. Detta bidrar till att eleverna upplever textilslöjd som ett lustfyllt läroämne. (Westerlund, 2015, s. 125–131.)

1.4 Avhandlingens uppbyggnad

Avhandlingens uppbyggnad presenteras till följande samt vem av oss som har ansvarat för vad. Tidigare beskrevs avhandlingens syfte och forskningsfrågor samt tidigare forskning som tangerar vårt tema. Vi har fokuserat på forskning som berör termerna slöjd, hälsa och stress.

En av stöttepelarna för denna avhandling är hälsa och framför allt hälsa relaterat till slöjd. Kapitel två förklarar hälsa grundligt enligt flera olika teorier som tar fasta på olika nivåer av hälsa och hur människan kan uppleva den.

Den andra stöttepelaren för avhandlingen är stress relaterat till slöjd. I kapitel tre definieras begreppet stress. Vi förklarar sambanden mellan positiv och negativ stress, samt ger exempel på hur man kan hantera stress.

Den tredje och sista stöttepelaren för avhandlingen är slöjd. För många människor är skolslöjden den enda möjligheten att komma i kontakt med slöjd. Vi vill med hjälp av denna undersökning ta reda på hur vi som framtida slöjdlärare ska kunna förebygga olika stressfaktorer som förekommer i slöjdundervisningen. Därför har vi i kapitel fyra valt att förklara slöjd som verksamhet, olika former av slöjd samt slöjd enligt läroplanen.

I kapitel fem förklaras planering och genomförande av den kvalitativa undersökningen.

I kapitel sex presenteras resultatredovisningen där informanternas tankar, åsikter och känslor har kategoriserats.

I kapitel sju diskuteras de resultat som undersökningen åstadkommit. Vi har sammanställt svaren från de kvalitativa intervjuerna i en tabell och två diagram. Vi diskuterar sedan svaren från de kvalitativa intervjuerna återkopplat till avhandlingens teoridelar. Vi diskuterar också valet av undersökningsmetod samt förslag till fortsatt forskning.

1.4.1 Vem har varit ansvarig för vad?

Vi samarbetade mycket då vi skrev våra kandidatavhandlingar och fungerade som stöd och bollplank för att vi skulle ta oss igenom arbetet. Vid sidan av skrivandet studerade vi hälsokunskap. Efter diskussioner som vi haft i hälsokunskapskurser började vi ana att vi hade gemensamma tankar kring slöjdpedagogik och hälsa. Vi bestämde oss därför för att skriva vår magisteravhandling tillsammans.

Arbetsfördelningen har gått till så att vi först diskuterat vilka teman avhandlingen behöver innehålla. För att få en logisk struktur har vi tillsammans sorterat ordningen för temana. Efter det har vi bestämt vem som skriver vilket kapitel.

Vi har läst varandras texter för att få möjlighet till direkt feedback. Vi har gått tillbaka och reviderat för att få slutgiltiga kapitel som vi båda var ense om. Då ett kapitel blev

klart valde vardera ett nytt kapitel att skriva. Vi har tillsammans varit med och bestämt upplägget för varje kapitel. Det finns en ansvarsperson för respektive kapitel. Vi har sett till att arbetsmängden fördelats jämt.

Ansvarsfördelningen har sett ut enligt följande: Forsblom har ansvarat för inledning, tidigare forskning och avhandlingens uppbyggnad i det första kapitlet. Forsblom har också ansvarat för det andra kapitlet om hälsa. Riiki har ansvarat för det tredje kapitlet om stress och det femte kapitlet om metod och genomförande. Kapitel fyra handlar om slöjd som verksamhet och innehåller delar av bägge skribenters kandidatavhandlingar. Den första delen om slöjd som begrepp är skriven av Forsblom (2018). Den andra delen om olika former av slöjd är skriven av Riiki (2018). Den sista delen av kapitel fyra som handlar om slöjd enligt läroplanen har vi båda skrivit delar av. Kapitel sju som innefattar resultatdiskussion har fördelats så att Forsblom har ansvarat för hälsa och Riiki har ansvarat för stress.

2 Hälsa

Begreppet hälsa och dess innebörd är väsentlig för denna avhandling eftersom god hälsa är det mål som man önskar uppnå med slöjd. Begreppet kommer att förklaras utgående från god hälsa som mål. De teorier om hälsa som presenteras är bland annat *Maslows behovshierarki*, *Antonovskys känslan av sammanhang* och *Csikszentmihalyis begrepp flow*.

2.1 Hälsa som mål

Begreppet "hälsa" kan förklaras på flera sätt. Under 1800-talet och 1900-talets tidigare hälft såg man kroppen som ett mekaniskt redskap. Därför intresserade sig forskare under den här tiden för den fysiska hälsan. Enligt Världshälsoorganisationen WHO:s styrdokument från 1948 är hälsa: "ett tillstånd av fullständig fysiskt, mentalt och socialt välmående, inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet" Under den tiden var WHO:s definition något nytt, eftersom den omfattade de tre aspekterna fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Även om WHO har utvecklat ett mer omfattande styrdokument sedan dess, citeras fortfarande den 70 år gamla definitionen. (Ewles & Simnett, 2005, s. 19.)

Svenska Akademiens ordbok (u.å.a) förklarar "hälsa" som det tillstånd hos en organism som beror på och kännetecknas av att alla dess organ fungerar på ett fullt tillfredsställande sätt. Svenska Akademiens ordlista (u.å.c) förklarar "hälsa" som ett gott kroppsligt och själsligt tillstånd. Svensk ordbok (u.å.h) förklarar "hälsa" som ett tillstånd av välbefinnande och fullgoda kroppsfunktioner hos människa eller djur, såväl som det tillfälliga som det mer permanenta kroppstillståndet.

Brülde och Tengland (2003) lyfter fram att det i hälsobegreppet finns en välbefinnandedimension som kallas "välbefinnandehälsan". Brülde och Tengland menar att en människas hälsotillstånd är definitionsmässigt beroende av hur stort hennes hälsorelaterade lidande eller välbefinnande är. De har valt att betrakta välbefinnandehälsan som något som kan delas upp i fyra huvuddimensioner. Dessa är (a) behagliga kroppsliga förnimmelser, (b) behagliga stämningar och emotioner, (c) obehagliga kroppsliga förnimmelser och (d) obehagliga stämningar och emotioner. Alla dimensioner är av hälsorelaterade karaktärer. En ökning av (c) och (d) eller en minskning

av (a) och (b) skulle betyda att symptomen på lidande ökar eller att symptomen på god hälsa skulle minska. (Brülde & Tengland, 2003, s. 243.)

Bremberg (2004) anser att människan har ett behov av något som han kallar ”välfärdsresurser” för att bibehålla god hälsa. Välfärdsresurser kan till exempel vara rent vatten, mat, skydd mot värme eller kyla samt skydd mot faror i samhället. Bremberg menar att hälsa kan vara en resurs, men hälsa kan också vara ett resultat av välfärd. För att en människa ska kunna ta åt sig av resurserna behöver hon också ha vissa kompetenser som gör det möjligt för henne att ta åt sig av alla delar av resurserna. I Norden finns till exempel ingen brist på mat. Mat är tillgängligt för många och de flesta har råd att köpa tillräckligt för att täcka det dagliga behovet. En kompetens kan vara resursernas tillgänglighet. Om man har råd att köpa mat behöver maten ännu tillredas för att kunna ätas. En annan kompetens kan vara färdigheten att tillreda mat. Människan behöver ytterligare en kompetens för att föra maten från tallriken till munnen. Man kan egentligen ge hur många liknande exempel som helst. Om en individ har ett handikapp som gör det svårt att tugga maten kan det behövas extra stöd, eftersom kompetenserna inte räcker till. Bremberg menar alltså att hälsa förutsätter både tillgång till resurserna och förmåga att använda sig av alla tillgängliga resurser. Bremberg menar även att skolans hälsofrämjande uppgift är att kunna utveckla människors kompetenser. Skolan har möjlighet att direkt erbjuda resurser som skolmat och trygg miljö, inte enbart undervisning. (Bremberg, 2004. s. 35.)

Allardt (1981) lyfter fram det begreppssystem som används vid jämförelse av välfärden i de nordiska länderna som bygger på två grundläggande särskiljande drag: *välfärd – lycka* och *levnadsnivå – livskvalitet*. Allardt konstaterar att graden av välfärd definieras beroende på graden av behovstillfredsställelse. Med ”behov” menas det grundläggande behovet. Till exempel det behov som en individ behöver för att kunna leva ett så bra liv som möjligt. Lyckan beror mycket på människans upplevelser och vad hon har varit med om. Människan själv är egentligen den enda som kan bedöma vilken grad av lycka hon känner. Välfärd kan mätas mera objektivt i jämförelse med lycka. (Allardt, 1981, s. 23.)

Allardt menar att en individs levnadsnivå utgörs av dess impersonella² och materiella resurser. Med hjälp av dessa resurser kan människorna styra sina livsvillkor.

² Svenska Akademiens ordbok förklarar ordet ”impersonella” som ”opersonliga” (u.å.b).

Levnadsnivån kan därför jämföras med tillfredsställesegraden som definieras genom hur mycket impersonella och materiella resurser en människa har. Till exempel kan nämnas hur pass tillfredsställd en människa är beroende på hur mycket inkomster hon har, eller vilken bostadstyp hon har råd att bo i. Allardt har sammanfattat termerna välfärd – lycka och levnadsnivå – livskvalitet i följande fyrfält:

	Välfärd	Lycka
Levnadsnivå	1. Behov där tillfredsställelse är definierad i termer av materiella resurser	3. Subjektiva förnimmelser och upplevelser av ens materiella och yttre levnadsvillkor
Livskvalitet	2. Behov där tillfredsställelse är definierad i termer av relationerna till andra människor, samhället och naturen	4. Subjektiva förnimmelser och upplevelser av relationerna till människor, natur och samhälle

Figur 1. Välfärd – lycka och levnadsnivå – livskvalitet (Allardt, 1981, s. 23).

Det som kan poängteras är att livskvalitet och levnadsnivå kan mätas med objektiva metoder. Både livskvalitet och levnadsnivå kan även undersökas subjektivt, alltså genom observation av förnimmelser och upplevelser. De subjektiva upplevelserna behöver inte nödvändigtvis stämma överens med de objektivt uppmätta resultaten. Människor som enligt objektiva mått har hög levnadsnivå och goda mänskliga relationer behöver inte subjektivt vara nöjda med dem. (Allardt, 1981, s. 23–23.)

Termerna ”välfärd” och ”lycka” har intensivt diskuterats huruvida de stämmer överens med varandra. Allardt menar att ”lycka” är något som är tillfälligt, medan ”välfärd” har en mera stabil karaktär. Lyckan kommer och går men välfärden består. (Allardt, 1981, s. 24.)

2.2 Att ha, att älska, att vara

Allardt (1981) menar att en människa behöver tre grundläggande delar för att kunna leva ett så gott liv som möjligt. Allardt har definierat delarna enligt följande: (1) att ha, (2) att älska och (3) att vara. Även om den här typen av kategorisering är grovt tagen kan dessa tre kategorier ännu indelas i olika komponenter. (Allardt, 1981, s. 27.)

Den första kategorin ”att ha” fokuserar på de behov som en människa har. För att en människa ska kunna leva behöver hon luft, vätska, näring med mera. Inuti dessa behov kan det ännu till finnas definierat vilka sorts särskilda behov människan behöver. Till

exempel i behovet av näring finns det olika sorters behov av näringsämnen såsom kolhydrater, protein, järn, fett, salt, vitaminer och så vidare. (Allardt, 1981, s. 27–28.)

Den andra kategorin ”att älska” handlar om konsensus och solidaritet. Allardt konstaterar att det behöver finnas tillräckligt av de båda för att ett samhälle ska kunna fungera på ett funktionellt sätt. Tanken är att människan har ett behov av solidaritet, kompanjonskap, eller att bara få tillhöra ett visst samhälle eller en familj för att inte bli helt ensam och känna att det är ”jag mot världen” (Allardt, 1981, s. 30). Coleman (1971) gjorde under 1970-talet en undersökning av afroamerikanska samhällen i Amerika. Coleman granskade de afroamerikanska samhällena och jämförde dem med kaukasiska samhällen. Undersökningens resultat visade på att afroamerikaner har mycket mindre möjligheter än kaukasiska att kunna stå emot hyresvärdar, gangstrar och kommunala myndigheter. Man kunde tolka att det inte fanns balans mellan samhällena då det gäller konsensus och solidaritet. Det kan poängteras att sexuella relationer inte hör till kategorin ”att älska”. Sexuella relationer hör till de fysiologiska grundbehoven, eftersom sexuella relationer behövs för att människan ska kunna fortplanta sig. (Allardt, 1981, s. 30.)

Den tredje kategorin ”att vara” definieras egentligen bäst med att en individ måste få finnas och vara den person som den är. En motsats till det här kan vara då en individ ses mer som ett objekt som är till nytta istället för som den individ den är. En term för detta är ”alienation”³. Ett exempel på kategorin ”att vara” kan vara att en människa endast ses som en konsument eller arbetskraft. Då ses människan inte som en individ utan som ett objekt i mängden.

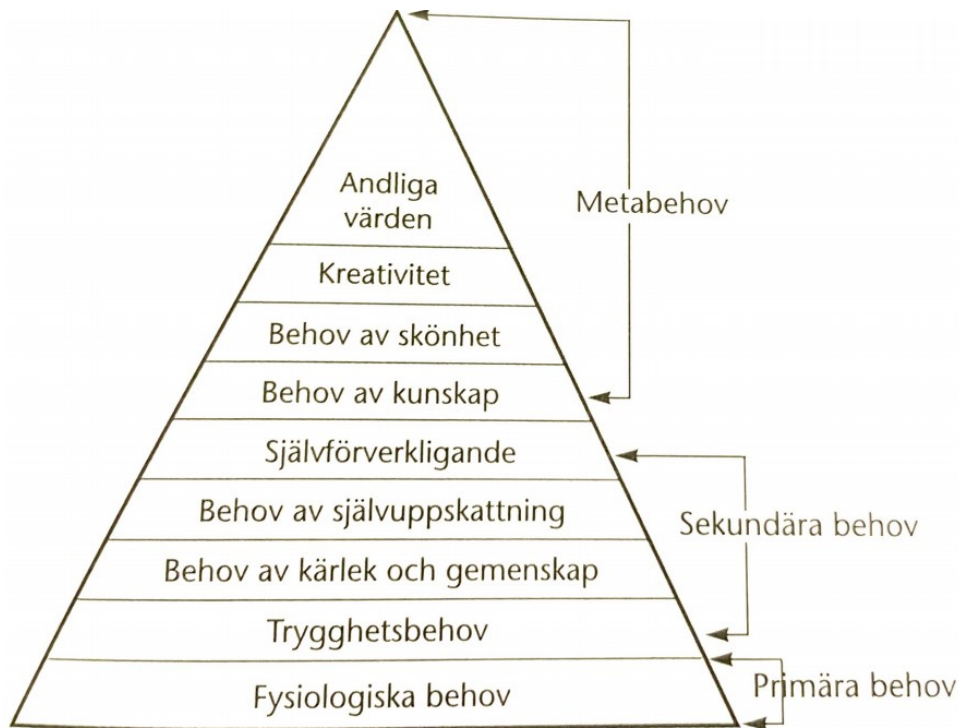
Allardt har listat kriterierna för ”att vara” enligt följande komponenter:

- Att individen blir betraktad som en person (ett visst mått av oersättlighet).
 - Att individen åtnjuter anseende.
 - Att individen har möjlighet till sociala och privata aktiviteter (att göra).
 - Att individen har möjligheter att påverka beslut, som gäller hans miljö och liv (politiska resurser).
- (Allardt, 1981, s. 34.)

Allardts teori om att älska, att ha och att vara går att jämföras med *Maslows behovshierarki*. Maslow menar att människan söker sig till sådana mål i livet som gör hennes liv meningsfullt. Enligt Maslow kan människan inte vara helt tillfredsställd under en längre tid, utan strävar alltid efter att få det bättre för sig själv. Maslows

³ Svensk Ordbok förklarar *alienation* som en känsla av främlingskap (u.å.f).

motivationsteori kan omtalas med olika benämningar, men de vanligaste på svenska är ”Maslows behovstrappa” eller ”Maslows behovspyramid”. (Tamm, 2002, s. 125.)



Figur 2. Maslows behovspyramid (Maslow, 1943; Tamm, 2002, s. 125).

Meningen med behovspyramiden är att människans önskningar och behov är hierarkiskt sorterade. Ju lägre ner behoven är placerade i pyramiden, desto mer primära är de för överlevnad och kräver tillfredsställelse. Ju högre man kommer i pyramiden, desto mindre primära är de och på så sätt kan tillfredsställelsen skjutas upp. (Tamm, 2002, s. 125–126.)

Pyramiden delas upp i *primära behov*, *sekundära behov* och *metabehov*. Till primära behov hör endast de fysiologiska behoven. De fysiologiska behoven är de mest grundläggande och kan vara till exempel mat, dryck, sömn och andning. Oberoende av var människan är bosatt på planeten behöver hon dessa för överlevnad. (Tamm, 2002, s. 126.)

När de fysiologiska behoven är tillfredsställda får människan ett behov av att tillfredsställa nästa nivå i behovspyramiden, nämligen trygghetsbehov. Till dessa behov hör medmänsklig kontakt, trygghet och säkerhet. Den här nivån visar sig främst bland små barn eftersom de inte kan överleva utan hjälp av sina föräldrar. Trygghetsbehov visar sig också bland äldre barn eftersom de har ett behov av den dagliga rutinen och rytmen i hemmet. Om rutiner och rytmer inte finns kan livet bli oförutsägbart och det kan leda till

att världen känns otrygg. I vuxen ålder kan trygghetsbehovet handla om att man har ekonomiska förutsättningar för att försörja familjen och ha tillräckligt med besparingar för att känna trygghet inför pensionen. De vänner och bekanta som man har lärt känna under livets gång skapar trygghet. Vänner bidrar till att man inte känner sig ensam. Trygghetsbehovet är däremot större i ålderdomen än i vuxen ålder eftersom åldringar kan vara mycket sårbara gällande till exempel miljöbyten. Det kan vara människor som inte egentligen är närstående som tränger sig in på deras närmiljö, vilket kan leda till att åldringarna känner otrygghet när de blir hjälpta av främmande människor. De personerna kan till exempel vara vårdare eller läkare som åldringarna bara träffar under korta sessioner. (Tamm, 2002, s. 127.)

Till nästa nivå i pyramiden hör behov av kärlek och gemenskap. Människan vill ha intima kärleksrelationer och hon behöver känna att hon tillhör en gemenskap. Människan behöver även älska sina vänner och sina barn. Från ung ålder behöver barnet kärlek från sina föräldrar. Då barnet blir äldre söker den sig till vänner. I vuxen ålder fokuserar individen kärleken på en partner som den kan leva resten av livet med. Åldringen önskar att den ska få möjligheten att leva den sista tiden av sitt liv nära familjen eller andra närstående. Tyvärr är denna nivå en sådan som inte existerar för alla. (Tamm, 2002, s. 128.)

Då människan fått tillräckligt med kärlek av sina medmänniskor börjar hon istället känna ett behov av självrespekt, men också ett behov av att få uppskattning av andra. Människan måste känna att det hon gör har betydelse och att det även kan ha betydelse för andra. Till exempel kan en arbetsplats där en människa gör allt hon kan för att göra ett gott arbete. Det räcker inte bara med att människan själv vet att hon har gjort något bra utan hon vill även att andra ska visa uppskattning, till exempel hennes chef eller kollegor.

Tamm poängterar att Maslows behovspyramid är hierarkiskt uppbyggd. Om en människa förlorar sin parrelation brister behovet av självuppskattning. Då går individen tillbaka till behovet av kärlek och gemenskap och söker sig istället till gamla eller nya vänner som kan hjälpa den att ta sig tillbaka. (Tamm, 2002, s. 128–129.)

Den högsta nivån i behovspyramiden är självförverkligande. Det handlar om att människor ska få göra det som de är bra på eller det som de vill göra. Till exempel att en boxare ska boxas, en slöjdare slöjda eller en författare skriva. Om man inte har möjlighet

att fungera inom sina egna intressen känner man sig enligt Maslow splittrad, kluven och otillfredsställd. (Tamm, 2002, s. 129.)

Förutom de behov som blivit uppräknade menar Maslow också att det finns metabehov. Metabehoven är endast utvecklingsbehov och hör inte till de basala behoven. Metabehoven tillhör ingen hierarkisk del utan ett metabehov kan närsomhelst ersätta det andra. Till dessa behov kan höra behov av sanning, rättvisa, godhet, skönhet och så vidare. (Tamm, 2002, s. 131.)

2.3 Salutogenes och känslan av sammanhang

Antonovsky fokuserade på att förklara hälsa utgående från ett salutogenetiskt synsätt. Det salutogena perspektivet försöker se hälsans ursprung. Det salutogena perspektivet är motsatsen till det patologiska synsättet som tar fasta på sjukdomens ursprung. I det patologiska synsättet försöker man förklara vad det är som gör att människor blir sjuka och varför de har hamnat i en viss sjukdomskategori. I det salutogena synsättet ställer man sig frågan: ”varför hamnar människor vid den positiva polen i dimensionen hälsa-ohälsa, eller vad får dem att röra sig mot denna pol, var de än befinner sig vid ett visst tillfälle?” (Antonovsky, 2005, s. 16.)

Antonovsky anser att människors tillvaro är fylld av olika *stressorer*⁴. Han menar att de flesta människor överlever och klarar sig bra fastän de många gånger har belastats med höga stressfaktorer. Om man inte tänker på de stressorer som direkt har en nedbrytande effekt på människan, så är det inte möjligt att förutsäga vilka konsekvenser de får för människans hälsa. Det är den här gåtan som det salutogenetiska synsättet försöker få svar på. Då individen möter en stressor leder det till ett spänningstillstånd som individen måste hantera. Om resultatet av spänningen blir hälsa, sjukdom eller något mitt emellan de båda beror helt enkelt på hur framgångsrik hanteringen av spänningen är. Därför är den centrala uppgiften för hälsovetenskapen som fokuserar på ett salutogent synsätt att ta fasta på faktorerna bakom sättet att hantera spänning. Antonovskys begrepp ”känslan av sammanhang” förkortas KASAM. Antonovskys sammanfattar KASAM enligt följande:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerande, förutsägbar och begripliga,

⁴ *Stressor* definieras i avsnitt 3.1 (s. 19).

(2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (Antonovsky, 2005, s. 16.)

Det salutogena synsättet KASAM har i hälso- och sjukvård anammats i bland annat hantering av krigstrauman, att förstå och kunna leva med kroniska sjukdomar, hantering av att leva med livshotande sjukdomar som till exempel cancer eller familjemedlemmars hantering av att leva med ett barn med funktionshinder. Det mest kända salutogena perspektivet som använts kommer från Antonovskys forskning om judar som överlevt koncentrationsläger i Nazityskland. Antonovsky konstaterade att människor som överlevt de hemska omständigheterna i koncentrationslägren och som sedan levit på flykt långt hemifrån ändå hade möjlighet till liv på nya ställen med god hälsa som förutsättning. Känslan av sammanhang skyddar mot traumatiska upplevelser och gör att människan bibehåller hälsa fastän de varit med om de värsta av upplevelser. (Tamm, 2002, s. 225–226.)

2.4 Flow leder till upplevelser som berikar

Alla har något som de trivs med att göra. Man kan alltid undra vad det är som driver människor. För vissa kan det vara möjligheten att bli framgångsrik, tjäna mycket pengar eller bli berömd. Men så behöver det nödvändigtvis inte vara. Om man frågar sådana som är duktiga inom sina områden får man ofta svaret att de trivs med det de håller på med. Csikszentmihalyi har undersökt människor som gör saker de trivs med, men som de inte blir belönade för. Exempel på belöning kan vara berömmelse eller stora summor pengar. När Csikszentmihalyi har intervjuat till exempel dansare, kompositörer, schackspelare eller bergsklättrare kom han ganska snabbt fram till att det var kvaliteten av upplevelserna de kände under aktiviteterna som motiverade dem. Känslorna som dessa människor kände under aktiviteterna hade ofta att göra med smärtsamma, riskabla eller svåra uppgifter som kunde tänja på vad en människa klarar av och som ofta leder till att människan upptäcker någonting nytt som känns berikande. Det är just den här känslan som Csikszentmihalyi har kommit att kalla för *flow*, eftersom att känslan som de intervjuade kände förklarades som en känsla där saker går enkelt, bra och nästan automatiskt, men fortfarande i ett högt fokuserat tillstånd. Csikszentmihalyi myntade begreppet *flow* redan år 1975 i verket ”Beyond Boredom and Anxiety”. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 107–110.)

Svensk ordbok (u.å.g) förklarar flow som en känsla av lycka. I det här fallet är det specifikt för en situation där man har fullständig koncentration på något så att det verkar som om omgivningen runtomkring försvinner. Svenska Akademiens ordlista (u.å.d) förklarar begreppet som en känsla av koncentration, tidlöshet och eufori.

Robinson (2001, s. 155) argumenterar att flow uppstår då en människa arbetar inom sitt favoritområde och på toppen av vad den kan prestera. Robinson anser dessutom att flow går att vidareutveckla till begreppet passion. Robinson menar att då en människa uppnår stora mål beror det ofta på dennes kärlek till området. Därför kan man ofta dra slutsatsen att flow uppstår då en människa har passion för sina uppgifter.

Csikszentmihalyi förklarar att det finns nio huvudelement som är kännetecknande för då en människa börjar känna av flow. (1) Klara mål för varje steg av processen. Inom flow är det alltid tydligt vad som ska göras. Till exempel vet slöjdaren alltid vilket verktyg som ska användas och vilket steg i processen som kommer till näst. Om arbetet är trevligt har det även klara mål.

(2) Det kommer alltid direkt feedback för personens handlingar. I flow vet vi alltid om vi gör rätt eller fel. Har slöjdaren sågat snett är den även medveten om det.

(3) Det är en balans mellan utmaning och färdighet. Då det gäller flow så känner vi att våra kunskaper är kompatibla med de utmaningar som vi möter. I det vardagliga livet kan vi ofta känna att utmaningarna är för stora i förhållande till våra kunskaper. Det kan leda till bekymmersamhet eller frustration. Det kan också hända att våra kunskaper är större än vad som krävs för utmaningen. I så fall är det inte längre någon utmaning och vi blir snabbt uttråkade. Spelar vi schack mot en motståndare som ligger på ungefär samma skicklighet är det större chans för ett trevligt spel eftersom utmaningen och oron ligger i balans. Om motståndaren är mycket bättre leder det till oro och om motståndaren är mycket sämre leder det till att man blir uttråkad.

(4) Handling och medvetenhet är sammansmälta. Inom flow är fokus alltid på uppgiften. En elev som sitter i klassrummet kan se ut att följa med i undervisningen, men i själva verket kan den sitta och tänka på något helt annat. Till exempel helgens match, det nya spelet som väntar där hemma, hunden som måste rastas och så vidare. Skulle eleven uppleva flow skulle den stänga ut alla ovannämnda tankar och istället ge läraren sin fullständiga uppmärksamhet.

(5) Distraktioner är uteslutna från medvetandet. Om slöjdaren tänker på räkningar eller att handla då den håller på att ytbehandla en produkt kan det hända att den i misstag väljer fel olja. Flow är resultatet av intensiv koncentration i nuet som frigör oss från vanliga rädslor som kan skapa oro eller depression.

(6) Det finns ingen oro för att misslyckas. Vissa anser att de i flow har en känsla av total kontroll, men i själva verket är det inte total kontroll utan de lägger helt enkelt inte märke till problemen. Om problemen skulle dyka upp skulle vi inte vara oroliga på grund av att uppmärksamheten är delad mellan känslan av kontroll och vad vi har gjort fel. Orsaken till att misslyckande inte är ett problem är för att flow gör det klart vad som måste göras. Människans skicklighet väger upp för utmaningarna hon möter.

(7) Självmedvetenheten försvinner. I det vardagliga livet funderar vi ofta på hur vi framstår hos andra individer. Om vi gör bort oss är vi alltid snabba med att försvara oss för att inte framstå som dumma. Inom flow är man så upptagen med uppgiften att man inte hinner bry sig om sitt ego. Ifall att vi ännu lyckas komma ur flow med att ha klarat av en svår uppgift eller en framgångsrik undersökning känner vi istället oss nöjda med det vi har åstadkommit som i sin tur lyfter vår självkänsla.

(8) Känslan av tid blir förvrängd. Inom flow glömmet vi att tid och rum existerar. Ifall att vi gör en skrivuppgift som känns som om det har tagit några minuter kan det hända att det på riktigt har tagit flera timmar. Ett annat exempel kan vara en skidåkare som åker upploppet mot sin motståndare. Skidåkaren kan känna att upploppet räckte flera minuter, då det i själva verket gick på några sekunder. Då människan har flow markerar klockan inte längre jämlik längd av upplevd tid. Vår uppfattning av hur lång tid som går beror på vad vi gör.

(9) Aktiviteten blir *autotelic*⁵. Då vi håller på med något som genererar flow börjar vi automatiskt att tycka om liknande uppgifter. Till exempel kan man vara rädd för att lära sig om datorer. Till exempel om man måste lära sig något om datorer för att jobbet kräver det, kan kännas väldigt tungt i början. Desto mer man lär sig om datorer och ännu till fördjupar sig i vad en dator kan göra, kan det bli roligt att lära sig mera om datorer då man förstår hur de fungerar. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 113.)

⁵ "Autotelic" är engelska och härstammar från de grekiska orden "auto" (sv. själv) och "telos" (sv. mål) (Csikszentmihalyi, 1996).

Klemola (1991) som får stöd av Kojonkoski-Rännäli (1995) förklarar att individen i slöjdsammanhang kan uppleva något som kallas för ”zen”. Känslan uppstår då individen aktivt och konkret jobbar med något som kräver hög koncentrationsförmåga. Klemola anser att individen har lätt för att stänga ute resten av omvärlden. Det enda som är viktigt för individen är den själv och uppgiften (Kojonkoski-Rännäli 1995, s. 53).

Ordet zen härstammar enligt Svenska Akademiens Ordlista (u.å.e) från en inriktning av buddhism, främst från Japan som kallas för zenbuddhism. Det som kännetecknar zenbuddhismen är att meditation är en viktig del av vardagen (Svensk ordbok, u.å.i). Man kan därför jämföra meditationskänslan som uppstår då man slöjdar med flera av de element som hör till Csikszentmihalyis flow. Likheterna mellan flow och zen finns i följande element: *balans mellan utmaning och färdighet* (element tre), *distractioner är uteslutna från medvetandet* (element fem), *självmедvetenheten kan försvinna* (element sju) och *tid och rum kan bli förvrängt* (element åtta).

3 Stress

I detta kapitel definieras begreppet *stress* och dess innebörd, olika typer av stress samt beskrivs hur man kan motverka och hantera stress. Begreppet *stress* är relevant för denna avhandling eftersom det är vedertaget att slöjd kan leda till stress, men att slöjd också kan förebygga stress.

3.1 Definitioner av stress

Då någon har många olika tider att passa i sitt schema och hen inte vet hur allt ska hinnas med, kan det kännas jobbigt och man kallar detta för stress. Det som man ska hinna med i ett fullspäckat schema är inte stress, utan de är så kallade stressfaktorer. Ellneby (2016) kallar stressfaktorer för *stressorer*. De påfrestningar som förekommer i relationer till barn, föräldrar, liksom i skola och arbete är starka stressorer men också en del av livet. Det är då någon utsätts för alltför många stressorer samtidigt som det kan ge upphov till fysisk sjukdom eller psykisk utmattning.

Ordet *stress* kommer från engelskan och betyder 'spänning' eller 'tryck'. Inom medicinska och psykologiska kretsar har begreppet *stress* använts vid beskrivning av de anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av psykiska och fysiska påfrestningar. Stress är med andra ord en kroppslig reaktion på att individen utsätts för extra stora fysiska, emotionella eller intellektuella krav och påfrestningar. (Ellneby, 2016, s. 31.)

Ellneby hänvisar till Seyles beskrivning av stress:

Först sker en snabb mobilisering av energireserven och signaler skickas från den gamla hjärnan till nervsystemet. Ett storlarm löses ut och adrenalin pumpas in i blodet, pulsen ökar och handlingen blir snabbare. Magen och inälvorna upphör med matsmältningsarbetet och blodtrycket stiger dramatiskt. Våra sinnen skärps för att registrera varje syn- och ljudintryck. Stresshormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol aktiveras för att ytterligare öka på energireserven. (Ellneby, 2016, s. 31–32.)

Stressforskningen beskriver stress som en dynamisk process där individens förmåga ställs mot omgivningens krav. Det är också orsaken till att människor kan reagera olika på påfrestningar. Stress kan också utlösas av känslan av hot, eftersom kroppens fysiologiska larmsystem aktiveras av känslor. Alltså kan en individ uppleva stress av fiktiva händelser.

Det som sker i kroppen vid en stressituation är att pulsen och blodtrycket höjs, andningen blir snabbare och musklerna spänns. Tidigare i evolutionen hade dessa stressreaktioner i uppgift att förbereda individen för kamp, flykt eller muskelarbete då ett hot eller en fara närmade sig. Den moderna människan har inte likadana fysiska krav som förut, utan mer psykiska påfrestningar och de varar ofta alldeles för länge. Människokroppen är inte anpassad för detta, vilket medför att man kan ha förhöjda nivåer av stresshormoner under längre tider. Intensiv, långvarig och återkommande stress orsakar istället sjukdomar. Vid stress aktiveras kroppen för att gå på högvarv för att kunna prestera bättre, men gör kroppen det under för lång tid blir man utbränd. Det kan jämföras med att köra en bil på för högt varvtal för länge. Det går till en början men sedan far motorn illa. Förutom att stressen ger upphov till sjukdomar påskyndas även åldrandet. (Ellneby, 2016, s. 32.)

3.2 Negativ och positiv stress

Det finns olika typer av stress. Stress kan indelas i *negativ stress* och *positiv stress*. Först definieras negativ stress och sedan positiv stress.

Negativ stress uppstår då krav och förväntningar överstiger resurserna för prestation. Kraven kan vara inre och yttre krav. Inre krav är de krav som man har på sig själv. Yttre krav är de krav som man upplever att omgivningen ställer. *Förväntningar* är något informellt och outtalat i motsats till krav. *Resurser* är den fysiska och psykiska kapacitet som individen har för att stå emot stress. Om hen under en längre period har sovit dåligt sänks både de fysiska och psykiska resurserna. Individen kan då bli trött och irriterad. Mindre problem kan också upplevas som mycket större än vad de egentligen är om individen har sovit dåligt och resurserna är i obalans.

Den negativa stressen kan indelas i två ytterligheter, *för låg stress* och *för hög stress*. Då kraven och förväntningarna överstiger resurserna räcker inte prestationen längre till och man känner negativ stress. Då upplevs förmågan till arbetet som bristfällig, ångest kan förekomma och man får heller inte mycket gjort.

Negativ stress kan också uppstå om resurserna är mycket högre än kraven och förväntningarna, alltså *för låg stress*. Detta kan resultera i eller leda till depression.

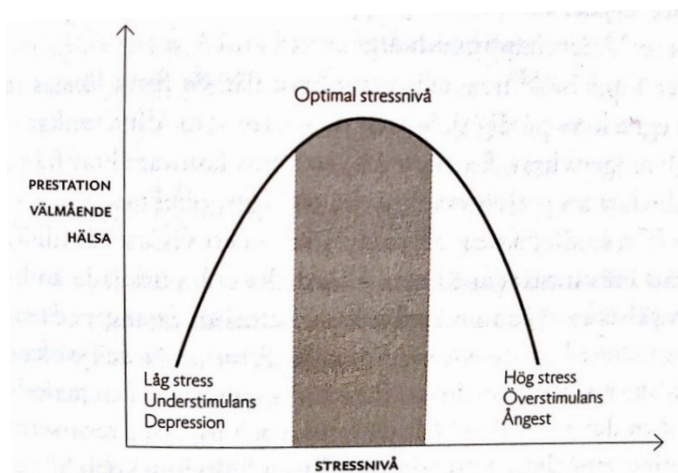
För att få krav och förväntningar i balans med resurserna igen behöver man justera kraven och förväntningarna till resursernas nivå eller vice versa. (Burman, 2017, s. 129–132.)

Negativ stress är i sig inte farligt utan det är bristen på återhämtning som kan leda till ohälsa. Under en arbetsdag går man upp i aktivitetsnivå och stresssystemet slås på. Efteråt tar man en paus och återhämtningen påbörjas. Hög aktivitetsnivå kräver återhämtning. Det är därför viktigt att man i sitt arbete kopplar bort aktivitetsnivån med hjälp av kaffepaus, lunch och andra små pauser. (Burman, 2017, s. 129–132.)

Kortvarig negativ stress klarar kroppen av eftersom återhämtning då också är möjlig. Långvarig negativ stress kan däremot vara farligt om återhämtningen inte räcker till. Ett exempel på långvarig negativ stress kan vara om man har en ny utmaning i livet och man vet att det kommer att kräva mycket arbete och hög aktivitetsnivå för att klaras av. Då kan man intala sig att det kommer bli en krävande tid framöver, men att man kan vila upp sig senare under semestern. Då är det inte längre regelbundenhet i aktivitetsnivå och återhämtning, utan för mycket aktivitet och för lite återhämtning. Detta är vad som senare kan leda till utbrändhet och depression. (Burman, 2017, s. 129–132.)

Det förekommer inte endast stress som ger upphov till sjukdomar. Kroppen påfrestas också utan att man märker av det. Till exempel kan evenemang eller idrottstävlingar upplevas som roliga och tillfredsställande, men i dessa situationer ökar också utsöndringen av adrenalin då kroppen anstränger sig. Stress är alltså inte enbart en reaktion på obehagliga upplevelser. Positiv och negativ stress är en del av livet, men de bör vara i balans för att inte påverka kroppen negativt. (Ellneby, 2016, s. 34.)

Positiv stress kan definieras som den typ av stress som befinner sig mellan de två ytterligheterna av negativ stress, *för låg stress* och *för hög stress*. För att uppleva positiv stress behöver man befinna sig i den optimala zonen för stressnivå som illustreras i figur 3.



Figur 3. Den optimala stressnivån (Burman, 2017, s. 129).

Den optimala zonen innebär att man verkligen anstränger sig samtidigt som kompetenserna och resurserna uppfyller kraven och förväntningarna. Då man befinner sig i optimalzonen är förväntningarna i balans med resurserna och arbetet är roligt, man känner lustfylldhet, man får mycket gjort och stundvis upplevs till och med "flow". För att upprätthålla optimal stressnivå förutsätts korta pauser i arbetet för återhämtning. Fortsätter man för lång tid utan återhämtning rör man sig mot den ytterlighet som innebär för hög negativ stress. (Burman, 2017, s. 129).

3.3 Utbildning som stressfaktor

Utbildning liknar ett arbete, men sker på andra villkor. För studerande är en utbildning teoretiskt inriktad och ställer krav på dem genom prov och kontroll. Detta uppmuntrar till konkurrens mellan studerande. För sådana som inte hinner eller orkar med studietakten kan det vara frustrerande. Undervisningsutrymmen sätter gränser för rörelsefriheten och utbildningen kan kännas som en tvångströja. Utbildningen är fylld av olika händelser och frekventa byten mellan läroämnen där studerande inte hinner komma in i arbetet innan det ska avbrytas. Utbildningens traditionella metoder kan orsaka stress hos studerande genom att de ständigt ska gå från lektion till lektion och sällan hinna uppleva ett arbete som avslutat. *Känslan av sammanhang* är också viktig eftersom man som studerande kan ha svårt att förstå vad arbetet ska leda till. (Ellneby, 2016, s. 59.)

Ellneby (2016, s. 60) refererar till en studie av Veninga och Spradley, som beskriver fem olika stadier för utbrändhet bland unga i grundskolor. Stadierna är (1) *Smekmånaden*, (2) *Bränslebrist*, (3) *Kroniska symptom på stress*, (4) *Kriser* och (5) *Väggen*. Nedantill beskriv de fem stadierna:

1. *Smekmånaden*. Individens börjar utbildningen ivrigt och förväntansfull.
2. *Bränslebrist*. Konkurrens och ständiga krav på prestation gör att individen måste använda all sin energireserv som inte hinner fyllas på i den takt den förbrukas.
3. *Kroniska symptom på stress*. Individens upplever vantrivsel, känner sig trött eller har sömnproblem. Den kroniska stressen förvärrar ofta allergier och individen blir mer mottaglig för sjukdomar.

4. *Kriser.* Individer i detta stadium har beteendeproblem. De kan vara aggressiva eller inbundna. Vissa ägnar sig åt vanemässigt fusk eller skolk. Drogproblem kan också förekomma.
5. *Väggen.* När energireserven är slut upplevs stressen i utbildningen som outhärdlig. Om individen inte får hjälp tappar den all kraft.

De ovannämnda fem stadierna torde kunna tillämpas hos studerande på alla utbildningsnivåer. Ett exempel till denna hypotes är att universitetsutbildning kan likna studieupplägget i grundskolan. Det som skiljer dem åt är att de som studerar på universitet gör det av egen vilja. De som går i grundskolan gör det på grund av förespråkad läroplikt.

3.4 Olika sätt att hantera stress

Hur en individ upplever stress kan variera och beror inte enbart på stressfaktorers påfrestningar på kroppen. Den effekt som stressen har på en individ står också i samverkan med individens hanteringsmetoder för stress. En individ skapar egna hanteringsmetoder för stress och de kan se olika ut. Generellt kan man utgå ifrån att hanteringsmetoderna för stress består av fyra olika strategier.

1. Individen försöker helt och hållet eliminera stressoren ur vardagen.
2. Att inte tillåta en ”neutral” faktor att utvecklas till en stressor.
3. Man försöker se fördelar med stressorerna, då man inte vill ta sig ur situationen.
4. Att försöka hitta omvändning till det som upplevs som stressigt.

Livskvaliteten hos en individ med stress är beroende av förmågan att justera eller hantera de psykologiska och fysiologiska krav som kroppen ställer på stress. I korthet kan det påstås att en individ hanterar stress olika bra beroende på hur väl försedd den är i fråga om kunskaper, strategier och resurser för stresshantering. Det finns olika tekniker som används för att motverka stress. De vanligaste teknikerna för stresshantering är fritidssysselsättning, intressen, promenader och att lyssna på musik. Det finns också mer tillägnade strategier som fokuserar på avslappning. Till exempel andningsövningar, meditation och yoga. Kunskapen om att hantera stress är viktig. Till exempel att veta när man bör ta en paus i arbetet eller i det som upplevs som stressigt. (Thompson, Murphy & Stradling, 1994, s. 23–24.)

Under de olympiska spelen i Pyeongchang vintern 2018 fick flera finländska idrottare och tränare publicitet på sociala medier för att de stickade under tävlingarna. Bland annat chefen för snowboardlaget Antti Koskinen syntes flertalet gånger både i direktsändning och på internet då han stod bredvid startlinjen och stickade. Det här var andra gången som Koskinen fastnade på bild då han stickat under olympiska tävlingar. Den första gången var under de olympiska spelen i Sotji fyra år tidigare. Då förklarade Koskinen att laget stickade en halsduk. Halsduken skulle de sedan skänka åt det finländska olympiska laget för sommarspelen i Rio 2016. (Belam, 2018.)

Under Pyeongchang-spelen 2018 förklarade Koskinen att stickandet har blivit en vana som hjälpt honom under tävlingarna för att undvika stress. Han menade att det är en trevlig finländsk vana där inget onödigt småpratande behövs och han således kan fokusera bättre på tävlingen. Den finländska truppen under Pyeongchang-spelen bestod av 102 människor, varav ungefär hälften stickade varsin fyrkant under spelens gång. Fyrkanterna syddes ihop till ett täcke som donerades till den finländska presidenten Sauli Niinistö's son, som föddes under de olympiska spelen (Belam, 2018). Detta är ett konkret exempel på hur slöjd kan fungera som hjälpmedel vid hantering av stress.

4 Slöjd som verksamhet

Det är relevant för studiens problemområde att se på vilket sätt slöjden kan vara en bidragande faktor för att påverka hälsa samt känslan av stress. I kapitlet fokuseras läroämnet slöjd genom att analysera läroplanen för slöjd i den grundläggande utbildningen.

4.1 Slöjd som begrepp

Enligt Svenska Akademiens ordbok (1981) kommer ordet slöjd från fornsvenskans *slöhgp*, som också betyder flitighet, slughet, skicklighet, klokhet och kunnighet. Slöjd härstammar från ordet *slögher*, vilket betyder egenskapen att vara händig, flink, hantverksskicklig, konstfärdig, påhittig, fyndig och förfaren. Salomon (1893, s. 66–67) menar att i ett samhälle där jordbruket dominerar är slöjden någonting som människor gör vid sidan om de sysslor som de jobbar med i vardagen. Slöjden är alltså enligt Salomon inte människans huvudsyssla. *Käsityö* är det finskspråkiga begreppet för slöjd och är direkt översatt ”handarbete”. Handarbete har tidigare använts i den finska läroplanen istället för det nu etablerade begreppet slöjd som togs i bruk i Grunderna för Läroplanen 1970 (Hartvik, 2013; Kojonkoski-Rännäli, 1995).

Hartvik (2013) stöder sig på Kojonkoski-Rännäli som menar att i finskans *käsityö* står *käsi* (sv. *hand*) för det material som bearbetas. Materialet är konkret, handgripligt och förutsätter att bearbetningen sker med hjälp av händerna och kroppen. Hartvik menar också att dessa konkreta material eller materia som bearbetas på ett eller annat sätt härstammar ifrån naturen, såsom träslag och metaller. Den andra delen av begreppet *käsityö*, finskans *työ* (sv. *arbete*) visar enligt Hartvik (2013) att det är en människa som utför arbetet. Det som är skillnaden mellan arbete och aktivitet är att arbete leder till ett bestående resultat. Till exempel varje svetsfog i ett svetsningsarbete bygger på det tidigare arbetet, vartefter svetsningen framskrider syns resultat allt tydligare. Hartvik (2013) menar att både psykiska och fysiska element involveras i verksamheten. De motoriska förmågorna som människan har sammanvävs med förmågan att lösa problem, tänka, använda fantasin och förmågan att skapa nytt.

Begreppen *käsityö* och *slöjd* betyder samma sak men har olika tyngdpunkter. Enligt Kojonkoski-Rännäli (1995) betyder begreppet slöjd att människan tar hjälp av hela

kroppen för att jobba med material som ursprungligen kommer ifrån naturen. Hartvik (2013) menar att målet med slöjden är en process som leder till en konkret handgriplig artefakt. Människan använder sin kropp i slöjdprocessen med en handgriplig artefakt för att arbetet i slutändan per definition ska beaktas som ett slöjdarbete. Det svenska begreppet slöjd har rötterna i fornsvenskan och har en större betoning på att beskriva människan som är i slöjdverksamhet. Människan som slöjdar kan beskrivas som slug, klok, kunnig och hantverksskicklig. Människan förväntas bli och är allt detta i den verksamhet som definieras som slöjd.

4.2 Olika former av slöjd

Det förekommer många olika former av slöjd i samhället och inte enbart inom skolan. Några exempel på sådana kunde vara konstslöjd, graffitislöjd och duodji (sameslöjd). Eftersom slöjden kan ta sig uttryck på många olika sätt i samhället kan slöjd betraktas som en del av människors vardag. Med slöjdande åstadkommer man en konkret fysisk produkt. Man får också kunskap av slöjdprocessen i sig. Produkten är meningsbärande i flera olika avseenden. För det första som ett objekt som knyter samman tid, kultur individ och samhälle. För det andra som individens kunnande samt attityder före och efter att produkten blivit färdig. (Hartvik, 2013, s. 13–15.)

Slöjd definieras som ett allmänbildande läroämne som utvecklar handens färdigheter och fostrar till arbete. Läroämnet slöjd var tidigare en gemensam ämnesbeteckning för textilslöjd och teknisk slöjd (Utbildningsstyrelsen, 1996, s. 11–12). Numera skiljer man inte längre dem åt, utan slöjd är gemensamt för alla elever och innehåller alla tekniker (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 270). Fastän slöjd enligt LP16 är mångmateriellt, är det fortfarande upp till den skolvisa läroplanen att bestämma upplägget av slöjden. Många skolor väljer att använda det traditionella upplägget av teknisk slöjd och textilslöjd.

Teknisk slöjd är ett konst- och färdighetsämne där man arbetar i trä, metall och elektronik. Det finns också en mängd olika tillämpade material som är kartlagda inom området till exempel glas, plast och läder för att nämna några få. Området för vilka material man använder inom slöjd kan breddas enormt och det är mycket upp till läraren själv att bestämma. (Trageton, 1996, s. 104–112.)

Textilslöjd är det konst- och färdighetsämne som utformas av grundtekniker och metoder i handarbete såsom sömnad, stickning, virkning, broderi, knyppling och vävning samt

tekniker och metoder för hobbybetonade arbeten. Kompletterande material förekommer också inom textilslöjden på samma sätt som i teknisk slöjd. Till textilslöjden hör också material- och redskapskunskap, textilvård samt ergonomisk kunskap (Lindfors, 1991, s. 39).

Inom träslöjden förekommer en mängd olika tekniker som snide, skärning, borrar, sågning och skruvning för att nämna några. För dessa tekniker finns en uppsjö av arbetsredskap som täljkniv, stämjärn, hyvel, handborr, pelarbormaskin, handsåg och bordscirkelsåg med mera. (Trageton, 1996, s. 104–112.)

Metallslöjden har egna tekniker som kan likna träslöjdens, men man använder verktyg och tekniker avsedda för metallarbete. Några exempel på sådana är metallborr, bågfilor av olika varianter, plåtsaxar, svets, gasskärare, metallsvav, plåtbockningsmaskin med mera. (Trageton, 1996, s. 104–112.)

Elektroniken inom slöjdämnet kan ha inslag av både trä- och metallslöjd i produktarbeten, men främst fokuserar man på att lära ut funktion och förståelse för olika elektroniska kretsar. För att konstruera elektroniska produkter inom slöjd används bland annat arbetsredskap som lödkolv, lödtenn, kretskort och komponenter. Det finns inga styrdokument för att ellära bör ingå i undervisningen i den grundläggande utbildningen, men det är vedertaget att man undervisar ellära inom slöjden. Det är upp till den skolvisa läroplanen att avgöra om elektronik ska undervisas i grundskolan.

Inom textilslöjd förekommer olika tekniker som sömnad, tovning, virkning, stickning, broderi och vävning. För dessa tekniker används arbetsredskap som symaskin, virknål, tovningsnål, sticknål och vävstol. Utöver ändamålsenliga arbetsredskap förekommer också tillbehörsverktyg som sax, knappnål, tovningsbräda, avmaskningsnål, vävsked och skyttel. (Borg & Lindström, 2015, s. 15–16; Trageton, 1996, s. 104–112.)

Vid introduktionen till nya tekniker, material och redskap blir definitionen teknologi aktuell i slöjden. Det är fråga om inläring av basfärdigheter förutsatta för att förverkliga sina idéer samt att få baskunskap om egenskaper hos olika material och om användning av redskap. Med teknologi avses inte enbart slöjdteknologi utan även formgivningsteknologi i vilken ingår kunskap och färdigheter i anslutning till visualisering och dokumentation. (Porko-Hudd, Sjöberg & Sunngren, 2015, s. 17–18.)

4.3 Slöjd som läroämne

Slöjd har varit ett obligatoriskt skolämne i Finland sedan folkskolans begynnelse år 1866. Uno Cygnaeus (1810–1888) anses vara den finländska ”folkskolans fader” och var den som gjorde att Finland blev det första landet i Europa som hade slöjd som obligatoriskt läroämne för både pojkar och flickor. I ett förslag till ”Eders Kejsrerliga Majestäts Senat för Finland” för organisation av lärarseminarium och organisation av folkskolan i Finland skrev Cygnaeus:

Handarbetet i seminariet likasom i folkskolan får ej bedrivas hantverksmässigt eller bestå i blott mekaniska och tanklösa handgrepp, som icke taga de andliga krafterna i anspråk, och därför icke skänka andlig tillfredsställelse, ej heller grundläggga håg och lust för arbetet, utan i stället icke sällan väcka leda och videvilja mot den påtrugade sysselsättningen. Det bör tvärtom vara ett handarbete som tar i anspråk både kropps- och själskrafterna och därför verka på en gång både fysiskt och psykiskt uppfostrande. (Cygnaeus, 1861, s. 60–61.)

Cygnaeus uppväxt i en miljö som värdesatte hantverk och handarbete präglade hans idé om att det var skolans uppgift att fostra barnets mentala, fysiska och etiska kunskaper, inte enbart i teoretiska kunskaper. (Cygnaeus, 1861, s. 60–61.)

Enligt LP2016 (Utbildningsstyrelsen, 2014) är slöjden ett läroämne där eleverna har möjlighet att uttrycka sig genom att skapa med händerna, använda teknologi eller genom att formge i olika material. Slöjden har som mål att eleverna ska lära sig att behärska en slöjdprocess som en helhet. Eleverna har möjlighet att ensam eller i grupp färdigställa en produkt eller ett alster. Eleverna har möjlighet att utvärdera sig själva eller någon klasskamrat i samma grupp. Slöjden innebär undersökande, kreativt och experimentellt arbete där eleverna fritt har möjlighet att välja olika materiella, visuella, och tekniska lösningar eller framställningsmetoder. Målet med slöjdundervisningen är att eleverna ska kunna använda kunskaperna och färdigheterna i vardagen. Eleverna lär sig att förstå och utveckla olika slags tekniker. För att främja elevernas kreativitet, förmåga att planera och motoriska färdigheter utvecklar slöjden elevernas förmåga att skapa med händerna, rumsuppfattning och taktila känsla. I slöjdundervisningen har eleven möjlighet att arbeta mångsidigt. I slöjdundervisningen får eleven upplevelser som stärker självkänslan och ger tillfredsställelse. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 157.)

I LP2016 poängteras elevernas vardagliga intressen och hur eleverna fungerar i grupp. Startpunkten i slöjd är att studera olika generella teman över läroämnesgränserna på ett naturligt och heltäckande sätt. Elevernas kunskap om material fås från deras närliggande

omgivning som lägger grunden för utveckling och en hållbar livsstil. Slöjden berikar den kulturella mångfalden som existerar i skolan, den miljö där eleverna bor, olika gruppers kulturarv och det lokala kulturarvet. Slöjdundervisningen fostrar elevernas etiska förmåga och gör dem medvetna och kunniga. Eleverna lär sig att uttrycka sig med hjälp av slöjden. Slöjden främjar delaktighet, företagsamhet och främjar en vilja att utveckla och värna om slöjdekulturen. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 157.)

För att se vart resurserna för slöjdämnet fokuseras kan man börja med att granska timfördelningen av den obligatoriska skolslöjden. Enligt styrdokumentet som för tillfället är ikraft har slöjden fyra obligatoriska årsveckotimmar under årskurserna 1–2, fem obligatoriska årsveckotimmar under årskurserna 3–6 och två obligatoriska årsveckotimmar under årskurserna 7–9. Med andra ord är det totalt fråga om elva obligatoriska årsveckotimmar under den grundläggande utbildningen (Utbildningsstyrelsen, 2012). I jämförelse med timfördelningen från 2004 hade även den totalt elva obligatoriska årsveckotimmar under den grundläggande utbildningen. Skillnaden är att de obligatoriska årsveckotimmarna enligt den äldre läroplanen fördelades så att slöjden under årskurserna 1–4 skulle ta hand om fyra årsveckotimmar, medan årskurserna 5–9 tog hand om de resterande sju årsveckotimmarna (Utbildningsstyrelsen, 2004).

Tabell 1. De obligatoriska årsveckotimmarna slöjd enligt LP2004 (Utbildningsstyrelsen, 2004).

Ämne	Årskurs 1–4	Årskurs 5–9	Totalt
Slöjd	4 åvt	7 åvt	11 åvt

Tabell 2. De obligatoriska årsveckotimmarna slöjd enligt LP2016 (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Ämne	Årskurs 1–3	Årskurs 4–6	Årskurs 7–9	Totalt
Slöjd	4 åvt	5 åvt	2 åvt	11 åvt

Fastän timfördelningen skiljer sig mellan styrdokumentet, har det alltså inte direkt skett någon förändring gällande mängden obligatoriska årsveckotimmar slöjd. De obligatoriska årsveckotimmarna är fortsättningsvis elva.

Slöjden har sedan tidigare tillsammans med musik, bildkonst och gymnastik tillhört konst- och färdighetsämnena. Nu under den senaste kompletteringen av styrdokumentet har även huslig ekonomi tillkommit. Konst- och färdighetsämnena har tillsammans fått fyra valfria årsveckotimmar fler jämfört med LP2004. Jukka Gustafsson var utbildningsminister under tiden planen för den grundläggande läroplanen 2016 utarbetades. Gustafsson ledde arbetet med beredningen av styrdokumentet och uttalade sig enligt följande om det ökade timantalet för konst- och färdighetsämnena:

Målet med denna timfördelning är en mer delaktig, rörlig, kreativ och språkligt rik skola. Nu satsar vi på undervisning i samhällskunskap, gymnastik och idrott, mera konst- och färdighetsämnen (Gustafsson, 2012).

Som sades har konst- och färdighetsämnena tillsammans fått fyra valfria årsveckotimmar mera sedan förra läroplanen. Tidigare kunde dessa årsveckotimmar fördelas mellan alla tillvalsämnen. Nu ska årsveckotimmarna fördelas mellan slöjd, musik, gymnastik, bildkonst och huslig ekonomi. I värsta fall kan det hända att slöjden inte får någonting alls, medan till exempel gymnastiken och bildkonsten på var sin kan få två årsveckotimmar fler. Men det kan även betyda att slöjden kan få alla fyra årsveckotimmar allena. Det här får skolorna själva bestämma över.

I årskurserna 1–2 har undervisningen i slöjd som uppdrag att göra det möjligt för eleverna att uttrycka sig med hjälp av slöjd och utveckla sådana kunskaper, färdigheter och erfarenheter som behövs för att planera och skapa. Eleverna uppmuntras att med hjälp av olika material kunna planera och tillverka produkter. Slöjd främjar koncentrationsförmågan och förmågan att ta initiativ. Slöjden hjälper eleverna att sätta värde på och utvärdera sina egna eller klasskamraters arbeten. Den fostrande rollen som slöjden har är att hjälpa eleverna förstå jämlikhet och kulturell mångfald. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 157.)

För årskurserna 3–6 ska eleverna kunna behärska slöjdprocessen som en helhet. Undervisningen ska vara uppbyggd på ett sådant sätt att eleverna lär sig och tillämpar ord, termer och begrepp som hör till slöjden. Eleverna får lära sig att se på olika material och vad de har för egenskaper och på vilket sätt materialen kan utvecklas ifall de bearbetas. Eleverna ska lära sig vilka arbetsmetoder, tekniker, redskap och maskiner som kan

användas och tillämpas för de arbetsuppgifter som de håller på med. Den fostrande uppgiften som slöjden har inom de här årskurserna är att eleven ska kunna granska människans produktion- och konsumtionssätt på ett kritiskt sätt ur ett etiskt perspektiv och ur ett rättvise- och hållbarhetsperspektiv. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 304–305.)

I årskurserna 7–9 utgår undervisningen i slöjd från att eleverna undersöker och iakttar den bebyggda miljö och de material som kan utvinnas ifrån den, samt tillämpa kunskapen i det som tillverkas. Då elevernas färdigheter blir bättre ska eleverna också ha möjlighet att lära känna olika tekniska funktionsprinciper och praktiska problem som kan uppstå då de tillämpas. Det fostrande uppdraget som slöjden har är att stärka och fördjupa elevernas förmåga att lära sig från sina egna kunskaper och på vilket sätt de kan använda egna erfarenheter till att skapa nytt och lösa problem. Dessutom ska slöjden stärka och fördjupa sådana kunskaper och färdigheter som människan behöver för att planera, skapa och uttrycka sig. Slöjden ska stöda elevernas framtida yrkesval, samt elevens välbefinnande och livskompetens. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 498.)

Då det gäller bedömningen ska elevens förutsättningar för självbedömning utvecklas (Utbildningsstyrelsen, 2014). På 1960-talet före grundskolans införande var det produkten som var det mest väsentliga inom slöjden. Då grundskolan kom blev det istället mer fokus på själva processen. Även om processen är det centrala har det åter blivit accepterat att lyfta fram produkten som ett konkret resultat av de egna kunskaperna och färdigheterna (Porko-Hudd, Sjöberg & Sunngren, 2015 s. 15).

5 Planering och genomförande av empirisk undersökning

Studiens syfte är att undersöka vilka välmående- och stressfaktorer som studerande upplever i slöjd och hur stress enligt studerande kan förhindras inom slöjd. I detta kapitel beskrivs forskningsmetodologi som grund för planeringen samt genomförandet av vår undersökning.

Forskningsfrågorna är följande:

- Vilka välmående- och stressfaktorer upplever studerande i slöjd?
- Hur kan stress enligt studerande förhindras inom slöjd?

5.1 Kvalitativ metod

Det finns inte någon distinkt skillnad mellan kvalitativa och kvantitativa metoder. Man kan som forskare till fördel använda sig av både kvalitativa och kvantitativa element i en undersökning och ingendera av metoderna är sämre än den andra. Däremot kan de med sina starka och svaga sidor stärka varandra. De grundläggande likheterna mellan dessa metoder är att de båda har gemensamt syfte. Bägge metoders angreppssätt fokuserar på att ge en bättre förståelse av samhället vi lever i och hur enskilda individer, grupper och institutioner fungerar och påverkar varandra. Grovt taget menas att den grundläggande skillnaden mellan kvalitativa och kvantitativa metoder är att den senare omvandlar informationen till siffror och mängder. Kvalitativa metoder baserar sig på forskarens uppfattning eller tolkning av informationen som står i förgrunden. Till exempel tolkning av motiv, sociala processer och sociala sammanhang. Den kvalitativa metoden kan därför inte omvandla informationen till siffror. (Holme & Solvang, 1997, s. 76.)

Kvalitativ metod är ett av många redskap som kan vara till hjälp då man ska ta itu med ett problemområde. Kvalitativa metoder möts oftare med större skepsis än kvantitativa undersökningar. Sådana som forskar med kvalitativa metoder måste legitimera sitt metodval och argumentera för att deras resultat är hållbara och sanningsenliga. Detta kan störa och till och med överskugga diskussionen av resultatet som en undersökning ger (Holme & Solvang, 1997, s. 91). Eftersom att vi i denna undersökning kommer använda oss av kvalitativ undersökningsmetod är det viktigt att vi som forskare legitimerar våra

metodval och argumenterar för att de resultat vi åstadkommer är hållbara och sanningsenliga.

5.2 Fenomenologi

Denna studie är av fenomenologisk karaktär eftersom den vill ta reda på hurdana erfarenheter och känslor slöjden kan åstadkomma.

Fenomenologin ägnar sig åt mänskliga erfarenheter. Ett fenomen i sig är något som behöver förklaras genom något som man är medveten om, men som endast är bekant genom upplevda sinnesintryck. Med en fenomenologisk infallsvinkel fokuserar man på oblandade, grundläggande och obearbetade mänskliga erfarenheter som inte utsatts för analysprocesser och teoretisering. Fenomenologin koncentrerar sig på att bilda ett tydligt perspektiv av ”tingen i sig” – såsom de upplevs direkt av människor. Fenomenologin i sig är inte primärt intresserad av orsaksförklaringar, utan försöker beskriva människors förstahandsupplevelse av saker och ting. I en fenomenologisk undersökning försöker man till exempel förstå hur det upplevs att vara hemlös. Med en sådan undersökning försöker man gå till grunden med vad det innebär att vara hemlös. Man försöker också förstå hemlöshet ur de hemlösas synvinkel och beskriva hur saker och ting betraktas. Det som en fenomenologisk undersökning inte försöker göra är att mäta hemlöshetens omfattning eller förklara orsakerna till hemlöshet. Trots att det kanske kunde vara värdefull information så utgör detta den fenomenologiska undersökningens kärnpunkt (Denscombe, 2016, s. 144–145).

Att kunna se saker genom andras ögon är det som fenomenologin utformas av. Fenomenologernas uppgift är inte att tolka de undersökta upplevelser, inte heller att analysera dem eller omforma dem på något vis. Det som utgör fenomenologins uppgift är att presentera erfarenheterna på ett sätt som är så nära verkligheten och originalet som möjligt. Fenomenologin förutsätter att forskaren har förmåga att se saker genom andras ögon. Forskaren bör förstå saker på det sätt som de undersökta förstått dem. Forskaren måste också beskriva det på ett sätt som adekvat framställer hur de undersökta upplevt situationen. Forskningen kretsar därför kring människor och deras liv istället för kring de system, aggregat och trender som berör dem på hög abstraktionsnivå (Denscombe, 2016, s. 144–145). Informanternas åsikter och ställningstaganden i denna undersökning presenteras utifrån fenomenologins grunder med inslag av analys och tolkning.

5.3 Val av datainsamlingsmetod

Vid datainsamling kan man använda sig av olika metoder för att fånga in data som man behöver för att komma till ett resultat. Datainsamlingsmetoderna delas huvudsakligen in i fyra metoder: frågeformulär, intervjuer, observationer och skriftliga källor (Denscombe, 2016, s. 234). Denna kvalitativa undersökning kommer att använda sig av intervju som datainsamlingsmetod eftersom forskningens ämne kan förutsätta personliga och känsloladdade åsikter och upplevelser. Denna undersökning vill ta reda på vilka välmående- och stressfaktorer som studerande upplever i slöjd samt hur stress enligt studerande kan förhindras inom slöjd. Intervju kan därför vara ett bra alternativ eftersom att man kan få detaljerad information genom att gå djupare in på frågor och utveckla dem (Denscombe, 2016, s. 265).

5.3.1 Intervju som datainsamlingsmetod

Intervju som datainsamlingsmetod är personlig i den meningen att forskaren träffar informanten och genomför intervjun. Intervjuer kan också göras via telefonsamtal. Det som kännetecknar en intervju är att det inte finns färdiga svarsalternativ (Patel & Davidson, 2011, s. 73).

Det finns olika former av intervjuer och olika grad av strukturering gällande frågorna som ställs i en forskningsintervju. Dessa beskrivs i avsnitten ”Intervjuns strukturer” och ”Former av intervjuer”.

Med en kvalitativ forskningsintervju försöker man förstå världen ur informantens synvinkel. Att intervjua i forskningssyfte innebär att man odlar samtalsfärdigheter som de flesta vuxna människor redan äger i form av förmåga att ställa frågor. Det kan däremot vara en utmaning att odla dessa färdigheter. Forskningsintervjun bygger på vardagslivets samtal och är ett professionellt samtal. Det är en intervju där kunskap konstrueras i interaktionen mellan forskaren och informanten. En intervju är alltså ett utbyte av åsikter mellan två personer som samtalar om ett tema av ömsesidigt intresse. Forskningsintervjun är inte ett samtal mellan likställda parter. Det är forskaren som definierar och kontrollerar situationen samt ämnet. Forskaren följer kritiskt upp informantens svar under intervjun. Under en forskningsintervju är det också viktigt för forskaren att vara förberedd med relevanta följdfrågor till de svar som informanten ger, eftersom svaren kan vara ofullständiga eller sakna kontext. Därför gäller det för den som intervjuar att vara uppmärksam och kunna ställa följdfrågor till de svar som en forskningsintervju kan

få (Kvale & Brinkmann, s. 17–23). Kärnpunkten för intervjuer är att man använder sig av denna typ av metod i mindre forskningar. Då används semistrukturerade intervjuer för att undersöka attityder samt frågor i detalj. Dessa används vanligtvis som en del av kvalitativ forskning (Denscombe, 2016, s. 265).

5.3.2 Färdigheter vid intervjuer

Denscombe (2016) menar att en god forskningsintervju inte är som ett flyktigt vardagssamtal. Till skillnad från vardagliga konversationer kräver forskningsintervjun mycket koncentration och ansträngning om den ska bli framgångsrik. Forskaren bör tänka efter hur den kan få bästa möjliga svar och att göra intervjun så produktiv som möjligt. Detta är av stor vikt vid intervjuer som sker ansikte mot ansikte. Sådant som man bör tänka på är:

En skicklig intervjuare bör vara uppmärksam. Det är lätt att tappa tråden i en diskussion då man som forskare måste vara uppmärksam på många saker. Till exempel att lyssna på vad informanten säger, föra anteckningar, se efter relevant icke-verbal kommunikation och se till att bandspelaren fungerar.

En skicklig intervjuare är lyhörd för informantens känslor. Här är det inte endast fråga om att vara socialt artig. Det är också nödvändigt för forskaren att leva sig in i informantens känslor. Då har bättre förutsättningar för att locka fram den mest relevanta informationen.

En skicklig intervjuare står ut med tystnad under samtalet. Forskaren vet när den ska vara tyst och inte säga något. Den största faran här är forskarens oro för att intervjun ska gå snett eller ta slut och därför känna sig tvungen att snabbt säga något för att hålla liv i diskussionen. En erfaren forskare är medveten om att tystnaden kan utnyttjas som en fenomenal resurs under en intervju.

En skicklig intervjuare är expert på att följa upp. Det kan finnas tillfällen under en intervju då forskaren vill gå djupare in på ett ämne i stället för att gå vidare till nästa fråga. Detta kan till exempel vara om forskaren märker en uppenbar motsägelse i informantens argument. En forskare bör därför veta hur man följer upp sådant utan att verka påflugen.

En skicklig intervjuare är expert på att kontrollera. I en intervju har forskaren möjlighet att kontrollera att hen har förstått informationen korrekt. Genom att forskaren

sammanfattar vad informanten sagt, ger informanten möjlighet att bekräfta eller korrigera informationen. En sådan kontroll kan också användas som strategi under en intervju för att avsluta diskussionen för en specifik fråga.

En skicklig intervjuare dömer inte. Det är mycket viktigt att forskaren i största möjliga mån inte förhåller sig till sina personliga värderingar. Genom ett likgiltigt förhållningssätt till ämnet i en intervju får informanten möjlighet att uttrycka sig precis som den vill, utan att forskaren genom sitt kroppsspråk ger tecken på upprördhet, förvåning, eller belåtenhet.

Det är också viktigt att forskaren respekterar informantens rättigheter. Det betyder att forskaren accepterar att informanten inte vill berätta något. Forskaren bör också veta när det är dags att lägga ner en diskussion som börjar bli besvärande eller stressande för informanten. Detta handlar om personlig hänsynfullhet och forskningsetik. (Denscombe, 2016, s. 273–275.)

5.3.3 Intervjuns strukturer

Det är vedertaget att klassificera intervjuer i tre olika strukturer som *strukturerade*, *semistrukturerade* och *ostrukturerade*. Nedantill följer definitionerna för dessa.

Strukturerade intervjuer innebär att forskaren har en mycket stark kontroll över intervjuens utformning. Den liknar i själva verket ett frågeformulär som informanten besvarar i ett möte med forskaren. Forskaren har gjort upp en lista med frågor i förväg, från vilken respondenten erbjuds en begränsad uppsättning svarsalternativ (Denscombe, 2016, s. 266).

Semistrukturerad intervju har precis som den *strukturerade intervjun* en färdig lista med frågor som ska besvaras. Forskaren är däremot inställd på att vara flexibel när det gäller ordningsföljden för hur frågorna ska besvaras. Informanten ges också en större frihet att utveckla sina idéer och berätta mer utförligt i de diskussioner som tas upp under intervjun (Denscombe, 2016, s. 266).

Ostrukturerad intervju är ännu mer liberal då det gäller att betona informantens tankar. Här sätter forskaren igång en diskussion för ett tema där informanten fritt får utveckla sina egna idéer och fullfölja tankegångarna utan att diskussionen formas av färdiga frågor som forskaren har i åtanke (Denscombe, 2016, s. 266).

I den semistrukturerade och ostrukturerade intervjun kan forskaren utveckla och ändra sina frågor under intervjuens gång. Frågorna kan ändras från intervju till intervju för att bygga på, förbättra och utveckla intervjufrågorna i en undersökning (Denscombe, 2016, s. 267).

5.3.4 Personliga intervjuer

Den mest förekommande varianten av intervju är den *personliga intervjun* som innebär att en forskare och en informant samlas till ett möte. Anledningen till att det är den mest förekommande typen av intervju är för att den är lätt att arrangera. Det enda som krävs är att bägge hittar en passande tidpunkt för att träffas. En sådan intervju är relativt lätt att kontrollera då forskaren endast har en informant att fokusera på. En annan fördel med *personlig intervju* är att den blir tydlig vid transkribering av ljudinspelningar. Det är mycket lättare att transkribera en intervju då samtalen endast involverar en deltagare. Nackdelen med personliga intervjuer är att de begränsar mångfalden av synpunkter och åsikter som kan vara viktiga för forskarens undersökning (Denscombe, 2016, s. 267).

Utgående från teorierna om intervju som datainsamlingsmetod har vi kommit fram till att personliga intervjuer skulle lämpa sig bäst för denna undersökning.

5.3.5 Gruppintervjuer

Gruppintervjuer har däremot den fördelen att mångfalden tillkommer då man intervjuar flera personer i taget. Genom gruppintervjuer får undersökningen ett bredare spektrum och större variation av erfarenheter och åsikter i undersökningen. En gruppintervju kan i stort sätt utföras på samma sätt som en personlig intervju. Frågorna och svaren styrs genom forskaren, men med den skillnaden att varje fråga inte enbart får ett svar från en enskild informant, utan kanske fem svar från fyra olika informanter under en och samma intervju. Det som kännetecknar en gruppintervju är att den kan få informanterna att svara som en grupp snarare än enskilda informanter. Gruppintervjuer utförs inte för kvantiteten svar, utan på grund av sporrningen och mångfalden av åsikter som en gruppdiskussion kan åstadkomma. Gruppintervjuer gör det möjligt för informanterna att lyssna till alternativa synpunkter. Detta ger informanterna möjlighet att uttrycka stöd för vissa synpunkter och ifrågasätta oliktankande. (Denscombe, 2016, s. 267–268.)

5.3.6 Fokusgrupper

Fokusgrupper består av en mindre grupp informanter som forskaren har sammanfört för att undersöka attityder, uppfattningar, känslor och idéer inom ett specifikt ämne. Informanterna i en sådan undersökning träffas vanligtvis under en och en halv till två timmars tid. En sådan intervju kan vara användbar för att undersöka om det finns gemensamma åsikter och tankar inom gruppen. Storleken för en ideal fokusgrupp är sex till nio deltagare. Med ett sådant antal deltagare åstadkoms en mångfald av åsikter och synpunkter. Det är inte heller för många deltagare för att diskussionen ska bli ohanterlig. Nackdelen med fokusgrupper är att de kan vara kostsamma och tidskrävande att arrangera. Kärnpunkten med fokusgrupper är att sammankomsten har ett fokus. Där baserar sig diskussionen på ett ämne som deltagarna har liknande kännedom om. Forskarens roll är att underlätta interaktionen i gruppen snarare än att leda diskussionen. (Denscombe, 2016, s. 268–269.)

5.4 Datainsamling och val av informanter

För insamling av data till undersökningen användes personliga intervjuer med strukturerad utformning som metod. Undersökningen behövde lika många informanter som hade en positiv inställning till slöjd som informanter som hade en negativ inställning till slöjd. Denna fördelning gjordes för att få en mångfald och spridning av åsikter för upplevelser om stress och hälsa i slöjd. Informanterna blev sex till antalet för att inte göra undersökningen allt för omfattande, men inte heller för bristfällig. I valet av informanter tog vi också könsfördelning i beaktande och därför var hälften av informanterna kvinnor och andra hälften män. Alla informanter kom från olika städer eller kommuner i Österbotten. På detta sätt fick undersökningen också en geografisk spridning. Undersökningens informanter hade allihopa studerat vid Åbo Akademi i Vasa med olika studieinriktningar. Informanterna handplockades genom att vi frågade unga vuxna om de tyckte om slöjd och om de kunde tänka sig att ställa upp i en intervjuundersökning. Efter att vi hade samlat ihop ett urval kandidater valde vi sex stycken. Tre stycken som ansåg att de inte tyckte om slöjd och tre stycken som ansåg att de tyckte om slöjd.

5.4.1 Intervjuns planering och genomförande

En undersökningsplan fungerar som ett verktyg för att hjälpa organisera tankar och finna brister i sättet för hur man tänker genomföra en undersökning. Det underlättar också för att upptäcka om det saknas information eller kunskap och vad som måste göras före en undersökning. En undersökningsplan fungerar också som ett underlag för analyser och diskussioner. Därför är det viktigt att presentera ett uttänkt tillvägagångssätt för att få kommentarer och kritik till förbättring (Patel & Davidson, 2011, s. 60).

I planeringen av intervjumanualen utformade vi en mängd intervjufrågor som tangerade teorierna om hälsa, stress och stresshantering. Intervjufrågorna utformades så att de kunde tänkas ge svar på undersökningens forskningsfrågor. Efter att ha sammanställt intervjufrågorna reviderades och omformulerades frågorna för bästa möjliga tydlighet och fokus. Då vi ansåg att intervjumanualen fungerande presenterades den för studerande vid ett seminarietillfälle. Efter detta gjordes ytterligare tre provintervjuer bland medstuderanden vid Åbo Akademi. Efteråt konstaterade vi att intervjumanualen var färdig för användning.

Majoriteten av intervjuerna genomfördes under december månad 2018 i lediga utrymmen vid Åbo Akademi i Vasa. Två av intervjuerna hölls via Skype eftersom informanterna inte kunde närvara på orten där intervjuerna hölls. Efter en av de hållna intervjuerna upptäckte vi att ljudinspelningen hade stängts av efter två tredjedelar av intervjun. Därför finns det ett bortfall av data som också beaktas i resultatredovisningen och resultatdiskussionen. I resultatredovisningen valde vi att ha med den intervju där vi stötte på tekniska problem. Vi gjorde detta för att det mest väsentliga hade kommit med i ljudinspelningen. Vid intervjuerna skötte Riiki ljudinspelningen och Forsblom intervjuade. Före intervjutillfällena blev informanterna införstådda med intervjuns syfte och tema. Alla informanter gav sina samtycken till att delta i intervjuundersökningen. Vi förklarade också att informanternas identiteter skulle förbli anonyma i studien. Samtliga informanter blev ställda samma frågor och hade likadana förutsättningar för att svara på frågorna. Intervjuerna varade 10–27 minuter och bestod av nitton frågor och en följdfråga.

5.4.2 Intervjumanualens utformning

I frågorna ett till fyra efterfrågas ålder, vilket utbildningsprogram de går, hur långt hunna i studierna de är samt en förklaring till varför de valt det utbildningsprogram som det går.

Dessa frågor fanns med för att ta reda på hur gamla informanterna var samt för att få bakgrundsinformation om deras relation till slöjd i sina utbildningsprogram.

Med frågorna fem till sju vill vi ta reda på vad begreppen hälsa, stress och slöjd betyder för informanterna. Här fick de fritt formulera deras uppfattningar om begreppen. Dessa frågor ställdes för att få informanterna att tänka till kring undersökningens temana.

I fråga åtta efterfrågas om informanten slöjdar i sin vardag. Om de gjorde det fick de berätta var och på vilket sätt de slöjdade. Denna fråga ställdes för att informanterna skulle tänka efter kring deras upplevelser av slöjd för att lättare kunna besvara de följande frågorna.

I frågorna nio och tio får informanterna berätta deras åsikter om välmående i samband med slöjd. Svaren till frågorna önskas kunna återkopplas till teorikapitlet om *hälsa*.

I frågorna elva till tretton får informanterna berätta deras åsikter om stress i samband med slöjd. Svaren till frågorna önskas kunna återkopplas till teorikapitlet om *stress*.

Med fråga fjorton vill vi ta reda på om informanterna hellre slöjdar ensamma eller tillsammans med någon, samt varför de svarade som de gjorde. Till samma fråga hör en följdfråga som tar reda på hur informanterna skulle känna om de var tvungna att slöjda på det sätt som de ogärna gör.

Fråga femton tar reda på hur informanterna känner för att planera en slöjdprodukt eller verksamhet.

Fråga sexton tar reda på huruvida informanterna anser att det är lätt eller svårt att komma igång med ett slöjdarbete.

Fråga sjutton tar reda på hur informanterna reagerar och vad de tar sig till ifall de stöter på ett problem i slöjdprocessen.

Fråga aderton tar reda på om informanterna anser att en slöjdprodukts kvalitet är avgörande för hur de upplevt slöjden. Med dessa intervjufrågor önskar vi få svar som kan återkopplas till teorikapitlet *hälsa* eller *stress*.

Fråga nitton är en avslutningsfråga till intervjun. Här ställs frågan: ” På vilket sätt tror du att du kommer använda slöjd senare i livet?” Tanken med denna fråga är att se om informanterna som förhåller sig negativt till slöjd fortfarande är av samma åsikt efter avklarad intervju. Se *Bilaga 1* (Intervjumanual, s. 69–70).

5.5 Databearbetning

Efter intervjuerna transkriberades det inspelade ljudmaterialet. Materialet har transkriberats ordagrant där informanternas personliga dialekter framkommer. För att behålla svarens genuinitet har dialekterna inte renskrivits till standardsvenska. För resultatredovisningen valdes kommentarer som ansågs tangera undersökningens forskningsfrågor. I undersökningen namngavs informanterna med fiktiva namn för att bevara informanternas anonymitet

De valda kommentarerna lästes noggrant igenom flera gånger för att få en övergripande förståelse för innehållet. Efteråt lästes materialet igenom med forskningsfrågorna i åtanke. Samtidigt gallrades de kommentarer som inte ansågs beröra forskningsfrågorna bort.

Kommentarer valdes ut gällande hälsa och välmående i slöjd, stress inom slöjden och studerandes förslag på hur man kunde förebygga stress inom slöjd. Då vi var väl bekanta med de utvalda intervju svaren använde vi våra teoridelar för att se om likheter och samband fanns. Efteråt kategoriserades en mall för hur resultaten skulle indelas i resultatdiskussionen. Utgående från mallen plockades sedan kommentarerna in för analys. Sedan skapade vi två tabeller för att åskådliggöra hur informanterna hade svarat i intervjun. Tabellerna analyserar och tydliggör för informanternas åsiktstaganden i intervjufrågorna. Till sist följer en noggrann analysdiskussion av de mest relevanta intervju svaren för sambandet mellan slöjd, stress och hälsa samt hur man kan förebygga stress inom slöjd.

5.6 Tillförlitlighet, trovärdighet och etik

Tillförlitlighet i ett forskningsarbete grundar sig på det faktum att den som har forskat har varit en integrerad del av datainsamlingsmetoden. Man kan då ifrågasätta om forskningens resultat skulle bli det samma om någon annan utförde undersökningen. Därför är det viktigt för en kvalitativ forskning att visa och återspegla procedurer och beslut som tagits i en undersökning. Det ska vara möjligt för läsaren att kunna bedöma och upprepa forskningen. Med sådan information tillhandahålls möjlighet för att dra slutsatser om huruvida en annan forskare skulle kunna komma fram till jämförbara resultat (Denscombe, 2016, s. 411–412).

I en kvalitativ forskning finns det inte något absolut sätt att påstå att forskarna har "fått det rätt", istället används termen "trovärdighet". För att åstadkomma trovärdighet i en kvalitativ forskning krävs några åtgärder. Dessa åtgärder erbjuder en försäkran om att undersökningens kvalitativa data är producerad och kontrollerad i enlighet med god praxis. En av åtgärderna är respondentvalidering. Med det menas att forskare kan gå tillbaka till deltagare i en undersökning för att kontrollera att insamlad data är sanningsenlig. En annan åtgärd är grundande data, vilket betyder att man använder sig av information från fältarbete och empiriska data. Triangulering är också en åtgärd som kan användas i en undersökning genom att man utnyttjar kontrasterande datakällor för att öka forskningsarbetets trovärdighet (Denscombe, 2016, s. 410–411).

I forskningsintervjuer innefattas en rad underförstådda antagande som skiljer sig från en vanlig konversation. Då en informant samtycker till deltagande i en forskningsintervju bör den förstå att de deltar i ett formellt forskningsprojekt och genom informantens överenskommelse om att låta sig intervjuas bekräftar den underförstått följande:

De samtycker till att delta i forskningen. Intervjun är uttryckligen ett möte i avsikt att producera material som kommer att användas i forskningssyfte. Den intervjuade är medveten om detta och samtycker till det. Ur forskarens synvinkel är detta särskilt viktigt när det gäller forskningsetiken. (Denscombe, 2016, s. 263.)

Den intervjuades ord kan användas som forskningsdata. Det som sägs under intervjun kan betraktas som både protokollfört och dokumenterat material, om den intervjuade inte uttrycker motsatsen. (Denscombe, 2016, s. 263.)

Forskaren bestämmer dagordningen för diskussionen. Hur mycket forskaren styr diskussionen varierar beroende på intervjustilen, men begreppet intervju och föreställningen om att bli intervjuad innebär ändå en underförstådd överenskommelse om att det är forskaren som kontrollerar tillvägagångssättet och styr diskussionens agenda och riktning. (Denscombe, 2016, s. 264.)

Även om en informant är införstådd med de ovannämnda föreskrifterna om samtycke till användning av intervjudata är det ändå i allmänhet en god praxis att få det nedtecknat i form av ett samtyckesformulär (Denscombe, 2016, s. 264).

6 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer undersökningens resultat att presenteras. Resultatet presenteras utgående från de svar som erhållits från de kvalitativa intervjuerna. Informanternas tankar, åsikter och känslor i relation till slöjd, stress och hälsa har kategoriserats. I samband med transkriberingen valde vi ut de intervjusvar som berörde våra forskningsfrågor och teorikapitel. För att få en vettig struktur sorterades intervjusvaren in i kategorierna *Kommentarer relaterade till hälsa*, *Kommentarer relaterade till stress*, *Tvetydiga kommentarer* och *Hur kan stress förebyggas i slöjdsammanhang?*.

För att bevara informanternas anonymitet har vi valt att namnge dem med de fiktiva namnen Gunnar, Fridolf, Hannes, Emanuella, Gunilla och Dafne. Samtliga informanter hör till ålderskategorin unga vuxna och studerar eller har studerat vid Åbo Akademi i Vasa. Under avsnittet *Sammanfattning* har vi sammanställt två stapeldiagram. I stapeldiagrammen har vi sammanfattat de begrepp som förekommit i intervjusvaren. I det första stapeldiagrammet har vi sammanfattat de begrepp som passar in under temat till hälsa. I det andra stapeldiagrammet har vi sammanfattat begrepp som passar in under temat stress.

6.1 Kommentarer relaterade till hälsa

I detta avsnitt har vi sorterat de intervjusvar där informanterna ansåg att slöjd bidrog till hälsa. Majoriteten av kommentarerna har vi fått utgående från frågorna:

- Anser du att slöjd är hälsofrämjande eller ej?
- Om du har – kan du ge exempel på en situation där du känt välbehag i slöjdsammanhang?

Nedantill följer kommentarer relaterade till hälsa.

Nää men det är väl kanske om man slipper bort från [...] om man har haft en stressig dag med någonting och så får man fara iväg och göra det man vill göra så då känner jag i alla fall då jag gick i skolan kände jag det mycket ifall jag hade varit i skola en lång dag och visste att jag på kvällen får fara och slöjda så kände jag direkt då jag steg in i slöjdsalen att det var ett lugn som kommer över. Att jag får dyka in i mitt eget och så där. Sen så där till själva produkten eller det man tillverkar är det väl kanske då man ser att det börjar ta form, att man har tagit liksom, man har sågat ut allting och börjar lägga ihop man ser att det börjar vara på god väg att bli färdigt så då känns det bra. (Fridolf)

Fridolf säger ”att man slipper bort från” och blir sedan tyst och börjar fundera. Fridolf beskriver ett scenario där han känt stress i skolan eller på sitt jobb. Fastän han under dagen haft en period av stress, ser han fram emot perioden senare på kvällen då han får fortsätta med sitt slöjdande. Direkt då han kommer in i slöjdsalen börjar han känna ett lugn och får fokusera på sitt eget arbete. Sedan säger Fridolf att han känner välbehag då produkten börjar ta form och att det känns bra då arbetet börjar bli klart.

Nog minns jag ju i lågstadiet då jag byggde en fågelholk och fick den klar! Nog gav det välmående! (Gunnar)

Gunnar tänker tillbaka på slöjdundervisningen från lågstadiet och minns då han fick klart sin fågelholk. Då produkten blev klar kände Gunnar att det gav välmående.

[...] Nångång kan jag uppleva på jobbet att det är skönt om det är stressigt och man har massor som man måste ha gjort och man har fått bort allting och sen får sätt sig ner och sitt och liksom fix nånting. Då kan jag tycka att det är skönt. (Dafne)

Här menar inte Dafne att stressen är skönt. Det hon menar är att den stressiga perioden på jobbet är förbi och hon får fortsätta med sitt slöjdarbete. På så sätt varvar hon ner och kopplar av. Slöjd bidrar till att Dafne kan koppla av och det tycker hon är skönt.

Då när jag lyckas ska vi säga. Att då när någonting har gått enligt planerna eller till och med bättre än vad man har tänkt men mest det arbete man gör för att få den slutprodukten för att sen ja. [...] Att välbehaget har jag känt då jag har fått en lyckad produkt. [...] Och också om det inte har varit lyckat så får jag också en bra känsla av det att jag vet vad jag skulle kunna göra bättre helt enkelt. (Hannes)

Hannes känner välmående då hans arbete har gått enligt eller över förväntningarna. Hannes menar att han känner välmående då slutproduktens kvalitet är högklassig. Hannes får också en bra känsla då förstår vad han kan göra annorlunda för att skapa en bättre produkt.

För mig är det nog, kanske inte för alla. [...] För min del är det väl för att jag känner väl att det är intressant och roligt jag känner ett välbehag. Att sitta vid en slöjdbänk och pilla på någonting, liksom får göra en produkt själv och se vad det blir till och sådär, det känner jag. Men sen kan jag nog förstå att folk som kanske inte tycker om det kanske igen känner helt annorlunda, att de känner sig stressade till och om de inte vet vad de ska göra eller hur de ska göra så är det svårt. (Fridolf)

Fridolf förklarar att slöjden är hälsofrämjande för honom, men kanske inte för alla. Fridolf känner att det är intressant och skapar välbehag då han får sitta vid en slöjdbänk och jobba med sin produkt. Fridolf förklarar att han förstår att andra kan känna på ett annat sätt. Fridolf menar att vissa kan känna sig stressade. Han menar att slöjd kan vara svårt om man inte vet vad som ska göras.

Jag skulle säga det, psykiskt ska vi säga i alla fall. Att fysiskt kan det hända misstag nog, men jag tycker bara man kan slöjda och vet var man ska ha det så är det absolut, minimera risken men. För att svara på frågan så ja, så länge man njuter av det. (Hannes)

Hannes antyder att slöjd är psykiskt hälsofrämjande. Med "[...] fysiskt kan det hända misstag" menar Hannes att man kan skada sig då man slöjdar. Då Hannes säger "minimera risken" menar han att risken för att skada sig är mindre om man kan slöjda. Hannes sammanfattar med: "[...] så länge man njuter av slöjd mår man bra av det."

Jag tycker nog att det är absolut hälsosamt. Jag tycker att det är avkopplande och jag är mer kreativ med slöjdsaker då jag mår bra å har en välmåendeperiod. Nu har jag ju haft problem, eftersom jag har reuma, så jag har ju inte kunna handarbete. Men nu då jag mår bättre och har en bättre period och mår bättre i mig själv, ja är mer avslappnad och lugn då jag kan hålla på med sånt. Det går lite hand i hand. (Emanuella)

Emanuella anser att slöjd är hälsosamt. Om Emanuella har en period då hon mår bra anser hon att slöjd är avkopplande. Om hon mår bra kan hon också vara mer kreativ i sitt slöjddande. Emanuella förklarar att hon har haft problem eftersom hon har reumatism och inte haft möjligheten att handarbete. Emanuella menar att då hon mår bättre är hon mer avslappnad och kan hålla på med slöjd. Då Emanuella mår bra slöjdar hon mera och då börjar hon känna sig ännu bättre.

Det tror jag säkert. Alltså jag tror att i slöjden så kan ju folk liksom känna att de kan slappna av och ha någonting som de kan känna att är betydelsefullt för dom. Jag kan ju se på min syster till exempel att då hon blir jättestressad så sätter hon sig ner och stickar, och det är jätte avkopplande för henne. Så jag tror absolut hälsofrämjande. (Dafne)

Dafne tror att slöjd kan vara hälsofrämjande. Hon tror att folk kan känna att de kan slappna av i slöjd och att det kan kännas betydelsefullt för de som slöjdar. Dafne förklarar att hennes syster sätter sig ner och stickar då hon är stressad och det får henne att koppla av.

Det är alltid då man får börja på med något nytt och söka efter nya mönster, eller sedan då man har gjort färdigt något och man känner att "det här har jag gjort". Att man får den här känslan att jag har utträttat något och man kan ta på det. Det är väl välmående. Det känns bra då man skapar någonting. (Emanuella)

Emanuella förklarar att hon alltid känner välmående då hon får börja med ett nytt alster eller mönster. Emanuella känner även välmående då hon gjort klart ett arbete. Hon känner stolthet över att produkten är klar. Emanuella menar också att det skapar en bra känsla då man tillverkat någonting som går att hålla i och visa åt andra. Emanuella säger att det är välmående och det känns bra då man skapar någonting.

[...] man ser ju resultatet då man jobbar med händerna då man slöjdar. Man bygger ju saker, skapar någonting och det ger nog en slags tillfredsställelse att kunna se resultatet av ens arbete. Så jag kan nog förstå att det har hälsofrämjande effekter av att slöjda. (Gunnar)

Gunnar förklarar olika aspekter som kan bidra till att slöjd är hälsofrämjande. Det kan vara hälsofrämjande att se resultatet då man jobbar med händerna, bygger saker eller skapar någonting.

6.2 Kommentarer relaterade till stress

I detta avsnitt har vi sorterat de svar där informanterna ansåg att slöjd bidrog till stress. Majoriteten av kommentarerna har vi fått utgående från frågorna:

- Om du har – kan du ge exempel på en situation där du upplevt stress i slöjdsammanhang?
- Finns det någon sekvens inom slöjden som kan kännas bekymmersam?

Nedantill följer kommentarer relaterade till stress.

[...] Alltså för mig är slöjd inget som jag mår bra av, utan det är mer någonting som jag blir stressad av och ett nödvändigt ont. Någonting som jag måste. [...] Men det är sällan det kommer en sån stund att jag känner att jag inte har nått annat så att jag kan ta mig tid att sitta och i lugn och ro och fix. (Dafne)

Här menar Dafne att hon inte mår bra av slöjd eftersom att det är stressande. Det poängteras två gånger att slöjden upplevs som ett tvång, vilket hon inte tycker om. Det nämns också att tidsbrist är en orsak till varför hon upplever slöjd som en stressfaktor.

Ja om man räknar Ikeamöbler som slöjdsammanhang så jo, då kan man no många gånger känna stress! (Gunnar)

Gunnar upplever stress då han ska följa instruktioner för att skruva ihop Ikeamöbler. Det blir ofta fel då han inte kan tyda instruktionerna.

Ilska, ånger, hat. (Gunnar)

Dessa är ytterligare stressrelaterade känslor som Gunnar känner i samband med att skruva ihop Ikeamöbler.

Att jag inte kan. För det beror på, skulle jag veta att det finns någon som jag kan fråga om hjälp så är det en annan femma. Nog skulle jag ju uppleva en viss stress tror jag, om ingen skulle komma och hjälpa mig för jag skulle inte veta hur jag skall göra någonting. (Fridolf)

Fridolf menar att okunskap och hjälplöshet kan bidra till stress. Om han har tillgång till hjälp minskar stressen.

[...] Att oftast blir jag som mer att jag börjar stå en stund. Och kanske lite frustration är nog det jag kan förklara det med mest. Att lite ja, det känns som att investerad tid har gått i spillo, på grund av det där ena om det har helt varit åt skogen att jag måste börja från början. (Hannes)

Det som Hannes menar med att han ”börjar stå en stund” är att han börjar analysera problemet. Han granskar om han kan lösa problemet. Om han inte kan lösa problemet leder det till frustration. Frustrationen som Hannes känner är relaterad till rädsla för onödigt arbete.

[...] Alltså kanske alla gånger i högstadiet då man skulle försöka. [...] jag minns att alla mina kompisar gjorde mina arbeten för jag blev aldrig klar. Men alltså då det inte blir som då man vill. Då det bara skiter sig. Då blir man stressad. Och då man känner att okej men nu måste jag ta upp det här eller börja från början eller nu har jag gjort nånting fel att nu måst jag gör om det här. Att då känner jag stress. [...] typ då man stickat en halv socka så måste man riva upp och börja om. Men det är mina minnen från skolslöjden, att man har gjort nånting och så har man misslyckats och så måste man ta opp och så blev man stressad och sur. Eller jag vet inte stressad, eller jo stressad. För man hade ju en deadline att man skulle bli färdig till nån dag, att det var ju inte så att man fick sitta och sticka på samma arbete i ett helt år utan man skulle ju bli färdig. Jag minns att vi måsta sitt in på raster och laga det klar, eller där hemma och det var ju hemskt. (Dafne)

Här tänker Dafne tillbaka på slöjdundervisningen i grundskolan. Hon kände sig stressad då hennes arbete i slöjden inte blev som hon hade tänkt. Dafne menar att stressen grundar sig i rädslan för att behöva börja om från början. Rädslan berodde på att hennes arbete skulle vara klart inom en utsatt tid. Extra arbete kunde leda till att hon inte skulle hinna bli färdig i tid.

Jå. [...] Då har det mest varit med maskiner, till exempel en CNC-maskin som int gör såsom jag vill. [...] Eller gör såsom jag har sagt åt datorn men med fel värden eller nånting. För ett programstrul och sånt. Om det är något jag inte kan själva desto mera vara i kontroll över så känner jag stress. Och om det är något jag inte lyckas med, eller om jag svarvar och det hakar i till exempel så då känner jag stress av det. (Hannes)

Hannes refererar till personliga upplevelser av stress i slöjdsammanhang. Han blickar tillbaka på den gången han använde en datorstyrd fräs och arbetet inte blev som han hade tänkt. Han upplevde stress då han inte hade kontroll över situationen. Han refererar också till då han svarvat och arbetet förstörts.

[...] ibland känns det ju som att man kommer in i en sådan här stund då man inte riktigt kan släppa det och blir irriterad för att man skulle hellre göra något annat. Och förstås om jag gör något misstag så är det ju inte så roligt. Då man känner att det inte blir till något. Att avbryta något för att det inte fungerar är inte så trevligt. Det finns ju också prestationsångest då man vill att något skall bli bra. (Emanuella)

Här menar Emanuella att hon blir irriterad om hon har stöter på ett problem i slöjdprocessen. Hon skulle vilja framskrida utan extra arbete. Orsaken att hon blir irriterad är att hon vill hinna göra andra saker. Känslan av att hon inte lyckas är också en bidragande faktor för att stress. Emanuella nämner att hon kan uppleva prestationsångest i sitt arbete. Hon vill att arbetet ska bli bra och inte halvdant. Emanuella känner prestationsångest då hon ställer för höga krav på sig själv.

Det värsta som finns är ju som hur det var förr i lågstadiet, då man står vid slöjdbänkar på rad och sedan ska man sätta upp sina slöjdföremål på hyllan och man ser exakt hur långt alla andra har kommit och hur det ser ut och i slutet ska man visa upp det för varandra, då är jag alltid den sämsta och har inte hunnit bli klar. Jag skulle vilja lägga undan det jag har gjort i min ryggsäck för att ingen ska kunna se det. (Gunilla)

Här blickar Gunilla tillbaka på slöjdundervisningen i lågstadiet. Hon upplevde stress då hon jämförde sig med sina klasskamrater. Hon upplevde att hon alltid hade presterat sämst i slöjden och hon ville ogärna visa upp sitt arbete inför klasskamraterna.

[...] för jag blir alltid förbannad [...] (Gunilla)

Gunilla förklarar att hon alltid blir förbannad då hon slöjdar. Hon blir förbannad då arbetet inte blir som hon vill.

Som lärare så är det alltid vassa verktyg som jag är lite sådär. Som kniv. Till exempel ifall de ska börja tälja, speciellt om jag inte har haft den där klassen förr, utan om det är så att jag tar dem mitt i allt. [...] till exempel ytbehandling, eller något sånt där som man inte provat förut. Att gör man det rätt? Finns det något bättre sätt att göra det? Så det är kanske, ytbehandlingen där som jag kanske [...] speciellt om det är något nytt. För det kan förstöra kanske, projektet som man har redan klart, i sista skedet. (Hannes)

Här svarar Hannes ur ett lärarperspektiv. Han kan uppleva stress då han ska undervisa en obekant klass där eleverna handskas med vassa verktyg. Han känner också stress då han ska lära ut en teknik som han är obekant med. Osäkerheten han känner för att lära ut nya och obekanta tekniker beror på oron för att elevens arbete ska gå sönder.

[...] Alltså det har jag inte känt på många år. Det är om man går tillbaka till högstadietiden i så fall. Men att liksom att man inte vet hur man ska göra en sak, man vill inte riktigt fråga, men känner att det kanske inte riktigt intresserar en det man håller på med just nu eller så. Man hitta ingen gnista eller motivation för att göra det så då blev det väldigt stressande. Man såg att andra blev klara och man själv kanske halkar efter och man skulle behöva göra någonting. Men man visste inte riktigt hur man skulle göra det och vet liksom inte vad som är nästa steg att göra och så. (Fridolf)

Fridolf säger att han inte känt stress på många år. Han tänker sedan tillbaka från sin tid i högstadiet. Fridolf menar att han blir stressad då han inte vet hur han ska göra ett arbete och då han inte får hjälp. Han förklarar att ointressanta arbeten inom slöjd kan leda till stress. Fridolf blickar tillbaka på sin tid i högstadiet då han inte hade någon motivation för att slöjda, vilket ledde till stress. Det som han tyckte var stressande var då andra elever blev klara med sina arbeten och han inte hann med.

[...] jag har många idéer, men sedan så går det aldrig särskilt bra då jag börjar sy eller börjar göra något inom träslöjd, metallslöjd har jag nästan aldrig sysslat med, men alltid då det går lite dåligt så ger jag upp. Då därför blir det en negativ upplevelse. [...] För jag tänker att jag inte kan det här. (Gunilla)

Gunilla menar att hon har höga ambitioner och många idéer för slöjdarbeten. Men då hon börjar slöjda går det inte som hon tänkt. Det bidrar till att hon upplever slöjden negativt. Gunilla anser att hon inte kan slöjda.

6.3 Tvetydiga kommentarer

I detta avsnitt har vi sorterat de intervjusvar där informanternas åsikter har varit tvetydiga eller likgiltiga.

[...] det är väl nog om man känner att man inte klarar av något. Jag tycker ju att det är intressant att ta reda på, jag tycker ju det är intressant att lära mig nya saker, men om jag känner att det är något som jag inte klarar av så då känns det ju frustrerande. Det känns ju mera belönande då man kan och lyckas. (Gunilla)

Gunilla tänker sig olika scenarier där hon lyckas och inte lyckas i slöjd. Gunilla menar att sökandet efter idéer, planerande och att få lära sig nya saker är intressant. Men Gunilla känner frustration om hon inte klarar av det hon jobbar med. Gunilla anser att det är mera belönande då hon kan någonting och då hon lyckas.

[...] Och klokare ska vi säga, att en gång är ingen gång som det far fel. Men ifall det händer två gånger så är det för mycket för mig, då börjar man redan vilja ta en paus från dedär nån dag och komma tillbaks till det då man har lite fått moralhöjande mentalitet. (Hannes)

Hannes menar att han blir klokare sina misstag. Om Hannes gör samma misstag två gånger orkar han inte med arbetet. Då behöver Hannes ta en paus i arbetet för att fortsätta senare då han är positivt inställd till slöjd igen.

Det finns ju två saker, hälsofrämjande för psykiskt välmående helt säkert, det är ju samma sak som med många sporter och sånt att man går väl helt in i det och tänker inte på så mycket annat och sådär. Samtidigt så kan man ju skada sig. (Emanuella)

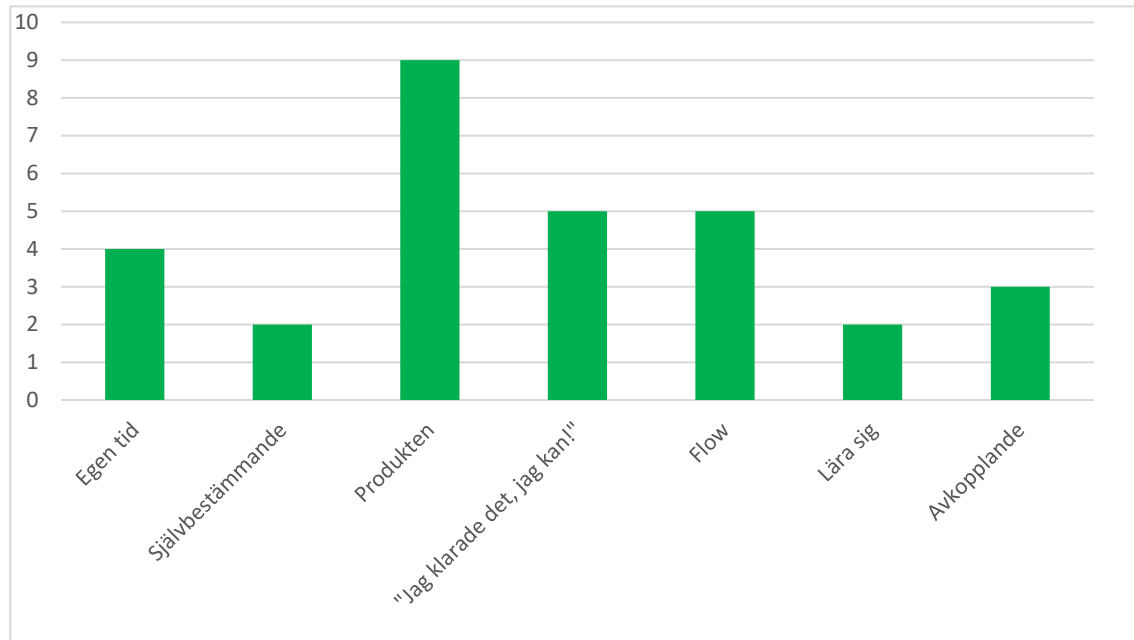
Emanuella menar att slöjd är psykiskt hälsofrämjande. Hon jämför slöjd med olika sporter och sådant som människor satsar helhjärtat på. På samma gång anser Emanuella att man kan skada sig fysiskt då man slöjdar.

6.4 Sammanfattning

För att förklara vad det är som informanterna egentligen har sagt i intervjuerna har vi sammanställt deras svar i två stapeldiagram. Det första stapeldiagrammet innehåller begrepp relaterade till hälsa och det andra stapeldiagrammet innehåller begrepp relaterade

till stress. Siffrorna i stapeldiagrammen står för det antal gånger som ord eller begrepp har använts synonymt med begreppen vi angett i diagrammen.

Diagram 1. Frekvent använda ord eller begrepp relaterade till hälsa.

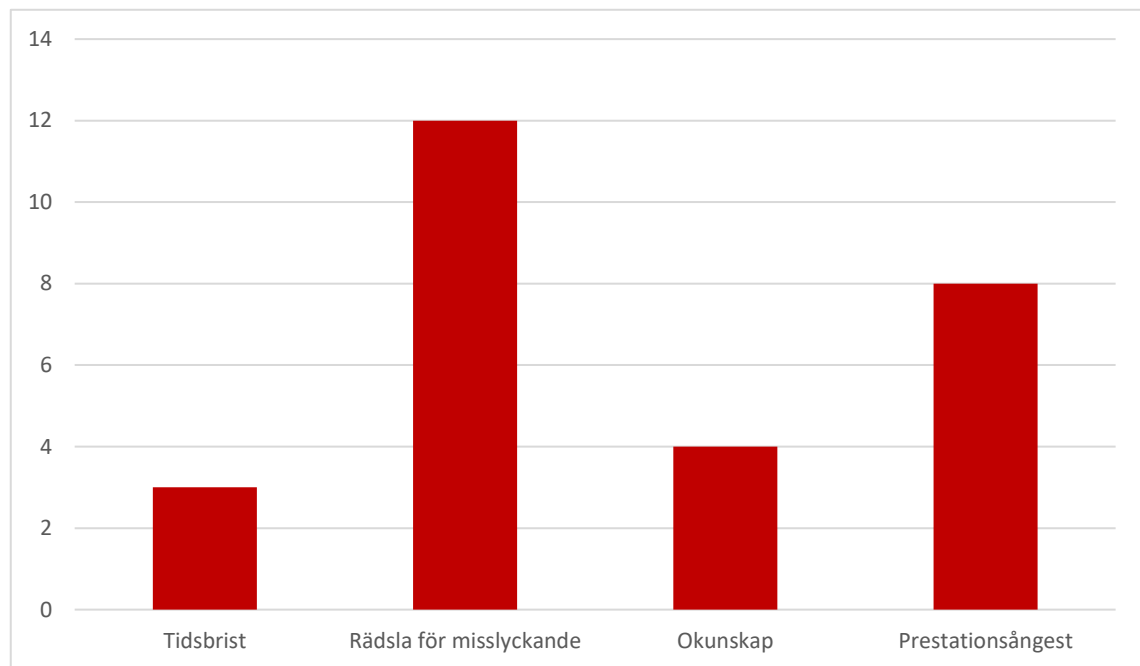


Det som kan avläsas från *Diagram 1* är att *Produkten* betonas flest gånger som bidragande faktor för hälsa. Med *Produkten* menas till exempel att informanten känner välmående genom att produkten börjar bli klar eller tar form. Man kan också urskilja att "*Jag klarade det, jag kan!*" och känsla av *Flow* är faktorer som betonas näst flest gånger. Med "*Jag klarade det, jag kan!*" menas till exempel att informanterna känner välmående av att lyckas. Det kan även betyda att informanterna har lyckats färdigställa slöjdarbetet eller att de lyckats med någonting de varit osäkra på om de kunde åstadkomma. Till *Flow* hör känslor där tid och rum försvinner. *Egen tid* har betonats fyra gånger. Tre gånger har informanterna nämnt att de slöjdar för att det är *Avkopplande*. Två gånger har *Lära sig* nämnts. Med det menas att informanterna känner välmående då de lär sig någonting i slöjd.

Det som kan avläsas från *Diagram 2* är att *rädsla för misslyckande* har blivit nämnt flest gånger som bidragande faktor för stress. Med *rädsla för misslyckande* menas till exempel att informanten oroar sig för att fortskrida i slöjdprocessen, på grund av att den är rädd att produkten ska gå sönder.

På andra plats kommer *prestationsångest* som har nämnts åtta gånger. *Okunskap* har nämnts fyra gånger. Med okunskap menas till exempel att informanterna inte vet vad som ska göras. *Tidsbrist* har nämnts tre gånger. Då har informanterna menat att de inte hinner färdigställa produkten inom utsatt tid.

Diagram 2. Frekvent använda ord eller begrepp relaterade till stress.



6.5 Hur kan stress förebyggas i slöjdsammanhang?

Under de kvalitativa intervjuerna dök det upp en hel del förslag på hur man till exempel som lärare kan förebygga att inte någon stress utsöndras under en slöjdverksamhet. Förslagen presenteras till följande. Majoriteten av kommentarerna uppstod utgående från frågan:

- Har du förslag på hur man kan förebygga stress i det här sammanhanget?

Nedantill följer informanternas förslag på hur stress kan förebyggas i slöjdsammanhang.

Man ska helt enkelt överlåta sådana uppgifter till sådana som klarar av dem. (Gunnar)

Med att överlåta uppgifter till sådana som klarar av dem syftar Gunnar på att han inte själv kan slöjda. För att förebygga stress i slöjdsammanhang söker Gunnar hjälp från sådana människor som enligt honom är kvalificerade att ta sig an det arbete som ska slöjdas.

[...] Men kanske att man har lite bredare område att man inte har just modellslöjd eller så är ganska förödande i sådant sammanhang till exempel. Jag var på praktik som vi hade så skulle alla göra en mopolyft till exempel och jag kan förstå att man inte vill göra det om man till exempel inte är intresserad av skruva en mopo så vad ska man göra med en mopolyft då? Det motiverar ju knappast någonting. Att kanske bredd området då eller så. [...] Om det är någon som har svårt att man kanske gör lite mer hjälpmedel åt dem då att de kanske få en arbetsordning eller så. Att de kanske är lite introvert eller blyg eller nått så de inte vågar fråga kan man göra på ett papper så de vet exakt hur de ska göra eller så. (Fridolf)

Fridolf säger att slöjdläraren bör undvika modellslöjd och fokusera på arbetsområden där eleverna får jobba med bredare områden som kan gynna eleven. Fridolf kommer ihåg från sin egen praktik där eleverna skulle tillverka ställningar som kan lyfta moped. Fridolf förstår att elever som inte är intresserade av mopeder nödvändigtvis behöver vara intresserad av att tillverka en sådan konstruktion. Fridolf förklarar att läraren kunde försöka göra extra hjälpmedel eller arbetsordning åt elever som kan ha problem i slöjden. Fridolf menar att alla elever kanske inte vågar fråga efter hjälp av läraren och att läraren på så sätt måste bidra med extra hjälpmedel.

Egentligen så tänker jag väl att jag skulle behöva rätt sorts verktyg och grejer från första början, för jag börjar alltid med ganska provisoriska grejer oftast och då blir det dåligt och då tror jag att det är för att jag inte kan, och då ger jag upp. [...] det här är inte sådant som jag gör i vardagen, men då jag tänker tillbaka så kanske det ska va lite mindre jämförande om flera personer jobbar med samma sak, för då ser man då andra har gjort bättre ifrån sig eller blivit snabbare klara, då igen känner jag att jag inte kan det här. (Gunilla)

Gunilla förklarar att hon ofta kommer med provisoriska lösningar då hon ska inleda slöjdande. Det leder ofta till att hon känner sig dålig och ger upp. Gunilla menar att hon skulle behöva rätt verktyg och material från första början för att öka förutsättningarna för att lyckas. Gunilla förklarar att hon inte håller på med slöjd i vardagen, men hon kommer ihåg från sin egen skoltid att hennes arbeten blev jämförda med andra elevers. Om Gunillas arbete inte blev klar på samma gång som de andra eleverna, eller ifall hennes arbete hade sämre kvalitet jämför med de andras, så skapade det dåliga känslor för Gunilla.

[...] Om man inte tycker om det man gör så tycker jag nog att det känns som att ”det här måste laga”. Jag tror att det är jätteviktigt att man får välja lite själv vad man gör. Att man faktiskt är intresserad. Om man tycker att det är intressant att prova på nya tekniker och sådant så är det ju väldigt givande att göra det, men jag tror ju nog att det kan vara så om man ska göra en väska med korsstyg, och man verkligen hatar korsstyg så då anser jag att det inte är riktigt rätt. Det borde kanske finnas alternativ. Om det handlar om kreativitet så kanske man skulle ges alternativ. (Emanuella)

Emanuella menar att om slöjdaren inte tycker om arbetet den jobbar med så känner den sig tvingad till att göra det. Emanuella anser att det är viktigt att den som slöjdar själv får välja innehållet i arbetet och faktiskt är intresserad av arbetet den jobbar med. Emanuella

använder tekniken korsstygn som förslag. Om man inte tycker om korsstygn men blir tvingad att tillverka en sådan väska så är det inte rätt. Emanuella anser att det borde finnas alternativ för de flesta arbeten.

Förberedelse, planering. Ha tillräckligt vassa verktyg när du svarvar. Kolla igenom koden före du lagar CNC:n, eller via en simulation om det kommer att fungera som det ska. Men planering, då är det bra att göra dom skedena och så utför man helt enkelt. (Hannes)

Hannes lyfter upp förberedelse och planering som viktiga komponenter för att förebygga stress vid slöjdande. Till exempel använder han att granska ifall verktygen är tillräckligt vassa inför svarvningsarbetet eller att granska att koden fungerar via en simulation innan man sätter igång en CNC: fräsning. Hannes lyfter ändå för andra gången fram planering som en viktig komponent för att lyckas vid utförandet av uppgiften.

Jag skulle kanske ha gett alternativ på hur stort arbete man vill göra att man får välj att vill man göra en stor sak eller vill man göra en mindre sak. För att för mig skulle det ha underlättat om jag skulle ha vetat att jag skulle göra en liten sak och sen då jag är färdig med min lilla sak så får jag en ny liten sak. Istället för att jag får ett jättestort arbete som jag känner är övermäktigt. Att hellre att man producerar flera små och inte känner stress och bara att man skulle måsta bli klar. Att blir man klar med en liten sak är det bra, blir man klar med två så är det bra. Men att man inte måste ha en superstor sak. (Dafne)

Här tänker Dafne ur ett lärarperspektiv där hon menar att om man som elev hade fått välja på arbetsomfattningen så kunde man förebygga stress. Dafne blickar tillbaka på sina upplevelser från slöjdundervisning som elev och menar att om hon hade fått göra flera småskaliga arbeten istället för ett stort och omfattande arbete så hade hon inte upplevt stress.

[...] Som karl hör det ju till att man ska tycka om slöjd och för det andra ska man vara bra på det. Är man en karl från landsbygden är det ju också underförstått att man ska vara duktig på det, vilket jag inte är. Jag brukar skoja om att jag är dålig, men det är ju inte bara skoj utan jag är ju på riktigt dålig på att slöjda. Tillsammans med en kompis som är bekant med min bakgrund så är det kanske ok. Ifall utomstående är närvarande och inte vet av bakgrunden, då blir det lätt en ansträngd situation. I sådana fall skulle jag undvika det än att slöjda själv. (Gunnar)

Här menar Gunnar att eftersom han anser sig vara dålig på att slöjda så skulle han kunna förebygga stressituationer genom att slöjda tillsammans med en kunnig och bekant person. Om obekanta personer skulle befinna sig i samma utrymme som han själv så skulle han helt och hållet avstå från att slöjda. Alltså att helt och hållet låta bli att slöjda för att undvika stress.

7 Resultatdiskussion

Syftet med den empiriska undersökningen är att synliggöra vilka välmående- och stressfaktorer som upplevs av studerande i slöjden och ta reda studerandes förslag på hur man kan förebygga stress. I resultatdiskussionen kommer vi utgående från de teorikapitel och resultat som presenterats att diskutera hur slöjd upplevs av studerandena och hur man enligt dem kan förebygga stress inom skolslöjden.

7.1 Sammanfattning av resultaten och resultatdiskussion

Forskningsfrågorna för avhandlingen är följande:

- Vilka välmående- och stressfaktorer upplever studerande i slöjd?
- Hur kan stress förhindras enligt studerande inom slöjd?

Inledningsvis kommer vi att presentera två tabeller. Tabellerna kan tolkas och analyseras utgående från den teori som presenterats. Informanterna har fortsättningsvis samma fiktiva namn för att underlätta resultatdiskussionen. Efteråt tolkas och analyseras *Kommentarerna gällande hälsa*, *Kommentarer gällande stress*, *Tvetydiga kommentarer* och *Hur kan stress förebyggas i slöjdsammanhang?*.

Tabell 3. Översikt av svaren från de kvalitativa intervjuerna.

Informant	Anser att slöjd bidrar till hälsa	Anser att slöjd bidrar till stress	Slöjdar hellre ensam	Slöjdar hellre tillsammans
Gunnar	Ja	Ja	Ja	Nej
Fridolf	Ja	Ja	Ja	Ja
Hannes	Ja	Ja	Ja	Ja
Emanuella	Ja	Ja	Ja	Nej
Gunilla	Ja	Ja	Ja	Nej
Dafne	Ja	Ja	Nej	Ja

Tabellerna har blivit sammanställda för att underlätta resultatredovisningen och resultatdiskussionen. Den första kolumnen representerar de informanter som blivit intervjuade.

Den andra kolumnen visar om informanterna anser att slöjd bidrar till hälsa. Alla sex informanter har på något sätt svarat att slöjd bidrar till hälsa.

Den tredje kolumnen visar om informanterna anser att slöjd bidrar till stress. Alla informanter anser att slöjd kan bidra till stress.

Den fjärde och femte kolumnen visar om informanterna hellre slöjdar ensamma eller tillsammans med någon. På frågan om de hellre slöjdar ensamma var det endast Dafne som ansåg att hon ogärna slöjdar ensam. Dafne svarade på frågan om hon gärna slöjdar tillsammans med någon annan att hon gärna gör det. Man kan se likheter med Leinonens (2009) undersökning om "Näppäriä mummoja". Om Dafne får möjligheten att träffas tillsammans med sina vänner och slöjda kan det antas skapa välmående. Värt att poängteras i det här exemplet är att det inte nödvändigtvis är slöjden som bidrar till hälsa, utan samvaron tillsammans med andra i gruppen då de slöjdar (jfr Leinonen, 2009). Hannes och Fridolf ansåg också att de gärna slöjdar tillsammans med andra men att de också gärna slöjdar ensamma.

Tabell 4. Översikt av svaren från de kvalitativa intervjuerna.

Informant	Lägger tid på planering	Har lätt eller svårt att komma igång med slöjdarbetet	Attityd till problemlösning	Vikten av slutprodukterns kvalitet
Gunnar	Lite	Svårt	Behöver hjälp	Viktig
Fridolf	Lite	Lätt	Fixar själv	Viktig
Hannes	Mycket	Ingen åsikt	Fixar själv	Ingen åsikt
Emanuella	Mycket	Lätt	Fixar själv	Viktig
Gunilla	Lite	Svårt	Behöver hjälp	Viktig
Dafne	Lite	-	-	-

För att se ifall planering av slöjdverksamheten kan vara en bidragande faktor för hälsa eller stress, frågade vi hur mycket tid informanterna lägger på planering. Från Tabell 4 kan man avläsa att fyra av informanterna svarade att de lägger lite tid på planering, medan två av informanterna sade att de lägger mycket tid på planering. Gunnar, som anser att slöjd för hans egen del kan bidra till stress, förklarade att han lägger lite tid på planering. Då Gunnar sedan sätter igång med slöjdverksamheten känns förmågan till arbetet bristfällig. Det kan ge upphov till ångest och han får inte heller mycket gjort. Det här är ett tecken på negativ stress (jfr Burman, 2017) och kunde förebyggas ifall Gunnar istället lägger mera tid på planering av verksamheten för att på så sätt undvika att han känner av stress och avslutar slöjdverksamheten.

De två informanterna som svarade att de lägger mycket tid på planering var också sådana som ofta kände att de hade "flow" då de slöjdar. Det här kan jämföras med Csikszentmihalyis (1996) beskrivning av första elementet gällande begreppet *flow*.

Planerar man ett slöjdarbete väl finns det alltid klara mål för varje steg i processen. Det är alltid tydligt vad som ska göras och man kommer alltid vidare i arbetet. Därför kan man tolka det som att mängden planering av slöjdprojekt kan vara en bidragande faktor för både välmående och stress.

Den tredje kolumnen visar hur lätt informanterna anser att det är att komma igång med slöjdarbetet. Två av informanterna anser att det är svårt att komma igång med arbetet. Samma informanter hade även svarat att de lägger lite tid på planering. Två informanter hade svarat att de tycker det är lätt att komma igång med arbetet. En av dem lade mycket tid på planering. Den andra informanten lade inte mycket tid på planering men anser sig vara en van slöjdare och tycker om problemlösning. För det första kan det här anknytas till Antonovskys begrepp *känslan av sammanhang*. Om slöjdaren vet vad som ska göras känner den sig även motiverad att sätta igång med processen (jfr Antonovsky, 2005). För det andra kan också flow anknytas till detta exempel som i det här fallet kan kännetecknas av flera av de element som presenterats i avsnitt 2.4. I ovannämnde exempel framgår bland annat att ha klara mål för varje steg av processen (element 1), att handling och medvetenhet är sammansmälta (element 4), att distraktioner är uteslutna från medvetandet (element 5) och det finns ingen oro för att misslyckas (element 6) (jfr Csikszentmihalyi, 1996). Exemplet kan alltså sammanfattas enligt följande: ifall personen är medveten om uppgiftens karaktär redan vid början av slöjdarbetet, ökar möjligheten till flow och misstag undviks. Slöjd kan på så sätt skapa hälsa. Två informanter anser att det är svårt att komma igång med arbetet. Detta kan tolkas som motsatsen till element sex (jfr Csikszentmihalyi, 1996). Det kan finnas en oro för misslyckande och på så sätt känner inte informanterna *känslan av sammanhang*. Det kan ge upphov till stress för att personen inte vet vad arbetet ska leda till (Ellneby, 2016).

För att få veta ifall problemlösning i samband med slöjd kan ge upphov till hälsa eller stress bad vi informanterna förklara vad de tar sig till ifall det uppstår ett problem under slöjdprocessen. Informanternas svar angående problemlösning visas i den fjärde kolumnen. Två av informanterna svarade att de alltid behövde hjälp av någon utomstående ifall det uppstod ett problem. Tre av informanterna svarade att de själva åtgärdar problem. Det som vi anser är intressant är att ingen av informanterna helt och hållet avslutade sina slöjdarbeten eller tog en paus för att komma tillbaka senare. Alla informanterna var måna om att komma vidare i processen. Därför tolkar vi det som att problemlösning inte är något som utgående från våra informanter kan vara bidragande till

stress. Däremot finns det inte heller något som antyder att problemlösning skulle vara bidragande till hälsa.

För att kunna veta ifall produktens kvalitet är avgörande för att uppleva slöjd som lustfyllt, bad vi informanterna att svara på hur viktig slutproduktens kvalitet är. Informanternas svar angående produktens kvalitet redovisas i femte kolumnen. Fyra av informanterna svarade ”viktig” och en informant svarade ”ingen åsikt”. Fridolf anser att slutproduktens kvalitet är viktig. Slöjd kan för honom ge upphov till både stress och hälsa. Om Fridolf lyckas skapa en produkt som i hans ögon är av god kvalitet, uppfyller det även kriterierna för den högsta nivån i Maslows behovspyramid (jfr Tamm, 2002). Fridolf behöver lyckas skapa en högklassig produkt för att också känna välmående. Produktens kvalitet kan även anknytas till Allardts (1981) teori om *livskvalitet*. Fridolf kanske har sett andra slöjdare tillverka liknande produkter av god kvalitet. Om Fridolf själv inte klarar av att tillverka lika högklassiga produkter kan han känna att det finns brister i de resurser som han har och på så sätt upplever han inte heller slöjd som lustfyllt (jfr Allardt, 1981). Har Fridolf lyckats skapa en produkt av högklassig kvalitet kan han känna större lycka jämfört med vad han annars skulle.

7.1.1 Resultatdiskussion gällande hälsa

I detta avsnitt diskuteras resultaten gällande hälsorelaterade kommentarer. Då det gäller resultat gällande slöjd relaterat till hälsa, visade de kvalitativa intervjuerna på att slöjd kan vara bidragande för att uppnå välmående. Däremot ansåg inte alla informanter att slöjd bidrar till hälsa för deras egen del. Dafne ansåg att slöjd för hennes egen del bidrog till stress, men på frågan om hon tror att slöjd kan vara hälsofrämjande svarade hon: ”Alltså jag tror att i slöjden så kan ju folk liksom känna att de kan slappna av och ha någonting som de kan känna att är betydelsefullt för dom” Det här kan anknytas till Antonovskys teori *känslan av sammanhang* (jfr Antonovsky, 1991; Antonovsky, 2005; Tamm, 2002). Dafne tar som exempel sin syster som stickar för att skapa välmående då hon känner av stress. Stickning skulle för Dafne skapa stress, men Dafne förstår att slöjd är någonting som hennes syster behöver för att kunna skapa välmående. För Dafnes syster är stickning grunden för hälsa.

Fridolf förklarade att han slipper bort från verkligheten då han slöjdar. Det kan anknytas till Csikzentmihalyis (1996) begrepp *flow*, men även Kojonkoski-Rännäli (1995) och Klemolas (1991) begrepp *zen*. Fridolf koncentrerar sig fullt på uppgiften och på så sätt

stänger han ute omvärlden. Fridolf blir inte distraherad av omgivningen och får en känsla av att tid förvrängs. Han känner att tid och rum inte existerar.

Fem av informanterna förklarade att slöjden kan vara en slags belöning och på så sätt skapa välmående. Gunnar förklarar att han undviker att slöjda på egen hand för att han anser att han inte är bra på det. Han kommer ihåg från lågstadiet då han färdigställde en fågelholk och hur det skapade välmående av att produkten blev helt färdig. Det kan anknytas till Svensk ordboks (u.å.t) förklaring av *flow* som en känsla av lycka. Gunnar nöjde sig med att han lyckats göra klart en slöjdprodukt och konstaterade: ”Nog gav det välmående!” I det här området passar även Hannes kommentar in: ”Då när jag lyckas [...]” Med det menar Hannes att känslan av välbehag kommer då han vet att han åstadkommit en lyckad produkt. Om kraven är högre än resurserna kan det leda till stress (jfr Burman, 2017).

Dafne beskriver slöjd som stressigt. Om Dafne har en stressig period kan hon känna välmående i slöjd om hon får sätta sig ner och slöjda efter att hon utträttat högre prioriterande uppgifter. Detta kan anknytas till *Maslows behovshierarki*. Om de primära och sekundära behoven är tillfredsställda kan Dafne gå högre upp i behovspyramiden. Det möjliggör att Dafne kan fokusera på sin egen *kreativitet* (jfr Tamm, 2002). *Behovspyramiden* kan även anknytas till Emanuellas kommentar om att slöjd är hälsosamt och avkopplande då hon mår bra och har en period av välmående. Observera att Dafne och Emanuella inte har möjlighet att slöjda ifall att de tidigare grundbehoven inte är uppfyllda (jfr Tamm, 2002).

Till frågan ”Kan slöjd vara hälsofrämjande?” svarade Fridolf: ”För mig är det nog, kanske inte för alla.” Fridolfs svar kan anknytas till Antonovskys teori *känslan av sammanhang* och Csikszentmihalyis *flow*. Fridolf anser att slöjd för hans egen del är värdefullt. Det kan anknytas till det nionde elementet inom begreppet *flow*. Fridolf tycker från tidigare om slöjd och har en ganska bred baskunskap om tekniker inom slöjd. Då Fridolf kommer in i ett tillstånd av flow börjar han fördjupa sig i obekanta tekniker och han blir allt mer intresserad av slöjd (jfr Csikszentmihalyi, 1996). Fridolfs kommentar anknyts till *känslan av sammanhang* eftersom han förstår att människor som inte tycker om slöjd nödvändigtvis inte heller känner välmående i slöjd (jfr Antonovsky, 1991; Antonovsky, 2005; Tamm, 2002).

Emanuellas sade i intervjun:

Det är alltid då man får börja på med något nytt och söka efter nya mönster, eller sedan då man har gjort färdigt något och man känner att det här har jag gjort. Att man får den här känslan att jag har utträttat något och man kan ta på det. Det är välmående Det känns bra då man skapar någonting.

Kommentaren kan anknytas till Allardts (1981) teori *välfärd – lycka*. Allardt anser att lyckan människan känner beror mycket hennes upplevelser och vad hon har varit med om. I det här fallet är det själva upplevelsen inom slöjd som Emanuella anser att skapar lycka. Från att hon börjar med arbetet till att hon kan visa upp den färdiga produkten känner hon lycka. Enligt Allardt är människan själv den enda som kan bedöma hur pass lycklig hon känner sig, och i detta intervjusvar känner Emanuella att slöjd skapar välmående (jfr Allardt, 1981).

7.1.2 Resultatdiskussion gällande stress

I intervjuundersökningen svarade Gunnar att han många gånger kan känna stress då han skruvar ihop Ikeamöblemang. Utgående från teorin om stress (avsnitt 3.2, s. 22) kan man tolka det som att Gunnar upplever för hög stress i negativ form, eftersom förmågan till arbetet är bristfällig. Det kan leda till ångest och oförmåga att göra saker. Detta förtydligas ytterligare i och med att han förknippar känslorna "[...] ilska, ånger, hat" med Ikeamöbler. Flera av informanterna svarade att stress inom slöjden uppstår då de upplevde att de saknade kunskap för att utföra arbeten. Detta kan också anknytas till negativ stress eftersom Fridolfs kommentar: "[...] att jag inte kan" grundar sig på de yttre krav och förväntningar som han ställer på sig själv. Detta tar sig uttryck då krav och förväntningar överstiger resurserna för prestationen, vilket flera av informanterna har upplevt då de saknat kunskap för att utföra slöjdarbeten. Detta stämmer också överens med Gunillas kommentar: "[...] men alltid då det går lite dåligt så ger jag upp"

Likadant kan det vara för lärare i undervisningssituationer om man utgår från Hannes intervjusvar där det framkom att han tyckte det kunde kännas stressigt om han skulle undervisa något som han var obekant med. Hannes sade: "[...] till exempel ytbehandling, eller något sånt där som man inte provat förut. Att gör man det rätt? Finns det något bättre sätt att göra det?" Utgående från Gunnars, Fridolfs, Gunillas och Hannes kommentarer kan man dra slutsatsen att negativ stress kan förekomma bland både elever och lärare i slöjdundervisning. Det handlar i grunden om att behöva göra något som man upplever att man inte kan.

Dafnes sade i intervjun: ”Men alltså då det inte blir som man vill. Då det bara skiter sig” Detta kan man tolka som negativ stress med inre krav som orsaksfaktor, eftersom Dafnes krav på sig själv inte når upp till hennes förväntningar. Samma typ av stress kan urskiljas i Emanuellas kommentar: ”Det finns ju också prestationsångest då man vill att något skall bli bra.” Man kan därför dra slutsatsen att negativ stress med inre krav som orsaksfaktor (jfr Burman, 2017) är förekommande inom slöjd.

Man kan också se likheter mellan de teorier som presenterats i avsnitt 3.3 (Utbildning som stressfaktor) och Gunillas kommentar: ”[...] då man ser exakt hur långt alla andra har kommit och hur det ser ut och i slutet ska man visa upp det för varandra, då är jag alltid den sämsta och har inte hunnit bli klar.” Den stressen som Gunilla beskriver är förknippad med prestationsångest i form av att jämföra sig själv med andra klasskamraters prestationer. Detta förtydligas ytterligare i och med Fridolfs kommentar: ”Man såg att andra blev klara och man själv kanske halkar efter och man skulle behöva göra någonting.” Utgående från Gunillas och Fridolfs kommentarer kan man konstatera att elever i slöjdundervisningen tävlar mot varandra, vilket i sin tur kan leda till negativ stress. Denna typ av stress kan leda till utbrändhet hos elever enligt andra stadiets beskrivning av utbrändhet (jfr Ellneby, 2016).

I flera av informanternas intervjusvar nämns ”tidspress” som en orsaksfaktor för stress i slöjdsammanhang. Till exempel sade Hannes: ”att investerad tid har gått i spillo [...] att jag måste börja från början.” Dafne sade också: ”för man hade ju en deadline att man skulle bli färdig till nån dag.” Informanterna menar att ifall de har för många saker att göra hinner de inte bli klara i tid och det kan leda till stress. Enligt teorin i avsnitt 3.1 (Definitioner av stress, s. 21) konstateras att man i folkmun brukar kalla tidsbrist för stress. Tidsbrist är i sig inte stress utan de saker som man ska hinna göra i ett fullspäckat schema. Dessa saker går under benämningarna *stressfaktorer* eller *stressorer*. Därför kan konstateras att tidsbrist inte är en orsaksfaktor för stress, utan de arbeten som man inte hinner utföra inom utsatta tider.

7.1.3 Resultatdiskussion utgående från tvetydiga kommentarer

Gunilla berättade att slöjd kan vara stressande då hon inte klarar av det. På samma gång tycker hon att det är intressant att lära sig nya saker. Det här kan tolkas som att Gunilla har haft dåliga erfarenheter av slöjd. Det kan bero på en oinspirerande lärare eller att informanten inte haft tålamod att lära sig. Vi tolkar detta som att Gunilla borde få testa

på nya tekniker eller slöjdformer som kunde skapa bättre slöjdupplevelser. Om Gunilla skulle få uppleva känslan att lyckas i slöjd skulle det ge möjlighet till att uppleva välmående istället för stress. Förutsättningarna finns men upplevelserna har inte varit positiva. Detta svar går inte att koppla till teoridelarna.

Hannes förklarade att han blir klokare av sina misstag. Då Hannes lyckas är det en balans mellan utmaning och färdighet (jfr Csikszentmihalyi, 1996). Om Hannes inte har tidigare kunskap anser han ändå att han lärt sig något, vilket skapar välmående. Hannes säger sedan att om han gör ett misstag flera gånger blir det för mycket för honom. Han behöver då komma ifrån arbetet ett tag. För att Hannes ska känna välmående förutsätts att han inte gör om sina misstag. Om samma misstag upprepas känner Hannes stress. Utgående från att Hannes lyckas kan det tolkas som *flow* (jfr Csikszentmihalyi, 1996). Om Hannes inte lyckas kan vi inte återkoppla svaret till avhandlingens teoridelar.

Emanuella är ganska tydlig med att hon anser att slöjd skapar psykiskt välmående. Ändå känner hon en viss oro för att fysiskt skada sig. Om man ständigt känner oro under slöjdande finns det ingen möjlighet till återhämtning. Bristen på återhämtning under en längre tid kan leda till långvarig negativ stress. Det kan sen leda till utbrändhet och depression (jfr Burman, 2017). Emanuella nämner i detta svar att slöjd skapar psykiskt välmående vilket kan återkopplas till *känslan av sammanhang* (jfr Antonovsky, 1991; 2005). Den oron som Emanuella känner för att fysiskt skada sig kan inte återkopplas till någon teori om stress eller hälsa.

7.1.4 Resultatdiskussion för hur stress kan förebyggas i slöjdsammanhang

Enligt Thompson, Murphy och Stradling (1994) delas stresshanteringsmetoderna in i fyra strategier. Den första strategin bygger på att man helt och hållet försöker eliminera stressorer. Gunnar sade: ”Man ska helt enkelt överlåta sådana uppgifter till sådana som klarar av dem.” Detta är en metod som fungerar ifall att det inte påverkar någon eller något. Gunnar svarade med perspektiv på sin vardag, vilket fungerar eftersom han inte är tvungen att slöjda på sin fritid och inte heller har ett arbete som innefattar slöjdaktiviteter. Däremot torde denna stresshanteringsmetod inte fungera i skolsammanhang, eftersom en elev inte kan komma vidare i sin utbildning utan att ha gett ifrån sig någon prestation (jfr Utbildningsstyrelsen, 2014).

Den andra strategin innebär att man inte tillåter en ”neutral” faktor utvecklas till stressor. Hälften av informanterna svarade med olika förslag som tangerar just denna strategi.

Fridolf gav som svar att man kunde förhindra stressituationer genom att förse elever med arbetsordningar som har noggranna instruktioner för hur ett arbete i slöjd ska utföras. Gunilla tyckte att man skulle använda rätt sorts verktyg för att inte stöta på problem som sedan kunde orsaka stress. Gunilla tyckte också att elever borde jämföra sig mindre med sina klasskamrater för att undvika stress. Hannes ansåg att förberedelse och planering inför slöjdarbeten kunde vara ett sätt för att undkomma stress.

Inga intervjusvar tangerade den tredje strategin för stresshantering som innebär att man försöker se fördelar med stressorer.

Flest intervjusvar tangerade den fjärde strategin som innebär att man försöker hitta omändring till sådant som upplevs som stressigt. Bland annat föreslog flera informanter att man inom slöjden kunde bredda arbetsområden och ge elever fler alternativ för vad de kunde tillverka i slöjden. Ett liknande förslag var att man som elev skulle bli mindre stressad om man hade flera mindre arbeten som man slutförde istället för ett stort omfattande arbete. Det sista förslaget från intervjusvaren var att man kunde slöjda tillsammans med en vän som vet om att man inte är duktig på att slöjda.

Som sammanfattning dras slutsatsen att alla informanter hade ett eller flera förslag på hur man kunde förebygga stress i slöjdsammanhang. De flesta förslag kunde placeras inom de fyra strategierna för stresshantering.

7.2 Metoddiskussion

Studiens syfte var att ta reda på vilka hälso- och stressfaktorer som unga vuxna känner i slöjd. I undersökningen ville vi ta reda på hur man som slöjdlärare kan undvika att eleverna upplever någon form av stress i samband med slöjd. Vi ansåg att en kvalitativ undersökning lämpade sig bäst för att ta reda på detta.

Det empiriska materialet samlades in med hjälp av kvalitativa intervjuer. Vi gjorde först upp frågor som kunde kopplas till studiens teoridel. Efteråt tog vi bort och lade till frågor. De frågor vi sist och slutligen använde kändes relevanta för undersökning. Varje fråga ställdes på ett sådant sätt att det var möjligt med följdfrågor ifall vi kände att vi inte fick svar på den ställda frågan. Frågorna sammanställdes till en intervjumanual som användes som stöd under intervjuerna.

Intervjuerna började med allmänna frågor som informanten lätt kunde svara på. Till exempel vad informanten studerar och varför de har valt just den utbildningen. Idén med dessa frågor var att göra informanten trygg i situationen för att lättare kunna öppna upp för bredare diskussion. Efteråt fick informanterna förklara vad begrepp såsom hälsa, stress och slöjd betydde för dem. Tanken med frågorna var att informanten skulle få tänka till gällande de begrepp som var centrala för vår undersökning för att sedan vara bekväm med att kunna tala just om slöjd, stress och hälsa. De resterande frågorna hade alla direkt koppling till avhandlingens syfte. Om vi inte fick svar på frågorna såg vi till att ge en följdfråga. Innan vi avslutade intervju-sessionen gav vi informanten möjlighet att ge ytterligare kommentarer. Detta säkerställde att informanten fick svara på alla frågor, men också hade möjligheten att påverka sina svar.

Majoriteten av intervjuerna hölls vid Åbo Akademi i Vasa. Forsblom fokuserade på att intervjua och Riiki var ansvarig för inspelningen. Två av informanterna hade inte möjlighet att delta på plats så deras intervjuer hölls över Skype. De intervjuer som hölls över Skype var svårare att tyda eftersom vi inte kunde se informanternas kroppsspråk.

Undersökningens syfte var att ta reda på studerandes hälso- och stressupplevelser i samband med slöjd samt hur stress kan förebyggas. För att åstadkomma detaljerad information valde vi att använda intervju som undersökningsmetod. Intervju som metod fungerade ypperligt och undersökningens syfte fulländades. Intervjuerna kunde ha lyckats bättre om vi hade valt att utesluta Skypeintervjuer. Det skulle försäkrat att alla intervjuer hade kunnat tydas lika bra. Vi kunde ytterligare ha använt oss av flera diktafoner för att ha undvikit det tekniska problem som uppstod under Dafnes intervju.

7.3 Sammanfattning och förslag till fortsatt forskning

Denna studie har undersökt olika samband mellan slöjd, stress och hälsa bland studeranden vid Åbo Akademi i Vasa. Studien har visat att studerande och elever i utbildningar upplever att slöjd som verksamhet och läroämne kan vara hälsofrämjande, men slöjd kan också orsaka stress. Från undersökningen kan man urskilja ett centralt samband mellan slöjd, stress och hälsa. En framträdande aspekt i undersökningen var att studerande upplevde välmående och god hälsa då de hade den kunskap som slöjd förutsatte. I kontrast till detta upplevde studerande att stress ofta förekom om de hade bristfälliga kunskaper inom ämnet. Eftersom dessa resultat stöder sig på varandra kan vi

konstatera att slöjd blir hälsofrämjande först då någon åstadkommer den kunskap som slöjd förutsätter. Detta stämmer överens med Fridolfs citat i intervjun: ”För mig är det nog, kanske inte för alla” Alla har inte den kunskap som krävs för att slöjda och därför är slöjd inte hälsofrämjande för alla. Däremot kan alla lära sig att slöjda och på så vis uppnå välmående och god hälsa med hjälp av slöjd. Det är också därför vi bör värna om slöjden som läroämne i den grundläggande utbildningen.

Fortsatt forskning inom samma tema kunde inrikta sig på huruvida elever i grundskolan upplever slöjdämnet som hälsofrämjande eller som stressande. Kunde det till exempel finnas likheter mellan universitetsstuderandes och grundskoleelevers upplevelser inom slöjdämnet? Med en sådan undersökning skulle man se om det fanns likheter med det resultat som denna studie har visat på.

Ett annat förslag till fortsatt forskning skulle vara att utföra en undersökning där man praktiskt beprövar de teorier som vi omnämnt i undersökningen. Till exempel undersöka huruvida metoder för att uppnå god hälsa i slöjdsalar fungerar. Man kunde också implementera de förslag som intervjuerna i denna undersökning har åstadkommit i fråga om hur man kan förebygga stress inom slöjd. En sådan undersökning skulle således komplettera denna.

Referenser

- Allardt, E. (1981). *Att Älska, Att Ha, Att Vara, Om välfärd i Norden*. Borgholm: Argos förlag.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Belam, M. (15 februari 2018). Why the Finnish squad are knitting at the winter Olympics again. *The Guardian*. Hämtad 13.9.2018. Från <https://www.theguardian.com/sport/2018/feb/15/why-the-finnish-squad-are-knitting-at-the-winter-olympics-again>
- Borg, K. & Lindström, L. (2015). *Slöjda för livet – Om pedagogisk slöjd*. Malmö: Lärarförlaget.
- Bremberg, S. (2004). *Elevhälsa – teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Brulde, B. & Tengland, P. (2003). *Hälsa och sjukdom -- en begreppslig utredning*. Lund: Studentlitteratur.
- Burman, Å. (2017). *Bli klar i tid – och må bra på vägen. Handbok för doktorander*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Byström, H. Schönfeldt, M. (2010). *Stress i skolan – Utifrån ett elevperspektiv* (Akademisk Avhandling). Umeå: Umeå universitet Hämtad 28.1.2019. Från: http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:355007/FULL_TEXT01.pdf
- Coleman, J. (1971). *Resources for Social Change*. New York: Wiley-Interscience.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers.
- Cygnæus, U. (1861). *Förslag rörande folkskoleväsendet i Finland, enligt Kejsarliga Senatens uppdrag i underdånighet afgifna af U. Cygnæus*. Helsingfors: Kejsarliga Senatens tryckeri.
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Ellneby, Y. (2016). *Om barn och stress och vad kan vi göra åt det?* Falköping: Natur och kultur.

- Ewless, L & Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Forsblom, C. (2018). *Digitala hjälpmedel i slöjden – appar som pedagogiskt verktyg i slöjdundervisningen*. Opublicerad kandidatavhandling i slöjdpedagogik. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.
- Hartvik, J. (2013) *Det planlagda och det som visar sig. Klasslärarstuderandes syn på undervisningen i teknisk slöjd* (Akademisk avhandling). Vasa: Åbo Akademi
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Kojonkoski–Rännäli, S. (1995) *Ajatus käsissämmä. Käsityön käsitteen merkityssisällön analyysi* (Akademisk avhandling). Åbo: Turun Yliopisto
- Klemola, T. (1991). *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu*. (Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta. Vol. XII). Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Leinonen, L. (2009). *Näppärien mummojen mustelukirjonta – yhteisöllistä ja voimauttavaa käsityöilmäisua*. Opublicerad magistersavhandling. Helsinki: Helsingin Yliopisto
- Lindfors, L. (1991). *Slöjddidaktik. Inriktning på grundskolans textilslöjd*. Loimaa: Finn Lectura.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Pöllänen, S. (2012). *Käsityö ja psyykinen hyvinvointi käsityön tutkimuskentässä*. *Journal of Finnish Universities of Applied Sciences*. Hämtad 18.9.2019. Från https://arkisto.uasjournal.fi/uasjournal_2012-1/1363-2825-1-CE.pdf
- Porko-Hudd, M., Sjöberg, B. & Sunngren, M. (2015) *Slöjdföräd. Didaktiska diskussioner om och idéer för slöjdundervisningens upplägg* Publikation från Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier nr 6/2015. Vasa: Åbo Akademi.

- Riiki, J. (2018). *Elevers rädsla inom skolslöjden – Finns den? Hurdan är den? Hur tar den sig uttryck?* Opublicerad kandidatavhandling i slöjdpedagogik. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.
- Robinson, K. (2001). *Out of our minds, learning to be creative*. Oxford: Capstone Publishing.
- Salomon, O. (1893). *Tankar om slöjd, uppfostran och lärarebildning. Tal hållna vid läroanstalterna på Nääs*. Stockholm: 1893
- Svenska Akademiens ordbok. (1981). *Ordbok över svenska språket (Tjugoåttonde bandet, Shuvra– Solanin)*. Lund: Svenska akademien, Gleerup.
- Svenska Akademiens ordbok. (u.å.a). Hälsa. Hämtad 15.5.2018. Från https://svenska.se/saob/?id=H_1803-0155.P6W2&pz=3
- Svenska Akademiens ordbok. (u.å.b). Impersonella. Hämtad 28.1.2018. Från https://svenska.se/saob/?id=I_0225-0051.7OPH&pz=7
- Svenska Akademiens Ordlista. (u.å.c). Hälsa. Hämtad 15.5.2019. Från <https://svenska.se/saol/?sok=h%C3%A4lsa&pz=4>
- Svenska Akademiens Ordlista. (u.å.d) Flow. Hämtad 15.10.2018. Från <https://svenska.se/saol/?id=0709919&pz=7>
- Svenska Akademiens ordlista. (u.å.e) Zen. Hämtad 9.1.2019. Från <https://svenska.se/saol/?id=3620918&pz=7>
- Svensk ordbok. (u.å.f). Alienation. Hämtad 28.8.2018. Från <https://svenska.se/tre/?sok=alienation&pz=1>
- Svensk ordbok. (u.å.g). Flow. Hämtad 15.10.2018. Från <https://svenska.se/so/?id=13374&pz=7>
- Svensk ordbok. (u.å.h). Hälsa. Hämtad 15.5.2018. Från <https://svenska.se/so/?sok=h%C3%A4lsa&pz=4>
- Svensk ordbok. (u.å.i). Zenbuddism. Hämtad 9.1.2019. Från <https://svenska.se/tre/?sok=zenbuddhism&pz=1>

- Thompson, N., Murphy, M. & Stradling, S. (1994). *Dealing with stress*. Hong Kong: Macmillan press ltd. Constitution of the world health organization. Hämtad 15.5.2018. Från http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf
- Tamm, M. (2002). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.
- Theorell, T. (2012). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Trageton, A. (1996). *Lek med material – Konstruktionslek och barns utveckling*. Stockholm: Liber
- Undervisnings- och kulturministeriet. Gustafsson, J. (2012) *En mer deltagande, rörlig, kreativ och språkligt rik skola*. Hämtad 2.10.2018. Från https://minedu.fi/sv/artikel/-/asset_publisher/perusopetuksentuntijako-uudistuu
- Utbildningsstyrelsen. (1996) *Slöjd i utveckling från förskola till vuxenutbildning*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Utbildningsstyrelsen. (2004). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2016*. Hämtad 14.11.2017. Från http://www.oph.fi/download/172077_laroplanen_grundlaggande_FINAL_komplettering.docx
- Westerlund, S. (2015). *Lust och olust – elevers erfarenheter i textilslöjd* (Akademisk avhandling) Umeå: Umeå universitet. Hämtad 9.1.2019. Från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:790324/FULLTEXT01.pdf>.

Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide

Diskussionsområden för intervjuer med studerande eller utexaminerade studerande vid Åbo Akademi, Vasa.

Den studerande eller utexaminerade studerande

{Man} {Kvinna}

1. Hur gammal är du?
2. Vilket utbildningsprogram går du/ har du gått?
3. Hur långt är du i dina studier/ Hur länge har du varit färdigutbildad?
4. Varför har du valt den utbildning som du går? OK
5. Vad är hälsa för dig?
6. Vad är stress för dig?
7. Vad är slöjd för dig?
8. Tillämpar slöjd i din vardag - På vilket sätt och var?
9. Anser du att slöjd är hälsofrämjande eller ej - Varför.
10. Om du har – kan du ge exempel en situation där du känt välbehag i slöjdsammanhang?
11. Om du har – kan du ge exempel på en situation där du upplevt stress i slöjdsammanhang?
12. Har du förslag på hur man kan förebygga stress i det här sammanhanget?
13. Finns det någon sekvens inom slöjden som kan kännas bekymmersam?
14. Slöjdar du hellre själv eller med tillsammans med någon - Vad beror detta på?
 - Hur känner du att ”behöva göra motsatsen”?
15. Hur känner du inför att planera en slöjdprodukt/verksamhet?
16. Är det lätt eller svårt att komma igång med ett slöjdarbete - förklara.
17. Då du stöter på problem i slöjdprocessen, hur reagerar du och vad tar du dig till?

18. Är slutproduktens kvalitet i ett slöjdarbete avgörande för om du upplever slöjden som positiv eller negativ?
19. På vilket sätt tror du att du kommer använda slöjd senare i livet?

TACK!